CUS PaviaNEWS

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

Anno 12, Numero 38 15 Ottobre 2013

Pallavolo: *la presentazione delle squadre*

Una lunga dose di applausi per tutti, PalaCus invaso da giocatori e giocatrici: la presentazione in grande stile delle squadre maschili e femminili di pallavolo del Cus Pavia è stato un successo. I numeri del volley maschile: 72 atleti, 7 tecnici e 7 dirigenti per 7 campionati, di cui 2 di livello regionale, 1 provinciale e 4 giovanili. La punta di diamante è la squadra neopromossa in serie C, allenata da Pierpaolo Villa, dopo una stagione da 23 vittorie su 26 incontri. Il Cus, unica squadra maschile pavese a disputare il campionato di Serie C, torna nella massima categoria lombarda dopo un'assenza di 5 anni con l'obiettivo di ottenere una tranquilla salvezza. Da questa stagione il Cus Pavia potrà contare su una seconda squadra che milita in Serie D. Il gruppo, condotto da Paolo Mantovani, sarà composto in larga parte da giovani provenienti dal settore giovanile e punterà a salvarsi. Emiliano Rovati, responsabile finanziario della sezione maschile afferma: "Bello vedere la palestra piena. La Serie C ha appena vinto il girone di Coppa Lombardia, siamo passati al secondo turno vincendo cinque partite su sei. L'obiettivo è salvarci, entrando al primo turno di play off, perché non sappiamo nulla delle avversarie. Giochiamo sabato la prima di campionato in trasferta nel lecchese.

Sommario

- *pallavolo pg.1-2*
- *rugby pg.3-5*
- *atletica leggera pg.6-7*
- *running school pg.8-9*
- *alimentazione pg.9*
- *ciffonauti pg.10-11*
- *tiro con l'arco pg.12*
- *bridge pg.12*
- *il punto della settimana pg.13*

UBI Banca Popolare Commercio & Industria

La serie D esordisce a Pero, sempre sabato. Non ha vinto nessuna partita della Coppa Lombardia ed è formata da giovani che devono crescere". I numeri del volley femminile: 110 atlete, 7 tecnici e 25 dirigenti per 7 campionati, 1 di livello regionale, 3 di livello provinciale e 5 giovanili. E' stata una stagione positiva con la promozione in Serie C della prima squadra, il passaggio dalla seconda alla prima Divisione e dalla terza Under alla seconda Divisione, il buon piazzamento delle squadre giovanili. La Serie C è allenata da Davide Penna e Danilo Galotti. "Una bella presentazione – afferma Giovanni Perolfi, responsabile della sezione femminile – è la prima volta che presentiamo tutta la sezione insieme, è venuta bene anche grazie all'entusiasmo dei più piccoli. Per quanto riguarda la Serie C femminile, quest'anno abbiamo cambiato molto. Abbiamo inserito alcune ragazze giovanissime, per cui ci aspetterà un campionato con un po' di sofferenza. Vogliamo far crescere il gruppo". Soddisfatto il Presidente del Cus Pavia Cesare Dacarro: "Una magnifica serata. Era una occasione importante per festeggiare le due promozioni in Serie C, dimostrare quanto conti la pallavolo al Cus Pavia e quanto siano numerosi i giovani che credono in questo sport e nella nostra società. La tribuna era piena di genitori, che vengono coinvolti nella gestione delle squadre, situazione importante visto l'annata che andremo ad affrontare. Il prossimo anno la sezione compirà cinquant'anni e andrà festeggiata degnamente". Il pavese Luca Monti, tecnico della Copra Piacenza vice campione d'Italia della pallavolo maschile, era l'ospite d'onore della serata. "Una grande emozione ritrovarmi dopo tanti anni al PalaCus dove sono cresciuto ed ho conquistato la promozione in Serie B nel 1987 – spiega Monti – il Cus Pavia è una società molto viva, ce ne sono poche in Italia con così tanti giovani. Significa che è stato fatto un ottimo lavoro". Monti allarga poi il discorso alla "sua" Piacenza: "Lo scorso anno abbiamo buttato via una bella occasione per vincere lo scudetto. Occasioni così arrivano raramente, noi ora stiamo lavorando per ricrearci un'altra grande occasione. La mia squadra è sicuramente forte e ha la possibilità di arrivare sino in fondo, ma ogni anno fa storia a sé. Campionato di A1 livellato? Forse non c'è più uno squadrone super come Trento, che comunque ha costruito un buon gruppo, Macerata ha un'ottima squadra e noi siamo lì con loro. Vedremo alla fine".

