

CUS Pavia NEWS

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

Anno 13, Numero 13

1 Aprile 2014

Canottaggio: “Head of the river race”

Dopo che lo scorso anno, la “Head of the river race”, la gara più lunga e più famosa del mondo che si disputa a Londra e riservata agli otto, le ammiraglie del canottaggio, era stata rinviata per il maltempo, quest’anno è stata sospesa per il vento. *“Dovremo ripensare se investire ancora delle risorse importanti per partecipare il prossimo anno – è l’amaro commento del tecnico dell’otto del Cus Pavia Vittorio Scrocchi – lo scorso anno non siamo nemmeno partiti per il brutto tempo, mentre*



Sommario

- Canottaggio pg.1-2
- Scherma pg.2
- Canoa pg.3
- Rugby pg.4-5
- Atletica leggera pg.6-7
- Allenarsi mangiando pg.7-8
- Pallavolo maschile pg.9
- C.N.U. Pallavolo maschile pg.9
- Pallavolo femminile pg.10
- Elezione del rappresentante dei tesserati del Cus Pavia pg.11
- 5 per 1000 pg.11
- Appuntamenti sportivi pg.12

stavolta c’era il sole ma il vento è andato via via aumentando e dopo la partenza delle prime settanta imbarcazioni, la gara è stata sospesa”. Alla gara londinese competono 428 equipaggi che si affrontano sul Tamigi su un percorso lungo 4,25 miglia (6,8 km) che da Mortlake arriva a Putney, sobborgo di Londra. Il Cus Pavia era partito con l’obiettivo di vincere per il secondo anno consecutivo la gara riservata ai pesi leggeri ed entrare nella top ten dei migliori otto. “Per questo la nostra barca era assolutamente inadatta ad affrontare un tempo del genere – chiude Scrocchi – già alla partenza c’erano molte perplessità fra gli organizzatori per farci gareggiare, tanto che prima la competizione era stata rinviata di un quarto d’ora, poi di

UBI  **Banca Popolare
Commercio & Industria**

mezz'ora e alla fine si è deciso di far partire gli equipaggi, quando però si è arrivati attorno alla settantina di imbarcazioni in acqua, la gara è stata sospesa, perché alcuni di quelli partiti erano affondati”.



Gianluca Santi

Il capovoga dell'otto cussino era l'esperto Gianluca Santi alla sua sesta "Head of the river race", ma in condizioni simili non aveva mai remato: "Avremo imbarcato non meno di settanta litri di acqua! Avevo vento in faccia, di fianco e alle spalle. Abbiamo iniziato a remare in condizioni difficili, nel primo tratto di fiume abbiamo faticato, quando però le condizioni meteo sono migliorate eravamo soddisfatti perché cominciavamo ad andare bene, tanto che abbiamo superato numerosi equipaggi. Il problema è stato nel tratto finale, diciamo l'ultimo chilometro, perché più si andava avanti e più era impossibile remare. Non solo, il vento alzava le onde e il nostro otto aveva le sponde basse, così l'acqua entrava come in una falla. Confesso che ad un certo punto ho davvero temuto di affondare, come ho visto capitare ad altri. Abbiamo cercato di arrivare al più presto con una barca sempre più pesante e ci siamo riusciti, almeno ce l'abbiamo fatta.

Certo che quando alla fine siamo usciti dall'acqua per alzare la barca e rovesciare l'acqua abbiamo fatto una fatica...". Insieme a Gianluca Santi, sull'otto c'erano Andrea Fois, Corrado Regalbuto, Stefano Ciccarelli, Simone Molteni, Marcello Nicoletti, Adriano Mascarino ed Edoardo Buoli. Tutti e otto domenica pomeriggio, appena tornati da Londra, erano già sul Ticino a remare. "Visto che è stata una fatica vana, dobbiamo recuperare – chiude Scrocchi – giovedì e venerdì dobbiamo essere a Piediluco per le prime gare utili per definire la squadra nazionale e dobbiamo essere preparati. Niente otto, però, porteremo soltanto singoli, doppi e due senza”.

