

CUS Pavia NEWS

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

Anno 13, Numero 5

4 Febbraio 2014

INAUGURAZIONE ANNO SPORTIVO UNIVERSITARIO 2013/14

Un' Aula Magna gremita in ogni ordine di posto e gente in piedi, un parterre de roi che contava amministratori pubblici, massimi dirigenti regionali e nazionali del Coni e personalità sportive di ieri e di oggi hanno fatto da splendida cornice all'Inaugurazione dell'Anno Sportivo Universitario voluta dal Magnifico Rettore Fabio Rugge e dal Presidente del C.U.S. Cesare Dacarro.

Ed è stato proprio Rugge a dare il benvenuto al Presidente del Coni nazionale Giovanni Malagò ed al Sindaco di Pavia Alessandro Cattaneo. Rugge ha messo in evidenza l'importanza che ha lo sport per l'Università di Pavia e il gran lavoro svolto dal Cus Pavia. *“Stiamo studiando iniziative per poter attirare atleti di valore assoluto – ha detto Rugge – grazie al sistema dei collegi si possono sviluppare iniziative per gli sportivi. Il Cus Pavia valorizza nel mondo il nostro ateneo, ma ha anche il merito di allestire tornei per gli studenti, sempre più frequentati, allargando anche alla cittadinanza la possibilità di fare sport”.*



Dal canto suo il Presidente Cesare Dacarro ha sottolineato l'importanza del praticare lo sport. Malagò è intervenuto ribadendo quanto sia importante l'Università e quanto siano efficienti gli impianti sportivi dell'ateneo, ma questo deve rappresentare uno stimolo per la città a muoversi a sua volta. Il Segretario Generale del Cus Pavia Alessandro Rognone, prima di iniziare le premiazioni, ha cercato di riassumere l'attività del Cus in alcuni dati. Nella stagione appena conclusa il Cus ha avuto 2900 tesserati, di questi 1300 sono universitari.

Il Cus è affiliato a 10 Federazioni Sportive Nazionali per un totale di 950 tesserati. Nei Campionati Nazionali Universitari 2013 Pavia è stata presente in 8 differenti discipline vincendo 22 ori, 13 argenti e 7

bronzi, è risultata al secondo posto nel medagliere finale, medagliere vinto da Milano. Il Cus promuove anche lo sport giovanile, infatti nel 2013 sono ben 500 i giovani che hanno frequentato i Corsi di Avviamento allo Sport attivi in 7 differenti discipline.

Sul versante Sport per Tutti sono stati organizzati una trentina di corsi propedeutici ricreativi a cui hanno partecipato più di 1000 tesserati di cui 700 sono universitari. Si è dato poi il via alle premiazioni, che hanno coinvolto 64 atleti. Si è iniziato con i diplomi di Maestria Sportiva, riconoscimento conferito agli atleti che hanno ottenuto risultati di rilievo in competizioni internazionali sia di carattere universitario che federale.

Sommario

- Inaugurazione pg. 1-3
- Atletica leggera pg.4
- Rugby pg.4-5
- Pallavolo maschile pg.6-7
- Pallavolo femminile pg.8
- Trofeo dei Collegi pg.8
- Biomeccanica e sport pg.9-10
- University SnowBreak pg.11
- Il punto della settimana pg.12

UBI  **Banca Popolare
Commercio & Industria**

Due i premi alla carriera: all'ex campione del mondo di canoa Luca Negri ed al maestro di scherma Saverio La Feltra. Successivamente sono stati consegnati i diploma di benemerenza. E' stata una esplosione di cori quando sono stati premiati i primi tre colleghi della classifica maschile e femminile ed in particolare quando al Don Bosco per i maschi ed al Nuovo per le femmine è stato consegnato il Coppone. Il premio Panathlon è stato infine assegnato a Maria Chiara Rizzi.