Elisabetta Strada, Luca Monti

Gabriele Giordano, Luca Monti

Ecco due link per scaricare le fotografie della serata:

1° link:

https://www.wetransfer.com/downloads/a054fd099114982eefd7f7f24c5451742013101608392 4/38e639a91208d3efe475d306ffc19fdc20131016083924/a2754a

2° link:

https://www.wetransfer.com/downloads/866c3155ea7ef3f58a13e3b86c5c2c2b20131016084513/1d0d3660ff21dbd6d0796a52d138adcb20131016084513/c060d1

Rugby Serie C elite: *vittoria in casa*

CUS PAVIA RUGBY – RUGBY TRADATE 39-10

CUS Pavia che inaugura la stagione in casa contro Tradate vittorioso la scorsa stagione nel girone di c3 territoriale. CUS Pavia che in attesa di inaugurare il campo nuovo accoglie i propri ospiti sul terreno di gioco imperfetto del campo secondario sprovvisto tra l'altro di tribuna e con i supporters proprio a ridosso dell'azione. CUS Pavia che da questa stagione per la prima volta dopo 10 lunghissime annate dovrà fare a meno di Roberto Zambianchi, il pilone destro colonna portante e vice capitano storico dei gialloblu passato durante le fasi finali di questa sessione estiva di mercato al CUS Brescia Marco Polo, squadra militante in serie B, lasciando in campo e fuori un enorme vuoto da colmare. Pavia parte con il piede schiacciato sull'acceleratore cercando di imprimere da subito il proprio gioco fatto di rapidità palla in mano, punti d'incontro veloci volti a non far fermare l'azione più a lungo del dovuto. Ma la paura dei numerosi tifosi gialloblu accorsi a bordo campo è che, come domenica scorsa, la mole di gioco espressa non venga concretizzata in punti, Pavia necessita perciò di un evento che esorcizzi le paure e le timidezze, di un qualcuno che rompa gli indugi ed apra le danze; insomma della classica prima persona che si allontani dal banco del buffet con i fonzies e si butti a ballare in mezzo alla pista da ballo per vincere quella tipica timidezza da "festa delle medie". L'episodio in questione si verifica al minuto 8' quando approfittando di un buco nella difesa avversaria vicino ad una ruck Giglio riparte veloce e trova una segnatura che ha tutta l'aria di dare il là ad una domenica di grande festa. Ma la banda di Michele Cantore non vuole accontentarsi e continua a spingere sulle ali dell' entusiasmo e si ributta in attacco subito andando a schiacciare Tradate nei propri 22 metri e trovando 3 importanti punti con i piedi di un preciso Disetti. Verso la metà della prima frazione di gioco Pavia trova un'importante toche appena fuori dai 22 avversari dalla quale trova una bella presa di Facchino e riesce a costruire un drive avanzante che passo dopo passo si avvicinava alla linea di meta sempre di più nell'impotenza generale di una difesa ospite che alla fine non ha potuto fare null'altro che far crollare la maul in prossimità della propria meta vedendosi così comminata una meta tecnica dall' arbitro bravo a punire il comportamento antisportivo degli ospiti. Ma Pavia ha ancora fame ed ha ancora voglia di regalare emozioni e mete ai propri tifosi e lo fa subito al calcio d'inizio dopo la meta una fase con gli avanti palla veloce fuori per le mani di Papalia gioco allargato per Roberto che trova le praterie ed allora inizia a galoppare come ha abituato i fan a lunghe falcate verso la terra promessa, verso l'area di meta, verso la gloria, verso la definitiva chiusura della partita. Chi segue Pavia sa però che non bisogna mai rilassarsi perché questi ragazzi ci hanno insegnato che non appena si pensa che la partita sia chiusa questa stessa si può riaprire con la facilità con la quale un grissino taglia un trancio di tonno Rio Mare; di fatti i gialloblu non si smentiscono nemmeno a questo giro regalando i restanti 10 minuti del primo tempo in mano agli ospiti che trovano prima 3 punti e successivamente la meta che manda le squadra a riposo. Dopo la strigliata dell'allenatore e la realizzazione che non si può regalare mai nulla a nessuno Pavia si ributta in avanti con l'appena entrato Zampori che ritrova la terza