Scherma: bene la prova di Matteo Beretta e Filippo Massone

Sabato e Domenica a Pesaro si è svolta la seconda prova di qualificazione nazionale Open di spada maschile e femminile. Sabato nella gara maschile, sono saliti in pedana Matteo Beretta, Francesco Biserni, Filippo Massone e Alvisè Porta; Matteo e Filippo sono stati i migliori in quanto hanno perso per entrare nei primi trentadue peccato perché entrambi potevano vincere l'assalto e cercare di conquistare il pass, nell'assalto successivo, per la finale tricolore dove solo i migliori quaranta d'Italia vi possono partecipare. I due spadisti però hanno ottenuto la qualificazione diretta per la Coppa Italia nazionale, ultima chance per qualificarsi agli assoluti. Alvisè Porta ha perso alla prima eliminazione diretta mentre Francesco Biserni, alla sua prima prova nazionale, non è riuscito a superare il girone iniziale. Nella gara femminile le due atlete in gara erano Beatrice Ayres e Sità Rapetti; Beatrice dopo un ottimo girone, dove ha perso solo contro l'azzurra Rossella Fiammingo, ha vinto agevolmente la prima eliminazione diretta e purtroppo il suo cammino si è arrestato contro la promettente cadetta vercellese Federica Isola, atleta già nel giro della nazionale nonostante la giovane età; anche Beatrice come Matteo e Filippo è qualificata per la Coppa Italia nazionale. L'altra cussina in gara Sità Rapetti purtroppo non è riuscita a passare il girone iniziale. Per tutti i cussini il prossimo appuntamento sarà quello della Coppa Italia regionale tra due settimane.



Filippo Massone, Matteo Beretta

Canoa: Campionati Italiani di Fondo - 1^a prova indicativa Senior

Seconda trasferta dell'anno a Castelgandolfo per la squadra cussina, per la disputa dei Campionati Italiani di Fondo sui 5000 mt abbinati alle prime prove indicative valide per la formazione della squadra nazionale in vista della coppa del mondo in programma a Milano ai primi di maggio. Per quanto riguarda le prove indicative disputate sabato sui 200 e 1000 mt. e riservate ai senior, l'attenzione era rivolta principalmente alla prova del nostro specialista della canadese Carlo Tacchini, reduce dal raduno di Sabaudia con la squadra nazionale. Carlo ha agevolmente conquistato entrambe le finali dove ha terminato entrambe le prove al 7° posto. Questa posizione non ha assolutamente soddisfatto Carlo



Mirco Daher, Carlo Tacchini



Livia Servanzi



Carlo Tacchini

che già al mattino non aveva avvertito le giuste sensazioni, si è cercato quindi di capire i motivi di questa prestazione in un incontro con il nostro tecnico Daniele Bronzini, il C.T. della nazionale Antonio Cannone e lo stesso Carlo, nel corso del quale si è cercato di stabilire quale sia il miglior percorso da seguire in vista della seconda prova indicativa di Mantova del prossimo 12/13 aprile. Nella giornata di domenica invece si sono assegnati i titoli nazionali di fondo sui 5000 mt, con tutti i migliori specialisti in gara. Nella specialità della canadese dominio cussino nel C1U23 con vittoria di Carlo Tacchini e 2° posto per Mirco Daher dopo una gara fianco a fianco fino alle battute finali, mentre nel C1S 2° posto per Enrico Calvi e 3° per il nuovo acquisto Tiziano Carollo.

Nel kayak 3° posto per il K2U23 di Livia Servanzi e Linda Florio penalizzate da una brutta partenza che le ha costrette a inseguire vanamente i due equipaggi che le hanno precedute all'arrivo. Nel K2S 4° posto per i fratelli Marzani in progresso di forma, mentre nel K1 tra i ragazzi ottima prova per Federico Vignati 7° al traguardo su 53 partecipanti della categoria e anch'esso penalizzato da una brutta partenza che lo ha costretto ad una gara in rimonta.

Sempre nel K1 ma nella categoria junior 10° Marco Sacchi e 23° Nicolò Vitale, mentre negli U23 Alessandro Millia ha chiuso al 9° posto. Nella classifica generale il Cus ha chiuso al 9° posto su 78 società partecipanti. Il prossimo appuntamento per la canoa è fissato per domenica prossima a San Giorgio di Nogaro (UD) per la disputa dei campionati italiani di maratona per K2 e C2.