Cesare Dacarro con Luca Negri



Il Presidente del Panathlon Lucio Ricciardi premia Maria Chiara Rizzi



Angelica Olmo riceve il diploma di maestria sportiva. Accanto a lei il Sindaco di Pavia Alessandro Cattaneo, il Presidente del CONI Giovanni Malagò e il Magnifico Rettore Fabio Rugge

Nei seguenti link potete consultare la Relazione del Presidente del Cus Pavia Cesare Dacarro, guardare le fotografie e il video dell'Inaugurazione dell'Anno Sportivo Universitario

- *l'intervento di Cesare Dacarro*
http://www.cuspavia.org/images/documenti/relazioni/relazione_dacarro13_14.pdf
- *le voci di Dacarro e Malagò* http://www.youtube.com/watch?v=1d1le_UeKmY
- *l'Università dello Sport* http://www.youtube.com/watch?v=_8c_ydHHryo
- *alcune fotografie...* <http://www.flickr.com/photos/105782386@N05/sets/>



**PREMIAZIONE
TROFEO DEI COLLEGI**

Maschile

1° Don Bosco, 2° Cardano, 3° Fraccaro



**PREMIAZIONE
TROFEO DEI COLLEGI**

Femminile

1° Nuovo, 2° Cardano, 3° Marianum



Atletica leggera: argento per Simone Volpi ai regionali indoor di Bergamo

Per soli tre centimetri, il forte saltatore cussino ha perso l'avvincente duello con Andrea Esposito che, stabilendo il personale di 7,06 m, lascia alle spalle Simone, atterrato a 7,03. La misura rappresenta la miglior performance stagionale per il nostro saltatore, sintomo di una condizione in crescita: un segnale importante in vista dei prossimi campionati italiani under 23 in programma sabato 8 ad Ancona.

Nel lungo femminile, qualche problemino fisico ha condizionato in maniera determinante il risultato finale di Elisa Vallè che, a fronte di un personale di 4,70, si è dovuta accontentare di 4,47m. Nella stessa manifestazione era impegnata anche Martina Roveda che ha corso i 60m in 9"00, stabilendo il suo nuovo personale; ora l'obiettivo è chiaramente abbattere il muro dei 9" netti. Bronzo di Simone Viganó con 1,91.



Simone Volpi

Seconda prova Campionati Regionali di società di Cross

Le allieve, al via con la squadra ridotta ai minimi termini (assente Gaia Tamellini), hanno ben figurato su un percorso ancora fangoso. La qualificazione per gli italiani in programma il 9 marzo a Nove (VI) era già acquisita e la gara ha rappresentato un ottimo allenamento per Caterina Casinari, 8^a, Valentina D'Andretta 17^a e Sofia Capella 40^a.

Marcello Scarabelli

Rugby Serie C: vittoria a Rozzano

CHICKEN ROZZANO - CUS PAVIA RUGBY 6-11

Riprende il campionato di Serie C dopo la sosta natalizia con l'ultima giornata del girone d'andata che vedeva i nostri portacolori impegnati nell'ostica trasferta a Rozzano ad incontrare il Chicken, squadra rivelazione del girone.

Con capitano Negri ancora ai box e Onuigbo che deve rassegnarsi a vedere ultimata in anticipo la stagione e forse addirittura la carriera, Pavia corre ai ripari schierando l'esordiente Zucchetti in terza linea. I gialloblu partono forte tentando di imporsi su un campo difficoltoso sia per il terreno sia per la durezza e la ruvidezza dei padroni di casa; è difatti Rozzano a portarsi in vantaggio con un preciso piazzato del numero 9 ed ex di giornata. Ma Pavia non si dà per battuta e riparte subito per cercare di costruire e si riporta in attacco ed agguanta il pareggio con un glaciale piazzato del suo capitano, Mario Disetti.

