



CUS PaviaNEWS

Notiziario numero 24 - anno 2019

Campionati Italiani Allievi: De Caro e Barbieri demoliscono i personali



Una spedizione composta da quattro atlete al primo anno di categoria allieve (under 18) e un atleta tesserato da poche settimane ha raccolto buone soddisfazioni dalla rassegna tricolore di categoria che si è svolta nel gradevole contesto della cittadina campana di Agropoli. Sotto gli occhi dei tecnici Luca Baigueri e Marcello Scarabelli la prima a calcare la pista dello stadio Guariglia, nel rovente pomeriggio di venerdì 21, è stata Monica Barbieri nelle eliminatorie dei 100 metri. Il vento, che ha soffiato molto generosamente alle spalle delle atlete per tutto il pomeriggio, ha avuto un attimo di tregua proprio nella batteria della nostra atleta, che non ha

così usufruito della spinta di Eolo. Questa circostanza l'ha tagliata fuori da una qualificazione, comunque non facile, per una delle due finali, ma le permette di considerare valido il tempo ottenuto per l'inserimento in graduatoria nazionale (il vento a favore deve essere entro i 2 metri al secondo, ndr).

Per Monica è arrivato un bel miglioramento del suo record personale, portato da 12"66 a 12"50 (33° posto), grazie ad una bella partenza e ad una fase lanciata più sciolta rispetto alle ultime uscite.

Sempre nel pomeriggio di venerdì, piccola disavventura per Francesca Viola, che le ha di fatto precluso la possibile qualificazione per la finale, in programma il giorno seguente. Francesca, già dolorante alla schiena a causa di un trauma in allenamento, è caduta in pedana nei lanci di prova battendo ancora la schiena. Ovviamente la sua performance è stata di fatto appesantita da questo inconveniente e il suo miglior lancio è stato di "soli" 44,63 a fronte di un personale di oltre 48 metri e, soprattutto, di progressi notevoli dimostrati per ora soltanto in allenamento.

Chiusura di prima giornata in gloria con l'ottima prestazione di Irene De Caro (nella foto), che ha ancora una volta stupito con un miglioramento corposo. Nei suoi 2000 siepi la mezzofondista allenata da Marcello Scarabelli ha infatti migliorato se stessa di ben 13 secondi grazie al 7'34"54 finale, piazzandosi complessivamente al 16° posto, 7^a tra le allieve al primo anno di categoria.

Irene fa atletica da circa un anno ed ha corso comprensibilmente con qualche timore reverenziale verso atlete decisamente più esperte di lei, commettendo così qualche errore tecnico-tattico ma risultando comunque 2^a delle atlete lombarde al traguardo.

Nel pomeriggio di sabato buona prestazione per Isabella La Marca che ha avvicinato il suo

personale nel lancio del disco, grazie ad una serie di lanci partita con 31,19, proseguita con 31,57 e conclusa con 32,23, su una pedana a dir poco posticcia, che ha limitato le performance di molte atlete in fase di qualificazione. L'ultimo atleta a scendere in gara per i nostri colori è stato l'esordiente, in tutto e per tutto, Luca Negri. Il talentuoso saltatore in alto si è ritrovato catapultato nell'arco di circa un mese dalle gare scolastiche addirittura ad un campionato italiano, approcciato con grande determinazione. Purtroppo per Luca però, le tempistiche di questo genere di competizioni che prevedono lunghi momenti di attesa, hanno contribuito a farlo raffreddare e scaricare e livello nervoso. Peccato, perché nei salti di prova la sua condizione era apparsa davvero buona ed avrebbe potuto migliorare verosimilmente l'1,85 con cui si presentava in pedana, giocandosi addirittura l'ingresso nella finale a 12. L'1,80 finale ha collocato Negri al 19° posto. Lo rivedremo in gara prossimamente nei meeting serali estivi per tentare di esplicitare i progressi di cui è capace.

Sara Marostica si migliora nei 1500

Al campo comunale di atletica di Pavia si è svolta la prima prova 2019 dei Campionati provinciali individuali Fidal su pista, riservata alle categorie Seniores/Master per le specialità del salto in lungo, 100 e 1.500 metri. Grazie al cielo coperto, la temperatura della serata è stata ideale per gareggiare, permettendo agli atleti di segnare prestazioni di tutto rispetto.

Nella gara clou, quella dei 1500 metri, si sono corse 5 batterie. In campo femminile è stata la ventenne pavese di adozione Sara Marostica a siglare il miglior tempo. La portacolori del CUS Pavia, studentessa universitaria di biotecnologie, ha corso in 5'06"72 vincendo in solitudine la batteria condotta in testa fin dall'avvio, migliorando così il proprio personale di 5'09 risalente a poche settimane fa.

