



CUS PaviaNEWS

Notiziario numero 25 - anno 2019

Canottaggio: ancora Campioni



Sabato 29 e Domenica 30 Giugno 2019 il Cus Pavia ha gareggiato ai campionati italiani under 23, e nulla è stato più difficile che non poter assistere alle gare ed attendere invece che uscissero i risultati online. Tutti i nostri atleti, ragazzi e ragazze, hanno gareggiato con un coraggio ed una passione che non ha eguali, dimostrando che solo in questo modo si poteva chiudere la stagione prima della pausa estiva. Arianna e Gaia, Bini e Fabozzi, hanno concluso la loro gara del doppio senior femminile con un quinto posto, troppo avaro forse per l'impegno profuso nella stagione, ma per Gaia il viaggio a Pavia è

appena iniziato, ci saranno occasioni di alzare le braccia al cielo.

Il doppio pesi leggeri maschile di Simone Fusaro e Lorenzo Fois si sono dovuti arrendere ad una semifinale purtroppo fuori dalla loro portata, ma anche per loro vale lo stesso discorso di Gaia, "Omnis doloris tempus est medicus".

Il nostro singolista, Davide Iacuitti, ha concluso il suo lungo percorso al quinto posto, passando batterie e semifinale con una passione senza eguali, con una condotta di gara eccelsa, guadagnandosi una delle soddisfazioni più grandi per un canottiere, essere nella top five dei singolisti della propria categoria in Italia. Ed infine eccoci arrivati alla soddisfazione più grande, alla vittoria del **quattro senza pesi leggeri**, sono infatti **Campioni d'Italia Marco Venturini, Andrea Grassini, Gianluca Cassarà e Andrea Giuliani**.

Tutto il sudore versato, la fatica fatta, i sacrifici intrapresi, ora hanno un senso: quest'oro, ed è tutto vostro, ed è tutto nostro, della nostra stupenda squadra, Team Work makes the Dream Work, ci vediamo a settembre per provare a conquistare i CNU!

Giacomo Broglio

Martina Gambuzza vola nei 5000. De Caro e Marostica non lontane dal personale nei 1500.

La studentessa siciliana di CTF, seguita ormai da tre anni da Marcello Scarabelli ha messo a segno un sostanzioso progresso cronometrico nei 5000 nonostante le condizioni decisamente poco favorevoli alle prove di resistenza. L'afa che ha caratterizzato questo periodo non risultava meno



persistente nemmeno alle dieci e mezza di sera, orario di svolgimento della gara. Inoltre, l'inconsueta decisione di far correre uomini e donne in simultanea, riservando alle ragazze quarta, quinta e sesta corsia, ha tolto la possibilità di utilizzare riferimenti cronometrici ad ogni giro, rendendo un po' più difficile la percezione del ritmo di corsa (erano segnalati solo progressivamente i km). Martina (nella foto), incalzata in ogni fase della gara dal tifo del suo tecnico e dei suoi compagni di squadra, ha dimostrato di godere di un ottimo stato

di forma, impostando la gara in solitaria quasi da subito, imponendo un ritmo regolare: 3'48-3'46-3'49-3'47-3'40 sono stati i suoi parziali chilometrici per un tempo finale di 18'52"98, che le ha dato la vittoria e un miglioramento di circa 24 secondi del proprio personale.

Negli 800 test per Sara Carta, alle prese con un'annata tutt'altro che facile. Un paio di infortuni e una contingenza di fattori, non le hanno permesso di ripetere gli ottimi risultati delle passate stagioni. Per lei, dopo un passaggio troppo spinto nei primi 200 in circa 32" la gara si è conclusa, non senza combattere, in 2'31", lontano ovviamente dai suoi valori abituali. L'allievo Federico Carrà, vittima di alcune notti quasi insonni dal caldo, si è dovuto accontentare di 2'06 negli 800.

Sul rinnovato manto dello storico impianto di Rovellasca, sempre attanagliati dall'afa come il giorno precedente, si è svolta la prima manifestazione dopo il rifacimento della pista. La liceale Irene De Caro e la studentessa di biotecnologie Sara Marostica, partite nella prima serie dei 1500, non son riuscite nell'intento di abbassare ulteriormente i loro record sulla distanza. La loro gara è stata corsa comunque su buoni ritmi ed il risultato finale è stato di 5'04"56 per De Caro e 5'10"98 per Marostica.

Marcello Scarabelli

Discesa in canoa da Bereguardo a Pavia



Ore 17,30... raduno al capannone per carico delle imbarcazioni. Io sono già distrutta per i 30 minuti di camminata sotto il sole cocente...fortuna che ho messo la crema solare, ma rimpiango di non avere un cappellino!! Ognuno recupera la propria canoa, con tanto di salvagente e pagaia, e iniziano le operazioni di carico! E' la mia prima ciffogita, dopo solo 3 lezioni, e non so esattamente cosa aspettarmi! Ho dato la mia adesione senza troppi pensieri...ormai sono in ballo...anzi in canoa...quindi si va!

