

CUS Pavia NEWS

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

Anno 12, Numero 42

12 Novembre 2013

Un tè a Bruxelles.

Per un'Europa più unita

Parlamento Europeo, 06.11.13. Erano circa le 17.00 quando nell'aula Alcide De Gasperi del Parlamento Europeo i camerieri hanno cominciato a distribuire il tè ai cinquecento delegati che greminavano la sala; quaranta sindaci, in rappresentanza di città provenienti da tutta Europa, si accingevano a diventare protagonisti del l' ACES Europe Annual Awards Gala. Dopo gli interventi introduttivi delle Autorità presenti, Anversa ha consegnato il testimone a Cardiff, città nominata Capitale Europea dello Sport per il 2014. ACES (European Capital of Sport Associations) conferisce ogni anno l'attestato di capitale, città, comune e comunità europei dello sport. Pavia è stata nominata città europea dello sport per il 2014; a questo punto la domanda è scontata: "cosa abbiamo portato a casa"? Certamente non dei soldi, neppure una maglietta o un distintivo; solo una bandiera che il sindaco Alessandro Cattaneo custodirà nel suo ufficio. Poteva Pavia non essere presente tra città che hanno portato come delegati campioni olimpici e del mondo? Poteva non portare il proprio contributo come ha fatto il sindaco di un piccolo paese che ha preso il microfono per raccontare, nel suo intervento, che ha trasformato il suo piccolo borgo in un impianto sportivo globale, sottolineando che gli abitanti girano per le strade con un asinello per raccogliere le carte buttate per terra? Il sindaco Cattaneo nel suo intervento è stato chiaro, ha descritto le peculiarità della nostra città; ha detto che Pavia è una città universitaria, per questo lo sport a Pavia è anche uno sport universitario; ha aggiunto che esiste una continua collaborazione con il Panathlon International per promuovere gli aspetti etici e formativi dello sport; insomma, su queste basi Pavia ha accettato la sfida della candidatura e si è presentata alla commissione giudicatrice, che ha visitato la città, con argomentazioni che hanno consentito a Pavia di essere premiata: quindi a Bruxelles c'eravamo anche noi. Ora bisognerà darsi da fare. Dovremo dimostrare di essere all'altezza del riconoscimento che ci è stato conferito, che potrà essere il filo conduttore di un anno di sport all'insegna della collaborazione e dell'innovazione. Il sindaco Cattaneo ha aperto il suo intervento dicendo che lo sport può rendere l'Europa più unita. Alle 17.00, nell'aula De Gasperi del Parlamento Europeo cinquecento sportivi hanno preso il tè, tutti insieme.



Sommario

- Un tè a Bruxelles pg.1
- Un Rugbista a 360° pg.2
- Rugby pg.2-5
- Atletica leggera pg.6
- Scherma pg.7
- Pallavolo femminile pg.7-9
- Pallavolo maschile pg.10-11
- Spazio Panathlon pg.11
- Campagna di prevenzione del tumore del testicolo pg.12
- biomeccanica e sport pg.13
- il punto della settimana pg.14

4

Cesare Dacarro

UBI Banca Popolare
Commercio & Industria

UN RUGBISTA A 360°

“ **Scusate, se posso dare il mio parere**” Questo era l’approccio caratteristico di Ezio Affini quando si trovava ad affrontare una qualsiasi discussione. Calmo, ironico, discreto, solare, aveva quella rara capacità di saper sdrammatizzare, di riportare pacatezza e serenità nelle situazioni più accese, un vero leader del gruppo, di quelli che ti accorgi quando non ci sono.

Si era avvicinato al rugby nei primi anni ottanta, in occasione della allora classica sfida tra il liceo Foscolo ed il liceo Taramelli, e fu subito grande amore. Già perché Ezio era una persona capace di vivere le proprie passioni in maniera viscerale, anche se molto razionale, ed in questa disciplina vi aveva ritrovato tutti quei valori di cui era ambasciatore nel quotidiano.

Nonostante un ginocchio malandrino abbia compromesso la longevità della sua carriera agonistica,



ha disputato diversi campionati nelle fila del CUS Pavia ricoprendo i ruoli di terza linea, mediano di apertura, mediano di mischia. Erano anni in cui le vittorie arrivavano con il contagocce, i numeri molto scarsi e l’organizzazione approssimativa, spesso le motivazioni venivano a mancare e l’idea di lasciare era sempre dietro l’angolo, ma non per Ezio Affini che riusciva a vedere sempre uno spiraglio positivo, ad avere una parola di conforto per chiunque, a regalare un risolutivo sorriso disarmante. Quando il ginocchio malandato ebbe il sopravvento si dedicò ad allenare le giovanili, in seguito le ragazze e la seniores, la grande comunicativa abbinata ad una cultura invidiabile si esaltavano nell’Ezio coach,

peccato che il lavoro non gli abbia permesso di continuare questa strada, anche se la passione del gioco lo portava spesso a vedere le partite al Cravino e ricordo con piacere le sue puntuali osservazioni.

Compagno di mille serate, amico fraterno, ci hai sempre sorpreso con le tue intuizioni, le tue battute geniali, la tua perseveranza, stavolta ci hai spiazzato davvero..

