

CUS PaviaNEWS

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

Anno 16, Numero 26 – 12 Luglio 2017

L'EDITORIALE

La gubana. Cos'è? Un errore di stampa? E' la cubana, ovvero una donna di origine caraibica? Ma no!

E' un dolce! Si prepara per le grandi occasioni; è tipico della valli del Natisone (Udine). Non c'entra niente con Cuba: casomai con guba, che in sloveno significa "piega". Si presenta come un rotolo avvolto su se stesso e la ricetta è assai complessa: bisogna essere capaci, per cucinarla bene. Io la gubana l'ho mangiata; me ne ha portata una Piero Sfiligoi; l'ha comperata in pasticceria, ma mi ha detto che lui la fa meglio.

Ora attendo quella uscita direttamente dal forno di casa Sfiligoi. Chi è Sfiligoi? Ve lo dico tra un po'.

Mulas. Chi è? Lo chiamano anche Mugnas; perché ha sempre da mugugnare. Non è un dolce, quindi.

E' un canottiere. Ama la precisione: porta sempre con sé una chiave inglese: quella del 10. Gli serve per regolare gli scalmi anche all'ultimo minuto, prima di scendere in acqua. La sua chiave è del 10, quel 10 che di più non si può.

Piero Sfiligoi e Matteo Mulas, chi sono?

Sono studenti della nostra Università, il primo studia Scienze Motorie, Mulas invece è iscritto ad Ingegneria. Nello scorso fine settimana hanno vinto la medaglia d'oro in Coppa del Mondo, a Lucerna. Sfiligoi nel quattro senza PL e Mulas nel quattro di coppia PL. Alla fine delle vacanze li ritroveremo al Capannone dei Campioni. Ci racconteranno la loro gara sul Rotsee. Che cos'è il Rotsee?

Cesare Dacarro

Cronache e Commenti

- Canottaggio 2
- Atletica leggera 3-4
- Pallavolo 5
- Canoa-Cifffonauti 6-7

Appuntamenti 8

UBI  Banca



 Centro
Medico
Polispecialistico

CANOTTAGGIO

SFILIGOI E MULAS VINCONO L'ORO

Risultati prestigiosi per Piero Sfiligoi e Matteo Mulas: entrambi studenti dell'università di Pavia e atleti del College federale remiero in collaborazione fra CUS Pavia e Federacanottaggio. Alla terza prova di Coppa del Mondo che si è svolta a Lucerna, Sfiligoi e Mulas hanno conquistato il podio più alto, rispettivamente nel 4 senza pesi leggeri e nel 4 di coppia pesi leggeri.

Il meglio del canottaggio mondiale ha gareggiato a Lucerna e l'Italia alla fine della tre giorni ha conquistato la seconda posizione nel medagliere per Nazioni.

Piero Sfiligoi, canottiere del college federale remiero, 22 anni e studente di scienze motorie all'università di Pavia, ha vinto la medaglia d'oro nel 4 senza pesi leggeri insieme ai compagni Duchic, Barbaro e Tedesco. Piero Sfiligoi (CC Saturnia, capovoga) ha dichiarato alla Federazione Italiana Canottaggio: «E' stata una bella gara, l'abbiamo saputa interpretare bene e ci sono state diverse condizioni meteo durante la regata: vento a favore, vento contro, ma siamo stati sempre compatti, che è una caratteristica del nostro equipaggio. Sono molto soddisfatto di aver vinto in questa barca che è uscita dal novero delle barche olimpiche. Sono anche molto contento del lavoro svolto e con l'impegno di Spartaco Barbo che c'è dietro». Piero Sfiligoi, medaglia d'argento un mese fa ai Campionati Europei nella medesima specialità, ha guidato il quattro senza leggero italiano che ha superato l'equipaggio della Russia che proprio a quegli Europei aveva vinto l'oro per soli 14 centesimi. Matteo Mulas canottiere del college federale remiero, 24 anni e studente di ingegneria all'università di Pavia, ha vinto la medaglia d'oro nel 4 di coppia insieme a Goretti, Micheletti, Amarante. Matteo Mulas (CL Terni, numero quattro) ha dichiarato alla Federazione italiana canottaggio: «Dopo la partenza un po' lenta ci siamo messi sul passo e vedevo che la barca reagiva ad ogni sollecitazione, nella seconda parte abbiamo attaccato e nella parte finale siamo riusciti a dare la zampata finale per poter vincere questa bellissima finale. Davvero contento».



