

CUS Pavia NEWS

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

Anno 13, Numero 12

25 Marzo 2014

Atletica leggera: due vittorie e un secondo posto. I giovani mezzofondisti del CUS in luce nel cross di Cassolnovo.

Sono le condizioni difficili che rendono le imprese eccezionali. Apriamo con questo incipit la cronaca delle gare di domenica 23 marzo, a Cassolnovo. Il 1°cross organizzato in maniera splendida dall'U.S. Cassolese, ha dovuto fare i conti purtroppo con delle condizioni meteo davvero avverse: vento forte e freddo, unito alla pioggia, a tratti battente, che hanno sferzato per tutta la mattina l'impianto sportivo di via Genova. Il percorso di gara, ricavato nel campo da calcio con un tracciato insolito ed originale, si snodava per 400m precisi, permettendo così agli organizzatori di modulare le distanze di gara facilmente.

La comitiva cussina, partita da Pavia a ranghi ridotti e con un tiepido raggio di sole, è stata accolta da questa bufera di vento ed acqua che non ha intimorito comunque gli atleti di Marcello Scarabelli: **Giulia Chiara** (cat. Ragazze), **Federica Piacentini** (cat. Cadette) e **Costantino Schifino** (cat. Cadetti).

Nella gara della cat. Ragazze, **Giulia Chiara** anche stavolta è rimasta vittima di una sorta di maledizione che l'ha relegata al secondo posto, in tutte le tre gare alle quali ha partecipato quest'anno. Per la verità, il suo secondo posto è un piazzamento di gran valore, poichè ottenuto alle spalle di Norma Casali (atl. Young), atleta vigevanese di un anno più grande, veloce e nettamente più esperta. Nella stagione all'aperto si prevedono ancora duelli avvincenti tra le due. Al passaggio sotto l'arco gonfiabile dell'arrivo, dopo soli 200m dal via, **Giulia** ha preso l'iniziativa, forse

senza troppa convinzione, guadagnando qualche metro sulle 11 avver-

sarie e mantenendosi in testa fino al giro finale, quando Norma Casali l'ha affiancata. Nei 200m finali la vigevanese ha sprintato (chiudendo i 1000m di gara in 3'58") e **Giulia** (che ha chiuso in 4'03"), con le energie che le rimanevano, non ha potuto imprimere un cambio di ritmo. Ha completato il podio la valente atleta di casa Matilde Sartorio (U.S. Cassolese).



*Il tecnico Marcello Scarabelli e
Federica Piacentini*

Sommario

- *Atletica leggera pg.1-3*
- *Rugby pg.3-6*
- *Pallavolo femminile pg.7*
- *Pallavolo maschile pg.8*
- *Canottaggio pg.9-10*
- *C.N.U. Pallavolo femminile pg.11*
- *C.N.U. Pallacanestro pg. 12*
- *Applied biomechanics VII pg.12-13*
- *Elezione del rappresentante dei tesserati del Cus Pavia pg. 14*
- *Appuntamenti sportivi pg.15*

UBI  **Banca Popolare
Commercio & Industria**

La startlist della gara cadette, era praticamente al completo con le migliori specialiste provinciali (mancava solo la casoratese Viola Badin). Il compito di difendere i colori del Cus Pavia era affidato a **Federica Piacentini**, desiderosa di concretizzare i grandi progressi segnati in allenamento. Nonostante le raffiche di vento mozzafiato, la gara ha avuto un avvio deciso, con la vigevanese Roberta Cigallino (atl. Young) che ha preso un discreto margine di vantaggio sulle inseguitrici. Dietro di lei si sono mosse invece in modo molto più accorto le sue compagne di squadra Greta Marchese, Agnese Vercesi, seguite dalla **Piacentini**, che è parsa voler centellinare le forze.

Al termine del secondo dei quattro giri previsti, la gara ha avuto la prima svolta. Federica ha abbandonato la compagnia di Vercesi e Marchese, sentendo che l'andatura stava calando, mettendosi così all'inseguimento della Cigallino, che veleggiava sempre al comando della gara con buon margine. Incoraggiata dal suo allenatore, Federica ha iniziato una progressione, favorita anche dal cedimento della battistrada, che l'ha portata poco prima dell'ultimo passaggio sul traguardo, a guadagnare il comando della gara, mantenuto e consolidato con uno sprint finale. Il tempo finale di Federica sui 1600m di percorso è stato di 6'53"; 7'10" per Cigallino e 7'18" per Marchese. Tra i Cadetti Costantino Schifino è stato protagonista, in quel di Cassolnovo, di un monologo condito dagli applausi dell'infreddolito pubblico, che ha apprezzato l'impegno profuso e l'andatura elevata impostata da subito, per un tempo finale di 6'26". Questi 30 punti guadagnati lo portano ad un soffio dal primo posto nella classifica del GP provinciale giovanile di cross, che vivrà l'epilogo della prima parte di stagione, nel pomeriggio di sabato 29 a Casorate Primo.



