



# CUS PAVIA

## *l'Università dello Sport*

### CUS PaviaNEWS

Notiziario numero 10 - anno 2019

#### Rugby Under 18 – Girone regionale



#### TICINENSIS - Rho 17-8 (mete 2-1)

Una calda e limpida giornata di fine inverno fa da contorno al recupero contro Rho, partita che potrebbe permetterci di allungare sulle altre pretendenti al secondo posto. L'obiettivo, guardando la classifica, non può che essere la vittoria con bonus, che ci porterebbe a +6 sul Varese. Fortunatamente però, nello sport, classifica e valori in campo non sempre coincidono; se non giochi con il massimo impegno, qualsiasi avversario

può metterti in difficoltà. E ce ne siamo subito accorti... Ci siamo presentati in campo deconcentrati, slegati, imprecisi nei passaggi e lenti nei sostegni. Gli ospiti, con gli effettivi ridotti all'osso, hanno messo sul tavolo una voglia ed una determinazione encomiabili. Malgrado tutto ciò, siamo riusciti a marcare per primi, grazie ad una caparbia finalizzazione di Avanzi - trasformata da Cazzamali, ma non siamo riusciti a dare continuità e a spegnere l'ardore dei biancorossi. Sono anzi loro che, prima della fine del tempo, riescono ad accorciare sul 7-5. Alla ripresa la musica non cambia, soffriamo la loro difesa e quasi mai riusciamo a superare l'avversario nell'1vs1. Ed errore dopo errore, ecco che arriva un calcio di punizione sui nostri 22 che porta Rho in vantaggio: 7-8. Se da una parte cresce l'entusiasmo, dall'altra, la nostra, aumenta il nervosismo. Proviamo a immettere forze fresche per dare un cambio di ritmo, ma la loro difesa è sempre molto attenta. Solo negli ultimi minuti c'è una svolta: gli ospiti vengono puniti con un cartellino giallo; calcio di Cazzamali per il 10-8 e uomo in più. I ragazzi di Rho accusano il colpo e la mancanza di cambi in panchina li penalizza quando la stanchezza comincia a farsi sentire. E così è ancora Avanzi a trafiggere la loro esausta linea di difesa per il 17-8 finale. Poche le cose da salvare: la difesa, che ha concesso poco o nulla, e soprattutto il fatto che malgrado la giornata storta, siamo riusciti a raddrizzare la gara e a portare a casa la vittoria, cosa tutt'altro che scontata ad un certo punto della partita. È pur vero che in una stagione iniziata a settembre, questa è la prima partita affrontata con l'approccio sbagliato, e obiettivamente lo si può anche concedere. È importante che ora i ragazzi dimostrino di aver fatto tesoro dell'esperienza, che riprendano ad allenarsi con impegno e costanza e che si facciano trovare pronti tra due domeniche per la partita decisiva a Varese.

Luca Brandani

# Allen convocato al raduno federale della maratona



Il giovane canoista cussino Jonathan Allen, studente dell'ITIS G.Cardano, ha partecipato lo scorso weekend al raduno federale del settore maratona che si è tenuto sul Canale dei Navicelli di Pisa presso il centro federale giovanile.

Pur gareggiando ancora nella categoria ragazzi, Jonathan è stato convocato, in virtù delle buone prestazioni dello scorso anno assieme ai ragazzi della categoria junior. Positive sono state le sensazioni riportate durante le sedute di allenamento e le prove test pur misurandosi con atleti di una categoria superiore. Ora si prosegue con gli allenamenti sul Ticino

sotto l'occhio vigile dell'allenatore Daniele Bronzini in vista dei prossimi appuntamenti nazionali e della gara di selezione per la partecipazione ai campionati europei che si terrà a metà maggio a Rehine in Germania.

## Torneo Intercollegiale di Pallavolo femminile



### 4^ giornata

#### S. Caterina - Maino 2 - 0

S. Caterina sfrutta l'occasione per permettere alle giocatrici non titolari di calcare il campo. Nel primo set, l'idea funziona. Nel secondo Maino, difende i suoi colori e si rende pericoloso, a tal punto da dover far utilizzare la formazione titolare, ai coach della squadra gialloblu. S. Caterina vince con soli 3 punti di scarto.

