

CUS Pavia NEWS

Bollettino settimanale di informazione sportiva a cura del C.U.S. Pavia - www.cuspavia.it

Anno 12, Numero 36

1 Ottobre 2013

Canoa: In canoa da Vigevano a Pavia. Una storia che continua.

Domenica 6 Ottobre si scriverà un nuovo episodio della storia del Ticino, un fiume senza il quale Pavia non sarebbe più Pavia. Qualcuno dirà che la storia è fatta di cose più serie di una discesa in canoa lungo il Ticino. E' certo tuttavia che i concorrenti, agonisti o turisti, scriveranno un nuovo episodio, da inserire nella loro personalissima biblioteca, che racconteranno agli amici in modo sempre un po' diverso, intimamente convinti di aver realizzato un'impresa irripetibile. Ogni concorrente ricorderà la discesa e la amerà come ciò che non si ripeterà mai due volte. Se la discesa sarà storia vera noi non lo sappiamo, perché conosciamo ciò che è già accaduto ma non ciò che succederà. Nessuno può mettere in dubbio che le barche sul fiume abbiano scritto importanti capitoli della storia di Pavia. Per semplificare, basti ricordare quando il fiume era il posto di lavoro dei pescatori e dei cavaatori di sabbia, quando le barche trasportavano le merci lungo il fiume - allora navigabile. Poi è bello ricordare quando i pavesi, risalendo la corrente con il barcè, nelle giornate di festa, sognavano il mare, sulla spiaggia chiamata Varazze. Ora il fiume, talvolta, si presenta esangue: mostra sotto i ponti i ruderi che affiorano come le costole di un malato che non si vergogna di mostrare una pelle sempre più lisa. Il fiume non è sempre lo stesso, come la sua storia - e la nostra; lo sappiamo bene e dobbiamo rassegnarci. Nessuno scende due volte nello stesso fiume; lo dicevano Eraclito di Efeso e poi Henri Bergson. Il fiume scorre sotto le barche e le pagaie. Lo sanno i canoisti che, scendendo lungo il Ticino, immaginano il flusso della corrente e le morte immutati, ma sanno anche che dopo ogni pagaiata la prossima acqua che incontreranno sarà diversa. La realtà del fiume è ben rappresentata, come suggerisce Emanuele Severino, dalla pellicola di un film che scorre sotto le barche e sulla quale noi imprimiamo le nostre immagini, le nostre idee, per lasciarle a disposizione di chi vorrà considerarle in futuro; non esiste storia senza documenti. Qualcuno in futuro ricostruirà le storie delle discese sul fiume? Non lo sappiamo. Ed ora, qualcuno ci racconta la storia passata, magari in modo personale ed impreciso, com'è inevitabile? Mi vengono in mente i fiumaroli; ce ne sono ancora. Non mi azzardo ad elencarli, perché non li conosco; o ne conosco solo qualcuno. Uno però lo posso

citare: Mino Milani. In una sua prosa si domanda: "Se infine mi chiedo che cosa mi è il Ticino, rispondo...". "E' la memoria dell'adolescenza, dei sogni d'allora, di quando credevo di remare contro l'avventura che mi avrebbe fatto diventare uomo...". Al termine della discesa i canoisti trascinando la barca sulla riva del Ticino avranno già in mente la trama di un nuovo personale racconto. Se tutti ci chiederemo, al termine della giornata: "che cosa mi è il Ticino?", la regata avrà avuto un significato. E in caso contrario? Non vorrei essere io a scrivere questa storia.