Anthony Papalia

CLASSIFICA SERIE C ELITE	punti
UNION MILANO	10
VARESE	10
MALPENSA	10
CHICKEN ROZZANO	9
CUS PAVIA	**5**
CERNUSCO SUL NAVIGLIO CAD.	0
TRADATE	-4
GLI UNNI - VALCUVIA	-4
VOGHERA	-8
PARABIAGO CAD.	-8

linea ed un feeling con il gioco d'altri tempi, azioni che erano ormai legate a pagine ingiallite di queste cronache sportive; Facchino si ripropone bene sul lato cieco trova l'assist decisivo di Giglio che lo proietta verso la marcatura del bonus. Tradate ci tiene però ad andare via con l'onore delle armi e a costruire qualcosina ma Pavia è attentissima ed impeccabile pure in difesa, fase del gioco dove brillano giocatori quali Nicola Desmet, l' aquilotto di Acquasparta piomba in picchiata su una quantità di palloni esagerata per riportarli nel proprio nido e consegnarli alla propria mediana in attesa di essere nutriti a becco spalancato. Nemmeno tra i tre quarti Tradate trova buchi grazie alla durezza difensiva di Disetti e di Papalia che duri come chiodi da bara relegano gli attacchi avversari ad un nulla di fatto. C'è pure tempo per Pavia di arrotondare il punteggio con la meta dell'esordiente tallonatore Sgrò, bravo a finalizzare una bella azione alla mano. Unica nota negativa della partita è stata l'ingente affluenza serale nel Pronto Soccorso dei giocatori della squadra dell'Ateneo Pavese, difatti infortuni per Angelino Blasigh, distorsione alla caviglia, capitan Thomas Negri, rottura del naso, ed Elvio Melorio, storta alla caviglia; tutti infortuni che vanno confermati nella loro gravità da riscontri medici durante la settimana, la stampa, la Curva, la squadra e tutti gli affezionati sostenitori (CUS Pavia seguito pure dall'estero, ndA) sperano nella poca gravità di questi infortuni e si dichiarano pronti a seguire Pavia già tra sette giorni ancora al Cravino per un'altra domenica di rugby pavese.

Under 18

RUGBY RHO – CUS PAVIA: 57-9

Under 16

CUS PAVIA — RUGBY PARABIAGO: 5-34 (Mete 1-6)

Partenza difficile per i ragazzi della Under 16 che contro un solido e determinato Rugby Parabiago non riescono a ripetere i buoni risultati ottenuti nelle amichevoli precampionato. La squadra giovane e ancora in costruzione ha subìto dal punto di vista fisico e ancor di più dal punto di vista mentale. Assenze e infortuni hanno solo in parte determinato la sconfitta e molto lavoro rimane ancora da fare. Come spesso accade le sconfitte servono per comprendere le priorità di intervento e nelle prossime settimane si andrà ad intervenire per risolvere e migliorare i punti critici di una formazione che ha un grande potenziale.

Under 14

CESANO BOSCONE – CUS PAVIA: 0-21

Bravi! Ottima reazione da parte dei nostri ragazzi. Dopo la batosta della scorsa settimana, coach Corridori torna all'antico e parte con i due veterani Repossi e Brandani nelle abituali posizioni di estremo e apertura. Grazie ad un avversario decisamente più abbordabile, i gialloblù, per l'occasione in maglia rossa, riescono ad esprimere tratti di buon gioco anche da parte di ragazzi con poche settimane di allenamento. La prima marcatura è frutto di un pasticcio difensivo dei nostri avversari, con palla che rotola in area di meta dove Chiaramondia è il più lesto a schiacciare l'ovale. Dopo un po' di sofferenza nella seconda parte del primo tempo ci pensa Checco Repossi – decisivo come al solito in fase difensiva – con una volata solitaria a fissare il risultato sul 14 a 0. Il secondo tempo è giocato a ritmi più bassi, e solo nel finale arriva la terza segnatura da parte di Tommaso Castello, bravo a farsi trovare sullo scarico di Giuseppe Fatigati e a depositare in meta. Continua la tradizione di validissimi calciatori per la categoria: Giuseppe Fatigati e il

mancino Marco Barbieri hanno dimostrato di poter dare un importante contributo anche in quella fase del gioco. Prossima partita: sabato 26 a Pavia.

Under 12

CUS PAVIA VS RAPTORS RUGBY 2-4

Prima partita dell'anno. I ragazzi nuovi hanno sentito l'esordio.

CUS PAVIA VS CREMA RUGBY CLUB 7-3

La squadra prende fiducia, anche i nuovi danno il loro contributo

CUS PAVIA VS IRIDE RUGBY CODOGNO 7-5

Il Cus parte forte e segna subito, ma nel secondo tempo affiora la stanchezza e l'iride ne approfitta segnando 3 mete negli ultimi due minuti di gara. Bravi tutti.