Stefano Sacchi



Rugby

Serie C

PARABIAGO CADETTA – CUS PAVIA RUGBY 7-71

Lunch time match (ore 13:30) che impegna Pavia a Parabiago in un curioso testa coda di classifica mentre si attende nel pomeriggio il risultato dello scontro direttissimo tra Varese ed Union Milano; Pavia deve fare i 5 punti e sperare in un risultato favorevole alla capolista per agganciare i varesini. Il risultato viene indirizzato subito dalla parte gialloblu con la prima meta della partita che arriva nei primissimi minuti di gioco con il grande classico targato CUS, il driving maul impostato da una touche che, come l'abito scuro serale, è un classico che non passa mai di moda ed abbellisce anche le prestazioni peggiori, è Desmet a schiacciare la palla in meta e a far iniziare questa grande festa di mete. Parabiago tenta una timida reazione ma senza successo, tutte le volte che la testa della squadra di casa si sporge nei 22 metri offensivi è il piede di Roberto a ricacciarli lontano; su uno di questi calci è lesto Gandolfi a recuperare la palla dopo un'ottima pressione ed a riciclare su Carlos Cullaciati che accende il turbo e va a segnare in mezzo ai pali; subito dopo è Roberto a scappare via alla difesa avversaria senza esser placcato e andando così a segnare la terza meta del match quando i minuti di gioco passati sono circa 20. Pavia nettamente padrona del gioco nonostante le numerose assenze, ma i giocatori che fin ora hanno avuto meno minuti di gioco sanno dimostrarsi all'altezza dei compagni tenendo un ritmo alto e continuando a segnare e far sognare i supporters gialloblu. La ricerca del punto di bonus è una realtà essenziale come la ricerca della felicità nella Costituzione americana e diventa un dato di fatto acquisito alla mezz'ora con la doppietta del Lupo di Viterbo Carlos Cullaciati, bravo a sfruttare il suo devastante stato di forma ed andando ad incendiare con fiamme gialloblù il caldo pomeriggio di Parabiago. Il primo tempo si chiude con la meta di Zampori che raccoglie un pallone da una ruck finta l'apertura e si incunea nel varco lasciato da una difesa poco attenta, andando ad usare la celebre finta resa famosa da Marcello Macchi e segnando la meta che fissa il risultato sullo 0-33 che chiude la prima frazione di gioco. Pavia ricomincia il secondo tempo tenendo il ritmo alto ed andando ancora ad attaccare i padroni di casa e va subito a segnare con Roberto, che ancora una volta molto sgusciante, corre tra gli avversari che bramano il placcare l'estremo messinese come un desiderio irrealizzabile così il Cavallo Normanno va a segnare la seconda meta in questa sua utopica partita condita da una più che discreta precisione dalla piazzola. Parabiago tenta di costruire qualcosa in attacco credendo che l'attenzione pavese sia calata con il risultato in cassaforte ma Contarato si abbatte sull'azione dei padroni di casa come un fulmine a ciel sereno intercettando un passaggio ed andando a segnare in mezzo ai pali.



Ma Parabiago non si perde d'animo cercando di attaccare ancora arrivando fin sui 22 pavesi ma è di nuovo il Figlio del Tuono Padovano a leggere la linea del passaggio ad intercettare ed andando a segnare la seconda meta consecutiva dopo una sgroppata di 70 metri. Parabiago si spegne e Pavia continua a pungere l'avversario con un bellissimo gioco da touche che porta Trocchia ad attraversare la difesa avversaria come un tir lanciato sull'autostrada fin quasi nel profondo, trovando un placcaggio avversario a pochi passi dalla meta, ma il Lupacchiotto Partenopeo è bravo

Ma Parabiago non si perde d'animo cercando di attaccare ancora arrivando fin sui 22 pavesi ma è di nuovo il Figlio del Tuono Padovano a leggere la linea del passaggio ad intercettare ed andando a segnare la seconda meta consecutiva dopo una sgroppata di 70 metri. Parabiago si spegne e Pavia continua a pungere l'avversario con un bellissimo gioco da touche che porta Trocchia ad attraversare la difesa avversaria come un tir lanciato sull'autostrada fin quasi nel profondo, trovando un placcaggio avversario a pochi passi dalla meta, ma il Lupacchiotto Partenopeo è bravo

a trovare il sostegno puntualissimo di un ottimo Larry Papalia che va a segnare. A pochi minuti di distanza ancora Pavia in attacco per iscrivere capitano Tavaroli al registro marcatori, il tallonatore prende il pallone e passa indisturbato attraverso una troppo deferente difesa, manco avesse chiesto "permesso" e dopo esser entrato in area di meta ringrazia e mette altri 5 punti sul tabellone.

La reazione d'orgoglio di Parabiago arriva e Sinisi, di gran lunga il migliore dei suoi, segna la meta della bandiera. Ma all'ultima azione viene ancora premiato Cullaciatì in versione bomber che registra la sua tripletta personale fissando il risultato sul 7 a 71 finale. Bella prestazione pavese ma non riesce l'aggancio al Varese che pareggia in casa con la Union capolista e mettendo 2 punti tra se stessi e gli inseguitori gialloblu quando mancano 4 giornate alla fine del campionato.