La comitiva cussina

Marcello Scarabelli

Running School Cus Pavia corre a Certosa e a Ferrara



*32° Caminada in cumpagnia
da sinistra: Simona, Stefania, Elia,
Elisabetta, Nadia, Roberto.*

Un cielo plumbeo minaccioso di pioggia non ha fermato i Runners del Gruppo Running School che si sono cimentati nella "32° Caminada in cumpagnia" di Certosa. **Simona, Stefania, Elisabetta, Nadia** hanno preso scarpe e completino per correre e si sono date appuntamento per una corsa in compagnia lungo le strade e campagne pavese. I due rappresentanti del sesso maschile hanno invece optato per una corsa "un po' più lunga". Elia e Roberto hanno corso a buon ritmo facendo segnare un buon parziale sulla distanza di oltre 20 km di corsa, hanno infatti corso in 1h27'54" ad una media di 4'19" ad ogni kilometro percorso. Ottima performance in vista dei futuri appuntamenti. La settimana precedente invece il nostro **Nicola** non ha resistito al richiamo della mezza maratona della sua città. Ricercatore matematico

a Pavia ma nativo di Ferrara, si diletta con nuoto e da due anni ha cominciato a correre con il Gruppo Running school. Vero motivatore del Gruppo e ideatore del logo delle magliette (prossimamente ve le faremo vedere), Nicola ha abbattuto per la seconda volta in 4 mesi il suo personale sulla mezza maratona (21km 197 metri), sintomo che l'allenamento paga anche per chi vuole fare la corsa divertendosi e stando in compagnia. Alla **Ferrara Marathon**, ha fermato il crono a 1h51'. Bravi tutti ragazzi, siamo ormai pronti per le prossime sfide, sempre insieme!!!



Ferrara Marathon, Nicola e un suo amico abbracciati all'arrivo della mezza maratona.

Foto a destra, Nicola pettorale H742

Giuseppe Pintavalle



Rugby

Fine settimana indimenticabile al CUS Pavia Rugby. Scendono in campo tutte le rappresentative della Sezione Rugby del CUS Pavia.

Serie C: vince in casa 52 a 0 con Cernusco

CUS Pavia: Roberto, Chiudinelli, Cullaciati C, Contarato, Papalia, Appiani, Gandolfi, Zampori, Desmet, Cullaciati A, Livieri, Vescovi, Zambianchi, Tavaroli, Blasigh. All. Cantore
A disposizione: Ruzzenenti, Zambroni, Sanchez, Trocchia, Melorio, Bonizzoni, Disetti

Inizia la primavera ed al Cravino va in scena CUS Pavia contro Cernusco un curioso testa-coda tra due squadre agli antipodi della classifica a cui fa da cornice l'incredibile giornata fatta di pioggia e sole. Pavia parte lentamente ma riesce ad imporsi da subito grazie ad un buon avanzamento dei propri avanti con Cullaciati e Zambianchi che riescono a rompere la linea difensiva dando una spinta alla manovra che però fatica a concretizzarsi in punti sul tabellone. Per la prima meta bisogna attendere un quarto d'ora di gioco quando i padroni di casa impostano un bel drive che porta in meta il solito Zampori per la prima volta nel match odierno. Quello che nasce è semplicemente Pavia che si sblocca ed utilizza Cernusco come sparring partner per sfogarsi dopo un avvio di stagione un po' zoppicante che ha portato alle due sconfitte di misura negli scontri diretti con Union e Varese e la troppa sofferta vittoria a Tradate; andando in meta altre nove volte, portando così a dieci il computo finale delle mete. Il primo ad iscriversi al rollino marcatori è la giovane ala Lorenzo Chiudinelli, il Trattorino Camuno tutto cuore e polmoni conclude una bella azione alla mano andando così a segnare la sua prima meta, una meta importante perché

frutto di tutto il lavoro ben svolto dall'atleta vallingiano che sta sempre diventando una bella realtà nella squadra gialloblu. A segnare ancora sono Pietro Contarato che termina una grande azione individuale andando a battere diversi avversari e poi andando a segnare la terza meta della partita. Ancora Zampori va a segnare la meta del bonus prima che l'arbitro mandi le squadre a riordinare le idee durante l'intervallo. Le squadre tornano in campo ma il copione della giornata non cambia, Pavia continua a premere sull'acceleratore per andare a segnare ancora e continuare a regalare mete agli occhi dei propri tifosi. va a segnare una meta Chicco Appiani che va a concludere l'ennesima azione veloce dei tre quarti e va a segnare nell'angolo. Ma Pavia non si può fermare così come Federico Roberto è come MC Hammer, non si può toccare, e va così a segnare dopo esser passato praticamente illeso tra le maglie della difesa avversaria. Ma i nostri hanno ancora tanto da dare ai propri tifosi segnando altre mete con Appiani che sigla la sua personale doppietta e Zampori che invece chiude il suo hat trick e porta a casa il pallone della partita, così come usa nella tradizione inglese. La partita volge verso la conclusione quando Carlos Cullaciati buca la difesa ospite ormai allo stremo ma viene fermato proprio a pochi passi dalla meta, ma è Larry Papalia rapace e rapido come un piccolo falchetto calabrese a prendere la palla per primo ed andare a segnare la propria prima meta in carriera. L'ultimo acuto arriva a pochi secondi dalla fine con la decima ed ultima meta della partita segnata da Bonizzoni. Sicuramente si trattava di una partita facile ma si trattava di dare un segnale forte al campionato segnando tanto e dominando le partite che per esigenza di classifica vanno dominate e vinte con un grande margine di punti; ora sarà fondamentale per Pavia passare questa fase centrale del girone di ritorno fatta di partite sulla carta facili ma dietro alle quali si nascondono pericolose insidie sulle quali è facile inciampare come la storia recente di questa squadra ci ha insegnato.