*Il 4 di coppia pesi leggeri, Mulas è il primo a destra.
La foto è di Mimmo Perna Federacanottaggio*

ATLETICA LEGGERA

TRE VITTORIE, UN ARGENTO E UN BRONZO

Nella prima delle due giornate di gara, dedicate alla rassegna internazionale di atletica in programma sugli impianti sportivi di Boissano e Celle Ligure, i nostri giovani hanno portato in alto i colori sociali con prestazioni di valore. Il tris di vittorie è stato conquistato grazie ai successi di Cecilia Muscarella nel salto in alto, Monica Barbieri nei 300 e Stefano Allegretti sempre nei 300.



Cecilia è salita fino ad 1,63 (ad un solo cm dal personale) con un percorso iniziato ad 1,45 con quote successive di 3cm. Ad 1,63, rimasta sola in gara, ha provato l'1,65 che sarebbe stato il suo nuovo personale abbattendo l'asticella di un soffio.

Monica Barbieri ha corso con decisione dal primo metro ed è entrata nel rettilineo finale davanti alle avversarie. La fatica si è fatta sentire ma il suo 42"12 (vicino al suo accredito di 41"79) è stato impareggiabile per tutte. Stesso copione per Stefano Allegretti (nella foto) che ha siglato anche il suo nuovo record personale con un ottimo 38"34.

Da notare che Monica e Stefano sono al primo anno di categoria under 16 (cadetti). L'argento, un po' inaspettato e per questo ancora più bello, è arrivato da una new entry del gruppo, la piccola ma tostissima Martina Onetti che nei 1000 si è migliorata con 3'37"09. Scappata via su ritmi vertiginosi la battistrada, dopo soli 200m Martina ha deciso di provare a staccare le

avversarie ed ha resistito con caparbia fino alla fine conquistando l'argento.

Subito dopo Federico Carrà ha corso nei 1000m under 16, classificandosi 5° con 2'58"76. La gara sa un po' di occasione persa perchè con un po' più di coraggio Federico avrebbe potuto ambire al record personale, seguendo gli atleti davanti a lui dopo un cambio di ritmo al quale non ha reagito prontamente. Ancora adrenalinica dopo il salto in alto, Cecilia Muscarella (sul gradino più alto del podio) ha deciso seduta stante di prendere parte anche alla gara di salto in lungo.

Nonostante una tecnica ancora estremamente passibile di miglioramenti, le sue ottime doti fisiche l'hanno portata ad un buon 4,85 che l'è valso la medaglia di bronzo (4,71-4,85-4,81-4,77 la sua serie di salti).



SARA CARTA SFIORA LA VITTORIA

La mezzofondista di origini sarde Sara Carta, di stanza presso il Collegio Nuovo, ha inseguito a lungo questo traguardo, con miglioramenti costanti, e l'obiettivo di ottenere una prestazione inferiore ai 5 minuti sui 1500 è diventato realtà in una bella sera estiva con clima gradevole.

La gara ha avuto uno svolgimento tutt'altro che regolare a dispetto dei passaggi (1'37" ai 500 e 3'21"5 ai 1000, per chiudere di nuovo in 1'37" gli ultimi 500m) con continui sorpassi e contro sorpassi. Questa forte componente agonistica ha premiato gli sforzi di Sara che per un soffio non è salita sul gradino più alto del podio, dopo un rettilineo finale corso spalla a spalla con l'avversaria.



Il tempo finale è stato di 4'58"58 per la prima classificata e 4'58"86 per la nostra atleta. Dietro di lei, ottimo miglioramento sulla distanza per l'altra "Nuovina" Beatrice Casati, che giocava letteralmente in casa, provenendo proprio da una frazione a pochi minuti dal campo di gara.

Beatrice (nella foto a sinistra con Sara Carta) ha chiuso al 5° posto in 5'10"82, indicazione sicuramente preziosa in chiave 3000, il suo vero obiettivo a breve termine. Si è fermato a meno di 4 decimi dal personale Hailu Fozzati negli 800, corsi con determinazione in 2'12"54 per un 9° posto finale.