#### Castiglioni - Cardano 2 - 1

Primo set al Cardano che conduce la partita senza grosse difficoltà. Nel secondo, si invertono le parti. Castiglioni si risveglia. Pochi errori, buon gioco e la vittoria stavolta è la loro. Terzo set, Cardano è sopito, e lascia la vittoria in

mano avversaria. Castiglioni vince.

#### Nuovo - Valla 2 - 0

Scontro impari, risultato già scritto. La resistenza vallese non è molta, forse intimorita in partenza, dalla reputazione delle avversarie. Nuovo domina incontrastata.

### 5^ giornata

#### Golgi - Volta 2 - 0

Primo set punto a punto, finché Golgi non impone uno stop al Volta, tenendosi la vittoria per sé. Secondo set meno equilibrato, Volta arranca e lascia la vittoria alle ragazze biancoverdi.

#### Nuovo - Ghislieri 2 - 1

Davvero un bel testa a testa, di buon livello. Tanto che non bastano 2 set per decretare il vincitore. Il primo va al Nuovo. Nel secondo, è il Ghislieri a imporsi. Il terzo, parte sul punto a punto, ma sul finire, con qualche errore di troppo delle ragazze in gialloarancio e un'ottima determinazione della controparte gialloverde, è il Nuovo a trionfare!

Matteo Santinelli

# Gran Galà della Canoa: Premiati gli atleti del College della Pagaia



Venerdì 8 marzo presso il Salone d'Onore del CONI si è tenuto il Gran Galà della Canoa, cerimonia organizzata dalla Federazione Italiana Canoa Kayak dove sono stati premiati gli atleti medagliati ai campionati mondiali ed europei 2018.

A rappresentare i colori dell'Università di Pavia alla cerimonia svoltasi a Roma Mathilde Rosa e Giulia Formenton entrambe atlete del College della Pagaia, accompagnate dal D.T. Daniele Bronzini e dai dirigenti della sezione Emma Marinone e Stefano Sacchi. Nella

lista dei premiati ma assenti alla cerimonia per impegni di studio Andrea Bernardi e Giacomo Bianchetti.

Tutti questi atleti sono stati premiati per i brillanti risultati conseguiti ai Campionati Mondiali Assoluti e ai Campionati Europei Under 23 di discesa. La vittoria di Mathilde Rosa ai Campionati Europei Under e le numerose medaglie conseguite dagli altri tre atleti dimostrano per l'ennesima volta la validità del College della Pagaia che consente ad atleti di alto livello di proseguire l'attività di vertice pur portando avanti con profitto gli studi universitari. Infine è doveroso ricordare come questi atleti si siano completamente integrati con il resto della sezione, tanto che Rosa e Bernardi hanno deciso di vestire la maglia cussina in tutte le competizioni nazionali.

## Aria di primavera



Domenica 10 marzo '19 il CUS Pavia ha affrontato il primo appuntamento remiero stagionale sulla distanza olimpica nella regata regionale di Pusiano (CO). La compagine cussina, guidata dal CT Scrocchi e dall'allenatore Beria ha ottenuto buoni risultati confermando i miglioramenti e le risposte ai carichi di lavoro che stanno affrontando i nostri atleti. I primi equipaggi ad affrontare le acque del lago di Pusiano sono stati Giuseppe Lo Coco e Beatrice Crevani, entrambi sfortunatamente non qualificati per la fase

finale delle regate. La squadra senior femminile ha invece ottenuto un secondo posto nel 4 senza con Fabozzi, De Boni, Bini e Mapelli, un terzo posto nel doppio PL con Frattini e Boiocchi, e poi una vittoria con Bini in un due senza misto con la Canottieri Moltrasio e un settimo posto nella stessa regata per il due senza De Boni e Fabozzi; quinto posto poi per il doppio senior Mapelli e Presti, la quale conferma il piazzamento anche nel singolo.