CLASSIFICA SERIE C ELITE	punti
UNION MILANO	60
VARESE	54
CUS PAVIA	49
CHICKEN ROZZANO	45
TRADATE	28
MALPENSA	21
GLI UNNI - VALCUVIA	14
CERNUSCO SUL NAVIGLIO CAD.	8
VOGHERA	8
PARABIAGO CAD.	-3

Mattia Giglio

Under 8

Vince con Rho1, perde con Rho2 e pareggia con Metanopoli

Under 10



Gli ingredienti ci sono tutti!!! Centoventi ragazzini, qualche palla ovale e un po' di pioggia che rende il campo più morbido e fangoso, come piace a noi; aggiungete salamelle sfrigolanti e metri quadri di pizza per il terzo tempo e vi accorgete che il perfetto pomeriggio di Minirugby pavese è servito. Due le Società ospiti, entrambe con molti ragazzi, così per l'Under 10 vengono impostate sei squadre, due di Rho, due di Metanopoli, una del Cus e una squadra mista Pavia-Rho, divise in due gironi da tre. Sul campo 1 i nostri affrontano Metanopoli1 vincendo per 7 a 2, dopo sedici minuti di gioco in cui il risultato non è mai stato in discussione. Per chiudere il girone viene affrontato Rho1, anch'esso vincente su Metanopoli. Fortunati gli

spettatori presenti, con Rho1 va in scena la più bella partita della stagione. Le squadre si affrontano con foga e deliziano il pubblico con giocate a tutto campo, placcaggi decisi e continui rovesciamenti di fronte. 5 a 4 per il Rho è il risultato finale, ma per tutto il pomeriggio tra allenatori e pubblico non si parlerà che di quel match dal tasso tecnico di categoria superiore. Per la finale per il terzo posto affrontiamo Metanopoli2, seconda nell'altro girone dietro Rho2, e la battiamo con un rotondo 7 a zero. Scontro Rho1 – Rho2 per il primo posto che vede soccombere la squadra vincente con noi, e ai compagni che li sottevano rispondevano: “sì, sì, ma voi non avete incontrato il Cus Pavia!” Avanti tutta verso il Trofeo Topolino, stiamo arrivando.

Under 12

Bella prestazione dei nostri ragazzi dell'under 12 che domenica, sul campo reso pesante dalla pioggia, hanno vinto il concentramento di casa, dando sfoggio di un gioco fluido nei passaggi e deciso nei placcaggi. I ragazzi sono carichi e per la squadra dell'Elephant non c'è scampo, battuti 11 a 0. Stessa sorte è toccata all'Union Milano che cerca invano di contrastare: i cussini si impongono 6 a 1. La terza partita è come una finale, anche i ragazzi del Chicken sono imbattuti ed entrano in campo determinati a vincere il concentramento. Niente da fare i cussini sono i più forti, 3 a 0 alla fine del primo tempo, 6 a 3 il risultato finale. Bravi ragazzi avete giocato molto bene.

Il nostro atleta **Andrea Brandani** è stato convocato per la partita della Selezione Under 14 Lombardia contro la selezione Emilia. L'incontro avrà luogo sabato 29 marzo presso la Cittadella del Rugby di Parma.

Under 14

Cus Milano - CUS PAVIA 29-41

15 leoni!!! Con una rosa ridotta all'osso dalle numerose defezioni, la compagine cussina sfodera una prestazione di carattere e determinazione come poche poche volte abbiamo visto in questa stagione. Dopo una partenza ad handicap - 19 a 5 per i milanesi - frutto di alcuni palloni persi banalmente, i ragazzi di coach Corridori hanno una rabbiosa reazione a cavallo dei due tempi arrivando a condurre 29 a 19. A nulla valgono i coraggiosi tentativi dei padroni di casa di farsi sotto,



i nostri ribattono colpo su colpo sino al 29 a 41 finale. Una menzione particolare ad Andrea "Endriu" Tedoldi che, nonostante un infortunio, ha voluto seguire la squadra in trasferta incitando i propri compagni dalla panchina. Questo è lo spirito di squadra che vogliamo. Bravi!!!