Cesare Dacarro

Sommario

- *canoa pg.1*
- *rugby pg.2-3*
- *scherma pg.4*
- *tiro con l'arco pg. 4*
- *canoa giovani pg. 5*
- *atletica leggera pg.5-6*
- *canottaggio pg.7*
- *running school pg.7-8*
- *alimentazione / obesity day pg.9*
- *il punto della settimana pg.10*

UBI  **Banca Popolare
Commercio & Industria**

Rugby: Serie C al via

Domenica 6 ottobre inizierà il campionato di Serie C di Rugby che vede impegnata la squadra gialloblu del CUS Pavia Rugby e quest'anno ci saranno parecchie novità: ad iniziare dalla stessa struttura del campionato che vede 5 gironi di serie C (senza più divisioni tra C1 elite, C2 regionale e C3 territoriale) volti a formare le nuove categorie dalla prossima stagione, di fatti le prime di ogni girone e la migliore tra le seconde andranno ad affrontare i play off per la serie B mentre le restanti seconde classificate e le terze formeranno i gironi C1 la prossima stagione, le restanti la C2, mentre per le squadre non provviste del settore giovanile ci sarà la serie D.

Altra fondamentale novità per la squadra di casa nostra sarà la guida tecnica, i nostri ragazzi infatti sono stati affidati ad un nuovo allenatore Michele Cantore che già da giugno sta lavorando sulla squadra per tentare di far imparare ai gialloblu le proprie idee di gioco e l'approccio tattico che riterrà migliore e che, speriamo, vedremo presto ben interpretato.

Tra le squadre inserite nel girone di Pavia compaiono la Union Milano, testa di serie e appena retrocessa dalla serie B, Varese, vecchia conoscenza delle nostre sfide, Chicken 2012 Rugby Rozzano, Valcuvia, Tradate, Mal-



pensa, Parabiago e Cernusco, entrambe con la squadra "cadetta", ed infine Voghera con la quale si spera ci saranno due bellissimi derby. I ragazzi di Cantore si sono già misurati con qualche squadra in questo pre-stagione: con Voghera, Union Milano e la cadetta di Bergamo nell'occasione del torneo organizzato al campo Cravino in occasione dei festeggiamenti degli 80 anni di storia del CUS Pavia Rugby, occasione nella quale Pavia ha ben figurato portando a casa 2 vittorie su 3 partite nelle quali si sono viste le prime richieste del nuovo coach come velocità d'azione e versatilità nei ruoli richiesta ai giocatori, di fatti tutti hanno ricoperto più di un ruolo e ben diverso dalla propria "tradizionale" posizione in campo.

Poi c'è stato il difficile ed impegnativo test di Lecco nel quale Pavia ha affrontato la squadra militante nella categoria superiore andando a perdere una partita difficile ma nella quale ha comunque ben figurato soprattutto nella fase difensiva, dato che il pallino del gioco fu quasi esclusivamente ad appannaggio dei padroni di casa, ma Pavia ha saputo congelare il punteggio per metà partita contenendo gli attacchi della forte formazione di Lecco.

Domenica perciò si inizia una nuova avventura, un nuovo viaggio con un nuovo conducente ma che punta decisamente in alto, la serie C1 è l'obiettivo dichiarato, con volti nuovi e conosciuti ed altri tutti da scoprire tra gli interpreti di quella che sarà, che deve essere la grande stagione del riscatto del rugby pavese, con la speranza che i festeggiamenti per l'ottantesimo possano essere stati di buon auspicio per la nuova stagione.

Mattia Giglio

Rugby Under 16: *vittoria con il CUS Milano*

CUS MILANO vs CUS PAVIA 22 a 43 (Mete 4 a 7)

Partita difficile per i giovani della Under 16 del CUS PAVIA che hanno sofferto molto la freschezza atletica dei ragazzi del CUS MILANO. Il primo tempo si è concluso 2 mete a 2, e nei primi minuti del secondo tempo i gialloblù subiscono altre due mete andando su di uno sconcertante parziale di 22 a 10. Ritrovati morale e determinazione inizia una lenta ma inesorabile rimonta fatta di tante battaglie per il possesso del pallone e tanto cuore. Senza mai disperare e sempre determinati nella ricerca della vittoria i Cussini mettono a segno 5 mete consecutive annullando ogni tentativo dei milanesi di recuperare la partita. Una partita non giocata con qualità e tecnica ma con tanta forza. Vittoria schiacciante con un recupero importante di punti nella seconda fase di gioco in campo avversario, un risultato e una partita che impressionano chi conosce e capisce il Rugby.

