

# CUS Pavia NEWS

Bollettino settimanale di informazione sportiva a cura del C.U.S. Pavia – [www.cuspavia.it](http://www.cuspavia.it)

Anno 13, Numero 8

25 Febbraio 2014

## **Canoa: Carlo Tacchini Campione Italiano C1 U23**



Castelgandolfo, 23 febbraio. Esordio stagionale per il team gialloblu guidato come sempre dal coach Daniele Bronzini, sulle acque del lago di Albano dove si sono disputati i campionati italiani in campo corto sui 2000 mt. Era questo il primo test dell'anno utile anche per valutare il lavoro svolto durante l'inverno e i riscontri ove possibile sono stati positivi. Infatti nonostante numericamente la squadra fosse a ranghi ridotti a causa di diversi impegni di studio di molti ragazzi, chi è sceso in acqua si è ben comportato. Carlo Tacchini neo cussino studente di chimica e tecnologie farmaceutiche e già medaglia di bronzo ai mondiali di maratona del 2013, ha conquistato il titolo nel C1 U23 confermandosi tra i leader della specialità

canadese, Linda Florio altra neo cussina e studentessa di scienze motorie dopo una brillante batteria dove ha superato diverse atlete del giro azzurro, nella finale forse un po' scarica di energie nervose ha chiuso al 9° posto. Nella categoria ragazzi ottimo esordio di Federico Vignati che anch'esso ha conquistato la finale chiudendo all' 8° posto nella categoria che vedeva il maggior numero di atleti iscritti. Sfortunata, per usare un termine soft, la prova dei fratelli Marzani, Davide e Alessandro studenti di economia, che nel K2 senior hanno visto la loro prova terminare dopo qualche centinaio di metri a causa di un "leggero" contatto con un altro equipaggio che ha causato la rottura dello scafo della loro barca e quindi il relativo ritiro. Peccato, ma siamo sicuri che Davide e Alessandro che da quest'anno sono ritornati a difendere i colori gialloblu, dopo una parentesi di qualche anno nel club "altrospondino" sapranno rifarsi alla prima occasione utile.

Da rivedere invece la prova di Alessandro Millia studente in scienze motorie che non è riuscito ad accedere alla finale nel K1 senior, anche a causa di un leggero fastidio fisico, ma che gestendo in modo diverso la sua prova avrebbe sicuramente potuto ottenere un piazzamento più consono al suo reale valore. Ora la preparazione della squadra continua in vista dei campionati regionali di fondo mt. 5000 in programma a Torino il prossimo 9 marzo. Indiscrezioni ci parlano di partecipazioni illustri ma, vista la tradizionale riservatezza di coach Bronzini, non abbiamo conferme in merito.

*Stefano Sacchi*

### **Sommario**

- Canoa pg.1
- Tiro con l'Arco pg.2
- Atletica leggera pg.2
- Pallavolo maschile pg.3-4
- Pallavolo femminile pg.4
- Rugby pg.5-6
- Applied physiology pg.7
- Appuntamenti sportivi pg.8

**UBI**  **Banca Popolare  
Commercio & Industria**

## Tiro con l'Arco: Daniela Vecchio tra le migliori lombarde



Daniela Vecchio

Alla sua prima esperienza ai campionati regionali nella classe seniores, Daniela Vecchio si conferma tra le migliori arciere lombarde finendo a ridosso del gruppo di testa formato da atlete con alle spalle esperienze in nazionale. La cussina, dopo una ottima prima parte che faceva sperare nel record personale, chiude, a causa di un leggero calo fisico, in ottava posizione a dieci punti dal podio. Buona prestazione anche del compoundista Andrea Scabini lanciato alla ricerca del passaggio del fatidico muro dei 560 punti. Questi gli attuali personaggi di punta della sezione, in attesa del pronto recupero di Nicolò Rolandi, l'olimpico fermato in questo periodo da un fastidioso problema fisico. Sabato 1 marzo e domenica 2 marzo si terranno a Cardano al Campo i Campionati regionali giovanili.

