

## TROFEO DEI COLLEGI

### RECORD PER IL COLLEGIO NUOVO: VINCE PER LA NONA VOLTA

Il Collegio Nuovo stabilisce un nuovo record: vince per la nona volta e per il terzo anno consecutivo la classifica del trofeo sportivo intercollegiale femminile, quello che viene definito, familiarmente, il “Coppone”. Nessun collegio femminile universitario pavese ha fatto meglio da 16 anni a questa parte, da quando, cioè Cus Pavia ed EDiSU promossero e organizzarono per la prima volta il torneo tra tutti i collegi pavesi, molto apprezzato dagli studenti e un ulteriore segno distintivo di Pavia come città campus. Un risultato, quello del Nuovo, tanto più significativo se si pensa che il collegio che lo segue nell’Albo d’oro dei vincitori può vantare solo tre vittorie ed altri quattro solo una. E anche superiore a quello dei collegi maschili, che vedono il Fraccaro al



*Collegio Nuovo  
Premiazione Trofeo Collegi 2012/2013*

primo posto nell’Albo d’oro con sette vittorie consecutive dal 2006 al 2012.

La vittoria finale ha chiuso un torneo appassionante e combattuto fino all’ultimo, che ha visto il Nuovo da subito in vetta alla classifica grazie al primo posto nella corsa campestre, per merito di Laura Di Lodovico (quarto anno di Medicina), ma anche di Beatrice Casati (primo anno di Biotecnologie) e di Giulia Coppa (primo anno di Medicina) piazzatesi al secondo e terzo posto.

A seguire il secondo posto nel basket (capitana Giulia Mauri, secondo anno Medicina, capitana “storica”, Camilla Di Fonzo, quinto anno di Giurisprudenza, a New York nel semestre primaverile al Barnard College, uno dei partner internazionali del Nuovo) e

nella pallavolo (capitana Francesca Giacometti, secondo anno magistrale di Scienze Biologiche).

Buoni i risultati anche nel calcio a sette (capitana Margherita Mulato, quinto anno di Giurisprudenza) con il quinto posto e nel beach volley (capitana ancora Francesca Giacometti) con il terzo posto e per finire il dragon boat (capitana Marta Fanfoni, secondo anno magistrale di Psicologia), disputato in coppia col Collegio Fraccaro. I due più agguerriti concorrenti, Cardano e Golgi, pur vincitori nel calcio e nella pallavolo (Golgi) e nel basket (Cardano),

#### Sommario

- Trofeo dei Collegi pg 1-3
- Canoa pg. 4-5
- Atletica leggera pg.5
- Applied biomechanics pg.6
- Spazio Panathlon pg.7
- Appuntamenti sportivi pg.8

hanno dovuto arrendersi alla superiorità globale del Nuovo, declinatasi in tutte le sei specialità di cui si compone il torneo. *“E’ sicuramente questa la cifra della vittoria del Nuovo e della sua prevalenza negli anni, insieme allo spirito di squadra che contraddistingue ogni prova - sostiene la Rettrice Paola Bernardi - appena arrivate in ottobre, le matricole sono infatti subito coinvolte nella dimensione sportiva del Collegio. Chi si inserisce bene nelle squadre, come è capitato ad esempio nell’ultimo anno a Giulia Coppa, vera outsider nel basket, ma non solo, chi invece partecipa comunque col suo tifo sugli spalti del PalaCus, rigorosamente vestita di giallo verde, i colori del Nuovo. Lo sport accompagna tutte le alunne lungo l’anno accademico diventando uno dei principali collanti di amicizia e condivisione nella comunità nuovina”.*

La Rettrice è soddisfatta e sostiene lo sport - *“Vincere così tanto è una grande soddisfazione - aggiunge Paola Bernardi - il Collegio naturalmente sostiene le alunne anche in questo, a partire dalla splendida grande palestra, costruita alla fine degli anni Novanta e riservata alle alunne, sempre aperta per gli allenamenti, dove è possibile giocare sia a basket che a pallavolo, oltre che a tennis e mantenere anche la forma grazie a più attrezzature sportive. All’esterno, poi, il campo da calcio a sette e anche quello da tennis, voluto da subito dalla stessa Fondatrice del Collegio, Sandra Bruni Mattei. Non a caso pure lei appassionata di sport e ben consapevole della sua importanza per il benessere complessivo delle persone, a maggior ragione in giovani, come le studentesse del Nuovo che, anche per mantenere la media universitaria del 27/30i, sono molto impegnate tutto l’anno tra lezioni ed esami. Per loro lo sport è davvero una importante occasione di svago e di impegno, quasi come quello che dedicano allo studio”.*