Prossimi impegni

Sabato 5 ottobre ore 17:30 Under 14 a Rho
Sabato e Domenica Milold al Barcellona
Rugby Festival

Domenica ore 15:30 Prima giornata del
campionato di Serie C per i ragazzi della
Seniores in casa dell'Union Milano

Per tutto il mese di ottobre prove libere
per le giovanili maschili e femminili:
Under 14 maschile (nati 2000-2001)
Allenamenti lunedì, mercoledì, venerdì 18:00-
19:30
Allenatore Alejandro Corridori

Under 16 maschile (nati 1998-1999)
Allenamenti lunedì, martedì, giovedì 18:00-
19:30
Allenatore Luca Magai

Under 18 maschile (nati 1996-1997)
Allenamenti lunedì, giovedì, venerdì 18:00-
19:30
Allenatore Nicola Cozzi

Under 14 femminile (nate 2000-2001)
Under 16 femminile (nate 1998-1999)
Seniores femminile (nate 1997 e prima)
Allenamenti lunedì, e giovedì 19:30-21:00
Allenatori Michele Donatiello e Daniele Tronconi



Estaylin Veras

Scherma: *Chiara Massone Terza*



Chiara Massone

Sabato e Domenica a Corsico si sono svolte le prime due gare ufficiali della stagione schermistica assoluta: il memorial Giorgio Perversi di spada maschile e il memorial Dario ed Edoardo Mangiarotti di spada femminile. Buona partecipazione degli atleti gialloblù seguiti a fondo pedana dal Direttore Tecnico cussino, Maestro Franco La Feltra. Il risultato migliore è arrivato nella gara di spada femminile dove Chiara Massone si è classificata terza su oltre cinquanta partecipanti. Il percorso di Chiara è stata abbastanza netto, dice il maestro La Feltra, in quanto ha vinto tutti gli assalti del girone iniziale piazzandosi al terzo posto della classifica provvisoria; ha successivamente battuto Schmitt Elisa della Sintofarm Reggio Emilia, Alice Carlassare di Rapallo, Consuelo Puglisi della Methodos Catania, il suo cammino si è arrestato contro la vincitrice della gara Alessia Hughes, di nazionalità francese ma tesserata per la Pompilio Genova. Le altre cussine in gara Clara Del Pio, Ottavia Paravella hanno perso per entrare nelle prime sedici dimostrando di essere in netto miglioramento rispetto alla passata stagione; Maria Moisello e Valentina Ponzio possono migliorare ancora molto. Nella gara di spada maschile è mancato l'acuto, Matteo Beretta e Emilio Pili hanno perso per entrare nei primi sedici in una gara da oltre cento schermatori; Filippo Massone, Jacopo Bazzano e Francesco Malvezzi sono usciti sconfitti nell'assalto per entrare nei primi trentadue; poca fortuna invece per Daniele Paletta, Francesco Biserni e Giacomo Rossi. Il prossimo appuntamento per gli atleti gialloblù, sarà la qualificazione regionale, per la prima prova dei Campionati Italiani Assoluti, che si svolgerà il prossimo week-end a Legnano. Gli unici atleti gialloblù qualificati alla prova di Ravenna sono Matteo Beretta e Carlo Fenzi; un grosso in bocca al lupo e speriamo possano essere tanti i cussini a qualificarsi e raggiungere così i due compagni di squadra.

Alvise Porta

Tiro con l'Arco: *squadra compound seconda a Canegrate*

Buona prova della squadra compound che si classifica al secondo posto alla gara interregionale di Canegrate primo appuntamento della stagione al chiuso. Buona prova anche per Ottavio Stafortini che si classifica al sesto posto e per Andrea Scabini che riparte dagli stessi punteggi di fine stagione scorsa, ottavo posto per Quintino Tromboni in linea con punteggi da inizio stagione. Appuntamento per la prossima settimana a Vigevano per i seniores ed i masters. Ad Opera prima gara stagionale per le classi giovanili.