Under 10

La squadra è profondamente rinnovata, i nati del 2003 sono passati all'Under 12 e sono arrivati dall'Under 8 i ragazzi del 2005, mentre dal lato tecnico è arrivato Max ad affiancare Luca come allenatore. Primo incontro col Metanopoli combattuto, si chiude con un punteggio a sfavore di 3 a 2, si vedono anche delle belle giocate dei nostri. Contro i fortissimi bresciani dell'Oltremella non c'è storia, non riusciamo per poco a fare la meta "della bandiera", abbiamo però l'occasione di imparare qualcosa, e farne tesoro. Giochiamo l'ultima partita contro i padroni di casa del Codogno, il risultato finale di 6 a 4 per loro non oscura la prestazione e l'atteggiamento combattivo di tutta la squadra. Da bordo campo si è visto un gruppo che ha bisogno solo di un pò di tempo per sfruttare il notevole potenziale che questa squadra possiede. Sicuramente quest'anno ci toglieremo delle belle soddisfazioni.

Under 8

La nuova Under 8 del CUS Pavia Rugby si presenta con ben 15 bambini scatenati nelle loro divise da gara nuove fiammanti. Solo due dei 15 presenti hanno giocato a rugby in precedenza e c'è chi ancora non ha ben capito perché il pallone ha quella forma strana, ma non importa perché l'obiettivo della giornata è il divertimento. A Codogno il tempo regge e le difese un po' meno. I bambini allenati da Michele Calvi vengono travolti nel punteggio da Oltremella, Gossolengo e Metanopoli ma il segnale positivo viene a fine torneo: avevano ancora voglia di giocare! Complimenti quindi agli allenatori Michele Calvi e Fabio Benazzo.

Atletica Leggera: *si chiude in gloria la stagione delle gare in pista: Ivan Vecherkovych 6° ai Campionati Italiani Cadetti ed i giovani del Cus "sbancano" il Meeting d'Autunno.*

Ivan Vecherkovych

Jesolo (VE) - sabato 12 ottobre. Ivan Vecherkovych, ha messo la ciliegina sulla torta di una stagione vissuta in costante crescita, che l'ha visto partire un po' per gioco ed appassionarsi alle discipline di lancio grazie al suo tecnico **Bruno Santini**. Dal lancio del martello (4kg per la cat. cadetti) sono arrivati i risultati migliori. Dopo aver ottenuto il minimo per la partecipazione ai campionati italiani di categoria, lanciando 46,91 ai campionati regionali, Ivan si è superato di nuovo sulla pedana veneta, migliorando di più di un metro. Stabilire i propri record in una manifestazione nazionale non è mai facile e ciò denota determinazione e maturità indispensabili per guardare a traguardi sempre migliori.
Questa la serie di lanci che ha portato Ivan ad essere il 6° in Italia per il 2013: 1° lancio: 47.94m (PB) - 2°: nullo - 3°: 40.73 - 4°: 44.41 - 5°: 47.46 - 6°: nullo

Voghera - sabato 12 ottobre. Una giornata dal meteo incerto e con l'aria frizzante, ha salutato la chiusura della stagione agonistica in pista.
I nostri ragazzi "terribili" allenati da **Marcello Scarabelli** e **Giuseppe Pintavalle** sono scesi in pista più che mai agguerriti ed il risultato finale è stato di cinque vittorie e tanti record personali. In rigoroso ordine cronologico sono andate sui blocchi di partenza dei 60m cat. Ragazze, **Anna Cassi** (che da poco si allena con il gruppo delle più "grandi") e **Beatrice Facchineri** (all'esordio assoluto in gara): Anna ha vinto la gara ritoccando il suo personale di 1/100, portandolo ad 8"66 e Beatrice ha esordito ottimamente in 9"84, imitata al centesimo poco dopo dalla compagna di squadra **Alessia Laforenza**, per un 5° posto a pari merito. Nell'omonima gara, in versione maschile, protagonisti i gemelli **Fabio** e **Mauro Facchineri**. Fabio ha vinto la gara in 8"46, incalzato fino alla fine da un paio di avversari e Mauro ha corso con grande cattiveria agonistica stabilendo il proprio personale con 9"88, abbassandolo di quasi 3 decimi di secondo. Nell'ultima gara di velocità in programma, gli 80m, **Marianna Roveda**, un po' carica dagli allenamenti di questi giorni, ha corso in 12"28, con un paio di sbandamenti che le sono costati qualche decimo. Dal mezzofondo sono arrivate altre belle soddisfazioni, con una pioggia di record personali. Le tre concorrenti ai 1000m della cat. Ragazze, hanno tutte migliorato il loro primato: **Beatrice Bellinzona**, dopo una partenza molto coraggiosa in testa al gruppo, ha chiuso 4^ in 3'46"00 (aveva 3'51"82), **Rebecca Busoni** 7^ in 4'00"98 (con un miglioramento di ben 28") e **Margherita De Santis** 10^ in 4'24"40 (3 decimi meno del vecchio PB).

