CUS PaviaNEWS

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

Anno 13, Numero 42 26 Novembre 2014

ATLETICA LEGGERA

I MEZZOFONDISTI DEL CUS CONFERMANO LA TRADIZIONE DI SUCCESSO NELLE CORSE CAMPESTRI

La domenica appena trascorsa ha regalato importanti successi per i nostri colori: dal cross nazionale della Val Lagarina, dove Angelica Olmo si giocava la qualificazione per gli europei, a quello provinciale nell'oasi di Valpometto, dove le giovani speranze del mezzofondo cussino non hanno deluso le attese.

Val Lagarina – Trento. La triatleta Angelica Olmo, vittima di qualche malanno stagionale che le ha complicato la vita, ha combattuto come lei sa fare con le migliori atlete in Italia della categoria Juniores sui 4km del percorso (rivelatosi poi più verosimilmente di 3,5km n.d.r.), finendo quarta all'arrivo.
Il suo tecnico Felice Costante ha commentato così la prova della ragazza di Zenevredo: "Angelica stava bene ed avrebbe potuto in condizioni normali giocarsi la vittoria (come ha fatto una settimana fa a Volpiano), è stata comunque molto brava a finire in scia alle migliori; ora attendiamo il responso federale sulla sua convocazione per gli europei". Già, perché non è ancora stata diffusa la posizione della FIDAL in merito al numero di convocazioni per la rassegna europea in programma il 13 dicembre in Bulgaria, alla quale, stando a quello che qualche ora dopo la gara avrebbe detto il responsabile di settore Stefano Baldini, Angelica dovrebbe prendere parte. L'anno scorso fu la migliore delle italiane, lei che da allieva gareggiò contro le juniores.

Oasi Valpometto - Robbio (PV). Nell'ultima tappa del GP provinciale giovanile di cross alcuni verdetti delle classifiche finali di categoria erano ancora da decidere. Il primo a prendere il via è stato Francesco Cappellozza, mezzofondista allenato da Tiziano Gemelli che appartenendo alla categoria Allievi ha disputato la gara con i più grandi Senior, coprendo i 6800 metri di percorso in poco più di 29 minuti. Venendo alle categorie giovanili, dopo il forfait dovuto ad un periodo di "dubbi

Sommario

- *Atletica leggera pg.1-2*
- *Pallavolo maschile pg.2-4*
- *Rugby pg.4-7*
- *Pavia nel cinema pg.7*
- *Pallavolo femminile pg.8-10*
- *Club Vogatori pavesi pg.10*
- *Corse ad ostacoli pg.11*
- *Il Ticino Golf Club pg.12*
- *Applied Biomechanics pg.13*
- *Appuntamenti sportivi pg.14*

adolescenziali" di Costantino Schifino, in lotta per la vittoria finale, l'altra mezzofondista per la quale l'ultima prova del 2014 poteva essere decisiva era la cadetta Federica Piacentini. Dopo un periodo intenso di allenamenti Federica ha esplicitato i progressi intravisti, aggiudicandosi la gara con grande personalità, conducendo fin dall'inizio davanti all'unica avversaria in grado di impensierirla, Alice Gattoni, proveniente dalla provincia di Verbania. Lontane le pavesi, tra le quali la nostra poliedrica Beatrice Bellinzona, che ha lottato fino alla fine per il terzo posto con Agnese Vercesi, perdendo poi la volata. Nei Cadetti Giuseppe Doria non ha attraversato purtroppo una giornata felice, come si pensava dopo un buon periodo di allenamenti. Nella categoria Ragazze, Giulia Chiara ha finito quinta la sua prova, alle spalle delle solite avversarie, in questo momento più allenate di lei. Alle spalle di Giulia, hanno svolto un ottimo allenamento Rebecca Busoni e Tosca Scardigli, velociste "prestate" al cross. Tra i Ragazzi ottimo esordio nel cross per Elio Andreani, che ha conquistato il quarto posto perdendo la volata per il podio. Dopo di lui i fratelli Facchineri Fabio e Mauro, velocisti impegnati in un buon allenamento come le compagne di specialità. Le gare Esordienti sono state quelle più partecipate e nella gara maschile il nostro Lorenzo Bovera, che pareva aver in pugno la gara, ha poi dovuto accontentarsi del secondo posto. Francesca Viola infine, nell'omologa categoria femminile, ha colto un pregevole sesto posto. Con la vittoria di Robbio Federica Piacentini si è aggiudicata così la classifica finale del Grand Prix provinciale giovanile di cross per la categoria Cadette, che si è disputato su otto gare, con la possibilità di scartare due punteggi. Costantino Schifino senza la partecipazione a quest'ultima tappa, si è classificato secondo tra i cadetti. La premiazione dell'attività giovanile ed assoluta di quest'anno sportivo appena concluso avverrà sabato 20 dicembre, presso l'Aula del 400, cerimonia alla quale atleti, allenatori, genitori, amici sono tutti invitati.

Marcello Scarabelli

PALLAVOLO MASCHILE

SERIE C

MILANO TEAM VOLLEY - VITALDENT CUS PAVIA 1-3 (18-25, 25-21, 18-25, 23-25)

MTV: Caccialanza 6, Barchitta 10, Pizzileo 11, Cannone 11, Ferrari 1, Cottica 5, Rocchetti 4, Cuzzola 7, Morana (L), Barbieri. ne: Scanone, Cornalba. All: Chiloiro.

Cus Pavia: Carcano 2, Bonante 12, Beolchini 20, Monni 16, Mezzadra 4, Fortunati 6, Curti (L), Canova, Catena, Fellegara 1. ne: Zaccarelli, Carnevali, Dolce. All: Cremonte.