Elio Imbres

Canoa: gara regionale canoagiovani

Pavia, 29 settembre. Buon successo di partecipazione per la gara canoagiovani organizzata dalla nostra sezione sulle acque del Ticino nella zona del Lido di Pavia. Infatti sono stati quasi un centinaio i giovani canoisti delle principali società lombarde, che nonostante previsioni meteo avverse si sono dati battaglia sul percorso di 2000 mt che prevedeva la partenza nella zona del Lido di Pavia, il giro di boa poco a monte del ponte della ferrovia e arrivo sempre nella zona del Lido. Per quanto riguarda l'aspetto strettamente sportivo segnaliamo per i nostri ragazzi, coordinati dall'istruttore Mirco Daher, le vittorie nel K1 cadetti B di Federico Vignati, mentre nella canadese Marco Melzi si impone nei cadetti B e Giacomo Cremaschi nei cadetti A con Stefano Ramaioli 2°. Nel kayak Niccolò Pepe chiude al 4° posto tra i cadetti B mentre nei cadetti A Stefano Bovera è 10° con Manuele Presente 15°. Infine tra i più piccoli della categoria allievi B Marco Silvano chiude al 10° posto.



*Stefano Ramaioli, Giacomo Cremaschi,
Marco Melzi e Enrico Calvi*

Atletica Leggera: Campionati Regionali Cadetti



Laura Marchetti

Busto Arsizio (VA) - Altri due giorni di gare che regalano sorrisi all'atletica gialloblù, le cui giovanili sono un vivaio florido ed in costante crescita. Ai campionati regionali cat. Cadetti (14-15 anni) di sabato 28 e domenica 29, brillano le prestazioni dei lanciatori: Ivan Vecherkovych, ragazzone di origini ucraine, scaglia il martello a 46,91m, vincendo la medaglia di bronzo ed aggiungendo due metri e mezzo al suo record personale. Qualificandosi per il criterium nazionale Cadetti di Jesolo, dall'11 al 13 ottobre, Ivan avrà un'altra occasione per migliorare ulteriormente. In luce anche la "new entry" nel gruppo lanci Laura Marchetti, che ad ogni lancio ha preso sempre più confidenza con pedana e attrezzo, fino ad entrare in finale nel lancio del disco, con l'ottava misura. Qui è uscita poi la fortissima determinazione di Laura, che all'ultimo lancio della sua prima gara in questa specialità, ha sfiorato addirittura la qualificazione per il criterium nazionale: 5° posto e misura di 26,48m, ottenuta con una rotazione di mezzo giro soltanto (!!!). La stessa Marchetti, assieme alla compagna di allenamento Beatrice Codena (che nel disco aveva ottenuto 21,48m), è stata impegnata poco prima anche del getto del peso, dove hanno lanciato rispettivamente 8,17m e 7,86m. Nel salto in alto, esordio di Federica Sarani, che si ferma ad 1,20m, misura che non la appaga, viste le qualità che potrà mettere in luce già dalla prossima gara. Nelle gare di corsa, le prime ai blocchi di partenza sono state Claudia Dell'Era e

Alessandra Rovescala, impegnate nei 300m e finite a ridosso dei loro record personali: Claudia, con una partenza decisa e una distribuzione dello sforzo meno attenta, ha ottenuto 45"31, mentre Alessandra, brava a non esagerare nella prima parte, ha fatto un filo meglio: 45"13. Tre le



*Federica Piacentini, Gaia Tamellini e
Valentina D'Andretta*

mezzofondiste al via sabato dei 1000m e questi i loro risultati: Gaia Tamellini 3'28"32, Federica Piacentini (al primo anno di categoria) 3'35"17, Valentina D'Andretta 3'39"46. Tamellini poi, nella giornata di domenica, ha corso anche i 2000m, dove ha ottenuto 7'52"09. Positivo a metà l'esordio di Marianna Roveda nei 300hs: dopo una gara condotta spalla a spalla con le avversarie della sua batteria, le è stato fatale l'ultimo ostacolo, dove una caduta l'ha messa fuori gioco. Un bel segnale di determinazione è stata comunque la decisione di rialzarsi e terminare i pochi metri che la separavano dall'arrivo, affermando così di aver iniziato ufficialmente l'esperienza di ostacolista con buoni propositi.