Anna Cassi

Alessia Laforenza

Nella cat. Ragazzi, **Federico Civardi** ha corso la gara della svolta: finalmente la gestione del suo sforzo è stata oculata e, nel contempo, quando ha deciso di cambiare marcia dopo 500m, l'azione decisa è proseguita nonostante il vento che aveva cominciato a folare (come spesso accade al campo di Voghera), andando così a vincere in solitaria in 3'28"02, cancellando così il suo PB risalente all'anno scorso di 3'32", troppe volte mancato quest'anno. Hanno sofferto più del previsto il meteo che è peggiorato proprio poco prima della gara, le Cadette dei 1000m, le quali contro il vento hanno battagliato invano.

Foto di gruppo

Gaia Tamellini ha vinto la gara in 3'32"32, **Federica Piacentini** ha lasciato un po' scappar via le avversarie e dopo un bello sprint finale è finita terza a soli 20/100 dall'argento, in 3'38"66. Buon esordio in questa gara per **Rebecca Codazzi**, neo tesserata, che corre in modo fin troppo impavido nelle prime battute ma chiude comunque in 4'08"64; veramente positivo come primo approccio alla distanza.
Ultimo atto della stagione in pista 2013 è stata la 4x100 Ragazze, improvvisata, composta da **Alessia Laforenza** in prima frazione, **Beatrice Facchineri** in seconda, **Beatrice Bellinzona** in terza e **Anna Cassi** in quarta, che ha vinto; stimolata dalla presenza nelle corsie a fianco di atlete di categorie superiori, ha stabilito con 1'02"32 la miglior prestazione stagionale per le pari età del Cus Pavia (2° tempo stagionale in provincia).

Fabio Facchineri

Pavia - domenica 13 ottobre. Con l'epilogo della stagione in pista si è chiuso anche i **Grand Prix giovanile**, la formula dove i giovani atleti che prendevano parte alle manifestazioni provinciali a loro dedicate, potevano accumulare punteggi (dati dalla qualità delle loro prestazioni, riferendosi ad una tabella nazionale) fino un massimo di 8 gare utili.
In questa speciale classifica spicca il **2° posto di Fabio Facchineri** che, al primo anno della cat. Ragazzi, ha accumulato punti nelle seguenti gare: 60m, salto in lungo, lancio del vortex, getto del peso. Ad un soffio dal podio, tra le Ragazze, **Anna Cassi** (anche lei al primo anno di categoria), 4^. Nei Cadetti, **Ivan Vecherkovych** e **Diego Nardi** (che hanno raccolto punti in solo 4 gare su 8 possibili) si sono classificati comunque 8° e 9° in provincia.

Il prossimo appuntamento, per le categorie giovanili sarà fra poco più di un mese, domenica 17 novembre per la precisione, con i campionati provinciali di corsa campestre a Robbio, dove non mancheremo di dare battaglia.

Marcello Scarabelli

RUNNING SCHOOL: INTERVISTA DOPPIA AI DUE RUNNER DELLA CORRIPAVIA 2013

Ho deciso di cambiare modalità per presentarvi due Runner del corso Running School che ormai possiamo definire Atleti. Il corso che "insegna a correre" è aperto a tutti gli appassionati di corsa, ma alle volte si sfocia in belle soddisfazioni e risultati di rilievo. Attraverso un'intervista doppia, condita da note tecniche e con una vena di ironia, voglio farvi conoscere i due impavidi runner che hanno preso parte alla CorriPavia 2013, sulla distanza di 10km competitiva: Roberto **SEPPI** e Laura **SPINOLO**. Segnaliamo l'ottimo risultato di SEPPI Roberto, arrivato 16° assoluto nella 10km. Procediamo con l'intervista doppia.

Nome?.... bhe dai ormai conosciamo i vostri nomi. Leggiamo le vostre risposte ...

Età?

Roberto: ... ehm ... 43!

Laura: 34

Frequenza cardiaca a riposo?

R: Circa 51/min (ma dovrei controllare meglio...)

L: Avevi detto che le domande sarebberostate facili!

Numero di scarpa (da running)?