Vogliamo salutarti a modo nostro, con il consueto commiato di fine partita:

per Ezio

hip hip hurrà! hip hip hurrà! hip hip hurrà!

Nino Prini



Rugby Serie C

CUS PAVIA RUGBY – PARABIAGO RUGBY 29-3

Giornata speciale, importante quella di ieri per la squadra pavese, di fatti ieri i giocatori erano chiamati ad un doverosissimo extra, rendere omaggio, rendere onore a chi questa bellissima maglia gialla e blu l’ha portata diversi anni fa e grazie al quale ancora oggi si può parlare di rugby a Pavia, la squadra ha voluto portare il lutto al braccio e chiedere un minuto di silenzio a spettatori ed avversari per onorare Ezio Affini prematuramente scomparso nella giornata di sabato; un vecchio compagno anche se ormai nessuno dei suoi commilitoni si batte più in campo, ma nel rugby quando uno ha indossato e portato onore alla tua maglia è un tuo compagno di squadra sempre e per sempre anche se non ha mai calcato i campi accanto a te, così giocando e ricordandolo i suoi “nuovi compagni” hanno voluto salutarlo, da quel campo, con quella palla in mano e giocando a quello sport che lui amava.

Pavia parte un po' troppo sulle gambe e si fa spingere nella propria area dei 22 metri da un Parabiago deciso a giocarsi subito le proprie carte. Sono di fatto gli ospiti a muovere per primi il tabellone segnapunti, Baxiu trova i pali subito e costringe Pavia a rincorrere.

Ma i pavesi hanno reso le partenze in salita il loro marchio di fabbrica e così si portano subito in avanti con il capitano Thomas Negri che segna i primi 5 punti per la sua squadra.

La banda di Cantore non si vuole fermare decisa a fare di tutto per lasciare un profondo segno anche nel punteggio e si rituffa in attacco, ma la foga tradisce in qualche occasione i beniamini di casa che commettono qualche errore tali da non concretizzare il possesso offensivo in punti; un paio di azioni da meta dubbie interrotte dal direttore di gara, non impeccabile, il quale prima ferma Zampori che si rialza da terra con il pallone perché non trattenuto e va a segnare e poi nega la meta a Contarato che viene servito da Roberto con un passaggio in avanti a vedere dell'arbitro che però avrebbe dovuto consultare il TMO per avere certezze.

Pavia si incaponisce per andare a riprendersi questi punti e continua ad accumulare possesso offensivo e ad appoggiarsi ad una discretamente funzionante rimessa laterale, Zampori riparte da un drive ed offeso per il torto subito una manciata di minuti prima riparte e testardo come un bimbo di terza elementare a cui hanno rubato il pastello rosso preferito inizia una violenta percussione asfaltando gli avversari che gli si paravano innanzi rei semplicemente di essersi interposti tra il bimbo e il suo pastello rosso. Le squadre vanno a riordinare le idee sul punteggio di 17-3, Cantore chiede ai suoi di alzare il ritmo allora Pavia decide di scuotere un po' pubblico ed avversari con le ripartenze veloci di Giglio, le galoppate in campo aperto di Roberto ed i rapidissimi cambi di direzione nello stretto di Papalia. La prima meta nel secondo tempo arriva per le mani, o meglio per le gambe, di Roberto bravissimo a veleggiare in mare aperto come un vascello leggero saraceno da incursione riuscendo a trovare il porto mediterraneo nell'area di meta ed aggiungendo altri 5 importanti punti alla causa. La meta del bonus giunge a metà frazione di gioco ed è un capolavoro di destrezza ed agilità: Papalia prende la palla ed inizia una serie di cambi di direzione e di movimenti rapidi di gambe e di piedi che perfino Joaquin Cortèz si sarebbe messo a prendere



Alarico Zampori

appunti e così riesce anche il Peperoncino Pazzo a trovare la meta per incorniciare una prestazione di alto livello. Zampori con un'altra segnatura da 100 e lode arrotonda il punteggio sul finale e definitivo 29-3. ultimi minuti di partita tesissimi con il direttore di gara che perde la bussola totalmente e fatica non poco a gestire una partita che sul piano delle scorrettezze aveva detto poco o nulla e tira fuori cartellini gialli per Bianchi e Tavaroli, colpevoli di atteggiamenti non sportivi e un rosso diretto a Contarato per linguaggio poco ortodosso, arrivando all'apice con l'espulsione di Michele Cantore, lo Special One di Martina Franca che si era spinto oltre all'area tecnica per chiedere spiegazioni ad un arbitro mai all'altezza del suo compito e che, incapace di elargirne all'esuberante tecnico di Pavia, ha preferito allontanarlo dalla panchina impedendogli di guidare i suoi nelle ultime e confuse fasi di gioco.