**PUNTEGGI OTTENUTI - CLASSIFICA FEMMINILE 2013/14**

	Corsa Campestre	Basket	Pallavolo	Calcio a 7	Beach volley	Dragon Boat	Totali
<b>NUOVO</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>49</b>
CARDANO	7	10	6	10	3	9	45
GOLGI	4	7	11	12	6	1	41
S.CATERINA	3	8	8	7	0	11	37
MARIANUM	5	2	9	9	0	8	33
CASTIGLIONI	6	5	2	8	5	7	33
GHISLIERI	0	4	7	11	0	6	28
MAINO	0	6	5	6	2	2	21
BORROMEO	2	3	2	7	0	5	19
VALLA	0	0	3	7	2	4	16
GRIZIOTTI	0	2	4	6	0	3	15
VOLTA	1	0	0	6	0	0	7

**PUNTEGGI OTTENUTI - CLASSIFICA MASCHILE 2013/2014**

	Corsa Campestre	Basket	Pallavolo	Calcio a 11	Beach volley	Dragon Boat	Totali
<b>DON BOSCO</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>53</b>
CAIROLI	6	5	4	11	7	11	44
CARDANO	11	9	2	10	3	9	44
SPALLANZANI	2	5	7	12	5	7	38
GHISLIERI	9	6	4	9	4	6	38
BORROMEO	7	8	8	6	3	5	37
GOLGI	5	10	9	7	4	1	36
FRACCARO	10	7	0	4	0	10	31
VALLA	3	6	6	5	6	4	30
MAINO	4	6	0	1	0	2	13
SANT'AGOSTINO	1	7	2	2	0	0	12
GRIZIOTTI	0	0	0	3	0	3	6
VOLTA	0	0	6	0	0	0	6

**ALBO D'ORO**

a.a.	vincitore trofeo femminile	vincitore trofeo maschile
1998/1999	Coll. Castiglioni	Coll. Spallanzani
1999/2000	Coll. Castiglioni	Coll. Golgi
2000/2001	Coll. S.Caterina	Coll. Borromeo
2001/2002	Coll. Castiglioni	Coll. Cardano
2002/2003	Coll. Nuovo	Coll. Cardano
2003/2004	Coll. Nuovo	Coll. S.Agostino
2004/2005	Coll. Golgi	Coll. Golgi
2005/2006	Coll. Nuovo	Coll. Fraccaro
2006/2007	Coll. Nuovo	Coll. Fraccaro
2007/2008	Coll. Nuovo	Coll. Fraccaro
2008/2009	Coll. Nuovo	Coll. Fraccaro
2009/2010	Coll. Ghislieri	Coll. Fraccaro
2010/2011	Coll. Cardano	Coll. Fraccaro
2011/2012	Coll. Nuovo	Coll. Fraccaro
2012/2013	Coll. Nuovo	Coll. Don Bosco
2013/2014	Coll. Nuovo	Coll. Don Bosco

**albo d'oro femminile**

9	Coll. Nuovo
3	Coll. Castiglioni
1	Coll. Golgi
1	Coll. S.Caterina
1	Coll. Cardano
1	Coll. Ghislieri

**albo d'oro maschile**

7	Coll. Fraccaro
2	Coll. Golgi
2	Coll. Cardano
2	Coll. Don Bosco
1	Coll. S.Agostino
1	Coll. Borromeo
1	Coll. Spallanzani

## CANOA

### CARLO TACCHINI AI MONDIALI U23

Questa mattina dall'aeroporto di Linate Carlo Tacchini è partito alla volta di Szeged dove difenderà l'Azzurro ai Campionati Mondiali di velocità Under 23. Dopo gli Europei di Maratona a Piestany e gli Europei di Velocità a Mantes, ora Carlo è al maggiore appuntamento internazionale della sua stagione sportiva. Tacchini oggi è senza dubbio il più forte Canadese Under 23 in Italia. Verbanese di origine egli è da un anno a Pavia come studente del nostro Ateneo. In questo senso Tacchini è un altro esempio di come il College Sportivo promosso dal CUS sia un valido strumento per coniugare lo studio universitario con l'attività sportiva di alto livello.