3 punti d'oro per il Cus Pavia in trasferta contro il Milano Team Volley. I padroni di casa, neopromossi dalla serie D, pur in posizione di classifica non delle migliori, hanno un organico di tutto rispetto, a partire dall'ex Bocconi Barchitta e dell'esperto Cuzzola, ex cussino. Il Cus conferma il sestetto che bene ha fatto nelle ultime 2 partite con Bonante opposto a Carcano, Monni e capitan Beolchini di banda, Fortunati e Mezzadra al centro con Curti libero.
Nel primo parziale, dopo un sostanziale equilibrio (16-14) è il Cus a ingranare la quinta con un Beolchini quasi infermabile e una battuta che si assesta su livelli di eccellenza; Milano arranca molto in ricezione e per i locali un parziale letale di 0-8 è fatale.
Nel secondo i milanesi reagiscono grazie ad un ottimo Barchitta a muro e per il Cus è un set di sofferenza e di difficoltà soprattutto in difesa con il parziale sempre in mano ai locali che si conclude con un 25-21 che fa infuriare coach Cremonte. Nel 3° set il Cus inizia subito alla grande (4 -8) con una ricezione finalmente con percentuali altissime. In attacco sale in cattedra il barese Bonante con un 5 su 7 in attacco e per il Milano Team Volley è notte fonda (18-25). Il 4° set è

sicuramente il più equilibrato dell'incontro: Milano parte fortissimo (7-3, 16-13) con ben 3 ace in battuta ma nessuno ha fatto i conti con un Monni devastante (9 punti nel solo parziale) che consente ai pavesi di festeggiare i primi 3 punti pieni in trasferta della stagione: l'ex giocatore di Saronno prende in mano l'attacco cussino e la pur generosa difesa di Milano deve soccombere lasciando i 3 punti a un Cus in piena rimonta verso i primi posti in classifica.
Il prossimo appuntamento per il Cus sarà per il super derby casalingo di sabato prossimo contro l'Adolescere Voghera lanciatissima verso il primato di classifica per un match che si preannuncia molto caldo. Grandissima soddisfazione ovviamente in casa cussina con un coach Cremonte raggiante: *"Abbiamo fatto molta fatica ad inizio stagione ma ora stiamo crescendo. Vincere partite come quella di sabato significa che la squadra sta crescendo non solo dal punto di vista tecnico ma anche da quello caratteriale, sicuramente non stiamo giocando la nostra migliore pallavolo ma cresciamo a vista d'occhio. Sabato prossimo verrà da noi una Voghera lanciatissima e imbattuta ma faremo il possibile per metterli in difficoltà."*

Emiliano Rovati

PALLAVOLO MASCHILE

SERIE D

CANEGRATE - CUS PAVIA SU 3-0 (25-14, 25-14, 25-10)

CUS PAVIA: D'alessandro 1, Tori 2, Sala 7, Salaroli 5, De rinaldis 4, fracassi 3, briatico (L). ALL: Forneris.

In formazione rimaneggiatissima (solo 7 giocatori a referto) il CUS nulla può contro un Canegrate non certo irresistibile ma certo più esperto dei nostri ragazzi. Troppi errori punto (36!!) per il CUS e partita che va in archivio velocemente nonostante una buona prova di D'alessandro e De Rinaldis. Il prossimo turno il CUS osserverà un turno di riposo.

PRIMA DIVISIONE

GIFRA VIGEVANO - CUS PAVIA UNDER 3-0 (25-14, 25-16, 25-19)

CUS PAVIA: Bignazzi, Vitali 5, Bazzoni 11, Chiesa 7, Caforio 4, Lavina 2, Cattivelli (L), Silvestri, Hernandez, Golgi. All: Forneris.

Perde 3-0 il CUS under ma i pavesi non sfigurano affatto contro i più esperti avversari. Con una formazione chiaramente d'emergenza (il palleggiatore Bazzoni e l'opposto Chiesa in banda e il centrale Lavina al centro) i cussini hanno venduto cara la pelle pur dovendo soccombere in soli 3 set. Da segnalare la buona prova di Caforio e Lavina al centro. Prossimo appuntamento per i giovanissimi cussini domenica 30 al Palacampus alle 18.30 contro Carbonara.

1^ DIVISIONE UNDER

DECATHLON CUS PAVIA - ITIS CARAMUEL 3 -1 (19-25, 25-21, 25-18, 25-18)

DECATHLON CUS PAVIA: Patera 21, Callegari 13, Della Vedova 6, De Giorgio 1, Boffi 1, Chiatante 9, Scalone, Robiglio (L), Pagan, Salluzzo, Gatti, Zacconi 3 All: Cavagna.

Parte male il Cus che nel primo set non riesce mai e entrare in partita e con 9 errori tra attacco e battuta regala il parziale agli avversari. Dal secondo parziale i cussini, trascinati da un Patera devastante in attacco (21 punti alla fine della gara per lui), riescono a mettere in campo grinta e voglia di vincere e a portare a casa l'intera posta in palio. Prossimo impegno casalingo domenica 30 novembre ore 19.30 contro il fanalino di coda Caramuel Under.

PALLAVOLO MASCHILE

UNDER 19

NEW VOLLEY VIZZOLO - CUS PAVIA 0-3 (22-25,21-25.21-25)

Discreta prova dei Cussini in quel di Vizzolo Predabissi, anche se la discontinuità continua a essere il problema principale di questa squadra. Forneris parte con D'Alessandro in diagonale con Negri, Sala e Salaroli in 4, Fracassi e Tori al centro, Briatico libero. In tutti 3 i set il Cus inizia male, sempre sotto di 4/5 punti, ma riesce ad impattare sempre verso metà set e non senza qualche difficoltà porta a casa l'incontro. Prossimo impegno giovedì 27 in casa contro Adolescere Voghera.