CLASSIFICA SERIE C ELITE	punti
UNION MILANO	20
CHICKEN ROZZANO	19
CUS PAVIA	19
VARESE	16
MALPENSA	15
TRADATE	9
CERNUSCO SUL NAVIGLIO CAD.	5
GLI UNNI - VALCUVIA	1
PARABIAGO CAD.	-3
VOGHERA	-8

Mattia Giglio

Rugby Under 10

Pomeriggio di rugby sabato a Pavia. Per l'Under 10 si presentano all'appello i Chicken Rozzano, la neonata squadra di Albairate e una squadra mista formata da Sesto San Giovanni e Cologno Monzese. Una ventina i rugbisti pavesi, così finalmente riusciamo a schierare due squadre – **Cus Pavia Blu** e **Cus Pavia Gialli** – premiando così il lavoro fatto dagli allenatori, dalla Società e da tutti gli appassionati che stanno contribuendo a far crescere il minirugby pavese. Sui due campi preparati abbiamo così assistito a una serie di vibranti incontri, nei quali le due squadre schierate hanno sempre ben figurato. Il tabellino finale parla di vittoria per entrambe le formazioni con



le squadre di Albairate e Sesto/Cologno, mentre contro i forti Chicken ci sono state due sconfitte di misura (4-2 e 3-2). Alla fine ragazzi stanchi e soddisfatti, tutti hanno dato il massimo senza risparmiarsi, bellissima giornata e grandissima soddisfazione per aver messo in campo due formazioni. E domenica 17 mattina si replica, ospitiamo un concentramento da sei squadre, di cui due saranno le nostre, **ne vogliamo schierare due per tutta la stagione!!!**

Rugby Under 12

Domenica 10 novembre, sul campo dell'Amatori Milano si è tenuto un concentramento in cui erano presenti 8 squadre: Amatori 1 e 2, Cus Pavia, Rivers 1 e 2, Pirati, Sempione, Sandonato, suddivise in due gironi. Il Cus Pavia era inserito nel girone A con Amatori 2, Sempione e River 1. Nella prima partita, la banda Froggett parte subito forte e rifila 7 mete alla squadra del Sempione, mostrando una chiara superiorità. Il Sempione si consola con la meta della bandiera. Risultato finale 7-1. Nella seconda partita con i Rivers 1, la musica non cambia, fischio d'inizio e dopo pochi minuti arrivano le mete. Alla fine saranno 4 per il Cus Pavia ed 1 per i Rivers 1. La terza partita è con la squadra degli Amatori Milano 2, che schierano un pezzo da novanta (chili). Quando prende la palla e si lancia in velocità è dura fermarlo. Saranno 4 le mete che ci segnerà. I ragazzi ci provano, ma l'Amatori Milano è forte tecnicamente e fisicamente. Risultato finale 5-0. Siamo secondi nel girone e ci giochiamo il terzo posto con la squadra degli Amatori Milano 1. La partita inizia in salita perché i padroni di casa segnano subito due mete, ma i ragazzi non mollano e tirano fuori grinta e determinazione, recuperando le due mete di svantaggio. Finiamo terzi pari merito con gli Amatori 1. La squadra sta facendo grossi progressi, i nuovi arrivi si stanno amalgamando e lo dimostrano le mete segnate da giocatori diversi. Bene così.



Rugby Under 14

Malpensa Rugby - CUS PAVIA 29-15

Passo indietro per la compagine Cussina dopo le due convincenti vittorie con Cesano e San Donato. Quello che lascia l'amaro in bocca è il fatto che la sconfitta è arrivata contro un avversario valido, ma assolutamente alla nostra portata.

Sarà stata la sveglia presto, o il giocare la domenica mattina, fatto sta che abbiamo regalato l'intero primo tempo ai nostri avversari lasciandoli entrare intoccati per ben tre volte nella nostra area di meta. La seconda frazione, complice la strigliata nell'intervallo di coach Corridori e la violenta reazione d'orgoglio dei nostri ragazzi, vede il Cus segnare due mete con altrettante bellissime azioni in velocità. Non basta; nel finale arriva la meta avversaria che chiude la partita. Peccato, non tanto per la sconfitta, quanto per il modo in cui è arrivata. Avremo modo di riscattarci subito: domenica di nuovo in campo, ore 14, al Cravino contro il Crema.



Rugby Under 16

Valcuvia - CUS PAVIA 0-58

Splendida e meritata vittoria in trasferta per i ragazzi della Under 16 che si riscattano pienamente dalla non brillante prestazione contro il Cesano. Nonostante la pioggia e il vento gelido il ritmo di gioco è stato fin da subito elevato e per i primi minuti il Valcuvia ha provato ad andare in meta spostando con perizia la palla al largo. Il CUS PAVIA però ha ben difeso e, recuperato il pallone, ha iniziato ad imporre il proprio gioco fatto di devastanti avanzamenti dei ragazzi della mischia con sapienti inserimenti sull'asse dei centri e della apertura. Pochissimi errori nel controllo della palla nonostante il freddo e la pioggia, eccellenti recuperi da palloni calciati dai padroni di casa, efficace salita difensiva e tanta ma tanta pressione sugli avversari. Ottima prova e importante dimostrazione di personalità. Complimenti ancora ai giocatori e ai genitori che come sempre hanno supportato la squadra.



Atletica leggera: l'atletica non si ferma; raduno regionale per il lanciatore Ivan Vecherkovych e campestre nazionale a Volpiano per le mezzofondiste

Lecco - Il nostro prode lanciatore Ivan ha guadagnato la convocazione al raduno tecnico che si è svolto dal 31-10 al 3-11 a Lecco, con i migliori specialisti regionali dei lanci. Come tutti i raduni, questi giorni sono stati una opportunità per arricchirsi tecnicamente e umanamente, stimolando la voglia di migliorarsi grazie al confronto con i propri pari età. Dopo il grande exploit ai Campionati Italiani Cadetti dello scorso ottobre infatti, dove Ivan è arrivato 6° nel lancio del martello con il suo record di 47,94m, l'atleta gialloblu è entrato nel mirino del settore tecnico regionale.