Under 16

Lyons Settimo Milanese - CUS PAVIA 12 a 35 (mete 2 a 4)

Vittoria e punto di bonus per le quattro mete, ottimo. E' stata una bella partita nonostante i tanti errori nel gestire la palla a causa della pioggia incessante. I ragazzi di coach Magai hanno

sofferto parecchio in mischia e touche, ma nel complesso la vittoria è strameritata. Partono subito forte i Cussini e in meno di venti minuti realizzano 3 mete. Nel secondo tempo arriva anche la quarta ma, complici alcuni nostri errori, dobbiamo subire il tentativo di rimonta dei padroni di casa che realizzano 2 mete in cinque minuti. Saranno tre calci piazzati a ridare tranquillità e a mettere al sicuro il risultato. Complimenti a tutti.

Under 18

Lainate - CUS PAVIA 5-20

Dopo prestazioni altalenanti ed alcune onorevoli sconfitte, i ragazzi di coach Cozzi tornano finalmente a coronare una buona prestazione in trasferta con una meritata vittoria. Bravi ragazzi!

Femminile

Il tempo non promette bene a Parabiago, eppure per la prima giornata di Coppa Italia della primavera ci sono le condizioni migliori perché le cussine possano esprimere il loro gioco: campo morbido, verdeggianti e asciutto e due settimane di allenamenti caratterizzati da buona intensità e qualità. Le prime avversarie delle Fenici sono le Ladies del Gerundi squadra reduce dalla serie A. La formazione pavese tenta di esprimere il proprio gioco, seguendo le indicazioni dei coach Donatiello e Tronconi, tuttavia troppo spesso rimangono ostaggio della maggiore fisicità e solidità nei punti di incontro delle loro avversarie, e faticano a far uscire palloni per la linea dei tre quarti. Il punteggio, nonostante le difficoltà, premia le Fenici che si impongono per 2 mete a 0. La seconda partita vede il Pavia impegnato contro Parabiago, squadra ospitante e da sempre bestia nera delle fenici. Il match parte in salita, con tre mete avversarie segnate nei primi minuti. Pavia prova a rialzarsi nel secondo tempo, cercando di portare via qualcosa anche da questa partita che purtroppo termina con una sonora sconfitta, con le nostre ragazze che non riescono a segnare nemmeno la meta della bandiera. Nota positiva la prestazione di Ilaria, che non ci sta a fare la parte della Vitti(ma) sacrificale e incasella il maggior numero di placcaggi possibili. La prestazione le varrà la palma della migliore in campo. L'ultima partita è contro Varese che si dimostra squadra più tonica, almeno dal punto di vista mentale, della compagine pavese. Le Fenici sono distratte e le due mete con cui si impongono le varesotte nascono da due distrazioni di atlete con maggiore esperienza. Bilancio negativo nei risultati, positivo però il fatto che le nuove leve delle fenici stiano facendo sempre più esperienza. Ora si deve lavorare per il prossimo concentramento, guardando indietro solo per ricordare gli errori che non dovranno ripetersi tra due settimane. Forza FENICI!

Milòld

Perdono a Velate 0 a 6 con Sbagliati Velate, e perdono 1 a 4 con i Bold Cologno Monzese

Prossimi impegni

Sabato 29 marzo

h 17:00 - Under 16 a Varese

Domenica 23 marzo

h 12:30 - Seniores a Parabiago

Pallavolo femminile

Serie C

MECCANICA PI.ERRE FORNACI – CUS PAVIA 3-1 (23/25, 25/17, 25/9, 25/20)

Tabellino: Filippi Pioppi 3 (2 A, 1 B), Giacobbe 4 (1 A, 1 B, 2 M), Giordano 12 (11 A, 1 M), Mattino 10 (8 A, 2 B), Marchetti 4 (3 A, 1 B), Rescali 9 (7 A, 2 M), Strada 2 (2 A)

Bella prestazione della nostra squadra che, vinto il primo set e dopo un combattuto quarto, non riesce per un nulla ad accedere al tie-break. Prosegue il lavoro di ricostruzione del gruppo con nuovi inserimenti (Giacobbe) e la valorizzazione di giovani atlete (sabato sera si è avuto l'esordio all'inizio match di Marchetti e Puleo). In tutto ciò aiutati, al di là delle capacità tecniche, dalla duttilità di Rescali, dal carisma di Giordano e dalla rassicurante determinazione di Strada.

Sergio Riso

1^ Divisione

CUS PAVIA - REALE MUTUA ASSIC. 0-3

2^ Divisione Gir.B

GIFRA B - CUS PAVIA B 3-2

Ancora una buona prestazione per la seconda divisione b di mister Raffaele Del Bo in trasferta sul campo sempre ostico del Gifra Vigevano. Primo set subito lottatissimo con le nostre ragazze che rispondevano colpo su colpo alle avversarie con un nostro sprint finale ci aggiudichiamo il set 26 24. Il secondo set comincia male e purtroppo lo perdiamo malamente 25 15 .

Il terzo set viceversa vede le nostre ragazze dominarlo 25 13, il quarto punto a punto e cediamo nel finale, andiamo al tie-break le ragazze del Gifra prendono il largo fino al 14 4 poi scatta ancora una bellissima reazione delle cussine fino a perdere purtroppo 15 12 .

Nonostante la sconfitta un grande applauso alle nostre ragazze che hanno giocato molto bene con un grande spirito di gruppo e una grande grinta avanti così !!!