UNDER 15

VOLLEY LUCERNATE - CUS PAVIA 3-0 (25-16, 26-24, 25-23)

CUS PAVIA: Orlandi, Manzi, Cattivelli, Roccia, Caforio, La Mattina. All: Crema.

Perde 3-0 il Cus ma quanta rabbia per un punteggio che poteva sorridere ai gialloblu. Ridotti ai minimi termini con soli 6 giocatori a referto i pavesi vendono cara pelle e cedono 3-0 ma con l'onore delle armi. Nel girone di ritorno il Cus potrà sicuramente concretizzare i progressi visti negli ultimi incontri. Dopo la pausa della prossima settimana per i ragazzi di Crema riprenderanno il campionato con la prima di ritorno a Magenta il 6 dicembre.

RUGBY

SERIE C

CUS PAVIA RUGBY – UNION RUGBY MILANO 16-29

Prima partita per i ragazzi del Cus dopo la sosta per i test match, si ricomincia dallo scontro casalingo contro la Union Milano, partita sospesa ad inizio mese causa malore in campo di Alarico Zampori, conosciuto sui rotocalchi sportivi come l'Ultrapadano da Canneto Pavese che è stato costretto ad abbandonare il campo dopo un arresto cardiaco; ricoverato, operato e poi dimesso è ora a casa e sta bene anche se non potrà più svolgere attività agonistica; il ragazzo ha dimostrato di avere un cuore grande e forte oltre ogni macchinario ed in settimana ha ripreso il suo posto sia come allenatore della under 12 che come compagno di squadra presenziando agli allenamenti degli amici della Prima Squadra; a lui ed a tutta la sua bellissima famiglia va il primo saluto di questo scritto a fare da eco al bellissimo saluto finale congiunto di tutte e due le squadre a fine gara. La partita è vera e ricca di colpi duri, adatta per il ritorno dal primo minuto in campo di Thomas Negri che tanto era mancato ai compagni di squadra quanto poco lo era ai suoi avversari. La prima marcatura forte la segnano gli ospiti che sono bravissimi a correre il corridoio all'interno dell'apertura pavese lasciato sguarnito dalle terze linee ed andare a siglare la prima meta della gara quando ci aggiriamo attorno al decimo della prima frazione. La partita prosegue su dei binari ben definiti con gli ospiti che attaccano e i nostri eroi che devono difendersi continuativamente cercando di creare qualcosa ripartendo da lontano; i rischi corsi dai ragazzi di Froggett sono però troppi e così Pavia si incaglia nei propri 22 dando agli avversari diverse occasioni per concludere, gli arieti della Union non stanno di certo a farsi pregare e trovano 2 altre mete entrambe da touche, da un drive la prima e da un pasticcio difensivo pavese la seconda; Pavia risponde con due calci piazzati di Roberto riuscendo a concretizzare in punti il poco possesso offensivo avuto. Si va al riposo sul 6 a 19, le squadre si ripresentano in campo agguerrite, gli ospiti per cercare di chiudere la pratica e siglare la quarta meta del bonus e i figli

del Cravino per cercare di offrire al sempre caldo pubblico di casa uno spettacolo degno del loro costante affetto. La svolta pavese arriva dalla mischia chiusa, la letale macchina da guerra si mette in moto lentamente trovando l'assetto ideale con l'ingresso di Trocchia per scardinare il pacchetto avversario, da questa fase di gioco arriveranno un gran numero di calci di punizione che riusciranno ad offrire un bel trampolino di lancio al gioco offensivo pavese e due mete siglate da Fietta, nel momento delicato del match andando a salvare la prestazione del CUS, e da Alessandro Cullaciati, autore di una prestazione da portare all'altare. Gli ospiti trovano la quarta meta grazie ad una ripartenza sul lato chiuso del proprio capitano e chiudono il punteggio su un 29 a 16 che non lascia null'altro che delle basi su cui ripartire ai nostri ragazzi. Menzione particolare per il chi è riuscito a tenere unita la squadra nei momenti di crisi più nera, in questa come in tante occasioni, per chi trova sempre le parole giuste per tenere alta la concentrazione di tutti, per chi ha la pazienza di fare da balia a tutti i compagni di squadra, a chi non perde mai la calma e la voglia di indicare la via del piano comune di gioco a chi vuol fare di testa propria, a chi è sempre pronto ad illuminare la via ai compagni dispersi come farebbe un novello James Brown nei panni del Reverendo Cleophus James di Triple Rock; una menzione particolare al Grande Buddha Dorato di Torre dei Negri Roberto Zambianchi, capace di unire tutto questo ad una prestazione che ha dell'incredibile fatta di gioco in campo aperto, un lavoro difensivo degno di Aleksej Grigor'evič Stachanov nelle miniere di carbone di Donbass ed una spinta in mischia chiusa che ha fatto venire gli incubi al pilone avversario per tutta la notte; una menzione al nostro capitano , ritratto di chi non può avere nessuna soddisfazione se non lavorando e lavorando ancora, sempre per migliorarsi, altrimenti non può avere nessuna soddisfazione, e lui ci prova e ci prova e ci prova... Quindi, con la convinzione che il lavoro pagherà chi saprà sacrificarsi e lavorare per e con la squadra, l'appuntamento è per domenica prossima ore 14:30 al Cravino, inizia il girone di ritorno della prima fase e i ragazzi gialloblù ospitano Lainate con un solo obbiettivo, ripartire e svoltare la stagione.