Ivan Vecherkovych

Volpiano (TO) - Senza ombra di dubbio la nostra sezione di Atletica Leggera si è fatta conoscere in Italia soprattutto con la corsa campestre vincendo 6 Titoli Italiani di squadra nel 2000, 2001, 2002 e 2003 con squadre maschili e nel 2012 e 2013 con squadre femminili. Domenica scorsa a Volpiano in provincia di Torino è ricominciata la stagione di cross 2013/14 con una prova Nazionale valida quale selezione per comporre le squadre che



Angelica Olmo

rappresenteranno l'Italia ai prossimi Campionati Europei in programma a Belgrado l'8 dicembre p.v. Eravamo presenti con Angelica Olmo (l'atleta più rappresentativa del nostro vivaio) allieva del 1996 che gareggiava nella categoria Allieve/Juniores (nate nel 1994/95/96/97) e tre cadette: Cassinari Caterina, D'Andretta Valentina e Tamellini Gaia. Cominciamo con Angelica; la condizione non è ancora al top perchè dopo una stagione intensissima a livello Nazionale e Internazionale nel Triathlon aveva bisogno di tirare il fiato e si è concessa 2 settimane di stop; da altrettante due settimane ha ripreso gli allenamenti gradualmente e la sua preparazione è ovviamente in crescendo di adattamenti specifici, portandola a faticare parecchio sulle alte intensità così da soffrire particolarmente l'avvio decisissimo delle avversarie (in palio c'era una maglia Azzurra) ma la sua voglia di esserci a Belgrado è parecchia e ha così compensato con gran carattere lottando su ogni appoggio dei 4340 metri della gara corsi in 15'35" e arrendendosi alla sola Mattioli Giulia ma davanti alla Vice-Campionessa Italiana di cross Junior 2013 Martinetti Costanza, guadagnandosi una quasi convocazione perchè il C.T. delle

Nazionali Giovanili, tal Baldini Stefano (Oro Olimpico in quel di Atene 2004!!!!) dopo la gara è venuto a complimentarsi e ribadire che se fra 15 giorni al cross di Levico (nella seconda prova di selezione) Angelica confermerà la prestazione di ieri, un posto in squadra sarà suo. Brava Angelica, anche perchè sei un bell'esempio per le tue compagne più giovani che ieri, dopo la loro gara non si stancavano di gridare per incitarla. Stiamo parlando delle cadette Cassinari Caterina, D'Andretta Valentina e Tamellini Gaia che si sono piazzate rispettivamente 3^a, 7^a e 13^a in una gara di alto contenuto; d'altronde la tradizione è avviata e tocca a loro mantenerla; sono piccole Valchirie e non dubitiamo che ce la facciano. Tremate, tremate, le streghe son tornate!!

Domenica prossima a Robbio (PV) andranno in scena i campionati provinciali di cross, ai quali si annuncia una partecipazione in massa dei nostri giovani ed agguerriti atleti.

Marcello Scarabelli, Felice Costante

Scherma: quarto posto per la squadra di spada maschile al Trofeo Pompilio

Domenica a Genova si sono svolti come da tradizione i due Trofei a squadre ad invito, il trofeo Cesare Pompilio di spada maschile e il trofeo Carlo Basile di spada femminile. La competizione ha visto la partecipazione di diciotto squadre tutte di livello, la squadra cussina composta dal capitano Matteo Beretta, Carlo Fenzi, Filippo Massone e Emilio Pili ha chiuso la competizione al quarto posto; dopo un girone concluso con una vittoria e una sconfitta, il riscatto è avvenuto contro la squadra rumena dell'Università di Craiova, successivamente contro la Mangiarotti Milano per entrare nelle prime quattro. In semifinale i nostri alfiere hanno perso di solo due stoccate contro la Marchesa di Torino composta da due atleti campioni del mondo Lorenzo Buzzi e Pau Rosello, atleta spagnolo in erasmus al politecnico di Torino, e a completare il terzetto vi era Andrea Vallosio, atleta nel giro della nazionale azzurra e tesserato per il corpo sportivo dell'Aeronautica Militare. Nello spareggio per il terzo/quarto posto i cussini, stanchi e delusi per aver mancato di un soffio l'accesso in finale, si sono fatti sopraffare dal Club Scherma Casale.



Fenzi, Massone, Pili e Beretta

Nella competizione femminile il Direttore Tecnico Maestro Franco La Feltra ha schierato una formazione giovane, complice anche l'assenza delle due senatrici cussine Laura Schieron e Chiara Massone e alla prima esperienza in una competizione internazionale assoluta. La squadra composta dalla capitana Lavinia Doveri e dalle tre cadette (Under 16) Lavinia Bozzini, Ottavia Paravella e Sità Rapetti ha perso nel girone contro la squadra di casa della Pompilio Genova composta dall'atleta della nazionale assoluta Brenda Briasco e dalle azzurrine Sara De Alti e Luisa Tesserin e successivamente ha perso giocandosela contro il C.S. Legnano; nell'eliminazione diretta le nostre portacolore si sono trovate contro la forte Mangiarotti Milano per entrare nelle prime otto, tirando molto bene hanno messo in difficoltà la compagine milanese composta da atlete più forti e più esperte delle nostre. Speriamo che questa esperienza serva a motivare le giovani atlete a migliorare il loro operato in sala, perché i presupposti per fare bene in futuro ci sono; questo è il commento del Direttore Tecnico.