CLASSIFICA SERIE C ELITE	punti
UNION MILANO	63
VARESE	56
CUS PAVIA	54
CHICKEN ROZZANO	50
TRADATE	30
MALPENSA	21
GLI UNNI - VALCUVIA	18
VOGHERA	10
CERNUSCO SUL NAVIGLIO CAD.	8
PARABIAGO CAD.	-3

Mattia Giglio

Under 16

Varese - CUS PAVIA 43-5 (mete 7-1)

Risultato bugiardo. Non siamo soliti cercare scuse per le sconfitte, ma quella di sabato, al termine della miglior partita giocata quest'anno dal XV di coach Magai, lascia veramente sbigottiti. Siamo stati superiori nel possesso palla, abbiamo giocato gran parte del tempo nella loro metà campo, ma tutto ciò, unito ad una difesa aggressiva, non è bastato. Senza nulla togliere al validissimo avversario, questa volta la dea bendata non è stata al nostro fianco: un paio di errori al piede, un paio di mete rocambolesche dei padroni di casa, unite ad alcune di pregevole fattura, determinano un risultato che lascia l'amaro in bocca. Ci consola la consapevolezza del valore assoluto raggiunto da questi ragazzi nonostante le molte difficoltà incontrate durante la stagione.



Prossimi impegni

Sabato 5 aprile

h 17:00 - Under 14 in casa con Lecco

Domenica 6 aprile

h 10:00 - Concentramento Minirugby in casa (U6/U8/U10)

h 12:30 - Under 18 a Varese

h 14:30 - Concentramento Under 12 in casa

h 15:00 - Femminile a Rozzano

Luca Brandani

Atletica leggera: i mezzofondisti del CUS si confermano ai vertici nella 7^a prova del GP provinciale giovanile di cross

Casorate Primo. Una giornata dal clima finalmente primaverile ha salutato la 7^a prova del GP provinciale giovanile di cross, che riprenderà nel mese di novembre, ed ora lascia spazio alla stagione su pista. La manifestazione, denominata "Una mano per un passo" si è svolta nell'ampio giardino della casa di riposo Delfinoni e, come negli anni passati, l'organizzazione dell'Atl. Casorate Primo (messa alla prova da una partecipazione numericamente straordinaria di oltre 200 atleti), si è attestata su livelli di eccellenza. Il percorso, presentava notevoli difficoltà tecniche: dal fondo piuttosto accidentato in alcuni punti ad innumerevoli cambi di ritmo, dato il suo sviluppo tortuoso. La truppa del **CUS Pavia**, come al solito decisamente agguerrita ed al contempo festosa, era presente praticamente con quasi tutti i migliori mezzofondisti a disposizione, dalla categoria Esordienti a quella Cadetti. La piccola **Francesca Viola** (cat. esordienti A) è stata la prima a schierarsi sulla linea di partenza e tra le 15 mini atlete partite a razzo, ha spuntato un ottimo 5° posto, correndo in 4'02" gli 800m di percorso previsti, con una gran gara in rimonta.

Nella cat. Ragazze, **Giulia Chiara** ha dimostrato di non avere alcuna paura della fatica e, senza fare troppi conti, ha preso il largo da subito. Il suo gran cuore però non è stato premiato e negli ultimi 400m Sara Fanetti (atl. Iriense) e Norma Casali (atl. Young) sono rinvenute su di lei, soffiandole il primato. Giulia ha poi tenuto con i denti il terzo posto, insidiato da Cecilia Muscarella (atl. Iriense). I 1100m del percorso sono stati completati in 4'38" da Norma Casali, in 4'40" da Sara Fanetti, in 4'45" da **Giulia Chiara** e 4'46" dalla più piccola (classe 2002) Cecilia Muscarella. Come nelle precedenti prove del GP provinciale, anche in questa occasione la