UNDER 12

I ragazzi allenati da Nicola Cozzi, Alarico Zampori e Antonio Pinzone si sono ben comportati al concentramento pomeridiano di sabato 22 novembre a Rozzano. Divisi in due squadre hanno dato battaglia agli avversari, mostrando buona attitudine ad aggredire in attacco e qualche lacuna nel placcaggio. La classifica li vede secondi e quarti nel torneo da 6 squadre.

UNDER 16

CUS PAVIA - Cesano Boscone 12-40

Brutta sconfitta per la nostra Under 16. Non solo nel punteggio, ma soprattutto per l'atteggiamento visto in campo. Il primo tempo vede un costante ma infruttuoso predominio territoriale dei nostri ragazzi, che vengono però puniti 2 volte da veloci accelerazioni degli avversari - l'ultima proprio allo scadere del tempo - e chiudono la prima frazione sul 5-12. Nella ripresa, a parte qualche debole tentativo di rimonta che ci porta sul 12-19, si vede poco altro. Gli ospiti puniscono ripetutamente la nostra insufficiente predisposizione difensiva e scarsa determinazione portando il risultato al 12-40 finale.

UNDER 18

CUS PAVIA - Elephant Rugby Gossolengo 10-22

Al di là del risultato, una partita bellissima, combattuta ed equilibrata. Gli Elephant, primi in classifica, cercano di imporre il loro gioco, ma i ragazzi del Cus reagiscono bene, tengono il campo con concentrazione e determinazione, rispondendo colpo su colpo. Alla fine del primo tempo, solo una punizione da il vantaggio agli Elephant. Nel secondo tempo il Cus segna una bellissima

meta per potenza e volontà con Francesco Bruno. I giocatori di Gossolengo si portano nuovamente in vantaggio con una meta trasformata. Una grande azione corale del Cus Pavia porta in meta il suo capitano Jallous Alessandro. In questa situazione di parità (10-10), i nostri ragazzi combattono con vigore e non vogliono cedere. Gli Elephant però segnano due mete in velocità approfittando di qualche indecisione dei nostri. Alla fine i ragazzi del Cus escono tra gli applausi, consci di aver giocato una grande partita.

Luca Brandani

RUGBY

FEMMINILE

Due Fenici in casa

Sono ben 23 le ragazze delle Fenici del CUS Pavia che sono scese in campo, suddivise in due squadre, nel concentramento casalingo della Coppa Italia di domenica. La squadra blu ha affrontato il Monza, il Varese ed il Lodi, mentre la squadra rosa ha affrontato il Lodi, il Lecco ed il Varese.

La squadra blu, capitanata da Agnese Bovio, incontra subito il Monza. Il ritmo nel primo tempo è molto serrato, e se di primo acchito le fenici prendono due mete, sono in grado di riportare il parziale sul 2-2 prima dell'intervallo con due ottime azioni di Elisa Giordano, che, noncurante delle innumerevoli monzesi attaccate alle sue caviglie, rompe i placcaggi e va dritta in meta. Poche azioni dopo la ripresa però, Bovio si infortuna alla spalla e, nonostante stringa i denti, non riesce a proseguire. Dopo che le monzesi si riportano in vantaggio, le fenici decidono di gettare la spugna, permettendo alle avversarie altre scorribande nell'area di meta pavese che consegnano il match al Monza. La seconda partita è contro il Varese, con Vitti che sostituisce egregiamente Bovio in campo. Le Fenici vanno a segno ripetutamente sia nel primo che nel secondo tempo, soprattutto però grazie alla superiorità fisica delle ragazze di mischia che evidentemente si rivelano degli ossi duri da placcare per le avversarie. All'intervallo la consegna di Coach Donatiello è chiara: esplorare molto di più il gioco al largo ed evitare di cercare la meta "facile" con il reparto di mischia; nonostante le indicazioni del coach però, le ragazze continuano a farsi assorbire dai punti d'incontro e a cercare di sfondare la difesa, piuttosto che cercare lo spazio.

Essendosi classificate seconde nel girone, le fenici blu affrontano il Lodi per decretare il terzo ed il quarto posto del concentramento. La squadra del Lodi è già conosciuta, la consegna è quella di tenere altissima la pressione e non permettere alle avversarie di giocare al largo. Il primo tempo si chiude con una meta a favore delle fenici, ma come nella partita contro il Monza, l'intervallo sembra essere più un buco nero che una pausa per rifiatare, e tutto quel che è stato fatto di buono nel primo tempo viene apparentemente dimenticato. Gli errori sono molti, ma ancor peggio è il fatto che vengono ripetuti gli stessi errori più di una volta.

La squadra rosa affronta nel proprio girone sia il Lecco che il Lodi e perde contro entrambe. Men-

zione d'onore per la meta (mancata) contro il Lecco di Vesconi che riesce a salvare un pallone che sembrava destinato alla linea di touche a ridosso dei cinque metri pavesi e si fionda come i migliori velocisti verso la linea di meta avversaria, per poi sfortunatamente andare a schiacciare la palla al di là dell'area di meta avversaria. Le rosa affrontano e vincono poi contro il Varese nella finale per il quinto sesto posto, con capitan Giulia Russo che tuona per tutta la partita per mantenere alto il livello di concentrazione delle sue ragazze, che non deludono e continuano a premere sull'acceleratore fino alla fine. Un concentramento difficile questo di Pavia, con tante partite, tante ragazze da gestire ed avversarie difficili per entrambe le squadre. Premiata migliore giocatrice nella squadra blu Ilaria Vitti, per aver saputo sostituire prontamente il capitano, e Giulia Santamaria nella squadra rosa per la sua grinta e determinazione.