Alvise Porta

Pallavolo femminile

Serie C

LARIOINTELVI-CUS PAVIA 2-3 (25/19, 25/22, 23/25, 22/25, 12/15)

Arriva la prima vittoria della nostra squadra di serie C, in casa del Lariointelvi, con il punteggio di 3 a 2. Il Cus Pavia si aggiudica quindi 2 punti importanti, che permettono di risalire la classifica lasciando momentaneamente dietro di sé altre 4 squadre. Una bella boccata d'ossigeno! Eppure la gara non era iniziata nel migliore dei modi. Nel primo periodo, complice anche un certo numero di errori in battuta, la nostra squadra si vede soffiare all'ultimo il set da parte delle cernobbiesi. Nel secondo periodo il CUS sembra ripartire con il piede giusto portandosi sul 7 a 2, ma le padrone di casa non mollano e con una maggior aggressività in attacco recuperano il disavanzo e si portano addirittura in vantaggio sul 15 a 11. Da quel momento la gara prosegue punto

a punto fino al 21 pari quando, grazie anche ad alcuni nostri errori, nel finale il Lariointelvi si aggiudica pure il secondo set. A questo punto ci si attenderebbe una resa. Invece alcune scelte tecniche, una maggior determinazione e una miglior difesa a muro permettono al CUS di giocare una partita letteralmente punto a punto fino al 23 pari. Ma, questa volta, è la maggior fame di vittoria che spinge le nostre alla conquista del set, con il punteggio di 25 a 23. Nel quarto le avversarie si portano rabbiosamente sul 12 a 7, mantenendo un vantaggio di cinque punti fino al 20 a 15, ma sono costrette a cedere anche questo periodo di fronte ad una squadra che nel finale riacquista maggior sicurezza in fase di attacco. Nel quinto set, grazie anche al vantaggio psicologico, il CUS conduce la gara sempre davanti fino al conclusivo 15 a 11. Dopo la rabbia, le delusioni e le perplessità della scorsa settimana questa è la risposta che tutti ci attendevamo. Le nostre ragazze hanno dato una bella prova di maturità. Uno squarcio di sole sembra essersi aperto tra grigie minacciose nubi.

Sergio Riso

CLASSIFICA SERIE C	punti
ADOLESCERE RIVANAZZANO	12
UNION VOLLEY	10
LEMEN VOLLEY	9
TOMOLPACK MARUDO RIOZZO	9
OMC VALPALA	8
LAME PERREL PONTI SULLISOLA SU	8
MECCANICA PI.ERRE FORNACI	8
CREDITO COOPERATIVO BINASCO	7
WARMOR VOLLEY GORLE	6
ASD CUS PAVIA	2
SAB VOLLEY	2
HLL HOTEL VOLLEY OLGINATE	1
COF LARIOINTELVI	1
BRACCO PRO PATRIA MILANO SU	1

1^ Divisione

CUS PAVIA - PALLAVOLO PAVIA 3-0

Non c'è storia venerdì sera al campo di via Giulotto: la squadra di coach Tharindu in meno di 60 minuti porta a casa una meritatissima vittoria. Le cussine partono subito in quarta, dominano



l'intera partita senza mai lasciarsi impensierire dalle avversarie, e vincono tutti e tre i set con uno scarto di almeno dieci punti. Ottime prestazioni di La Barbera, Gandini e Franchi in attacco, granitici i muri dei centrali Calonghi e Oddi, consuete fantasia e precisione dell'alzatrice Giordano, bel carattere del giovanissimo libero Bottani, ed una panchina altrettanto all'altezza delle giocatrici in campo: questa è la ricetta vincente! Ed ora completamente galvanizzate e positive le ragazze aspettano la trasferta di sabato a Casteggio.

Under 16 B

CUS - RIVANAZZANO 3 - 1 (25-21, 25-17, 24-26, 25-23)

Prima partita di campionato e con risultato positivo per le nostre ragazze. Primo set iniziato con difficoltà ad ingranare, recupero nella parte centrale del set con sostanziale parità procedendo punto a punto fino al vantaggio (18-16) poi sviluppato ulteriormente fino al termine del set (25/21). Cus nuovamente in difficoltà all'inizio del secondo set, poi la reazione delle cussine con il recupero e il sorpasso consolidandolo in tutta la fase centrale e finale del set (25/17). Ancora difficoltà all'inizio del terzo set (sotto 9/15), le cussine reagiscono faticosamente e tentano il recupero avvicinandosi agli avversari, ma le atlete del Rivanazzano resistono all'incalzante pressing

del cus e si aggiudicano il terzo set (24/26). Il quarto set inizia subito favorevolmente per le nostre ragazze, con un aumento progressivo del vantaggio, un calo di attenzione nella fase finale consente al Rivanazzano il pareggio (18/18), ma la tenacia delle brave cussine prevale, non mollano e si meritano il set (25/23) e la partita (3/1). BRAVE!

