

ATLETICA LEGGERA

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI CAT. ALLIEVI. TAMELLINI 5^ NEGLI 800

Saronno, 12-13 settembre. Nel weekend appena trascorso è iniziata l'ultima parte di stagione per l'atletica gialloblù con questo appuntamento che, in vista della seconda fase dei campionati di società della medesima categoria (in programma il 19 e 20 a Lodi), ha fornito utili indicazioni ai tecnici ed ha contribuito a togliere un po' di "ruggine" dai muscoli dopo la pausa estiva. Nonostante il meteo inclemente sono arrivati alcuni primati personali, come quello di Marianna Roveda sui 100 metri ad ostacoli, che si è portata a 20"93, pur correndo incertamente a causa di una contrattura al retto femorale destro e quello di Beatrice Codena nel lancio del martello (3kg), scagliato a 28,17. Il progresso di Beatrice, soprattutto, era atteso ed avrebbe potuto essere ben superiore, se non fosse subentrata la paura dopo i primi due lanci nulli. Come prevedibile, dopo un paio di mesi senza gare, Valentina D'Andretta ha faticato un pochino sui ritmi veloci dei 1500 metri, chiusi in 5'31", non molto distanti comunque dal personale di 5'24"89 fatto in piena stagione agonistica. Nei 2000 siepi Federica Piacentini partiva con la consapevolezza di aver migliorato notevolmente la tecnica di superamento delle barriere e della riviera, ma anche quella di avere inoltre una condizione non ottimale. L'8'50" finale fotografa fedelmente la situazione: la fatica sul ritmo era prevedibile ma il passaggio degli ostacoli messo in mostra è stato uno dei migliori delle concorrenti in gara. Nella giornata di domenica le prime a scendere in pista sono state ancora Federica Piacentini e Gaia Tamellini, negli 800. Per Fede si è trattato di una galoppata con valenza altamente allenante, dal momento che non sarebbe stato lecito attendersi molto dal cronometro, vista la fatica del giorno precedente, mentre



Marianna Roveda

per Gaia (finita purtroppo in seconda serie) è arrivato un buon 5° posto grazie ad una gara coraggiosa che l'ha vista vincere la sua serie in 2'33"67, non distante dal personale. Rostislav Gulyak ha corso i 200 in 25"7 avvicinandosi al suo personale e Valentina D'Andretta ha preso parte ai 3000, sua seconda fatica del weekend. La bionda mezzofondista ha corso in 12'19" con parziali di 3'49" al primo km, 4'15" e 4'15" negli ultimi due, rimanendo a 25" dal persona-



Gaia Tamellini

Sommario

- Atletica leggera pg. 1-2
- Rugby pg. 2-4
- Tiro con l'arco pg. 4
- Judo pg. 4
- Appuntamenti sportivi pg. 5

le. Lanciatori e lanciaatrici, sono rimasti precauzionalmente ai box causa maltempo, che avrebbe messo a repentaglio l'incolumità della muscolatura in vista del più importante appuntamento di sabato 19 e domenica 20. Il prossimo fine settimana ci sarà un doppio impegno per i nostri colori, mentre Allievi ed Allieve, come anticipato, saranno in pista a Lodi, le Cadette disputeranno la finale regionale a Chiari (BS).

Marcello Scarabelli

RUGBY

SERIE C

“Le sensazioni sono buone, abbiamo fatto un buon lavoro atletico dopo la fine del campionato e ora, alla ripresa degli allenamenti, l'attitudine è positiva e l'atteggiamento determinato.” Queste le prime parole di Peter Froggett, l'allenatore della squadra seniores del Cus Pavia Rugby, pensando alla stagione sportiva in arrivo. I “gialloblu”, infatti, hanno abbandonato il campo di rado, durante la stagione di vacanza, ed ora sono ben preparati fisicamente ad affrontare le amichevoli