Divà Beltramin

CATEGORIA OLD

Milòld vittoriosi a Lecco

In una splendida giornata di novembre i Milòld guidati da Alberto Broli hanno vinto fuori casa in quel di Lecco con un roboante 7 mete a 0, risultato più rotondo della storia della nostra squadra Old.

PROSSIMI IMPEGNI

Sabato 29 novembre

Ore 12:30 al Cravino Milòld vs Cavalieri di San Giorgio Genova

Ore 17:00 al Cravino Under 14 vs Chicken Rozzano e Velate

Ore 17:00 a Cologno Monzese Under 16 vs Iride Cologno

Domenica 30 novembre

Ore 10:00 al Cravino concentramento Under 12

Ore 10:00 a Cesano Boscone concentramento Minirugby

Ore 14:30 al Cravino Seniores maschile vs Lainate

PALLAVOLO FEMMINILE

SERIE D

CUS PAVIA – NEW VOLLEY VIZZOLO 2-3 (26-24 / 20-25 / 25-23 / 13-25 / 10-15)

CUS PAVIA: Riso 4, Vanzelli 8, Rescali 18, Mattino 14, Gagliardi 10, Pavanello F. 7, Puleo (L), Morganti, Cusa (L). N.e.Pavanello M., Bonizzoni, Dolcini, Satta, . All. Del Bo'

CUS POLIMI: Cagninelli 1, Colombini 5, Caravello 7, Porchera 15, Abbiati 9, Nodari 7, Gaeti (L), Noli, Garofoli, Rossi 11. N.e. Mochi, Vella. All. Mochi

Il CUS davanti al pubblico di casa sfodera una prestazione di tutto rispetto, ma che vale solo un punto. Una bella gara in cui entrambe le formazioni si sono date battaglia e alla distanza l'ha spuntata la più esperta formazione lodigiana, anche se il CUS ha fatto la sua parte e non ha certo sfigurato. Saluto,sestetti in campo e si parte. Di fronte questa settimana il New Volley Vizzolo, squadra che sta già ai piani alti della classifica del girone. Le squadre si mostrano subito intenzionate a non lasciar scappar via l'avversario e ne esce, così, una prima parte di set giocata a ritmi altissimi. Superata la boa dei dieci punti il CUS sembra scrollarsi di dosso l'avversario; Rescali in battuta crea scompiglio, Vanzelli e Mattino in attacco chiudono. Il CUS si porta avanti sino al 18-15 e tutto sembra mettersi bene per le padrone di casa. In realtà non è così e Vizzolo torna a farsi sotto e grazie alla battuta di Cagninelli riporta la situazione in parità; ora il CUS è in difficoltà, le lodigiane macinano gioco. 20-22 sotto Riso si affida a Pavanello che mette a terra le palle del 21 e del 22, ma regala il 24 succedendo nell'errore in battuta a Rescali. Porchera a sua volta omaggia il 23 al Cus sempre con errore al servizio; 23-24. Azione splendida e lunghissima, in cui entrambe le squadre hanno regalato uno spettacolo notevole; attacchi, difese, recuperi, muri e coperture in un mix fantastico. Alla fine dopo questo scambio infinito chiude Riso in pallonetto complice anche una goffa difesa della per altro ottima Gaeti. Mattino in attacco e Vanzelli direttamente dal servizio chiudono i conti. Cambio campo e la situazione di sostanziale equilibrio vista nel primo set sembra restare invariata, con le due squadre che proseguono appaiate in un bel testa a testa. Ma proprio sul finale del set la nuova entrata Rossi va in battuta e crea non pochi problemi alla ricezione cussina che cede. Avanti 24-19 per le lodigiane resta una formalità vincere il set. Uno pari e il CUS reagisce; Rescali prima e Vanzelli poi mettono in difficoltà la ricezione di Vizzolo. Il CUS accumula vantaggio sino al 24-20 e con quattro palle set sembra essere tutto facile, le cussine si complicano la vita più del necessario. Errore al servizio e palla alle lodigiane che con la solita Rossi in battuta tornano a farsi vive; sembra il primo set ma a parti invertite. Pavanello, però, decide che è ora di dire basta e prende in mano la situazione mettendo a terra la palla del 25. Quarto set da dimenticare, invece, per il CUS che affonda sulla battuta di Porchera e nonostante l'ingresso di Cusa a dar man forte alla ricezione gialloblu, non riesce a rientrare. Le lodigiane fanno buona guardia e non danno possibilità alle padrone di casa di poter tornare in gara e si va così al tiebreak. Il quinto inizia con le due squadre che non mollano niente e il punteggio riflette questo equilibrio e si cambia campo sul 8-7 per Vizzolo; il CUS fatica ancora qualcosina in ricezione e spreca le palle giocabili; sotto 7-11 le cussine reagiscono, ma le lodigiane non si lasciano sorprendere. Il tabellone segna 10-15 per Vizzolo che vince, ma lascia un punto, per nulla sgradito in via Bassi. Prossimo appuntamento per la serie D a Segrate sabato 29 novembre contro l'altrettanto giovane formazione del Volley Segrate 1978.

Federica Cusa

Raffaele Del Bo'

PALLAVOLO FEMMINILE

TERZA UNDER: SCONFITTA IN CASA CONTRO LA CAPOLISTA!

CUS PAVIA-TECNOTHERM 0-3

Prima vera sconfitta per 3 a 0 delle piccole cussine che si sono trovate di fronte la prima della classe. La partita sembra iniziare bene, le due squadre lottano dall'inizio e nessuna delle due sembra cedere; le avversarie più grandi d'età mostrano però una più ampia varietà nei colpi d'attacco e sicuramente un po' di furbizia in più data dalla maggiore esperienza e questo le porta ad avere la meglio nel primo set.