La partita è fisica e dura ed i colpi al limite, talvolta pure oltre il limite, del regolamento non si sprecano per queste due squadre che stanno al crocevia di una stagione. Tant'è che Pavia si vedrà privata di Melorio per 10 minuti ammonito dall'arbitro per placcaggio alto, ma riuscirà a non subire punti in quel periodo dimostrando una buona disciplina difensiva. La squadra del celebre Ateneo Ticinese affida la propria manovra ad Appiani, giovane apertura, classe '93, nato a Binasco che sente la partita come un derby e decide di rendersene protagonista tirando fuori sprazzi

di classe offensiva ma soprattutto una grinta difensiva che nemmeno i suoi più accaniti fan si sarebbero mai aspettati. Pavia comincia a macinare gioco soprattutto al largo dove il rapido reparto arretrato pavese dimostra la sua superiorità mentre gli avanti faticano ad imporsi sui diretti avversari più grossi ma più ruvidi tecnicamente.

Alle scorribande del solito Roberto si aggiungono le imbeccate del Grinta di Binasco che con il cipiglio dello sceriffo consumato naviga il terreno fangoso di Rozzano come fossero le praterie del proprio selvaggio west portando i suoi in avanti; proprio grazie ad uno di questi break offensivi Pavia riesce a sviluppare una buona azione alla mano dove la palla arriva a Carlos Cullaciatì che è bravissimo a rompere due placcaggi ed a segnare una bella meta di potenza che smuove il risultato sul 6 a 8 per Pavia e che chiude la prima frazione di gioco.

Il secondo tempo si riapre con la rabbiosa reazione dei Polli Rozzanesi che tentano di segnare o almeno di portarsi in zona utile per cercare un calcio di punizione che non arriva perché Pavia è eccezionale nel difendersi ordinatamente e senza commettere falli, anzi evidenziando in un paio di occasioni dei tenuti a terra pesanti come macigni, un pacchetto di mischia ordinato e che si muove abbastanza bene collettivamente e dei tre quarti che sempre vincenti nella strategica a balistica battaglia al piede è la giusta chiave di lettura di un secondo tempo fatto di grande tensione, nella quale solo la freddezza di Disetti riesce a smuovere ulteriormente il tabellone aggiungendo 3 punti alla sua squadra.

L'ultima parte di match è sempre più concitata e sempre più battaglia in mezzo al campo con scontri sempre più duri, spesso troppo, e con i nostri portacolori che avrebbero l'occasione di chiudere segnando ancora ma non riescono ad ammazzare l'avversario che resta saldamente ancorato con i denti al calcagno gialloblu fino al fischio finale. Si torna sui campi tra due settimane con la prima di ritorno e per Pavia sarà la prova decisiva per vedere la maturità di un gruppo che sta crescendo, al Campo Cravino arriverà la Union Milano prima in classifica anche se di sole 3 lunghezze, sarà una domenica di aggancio, o quello pavese in testa alla classifica oppure quello di Varese proprio ai danni di Pavia (Varese ospiterà Voghera in un match sulla carta facile).

CLASSIFICA SERIE C ELITE	punti
UNION MILANO	41
CUS PAVIA	38
VARESE	35
CHICKEN ROZZANO	29
TRADATE	19
MALPENSA	15
GLI UNNI - VALCUVIA	13
CERNUSCO SUL NAVIGLIO CAD.	3
VOGHERA	0
PARABIAGO CAD.	-3

Mattia Giglio

Under 18

CUS PAVIA - RHO 10-25

L'under 18 di Coach Cozzi perde la partita casalinga contro Rho, col punteggio di 25 a 10, nonostante una buona prestazione. Le numerose assenze, dovute ad infortuni, condizionano la resa della squadra che comunque mette in mostra una buona tenuta in fase difensiva e il progressivo miglioramento in quella offensiva, contro i forti avversari ottimi secondi in classifica.

Under 14

CALVISANO - CUS PAVIA 135-0

Non c'è molto da raccontare, sapevamo che sarebbe stato uno scontro impari, e così è stato. Non si può dire che i nostri non abbiano provato a contrastarli, ma sinceramente nulla potevano contro un tale avversario.