R: Ho un piedone, 44.5

L: bhe dai faccio concorrenza 37

Professione?

R: Ricercatore universitario

L: Lavoro in un istituto di ricerca, mi occupo di matematica.

Passioni e hobby?

R: Mountain bike, alpinismo, fotografia, musica rock

L: Mi piacciono molto le attività più o meno sportive che mi permettano di stare all'aria aperta, possibilmente in un bell'ambiente naturale: per esempio correre, ma anche camminare in montagna, o sciare.

Dicono che corri? Come giustifichi questa affermazione che si sente in giro?

R: Davvero? Come fanno a saperlo? Mi alleno quasi sempre di notte... non mi vede nessuno....

L: Beh, diciamo che mi piace andare a correre e cerco di farlo quando riesco!

Quante volte e dove corri?

R: Corro dalle 3 alle 4 volte a settimana; dove capita, l'importante è correre

L: Cerco di andare almeno un paio di volte alla settimana. D'estate quando c'e` luce fino a tardi vado spesso con altre ragazze del gruppo di corsa al Parco della Vernavola, o lungo il Ticino. Altrimenti vado al campo da rugby del Cus, o al campo CONI.

Come si chiama il tuo gruppo di Runners?...diciamolo in coro

R e *L*: Running School CUS Pavia Atletica

Descrivi in 3 parole la tua prima gara!

R: 1) Mi 2) sono 3) divertito

L: Bisogna premettere che in tempi recenti è stata anche l'ultima, ma solo perché e` stata due giorni fa. Decisamente una bella esperienza, da ripetere!

Pronti, partenza ... concludi la frase!?

R: Trova il tuo ritmo e vai!

L: Sarò banale: via!

La risposta è giusta ma "Via!!" ancora no, qualche domandina ancora!.. si dice che hai corso alla CorriPavia 2013 dello scorso 6 Ottobre? E vero?

R: Si è vero, la 10k competitiva.... è curabile?

L: Parrebbe proprio di sì!

Pazzia o .... questione di Running School?!
R: Running School mi ha dato la motivazione e la voglia di provare le gare
L: Direi proprio questione di Running School. Senza lo stimolo ed i consigli di Giuseppe (il nostro allenatore) non credo mi sarebbe venuta la curiosità di iscrivermi a questa gara.
Impressioni sulla tua gara al CorriPavia?
R: Sono stato bene, c'era un bel clima di festa
L: Molto positive. Mi e` piaciuto in particolare vedere come, oltre agli atleti veri e propri, ci fossero tanti amatori. Ho visto sia intere famigliole che signori in età per essere nonni (alcuni dei quali correvano ben più di me!).
Running School, imparate l'Abc della corsa? Descrivi il tuo gruppo in 3 aggettivi!
R: Simpatico, motivante e... allenante!
L: Simpatico, affiatato e vario.
Quindi puoi confermarmi che correndo e sudando ... alla fine dell'allenamento ci si sente in pace con se stessi?! Secondo te perché?
R: Non lo so perché, penso sia qualche molecola che si libera a livello cerebrale. Ma ti garantisco che è così!
L: Non ne so abbastanza per avventurarmi in una spiegazione scientifica, ma confermo: andare a correre mi rilassa e in generale ha su di me un effetto molto positivo!!!!
Appurato che agli allenamenti non ti bagni la fronte con l'acqua della fontanella per sembrare sudato ma che al Running School si fanno le cose sul serio per tutti i Runners esperti e non esperti... Secondo te, quest'anno, promossi o bocciati?
R: Running School promossa a pieni voti! Io non lo so... lo deve decidere il coach, io corro e basta!
L: E' vero che si lavora seriamente, però l'ambiente è simpatico e rilassato. Non mi sono mai sentita forzata o spinta ad esagerare. Infine direi tutti promossi, o almeno spero!!!

Giuseppe Pintavalle

Formazione: mercoledì la seconda lezione sull'alimentazione

Da qualche mese è stato avviato un ciclo di lezioni volto ad affinare le competenze degli staff tecnici cussini. Nell'ambito di tale programma si sono già tenute alcune lezioni dedicate alle problematiche legate alla gestione dei gruppi e all'importanza della biomeccanica per la prevenzione degli infortuni e per il completo recupero funzionale degli atleti reduci da infortunio. Ora l'attenzione si concentra sull'alimentazione grazie ai due incontri con la Prof.ssa Anna Tagliabue, nutrizionista dell'Università di Pavia, incentrati sul tema Alimentazione e Salute. Su questa tematica il secondo incontro si svolgerà mercoledì 16 ottobre alle ore 21,00 presso la sala riunioni del CUS.