Elio Imbres

## Atletica leggera: ottimi piazzamenti

Maria Chiara Rizzi 5<sup>a</sup> ai Campionati Italiani assoluti invernali di lanci a Lucca. Ottimi piazzamenti alla 1<sup>a</sup> prova del **Criterion Invernale di lanci Cadetti/e e Allievi/e** a Milano.

Sabato 22 febbraio, ha preso il via un weekend finalmente soleggiato e foriero di buoni risultati per i nostri colori: sugli scudi questa settimana i lanciatori del prof. Bruno Santini. In quel di Lucca, si sono svolti i tricolori assoluti invernali di lanci. Il consesso ha riunito i miglior specialisti a livello nazionale nel settore lanci, e la nostra Maria Chiara Rizzi non ha perso l'occasione per ben figurare, conquistando il 5° posto assoluto e 2° tra le Under 23. La serie di martellate scagliate da Maria, ha messo in luce un'ottima condizione fisica, evidenziata dal 53,42m del miglior lancio, stabilito al terzo tentativo. La sua serie: 1° Nullo - 2° 51,90 - 3° 53,42 - 4° 51,22 5° 52,70 - 6° 53,26. La studentessa di medicina, vincitrice del premio Panathlon 2013 per aver coniugato ottimi risultati sportivi e ottimi voti universitari, continua dunque positivamente la sua crescita tecnica, con un occhio ai libri di studio nelle pause tra gli allenamenti e tra una gara e l'altra! Domenica 23, campo Saini di Milano - 1<sup>a</sup> prova del **Criterion Invernale di lanci Cadetti/e e Allievi/e**. Ottimo exploit per Marta Cuzzone, che scaglia il martello a 39,90m (arrivando ad 80cm dal proprio record personale e conquistando il minimo per i campionati italiani di categoria), per un 5° posto finale. La sua serie di lanci, come per la Rizzi, è stata caratterizzata da una regolarità impressionante: 1° 39,19 - 2° Nullo - 3° 39,90 - 4° nullo, 5° 38,27 - 6° 39,89. Esordio nella categoria Allievi, dopo il 6° posto agli italiani cadetti 2013 per Ivan Vechevych, che si mette subito in luce con l'attrezzo di peso superiore, scagliandolo a 45,96m, centrando la qualificazione per gli italiani allievi. Anche Ivan non si discosta dall'ottima peculiarità che contraddistingue i nostri lanciatori e cioè la regolarità nelle prestazioni. Questa la sua serie di lanci: 1° 45,69 - 2° 43,85 - 3° 45,79 - 4° 43,36 - 5° nullo - 6° 45,96. Settimana prossima i nostri atleti saranno impegnati in una manifestazione interregionale a Genova sabato 1 marzo e nella campestre provinciale giovanile di Linarolo, alla quale si attende una partecipazione di massa della nostra truppa, domenica 2.



Maria Chiara Rizzi

Marcello Scarabelli

## Pallavolo maschile

### Coppa Lombardia

#### VITALDENT CUS PAVIA - VOLLEY 2001 GARLASCO 2-4

(26/24, 25/17, 21/25, 20/25, 11/15, 14/16)

VITALDENT: Forneris 2, Catena 24, Beolchini 19, Canova 14, Manferoce 6, Carnevali 11, Liberale 4, Camus, Curti (L), n.e. Giordano.