3^ Divisione NEW EAGLES - CUS PAVIA B 3-0

Under 14 UISP STRADELLA - CUS PAVIA 1-3

Under 16 CUS PAVIA - BAR RINASCIMENTO 3-0

Pallavolo maschile

Serie C VITALDENT CUS PAVIA - AGLIATESE 3-2 (25-18, 25-20, 22-25, 25-27, 18-16)

VITALDENT CUS PAVIA: Forneris 2, Bagarotti 9, Canova 13, Beolchini 43, Manferoce 2, Fortunati 7, Curti (L), Camus 2, Carcano 1, Carnevali, Giordano 3, Fellegara. ne: D'Alessandro (L2). All: Villa.

Un Cus tutto cuore, trascinato da un Beolchini a tratti devastante, torna alla vittoria dopo 4 sconfitte consecutive ottenendo il primo successo casalingo nei playoff. In una partita in cui è successo davvero di tutto, i ragazzi di Villa si sono dimostrati finalmente all'altezza di questi playoff giocando ad armi pari anche con squadre, come Agliate, che puntano alla B2. Prossimo appuntamento per il Cus giovedì 27 alle ore 21.15 a Bresso contro la capolista.

Under 13 3X3: Concentramento finale di Pavia

Si è conclusa ieri al PalaCus la fase provinciale del campionato di under 13 3x3 maschile. L'Adolescere Voghera all'ultimo match batte il Cus A e si aggiudica il titolo provinciale. Un applauso però lo facciamo alle nostre squadre, anzi alla nostra squadra, divisa in 3 per dovere di regolamento, ma un gruppo unico e solido che nel corso della stagione ha sempre seguito gli "ordini" di coach Forneris, arrivando a sfiorare per 1 solo punto il titolo provinciale pur essendo composta da ragazzi quasi tutti del 2002 e del 2003. Adesso l'appuntamento per i ragazzi del Cus sarà il 13 aprile per la fase regionale in luogo e avversarie ancora da definire. Il secondo e ultimo applauso vorremmo farlo, per una volta, alla perfetta organizzazione della nostra sezione e, in particolare, ai ragazzi che sabato sera alle 23.30 dopo la partita della serie C, si sono fermati a montare i campi e ai ragazzi che domenica pomeriggio hanno aiutato compilando il referto: con questo spirito di gruppo il Cus Pavia andrà sicuramente lontano. Resta un pò di rammarico invece per l'assenza delle più alte figure pallavolistiche provinciali, tecnici compresi, in una giornata che è comunque stata una grande festa per il volley maschile provinciale.



Cus Pavia A

1^ Divisione ITIS G.CARAMUEL - CUS PAVIA 3-2 (25-22; 23-25; 25-19; 24-26; 10-15)

CUS PAVIA: Boffi, Bazzoni, Garrido 13, Negri, Erra, Tori, Chiesa, Vitali, Grassi, Salluzzo 10, Rogbiglio 12, Patera 22. All: Cavagna

Battuta d'arresto per i cussini nella volata per la quarta posizione in classifica che significa play off. I pavesi si imbattono in una serata decisamente negativa dal punto di vista del gioco: i troppi errori costringono i cussini a tornare da Vigevano con un solo punto, e la sensazione di aver perso una buona occasione per riuscire a ipotizzare il quarto posto. Nonostante la sconfitta, a quattro giornate dalla fine e con 1 partita giocata in meno della diretta concorrente Universo In Volley, nulla è compromesso.. i play off sono solo a un punto di distanza! Da segnalare il rientro di Simone Grassi dopo 1 mese e mezzo dall'infortunio alla caviglia.

Emiliano Rovati

Canottaggio: *primo Meeting Interregionale*

Sulle acque del Lago di Candia in provincia di Torino, si è svolto il Primo Meeting Interregionale tra Liguria, Piemonte e Lombardia. Primo meeting interregionale della gestione del Presidente Abbagnale, e che prevedeva regate solo nelle "barche corte" ovvero nelle specialità del singolo e doppio per la vogata di coppia e nel due senza e nel quattro senza timoniere per la vogata di punta. Giornata di gare, caratterizzata dalle condizioni meteo difficili durante la mattinata, si gareggiava con vento e pioggia leggera, mentre il pomeriggio in condizioni quasi ottimali, ha permesso di ottenere risultati confortanti in vista dalla prima regata nazionale di Piediluco che si svolgerà tra due settimane.