Nel secondo parziale le cussine sembrano essersi un poco spente e subiscono da subito la battuta tagliente della compagine ospite la quale arriva facilmente al venticinquesimo punto.
Altra storia nel terzo parziale: le piccole giallo-blu reagiscono, sembra che non vogliano mollare e darla vinta così facilmente alle avversarie tanto che unite in una distinta difesa di squadra prendono il largo fino al 22-18..qui subentra la paura di chiudere, qualche errore in attacco, un ace subito e un po' di confusione in campo portano Casteggio alla vittoria finale.
Sconfitta quindi non netta, considerando anche la maggiore età ed esperienza delle nostre avversarie; tuttavia ci fa capire che bisogna migliorare ancora tanto, sia nei fondamentali di gioco, sia mentalmente. Ed è quello che si continuerà a fare allenamento dopo allenamento.
Ora si ripensa alla sconfitta di sabato ma non troppo perché già giovedì le nostre piccole giallo-blu partono per Casorate per l'ultima partita di questo girone iniziale. Non abbiamo tempo di guardarci indietro, un'altra partita ci aspetta, una delle tantissime altre partite per diventare un giorno delle piccole grandi atlete!

Elisabetta Strada

UNDER 16

CUS PAVIA - VOLLEY LAB 3-0

UNDER 18

CUS PAVIA – CERTOSA VOLLEY 0-3 (17-25 / 15-25 / 18-25)

CUS PAVIA: Riso 2, Viola 1, Dolcini 2, Pavanello 5, Mattino10, Bonizzoni 5, Cusa (L), Zacconi, D'Alessandro 1, Diac 2. N.e Capelli, Dejaco, Puleo (L). All. Del Bo'

Partita di cartello al Palacus di via Bassi dove domenica si sono sfidate il CUS Pavia e il Certosa Volley, due tra le formazioni di punta dell'under 18 pavese. Gara avvincente, ma che purtroppo è stata tale solo nella prima parte, complice un infortunio occorso a Dolcini che ha sensibilmente modificato l'assetto del CUS e che ha anche avuto un impatto sulle dinamiche di gioco.
Primo set giocato punto a punto con un buon livello di gioco espresso da entrambe le formazioni in campo. Il Cus prova due volte a scappare, ma è prontamente ripreso da Certosa che non mol-

la. Il terzo allungo è interrotto sul più bello dall'infortunio di Dolcini. La sostituisce l'esordiente D'Alessandro (Rebecca) che fa il possibile, ma Certosa, grazie alla positiva serie di battuta di D'Alessandro (Sofia) infila un sonoro parziale di nove a zero alle padrone di casa e si porta a casa il primo set.

Chiara Dolcini

Il secondo set inizia come era terminato il primo e il CUS fatica a riprendersi; gli attacchi sono ora meno efficaci e un po' tutto il gioco ne risente. Certosa, dal canto suo, non si rilassa e giustamente continua inesorabile nella rincorsa al venticinque che trova con relativa facilità. La terza frazione parte con maggior equilibrio, ma il CUS, nonostante una prova di orgoglio a metà set è costretto alla resa e Certosa chiude 18-25.

Fino a quando la squadra ha giocato al completo il CUS ha fatto una buonissima impressione contro una squadra che è sicuramente tra le pretendenti alla vittoria finale e che, a prescindere dagli episodi, ha meritato la vittoria. Prossimo appuntamento a Voghera domenica 30 novembre alle ore 18 contro l'agguerrita pari età di Adolescere.

Raffaele Del Bo'

CLUB VOGATORI PAVESI

"ALLARME! Bombardieri su Pavia"

Incursioni aeree su Pavia e provincia tra il 1944 e il 1945. Nuove rivelazioni ricavate dagli archivi americani.

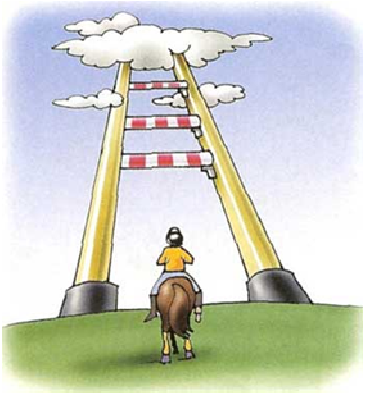
VENERDÌ 28 NOVEMBRE 2014 - ORE 21.00
Santa Maria Gualtieri - Piazza della Vittoria.

Interverranno il sindaco di Pavia Massimo Depaoli e lo scrittore Mino Milani. Saranno proiettate immagini tratte dal libro e commentate dall'autore Pier Vittorio Chierico.

CORSE AD OSTACOLI

di Cesare Dacarro

In genere gli ostacoli e le barriere sono immaginati come difficoltà da superare o da abbattere. Per uno sportivo le barriere possono far parte del gioco: talvolta sono una condizione irrinunciabile della gara, come la corsa ad ostacoli, appunto. Il significato di barriera può essere molto diverso e talvolta tutto da individuare e da descrivere. Superare una barriera è sempre un successo, restare bloccati invece è una sconfitta. Per superare una barriera occorre coraggio: bisogna "gettare il cuore oltre l'ostacolo."