La squadra assoluta maschile ottiene invece un secondo posto con il 4 con di Castoldi, Ciccarelli, Bortolotti, Del Prete e timoniere Riva, un quarto posto con Venturini e Cassarà nel doppio PL, un quinto e secondo posto nel singolo senior con Andrea Fois e Broglio, un quarto e terzo posto nel singolo under 23 per Bortolotti e Iacuitti, un secondo ed un quarto posto, entrambi sul filo di lana, per Fabozzi-Bruschi e Fusaro-Giuliani, la vittoria nell'otto senior con Santi, Andrea Fois, Castoldi, Ciccarelli, Del Prete, Broglio, Fabozzi, Bruschi e timoniere Andrea Riva, settimo, terzo e secondo posto per Lorenzo Fois, Davide Iacuitti e Gianluca Cassarà nel singolo pesi leggeri e dulcis in fundo vittoria per il 4 senza pesi leggeri di Fusaro, Lorenzo Fois, Venturini e Giuliani. Si torna ora al capannone per riorganizzarci e riprendere la preparazione in vista del prossimo appuntamento remiero, il meeting nazionale del 6-7 aprile a Piediluco.

## I ragazzi di arrampicata per la seconda volta al Mirock



132 iscritti, lo scorso sabato 9 marzo, si sono inerpicati sulle pareti della palestra VertClimb di Gessate: 6 di loro erano i giovani atleti del CUS Pavia Arrampicata. A vegliare sugli sfidanti c'era l'occhio vigile di sette giudici di gara in tenuta da carnevale. I blocchi da risolvere, questa volta, non solo erano uno in meno per ogni categoria, ma (a detta degli istruttori) erano anche più selettivi rispetto alla gara precedente. Ad aprire le danze è Anastasia Maria Miccolis, unica under 12, che totalizzando 3 "top" conclude undicesima. Seguono gli U14, tra cui si distinguono Mirta Re e Irene Bonizzoni che chiudono rispettivamente 4 e 5 blocchi su 7. Dal lato

maschile, invece, Niccolò Tiengo conferma il suo talento per gli strapiombi chiudendo con facilità il blocco più inclinato. Bravi anche Alessandro Laudone e Tommaso Grimani (unico under 16) che, pur trattandosi della loro primissima gara, si sono difesi bene. Gli allenatori Giulia e Tancredi sottolineano che, indipendentemente dal risultato, partecipare a questi circuiti di gare permette di misurarsi su inclinazioni nuove e prese diverse dal solito, quindi di fare esperienza e progredire nel modo più proficuo (e divertente) possibile. La prossima tappa dei nostri scalatori avrà luogo sabato 23 marzo nella palestra Boulder&Co di Agrate Brianza, quella successiva il 4 maggio al Manga climbing. Che altro dire: buon allenamento!

Giulia Passolungo

## Gambuzza e Ferri tra le migliori under 23 d'Italia



La festa del cross a Torino, così la federazione di atletica chiama la rassegna tricolore da ormai qualche anno, è stata l'occasione per le nostre mezzofondiste per esplicitare i progressi ottenuti in allenamento. Laura Morandotti, unica 2005 tra i 20 convocati della rappresentativa lombarda cadetti e cadette, ha difeso i colori della nostra regione nella prima gara di giornata, sulla distanza di 2km. Laura, non aveva obiettivi particolari se non quello di vivere al meglio questa esperienza in vista dell'anno prossimo, quando sarà tra le più grandi della categoria under 16. La gara di Venaria Reale è stato il suo primo campionato italiano e la prima

gara corsa in mezzo ad una mole così elevata di partecipanti, oltretutto estremamente qualificate. Dopo una partenza in cui è rimasta imbottigliata nelle retrovie, ha iniziato un lungo e progressivo recupero che l'ha vista terminare la sua prova al 51° posto su 152 atlete al via (20^ delle 2005 al traguardo). Degno di nota, dal punto di vista tecnico, è il fatto che in una manciata di secondi siano finite numerosissime atlete: le sarebbero bastati circa 9 secondi in meno del suo eccellente 7'44 (persi probabilmente nelle fasi iniziali) per terminare la gara entro il 30° posto, obiettivo mai dichiarato ma verosimile agli occhi del suo tecnico Marcello Scarabelli. Gli ampi sorrisi e la felicità di Laura, autrice comunque di una bella gara, sono stati ciò che ci si aspettava di trovare in fondo ad un percorso estremamente difficile che ha messo in difficoltà seria anche campioni affermati nelle gare successive.