Marcello Scarabelli

Canottaggio: ultimi colpi



Domenica 23 giugno '19 la squadra giovanile e master della nostra società ha gareggiato a Corgeno (VA) per l'ultimo appuntamento regionale pre Festival dei Giovani e Campionato Italiano Master. Ad aprire le danze vittoria e argento nel singolo cadetti maschile per Alberto Federzoni e Tito Christoforakis, che si riconfermeranno dopo con un argento nel doppio cadetti maschile. Quinto posto per il doppio cadetti femminile di Matilde Negri e Benedetta Calabrese, rispettivamente poi quarta e sesta nella regata riservata al singolo. Quinto posto per il doppio Allievi C di Antony Botto e Davide

Commisso e terzo posto nel singolo 7,20 per Giovanni Battaglia Sacchi, entrambi all'esordio delle regate. Passando alla categoria Master: quarto posto nel singolo master per Gaetano Rizza, settimo posto per il doppio mix di Emanuele Lanterna e Maristel Garcia Bordon e medaglia di bronzo per l'otto master maschile di: Andrea Dellachà, Gaetano Rizza, Massimo Lana, Fabio Mirri, Paolo Carbone, Davide Canevari, Emanuele Lanterna Diego Salerno e timoniere Andrea Riva. Prossimo appuntamento? Sabato e Domenica a Ravenna per l'ultimo appuntamento agonistico della squadra Under 23.

Giacomo Broglio

Presentato lo staff della sezione scherma per la prossima stagione



La stagione agonistica della scherma è terminata, ma è già tempo di preparare la stagione 2019/2020. Lunedì 17 giugno, nella *club house* del CUS, è stato presentato lo staff della sezione scherma per la prossima stagione.

Il primo a presentarsi agli atleti e ai genitori è il Maestro Gianni Muzio. Originario di Vercelli, il Maestro Muzio è stato per molti anni nello staff tecnico della nazionale italiana, raccogliendo successi nella spada e nel fioretto in tutte le maggiori manifestazioni: Olimpiadi, Mondiali ed Europei. Successivamente il Maestro Muzio è stato commissario tecnico della nazionale svizzera di

spada, con la quale ha conquistato tre titoli consecutivi ai campionati europei (al maschile) e numerose altre medaglie individuali e a squadre. Gli spadisti saranno seguiti, oltre che dal Maestro Muzio, da Matteo Beretta e da Jacopo Rutigliano. Matteo Beretta è da molti anni atleta e istruttore del CUS Pavia, mentre Jacopo Rutigliano, che come Beretta è istruttore nazionale alle tre armi, proviene dalla scuola di Vercelli. Jacopo è anche fisioterapista, una competenza in più che potrà sicuramente rivelarsi utile agli atleti della sezione.

Il piano dello staff della spada è chiaro: lavorare con un metodo condiviso e con allenamenti organizzati al meglio, per consentire a tutti gli atleti di esprimere al massimo il proprio potenziale. Il settore sciabola della scherma pavese è stato avviato due stagioni fa dall'istruttore regionale Alessio Esposito e conta già una trentina di atleti. Alessio ha avviato con successo i corsi per gli sciabolatori di tutte le età e qualcuno giustamente scalpita per raggiungere grandi risultati: la sfida per Alessio è lanciata!

Lo staff delle due armi non lavorerà per compartimenti stagni: il gruppo dei tecnici lavorerà con un progetto condiviso, avvalendosi anche della collaborazione di Simone Fratto, laureando in Scienze Motorie, come preparatore atletico. Simone seguirà spadisti e sciabolatori nella preparazione fisica, seguendo le indicazioni degli altri tecnici per costruire un metodo di lavoro adatto alle esigenze degli schermidori.

Lo staff della sezione scherma sarà completato, per la parte dirigenziale, da Giacomo Dacarro come responsabile di sezione e da Emilio Pili come responsabile finanziario. La sala scherma è già stata risistemata e, grazie al contributo del nostro sponsor Alpas, le otto pedane sono perfettamente operative con un impianto elettrico recentemente revisionato. È tutto pronto per ripartire e l'appuntamento per tutti, schermidori vecchi e nuovi, è al Palacus!