Domenica 13 ottobre, in kayak nel mar Ligure
Acqua piatta? Acqua mossa? Acqua dolce? Acqua salata?
Il nostro motto è: dove c'è l'acqua ci siamo noi!!!!

I ciffonauti del CUS PAVIA, domenica 13 ottobre hanno immerso i loro kayak nelle acque salate nel tratto di mar ligure tra Recco a Punta Chiappa trascorrendo una strepitosa giornata. Essere Ciffonauta significa avere la mente aperta a cose nuove, a nuove persone e nuove culture e in questa occasione abbiamo potuto dare il benvenuto a Floriane una giovane ragazza francese che, in Italia per un anno grazie al programma Erasmus, ha deciso di continuare la sua passione canoistica pagaiando con noi.

……e presa dall'onda dell'entusiasmo Floriane ci racconta la giornata trascorsa……

Le CUS Pavia en rando kayak de mer

Je suis Floriane, une étudiante française à Pavia pour une année. Je pratique l'Ocean Racing (kayak de mer) en compétition depuis 6 ans et cette année Erasmus ne me fera pas arrêter le kayak. Ce dimanche, avec d'autre membre de la section kayak du CUS Pavia, nous avons été faire un tour en kayak de mer. La journée a commencé tôt car il nous a fallu 1h30 – 2h pour nous rendre près de Gênes. Une fois le groupe au complet et tout le monde équipés, nous embarquons dans une zone calme (pour ne pas avoir de barre à passer et ne pas gêner les surfeurs présents). La navigation commence tranquillement, chacun prend son rythme et s'adapte aux vagues qui arrive de travers sur ce bord (conditions pas facile, quand on n'a pas l'habitude de la mer). Après quelques kilomètres, une partie du groupe décide de s'arrêter, les conditions maritimes n'étant pas vraiment à leur goût. Le reste du groupe continue, avec les vagues de face, jusqu'à un petit port où l'on se regroupe et décide de la suite. Nous sommes donc un petit groupe (4-5) à continuer quelques centaine de mètre jusqu'à la pointe que nous visions au départ, une fois arriver nous faisons demi-tour afin d'aller retrouver le reste du groupe qui s'est a arrêter tout prêt du port et à sortie l'apéritif typiquement italien : vin, pizza, foccace ! Nous restons donc une dizaine de minutes sur les rochers pour se ravitailler. Après ça, le retour se fera en surf, avec les vagues dont le dos (et là la surf-skieuse que je suis se dit : Yes !). En arrivant à la plage, les surfeurs sont partis, une partie des vagues aussi, mais il en reste assez pour que avec nos kayak nous puissions rester jouer un peu dans ces conditions. Ensuite, on reste sur la plage manger, discuter, profiter du soleil (et oui, nous avons réussi a échapper à la pluie), puis chargement de la remorque et il est déjà temps de rentrer à Pavia.

Floriane

Traduzione a cura di un ciffonauta anonimo

Il CUS Pavia in escursione al mare in canoa

Mi chiamo Floriane, sono una studentessa francese a Pavia per un anno. Pratico l'Ocean Racing (Kayak da mare), faccio competizioni da 6 anni, e durante questo anno di Erasmus non smetterò certo di pagaiare. Questa domenica, con altri membri della sezione canoa del CUS Pavia, abbiamo fatto un'uscita con la canoa da mare. La giornata è cominciata piuttosto presto, servivano 1h30 – 2h per arrivare a Genova. Una volta radunato ed equipaggiato tutto il gruppo, ci siamo imbarcati in una zona calma (per non avere ostacoli, e non dare fastidio ai surfisti già presenti). La navigazione è cominciata tranquillamente, ognuno ha preso il suo ritmo e si è ben adattato alle onde che arrivavano di traverso alla canoa (questa non è una condizione facile quando non si è abituati a pagaiare in mare).
Dopo qualche chilometro, una parte del gruppo decide di fermarsi, le condizioni del mare non erano esattamente quelle di una tranquilla gita domenicale! Il resto del gruppo (me compresa) ha proseguito, con le onde che arrivavano verso prua, e ci siamo fermati ad un piccolo porto, dove abbiamo ripreso fiato e pianificato la rotta. In un piccolo gruppo (4 – 5 canoe) abbiamo continuato a pagaiare qualche centinaio di metri, fino al punto che avevamo stabilito alla partenza. Una volta arrivati, e ritornati per recuperare il resto del gruppo fermo al porticciolo, siamo saliti per un aperitivo tutto italiano: vino, pizza e focaccia! Dopo una decina di minuti passati a rifocillarci sulle rocce, siamo ripartiti per surfare sulle onde, che ora sono a favore, verso il ritorno (e qui la surfskier che è in me ha detto: Yess!!). Arrivati alla spiaggia, i surfisti se ne sono ormai andati, e con loro una parte delle onde, ma ne resta ancora qualcuna per poter giocare e divertirci. Infine siamo restati sulla spiaggia a mangiare, discutere ed abbiamo anche approfittato del sole (ebbene si, abbiamo scampato la pioggia). Carichiamo il carrello con canoe e pagaie ed è già tempo di rientrare a Pavia.