Poco dopo mezzogiorno, quando si sono oltrepassati i 20 gradi, è scattata l'ora di Francesca Ferri, impegnata nel cross corto di 3km, introdotto di nuovo quest'anno nel programma della manifestazione. La studentessa ligure di medicina, arrivata quest'anno nel gruppo delle mezzofondiste del Cus, ha affrontato la prova con la determinazione già messa in luce in questi mesi di allenamento, nei quali ha deciso di dedicarsi al mezzofondo con dedizione. Il suo avvio ha fatto tremare i polsi di coach Scarabelli che dopo 1km l'ha vista transitare a ridosso del gruppo di testa, composto da atlete di primo piano. Tuttavia, con il passare dei minuti di gara, Francesca non accennava a staccarsi e veleggiava entro le prime venti posizioni. Su un percorso estremamente ricco di asperità altimetriche come quello torinese, la sua muscolatura molto esile è stata messa a dura prova, pagando dazio nell'ultimo km di gara, nel quale ha perso qualche posizione, terminando comunque con un eccellente 22° posto (12<sup>a</sup> tra le under 23 al via), imprevedibile alla vigilia della competizione. In chiusura della lunga giornata di gare, è finalmente toccato alla studentessa siciliana di CTF Martina Gambuzza, impegnata nel cross lungo di 8km, con l'obiettivo di migliorare il piazzamento di un anno fa a Gubbio. Il suo avvio, come consueto, è stato prudente e la tattica ha pagato, dal momento che nel fortissimo gruppo al via (poco meno di 300 concorrenti) molte sono state vittime di crisi a causa delle difficoltà del percorso e della temperatura. Nel susseguirsi di 4 massacranti giri, Martina ha recuperato continuamente posizioni, fino ad arrivare addirittura a sprintare nel finale, per superare altre due avversarie. Il suo 106° posto finale (20<sup>a</sup> tra le under 23) va a migliorare, come sperato, il 138° di un anno fa a Gubbio (dove fu 37<sup>a</sup> delle under 23) ed anche il tempo finale di 33'43", su un percorso del genere, è stato migliore di 1'20". Ora la stagione dei cross può considerarsi terminata e la preparazione sarà focalizzata sulle gare in pista, con l'obiettivo di qualificarsi ai vari campionati italiani di categoria.

Marcello Scarabelli

## Francesca Viola vince e stupisce nel lancio del martello



La prima prova del trofeo regionale a Bergamo di lanci "Foresti", è stata una giornata di gare con ottimi risultati tecnici e medaglie per i nostri colori. Senz'altro il risultato più rilevante e, per certi versi stupefacente, è il 48,64 con cui Francesca Viola si è aggiudicata la gara di lancio del martello da 3kg. Francesca, al primo anno della categoria allieve, vantava un personale di 44,49 (record provinciale cadette) ed ha saputo immediatamente mettere a frutto il lavoro invernale svolto con il tecnico Luca Baigueri con un progresso incredibile, che la pone al 4° posto delle

liste italiane 2019. Sempre Viola poi si è migliorata anche nel getto del peso da 3kg, lanciando 8,03 (precedentemente aveva 6,91). Anche Isabella La Marca ha messo a segno due ottime gare, lanciando il disco a 31,47 (nuovo record personale di quasi un metro e venti) piazzandosi 4<sup>a</sup>, mentre nel giavellotto ha scagliato l'attrezzo a 32,38 piazzandosi sempre al quarto posto. Le misure di Francesca nel martello e Isabella nel disco costituiscono anche il minimo per i campionati italiani allievi in programma nel prossimo mese di giugno.

Marcello Scarabelli

## Rugby Serie C maschile: quarta sconfitta consecutiva

Rivoli - CUS Pavia 27-24



**Tabellino:** 7' Rivoli cp, 10' Speranza meta, 22' Rivoli meta tr, 30' Rivoli meta tr, 46' Della Giustina meta Marconi tr, 57' Pavia meta tecnica, 64' Rivoli cp, 73' Rivoli meta tr, 80' Tavaroli meta.