Dopo più di un'ora siamo pronti! Il primo pulmino parte...e intanto in strada inizia a formarsi una coda infinita di auto!!! Il secondo pulmino opta per una

strada sterrata (non saprei dire quale) mentre io sono in macchina con Emma...ci infiliamo nel traffico, ma riusciamo abbastanza agevolmente a lasciarlo alle nostre spalle e dirigerci verso Bereguardo. Al nostro arrivo le canoe sono già state scaricate...trovo la mia già in spiaggia - che fortuna.

Mi soffermo a guardare un po' il paesaggio. Per me che non sono del posto e che sono a Pavia da soli due mesi, è stata davvero una bella scoperta. La spiaggia è di ciottoli bianchi e l'acqua è limpida, c'è un piccolo gruppetto di gente in costume che si rinfresca sulla sponda e poi mi accorgo del ponte delle barche alla mia destra. Solo adesso che scrivo, facendo qualche ricerca su internet, mi rendo conto della particolarità di questo ponte... e cioè che è appoggiato su barche! In questo modo può seguire la portata del fiume: quando il livello dell'acqua si alza, si alzano anche le

barche...geniale!

Intanto il Mauri ci invita gentilmente a recuperare ognuno il proprio salvagente e pagaia, in modo da non portarsi dietro quelle in eccesso...e così armati ci mettiamo in posa per una bella foto di gruppo...siamo "solo" una cinquantina credo...e poi tutti in acqua!! Già si vedono i primi pacchi di patatine che saltano di canoa in canoa e vengono stappate le prime birre...bene a questo punto direi che possiamo iniziare la discesa! Lo spirito è quello giusto!

Si parte. Sono proprio contenta di essermi unita, la discesa è davvero alla portata di tutti...anche di una principiante come me! Il fiume è tranquillo, sulle sponde la natura è rigogliosa, interrotta a tratti dalla presenza di spiagge di ciottoli. Una vera oasi di pace! Bisogna solo stare attenti ai rami, che affiorano di tanto in tanto dalle acque...e alcuni vengono trascinati dalla corrente.

La discesa procede senza intoppi, sotto lo sguardo attento degli istruttori e dei più esperti. A un certo punto sento qualcuno alle mie spalle che urla a gran voce che siamo all'altezza dell'isola del cigno...mi guardo intorno alla ricerca del pennuto...e splash! No, non sono io che cado in acqua...incredibile! Questa volta è toccato a qualcuno più esperto.... Mentre procedono le operazioni di recupero, io raggiungo il gruppo in testa che si è fermato lungo la sponda...e intanto intravedo il famigerato cigno...ma il mio unico pensiero è raggiungere la sponda e arenarmi...mi aggancio a una canoa a caso e metto giù la pagaia! Non me ne voglia chi ha fatto il bagno...ma una pausa ci voleva proprio!

Recuperati i pezzi...possiamo ripartire. Inizio a sentire la stanchezza ma continuo a pagaiare... ignara di quanto manchi per la prossima sosta! Intanto il sole inizia a tramontare e il Ticino ci regala un magnifico spettacolo. Finalmente, verso le 22,00, approdiamo su una spiaggia...è l'ora della pappa!!! Ma forse non siamo gli unici a voler banchettare allegramente...si uniscono, assolutamente non invitate, nuvole di zanzare! E a poco serve spruzzare Autan a gogo, sembrano del tutto immuni! Mentre io sono ancora lì a combattere con le zanzare...i veri ciffonauti hanno allestito una bella tovaglia da picnic...ricca di ogni bendifio (salumi, focacce, taralli, 'nduja, patatine, ciliegie...) e hanno acceso anche un piccolo fuoco! Al diavolo le zanzare...si mangia! Intanto il buio inizia a calare...e io inizio a realizzare che tra poco dovremo riprendere a pagaiare... in notturna! Mi sale un po' di ansia, non presto neanche attenzione al racconto della barzelletta... penso solo che non ho neanche una lucina frontale! Ma solo due lucine da bicicletta! Le aggancio al salvagente, entrambe! Meglio abbondare! Per fortuna ci sono anche i braccialetti fluorescenti gentilmente offerti dall'organizzazione! Indossati anche quelli...chi a mo' di bracciale, chi a mo' di occhiali o cerchietti...siamo pronti per la foto di rito! E via che si riparte!

Una volta in acqua mi rendo conto che è meno buio di quel che pensavo (e che in fin dei conti le lucine da bici vanno bene lo stesso!)...dai ce la posso fare...è meglio di quello che temevo! Sono stanca...e rimango in coda al gruppo...con Ale Villa a sinistra e Mauri a destra...mi sento in ottima compagnia! Intanto arriviamo a livello dell'osteria maltrainsema...dove un gruppo di persone osserva la scia luminosa di canoe sul Ticino e ci applaude e fotografa dall'alto! Manca ormai davvero poco! Intanto il gruppo in testa è già arrivato e sono sbarcati quasi tutti...arrivo anche io... terra!!! Finalmente! Che fatica...ma ne è valsa davvero la pena! Complimenti all'organizzazione e a tutti i ciffonauti, siete un gruppo stupendo e anche se vi conosco da poco mi sento in famiglia!

Potere visionare le fotografie collegandovi a www.ciffonauti.org

Ivana Lagreca

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

pura delizia
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.