Il suo obiettivo, è quello di trovare una dimensione nel mezzofondo veloce, alternando gli 800 ai 1500, distanza quest'ultima per la quale può avere le caratteristiche adatte. Gara molto nervosa anche quella dei 5000 femminili, nei quali Martina Gambuzza era sulla riga di partenza con l'obiettivo di migliorarsi ulteriormente. Il 19'38"78 che l'ha portata al 4° posto, a 4 secondi dal suo miglior tempo è stato frutto di una gara con ritmo molto irregolare, il che non ha giovato per nulla al tempo finale.

21° MEETING NAZIONALE

Ai tre nostri giovani sarà offerta la possibilità di prendere parte alle gare giovanili eccezionalmente organizzate come "aperitivo" del prestigioso meeting nazionale di Nembro che da anni costituisce la naturale rivincita dei campionati italiani assoluti.

Stefano Allegretti e Monica Barbieri parteciperanno alla gara dei 300m, mentre Cecilia Muscarella al salto in lungo. Assente la discobola Isabella La Marca per impegni familiari.

Marcello Scarabelli

PALLAVOLO

DUE MEDAGLIE AL TROFEO "BEACH & BALL 2017"

La coppia formata da Riccardo Fracassi e Davide Bignazzi (nelle foto a destra) vince nella categoria under 19 maschile. Classificatisi terzi nel girone di qualificazione i ragazzi cussini, pur perdendo una gara del tabellone, accedono alla finalissima contro i francesi del Tours Volley France sui quali si impongono con un secco 2-0 vincendo così il trofeo di categoria. Grande soddisfazione anche per il terzo posto dei ragazzi della under 14.

Al loro esordio assoluto sulla sabbia Francesco Ambrosini, Stefano Miotti, Matteo Daledo, Amedeo Riccardi e Gabriele Semeraro dopo aver perso la semifinale con il Sant'Angelo (poi vincitore del torneo), batte i toscani della Pallavolo Scarperia conquistando, così, il gradino più basso del podio.

Raffaele Del Bo'



Under 14

Ambrosini, Riccardi, Miotti, Semeraro, Daledo

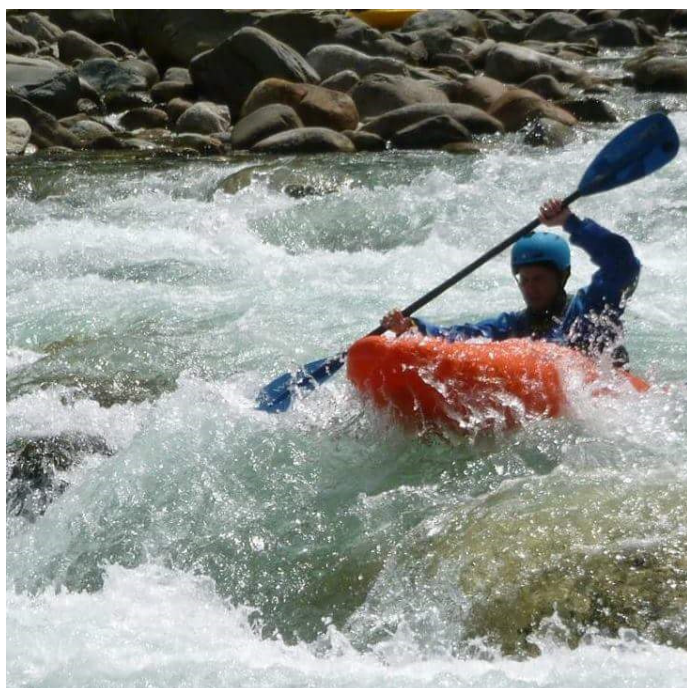


CANOA - CIFFONAUTI

"DOPPIETTA" DISCESA SUL SESIA E BIG JUMP 2017

Come di consueto ogni anno il CUS Pavia aderisce al "Big Jump", un grande tuffo collettivo in fiumi e laghi di tutta Europa al fine di sensibilizzare i cittadini a coglierne la loro importanza, organizzato assieme al coordinamento "Salviamo il Ticino", dalle dighe del Panperduto ad Oleggio. In Valsesia, il weekend offriva però un raduno di canoisti che prevedeva varie discese sul Sesia, lezioni di tecnica e, soprattutto, due giorni di festa per canoisti esperti e non. Quindi, non potendo scegliere tra il Sesia e il nostro caro Ticino, alcuni giovani e "sempre-giovani" ciffonauti hanno deciso di lanciarsi in entrambe le attività canoistiche con grande entusiasmo.