**CUS Pavia:** Attye, Chiudinelli, Amicucci, Casali, Tavani, Marconi, Giglio (C), Vescovi, Repposi, Baretta, Speranza, Negri, Zambianchi, Tavaroli, Napoli. Bianchi, Cozzi, Capizzi, Onuigbo, Della Giustina, Ravizza, Roberto. All. Cozzi.

Quarta sconfitta consecutiva per il Cus Pavia e girone promozione ancora senza vittorie. Il copione è sempre lo stesso: prestazione che vale l'equilibrio con gli avversari, mancanza di concretezza in zona punti e conclusione amara con margine minimo. La partita è divertente per pubblico e giocatori, gli impatti in campo sono duri e i cambi del comando numerosi. Parte forte il Pavia con una meta in maul, ma la risposta del Rivoli è ordinata ed efficace: con l'uso del piede i padroni di casa conquistano il territorio e con portatori di palla determinati e pazienti segnano due volte chiudendo il primo tempo avanti 17-5. I pavesi in difesa sono molto spigolosi e guadagnano spesso terreno, mentre in attacco provano sempre quel passaggio in più per guadagnare un vantaggio. Questa interpretazione del possesso si rivela deleteria nel primo tempo, ma è anche il modo con cui gli ospiti completano la rimonta nella ripresa. La meta di Della Giustina e la marcatura tecnica di una splendida mischia valgono il ribaltone. Ma ancora una volta gli avversari dei pavesi hanno più sangue freddo: un calcio di punizione restituisce loro il comando e una meta da contrattacco vale l'allungo sopra break. Ai ragazzi di Cozzi non rimane che provare a chiudere in bellezza l'impegno in trasferta, proposito che si realizza con un'altra segnatura da rimessa laterale. Il Cus Pavia sta raccogliendo poco in questo periodo, ma gli scarti e le prestazioni dimostrano che il lavoro e la pazienza prima o poi daranno i loro frutti. Dopo una domenica di pausa il difficile campo di Savona ospiterà l'affamata compagine gialloblu.

Tommaso Marconi

## Beretta terzo agli Assoluti Lombardi di Spada



La Pro Patria 1883 di Milano ha organizzato i Campionati Regionali Lombardi di Scherma Olimpica e Paralimpica e il Pala Giordani presso il Centro Sportivo Fossati ha ospitato le pedane per la scherma in piedi e la scherma in carrozzina. Sono state nove le tute gialle del CUS Pavia Scherma che hanno gareggiato nel secondo fine settimana di marzo agli assoluti regionali: cinque spadisti, tre spadiste e una sciabola.

Tra gli spadisti cussini in gara il migliore è risultato **Matteo Beretta**, che ha conquistato la medaglia di bronzo con il terzo posto nel Campionato Assoluto

Regionale di Spada Maschile. Il campione cussino **Matteo Beretta** è incluso nella élite nazionale in virtù del quinto posto agli Assoluti Nazionali di Milano del giugno 2018 e il terzo posto ai Regionali 2019 è frutto di un percorso netto con tutte vittorie sino alla semifinale. Il bergamasco Giacomo Gazzaniga, nazionale Under 20 e recente medaglia d'argento ai Campionati Europei a Squadre 2019 è il nuovo Campione Regionale 2019 ed è stato il solo a fermare lo spadista pavese **Matteo Beretta** in semifinale, con il punteggio di 15 a 12. In precedenza il cussino **Matteo Beretta** ha potuto mettere a punto la

propria preparazione per la parte più importante della stagione con sei vittorie nelle qualificazioni e tre nette vittorie nel main draw sul cremonese Francesco Alovisi per 15 a 10, sull'emergente Lorenzo Volpi di Bresso per 15 a 11 e nei quarti di finale su Michele Dell'Oro per 15 ad 11.