Under 16 Partita rinviata per campo impraticabile

Pallavolo maschile

Serie C

VITALDENT CUS PAVIA-VOLLEY MILANO 3-1 (27/25, 22/25, 25/18, 25/23)

Vitaldent Cus Pavia: Forneris 2, Catena 9, Liberale 5, Beolchini 15, Fortunati 2, Carnevali 4, Curti (L), Carcano 2, Bagarotti 3, Canova 14, Manferoce 4, Camus 4. All: Villa

Milano: Giardini 3, Frattini 9, Mondonico 8, Gamba 8, Maiocchi 13, Todorovic, Piazza 9, Santambrogio 1, Baratti (L) ne: fasol. All: Valdes.

Battute vincenti/sbagliate: Cus 9/16, Milano 5/13, Muri: Cus 6, Milano 3.

Il Cus chiude con una vittoria il girone A della serie C maschile nell'anticipo di giovedì contro il Volley Milano guadagnandosi così il terzo posto solitario e conquistando il titolo platonico di campione del girone di ritorno. Solo la capolista Lucernate, infatti, è riuscita a battere il Cus nelle ultime 7 partite.

Contro un giovanissimo Volley Milano mister Villa, ormai certo della qualificazione ai playoff, dà spazio a tutti e 12 gli atleti a referto schierando un sestetto inedito con Forneris e Catena in diagonale, Boelchini e Liberale in banda, Fortunati e Carnevali al centro e Curti libero. Milano è decisamente cresciuta nel girone di ritorno e vende molto cara la pelle: serve un gran Cus infatti per ribaltare l'inerzia nel primo parziale con gli ospiti sempre avanti ma superati al fotofinish.

Non riesce la rimonta invece ai pavesi nel secondo set, con Milano che è avanti anche per 13-20 e che mantiene qualche lunghezza di vantaggio fino ad arrivare al meritato pareggio. Poco equilibrio invece nel 3° set con il Cus che sembra lanciato verso una facile vittoria grazie anche a un rientrante Bagarotti, molto efficace in attacco.

Il 4° set è la fotocopia del primo con gli ospiti avanti anche di 5 punti ma penalizzati da una serie consecutiva di errori che permettono a Forneris e compagni di risalire nel punteggio ed imporsi nel finale conquistando così i 3 punti in palio.

Ora il Cus attende i risultati di sabato che definiranno il girone playoff, composto da 8 squadre, che designeranno le 2 promosse direttamente in B2 e la terza classificata che sparerà per salire anch'essa nella serie superiore. Appuntamento quindi all'8 febbraio per la prima giornata della nuova avventura cussina.



Prima Divisione

CUS PAVIA - GIFRA VIGEVANO 3-2 (25/19, 19/25, 29/27, 24/26, 15/10)

CUS Pavia: Bazzoni 3, Boffi, Patera 16, Grassi 1, Negri 3, Erra 3, Cavagna 20, Salluzzo 5, Garrido 9, Pizzocri

E' una vera e propria battaglia quella che va in scena al PalaCampus tra i cussini e i ducali, che si conclude solo al tie-break dove i cussini hanno il merito di non sbagliare un solo pallone. Parte in salita il match per i nostri ragazzi che sul 12-7 del primo set perdono Simone Grassi per un infortunio alla caviglia, sostituito da Edoardo Salluzzo, che si sacrifica giocando al centro,

Emiliano Rovati

in un ruolo non suo per tutta la partita. I cussini soffrono in difesa quando Mattia Rossi, un giocatore decisamente troppo forte per un campionato provinciale, si trova in prima linea, ma conquistano 2 fondamentali punti grazie alla grande prova di squadra impreziosita dalla buona prova in attacco di Gianluca Cavagna che finisce la partita con 20 punti all'attivo.

Prima Divisione

GRUPPO ELETTRICA BT - CUS PAVIA 3-1 (25/23, 23/25, 25/21, 25/21)

CUS Pavia: Boffi, Bazzoni 2, Robiglio 6, Cavagna 10, Patera 12, Erra 3, Negri, Garrido 3, Manna, Salluzzo 2.