Sabato - Il ritrovo del raduno è al Monrosa rafting alle ore 10.30. Da buoni ciffonauti, siamo ovviamente tutti in ritardo (compresi noi che avevamo dormito a pochi km di distanza) ma soprattutto



chi doveva raggiungerci sabato mattina da Pavia. Arrivati anche loro, "in men che non si dica" alle 12.00 siamo tutti pronti...ovviamente non è vero, infatti partiamo con colpevole ritardo alla volta del tratto di gara del Sesia. La discesa, con annesse rapide "Trancia", "Slalom", etc, regala alcuni bagni a Valentina, Marta D e Francesco, mentre io (Gabri) e Ale Gaballo riusciamo ad evitare il bagno per un soffio in più di un'occasione.

Uno sfortunato infortunio alla spalla di Ale Aresi durante la discesa lo costringe invece alle cure mediche. Il resto della giornata prosegue con la discesa dell'Alpine Sprint dei canoisti più esperti, l'immane cena dei Ciffonauti con gli amici di Pagaia Rossa e ritorno al Monrosa rafting per la festa e la

speranza, mancata (sigh!), di vincere una canoa nuovissima.

Domenica - Sveglia presto per tutti perché il ritrovo con gli altri gruppi di canoisti è ad Oleggio entro le 10.00: i pavesi hanno il ritrovo alle 7.30 al capannone mentre per chi era in Valsesia la partenza è alle 8.30. I cippo-pavesi arrivano con buon anticipo mentre i cippo-valsesiani arrivano alle 10.05. Purtroppo è già ora di partire per raggiungere l'imbarco alla conca del Panperduto ed ecco che in pochi istanti si scatena una sorta di "assalto alla diligenza" che lascia però un po' di persone a piedi, risolto egregiamente con un po' di telefonate e tanta solidarietà tra canoisti. Finalmente si entra in acqua, con canoe canadesi, Alaska, 415, wavehopper e da torrente. Il primo passaggio è attraverso le chiuse che ci permettono di attraversare la diga e recarci al bel museo delle Acque Italo-Svizzero in cui ascoltiamo e scopriamo la storia di questo fiume e di come sia mutato nel tempo il suo corso, il suo utilizzo e le sue funzioni. Terminata la visita ripartiamo e scopriamo ben presto quanto questo tratto di Ticino sia ben diverso da quello conosciuto ai Pavesi. Al lento scendere delle acque si alternano infatti vere e proprie inaspettate piccole rapide che animano tutto il gruppone di canoisti! Alcune di queste mettono a dura prova i nostri cari ciffonauti che si cimentano con l'adrenalina di imbarcare acqua da tutte le parti (non avevamo i paraspruzzi, ahinoi!) e in alcuni bagni avvenuti in un improbabile tentativo di emulazione di "entrata dentro una pianta" che

era situata su una rapida un po' più impegnativa delle altre. Nel mezzo della discesa, pausa ristoratrice e rinfrescante in una bella cascina, infine arrivo al ponte di Oleggio e tradizionale appuntamento del Big Jump con il bagno collettivo di tutti i partecipanti che hanno festeggiato questa giornata iniziata con qualche goccia di pioggia che però non poteva rovinare la festa.

Conclusione del weekend: imparare a conoscere il fiume, le sue insidie, anche se purtroppo in eventi un po' sfortunati, ma anche la bellezza di un gruppo di amici giovani e sempre-giovani con cui condividere queste giornate, festeggiando tutti assieme sul Ticino, visitando nuovi luoghi e conoscendone meglio la storia.

Grazie a tutti per l'ennesimo weekend fantastico!! Indimenticabile come sempre!

Gabriele



Report integrale e foto collegandoti a www.ciffonauti.org

APPUNTAMENTI DAL 12 AL 18 LUGLIO

CANOTTAGGIO

14/07/2017

a PUSIANO - dalle ore 9:00

FESTIVAL DEI GIOVANI

ATLETICA LEGGERA

15/07/2017

a OLGiate OLONA - dalle ore 15:00

RIUNIONE REGIONALE OLGiate OLONA

CUS PaviaNEWS

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