Purtroppo non è uno scherzo e lo sport di cui stiamo parlando è sempre il nostro amato volley. La Vitaldent esce in maniera rocambolesca e clamorosa dalla Coppa Lombardia, perdendo al golden set contro il meno quotato Garlasco. La serata comincia male in partenza per il Cus che deve rinunciare in un colpo solo, oltre al già infortunato Fellegara (centrale), anche a coach Villa, a Carcano (alzatore), Fortunati (centrale) e a Bagarotti (opposto) causa influenza. Nonostante queste prime difficoltà, la squadra capitanata e allenata direttamente da Forneris parte bene mettendo subito in difficoltà la ricezione avversaria. Il set rimane sotto controllo per i gialloblu, anche se nel finale Garlasco arriva a giocarsi i vantaggi. Il secondo set è un monologo cussino e in men che non si dica si va sul 2-0.

I valori in campo sembrano ormai chiari e la qualificazione ai quarti è a un solo set di distanza. Ma inspiegabilmente a questo punto si spegne la luce nella metà campo pavese, Garlasco ci crede sempre di più e mette a nudo i difetti della nostra squadra. Passano i minuti e le ore, ma la Vitaldent non dà segnali di ripresa e, come si può notare dai parziali, terzo, quarto e quinto set vengono persi in maniera chiara e impietosa. A questo punto solo il golden set (stesse regole di un tie-break) decide chi passerà il turno. Un sussulto d'orgoglio della Vitaldent sembra scrivere il lieto fine a questa serata maledetta: cambio campo sul punteggio di 8-4 e soprattutto un parziale che porta il Cus a due punti dal match (13-9). Garlasco, però, risorge ancora una volta dalle sue ceneri e completa l'impresa vincendo 16-14 e facendo partire festeggiamenti degni di una finale mondiale. Che dire.. serate come questa fanno male, ma la Vitaldent deve ritrovare tutte le sue energie per ripartire.



Marco Catena

### Serie D

#### CUS PAVIA - IT&LY MILANO VV SU 3-2 (25/12, 25/11, 21/25, 16/25, 15/6)

CUS PAVIA: Callegari 23, De Pascali 3, Monici 8, Colli L. 5, Invernizzi 4, Colli M. 8, Manelli (L) 1, Manni 1, Salaroli 1, Zacconi, Stridi, D'Alessandro.

All.: Mantovani



Fabio Callegari

Arriva la prima vittoria in campionato per la formazione di casa! Una bellissima vittoria anche se sofferta nel mezzo del match: pallavolo accademica nei primi due set ampiamente meritati, non bene nei successivi due parziali in cui il Cus paga gli sforzi fatti e la stanchezza.

Il quinto set inizia con un'accelerata degli ospiti subito rimontati fino al cambio campo (8-6), da quel momento è un monologo dei padroni di casa che controllano la battuta, alzano un muro impenetrabile per gli attacchi avversari e affondano da prima e seconda linea quando ve n'è più bisogno, è 15-6. Speriamo si possa ripetere una buona prestazione al prossimo appuntamento, sabato 1 marzo ore 21.00 a Magenta.

## Serie C

**VITALDENT CUS PAVIA- BESANESE 0-3** (12/25, 8/25, 18/25)

Un Cus più che disastroso non entra mai in campo e consegna, senza mai lottare, 3 punti mai così facili alla pur forte squadra di Besana Brianza. Non bastano le numerose assenze e i problemi fisici ad alcuni giocatori a giustificare un atteggiamento ed una prestazione così deficitaria. Ora a testa bassa occorre lavorare per risalire la china e per concludere la stagione nel migliore dei modi a partire dalla trasferta di sabato ad Offanengo.

## Under 15

**CUS PAVIA - OLIMPIA DORNO 3-0** (25-13, 25-15, 25-18)

Arriva un'altra vittoria per i ragazzi del CUS Pavia dell'under 15. Un CUS veramente spettacolare, la squadra già carica a partire dal primo set ha condotto veramente un'ottima partita senza mai incontrare momenti di crisi e ottenendo una vittoria importante per la classifica di campionato. Prossimo impegno domenica 2 marzo 2014 alle ore 19.00 in casa al Campus contro l' ITIS Caramuel.

