



CUS PaviaNEWS

Notiziario numero 26 - anno 2019

Canottaggio: Festival dei Giovani, grandi soddisfazioni



Disputato anche quest'anno il festival dei giovani, manifestazione nazionale giovanile ideata dal compianto presidente Gian Antonio Romanini, con grandi soddisfazioni per la nostra società. L'edizione 2019 prendeva scena nella cornice dell'idroscalo di Milano, presentando grandi novità sia per il CUS che per la manifestazione in sé. Il CUS, guidato dagli allenatori Marco Beria ed Edoardo Buoli, infatti era presente con ben otto atleti distribuiti tra allievi e cadetti maschili e ben due cadette, dando quindi sia numericamente che per risultati uno dei migliori

festival dei giovani di sempre per il nostro sodalizio, speriamo che sia poi una buona base e di buon auspicio per il prossimo anno. Tutte le gare ad eccezione delle regate riservate alla rappresentative regionali, si disputavano sui 500 m., formula decisamente azzeccata, garantendo così gare altamente spettacolari, unica pecca forse l'organizzazione della logistica del parco barche e delle operazioni di imbarco e sbarco per affrontare la gara e il successivo ritorno a terra, ma vista la novità di questa nuova formula, ci sarà sicuramente largo margine di miglioramento. Passiamo però ai risultati: nel 2x e nel 7.20 cadetti sia Tito Cristhforakis che Alberto Federzoni hanno ottenuto l'oro, è così da sottolineare che hanno dato dimostrazione di grande maturità atletica e di condotta di gara, Tito capovoga impeccabile e Alberto ottimo prodire, quasi pronti per il grande salto il prossimo anno nella categoria ragazzi. Nel singolo cadette Matilde Negri e Benedetta Calabrese hanno concluso entrambe 4 nelle rispettive serie di finale, nel 2x allievi B2 Nascimbene Riccardo e Battaglia Sacchi Giovanni, meglio conosciuti come Riccardino e Giovannino hanno terminato la loro regata in sesta posizione, come il 2 x allievi C di Botto Ethan e Davide Commisso. Nella giornata di sabato i singoli 7.20 allievi B2 di Nascimbene Riccardo e Battaglia Sacchi Giovanni sono arrivati entrambi settimi. Infine nella giornata di domenica il 4 x cadette misto Matilde Negri e Benedetta Calabrese (oro come regalo di compleanno - foto di Velia Gelli) con Perego Anna e Testori Petra della canottieri Lago Pusiano hanno vinto la loro regata, solo secondi il 4 x cadetti misto di Tito Cristhforakis e Alberto Federzoni, con Ballini Mattia e Pallini Lucas della Canottieri Orbetello nel singolo 7.20 Allievi poi sono giunti quinto e sesto Botto Ethan e Davide Commisso mentre nel singolo 7.20 allievi B2 entrambi ottavi Nascimbene Riccardo e Battaglia Sacchi Giovanni. Dulcis in fundo sempre domenica Alberto Federzoni ha vinto la sua serie di finale con il quattro di coppia delle rappresentative regionali con due ragazzi della canottieri Germignaga e uno della canottieri Gavirate, grande soddisfazione anche per essersi conquistato il posto da titolare con

l'ultima regata regionale di Corgeno e il raduno regionale della scorsa settimana al quale ha partecipato con il suo compagno Tito che sfortunatamente non è stato selezionato, ma si rifarà sicuramente in autunno per il Trofeo delle Regioni.

Giacomo Broglio

Martina Gambuzza ritocca il personale nelle siepi



Dopo l'esperienza vittoriosa, condita dal nuovo record personale nei 5000, Martina Gambuzza ha interrotto un lungo periodo senza gare sui 3000 siepi (oggettivamente difficili da trovare in calendario) in previsione dei campionati regionali assoluti in programma nel weekend 13-14 luglio a Bergamo, dove potrebbe anche doppiare il giorno seguente proprio correndo i 5000. Il tempo finale di 11'50"90 rappresenta il suo nuovo personale ed è stato frutto di una gara dove le prime due avversarie sono scappate via su ritmi elevati e Martina si è trovata praticamente senza riferimenti. Dal punto di vista tecnico ci sono stati miglioramenti

incoraggianti nel passaggio sia delle riviere che delle barriere.