gara Cadette è stata appassionante. Tra le 10 atlete al via, un paio provenivano da fuori provincia (atl. Assago) e proprio queste due hanno deciso di rompere da subito gli indugi. Nelle retrovie **Federica Piacentini**, ha dosato le forze come in un remake della gara di una settimana fa, prendendo come riferimento la vigevanese Roberta Cigallino, che a sua volta tentava di riacciuffare le due battistrada. Poco dopo l'inizio del terzo dei cinque giri previsti, Federica ha guadagnato la terza piazza ed ha messo nel mirino immediatamente la seconda, visto che l'andatura stava scemando. Raggiunta e superata l'atleta di Assago Olivia Manara, poco prima dell'ultimo giro, rimaneva l'altra milanese Ariel Maribel Carlos, in testa fin da subito con ampio margine. L'inseguimento disperato di Federica però, non è andato a buon fine e dopo lo sprint finale, la cussina ha tagliato il traguardo praticamente in contemporanea con la vincitrice, che ha mantenuto la prima piazza per un soffio. Per entrambe il tempo finale è stato di 6'13" nei 1400m previsti, 6'29" per la terza, Olivia Manara (atl. Assago), 6'35" per Roberta Cigallino (atl. Young). Per Federica ora, l'obiettivo di crescita personale sarà quello di "pensare in grande", cercando di ben figurare soprattutto nelle gare regionali su pista. Proprio una settimana fa riportavamo, per dovere di cronaca, la cavalcata solitaria di **Costantino Schifino** in quel di Cassolnovo; sui prati di Casorate per fortuna il mezzofondo provinciale giovanile ha battuto più di un colpo, per dire che ci sono ancora ragazzi a cui piace fare fatica. Dodici atleti al via (ben 4 "ospiti" dell'atletica Assago) ma il

nostro **Costantino** (classe 2000, al primo anno da cadetto) è stato ancora una volta protagonista. **Costa** ha deciso di fare sul serio dai primi metri e di vedere quanti fossero stati in grado di seguirlo. L'unico a resistere alla sua azione di forza è stato Andrea Carnovale (atl. Assago, classe 1999), con il quale ha duellato in maniera appassionante fino agli ultimi metri di gara. Proprio all'ultimo dei 5 giri previsti Carnovale ha sorpassato **Costantino**, che ha subito una spallata dolorosa ma non si è perso d'animo, lanciandosi al suo inseguimento. I cinque metri di vantaggio del suo avversario, più grande di un anno, sono rimasti però tali e **Costa** ha dovuto "accontentarsi" del secondo posto stavolta, che gli garantisce però 30 punti nella classifica del GP provinciale di cross, in qualità di primo pavese al traguardo. Samuele Miotti, oltrepadano dell'atl. Young, grazie al 4° posto finale, ma 2° provinciale, conquista 29 punti e sale a 145 punti in classifica generale; **Costantino Schifino** gli rosicchia così ancora un punto, salendo a 140. Alle loro spalle si sono mossi decisamente bene anche gli altri mezzofondisti del CUS, tutti al primo anno nella cat. cadetti: **Gianmaria Beretta** è giunto 5° (terzo dei pavesi), **Federico Civardi** 7° (5° pavese), ed il nuovo acquisto **Davide Pellegrini**, skyrunner di Canneto Pavese 8° (6° pavese). Saranno decisive, come per **Federica Piacentini** e per **Giulia Chiara**, le ultime gare di cross, in programma nella seconda parte della stagione, per stabilire chi sarà il vincitore del GP provinciale giovanile di cross 2014. Le premiazioni finali di tutti i partecipanti, si sono svolte sotto un albero in fiore, quasi a simboleggiare il parallelo con i meravigliosi fiori della gioventù che si sono dati sportivamente battaglia poco prima e che rappresentano il futuro del nostro meraviglioso sport. Forza ragazzi l'atletica ha bisogno di voi! La stagione in pista ormai è alle porte e già da domenica 6, con il tradizionale Meeting di Primavera a Voghera, il cronometro sarà il giudice parziale delle prestazioni.

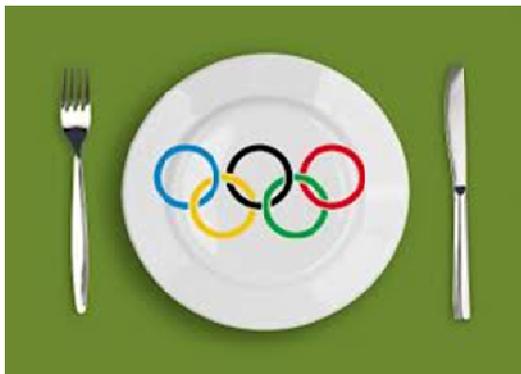
Pavia, 15' minuti di corsa in pista UISP

Domenica 30 marzo, in barba allo slittamento in avanti di un'ora delle lancette per l'avvento dell'ora legale, tre nostre atlete erano al via della manifestazione UISP che prevedeva per le più giovani 15' di corsa in pista. La migliore delle atlete gialloblù è stata Valentina D'Andretta, allieva classe 1998, che ha percorso 3510m, a ruota l'ha seguita la compagna di allenamenti Gaia Tamellini, sua coscritta, con 3500m tonde tonde. Terza delle nostre ragazze la più piccola Federica Piacentini, (cadetta classe 1999) con 3333m, già in gara ieri nella campestre di Casorate. Valentina e Federica hanno così vinto anche la gara nelle rispettive categorie.