## Under 13 3x3 Girone A - Concentramento di Mortara

Ancora un'ottima prova da parte delle 2 formazioni cussine impegnate in questo girone. Vince tutti e 2 gli incontri il CUS A ( 3-0 contro il San Genesio e 2-1 contro il Gifra A) mantenendo il primo posto in classifica a pari merito con l'Adolescere e ottiene un meritato punto anche la formazione del CUS B, sconfitta per 3-0 dall'Adolescere e per 2-1 dal Gifra B.

Ultimo appuntamento per i ragazzi cussini il 23 marzo nel concentramento finale di Pavia quando il CUS A si giocherà le proprie chance per conquistare il titolo provinciale.

## Pallavolo femminile

**Serie C UNION VOLLEY - CUS PAVIA 3-0** (25/13, 25/18, 25/20)

Si torna con una sconfitta dalla trasferta a Mariano Comense contro la Union Volley, attualmente seconda in classifica. Dopo un certo smarrimento nel primo set, la squadra si è ripresa nel secondo, ma è soprattutto nel terzo che ha dato il meglio di sé, con una inedita variante tecnica del secondo palleggiatore. Prossimo incontro in casa con Lariointelvi (all'andata 3 a 2 per il CUS).

*Sergio Riso*

**1^ Divisione CUS PAVIA - MORTARA VIRTUS 3-1**

**2^ Divisione girone B MORTARA VIRTUS - CUS PAVIA 3-0**

**3^ Divisione girone B SANMAURENSE - CUS PAVIA 3-0**

**Under 16 RISO SCOTTI - CUS PAVIA 3-0**

**Under 14 ADOLESCERE - CUS PAVIA 0-3**

**Under 13 LINEA SERVICE - CUS PAVIA 1-2**

**Rugby****Under 16 vittoriosa a Cesano****CESANO BOSCONO - CUS PAVIA 19-16**

Importante vittoria a Cesano Boscone per l'Under 16 gialloblù allenata da Luca Magai. Importante per la vicinanza in classifica, importante per la sconfitta subita in casa all'andata, importante per la voglia di riscatto che i ragazzi hanno fatto vedere in allenamento in settimana. Pronti via e il Cesano porta il pallone prima tutto a sinistra, poi lo sposta dall'altra parte del campo e con un bel cambio di direzione va in meta. I cussini non accusano il colpo e riequilibrano la questione pochi minuti dopo, 5 a 5. Sul finale del primo tempo i padroni di casa si portano sull'8 a 5 con un calcio di punizione. Il Cesano mette molta pressione sulle uscite dei palloni dai punti d'incontro mettendo in difficoltà i tre quarti cussini.

Allora la partita diventa una sfida a chi ha la testa più dura, a chi riparte più velocemente, a chi difende meglio i raggruppamenti e a chi ha meno paura di fare a sportellate con il pallone in mano. In questi frangenti la mischia del CUS Pavia prevale su quella dei padroni di casa, sia nelle mischie ordinate sia nei numerosi pick and go che fruttano due mete e mettono gli ospiti avanti 19 a 13 nel punteggio. La reazione del Cesano si concretizza con il calcio di punizione che fissa il punteggio sul definitivo 19 a 16 per i ragazzi di Magai. Onore al merito del Cesano che, con soli 16 giocatori ridotti poi a 15 per un infortunio, ha aggredito il CUS Pavia in maniera asfissiante dall'inizio alla fine, tenendo in bilico il risultato fino al fischio finale.

Vittoria splendida di cuore, di lotta, di coraggio e di convinzione dei propri mezzi. C'è ancora tanto da lavorare su molte cose, ma vedere la mischia chiusa dominare gli avversari è stato bellissimo. Bravi ragazzi!

