

CUS Pavia NEWS

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

Anno 14, Numero 41

16 dicembre 2015

SCHERMA

ESORDIO INTERNAZIONALE PER GLI UNDER 17

Accompagnati dal Direttore Tecnico del CUS Pavia Scherma, maestro Federico Meriggi, tre schermidori cussini hanno esordito nel Circuito Internazionale riservato ai cadetti, vale a dire per gli Under 17 a Copenaghen.



Silvia Greco, Marta Lombardi, Francesco Leone

La capitale danese ha ospitato in un intenso fine settimana, sabato 12 e domenica 13 dicembre, le migliori spadiste e i migliori spadisti del mondo; in effetti il Circuito Under 17 nasce nell'ambito della Confederazione Europea di Scherma, ma il crescente successo di qualità ha attirato gli atleti da tutto il mondo, dagli Stati Uniti all'Australia, dal Messico al Sud Africa, da Hong Kong al Giappone; con la sola eccezione della Cina e della Corea erano presenti a Copenaghen i migliori schermidori Under 17 del mondo.

I tre spadisti del CUS Pavia che hanno calcato le pedane danesi sono stati Marta Lombardi 14 anni, Silvia Greco e Francesco Leone di 15 anni; quindi il primo obiettivo del maestro Federico Meriggi era di portare i giovani schermidori pavesi a maturare una esperienza internazionale, in un contesto davvero competitivo e di qualità. Il migliore dei Cadetti cussini è risultato Francesco Leone che ha conseguito il 24° posto finale in un lotto di ben 186 spadisti, provenienti da ben 24

paesi. Ha superato il girone di qualificazione con quattro vittorie e una sola sconfitta; questi singoli risultati, le vittorie di Francesco Leone sono state conseguite sull'israeliano Ron Shitrit per 5 a 3; ancora 5 a 3 contro il finlandese Julius Jutila; due netti 5 a 1 sul danese Heing Christiansen e sull'austriaco Michael Kemsleithner; sconfitta all'ultima stoccata, per 5 a 4 sullo statunitense Andrew Lee.

Ottenuta agevolmente la qualificazione nel tabellone di eliminazione diretta, il quindicenne spadista pavese ha avuto ragione per 15 a 6 sul britannico Henry Farmer e ancora una vittoria per 15 a 10 su uno dei favoriti per la vittoria finale, il lussemburghese Olivier Becker. Francesco Leone ha bene impostato il match contro il giapponese Kodai Tajiri, che tuttavia nelle fasi iniziali del terzo e ultimo tempo, ha preso il sopravvento e l'incontro e la gara del cadetto pavese si è

Sommario

- Scherma pg. 1-3
- Tiro con l'arco pg.3-4
- Canottaggio pg. 4
- Rugby pg.5-6
- Pallavolo femminile pg.6-8
- Pallavolo maschile pg.8-9
- Atletica Leggera pg.9
- Running School pg.10
- Promo fitness pg. 11
- Appuntamenti sportivi pg.12

chiusa con il punteggio di 15 ad 11. La gara maschile è stato appannaggio dell'americano Nicolas Wilson, che si è confermato come uno dei favoriti anche per i prossimi Campionati del Mondo Cadetti che si disputeranno in Francia, a Bourges, nella prima settimana del prossimo mese di Aprile. Anche la competizione individuale per le ragazze ha avuto a Copenaghen una importante e qualificata partecipazione di 21 paesi e con 147 ragazze Under 17 in gara. Forse un poco di amaro in bocca può restare dopo l'esordio internazionale di Marta Lombardi con i colori gialloblu del CUS Pavia Scherma, ma a 14 anni non si può chiedere di avere anche l'esperienza internazionale per gestire gli assalti contro ragazze di due o tre anni più grandi. L'allieva del maestro Federico Meriggi era addirittura testa di serie numero uno dopo i gironi all'italiana delle qualificazioni della mattinata: assolutamente una new entry che con grande autorevolezza aveva non solamente chiuso imbattuta con sei vittorie la fase iniziale della competizione, ma imponendosi con nettissimi punteggi. Per Marta Lombardi quattro vittorie per 5 a 1 sulla britannica Abigale Watkins, sull'austriaca Julia Monschein, sulla finlandese Wilhelmina Sihvo; poi vittoria di misura per 5 a 4 sulla affermata tedesca Anihoa Vogel e un cappotto, 5 a 0, confezionato alla turca Begum Eris. Il primo assalto del tabellone dell'eliminazione diretta è stato però fatale: merito della russa Sandra Skolov, una ormai esperta diciassettenne che ha sempre imposto la propria scherma e ha eliminato la quattordicenne pavese con il punteggio di 15 a 7. Il piazzamento finale di Marta Lombardi è stato quindi il 33° posto, che comunque le consente di entrare nel ranking mondiale per le prossime gare internazionali.