Gli altri spadisti cussini sono stati **Daniele Paletta** al 29° posto, **Giovanni Garini** al 37° posto, al 44° posto **Enrico Bianchi** e **Francesco La Pillo** al 63° posto. Il titolo di Campionessa Regionale Assoluta 2019 nella Spada Femminile è stato conquistato con merito dall'ex cussina Beatrice Ayres, ora con i colori della Società Bresso Scherma; due spadiste pavesi classe 2004 hanno ben figurato: **Matilde Maggi** al 24° posto **Francesca Bianchi** al 33° posto. La terza spadista del CUS Pavia Scherma agli Assoluti Regionali 2019 è stata **Cecilia Giovannetti**, anche lei giovanissima classe 2005, che ha ottenuto il 57° posto finale.

La competizione che ha assegnato il titolo di Campionessa Regionale Assoluta 2019 di Sciabola Femminile ha visto la vittoria della milanese Alice Marguccio e il buon 11° posto della classifica finale della schermitrice pavese **Anita Fraccaro**. Per la sciabolatrice cussina una significativa vittoria su Francesca Mapelli di Lecco, ma l'accesso alle prime otto è impedito alla quindicenne pavese **Anita Fraccaro** dalla coetanea milanese Susanna Maffucci.

Gianandrea Nicolai

## Ben arrivato MoonBoard: l'arrampicata è in crescita



Chi è del giro lo sa: i climber sono una razza pigra, e piuttosto che inventarsi dei nuovi movimenti si incaponiscono sul solito blocco, provandolo e riprovandolo fino allo sfinimento. Ma da oggi non ci sono più scuse: qualunque sportivo del CUS Pavia Arrampicata avrà a disposizione più di 25 mila nuovi problemi – basta che disponga di uno smartphone! Avete capito qual è la misteriosa novità in casa cussina? Nientemeno che un MOONBOARD! Per chi non lo sapesse, questo meraviglioso strumento di allenamento, ideato dal pro climber inglese Ben Moon, è composto da

un pannello di dimensioni standard e con una precisa inclinazione (40°).

Su questo pannello vengono sistemati tre set di prese (nere, bianche e gialle), ciascuna delle quali occupa la stessa identica posizione in tutti i MoonBoard del mondo. In questo modo, aprendo un'app sul proprio cellulare si hanno a disposizione un'infinità di blocchi, e se ne possono anche inserire di nuovi. Come se non bastasse, ci si può anche sfidare da una parte all'altra del globo, in occasione delle attesissime "Moon Wars". La nuova struttura, si capisce, promuove un diverso tipo di allenamento, più elettrizzante e competitivo: il miglioramento è garantito. Anche i più piccoli ne hanno già avuto un assaggio, e hanno accolto con grande entusiasmo la nuova sfida che si sono trovati davanti. Visti tanti "pro", rimaneva un solo "contro": l'intero pannello risultava piuttosto costoso, eppure i ragazzi del CUS hanno fatto di tutto per contenere le spese.

Innanzitutto, la struttura in legno e metallo è stata interamente realizzata nel laboratorio di carpenteria della Cooperativa Sociale Casa del Giovane – nulla sarebbe stato possibile senza il mitico Andrea Beverari, e anche Martino Ginelli va ringraziato per il prezioso aiuto. L'assemblaggio, poi, completamente autogestito, ha richiesto ben 8 ore e le possenti braccia dei canoisti Mirco Daher e Matteo Brognara (un bell'esempio di fruttuosa collaborazione tra sezioni lontane ma vicine). La nostra palestra di arrampicata, si può dire, è in crescita, considerato che nemmeno un mese fa ha visto spuntare tra le sue pareti un system wall – un pannello perfettamente simmetrico, inclinato di 20°, che consente di ripetere gli stessi movimenti prima con un lato del corpo, poi con l'altro. Insomma, l'offerta è ampia e ce n'è per tutti i gusti: prendete le scarpette e venite a provare le nuove strutture!



[Calendario eventi](#)



[CUS Pavia Official](#)



[www.cuspavia.org](http://www.cuspavia.org)

*Cus Pavia News è un periodico d'informazione sportiva del CUS Pavia. Direttore responsabile Fabio Liberali. Autorizzazione rilasciata dal Tribunale di Pavia n. 347 registro stampa e periodici. Vietata la riproduzione anche parziale se non autorizzata.*