2^ Divisione B

CASTEGGIO - CUS 3 - 0 (25-22, 25-19, 25-22)



Partenza cauta per alcune assenze in squadra, leggero vantaggio del Casteggio che mantiene fino al termine del set (25/22). Nella prima fase del secondo set si gioca punto a punto e con scarsa concentrazione del cus, a metà set tentativo di recupero con lieve ripresa di gioco ma non superando il Rivanazzano che si aggiudica anche il secondo set (25/19). Purtroppo la scarsa concentrazione e convinzione delle cussine consente al Rivanazzano di rimanere in testa quasi dall'inizio e fino alla fine (25/22).

Il risultato dei parziali dice che il potenziale esiste, ..ragazze occorre tenacia convinzione e usare in campo anche la testa. FORZA SIAMO CON VOI E VI SOSTENIAMO!

Marco Meraldi

3^ Divisione

CASTELLUCCIO - CUS PAVIA 0-3 (23-25, 17-25, 23-25)

Prosegue la serie positiva del Cus, che in un match per niente facile si impone sul Castelluccio per 3 a 0. Partita avvincente per cuori impavidi! Nel primo set partenza a razzo del Castelluccio, che si porta sul 6-1. Il Cus reagisce e le squadre lottano punto a punto fino a 22 pari, quando con uno scatto d'orgoglio le nostre ragazze chiudono per 25-23. Secondo set equilibrato fino al 15 pari, poi il Cus prende il largo e vince 25-17. Il terzo set è molto simile al primo: entrambe le squadre non hanno alcuna intenzione di cedere all'avversario, ma alla fine la compagine pavese ha la meglio. Prestazione davvero convincente di tutta la squadra. Ottimo lavoro del coach Maurizio e del suo staff, Milena e Paolo. Special thanks to: Sara, Bianca, Elettra, Matilde, Caterina, Ylenia, Chiara, Denise, Elena, Marta e... Sissi!



Pallavolo maschile Serie C

VITALDENT CUS PAVIA - LUCERNATE 1-3 (18-25, 25-14, 22-25, 16-25)

CUS: Forneris 2, Camus 15, liberale 14, Beolchini 17, Fortunati 7, Manferoce 3, Curti (L) Carcano. ne: Canova, Catena, fellegara, Giordano All: Villa.

Nulla da fare per il CUS contro la favorita Lucernate. Troppo poco per la Vitaldent giocare 2 set alla pari della capolista per poter fare risultato. I pavesi, dopo aver perso nel finale il primo set e aver stravinto il secondo, si sono spenti proprio sul più bello passando dal 20-20 al 22-25 finale del terzo parziale. Nel quarto invece il CUS è crollato e non c'è stata più storia. Ora per il CUS impegno fondamentale sabato in quel di Bollate.

CLASSIFICA SERIE C	punti
TEMPORARY VOLLEY LUCERNATE	10
PALLAVOLO LIPOMO	9
VOLLEY ORENO	8
VITALDENT CUS PAVIA	6
PALLAVOLO GALLARATE	5
SPAGGIARI REFIGECO BOLLATE	5
POLISPORTIVA ORATORIO BULCIAGO	5
VOLLEY MILANO SU	0



Serie D

CLASSIFICA SERIE D	punti
A.S.D. MILANO TEAM VOLLEY 66	12
ADOLESCERE	9
VOLLEY 2001 GARLASCO	9
REALE MUTUA	9
ASO SAN ROCCO	9
TECNOSUOLO	9
FUTURA@CESANO [VOLLEYMAX]	8
AG MILANO	4
ASD BOCCONI SPORT TEAM	3
UNIVERSO IN VOLLEY	3
IT&LY MILANO VV SU	3
GONZAGA MILANO SU	2
MAGENTA VOLLEY MASCHILE	2
ASD CUS PAVIA	2
OLYMPIA BUCCINASCO	0

CUS PAVIA - MAGENTA 2-3

(21-25,28-26,21-25,25-20,12-15)

Tabellino Cus: Stridi 2, Callegari 14, Monici 24, Colli 10, Vignati 10, Invernizzi 1, Manelli (L), Zacconi, Colussi 11, D'Alessandro, Manni 1. ne: Salaroli. All: Mantovani

Ancora un punto per la serie D del CUS ma parecchia delusione perché l'obiettivo prima vittoria era anche questa volta a portata di mano dei cussini. Privi di De Pascali, Del Col, Matteo Colli ed anche di Giordano che era stato schierato nelle ultime 2 partite i pavesi hanno lottato per tutto l'incontro e nel tie-break sul 7-4 sembrava che il primo successo fosse a portata di mano quando invece alcuni errori di inesperienza hanno condannato il CUS alla quarta sconfitta. Da segnalare l'ottima prestazione di Monici, autore di 24 punti e l'esordio di Mattia Manelli in serie D nel ruolo di libero.

Prossimo appuntamento per la serie D sabato prossimo a Milano contro l'Ag.