La settimana scorsa abbiamo accolto una delegazione del Cus Pisa. L'incontro aveva lo scopo di approvare la costituzione di un comitato organizzatore unico, per la regata di canottaggio tra le Università di Pavia e di Pisa. Era allo studio la stesura di una convenzione, per la verità assai complessa, che impegnava notevolmente i vari attori, costituendo un ostacolo di tipo burocratico, forse, allo stato attuale, eccessivo. Bloccati da questo ostacolo - per farla breve – i CUS di Pavia e Pisa si accorderanno con una lettera di intenti, un accordo quadro, che impegnerà i due Centri Sportivi a seguire un programma comune per valorizzare la regata e farla uscire dall'ambiente ovattato costituito da pochi appassionati che la considerano, giustamente, come un gioiello da sfoggiare nelle occasioni importanti. Preciso che questo aspetto è un valore che non deve essere disperso, ma condiviso. Non dobbiamo arrestarci di fronte ad una barriera non superata. Il lavoro è già cominciato: la 53° regata si disputerà a Pavia il 23 maggio 2015. Chi ci vuole aiutare è ben accetto. Vi aspettiamo.

Recentemente mi è tornato in mente il famosissimo film di Miloš Forman, "Qualcuno volò sul nido del cuculo". Il film è ambientato in un ospedale psichiatrico dove le barriere sono evidenti o indescrivibili. Nella scena finale, Il protagonista McMurphy (Jak Nicholson) giace su di un letto instupidito dall'intervento di lobotomia. Il grande capo Bromden (Will Sampson), un pellerossa gigantesco, che si era finto sordomuto, lo scopre e lo uccide: non tollera di vedere l'amico ridotto in quello stato. Poi, con la sua immensa forza, strappa dal pavimento un lavandino utilizzato per le docce terapeutiche e lo lancia contro una vetrata – una delle tante barriere presenti nel manicomio – e fugge verso il riscatto, lasciando dietro di sé una storia che non vuole più accettare.

Forse ricorderete, al Cravino, circa un mese fa, durante una partita di Rugby, il tempo si è fermato. Il silenzio è calato sul campo, mentre qualcuno cercava di riattivare lo scorrere delle lancette dell'orologio. Bisognava correre, bisognava recuperare le chiavi del cancello, una maledetta barriera: l'ambulanza doveva entrare fino al centro del campo, a pochi metri dal tempo da riattivare. Le chiavi arrivano, di corsa, ma il cancello non c'è più: ventinove giocatori di Rugby lo avevano sollevato, lo avevano tolto dai cardini. La barriera si era dissolta e volatilizzata; forse non c'è mai stata. L'ambulanza è passata, il tempo si è riattivato. Ora il cancello è sui cardini; forse nessuno l'ha mai tolto. Se passo davanti a quell'ostacolo mi ritorna in mente il gigante indiano Bromden, quello che abbatte le barriere. Mi è capitato nella vita di incontrare dei giganti. Sul campo di Rugby ora so che ne sono passati ventinove, e il tempo si è riattivato.

IL TICINO GOLF CLUB

Il Ticino Golf Club è nato negli anni 90 grazie alla famiglia Panigati, e un gruppo di imprenditori pavesi con la passione per il golf, la natura e la cucina. Un connubio rivelatosi da sempre vincente; un luogo di pace immerso nella natura in cui allenarsi, oppure muovere i primi passi grazie al campo pratica con 30 postazioni di cui alcune sono coperte, riscaldate ed illuminate fino alle 20.00 nel periodo invernale, target green disposti nell'area pratica lunga più di duecento metri,

area approcci da 65 metri e putting green; attrezzatura a disposizione per i neofiti. Il campo, composto da 5 buche executive e Pitch&Putt, si sviluppa nel Parco del Ticino all'interno dell'anello dell'area salute dove chi non gioca può passeggiare nel verde del Parco della Sora. Non solo golf; l'Agriturismo Hermione offre ai suoi ospiti la possibilità di assaggiare i piatti tipici della cucina lombarda. Le attività del Ticino Golf Club si dividono tra il settore agonistico con 10 gare all'anno valide per il campionato sociale, il Club dei Giovani (squadra riservata ai ragazzi dai 6 ai 18 anni), lezioni individuali, di gruppo o clinic specifiche sul gioco corto, lungo e putt con la possibilità di sfruttare la migliore tecnologia per analizzare i dati dello swing e "customizzare" l'attrezzatura. Maggiori informazioni www.ticino-golf.it

CONVENZIONE TICINO GOLF CLUB S.R.L. - PAVIA Via Sora 20

Presentando la ricevuta di tesseramento saranno applicate le seguenti condizioni:

per gli studenti universitari:

- ingresso gratuito al campo pratica tutti i giorni, anche festivi;
- accesso al campo da golf (per chi fosse già abilitato al gioco) alla tariffa giornaliera di € 10,00 (festivi compresi);
- tessera annuale di affiliazione al club € 170,00 (esclusa la tessera federale € 75,00);
- sconto del 20% sulle lezioni individuali e di gruppo tenute dal maestro di golf PGAI disponibile presso la struttura.

per tutti gli altri tesserati:

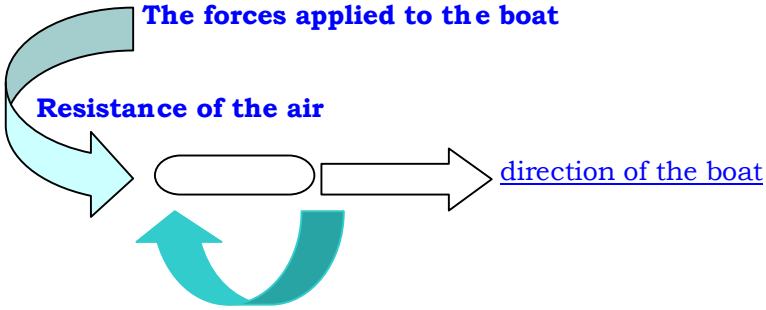
- 10% di sconto su ingresso campo pratica, percorsi, affiliazione annuale al club (esclusa la tessera federale € 75,00)
- 10% di sconto sulle lezioni individuali e di gruppo tenute dal maestro di golf PGAI disponibile presso la struttura.