I primi a scendere in acqua i due Junior del doppio Simone Mascarino e Roberto Caspani che hanno ottenuto un buon quarto posto, considerando il pochissimo tempo che i due giovani hanno avuto per preparare la barca. Subito a ruota e senza soste si sono succedute tutte le altre imbarcazioni pavesi, nel doppio pesi leggeri la prima serie di finale la coppia Matteo Mulas (College Remiero) e Simone Molteni ha registrato



Ciccarelli, Mascarino, Molteni, Mulas

la vittoria dei due Campioni del Mondo in carica, ma seguiti al secondo posto dall'altro equipaggio pavese di Stefano Ciccarelli e Adriano Mascarino, nella seconda serie Gianluca Santi e Edoardo Buoli hanno chiuso alle spalle dell'equipaggio del Sisport Fiat di Pegoraro. Sempre nella specialità del doppio, l'accoppiata Luca Del Prete e Nicola Catenelli sono giunti secondi nel doppio senior e terzi nel doppio Under 23. Nella specialità del singolo pesi leggeri e junior, si sono registrate parecchie sfide tra i canottieri pavesi. Nella prima serie di finale solo 5 decimi di secondo hanno separato il vincitore Simone Molteni da Edoardo Buoli, nella seconda serie di finale la vittoria di Matteo Mulas (collega remiero) su Andrea Fois giunto quarto, a seguire Adriano Mascarino e Stefano Ciccarelli giunti terzo e secondo nelle rispettive serie di finale. Sfida a distanza anche per Roberto Caspani e Stefano Mascarino, rispettivamente terzo e quarto nel singolo junior. Mentre nella vogata di punta seconda piazza per il due senza leggero di Corrado Regalbuto e Marcello Nicoletti alle spalle dei due torinesi Tuccinardi e Gravina, i due pavesi si sono poi rifatti vincendo la gara del



Buoli, Santi

quattro senza pesi leggeri con i compagni Santi e Fois. Quinto posto per il due senza ragazzi di Matteo Manzi e Marco Cattaneo giunti quinti, con qualche problema di direzione in più dei loro avversari. Sesto posto per una emozionatissima giovanissima ed esordiente Giulia Motta alla sua prima gara in singolo nella categoria ragazze; per Giulia, che ha iniziato a praticare canottaggio da pochi mesi, un pizzico di emozione e la mancanza di esperienza, hanno condizionato "per il momento" la sua prestazione.

Prossimo appuntamento sabato prossimo sul Tamigi per la Classica inglese "**Head of The River Race**".

Marco Beria

Canottaggio: *“Head of the river race”*

Obiettivo: entrare nella top ten degli equipaggi e vincere per il secondo anno consecutivo la classifica dei pesi leggeri. L'otto del Cus Pavia parte venerdì mattina da Linate per Londra, dove sabato alle ore 14.30 tenterà una impresa mai riuscita ad una barca italiana: partendo dalla dodicesima posizione nella “Head of the river race”, la tradizionale gara sul Tamigi, alla quale partecipano 428 equipaggi da tutto il mondo.

“Ci vogliamo provare – sorride il tecnico Vittorio Scrocchi – quest’anno avremo ancora la barca di due anni fa, quando vincemmo il titolo piazzandoci anche tredicesimi assoluti. E’ un otto adatto a noi. Siamo il primo equipaggio italiano a partire ed abbiamo grandi responsabilità. Siamo fra i favoriti per entrare nei primi dieci. L’impresa però è ardua, come rivincere il titolo nei pesi leggeri, perché gli inglesi sono tradizionalisti e non vogliono perdere due anni di fila ed infatti ho notato che in 22esima posizione parte un otto del Club Leander, sul quale sono sicuro remeranno alcuni campioni del mondo pesi leggeri”.



Andrea Riva



Vittorio Scrocchi

Gli otto competono su un percorso lungo 4,25 miglia (6,8 km) da Mortlake a Putney. Per tradizione, i primi a partire sono i detentori del titolo dell'anno precedente. Vengono seguiti in ordine di arrivo dalle altre imbarcazioni a intervalli di 10 secondi.

“La novità è il timoniere Andrea Riva – continua Scrocchi – tra l’altro Riva ha timonato l’otto femminile della Lombardia nella Head of the river race rosa e dunque è preparato. Partendo davanti eviteremo almeno le onde”. Sull’otto del Cus Pavia ci saranno tre atleti nuovi, Stefano Ciccarelli, Adriano Mascarino ed Edoardo Buoli. *“Fisiologicamente siamo più forti di due anni fa – sottolinea Scrocchi – solo che i nuovi hanno sempre remato di coppia, quasi mai di punta. Si sono però integrati bene con i “vecchi” nel remare. Hanno sostituito bene chi se ne è andato”.* Capovoga è Gianluca Santi, in posto due Andrea Fois, quindi Corrado Regalbuto, Ciccarelli, Simone Molteni, Marcello Nicoletti, Mascarino e Buoli.



“Head of the river race” 2012

CAMPIONATI NAZIONALI UNIVERSITARI

Pallavolo femminile

CUS PAVIA - CUS TORINO 0-3 (22-25/17-25/13-25)

CUS PAVIA: Filippi Pioppi, Livieri 4, Rescali 9, Maspero 6, Radovanovic 7, Negri 3, Marconi (L), Barbieri, Migliavacca, Valisi, n.e. Salaroli. All. Del Bo' - Rampini