Silvia Greco, la terza rappresentante cussina in gara in Danimarca, ha conseguito il 97° su 147; ha ottenuto due vittorie nel girone di qualificazione per 5 a 2 sull'irlandese Eimear O'Neill e per 5 a 3 sulla finlandese Anna Peltonen. Quattro sconfitte maturate nei matches opposta alla svedese Elvira Motensen per 3 a 5, alla statunitense Huda Aldadah per 2 a 5, alla svizzera Alexandra Luna di misura per 5 a 4, e alla inglese Jasmine Heaps per 2 a 5. Comunque Silvia Greco ha superato l'eliminazione e nel tabellone di eliminazione si è arresa alla "morta istantanea" opposta all'esperta americana Moghan O'Reilx, con il punteggio finale di 5 a 6.

Inoltre vi è stata, organizzata dalla Federazione Danese di Scherma e dal locale HFK – Hellerup Faegte Klub con il patrocinio della Confederazione Europea di Scherma, una gara a squadra mista, due ragazze e due ragazzi della stessa nazione, sempre riservata ai Cadetti – Under 17. Il maestro Federico Meriggi ha inserito nel terzetto del CUS Pavia Scherma uno spadista genovese di 15 anni, Franco Simonato, tesserato per la Società Cesare Pompilio. Alla prova a squadre hanno partecipato ben 31 squadre, provenienti da 12 paesi. La squadra del CUS Pavia, denominata Italia 1 - Pavia, per il ranking maturato dopo le due gare individuali quindi ha portato in pedana Silvia Greco, Marta Lombardi, Franco Simonato e Francesco Leone; la formula di gara, a staffetta, prevede l'estrazione a sorte sull'ordine degli assalti tra i maschi e le femmine; ovviamente sono più importanti gli ultimi due assalti, e così schierare gli atleti più preparati e anche freddi per chiudere i conti con la squadra avversaria. La squadra pavese ha ottenuto il 12° posto finale; si è imposta per 39 a 36 sul Gran Bretagna II che schierava Jacqueline Olen, Laura Sheffield, Joshua Willcox e Dominic Paul; delle 39 stoccate, sei punti sono stati ottenuti da Silvia Greco, otto punti per Franco Simonato e 10 da Francesco Leone. Protagonista è stata Marta Lombardi, non solo per i 15 punti conseguiti, ma soprattutto per la grande prestazione e la rimonta nell'ultima frazione: partendo dallo score di 26 a 29, Marta Lombardi recuperava lo svantaggio di tre stoccate e nei tre minuti di combattimento effettivo si imponeva con un parziale di 13 a 7.

Sconfitta per 28 a 34 contro la squadra della Svizzera I, con gli spadisti Aurore Favre, Solene Masserey, Gabriel Bonferoni e Luca Gerrini. Dopo il vantaggio iniziale con la prima frazione di Francesco Leone, la squadra del CUS Pavia è sempre stata in svantaggio; Silvia Greco ha portato ben 10 punti, Marta Lombardi e Francesco Leone che ha chiuso come ultimo frazionista, 7 punti, mentre Franco Simonato otteneva solo 4 punti.

Quindi nel tabellone per i piazzamenti dal 9° al 16° posto, una netta affermazione degli spadisti pavesi con il punteggio di 40 a 25 sulla squadra della Svezia II, che ha portato in pedana Sophie

Engdahl, Sara Lofvenberg, Jonathan Svensson e Martin Fogeman. Dopo la prima frazione, in cui la squadra del CUS Pavia si è trovata in svantaggio, i consigli del maestro Federico Meriggi a bordo pedana e nei cambi di frazione sono stati efficaci e soprattutto ascoltati e messi in pratica dai cadetti pavese che hanno condotto per il resto della gara; Silvia Greco ha portato 9 punti, dieci ciascuno Marta Lombardi e Franco Simonato; Francesco Leone che ha chiuso come ultimo frazionista ha contribuito alla vittoria sulla squadra svedese con 11 punti.