APPLIED BIOMECHANICS di Nathalie Biasolo

Introduction to the academic sport year 2015

Cus Pavia has a great tradition in quite all the sport disciplines. The most important ones for the team are rowing, track & field in summer and in winter cross country, volleyball and rugby. We shall put our attention now on the biomechanical aspects of each disciplines in order to try to improve the performance.

Rowing
The result comes also from physics applied to the materials
The analysis of rowing: the movement is like a chain
There are some factors which determine the rowing speed. All are linked together like in a chain. The first two factors are the speed of the boat and the distance to cover. The speed of the boat is determined by the speed of the paddle. The speed of the paddle depends on the frequency of the hurt and on the distance of the hurt. All these factors are influenced by the resistance of the water and of the air. As summarize this is the chain:
Speed of the boat + distance to cover > speed of the paddle > frequency and distance of the hurt> resistance of the water and of the air.



Resistance of the water. Faster the boat goes, bigger is the resistance.

The speed of the boat
The speed of the boat can be represented by mean a graphic and it is like a weave which goes up and down. In the start phase the wave is bigger and then becomes littler and constant. This trend explains the movement of the paddle and the intensity of the hurt which is stronger at the beginning to give the impulse to go ahead.

Representation of the speed of the boat

The speed -curve
The analysis of the curve shows two phases: an ascending one and a descending one. The ascending phase represents the hurt of the paddle to the water and the descending phase the moment of recovery before the next hurt.
How to achieve the best performance
One has to conjugate the technical characteristics of the boat to the characteristics of the rower.
About the rower

1. Heart rate and frequency of hurts at the anaerobic threshold
2. Maximal heart rate frequency and maximal frequency of hurts.

About the material

1. Weight of the boat
2. Weight of the paddle
3. Resistance and viscosity of the water
4. Resistance of the air.

References
Lectures by Silvio Lorenzetti, Institut fuer Biomechanik ETH Zurich (CH)
Lectures by Hans Gerber, Institute fuer Biomechanik ETH Zuerich (CH)

APPUNTAMENTI DAL 26 NOVEMBRE AL 3 DICEMBRE

ATTIVITAôFEDERALE

ATLETICA LEGGERA

domenica 30

a BERGAMO dalle ore 10,00
RADUNO REGIONALE

PALLAVOLO

giovedì 27

a CASORATE PRIMO dalle ore 20,15
CAMPIONATO 3^ DIVISIONE UNDER FEMMINILE
STEMAR – CUS PAVIA B

venerdì 28

a PAVIA – PALACAMPUS dalle ore 21,15
CAMPIONATO 1^ DIVISIONE FEMMINILE
CUS PAVIA – CENTRO ADOLESCERE

a MORTARA dalle ore 21,15
CAMPIONATO 2^ DIVISIONE FEMMINILE
PRO MORTARA – CUS PAVIA A

sabato 29

a PAVIA – Via Folla di Sopra dalle ore 17,45
CAMPIONATO 2^ DIVISIONE FEMMINILE
PEDRETTI PROFUMI – CUS PAVIA B

a PAVIA – PALARAVIZZA dalle ore 18,30
CAMPIONATO UNDER 14 FEMMINILE
RISO SCOTTI BIANCO – CUS PAVIA

a PAVIA – PALACUS dalle ore 21,00
CAMPIONATO SERIE C MASCHILE
VITALDENT CUS PAVIA – ADOLESCERE VOGHERA

a SEGRATE dalle ore 21,00
CAMPIONATO SERIE D FEMMINILE
VOLLEY SEGRATE 1978 – CUS PAVIA

domenica 30

a VOGHERA dalle ore 10,30
CAMPIONATO UNDER 17 MASCHILE
CENTRO ADOLESCERE – CUS PAVIA

a VOGHERA dalle ore 18,00
UNDER 18 FEMMINILE
CENTRO ADOLESCERE – CUS PAVIA

mercoledì 3

a MEZZANA RABATTONE dalle ore 20,30
CAMPIONATO UNDER 19 MASCHILE
VOLLEY 2001 GARLASCO – CUS PAVIA

RUGBY

sabato 29

a PAVIA – CAMPO CRAVINO dalle ore 17,00
CAMPIONATO UNDER 14 MASCHILE
CUS PAVIA – CHICKEN

a COLOGNO MONZESE dalle ore 17,00
CAMPIONATO UNDER 16 MASCHILE
IRIDE COLOGNO – CUS PAVIA

domenica 30

a CESANO BOSCONE dalle ore 10,00
CONCENTRAMENTO UNDER 6,
UNDER 8 E UNDER 10

a PAVIA – CAMPO CRAVINO dalle ore 10,00
CONCENTRAMENTO UNDER 12 MASCHILE

a PAVIA – CAMPO CRAVINO dalle ore 14,30
CAMPIONATO SERIE C
CUS PAVIA – LAINATE

SCHERMA

sabato 29

a ARICCIA dalle ore 8,00
GARA NAZIONALE GIOVANI
1^ PROVA

TROFEO DEI COLLEGI

TORNEO DI BASKET FEMMINILE

A PAVIA PALACUS

lunedì 1

dalle ore 21,30
CARDANO – SANTA CATERINA
dalle ore 22,45
MAINO – GHISLIERI

mercoledì 3

dalle ore 21,30
CASTIGLIONI – BORROMEO
dalle ore 22,45
NUOVO – GOLGI

UBI Banca Popolare Commercio & Industria

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