Martedì 18 marzo sono iniziati ufficialmente i C.N.U. di pallavolo femminile; nel palazzetto di via Bassi sono scese in campo le compagini di C.U.S. Pavia e C.U.S. Torino, prima sfida valevole per l'accesso alle finali di Milano. Squadra ben roduta e di livello il C.U.S. Torino, dopo un primo avvio incerto, guadagna subito vantaggio fino al 13-8 quando Pavia chiama tempo. Aggiustate alcune situazioni e grazie a una maggiore incisività della battuta la formazione pavese si spinge fino al meno due ed è l'allenatore di Torino a incrociare le mani per il time out. La squadra ospite si rimette in marcia verso il 25, le battute sono più ficcanti e la ricostruzione delle pavesi fatica permettendo così gioco facile a centrale e banda avversari che chiudono attacco su attacco. Si arriva così col C.U.S. Torino avanti 22-15 e a un passo dal prendersi il primo set; al refertista non tornano i conti, però, e richiamata l'attenzione il secondo arbitro si accorge che non è stato rispettato il turno di battuta. E' fallo di rotazione e viene ristabilita la situazione al verificarsi dell'errore, ripartendo così dal 16-15 per Torino. Il C.U.S. Pavia non riesce però ad approfittare da subito di questo "regalo" e qualche errore di troppo permette alle piemontesi di chiudere 25-23. Al secondo set le pavesi sembrano aver trovato le misure alle ospiti e il C.U.S. Pavia tiene sotto le avversarie che faticano e sono costrette all'errore. Purtroppo, però, la maggiore esperienza e solidità del C.U.S. Torino alla distanza esce e al 14 c'è il pareggio. Pavia si blocca ed è costretta ancora ad un gioco scontato che da ancora più risalto alle già ottime doti di muro e difesa di Torino. Sul 25-17 per gli ospiti si cambia campo. Il C.U.S. Torino dà spazio anche a chi ha giocato meno e Pavia ne approfitta, ma solo per poco. Le seconde linee ospiti trovano presto l'assetto e chiudono alle padrone di casa tutte le vie di accesso al loro campo. Nonostante qualche scambio anche inteso il C.U.S. Pavia è costretto ad alzare bandiera bianca e il set si chiude 25-13. Un 3-0 a favore del

C.U.S. Torino che si è dimostrata squadra organizzata e prestante sia fisicamente che tecnicamente. Il C.U.S. Pavia dal canto suo, nonostante una formazione più leggera e meno amalgamata, ha comunque dato battaglia e dimostrato tenacia e grinta. Appuntamento, quindi, a martedì 1° aprile alle ore 14.00 sotto la Mole per la gara di ritorno dove il C.U.S. Pavia cercherà la non facile rimonta.



Raffaele Del Bo'

CAMPIONATI NAZIONALI UNIVERSITARI

Pallacanestro

CUS PAVIA - CUS CHIETI 89-64

Prima vittoria per il CUS Pavia ai Campionati Nazionali Universitari 2014. Lunedì pomeriggio la squadra di Basket nella partita di esordio ha nettamente battuto Chieti per 89 a 64. Uno scarto considerevole che consente di guardare con una certa fiducia al ritorno che si terrà a Chieti fra un paio di settimane. Il basket, pur non essendo una disciplina praticata a livello federale dal CUS Pavia, tuttavia è una di quelle specialità dove da parecchie edizioni la squadra pavese raggiunge la qualificazione alle fasi finali dei CNU; ciò sia grazie al notevole radicamento della disciplina sul nostro territorio, ma soprattutto alla fattiva sensibilità di diverse associazioni sportive che consentono ai propri tesserati di partecipare al Campionato Universitario con i colori cussini.



Applied biomechanics VII *di Nathalie Biasolo*

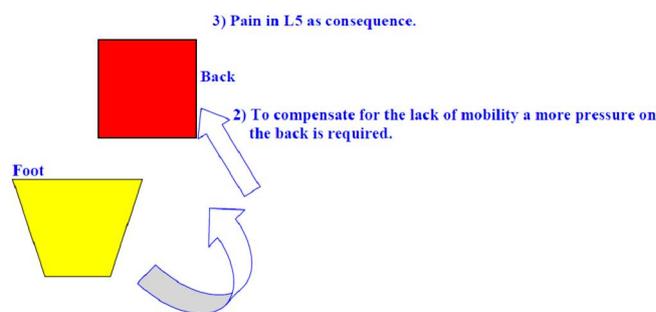
The tests in biomechanics

It's well known that biomechanics is a combination between theory (math and physics) and practice (tests and measures). After talking about its applications to different sports and its application to injuries it's time now to explain how is the development of a biomechanical test. Since we dealt a lot with the foot and its implications we show now what is the analysis of the foot.



The dynamic analysis of the foot

To analyse the movement of the foot the subject has to be tested on a treadmill without shoes and socks. First he has to walk at minimal speed at 0% treadmill inclination by simulating a walk in flat. Second he has to run at a jogging speed. Three he has to walk on uphill at 5% and 10% treadmill inclination by simulating a walk on uphill. During the three tests the movement is recorded by mean a video camera on the front side, on the lateral side and on the posterior side.



1) Evidence of lack of mobility of the joint of the foot

FIGURE 1: Test on the treadmill

FIGURE 2: Test on the treadmill

From the treadmill to geometry

By mean the images is easy to discover if the foot is normal or if it has some defects. By mean the analysis of the video is easy to discover them. Our clinical experience shows evidence that some subjects walk and run on the talon, others on the front –foot and other on one side. In the most of the cases the joint of the foot is not completely free to move and shows lack of mobility. These two conditions- lack of mobility and wrong walk- always lead to other damages for instance in the knee or in the back in region S1 L5.