*Luca Brandani*

### Minirugby - Under 8

Vince 3 a 2 con Iride Cologno, perde 0 a 6 con Lecco, vince 2 a 1 con Parco Sempione A, perde 1 a 2 con Parco Sempione B

### Minirugby - Under 10

Vince 6 a 2 con Iride Cologno, vince 5 a 1 con Parco Sempione, vince 5 a 2 con Lecco

### Minirugby - Under 12

Grande e soleggiata domenica all'insegna del rugby al campo Cravino. 8 squadre, per un totale di circa 130 bambini. Hanno partecipato al concentramento, suddivise in due gironi da quattro, il Cus Pavia 1 e 2, il Cus Milano 1 e 2, il Varese, il Tradate, il Cernusco ed il Velate. Tante partite combattute fino all'ultimo secondo, sentenziano che le squadre più forti dei rispettivi gironi sono il Cus Milano 1 ed il Velate. Entrambe le nostre squadre perdono 2 partite e ne vincono una, piazzandosi al terzo posto dei rispettivi gironi. Il Cus Milano 1 battendo 3 a 1 il Velate, si aggiudica il concentramento.

### Under 14

**CUS PAVIA A - Lainate 1 15-75**

**CUS PAVIA B - Lainate 2 12-42**

Un pomeriggio quasi primaverile accompagna la prima uscita stagionale della nostra seconda compagine U14. Un gran bel risultato che premia gli sforzi fatti in questi anni, soprattutto all'interno delle scuole, dai nostri allenatori. La prima partita, contro la forte squadra "1" degli ospiti, parte sotto i migliori auspici: prendiamo subito il pallino del gioco e riusciamo dopo alcuni tentativi a marcare la meta del vantaggio. Dopo la dolorosa batosta subita a Lainate, i nostri stanno mostrando una reazione sia tecnica che caratteriale. Dopo un primo tempo equilibrato, però, nella ripresa riaffiorano i nostri peggiori difetti, ingigantiti da un avversario che nulla concede, che permettono più volte ai loro giocatori di arrivare indisturbati nella nostra area di meta. La seconda sfida è un po' più equilibrata, con entrambe le formazioni che schierano giocatori meno esperti - tra le nostre fila alcuni esordienti assoluti - ma che mostrano voglia e determinazione.



### Under 18

**Parabiago - CUS PAVIA 134-5**



## Applied physiology - Mountain running II *di Nathalie Biasolo*

### The circulatory system

There are a few studies about the adaptation of the heart and the circulatory system to mountain running. A lot of studies deal about the adaptation of the heart and other physiological parameters at altitude. Mountain running (we speak of no extreme performance at altitude) is a performance on uphill but not at altitude.

In the previous years we wanted to study the behaviour of the circulatory system and of the heart in skilled mountain runners. We studied the blood pressure trend by simulating a run on the treadmill on 0% inclination and a run on the treadmill at 10% inclination. **There was evidence of higher pressure values during the simulation at 10% incline in comparison with the simulation at 0%.**

The explication is simple: the basis of mountain running on uphill is not only the endurance but also the force. During a force training and a force performance the blood pressure reaches higher values in comparison with performance, such running on a flat surface, which requires less force.

FIG. 1

### The consequences on the heart

We analysed the heart by mean echocardiography on a group of well trained mountain runners (every day training and taking part in the international mountain running competitions). A physiological heart hypertrophy was expected to be found.

**No one despite the great endurance training showed evidence of heart hypertrophy.**

**A very important ejection fraction has been observed in each subject. (between 70-80%).** In 80% of the subjects there was evidence of a **very light aortic valve insufficiency (no pathological)** which suggested the following questions:

- Is this little insufficiency due to mountain running?
- Had the subjects this insufficiency before starting with mountain running? (a previous echo test was not available).
- The hypothesis is that during a run on ascent the blood pressure is higher as told before. The high pressure is a cause of aortic valve insufficiency.

These are hypothesis since no many studies deal with this aspect. The debate is still open

### The changes of the heart

We also developed a **longitudinal study** on an athlete competing in international competitions and training every day. We analysed the heart by mean echo during ten years every six months.