Emiliano Rovati

1^ Divisione

GIFRA - CUS PV 2 - 3 (22-25; 25-17; 22-25; 25-10; 11-15)

Cus Pavia: Boffi 4, Bazzoni 4, Patera 11, Robiglio 14, Salluzzo 3, Negri 6, Erra 5, Grassi.

Nonostante la formazione rimaneggiata a causa delle numerose assenze e un arbitraggio decisamente discutibile, i cussini portano a casa 2 punti importanti da Vigevano. Privi di due schiacciatori titolari di posto 4 e con Andrea Boffi che abbandona per una sera il ruolo di libero, i pavesi partono bene aggiudicandosi il primo parziale. Nel secondo set i troppi errori favoriscono la squadra di casa, mentre nel terzo i ruoli si invertono. Il quarto set è un monologo ducale e i pavesi non riescono mai a entrare in partita, ma dopo la bastosta subita i cussini reagiscono alla grande vincendo un tie-break combattuto.



Prossimo impegno casalingo domenica 17 novembre ore 18.30 contro Universo in Volley Carbonara Ticino.



LUDIS IUNGIT

Spzio Panathlon

Si parla di Camorra e Sport alla “Lectio Magistralis” in Aula Magna *di Angelo Porcaro*

“...un’idea: sfruttare lo sport per dare nuovo vigore alla lotta alle mafie. Se queste usano lo sport come mezzo di potere, perché non sfruttarlo al contrario, per contrastare questo potere?”

Venerdì 22, alla ore 10.00 nell’Aula Magna della nostra Università, “Lectio Magistralis” del Procuratore Nazionale Antimafia, dott. Franco Roberti e del Procuratore Capo di Campobasso, dott. Armando D’Alterio dal titolo:



LO SPORT, VEICOLO DI LEGALITA’

La Lectio Magistralis, organizzata dal Panathlon Club di Pavia in collaborazione con il Comune di Pavia, con l’Ufficio Scolastico Provinciale ed il Corso di Laurea in Scienze Motorie, è aperta agli studenti dell’ultimo anno delle Scuole Superiori, agli studenti di Scienze Motorie e a tutti i cittadini.



“...facciamo dello sport non solo una pratica, ma una disciplina, trasmettendo l’osservanza delle regole non come l’eccezione bensì come la normalità. È dal rispetto delle regole che nasce la condizione di parità, è attraverso un rapporto tra pari che si fferma la democrazia”.

....PALLEGGIANDO...

Campagna di prevenzione del tumore del testicolo

Il tumore del testicolo è una forma rara di tumore maschile che può colpire uno od entrambi i testicoli di giovani uomini di età compresa tra 15 e 40 anni. Questi tumori rappresentano circa l'1% del totale e il 3-10% di quelli che colpiscono l'apparato urogenitale maschile. Di solito il tumore esordisce con un nodulo, un aumento di volume, un gonfiore o un senso di pesantezza del testicolo o con comparsa di dolore acuto (più raramente). Le cause del tumore del testicolo restano per lo più sconosciute anche se diversi fattori di rischio possono favorirlo. Condizioni predisponenti possono essere il criptorchidismo (mancata discesa dei testicoli nello scroto entro il primo anno di vita), l'atrofia testicolare (volume estremamente ridotto di uno o di entrambi i testicoli), la familiarità, l'esposizione materna agli estrogeni e i traumi (in fase di studio). La diagnosi di tumore viene effettuata mediante un'ecografia dello scroto e il dosaggio di alcuni marcatori tumorali. In caso di conferma della diagnosi sarà necessario asportare il testicolo per verificare la tipologia e l'estensione locale del tumore. Grazie ai progressi degli ultimi anni, **9 casi di tumore del testicolo su 10 si curano con successo e l'attività sessuale e la fertilità rimangono inalterate**. Data la giovane età della popolazione a rischio occorre sottolineare l'importanza della prevenzione attuata mediante la manovra di autopalpazione da eseguire di norma una volta al mese a partire dai 15 anni di età in modo da individuare nelle fasi iniziali qualsiasi formazione sospetta.



La manovra autopalpatoria richiede pochi secondi: il testicolo va esaminato con entrambe le mani mettendo indice e medio nella zona inferiore e pollice in quella superiore; un delicato movimento rotatorio e superficiale consentirà di esplorare la superficie esterna che, in condizioni di normalità, si presenta liscia, uniforme e di consistenza teso-elastica. La presenza di una formazione sospetta verrà recepita come un'irregolarità della superficie, aderente e non spostabile rispetto al piano sottostante. L'Unità di Igiene del Dipartimento di Sanità Pubblica, Medicina Sperimentale e Forense dell'Università degli Studi di Pavia in collaborazione con il CUS Pavia e l'Unità di Urologia del Policlinico IRCCS San Matteo di Pavia ha organizzato una campagna di prevenzione a cui potranno aderire tutti gli atleti maggiorenni interessati.

La campagna prevede:

- una prima fase che comprende la somministrazione di un questionario volto ad acquisire informazioni su dati anagrafici, abitudini di vita, anamnesi e conoscenze relative al tumore e una lezione frontale, da parte di personale medico all'interno degli spogliatoi, con dimostrazione pratica della manovra di autopalpazione e distribuzione di materiale informativo;
- una seconda fase che comprende la somministrazione di un questionario finale per verificare dopo circa 3 mesi dall'intervento l'eventuale incremento delle conoscenze e l'acquisizione dell'abitudine all'autopalpazione.