The final step of the biomechanical analysis of the foot is to translate the video-camera images into a geometrical figure as shown.

FIGURE 3: The test in geometry. Example of the relationship between the foot and the back.

References

- Lectures Silvio Lorenzetti, Biomechanics Department Eth Zurich (CH)
- Archive Nathalie Biasolo Praxis Balance Haerkingen – Solothurn- (CH)
- Case Report Medical Centre Bresso – Milan – (I)

Already published

-What is biomechanics; Basic concepts in biomechanics; Little anatomy and histology; The role of biomechanics in physical exercise; The theory of the finite elements; bone deformation; The tension of the tendons; The body segments according to geometry; The knee; The Achillis tendon; How to train force; The squat; Sailing and Rowing; Swimming; Light Athletics; Volley ball and basket; The relationship between the back and the teeth; (September 2012- December 2013).

-Sport injuries and biomechanics; Sport injuries and biomechanics- handball-; Sport injuries and biomechanics- rowing-; Sport injuries and biomechanics- walking and orienteering-; mountain running; (January- March 2014).

Our references

-Silvio Lorenzetti Biomechanics Department ETH Zurich (CH); Urs Boutellier Exercise Physiology Department ETH Zurich (CH), Praxis Balance Haerkingen Soluthurn (CH), Ebbe Niels Ebbeson private clinic sport medicine and BBH Copenhagen (DK); Medical Centre Bresso Sport Medicine Milan (Italy); Raimondo Balicco WMRA Committee. (World Mountain Running Association).

ELEZIONE DEL RAPPRESENTANTE DEI TESSERATI DEL CUS PAVIA

Mercoledì 16 aprile presso la segreteria del CUS Pavia (via Bassi 9/a) dalle ore 9,30 alle 22,00 sarà attivo il seggio elettorale per l'elezione del Rappresentante dei Tesserati del CUS Pavia alla prossima Assemblea Federale del CUSI che si terrà a Cassino il 10 maggio. Possono votare tutti i tesserati maggiorenni in regola con il pagamento della quota per l'anno sportivo in corso. Le candidature dovranno pervenire in segreteria entro le ore 12,00 di venerdì 4 aprile tramite l'apposito modulo scaricabile dal sito www.cuspavia.org o a disposizione presso la segreteria.

APPUNTAMENTI DELLA SETTIMANA**APPUNTAMENTI FEDERALI****CANOA**

da sabato 29 a domenica 30

a CASTELGANDOLFO
CAMPIONATI ITALIANI 5.000 MT.+
PROVA SELETTIVA SUI 200 E 1.000 METRI

CANOTTAGGIO

sabato 29

a LONDRA
HEAD OF THE RIVER RACE
REGATA DI FONDO PER 8+

domenica 30

a MONATE
GARA REGIONALE CADETTI

PALLAVOLO FEMMINILE

lunedì 24

ore 21.15 a MORTARA
CAMPIONATO 2^a DIVISIONE A:
PRO MORTARA - CUS PAVIA

sabato 29

ore 15.45 a PAVIA
CAMPIONATO 2^a DIVISIONE B:
CUS PAVIA - GIMNASIUM BRONI
ore 17.30 a PAVIA
CAMPIONATO 3^a DIVISIONE:
CUS PAVIA - MORTARA VIRTUS
ore 21.00 a PAVIA
CAMPIONATO SERIE C:
CUS PAVIA - WARMOR VOLLEY GORLE

domenica 30

ore 15.00 a MORTARA
CONCENTRAMENTO UNDER 12 6X6
ore 15.00 a PAVIA
CAMPIONATO UNDER 13:
SAN MAURENSE - CUS PAVIA
ore 17.30 a GARLASCO
CAMPIONATO 1^a DIVISIONE:
VOLLEY 2001 GARLASCO - CUS PAVIA
ore 19.00 a PAVIA
CAMPIONATO 2^a DIVISIONE A:
CUS PAVIA - TEAM VOLLEY

PALLAVOLO MASCHILE

giovedì 27

ore 21.15 a BRESSO
CAMPIONATO SERIE C:
SOPRA GROUP BRESSO - VITALDENT CUS PAVIA

sabato 29

ore 17.30 a VOGHERA
CAMPIONATO SERIE D:
ADOLESCERE - CUS PAVIA

RUGBY

sabato 29

ore 17.00 a GIUBIANO
CAMPIONATO MASCHILE UNDER 16
VARESE - CUS PAVIA

domenica 30

ore 12.30 a PARABIAGO
CAMPIONATO SERIE C ELITE
PARABIAGO - CUS PAVIA

SCHERMA

sabato 29

ore 8.00 a PESARO
2^a QUALIFICAZIONE ASSOLUTI SPADA M/F

CUS Pavia NEWS

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

Vietata la riproduzione anche parziale se non autorizzata

Direttore responsabile: Fabio Liberali