Floriane, Alevilla, Biri, Davide

Le foto collegandosi a http://www.ciffonauti.org

Tiro con l'Arco: *delegazione Cus alla VIII Giornata paralimpica*

Una delegazione della sezione nella mattinata di giovedì 10 ottobre è intervenuta all' inaugurazione della VIII Giornata dello Sport Paralimpico che ha avuto Milano come sede nell'Italia settentrionale. La manifestazione, organizzata dal Comitato Italiano Paralimpico si è tenuta da giovedì a domenica ed ha avuto oltre alla città lombarda le sedi di Modena, Cagliari e Palermo. L'evento, curato localmente dal Comitato paralimpico lombardo si è svolto presso la Fiera di Milano ed ha dato modo alle persone disabili e normodotate intervenute di ammirare le esibizioni degli atleti delle diverse discipline e di provare personalmente le attività Il Cus era presente con l'atleta paralimpico Gabriele Ferrandi che ha presenziato nella postazione del tiro con l'arco alle dimostrazioni ed agli interventi operati dai tecnici del Comitato regionale Fitarco. Grande soddisfazione da parte del Presidente nazionale Pancalli, ideatore con il proprio staff di questa manifestazione, che ha portato negli ultimi anni lo sport paralimpico ad un livello organizzativo e tecnico uguale alle altre federazioni targate CONI. Stafforini e Scabini confermano nella gara di Urgnano un buono stato di forma.

BRIDGE: LA SQUADRA JELMONI VINCITRICE DEL

1° TORNEO di BRIDGE a Squadre Libere
"Città di LODI"

La squadra Jelmoni, composta dal prof. Giampiero Bettinetti (già ordinario di chimica farmaceutica applicata della facoltà di Farmacia) in coppia con il prof. Giampaolo Jelmoni (già primario della divisione Ortopedia e Traumatologia presso il Policlinico S. Matteo) e dalla coppia lodigiana formata da Paolo Chizzoli e Franco De Giacomi, ha vinto il torneo del titolo organizzato dall'Asd Fanfulla Bridge. La sede di gara era il ristorante Isola di Caprera di Lodi dove sabato 12 ottobre sono affluite ventinove squadre provenienti in prevalenza dal Milanese e da Pavia, Voghera e Vercelli, ma anche dalla Liguria e dall'Emilia Romagna.

Dopo i quattro turni di qualificazione pomeridiani e una cena corroborante a base di risotto, tagliata e gelato al caramello, la nostra squadra ha mantenuto la prima posizione raggiunta nelle qualificazioni perdendo di misura e vincendo nettamente gli ultimi due turni di finale giocati entrambi contro la squadra degli amici di Vercelli.
Nella foto, da sinistra, Franco De Giacomi, Giampiero Bettinetti, Paolo Chizzoli e Giampaolo Jelmoni.

Giampiero Bettinetti

Il punto sulla settimana

Nel fine settimana riprendono i campionati di Pallavolo: il settore maschile sarà impegnato sabato con la Serie C a Bulciago con la Polisportiva Oratorio, con la Serie D a Pero con il Futura Cesano; domenica la 1^ Divisione giocherà in casa contro il G.S. San Martino. Sabato partita di esordio in casa anche per la C Femminile che affronterà l'Adolescere Rivanazzano.

Domenica invece sarà la volta della 1^ Divisione impegnata a Lungavilla con il Volley Lungavilla. Passiamo al Rugby che sabato metterà in campo a Molinello la Under 16 per misurarsi contro il Rho, domenica la Under 12 fuori casa affronterà il Rozzano, al Cravino, invece, la Under 18 si confronterà con il Parabiago e la Serie C con il Varese.

Inoltre questa settimana sono iniziati i corsi Over 18 per studenti universitari e non. Settimana molto intensa, quindi, nella quale anche un altro importante comparto delle attività cussine ha ricominciato a marciare a pieno ritmo.

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.