Premiazioni a Sport Exhibition

Nella sala della Cavallerizza del castello di Vigevano, il Coni provinciale nella serata di sabato 28 settembre, ha premiato i nostri campioni regionali giovanili 2012: Simone Volpi, vincitore del salto in lungo sia indoor che outdoor cat. juniores, Cristina Roscalla, vincitrice di 1500 e 3000m cat. allieve, Eric Fantazzini (lancio del martello juniores), Angelica Olmo (corsa campestre allieve) e Alberto Munerato (60m indoor juniores).

Trofeo delle Province - Cat. Ragazzi/Ragazze

Domenica prossima 6 ottobre sono stati convocati ben quattro atleti del nostro vivaio per la rappresentativa della provincia di Pavia che si scontrerà con le altre province lombarde. I nomi sono Anna Cassi (che correrà i 60m), Alessia La Forenza (lancio del vortex), allenata da Giuseppe Pintavalle; Beatrice Bellinzona e Federico Civardi (staffetta 3x800), Fabio Fachineri (60 metri e staffetta 4x100) allenati da Marcello Scarabelli.



*Beatrice Bellinzona , Alessia La Forenza
a destra Federico Civardi allenato da Marcello Scarabelli*

Canottaggio: *Campionati Italiani Assoluti*

Stagione agonistica 2013 agli sgoccioli, e questo week end a Sabaudia si sono disputati i Campionati Italiani assoluti e i canottieri pavese si sono cimentati nella gara più prestigiosa, quella dell'ammiraglia. Proprio l'ammiraglia, che tante soddisfazioni ha dato ai colori gialloblu dell'ateneo pavese, anche nella finale di oggi l'otto pavese non ha deluso le aspettative ed ha ottenuto il miglior risultato possibile, concludendo in seconda posizione alle spalle dell'armo delle Fiamme



l'otto pavese

Gialle composto nella quasi sua totalità da atleti che hanno preso parte agli ultimi campionati mondiali coreani. Davvero ottima la prestazione dell'equipaggio pavese che non solo ha concluso in seconda posizione a soli 6 secondi di distacco dall'equipaggio dei finanzieri, ma solo nei secondi mille metri i vincitori sono riusciti a distaccare i nostri ragazzi, anche grazie alla diversa preparazione data dalla partecipazione ai mondiali. Vittoria dunque per le Fiamme Gialle, secondo gradino del podio per l'equipaggio pavese formato da: Gianluca Santi, Andrea

Fois, Corrado Regalbuto, Mattia Boschelli, Elia Salani, Marcello Nicoletti, Alessandro Bacheca, Luca Del Prete e al timone Paolo Alberico Fiori; sul gradino più basso del podio la canottieri Saturnia.

RUNNING SCHOOL: RICERCATORE MA ANCHE RUNNER

Nicola Cavallini, con il "trucco del matematico contento" si arriva a correre una Mezza Maratona.



Anche quest'anno si rinnova l'appuntamento con il corso di corsa "Running School"; ogni **Martedì dalle 19 alle 20.30** presso i campi da rugby del CUS in Via Bassi. Prima di iniziare però vorrei proporvi una breve intervista ad un nostro Runner: Nicola.

Ciao Nicola, da quanto tempo corri e cosa ti ha spinto a seguire un "corso di corsa" come quello del CUS Pavia, chiamato "Running School"?

"Ciao a tutti! Corro da quando ho circa diciotto anni (per arrivare a trent'uno fate voi il conto!). Prima di mettere le scarpe ai piedi giocavo a pallacanestro, poi finalmente ho realizzato di essere lontano dalla competitività e mi sono dato allo sport individuale. Ho sempre associato corsa, nuoto o altri sport ma non avevo mai dato una struttura ai miei allenamenti. Questa è stata la spinta decisionale che mi ha fatto iscrivere al corso di "Running School". Volevo imparare ad allenarmi e, soprattutto, allenarmi in modo specifico. Incontrare poi un allenatore in

gamba e un bel gruppo di ragazzi ha poi fatto il resto.”