L'ultimo match di squadra ha visto salire in pedana i pavesi opposti alla squadra USA IV; a dispetto del numero, una squadra quella americana molto determinata, con l'apporto di Maria Papadopulos, Jessica Thow, Amil Sarua e Theodore Lombardo. Sconfitta per un solo punto, per 40 a 39, quando a chiudere come ultimo frazionista è stato Franco Simonato. I singoli punteggi sono stati 5 portati a casa da Silvia Greco, 8 da Francesco Leone e 10 ciascuno da Franco Simonato e Marta Lombardi. Al di là del 12° posto, che comunque un buon risultato tra le 31 squadre da tutto il mondo, il maestro Federico Meriggi ha espresso soddisfazione per il processo di maturazione tecnico e tattico che il gruppo degli atleti del CUS Pavia Scherma.

Ora potrebbe essere la volta del gruppo di dirigente del CUS Pavia Scherma per portare, anzi riportare, a Pavia delle importanti competizioni internazionali di scherma; vero è che la concorrenza dei COL – Comitati Organizzatori Locali in Europa e in Italia è molto agguerrita, ma un'azione sinergica dei dirigenti del CUS Pavia, del CUS Pavia Scherma, del mondo universitario e dell'Amministrazione del Comune di Pavia potrebbe presentarsi con eccellenti credenziali per la storia della città, la tradizione universitaria, l'esperienza nell'accoglienza e nell'organizzazione di eventi agonistici.

Gianandrea Nicolai

TIRO CON L'ARCO

IL C.U.S. COLPISCE ANCORA

Ottima prova del C.U.S. Pavia Archery al VII Trofeo città di Mortara Memorial Flavio Comizio. Nella divisione Olimpica classe Seniores maschile, Nicolò Rolandi conquista il primo posto realizzando il punteggio più alto in tutta la competizione, punteggio che lo porta inoltre a qualificarsi provvisoriamente per i campionati Italiani Indoor 2016 che si terranno a Rimini, ancora congratulazioni al nostro "neo-dottore"!



Tanta sfortuna per Vincenzo Fucci che, a causa di un guasto all'attrezzatura, vede compromessa irrimediabilmente la sua gara. Bravissimi Marco Morandotti, che realizza un punteggio sicuramente sotto le sue potenzialità ma incredibilmente alto se consideriamo lo "sconvolgimento" tecnico operato negli ultimi 2 allenamenti, e Maurizio Minetti, che fa il suo esordio sui campi di gara. Mirko Basciu ancora

per problemi tecnici non riesce a ottenere un buon risultato.

Per Elisabetta Moisello una prestazione sotto tono rispetto ai suoi standard che la vedono fermarsi al terzo gradino del podio delle Seniores.

Shana Aradori e Adelaide Bernardelli salgono al primo e terzo posto del podio Allieve. L'impegno che stanno dimostrando è tanto e sicuramente possono darci ancora di più. Nulla da rimproverare ad Adelaide che ha affrontato la sua prima gara con un ottimo controllo nonostante ci sia an-

cora qualche cosa da sistemare sull'attrezzatura, mentre a Shana qualche tirata d'orecchi per i cali di concentrazione che le impediscono di realizzare un punteggio decisamente più alto, dare sempre il massimo! Nei compound i Master, Stafforini Ottavio e Luigi Lazzarin non riescono ancora a imporsi, probabilmente demotivati dall'assenza del loro inseparabile compagno di squadra. Nelle Senior invece Chiara Cassani conferma i punteggi di Vigevano ma non riesce a salire sul podio. Comunque resta per noi una vincitrice per come è riuscita a portar determinazione e allegria sul campo di gara nonostante il periodo travagliato. Inoltre a fine competizione sono stati assegnati i titoli di "Campione Provinciale" per le varie classi in base alla somma dei risultati delle gare di Vigevano e Mortara:

- Campione Provinciale 2015 OL SM Nicolò Rolandi
- Campionessa Provinciale 2015OL AF Shana Aradori
- Campionessa Provinciale 2015 CO SF Chiara Cassani
- Campione Provinciale 2015 CO MM Stafforini Ottavio

CANOTTAGGIO

I CANOTTIERI ALLA FESTA DELLA PEDIATRIA

L'associazione Lucia Cerri e il reparto di onco-ematologia pediatrica dell'Ospedale San Matteo hanno voluto ringraziare il CUS Pavia Canottaggio che ha donato i fondi raccolti grazie alla distribuzione del calendario dei canottieri.