Giacomo Dacarro

IX Trofeo Ciffonauti Memorial Marietto



Andresti mai in riva al fiume un caldo e afoso pomeriggio di giugno a farti assalire dalle zanzare... per partecipare a dei giochi di cui non sai neanche le regole, con un compagno di squadra che non conosci fino all'ultimo, a rischiare di chiamarti Cip e Ciop, se non addirittura Barbie e Ken, per poi concludere con un'ulteriore gioco a sorpresa dove però capisci fin da subito che potrebbe compromettere la tua dignità?! No?! Eppure la magia è successa anche quest'anno... il 18 giugno scorso al capannone in riva al Ticino una sessantina di amici di tutte le età si sono ritrovati a partecipare al Trofeo Ciffonauti 2019. Lo Staff è

impeccabile, alla guida di Capitan Mauri troviamo Ale Villa, Ale Geme, Conca, Violo, Albert che predispongono tutto a meraviglia. La sottoscritta insieme a Grace vengono ingaggiate a fare da

giudici, con il supporto della dolce Sara e del piccolo Pietro, che dopo i primi tentennamenti (sai com'è entrare in un frullatore destabilizza sempre un pochino) si fa coinvolgere dall'organizzazione prendendoci così gusto che tempo della fine della serata è in giro con il megafono... "Pietro dobbiamo andare...!"

Delle prove non sono in grado di raccontarvi un granchè in quanto concentrata a formare squadre e segnare i risultati cercando di stare dietro a quel vulcano del Mauri, posso quindi elencare solo dei flash... gente che vorrebbe abbandonare le prove titaniche perché non si sentono abbastanza pronti, una pagaiata in testa, gente che decide di buttarsi lo stesso, una pagaiata in testa, gente che parte quando non dovrebbe partire scatenando l'ira funesta dei giudici, una pagaiata in testa, gente che confonde i partecipanti fischiando nel momento sbagliato (vero Ramella?!), una pagaiata in testa, promettenti canoisti che pagaiano dentro un cestone di plastica (Paracca e Fra), un'altra pagaiata in testa, osservatori sui piloni del ponte della ferrovia (ma è Pietro quello là?!?!?!?!), una pagaiata in testa... adesso metto il caschetto anche io!!!

E arriviamo al momento conclusivo... il buffet "porta e condividi" che anche questa volta non delude e a seguire... la novità di quest'anno... La prova che tutti temevano... e che va a costituire una classifica a parte e una nuova categoria di Ciffonauti... i Ciffoattori!!!

Vengono estratte a sorte cinque coppie: Sam esibisce le sue doti canore imitando la Callas mentre Tito ascolta alla Onassis, Paola Arberio e Adriano saltellano per il piazzale come due veri Hansel e Gretel, Angelo e Pietro dimostrano di essere i nuovi Stanlio e Olio, Fra e Ricky si improvvisano Fedez e J-Ax o J-Ax e Fedez, ma poi arrivano loro... Luca Compa in Giulietta si affaccia dal terrazzo del capannone, Gigi Politi in Romeo prende il centro del piazzale... e si capisce fin da subito che non c'è storia...

Giulietta [affacciandosi dal verone, in una notte di mezza estate, avvolta dalla sua... conturbante bellezza]: "Romeo, Romeo: perché sei tu Romeo? Quando pagaiano insieme, io già scordo le mie pene..." Romeo [inizialmente sorpreso, poi via via più coinvolto]: "... pene? Hai detto pene? / Dal verone di Verona / oh barbuta mia Giulietta / il paraspruzzi hai sulla mona, / il giubbotto sulla... tetta. / Bella donna che pagai, / perché tu non me la dai? / Dai la pancia alla corrente / dell'amore mio fremente!" Ovazione...

Che dire di più... canoa, amicizia, amore fremente... pance alla corrente, divertimento, cibo e che altro... tutto nel mixer comandato dal Mauri e reso possibile dallo Staff e dall'entusiasmo di tutti i partecipanti... e si è concluso così un altro Trofeo Ciffonauti in memoria di Marietto... ci vediamo l'anno prossimo!

Oh cavolo... ecco cosa dimenticavo... la classifica del IX Trofeo Ciffonauti 2019: sul podio al primo posto Sam e Tito, al secondo Gigi Politi e Luca Compa, al terzo Fra e Ricky. Premiati invece con i dolci macarons fatti da Grace la quarta posizione con Paola Arberio e Adriano e la quinta con Gaballo e Gabi.

A tutti i partecipanti è stato inoltre consegnato il diploma di ciffonauta!!!!

Tutte le foto collegandoti a www.ciffonauti.org

Alessandra Caldera

UBI  **Banca**

 **ALPAS**
RESINE, ADESIVI, SIGILLANTI E COMPOSITI

 **FEDEGARI**
GROUP

 **Centro Medico Polispécialistico**
Via Mario Ponzio, 15 - PAVIA / Tel. 0382.556680 / www.centro-medico.it

ElettroMas

IMPIANTI ELETTRICI CIVILI E INDUSTRIALI

Via della Meccanica 3B - Cava Carpignano (PV) - Tel. 0382/483604 - info@elettromas.it

puradelizia
CIOCCOLATO ARTIGIANALE
www.puradelizia.it



punto vendita: I CRESPI - via San Lanfranco, 27
enrico.crespi1@gmail.com



[Calendario eventi](#)



[CUS Pavia Official](#)



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.