Ad inizio Settembre hai corso una Mezza Maratona ad Arenzano. Raccontaci brevemente le tue sensazioni. Consigliaresti a tutti di partecipare ad una gara, perchè?

“Ho deciso di correre una mezza maratona a Settembre, preparandola durante il periodo estivo. Venivo da un infortunio primaverile e la voglia di rimettersi in gioco ed allenarsi durante le vacanze era tanta. Arenzano faceva al caso mio perché l’ambientazione sul mare è molto bella e mi ha motivato a non desistere, soprattutto quando dovevo alzarmi presto in agosto per cercare un po’ di frescura. La gara non è andata male, sapevo di non essere pronto al meglio, ma averla conclusa senza incidenti è stato soddisfacente. Non sono sceso sotto le due ore ma ho mancato l’obiettivo di poco!!”

La tua Città Natale Ferrara ha ospitato un'importante Manifestazione come la Corri Ferrara. Che significato ha per te correre tra le "tue" vie di casa?

“Comincio dalla seconda parte della domanda per chiarire che non affronto le gare con velleità competitive, ma esclusivamente per migliorare me stesso e per divertirmi insieme a tutti quelli che con me condividono la passione e la voglia di correre. Delle gare adoro due cose.

Quei momenti prima della partenza, quella “quiete prima della tempesta” quando vedi che tutti si raccolgono per correre, dandoti la sensazione di condividere l’evento e le tue motivazioni. Poi, ovviamente, il meritato riposo e la relativa “rigenerazione delle scorte di glicogeno“, come spesso raccomanda il nostro Coach Giuseppe. Per quanto riguarda la Corriferrara, ho corso la mezza maratona due volte. Il tracciato è molto veloce, si parte dal centro città per andare nei paesini circostanti e rientrare. L’arrivo dentro, o di fianco al Castello Estense è spettacolare. Non nego che gareggiare a cinque minuti di bicicletta da casa ha il vantaggio di poter affrontare la corsa senza un viaggio ad appesantire le gambe. In conclusione: correte ragazzi, le gare vi aspettano, un’oretta (o più) di corsa all’aria aperta fa sempre bene!!!”

Oltre a Runners sei anche un ricercatore. Il corso "Running School" e i suoi allenamenti riescono a dare un valore aggiunto alle tue giornate di ricercatore? Se si quali? Parlane liberamente.

“Sì, ho un assegno di ricerca al Dipartimento di Matematica. Mi ritengo fortunato perché mi piace molto il mio lavoro. Il prezzo da pagare, ma questo credo accomuni un po’ tutti quelli che fanno ricerca, è che sia difficile staccare una volta concentrati.

Quelle rare volte in cui vado a dormire senza aver fatto sport mi trovo a pensare a derivate ed integrali e questo non agevola il rilassamento. Per fortuna, con i miei compagni di corsa, abbiamo escogitato il “trucco del matematico contento”. Consiste nel non ricontrollare i conti prima dell’allenamento, così non si trovano gli errori e si può andare a correre quasi sereni. Naturalmente è un’idea che si può adattare a tutte le discipline, non ci sono diritti d’autore!!!”

Che valore ha per te la corsa!? A chi consiglieresti un corso come "Running School"? Perché?

“Misurare il valore della corsa, forse, è più facile di quanto non si creda. Basta contare le scarpe consumate, gli acciacchi da cui si è guariti, contare quelle volte in cui esci a correre nonostante la pioggia o la neve. Basta poi pensare a quanto tutto questo non valga nulla davanti ad un nastro di partenza e a quanta voglia hai di iniziare daccapo ad ogni traguardo. Avere poi un gruppo affiatato come il nostro, con cui condividere risultati e disavventure è impagabile.