Marcello Scarabelli

Allenarsi Mangiando

Alla metà del 19° secolo il filosofo Feuerback sosteneva che l'uomo è ciò che mangia. Il padre della medicina, Ippocrate, disse: "Che il cibo sia la tua medicina, che la medicina sia il tuo cibo".



Già in quel lontano passato egli sosteneva che il cibo era in grado di intervenire e modificare quello che lui stesso chiamava "calore" dell'organismo. Dal punto di vista della nutri genomica, scienza che studia le relazioni tra il cibo e i geni del corpo, il cibo può essere visto sotto un'altra ottica. Esso infatti non è solamente considerato un semplice combustibile che l'uomo immette nella propria macchina-corpo ma bensì può intervenire a modificare e influenzare il patrimonio genetico della persona. Il senso del titolo di questo articolo può far pensare ad un'ovvietà. Chi corre, chi si allena deve tener conto della

quantità e della qualità del carburante che mette dentro di sé. Le modalità di come questo avvenga però può non essere una banalità per tutti. Nelle prossime righe toccheremo in linea generale alcuni spunti su come organizzare i pasti per chi svolge attività fisica.

Tra i principi dell'allenamento vi è l'alternanza di periodi di pratica più intensa seguiti da altri in cui si hanno fasi di recupero fisiologiche. E' importante anche per l'alimentazione dell'atleta sapere che essa cambia in base alle esigenze metaboliche imposte dal periodo dell'attività sportiva svolta. Secondo Weineck chi pratica sport non può rimanere in forma ininterrottamente ma l'atleta andrà in contro a periodi di costruzione, mantenimento e perdita della forma sportiva che anche loro sono regolate da una ciclica periodizzazione. Si creano così diverse fasi nutrizionali che si esplicano in diverse "diete" (da non considerare nel senso stretto del termine ma come una precisa fase nutrizionale), tarate e misurate sulla richiesta energetica dell'individuo.

La variabilità della richiesta energetica che dipende dal periodo di allenamento differisce in modo profondo dallo sport che si pratica e da diversi altri fattori. Come si alimenta l'atleta? Distinguiamo una dieta di base, che è quella del periodo di allenamento o di costruzione la quale ha il particolare obiettivo di mantenere costante il fabbisogno di energia. Le sue peculiarità sono: essere equilibrata e varia ma anche facilmente digeribile. Prima di una gara dobbiamo mettere il nostro organismo in condizione ottimale per affrontare la prestazione. Faremo attenzione allora a rimettere in sesto i depositi energetici favorendo anche un'idratazione ottimale.

La dieta di gara si concentra nelle immediate vicinanze dell'evento sportivo e, in alcune discipline, spesso è presente anche durante e nelle pause fra le gare. Nel post gara l'alimentazione deve concentrarsi nel ristabilire gli equilibri energetici dell'organismo e, punto fondamentale, deve essere perfettamente personalizzata al fine di permettere e incrementare il processo di rigenerazione tissutale. Naturalmente le indicazioni sopra citate vogliono solo essere lo spunto per comprendere la complessità dell'alimentazione dell'atleta, la quale deve essere considerata come parte integrante della programmazione dell'atleta.

Ovviamente ogni fase nutrizionale varia in base a diversi fattori e deve essere perfettamente personalizzata in base al tipo di disciplina sportiva. Particolari indicazioni devono essere tenute in considerazione quando si parla di soggetti giovani in accrescimento e anziani che praticano sport. Anche le stesse donne meritano una particolare attenzione. Infatti l'età e il sesso influiscono in modo profondo sull'apporto giornaliero di calorie e sulla tipologia di nutrienti che gli alimenti da assumere devono contenere.

L'alimentazione della donna non differisce qualitativamente in modo profondo da quella della sua controparte maschile anche se dobbiamo considerare che, a seguito di un metabolismo basale più basso, la richiesta energetica femminile è più bassa di circa un 10%. Importante sarà invece considerare un'aumentata richiesta di ferro a causa delle fisiologiche perdite del ciclo mestruale. Dobbiamo ricordare che l'anemia e un abbassamento di emoglobina ematica oltre a compromettere la prestazione espongono l'atleta a compromissioni del suo stato di salute.