Una rappresentativa dei canottieri del CUS Pavia ha partecipato alla tradizionale cerimonia degli auguri di Natale del reparto di onco-ematologia pediatrica dell'Ospedale San Matteo organizzata in collaborazione con l'Associazione Lucia Cerri che accoglie le famiglie che si trovano a vivere la drammatica esperienza della malattia.

«La donazione contribuirà a completare alcune strutture del reparto – ha detto Luigi Cerri che con la moglie Michela ha fondato l'associazione Lucia Cerri, in memoria della figlia Lucia, che è stata uno dei piccoli pazienti del reparto. Il calendario è stato ideato e realizzato l'anno scorso, l'associazione e il



reparto di onco-ematologia ci tenevano a ringraziare pubblicamente i canottieri del CUS Pavia che sono stati invitati in occasione di questo Natale. A rappresentare il CUS Pavia Canottaggio c'erano Giuseppe Alberti, due volte campione del mondo di coastal rowing e Iacopo Sala, campione italiano 2014 nell'8. Con loro, il presidente Cesare Dacarro.

«Abbiamo scelto l'associazione Lucia Cerri che conoscevamo grazie ad alcuni amici - ha spiegato Giuseppe Alberti -. Ci piaceva il fatto che fosse una piccola associazione, legata al territorio di Pavia dove stiamo studiando e dove ci alleniamo come atleti».

Alberti, sanremese, all'università di Pavia si sta laureando in Ingegneria edile e architettura. Iacopo Sala, mantovano, sta frequentando il terzo anno del corso di laurea in Ingegneria ambientale. Sala ora veste la casacca del CUS Pavia Pallavolo e gioca nel campionato CSI.

Nella foto, un simbolico assegno emesso dal CUS Pavia in ricordo della donazione. Da sinistra, in piedi: Luigi Cerri, Marco Zecca, Giuseppe Alberti, Cesare Dacarro, Iacopo Sala.

RUGBY**SERIE C: SETTE VITTORIE SU OTTO PARTITE****CUS PAVIA - Rugby Rho 29-8**

CUS PAVIA: Appiani F, Sparasci, Chiudinelli, Contarato, Nicolato E, Nicolato F, Giglio, Fietta, Vescovi, Gobbo, Zucchetti, Facchino, Zambianchi (C), Bianchi, Blasigh. Allenatore: Froggett; vice: Magai; prep: Gemelli; acc: Campilli. A disposizione: Trocchia, Romano, Rota, Appiani L, Bonizzoni, Marconi, Fabbri.

Reduce dalla prima sconfitta in campionato e con la Union a soli due punti di distanza in classifica, i gialloblù sono chiamati subito al riscatto per evitare il tracollo e mantenere salda la vetta della classifica. Coach Froggett decide di apportare modifiche alla formazione schierando Giuliano Bianchi e Filippo Nicolato titolari per la prima volta in stagione.

La partita comincia a ritmi elevati, con le squadre che alternano attacchi vicini al punto d'incontro ad attacchi nello spazio, cercando di scoprire il punto debole avversario. Al 12' i ragazzi gialloblù conquistano un calcio di punizione sui 40 metri avversari e Contarato decide che è ora di regalare i primi 3 punti al C.U.S., con un siluro dalla lunga distanza che si infila tra i pali e porta avanti Pavia. Appena un minuto più tardi arriva la prima meta in carriera per Nicolato F., che dopo aver ricevuto un passaggio a centrocampo semina un avversario e schiaccia oltre la linea.

Il Rho però non intende mollare il colpo e ricomincia ad attaccare la linea difensiva pavese, trovando al 25' il varco giusto per marcare la prima ed unica meta biancorossa del pomeriggio. Il tentativo di trasformazione non va a buon fine, ma appena prima dello scadere della prima frazione, al 38', un calcio di punizione di Ricco riporta Rho a soli due punti di distanza.