Nel nostro gruppo c’è chi ha iniziato da zero e chi come me doveva perfezionare tecnica ed allenamento. Chiunque inizi a correre, chi voglia perfezionarsi o usare la corsa come preparazione, può pensare seriamente al nostro gruppo; tutti noi siamo migliorati parecchio nell’ultimo anno. In ultimo, spesso non ci limitiamo a consumare calorie e rassodare il muscoli, ma ci preoccupiamo di integrare le energie perdute e di tenere alto l’umore della truppa.”

Giuseppe Pintavalle

L'alimentazione ha un ruolo determinante sia nella fase d'allenamento che di gara

Una dieta ben scelta offre molti benefici per gli atleti d'élite: raggiungimento e mantenimento del peso corporeo ideale; massimo vantaggio dal programma d'allenamento; miglior recupero tra l'allenamento e le gare; ridotto rischio di infortuni e malattia.

Nonostante questi vantaggi, molti atleti non soddisfano i loro obiettivi nutrizionali. Problemi comuni includono: scarsa conoscenza del cibo e della sua preparazione; scarsa od obsoleta conoscenza della nutrizione sportiva; scarsa disponibilità a fare buone scelte alimentari; uso indiscriminato di integratori e di alimenti per lo sport. Pur rimanendo validi i principi fondamentali per una sana alimentazione, i fabbisogni di molti nutrienti cambiano nell'alimentazione dell'atleta rispetto a quella del soggetto sedentario.

I principi di alimentazione nello sport sono contenuti nelle linee guida emesse da organismi internazionali tra American College of Sport Medicine, American Dietetic Association e la Commissione Medica del Comitato Olimpico Internazionale.

Su questa tematica è incentrato il secondo incontro sull'Alimentazione che si svolgerà **mercoledì 16 ottobre alle ore 21 presso la Sala Riunioni del CUS Pavia in via Bassi 9/a.**

OBESITY DAY 10 OTTOBRE 2013
GIORNATA NAZIONALE
DI SENSIBILIZZAZIONE
SU SOVRAPPESO E SALUTE
**OBESITÀ: RIMBOCCIAMOCI
LE MANICHE**
WWW.OBESITYDAY.ORG

obesity day

Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica

La manifestazione avrà luogo presso l'**Ambulatorio di Dietologia** del Centro Interdipartimentale di Studi e Ricerche sulla Nutrizione Umana e i Disturbi del Comportamento Alimentare dell'Università di Pavia in **Via Agostino Bassi, 21** (Cascina Cravino).

Il centro sarà operativo con personale esperto (medico dietologo, dietista, psicologo, istruttore di scienze motorie) per fornire informazioni e valutazioni personalizzate **dalle ore 9 alle ore 15 di giovedì 10 ottobre.**

Nel corso della giornata verrà inoltre presentato un nuovo protocollo di trattamento integrato per l'obesità.

Prof.ssa Anna Tagliabue

Il punto sulla settimana

Sabato 5 ottobre riprende la stagione ufficiale del rugby con il concentramento Under 14 che si terrà a Rho, domenica la Serie C sfiderà a Milano l'Union Rugby. La pallavolo maschile sarà impegnata in Coppa Lombardia giovedì con la Serie C che giocherà a Carbonara al Ticino contro l'Universo Volley mentre sabato la Serie D sarà impegnata a Milano contro il Team Volley. Il settore femminile invece ha preferito non partecipare alla Coppa Lombardia per poter meglio plasmare la squadra attraverso sedute di allenamento mirate e altrettante partite amichevoli. In questo senso oggi la Serie C giocherà al PalaCUS l'amichevole contro il Siziano. Infine domenica 6 scatterà la tradizionale TicinoMarathon2013, autentica kermesse degli sport della pagaia. Il promo della manifestazione, curato da Dario Vecchio, già pubblicato nella playlist in www.cuspavia.org, tutte le informazioni sono disponibili all'url: www.ticinomarathon.eu

Su WWW.CUSPAVIA.ORG

sono disponibili i programmi di tutti i corsi 2013/2014

**CUS Pavia NEWS**

Bollettino settimanale di informazione sportiva a cura del C.U.S. Pavia diffuso via Internet

Direttore responsabile: Fabio Liberali

Vietata la riproduzione anche parziale se non autorizzata.