*Carlo Tacchini*

### CALVI E CODURI SECONDI AGLI ITALIANI

Secondo posto per il C2 di Enrico Calvi e Giuseppe Coduri ai Campionati Italiani di Discesa Sprint che si sono svolti sabato 12 luglio a Caldes. Tattica la gara dei due esperti canoisti cussini su un percorso senza passaggi proibitivi ma comunque non privo di parecchie insidie: una manche di qualificazione guardinga, per certi versi anche opaca, che comunque consente l'accesso immediato alla finale dove i due pavesi fanno poi giocare al meglio tutte le carte. Infatti la gara si svolge sulla Rapida di Laste, un percorso di circa 600 metri, con una prima parte, a monte del Ponte di Caldes, dove gli atleti devono trovare la linea migliore per superare l'ampia S che immette ad un robusto scivolone artificiale proprio in prossimità del ponte, varcato il quale v'è un lungo rettilineo che porta al traguardo, rettilineo da affrontare o tutto a sinistra seguendo la linea naturale ma che conduce fra una miriade di onde, o tagliando a destra, in questo caso perdendo si velocità all'inizio, ma per poi pagare su un tratto più liscio dove è possibile esprimere al meglio tutta la forza della passata in acqua. Calvi e Coduri scelgono la linea di sinistra - al contrario dei vincitori Federico Fasoli e Vladi Panato, reduci dei Mondiali in Valtellina e che non rinunciano a far valere la loro maggiore velocità di base - bravi a non perdere mai il filo della corrente, districandosi magnificamente anche nel tratto ondoso. Senza dubbio l'attento scouting del percorso fra la prima discesa e la



*Enrico Calvi, Giuseppe Coduri*

finale ha dato ai cussini maggiori certezze, certezze che invece sono venute meno ai terzi classificati, il C2 del Canoa Club Vicenza di Luigi Ferrari Ginevra e Andrea Giacoppo, che, secondi dopo la qualifica, in finale scelgono linee davvero improbabili, forse pressati dalla prestazione del nostro equipaggio.

L'ultimo appuntamento per i Senior sull'acqua bianca saranno i Campionati Italiani di Discesa Classica a Villeneuve il 2 agosto. Enrico Clavi dovrà decidere se cimentarsi di nuovo nel C2 con Coduri oppure partecipare ai Campionati Italiani di Società sulla acqua piatta calendarizzati nello stesso weekend a Caccamo. In questo caso Coduri gareggerà in C1.

*Alessandro Rognone*

## CANOA

Enrico Calvi e Giuseppe Coduri sono gli ultimi epigoni pavesi dell'acqua bianca. L'attività di Discesa, infatti, dopo molti anni di oblio è ricomparsa in città nei primi anni '90 grazie a un ristretto gruppo di canoisti cussini fra i quali vi era già Giuseppe, allora matricola di ingegneria a Pavia proprio per intraprendere gli studi presso il nostro Ateneo. Gli inizi sono empirici, ma grazie all'entusiasmo si riesce sempre a guardare oltre all'ostacolo e dopo poche stagioni il bagaglio di conoscenze tecniche e di esperienza sui percorsi consente di mettere in acqua una squadra che riesce a ben figurare a livello nazionale. Anche in Sezione i più accorti iniziano a guardare con un crescente interesse questa attività che sino ad allora veniva portata avanti fra la malcelata ostilità del solito benpensante e l'indifferenza degli altri. La fase pionieristica è ormai alle spalle, i discesisti non si limitano a partecipare alle gare del calendario nazionale, ma vanno a gareggiare anche in Svizzera, in Francia e persino in Irlanda. Intanto proprio con Coduri arrivano i primi successi che contano, termina così la fase *dell'obbligo all'autogestione* e la Discesa si ritrova con quasi pari dignità dell'Olimpica. Seguono numerosi Titoli Italiani, le convocazioni in Nazionali, il Titolo Mondiale fra gli Junior di Mirco Daher e Eric Secco, i successi internazionali di Andrea Merola giunta a Pavia con il College della Pagaia e che, malgrado una carriera sportiva non certo in discesa, lo scorso anno, proprio alla sua ultima gara, ha ottenuto il Bronzo Mondiale. Ora la Discesa a Pavia sta di nuovo venendo meno. Per qualche anno ancora le capacità si conserveranno, poi tutto andrà perduto nel tempo, come lacrime nella pioggia.

## ATLETICA LEGGERA

### AL 7° MEETING FIDAL ESTATE: BRILLA ANDREA PASSERA



Andrea Passera con il tecnico Gemelli

Il mezzofondista seguito da Tiziano Gemelli sale sul terzo gradino del podio e polverizza il proprio limite nei 1000m portandolo a 2'48"40. Brutta caduta per la cadetta Federica Piacentini nei 1200siepi.

L'atleta di Marcello Scarabelli è stata costretta al ritiro al primo dei tre giri previsti. Sabato e Domenica prossimi a Rovereto saranno in programma i Campionati Italiani Assoluti ai quali prenderà parte nel lancio del martello Maria Chiara Rizzi, che dopo il personale di 56,06 ottenuto a giugno coltiva legittime speranze per un buon piazzamento.

Marcello Scarabelli

## SPORT PHYSIOLOGY & BIOMECHANICS in COMPETITION I *di Nathalie Biasolo*

After the pause at the end of the semester applied biomechanics is back.  
Follow me in the Summer biomechanics adventures.