Nel secondo tempo i ragazzi di Froggett rientrano in campo decisi a dare il tutto per tutto e fin da subito decidono di alzare il ritmo di gioco, mettendo così in difficoltà i pesanti giocatori di Rho. Al 9' arriva la seconda meta in stagione di Gobbo, ragazzo molto giovane ma fin qui autore di convincenti prestazioni. I gialloblù non smettono di giocare e decisi a chiudere l'incontro, continuano a macinare gioco e al 26' va in meta il capitano, Zambianchi, che si trascina un avversario per qualche metro prima di liberarsene e schiacciare la palla oltre i pali. Trasformazione realizzata da Contarato è risultato che consente al C.U.S. di gestire la partita senza eccessivi sforzi. All'ultimo minuto disponibile arriva anche la quarta meta targata Giglio, che rafforza il titolo di top scorer del Cravino. Partita che si chiude sul 29-8 e Pavia che vince la settima partita su otto disputate fino ad ora. Mancano solo due giornate alla conclusione del girone, ma con la Union a sole due lunghezze di distanza in campionato, sembra che la vittoria sia l'unica opzione in casa C.U.S. per arrivare in fondo ancora primi in classifica.

Edoardo Nicolato

Pos.	Squadra	Punti	Pen.	Giocate	Vinte	Nulle	Perse	Pf	Ps	Diff
1	 CUS Pavia	34	0	8	7	0	1	214	89	125
2	 Amatori & Union Rugby Milano	32	0	8	7	0	1	227	81	146
3	 Rugby Lainate	21	0	8	4	0	4	182	163	19
4	 Rugby Cernusco	21	0	8	5	0	3	124	162	-38
5	 Rugby Rho	8	0	8	1	0	7	109	149	-40
6	 Rugby Como	2	0	8	0	0	8	53	265	-212

RUGBY**UNDER 16****CUS PAVIA - Saints Abbiategrasso 41-14 (mete 7-2)**

E tre!!! Conclude l'anno nel migliore dei modi la Under 16 cussina. Non inganni il punteggio finale, che seppur meritato, forse penalizza eccessivamente un avversario che ha combattuto con coraggio alla fine costringendoci spesso nei nostri 22. Il numero dei ragazzi presenti, superiore alla media dell'ultimo periodo, permette a coach Corridori di avere alcune varianti di formazione; peccato che, proprio come nella scorsa partita, dopo pochi minuti perdiamo per infortunio un giocatore: questa volta tocca al "colosso" Pirolini. Nessun problema. I ragazzi non si perdono d'animo, si adattano al nuovo schieramento e dopo alcune fasi di gioco a metà campo riescono ad aggirare il muro avversario e a segnare due mete in rapida successione. I Saints reagiscono e arrivano a ridurre il distacco con una meta in mezzo ai pali. E' una bella partita, molto combattuta: loro molto più fisici, noi più veloci. Grazie alla mischia, alla miglior prestazione dell'anno sia in spinta che in tallonaggio, recuperiamo tanti palloni che permettono ai nostri tre quarti di colpire ripetutamente la difesa avversaria. Solo nel finale di gara subiamo la seconda segnatura, merito di un avversario che pur consapevole di non poter più vincere, ha comunque onorato la partita sino alla fine. Ora è tempo per un più che meritato riposo. Si torna in campo il 31 gennaio a casa della corazzata Crema.

UNDER 14**Settimo Milanese - CUS PAVIA 31-21****Codogno - CUS PAVIA 34-12****PALLAVOLO FEMMINILE****SERIE D****MILANO TEAM VOLLEY 66 - CUS PAVIA 3-0 (25-12 / 25-19 / 25-11)**

CUS PAVIA: Zanzoni, Mattino, Pavanello, Albergo, Rescali, Bonizzoni, Puleo (L), Filippi Pioppi, Sacchetti, Calonghi, Franceschini, Viola. N.e. Dellavia (L). All. Del Bo'



Il Cus Pavia esce sconfitto dal campo delle milanesi del Team Volley al termine di una gara in cui le gialloblù sono riuscite a giocare alla pari con le avversarie solo per poco più di mezzo set; troppo poco per pensare di riuscire a conquistare punti.

Solo nel secondo set le cussine riescono a rimanere in gara e ad esprimere un buon gioco costringendo, così, le milanesi a rincorrere (16-19). Sul più bello, però, arrivato il momento di chiudere, il Cus riattiva la modalità stand-by e Team volley ringrazia, sorpassa e chiude

(25-19). Sabato 19 dicembre alle 21.00, nell'ultimo turno prima della pausa natalizia, il Cus Pavia ospiterà la capolista Ambivere in una gara che non si preannuncia certamente facile per le gialloblù.