Bruttissima gara per i cussini a Mortara che dopo il buon gioco espresso il giorno precedente contro il Giffra, fanno la loro peggiore prestazione stagionale. Contro una formazione al penultimo posto in classifica, i pavesi non riescono mai a entrare in partita complice anche la maratona del giorno precedente. Va dato merito anche alla squadra di casa che ha espresso un gioco che non rispecchia assolutamente la sua attuale posizione. Il quarto posto, che significherebbe play off, dista comunque solo un punto!

Under 17

CUS PAVIA-Mortara: 3-0 (25/18, 25/16, 25/20)

CUS Pavia: Sala 9, Fracassi 8, D'Alessandro, Chiesa 6, De Rinaldis 5, Bignazzi 2, Vitali2, Tori 1, Orlandi 1, Briatico (L). All: Crema.

Arriva un'attesissima vittoria per i ragazzi del CUS dell'under 17. Una partita condotta eccelsamente senza difficoltà ne troppi errori, quindi veramente meritata. Continuando a giocare così, cercheremo di portare a casa anche qualche altra vittoria nelle prossime partite. Prossimo incontro domenica 9 febbraio a Voghera contro l'Adolescere.



Pallavolo femminile

Under 16

GIFRA - CUS PAVIA 1-3

CUS PAVIA - MEDE 3-0

Under 14

CUS PAVIA - MPAM 2001 GARLASCO 3-0



Trofeo dei Collegi

Torneo di basket

La prima fase del torneo intercollegiale di basket femminile sta volgendo al termine ed alcuni verdetti si sono già consumati. Nel girone A la squadra favorita è quella del Collegio Nuovo, unica a punteggio pieno quando manca una giornata al termine delle qualificazioni. La formazione che lo scorso anno si è piazzata al terzo posto nel torneo di basket, vincendo però il Coppone, quest'anno pare agguerrita e decisa ad aggiudicarsi anche la pallacanestro.

Il Nuovo ha battuto il Santa Caterina, vincitrice della passata edizione, 49-14 e mercoledì 12 affronta il Borromeo, fermo a quota 2 punti in classifica. Alle semifinali, dunque, passeranno Borromeo e Santa Caterina. Per il girone B la terza giornata è in programma mercoledì sera al Pala-Cus di via Bassi: Marianum e Castiglioni, che sono ancora ferme a quota zero, si affrontano alle 21.30, a seguire la capoclassifica Cardano affronta il Golgi.

Il Cardano è la grande favorita di questo girone, avendo battuto alla media di 40 punti realizzate le altre squadre. Il secondo posto, invece, non è ancora deciso. Le semifinali si giocheranno mercoledì 5 marzo, con la prima del girone A contro la seconda del girone B e la seconda del girone A contro la prima del girone B. Le finali sono in programma lunedì 17 marzo e tutto lascia prevedere lo scontro fra Nuovo e Cardano per la vittoria.

Applied Biomechanics *Vdi Nathalie Biasolo*

Mountain running

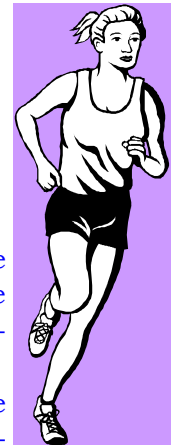
Chapter I

The rules

Mountain running is not an extreme sport. It belongs to the disciplines which are included in the IAAF area. (International Athletics Federation) and in the single national athletics federation. (In Italy Fidal, in Switzerland Swiss Athletics for instance).

Competitions are divided into regional, national and international ones. Among the international competitions there are the Grand Prix IAAF which is also called Mountain Running World Cup, the European Championship and the World Championship.

No Olympic Games for the moment. The distances are included between 5 km and 15 km with a difference between 500 and more than 1000 m. The mountain running area includes also the half marathon and the marathon. The races develop on asphalt and wood but not on the rocks.



Exercise Physiology applied to training

The characteristics of mountain running training

As explained in the previous sessions we know that the exercise physiology plays an important role in training planning and in injuries prevention. Mountain running training is a specific kind of training. It is a mix between the normal light athletics training (middle and long distance like the 10.000 m, the half marathon and the marathon) and the specific training (how to run on uphill and downhill).