Tutti i soggetti, che dopo avere effettuato la manovra di autopalpazione necessiteranno di accertamenti, potranno contattare l'Unità di Igiene all'indirizzo email palleggiando2013@gmail.com e verranno successivamente inviati all'Unità Operativa di Urologia (IRCCS San Matteo di Pavia).

La Prof.ssa Gallotti e il Dott. Macchi presenteranno il programma mercoledì 20 Novembre presso la Sede del CUS Pavia alle ore 21,00.

Biomechanics and time trial test to evaluate the damage after an injury

di Nathalie Biasolo

An injured rower

In this chapter we are dealing with an injured rower who came to our observation. The question was always the same: surgery, physiotherapy or applied biomechanics? This case is an example of a combination between the conventional therapy and the applied biomechanics.

The story

Our patient was in training by rowing as he usually does every day. Suddenly his left arm was extremely painful and not able to move. A muscular disruption was the first hypothesis. The ultrasounds diagnostics showed evidence of a serious trouble since a vast blood area existed. A MNR showed evidence of a disruption (1 cm) in the left bicipites brachialis.

The therapies

Two different solutions were showed. The first was surgery to remove the edema and to create a link between the healthy muscle and the tendon. This solution was rejected since the risk to limit the mobility of the arm after the intervention was too high. The second solution was to remove the edema with the conventional physiotherapy and to let the muscle regenerate by controlling the status by mean the ultrasounds diagnostics. This solution was accepted. After a month the muscle was treated by mean "Stossen Wellen" to separate corectly the fibres.

The role of biomechanics

Biomechanics helped us not to discover the causes of the injury but to quantify the damage. The table showed the status of the muscle before and after the therapy 40 days after the accident.

References

- Lectures Silvio Lorenzetti – Biomechanics Department ETH Zurigo (CH)
- Archive Nathalie Biasolo – Praxis Balance Haerkingen Solothurn (CH)

Test before the therapy			The pain skala	
10 km on the rowerergometer				
Distance Km	Time Minute	Speed Minute/km	Pain 0-10	
1	3'40"	3'40"/km	0	
2	7'18"	3'38"/km	0	
3	10'51"	3'33"/km	0	
4	14'30"	3'39"/km	3	
5	18'10"	3'40"/km	3	
6	21'50"	3'40"	3	
7	25'30"	3'40"	3	
8	29'13"	3'43"	3	
9	32'57"	3'43"	4	
10	36'32"	3'44"	4	
Test after the therapy			The pain skala	
The performance was lower since the subject made the second test an hour after the first test but right after the Stossen Welle therapy.				
The purpose was to evaluate the intensity of the pain				
10 km on the rowerergometer				
Distance Km	Time Minute	Speed Minute/km	Pain 0-10	
1	3'55"	3'552/km	0	
2	7'48"	3'53"/km	0	
3	11'35"	3'47"/km	0	
4	15'22"	3'47"/km	0	
5	19'08"	3'46"/km	0	
6	22'55"	3'53"/km	0	
7	26'20"	3'20"/km	0	
8	30'20"	4"/km	0	
9	33'50"	3'30"/km	0	
10	37'51"	4"/km	2	
Test 1	Before the therapy			
Mean	3'38"/km	Time	36'32"	Pain 3; 4
Test 2	After the therapy			
Mean	3'55"/km	Time	37'51"	Pain 0; 2
Biomechanical Analysis		Trial Test		
The purpose was to evaluate the difference between the two arms and between the force of the injured arm before and after the therapy				
Test 1	Before therapy		After therapy	
Flexion	80 kg right		80 kg right	
	75 kg left (injured)		80 kg left (injured)	
Test 2	Before therapy		After therapy	
Extension	80 kg right		80 kg right	
	60 kg left (with pain)		65 kg left (no pain)	
Test 3	75 kg right		75 kg right	
Pushing	60 kg left (with pain)		75 kg left (no pain)	

Il punto sulla settimana

Domenica l'Atletica Leggera gareggerà a Robbio nei Campionati Provinciali di Corsa Campestre. Domani la Pallavolo Femminile sarà impegnata al PalaCampus con la Under 18 contro la Virtus Binasco, giovedì la Under 16 giocherà a Gropello Cairoli contro la Farmabios, prologo di un finesettimana intensissimo. Infatti sabato ben 4 partite in casa per le ragazze con la 3^a Divisione e la 2^a Divisione A impegnate in casa rispettivamente contro Cassolese e Gropello, la 1^a Divisione in campo a Casteggio, infine al PalaCUS la Serie C affronterà la Bracco Propatria Milano. Sabato 2 partite fuori casa per il Settore Maschile con la Serie D contro l'AG Milano la Serie C contro lo Spaggiari Bollate. Infine la 1^a Divisione affronterà domenica in casa l'Universo Volley. Il Rugby venerdì sarà a Mantova per la selezione Regionale Femminile, domenica a Pavia il concentramento Under 8 e la partita della Under 14 che affronterà in campionato il Crema, la Serie C giocherà a Gallarate contro il Malpensa e la Under 18 a Seregno contro la formazione locale. Infine resta da definire la sede del Concentramento per la Coppa Italia Femminile.

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.