Raffaele Del Bo'

PALLAVOLO FEMMINILE

UNDER 13

ADOLESCERE - CUS PAVIA 0-2 (18-25 / 20-25)

CUS PAVIA: Galeone, Dejaco, Viola, Decarchi, Vischi, Tarantola, Di Genua, De Marchi, Vechi, Sartorio, Tassara. All. Del Bo'

Ottima prova delle piccole cussine che espugnano il sempre ostico campo di Voghera, con una gara giocata su buoni livelli.

Le giovanissime gialloblù dopo un inizio di primo set un pochino stentato, iniziano a macinare gioco divertendo e divertendosi e portando così a casa la seconda vittoria in campionato.

Domenica 20 dicembre alle 11 la prossima gara in cui il CUS Pavia ospiterà le binaschine del "Car & Car".

Raffaele Del Bo'

PALLAVOLO FEMMINILE

1^ DIVISIONE

GROSSI COMPUTERS VIGEVANO-CUS PAVIA 3-0 (25-15; 25-21; 17-25)

CUS PAVIA: Gibelli (K), Agnoletti, Lanzarotti, Arnone, Montarini, Zacconi, Serafin, Marchesoni (L), Dimauro, Conte, Inzoli, Crabbio.

Sabato sera le nostre ragazze hanno fatto visita alla capolista Grossi computers Vigevano che gioca le proprie partite casalinghe sul parquet della palestra "Olimpia" di Gambolò.

Nel primo parziale capitano Gibelli e compagne, sembrano scendere in campo troppo impaurite e timorose ed anche a causa di qualche errore di troppo non sembrano essere mai pericolose, tanto che le padrone di casa chiudono il parziale 25-15. Diverso l'atteggiamento nella seconda frazione in cui le pavesi sembrano aggredire le avversarie, fin dalle prime battute, ma sono costrette ad alzare bandiera bianca solo nel finale (25-21). Il terzo set segue lo stesso copione del primo, che vede la capolista Grossi Computers sbagliare pochissimo e le nostre ragazze sono sempre costrette ad inseguire le avversarie (17-25). Vietato deprimersi!!

Prossimo appuntamento sabato 19 Dicembre ore 17.30 in casa contro Pallavolo Lungavilla.



Prossimo appuntamento sabato 19 Dicembre ore 17.30 in casa contro Pallavolo Lungavilla.

Filippo Bonizzoni

PALLAVOLO FEMMINILE

UNDER 14

GIFRA VIGEVANO-CUS PAVIA 0-3 (15-25; 13-25; 16-25)

CUS PAVIA: Lombardi, Zancan, Fabiano, Faravelli, Grignani, Bertolotti, Migliazza, Farina, Paccaccio

Bella prova quella offerta dalle nostre giovani ragazze, domenica mattina sul parquet di via Bretti a Vigevano. Le giallo-blù entrano in campo convinte e desiderose di regalare e regalarsi una prestazione, finalmente, positiva. Le gifrine non sembrano mai in partita e le nostre ragazze, abbastanza agevolmente si aggiudicano il primo e secondo parziale (15-25 e 13-25). Nel terzo parziale, invece, le cussine devono faticare per ricucire un inizio di frazione, non troppo esaltante, ma riescono ad avere la meglio sulle padrone di casa (16-25). Prima vittoria stagionale e primi punti in classifica per la nostra under 14. Brave!! Ora, sotto con la seconda fase del campionato che, inizierà a metà Gennaio e vedrà le nostre giovani fanciulle confrontarsi con altre squadre della nostra provincia.

Filippo Bonizzoni

PALLAVOLO MASCHILE

SERIE C

Vitaldent CUS PAVIA-William Varese 3-1 (25-22, 19-25, 25-18, 25-18)

CUS PAVIA: Rubes 3, Callegari 11, Speciale 18, Canova 16, Carnevali, Giordano 10, Curti (L1), Sala 1, Manferoce 2, Manelli (L2), D'Alessandro. ne: Tori, Ermetici. All: Forneris.

E' arrivato tutto in una sera al PalaCus: il 1° set vinto in casa, il 1° punto di tutta la stagione e la prima vittoria! Una serata da ricordare quindi per il Cus che a furia di provarci è arrivato finalmente a disputare un incontro di categoria, trainato dai suoi schiacciatori Speciale e Canova ma non solo.

Varese ha messo fuori la testa solo nel 2° set ma ci sarebbe voluto ben altro per battere un Cus così ispirato. Ora, prima delle vacanze meritate, per il Cus trasferta sul campo dell'Ag Milano.