A complete training cycle should include endurance, power, speed, and specific sessions at and over the anaerobic threshold.

Many athletes use mountain bike training or ski (cross country) training as an alternative training. The characteristics of the mountain runner

A mountain runner should be thin, should have great force but not a big muscular mass and should be show great endurance capacity. Despite these general characteristics it is well known that every one has his own characteristics. Through specific tests it is possible to know how one is fit, which is his own maximal speed, his own maximal heart rate and his own performance and heart rate at the anaerobic threshold. On these basis one can study his own personal training planning in order to achieve his own best in competition without injuries.

The anaerobic threshold test applied to mountain running

The anaerobic threshold together with the measure of the lactate is a conventional test which is largely used in the endurance disciplines. In mountain running we developed a simulation mountain running test by using a treadmill at different inclinations. We chose two conventional inclinations: 5% and 10%. This choice was made by studying the distance and the difference from the start to the finish line of the IAAF Grand Prix circuit and by calculating the mean.

We carried on an experimental study by testing our subjects at 0% treadmill inclination – conventional Conconi Test according to the Borg Skala, at 5% and at 10% treadmill incline.

By this method we could know both the performance and the heart rate at the anaerobic threshold at difference treadmill inclines and to manage a training planning according to the own values both in flat and on uphill.

Heart rate (average) at the anaerobic threshold at 0% 5% 10% treadmill incline

0% 5% 10%
159,9545 159,2727 158,7727

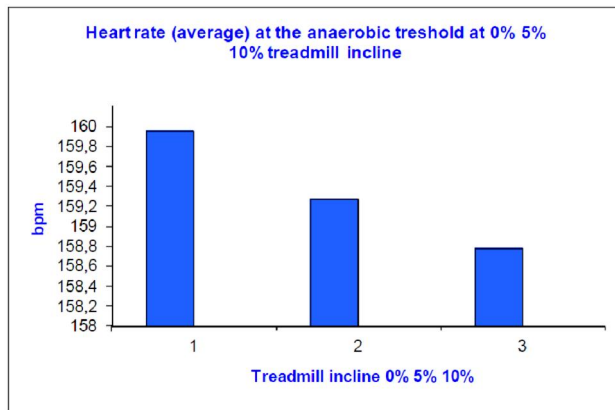


FIG.1

Figure 1: Heart rate at the anaerobic threshold at 0% incline.

Lactate (average) at the anaerobic threshold at 0% 5% 10% treadmill incline

0% 5% 10%
4,55 4,027273 4,3181

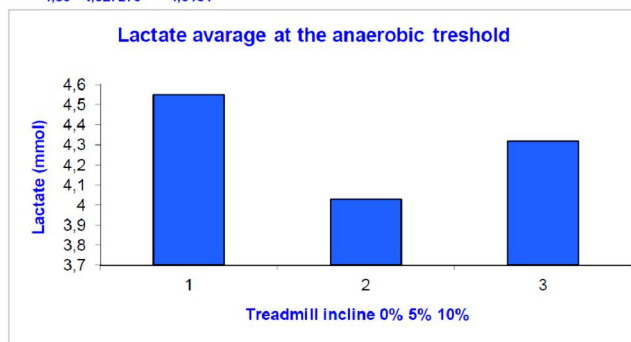


FIG.2

Figure 2: Heart rate at the anaerobic threshold at 5% incline.