There was no evidence of great changes. **Only the Ejection Fraction significantly improved.**

Ejection Fraction From 60% to 72%

Posterior left ventricle wall from 12,6 mm to 12,9 mm

Posterior right ventricle wall from 7,2 mm to 7,8 mm

Aorta diameter from 25 to 27 mm

### References

- Archive Nathalie Biasolo Balance Praxis Haerkingen So CH

### Acknowledgements

- Medical Center Bresso – Bresso Milan

- Raimondo Balicco past trainer Italian mountain running national team. Honorary member WMRA

- Boutellier Urs Exercise Physiology Department ETH Zurich – CH

Blood pressure at the anaerobic threshold					
HR 0%inc	HR 10%inc	Sys 0%inc	Sys10%inc	Dia 0%inc	Dia 10%inc
151,9	149,9	162,3	170	93,3	95

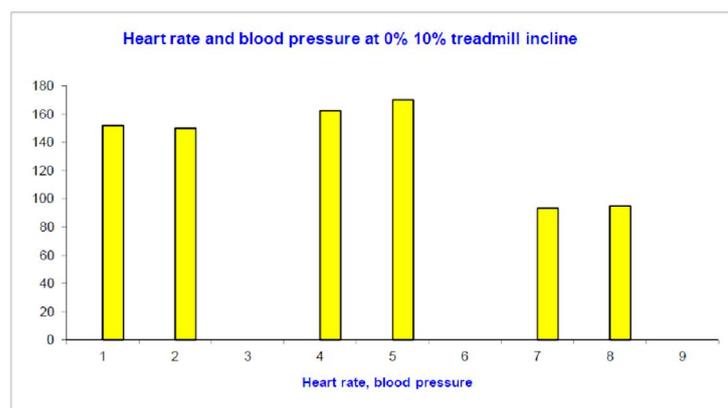
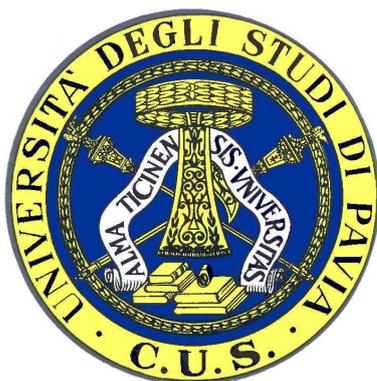


FIG.1

**APPUNTAMENTI SPORTIVI – DAL 24 FEBBRAIO AL 2 MARZO**

Settimana all' insegna della Pallavolo e del Rugby. Partiamo dalla Pallavolo femminile che giovedì giocherà con la 1^ Divisione in casa della Pallavolo Pavia, sabato a San Genesio ed Uniti concentrazione Under 12 3x3 a cui seguiranno le partite in casa della 2^ Divisione A contro il Volley 2001 Garlasco e della Serie C contro il COF Lario. Domenica altre tre partite in casa con la Under 16 impegnata contro il Gifra Vigevano, la 2^ Divisione B contro il Casteggio e la 3^ Divisione che dopo la sonora sconfitta rimediata con la Sanmaurense avrà modo di riscattarsi confrontandosi con il Castelluccio; infine a Vigevano il concentrazione 6x6 per le Under 12. Passiamo ora alla Pallavolo Maschile che già mercoledì sarà a Vigevano con la Under 17 per affrontare il Gifra, sabato la Serie C sarà a Offanengo per incontrare il Volley 2011 Offanengo, la serie D giocherà a Magenta contro il Magenta Volley, infine domenica a Mortara concentrazione 3x3 Under 13. Il Rugby sarà impegnato in due incontri fuori casa: sabato con la Under 18 a Gallarate contro il Malpensa e domenica con la Serie C che affronterà il Tradate.

**[WWW.CUSPAVIA.ORG](http://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.