PALLAVOLO MASCHILE

PRIMA DIVISIONE

ITIS CARAMUEL-CUS PAVIA 1-3 (23-25, 25-17, 25-27, 16-25)

CUS PAVIA: Chiatante, Ligurgo, Bazzoni, Zanti, Bonaiti, Manni, Pagan, Locatelli, Boffi (L); N.E.: Negri, Scalone.

Non è stata certo l'assenza rilevante di due titolari (palleggiatore e centrale) a frenare la voglia di vincere della prima divisione senior dopo un paio di giornate infruttuose. Anche quando l'inizio del set vede Vigevano in netto vantaggio, la voglia di tornare a vincere porta i cussini alla rimonta e alla vittoria. Davvero buona la prestazione di Bazzoni, perfettamente a suo agio nel tornare a

dover ricoprire il suo vecchio ruolo di palleggiatore. Prossimo appuntamento col derby fuori casa di sabato 19 alle 21 contro gli avversari pavesi della Sanmaurense.

PALLAVOLO MASCHILE

CSI MISTO

CUS PAVIA-TORREVECCHIA PIA 3-2

CUS PAVIA: Sala 4, Ferro 7, Ogliaro 4, Viggiano 20, Bonazzi 31, Loperfido 3, Costantini 6, Gambirasio, Valli. Ne: Burroni

Una preziosa vittoria per la formazione cussina che nonostante sia andata sotto due set a zero, complici assenze e infortuni, riesce, grazie a una buna prova di squadra a dimostrare grinta e carattere conquistando 2 ottimi punti. Prossimo appuntamento Martedì 15 alle 21:30 a Sant'Angelo Lodigiano.

ATLETICA LEGGERA

RADUNI REGIONALI: ANCORA QUATTRO CONVOCATI CUSSINI PER L'APPUNTAMENTO DI DOMENICA 13 DICEMBRE A BERGAMO

Nel secondo raduno invernale per la categoria cadetti, sono stati convocati di nuovo i quattro atleti già tenuti in considerazione dal settore tecnico per il primo appuntamento di novembre. Si tratta di Anna Cassi (ora infortunata ad un piede), Monica Barbieri (ancora appartenente alla categoria Ragazze ma messasi in luce per le straordinarie potenzialità), Gloria Polotto (protagonista in regione nel salto in alto con 1,59 già al primo anno di categoria) e Fabio Facchineri (specialista di prove multiple "prestato" ai lanci quest'anno per prevenire problemi dovuti alla fase di accrescimento). Per loro si svolgerà nella mattinata un lavoro tecnico con i responsabili di settore e verrà programmata l'attività per la prossima stagione, a partire dalle prime gare di gennaio.



Monica Barbieri, Fabio Facchineri, Gloria Polotto, Anna Cassi

ATLETICA LEGGERA

I VARI TIPI DI ALLENAMENTO DEL RUNNER

“LA CORSA IN SALITA”

Le corsa in salita rappresenta una forma di potenziamento muscolare particolarmente adatto nei periodi di mantenimento e di costruzione. Si possono utilizzare in diversi modi le salite e in base a ciò che si vuole allenare si suddividono in tre classi:

1. salite brevi
2. salite medie
3. salite lunghe.

Le salite brevi vanno dai 50 ai 150 m con una pendenza che va dal 10 al 20%. L'atleta le compie a intensità quasi massimale, recupera al passo in discesa e spesso protrae il recupero fino ad arrivare anche ai tre minuti. Il numero di ripetizioni va da 10 a 20 ed è importante che il numero di ripetizioni e recupero consentano di affrontare la prossima prova a intensità ancora elevata. A causa del notevole impegno, il rischio di infortuni è sempre elevato, soprattutto quando, a causa della fatica, l'azione di corsa non è gestita nel migliore dei modi. Questo tipo di salite dovrebbe invece migliorare l'efficienza della corsa, per cui l'atleta deve cercare sempre una bella azione di corsa tramite una buona spinta dei piedi. Queste prove in salita allenano il cuore a pompare maggior sangue nell'unità di tempo e sono utili a tutti i runner, purché non ne abusino, soprattutto se non sono abituati a sforzi massimali.

Le salite medie vanno da 200 a 500 m e hanno una pendenza media dal 4 all'8% che deve comunque consentire di correre da 6 a 10 ripetizioni a una velocità molto vicina a quella della frequenza cardiaca massima; il recupero avviene tornando in corsa lentissima e con un tempo doppio rispetto a quello della prova. Ovviamente l'azione di corsa è meno energica rispetto a quella relativa alle salite brevi ma non per questo non sono da considerare allenanti, anzi, le salite medie consentono di allenare le fibre veloci a consumare ossigeno e sono utili soprattutto per i quattrocentisti e i mezzofondisti veloci (800 e 1500 m).