Un altro lungo discorso potrebbe essere affrontato quando si parla di alimentazione e ragazzi in accrescimento. I bambini e gli adolescenti hanno un aumentato dispendio energetico a causa del processo di crescita in atto. Ad esempio la fase puberale di accrescimento è una fase altamente delicata dal punto di vista alimentare e nutrizionale. Il processo di sintesi proteica e accrescimento muscolare a cui i giovani sono esposti durante questa fase presuppone un'attenta analisi delle richieste dell'organismo. Allenamento, alimentazione ed integrazione se mixate con intelligenza e sotto la guida di personale qualificato e preparato sono la formula per ottenere una migliore performance.

Giuseppe Pintavalle

Pallavolo maschile

Serie C

SOPRA GROUP BRESSO - VITALDENT CUS PAVIA 3-2 (25/20, 25/14, 19/25, 20/25, 16/14)

VITALDENT CUS PAVIA: Forneris, Giordano 7, Canova 21, Beolchini 28, Manferoce 3, Fortunati 6, Curti (L), Carcano 2, Fellegara 5, Bagarotti ne: Carnevali, D'Alessandro. All: Villa.

Un Cus Pavia immenso arriva a 1 punto dalla vittoria sul campo inviolato da inizio stagione di Bresso e piange lacrime amare per una decisione arbitrale incomprensibile che la priva di una vittoria cercata e meritata. Poco male però, perchè i cussini hanno ritrovato il loro gioco e soprattutto la determinazione che era venuta a mancare per troppo tempo.

Solo applausi per questa squadra!

Serie D

ADOLESCERE - ASD CUS PAVIA 3-0 (25/12, 25/18, 25/14)

Brutto incontro dei ragazzi di serie D che non provano nemmeno a contrastare lo strapotere dell'Adolescere Voghera, squadra tra le candidate al passaggio di categoria e da ieri terza in classifica. I ragazzi di Mantovani sono in partita solo nel 2° set ma quando Voghera decide di accelerare crollano senza dar segni di reazione. Nota positiva l'esordio in categoria del quindicenne Riccardo Sala schierato titolare nel 3° set e autore di una buona prova. Ora il Cus affronterà un turno di riposo per poi ritornare in gioco a Buccinasco in uno scontro salvezza importantissimo.

Under 15: Cus Pavia alla fase Regionale

Grazie all'incredibile capitombolo del Voghera in quel di Dorno l'under 15 del CUS Pavia conquista il secondo posto nella fase provinciale e accede quindi alla fase regionale assieme al Gifra Vigevano!! Al coach Alessandro Crema ma soprattutto ai ragazzi dell'under 15 quindi va un grande applauso e un immenso in bocca al lupo per il proseguimento della stagione! Bravi ragazzi!

CAMPIONATI NAZIONALI UNIVERSITARI

Pallavolo maschile

CUS PARMA - CUS PAVIA 3-0 (25/19, 26/24, 25/13)

CUS PAVIA: Dolce 2, Bagnoli 10, Bottazzi 6, Canova 7, Bagarotti 2, Isabelli 5, Quagliozi (L), Zaccarelli 1, Franzin, Callegari. All. Crema

Ancora una sconfitta per il Cus Pavia nell'ultima partita dei campionati universitari di pallavolo. Contro un Cus Parma molto ben organizzato, con in campo giocatori di categoria superiore, la squadra pavese gioca spregiudicata e senza preoccupazioni, andando molto vicina alla conquista di un set. Al di là del risultato, è stata un'esperienza molto positiva per i ragazzi potersi confrontare con una realtà di livello come quella di Parma, e per questo non possiamo che ringraziare le società Adolescere Voghera, Gifra Vigevano, Pavic Romagnano, Universo in Volley, Novi Pallavolo per aver permesso loro di partecipare a questi campionati.

Pallavolo femminile

Serie C

CUS PAVIA – WARMOR VOLLEY GORLE 1-3 (13/25, 16/25, 25/23, 18/25)

Tabellino: Giordano 6 (6 A), Mattino 6 (5 A, 1 B), Marchetti 7 (6 A, 1 B), Puleo 1 (1 A), Rescali 7 (6 A, 1 B), Riso 6 (3 A, 1 B, 2 M), Strada 10 (6 A, 1 B, 3 M).

Ancora una buona prova della nostre ragazze che, dopo uno spento primo set, con crescente convinzione e determinazione riescono a vincere un combattuto terzo periodo e costringono la squadra avversaria ad una affannosa rimonta nel quarto. La squadra ha espresso un gioco gradevole, con pregevoli spunti tecnici anche da parte delle giocatrici più giovani. Prossimo incontro, in trasferta, sabato 5 aprile, a Chignolo D'Isola (BG), contro Lame Perrel Ponti Sullisola.