che li porteranno alla poule 2 del girone C di quarta categoria. I nomi delle avversarie, già scoperti ad agosto, non suonano nuovi alle orecchie dei nostri giocatori, poiché Lainate, Rho, Union Milano e Cernusco sono tutte compagini passate dal Cravino nella stagione 2014-15, sia nella prima fase, che nella seconda: il gruppo retrocessione. A questo proposito Froggett ha chiarito gli obiettivi stabiliti da tutti i membri del team nella consueta riunione pre-stagionale: “Quest’anno cerchiamo di portare avanti il lavoro che abbiamo ben svolto nella seconda parte del 2015, quando abbiamo vinto otto partite su dieci, con un pareggio ed una sconfitta: un grosso miglioramento dopo la prima fase. Cercheremo di arrivare tra le prime tre per giocarci la promozione nel secondo turno; sarà interessante passare da un formato a sei squadre ad uno a cinque: questo cambiamento renderà il girone più competitivo e imprevedibile, ma sono sicuro che i ragazzi non potranno che esserne stimolati”.

L'unica perplessità espressa dal coach britannico è legata alle presenze agli allenamenti non ancora adeguate numericamente: il gruppo deve ancora ricomporsi del tutto e recuperare alcuni pezzi dopo il mese di pausa, per arrivare ai primi appuntamenti con l'organico al completo. A questo proposito è stato confermato un progetto, già sperimentato nella trascorsa stagione, che integrerà a sua volta la rosa della seniores: “Cerchiamo di rinforzare la collaborazione con l'under18: alcuni ragazzi sono saliti a giocare qualche partita con la prima squadra e quest'anno continueranno ad essere convocati perché siano più sereni al momento del passaggio di catego-

ria definitivo.” Proprio per questa iniziativa e per obiettivi inerenti al “team building”, il ritiro di preparazione, quest’anno, non sarà centrato sul lato tecnico e atletico bensì su quello relazionale e di formazione del gruppo per dare la possibilità ai giovani di inserirsi nella squadra, anche sotto questo aspetto. La fiducia che la società ha riposto nel blocco giovanile è confermata dalla decisione di iscrivere la under 18 ai barrages per l’élite: spareggi per accedere ad una categoria superiore, partiti già domenica 13 settembre. Insomma la stagione è già nel vivo e tutti al Cravino stanno sudando per renderla indimenticabile, la speranza è di vedere i Pavesi accorrere numerosi al campo nel giorno domenicale per dare sostegno ai ragazzi.

RUGBY

UNDER 18

Pavia batte Sondrio con il punteggio di 10-24 nel primo incontro di barrage per l’accesso ai gironi di élite 2015-16. Nella selezione giovanile si respira un’aria di grande carica già dalla mattina di viaggio in pullman e, al momento di scendere in campo, la concentrazione dei ragazzi è massima.



A dimostrazione della loro grande voglia di fare, i ragazzi del Cus vanno subito in vantaggio: capitano Nicolato, da primo uomo in piedi, attacca la linea e conclude un’azione personale di straordinaria caparbietà tuffandosi oltre la linea per cinque punti, arrotondati poi a sette dal piede della stessa apertura. Dopo aver aperto le marcature, gli ospiti devono difendersi dall’iniziativa di un Sondrio molto insistente vicino al punto di incontro, quanto poco incisivo con il reparto arretrato. Le numerose fasi nella metà campo pavese scaturiscono purtroppo nel calcio di punizione realizzato dal calciatore bianco azzurro.

Tornati ad occupare il territorio avversario, i Pavesi dimostrano una buona gestione dell’ovale tra i due reparti e, dopo un paio di belle giocate manovrate, è il terza linea Moccia a fare breccia nella difesa per un’altra violazione di quello spicchio di prato che ogni giocatore sogna di calpestare: 3-12. La partita prosegue con tante fasi a centrocampo e parecchi errori di handling, in questi spezzoni risalta la dominanza in mischia chiusa da parte degli ospiti che, oltre la forza di una preponderante prima linea, danno grande pressione anche al largo, con i bei placcaggi dei loro centri Trecate e Cetto.

Il gran sacrificio difensivo premia i “cussini”: un bello step dell’estremo Marconi consente allo stesso numero 15 di eludere la marcatura del diretto avversario e andare a depositare il pallone sotto i pali, portando altri sette punti alla sua causa.