Speed (average) at the anaerobic threshold at 0% 5% 10% treadmill incline

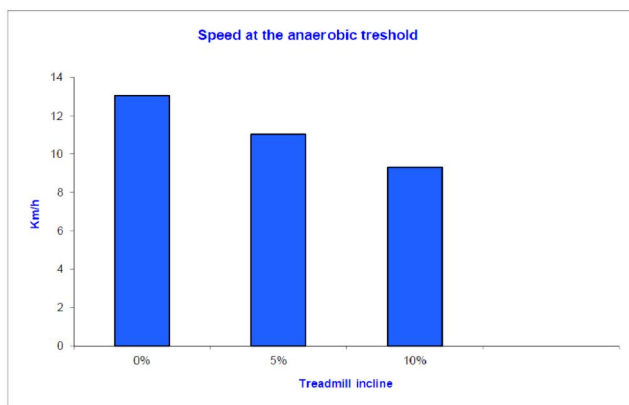


FIG.3

Figure 3: Heart rate at the anaerobic threshold at 10% incline

References

- Lectures prof Urs Boutellier- Exercise Physiology department ETH Zurich (CH)
- Case report Nathalie Biasolo Md – Exercise Physiology Praxis Balance Haerkingen So (CH)

Aknowledgements

- Raimondo Balicco past trainer Italian mountain running team and actually honorary member of Iaaf area mountain running

University SnowBreak 2014

Dal 13 al 16 marzo, 500 studenti universitari provenienti da Italia e tutta Europa, si incontreranno a Bardonecchia per lo **“University SnowBreak 2014”**.

Bardonecchia (Torino) ha ospitato le Olimpiadi Invernali del 2006 e le Universiadi Invernali del 2007 ed è considerata la capitale italiana universitaria per gli sport sulla neve.

Durante lo **“University SnowBreak 2014”** verranno organizzati:

- apres ski gratuiti con DJ Set ogni pomeriggio sulle piste
- feste gratuite ogni sera
- gara di sci e snowboard con premiazioni gratuita
- cena in baita con fiaccolata o discesa con gatto delle nevi
- estrazione di premi per un valore di 1000,00 euro
- e tanto tanto divertimento!

Guarda la brochure dell'evento:

http://www.cuspavia.org/images/documenti/university_snowbreak.pdf

Info e contatti: 393-6810962 www.eurosportevents.it

* UNIVERSITY SNOWBREAK® 13/16 Marzo 2014

Bardonecchia (Torino)



APPUNTAMENTI SPORTIVI – SETTIMANA DAL 3 AL 9 FEBBRAIO

Domenica 9 febbraio a Desenzano sul Garda Campionati Regionali di Società per le categorie Cadetti/e di Corsa Campestre. Settimana intensissima per la Pallavolo Femminile con ben 8 partite ufficiali: già domani la Under 14 giocherà a Rivanazzano contro l'Adoriva, giovedì al PalaCampus la Under 16 sarà in campo contro l'Antincendio Profeti, venerdì la 1^a Divisione affronterà in casa il Volley Lungavilla. Sabato la 2^a Divisione B giocherà contro la Pedretti Profumi, la Serie C sarà impegnata a Voghera contro l'Adolescere Rivanazzano, domenica la Under 14 affronterà a Vigevano la Florens, la Under 13 a Pavia la San Maurense, la 2^a Divisione A a Vigevano il Gifra e la 3^a Divisione incontrerà fuori casa il G.S. Gambolò. Passiamo alla Pallavolo Maschile con la 1^a Divisione che lunedì ha battuto il Rivanazzano per 3-0, giovedì la Serie D affronterà a Vigevano la Reale Mutua Vigevano, venerdì sarà di nuovo la volta della 1^a Divisione che affronterà in casa il G.S. San Martino, infine domenica la Under 17 affronterà a Voghera il Centro Adolescere. Passiamo ora al Rugby con la Under 16 che giocherà sabato al Cravino contro il Rho, domenica la Under 12 sarà impegnata a Cesano Boscone per il concentramento Minirugby, nel mentre la Under 14 e la Under 18 saranno in campo rispettivamente al Cravino e a Parabiago.

Sul fronte del Trofeo dei Collegi proseguono i Tornei di Pallacanestro Maschile e Femminile, il Torneo Maschile è ormai alle ultime partite delle fasi eliminatorie, le fasi eliminatorie del Femminile si concluderanno invece il 24 febbraio.

WWW.CUSPAVIA.ORG**da gennaio quote ridotte su 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.