Riso Sergio

1^ Divisione

V.2001 GARLASCO - CUS PAVIA 3-0

2^ Divisione Gir.A

CUS PAVIA - TEAM VOLLEY 3-1

Under 13

CUS PAVIA - CERTOSA VOLLEY 2-0

SAN MAURENSE - CUS PAVIA 0-2

Le ragazze allenate da Elisabetta Strada e Davide Penna si sono classificate al primo posto nel girone eliminatorio provinciale e accedono alla fase finale.



Under 14

Domenica 6 Aprile a Binasco le ragazze dell'Under 14 parteciperanno alla fase finale provinciale essendosi classificate al 2° posto nel girone provinciale. Le squadre partecipanti sono Adoriva, Gifra e Futira Volley.

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 Assemblée 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.

5 PER MILLE

Anche quest'anno la legge dà possibilità a ciascun contribuente di destinare il 5 per mille dell'imposta sul reddito a favore di enti del volontariato e di organizzazioni no-profit. Il CUS Pavia è accreditato dall'Amministrazione Finanziaria fra le associazioni che possono beneficiare di questa opportunità. Se desiderate sostenere le attività sportive della nostra associazione non dovete far altro che sottoscrivere nella dichiarazione dei redditi il primo riquadro in alto a sinistra della sezione SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE dell'irpef, indicando il numero di codice fiscale del CUS Pavia (80003840180). Tale scelta non comporta alcun onere a vostro carico e coesiste con la scelta di destinazione dell'otto per mille.

INSERISCI IL CODICE FISCALE DEL C.U.S. PAVIA: 80003840180

APPUNTAMENTI DELLA SETTIMANA**APPUNTAMENTI FEDERALI****ATLETICA LEGGERA****domenica 6**

ore 9.30 a VOGHERA
MEETING PRIMAVERA

CANOA**domenica 6**

ore 8.00 a SAN GIORGIO DI NOGARO (UD)
CAMPIONATI ITALIANI DI MARATONA
IN BARCA MULTIPLA

CANOTTAGGIO**venerdì 4 domenica 6**

ore 9.00 a PIEDILUCO (TR)
GARA NAZIONALE

PALLAVOLO FEMMINILE**venerdì 4**

ore 21.00 a PAVIA
CAMPIONATO 1^ DIVISIONE:
CUS PAVIA - PIZZERIA AMALFITANA

sabato 5

ore 18.00 a PAVIA
CAMPIONATO 3^ DIVISIONE:
PALLAVOLO PAVIA - CUS PAVIA
ore 20.30 a CHIGNOLO D'ISOLA (BG)
CAMPIONATO SERIE C:
LAME PERREL PONTI SULL'ISOLA - CUS PAVIA

domenica 6

ore 11.00 a PAVIA
CAMPIONATO UNDER 13:
CUS PAVIA - COLOMBO IMPIANTI

PALLAVOLO MASCHILE**mercoledì 2**

ore 20.30 a PAVIA
CAMPIONATO 1^ DIVISIONE:
CUS PAVIA - VOLLEY 2001 GARLASCO

sabato 5

ore 21.00 a PAVIA
CAMPIONATO SERIE C:
VITALDENT CUS PAVIA - AS PALLAVOLO CONCORREZZO

RUGBY**sabato 5**

ore 17.00 a PAVIA
CAMPIONATO MASCHILE UNDER 14:
CUS PAVIA - LECCO

domenica 6

ore 10.00 a PAVIA
CONCENTRAMENTO U8/U10

ore 10.00 a ROZZANO (MI)
COPPA ITALIA FEMMINILE

ore 12.30 a GIUBIANO (VA)
CAMPIONATO MASCHILE UNDER 18
VARESE - CUS PAVIA

CAMPIONATI NAZIONALI UNIVERSITARI**martedì 1****PALLAVOLO FEMMINILE**

ore 14.00 a TORINO
CUS TORINO - CUS PAVIA

TROFEO DEI COLLEGI**PALLAVOLO FEMMINILE****mercoledì 2**

ore 21.30 GRIZIOTTI – CARDANO
ore 22.45 SANTA CATERINA – MARIANUM

CALCIO A 11 MASCHILE**martedì 1**

ore 19.30 SPALLANZANI – S. AGOSTINO
ore 21.30 FRACCARO – GOLGI

giovedì 3

ore 19.30 CAIROLI – GHISLIERI
ore 21.30 MAINO – GRIZIOTTI

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*