Le salite lunghe possono essere ripetute da 800m in su oppure un tratto di strada continuo tutto in salita con una pendenza che varia tra il 4 e l'8%. Le salite lunghe allenano le fibre veloci a consumare ossigeno senza grandi accumuli di acido lattico, come invece accade per le salite medie. È consigliabile correre il medio su salite lunghe per evitare la discesa che si dovrebbe correre nel caso in cui si decida di fare ripetute. Il ritmo deve consentire di correre per almeno qualche chilometro arrivando circa al 90% della frequenza cardiaca. Le salite lunghe sono ottime per il fondista (dai 10000 m in su) che potrà reclutare le fibre veloci proprio quando quelle lente hanno esaurito il loro compito.

Andrea Albanesi



CUS PAVIA

L'Università dello Sport

CORSI FITNESS PROMOZIONE INVERNALE



OFFERTA FAMILY DI NATALE

(entro il 15/01/2016)

per tutti i soci iscritti ed i loro familiari
abbonamento di 40 giorni a tutti i corsi fitness
al prezzo di € 10,00

(familiari non iscritti € 20,00 di tesseramento
+ € 10,00 abbonamento 40 giorni).

alla scadenza della promozione è possibile
rinnovare l'abbonamento con uno sconto
del 25% sul costo della quota in vigore.

*Corsi fitness: Condizionamento fisico, Funzionale, G.A.G., Multisport, Pilates,
Step Tone, Tone Boxe, Tonic Pump, Total Body, Yoga, Pacchetto Fitness*

UBI < Banca Popolare
Commercio & Industria

INFO Segreteria Via Bassi 9/A Tel. 0382/422134 cuspavia@unipv.it
dal lunedì al venerdì 9.30-12.00 - dal lunedì al giovedì 15.00-17.00

WWW.CUSPAVIA.ORG

APPUNTAMENTI DAL 17 AL 22 DICEMBRE

ATTIVITA' FEDERALE

ATLETICA LEGGERA

sabato 19 dicembre

a SANNAZZARO DE BURGUNDI ore 15.30
PREMIAZIONE COMITATO PROVINCIALE FIDAL

PALLAVOLO FEMMINILE

sabato 19 dicembre

a PAVIA ore 15.30
3^ DIVISIONE UNDER
CAMPIONATO: CUS PAVIA—ADOLESCERE

sabato 19 dicembre

a PAVIA ore 17.30
1^ DIVISIONE
CAMPIONATO: CUS PAVIA—PALL. LUNGAVILLA

sabato 19 dicembre

a PAVIA ore 21.00
SERIE D
CAMPIONATO: CUS PAVIA—CAFE' DOMUSNOVA
AMBIVERE

domenica 20 dicembre

a PAVIA ore 11.00
UNDER 13
CAMPIONATO: CUS PAVIA—CAR & CAR

PALLAVOLO MASCHILE

sabato 19 dicembre

a PAVIA-SAN MAURO ore 21.00
1^ DIVISIONE A
CAMPIONATO: SAN MAURENSE—CUS PAVIA

sabato 19 dicembre

a MILANO ore 21.00
SERIE C
CAMPIONATO: AG MILANO—CUS PAVIA

domenica 20 dicembre

a PALACUS ore 11.00
UNDER 14
CAMPIONATO: CUS PAVIA—VOLLEY SEGRATE

domenica 20 dicembre

a LUCERNATE ore 17.45
UNDER 19
CAMPIONATO: VOLLEY LUCERNATE—CUS PAVIA

RUGBY

sabato 19 dicembre

a PAVIA ore 14.30
CONCENTRAMENTO MASCHILE UNDER 12

domenica 20 dicembre

a PAVIA ore 12.30
UNDER 18
CAMPIONATO: CUS PAVIA—LECCO

domenica 20 dicembre

a TREVISO ore 14.30
SERIE A FEMMINILE
CAMPIONATO: BENETTON TREVISO—CUS PAVIA

domenica 20 dicembre

a PAVIA ore 14.30
SERIE C ELITE
CAMPIONATO: CUS PAVIA—LAINATE



Buon Natale

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