### The story

**Bludenz (Austria). Mutter Berglauf- 1° Start of the Mountain Running World Cup 2014 - Juni the 8<sup>th</sup>.**

I run here last year and the distance was a normal mountain race profile. Surprise. This year, according to the rules of the Mountain Running World Cup, the profile was more and more difficult: 8500 m with 1150 m difference. The night before was not very good. I asked to myself "why am I here?". At the start I met the trainer of the mountain running German team. He told me: "it's a difficult race, the best of Europe is here but you have to run". Show must go on I thought....let's go....

### No biomechanics and Physiology = no results

Follow me on the road.

Km 1. It is not difficult. I can run as I'm used. I control the rhythm: not too slow, not too fast. I must run borderline, near my anaerobic threshold.

Km 2. 10% incline. I had better to walk instead of running. But how? **Steps have to be as long as possible, the arms have to move to help me to go ahead. The quadriceps is the muscle which is more involved. The foot must be on the ground and not to jump.**

From km 3 to km 6: 10% incline. I go on like in km 2.

Km 7 and 8: 30% incline, a wall, like the vertical km. No one runs. Only walking is possible. Steps must be short. One has to push on the front-foot. A great force is required. I applied the **formula  $F = m \cdot a$ , my body is the mass and by pushing ahead I give my body a little acceleration.** The muscle which is more involved is the geminis. I have also to keep an aerodynamic position: my body has to be quite in contact with the ground.

### Biomechanical guide for a mountain race

- 5% incline: normal run
- 10% incline: fast walk, the quadriceps is the muscle which is more involved.
- 30% incline: walk by pushing on the front foot. The geminis is the muscle which is more involved. A great force is required. Application of the formula  $F = m \cdot a$

### The end

Happy end: finish line. I scored and I qualified for the final. This little story can be an example to follow. By mean biomechanics and physiology also a normal runner like me can reach a great result.

### References

*Lectures by Silvio Lorenzetti -Biomechanics Department ETH Zurich  
Sport Archive Nathalie Biasolo*



LUDIS IUNGIT

## SPAZIO PANATHLON

**LA VELA NEGLI ANNI 2000: FORMAZIONE, AGONISMO, TECNOLOGIE.**

**Pavia, 27 settembre 2014, Aula Magna dell'Università**

09.00 Introduzione

09.30 Roberto Perrone Capano Evoluzione dello yachting e storia della Coppa America: dall'isola di Wight alla baia di San Francisco.

10.00 Roberto Bottazzi Schenone, La Marina Militare e la Vela tra passato, presente e futuro.

10.30 Giuseppe "Picchio" Milone

11.00 Coffee Break

11.30 Alfio Quarteroni Modelli matematici per la Coppa America (ed altri sport da competizione).

12.00 Giuseppe Cavo Dragone Accademia Navale: i giovani, la vela...e non solo.

12.30 Luigi Buzzi Il Centro Velico di Caprera: la più grande scuola di vela del Mediterraneo.

13.00 Discussione generale e conclusioni.

13.30 Trasferimento per pranzo

### Relatori

Dr. Roberto Perrone Capano, Napoli

Capitano di Vascello Roberto Bottazzi Schenone, Direttore di MARIVELA (Ministero Difesa/Marina, Roma)

Dr. Giuseppe "Picchio" Milone, Vicepresidente Circolo del Remo e della Vela Italia, Napoli

Prof. Alfio Quarteroni, Modelling and Scientific Computing, Ecole Polytechnique Fédérale Lausanne, Svizzera

Ammiraglio di Divisione Giuseppe Cavo Dragone, Comandante dell'Accademia Navale di Livorno

Luigi Buzzi, Referente per la Lombardia del Centro Velico di Caprera

### Moderatori

Prof. Marisa Arpesella, Presidente Corso di Laurea in Scienze Motorie, Università di Pavia

Prof. Rodolfo Carrera, Panathlon Club Pavia

Prof. Angelo Porcaro, Past-President Panathlon Club Pavia

Dr. Francesco Paolo Sieli, Presidente Società Mediterranea di Medicina dello Sport, Trapani

*Con il patrocinio di:*



Università degli Studi di Pavia  
Corso di Laurea in Scienze Motorie



Comune di Pavia



Marina Militare Italiana



Associazione Nazionale Marinai  
d'Italia  
Sezione di Pavia



Lega Navale Italiana  
Sezione di Pavia

**APPUNTAMENTI DAL 17 AL 23 LUGLIO**

**CANOA**

**sabato 19 e domenica 20**

a SCOPELLO

TRAINIG CAMP SUL SESIA

(per gli iscritti al corso Over 18)

**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*