Purtroppo, nel momento a loro favorevole, i giocatori in maglia giallo blu si vedono giocare un brutto scherzo dalla foga che fino a quel momento hanno cavalcato: a cinque minuti dal riposo il direttore di gara concretizza i propri richiami mostrando il giallo alla seconda linea Savini. Il suddetto fallo in ruck, consente alla squadra di casa di cercare ancora i pali, questa volta però senza successo.

Anche ad inizio ripresa continua a piovere sul bagnato per i pavesi, che devono prendere atto

dell'infortunio di Garbarini, costretto ad uscire per un problema alla caviglia. Torreggiani si fa trovare pronto per entrare in terza linea e con grinta rimpiazza al meglio il suo compagno.

Sondrio prova a prendere le redini del gioco e si rende pericoloso in più occasioni, arrivando spesso sui cinque metri; la barricata ospite regge e le occasioni arrivano anche dall'altra parte, con l'ala Bianco e con il suo compagno di reparto Crevani, che si vede scappare dalle mani il pallone nel tentativo di schiacciarlo per terra.

Meta mangiata, meta subita; e il Sondrio, a cinque minuti dalla fine trova la marcatura pesante grazie ad una ripartenza da mischia. Ma, convinti che questo epilogo non sia appropriato, i Pavesi tornano nel territorio avversario e mandano i titoli di coda sul match con un'azione velocissima che porta Fabbri in meta alla bandierina dopo una rapida trasmissione del pallone.

Il punteggio finale di 10-24 premia la grinta dei nostri ragazzi. Ora i pensieri vanno all'incontro di domenica prossima con Parabiago, cercando di riproporre la stessa voglia di giocare a rugby vista in questa prima uscita stagionale.

Tommaso Marconi

TIRO CON L'ARCO

GARA BAGNATA, GARA FORTUNATA

Domenica scorsa si è tenuta la gara organizzata dalla sezione di tiro con l'arco. Le condizioni climatiche non sono state delle migliori e la pioggia ha messo a dura prova molti partecipanti, nonostante ciò, sono stati molti gli arcieri che hanno deciso di continuare e terminare la competizione, fatto che ha dato un ulteriore valore alla manifestazione. I commenti sono stati positivi: la location ideale e l'organizzazione ottima. Questo ci ha motivati ulteriormente e, sicuramente, punteremo a ripetere questa esperienza. Per metà ottobre uscirà il calendario ufficiale e, quindi, la conferma delle date per le prossime competizioni. Un grazie a tutti i partecipanti, agli organizzatori e a coloro che hanno contribuito a realizzare questa splendida, seppur piovosa, giornata.

Rolandi Nicolò

JUDO

SONO RIPRESI I CORSI

Sono ripresi dal primo di settembre i corsi di judo, ju jitsu e difesa personale presso il JUDO CLUB PAVIA ASD, palestra storica pavese, convenzionata con il Cus Pavia.

Le lezioni per adulti si tengono dal lunedì al venerdì dalle 18,30 alle 20,00, mentre le lezioni per i bambini sono il lunedì ed il giovedì dalle 17,30 alle 18,30.

I corsi sono tenuti dal M° Giorgio Ciampi VII Dan e dagli altri insegnanti federali della palestra. Informazioni presso la palestra in P.Le Salvo D'Acquisto 13 (quartiere scala) di Pavia, via mail a info@judoclubpavia.it, o al 3489995648.

Luigi Migliavacca

APPUNTAMENTI DAL 9 AL 16 SETTEMBRE

ATTIVITA' FEDERALE

ATLETICA LEGGERA

sabato 19 e domenica 20 settembre

a CHIARI dalle ore 8.30

C.D.S. CADETTE

GARA FEDERALE

a LODI dalle ore 14:00

C.D.S. ALLIEVI

GARA FEDERALE

PALLAVOLO FEMMINILE

sabato 19 settembre

a PAVIA ore 21.00

SERIE D

COPPA LOMBARDIA: CUS PAVIA-ESSEGIBI VISETTE

RUGBY

domenica 20 settembre

a PARABIAGO ore 12.30

BARRAGE CAMPIONATO MASCHILE UNDER 18



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