Irene De Caro ha avuto sensazioni migliori di quelle percepite in gara una settimana prima a Rovellasca, tuttavia alcune scelte interpretative della gara non le hanno permesso di ottenere lo sperato miglioramento, attestandosi comunque su un più che valido 5'06"73.

Marcello Scarabelli

Successi per la canoa tra Auronzo e Piateda



È stato un fine settimana ad alta quota quello della sezione canoa, impegnata con i velocisti ad Auronzo di Cadore (Belluno) e con i discesisti a Piateda (Sondrio). In acqua all'ombra delle Tre cime di Lavaredo, in occasione della tradizionale gara internazionale di Auronzo, i giovani velocisti gialloblu si sono confermati a ottimi livelli portando a casa tre medaglie.

Ancora una volta a portare il CUS Pavia sul podio internazionale ci hanno pensato gli Under 16 Jonathan Allen, Jacopo Sorzini e Matteo Bazzano: dopo la scorpacciata di titoli regionali della scorsa

settimana, i "ragazzi terribili" di casa CUS Pavia si sono alternati sul podio nelle gare dedicate al K2. Ad inaugurare la serie di medaglie è stato l'equipaggio composto da Allen e Sorzini, medaglia di bronzo nella gara sui 1000 metri, a cui il giorno seguente è seguita quella del K2 Bazzano-Sorzini sulla distanza dei 500 metri, dove il duo gialloblu ha colto un bel terzo posto prima di sfiorare il podio nella gara breve sui 200 metri, conclusa al quarto posto. A dare ulteriore lustro al lavoro dell'allenatore Daniele Bronzini sono state poi le prove individuali che i tre giovani atleti hanno messo in acqua ad Auronzo raggiungendo risultati di rilievo: sui 1000 metri Allen si è classificato settimo, sui 500 Sorzini ha terminato la sua prova al sesto posto mentre sui 200 metri è stata la volta di Bazzano, ottavo classificato. Ad arricchire la collezione di medaglie del CUS ci ha poi pensato Alessandro Millia, terzo classificato nella gara del K2 200 in coppia con Matteo Florio dell'Aeronautica militare. Mentre i velocisti gareggiavano ad Auronzo, i discesisti scendevano in

acqua in occasione dell'European Cup di Piateda e dei Campionati italiani Under 23. Sull'acqua mosca i campioni gialloblu non hanno deluso le aspettative: al femminile la Campionessa Europea Mathilde Rosa ha vinto nettamente la gara del K1 precedendo al traguardo la compagna di college Giulia Formenton. Per Rosa è l'ennesima conferma della stagione, arricchita dalla prestigiosa convocazione nella nazionale Under 23 di velocità, con cui durante il fine settimana sarà impegnata a Racice per i Campionati Europei di categoria. Formenton si è poi presa la rivincita il giorno successivo conquistando il titolo italiano Under 23 precedendo al traguardo proprio Mathilde Rosa. Al maschile il neoatleta del CUS Leonardo Pontarollo ha strappato una bella medaglia d'oro, mentre Andrea Bernardi ha chiuso in settima piazza precedendo l'altro cussino, Gabriele Esposito. Pontarollo ha poi festeggiato anche il titolo italiano Under 23, con i compagni di squadra di poco fuori dal podio. Infine, nella gara a squadre il trio gialloblu di Bernardi, Esposito e Pontarollo ha confermato la bontà del lavoro in team fatto nel corso della stagione, salendo sul secondo gradino del podio.

Giovanni Vescovi

Stura di Demonte, corso di due giorni in acqua mosca



Dopo le lezioni in Ticino e in Trebbia, ecco finalmente l'occasione per dedicare un intero weekend all'acqua mosca. Il torrente scelto dai nostri istruttori è la Stura di Demonte, un bel torrente, facile e veloce, con difficoltà di 2° grado e qualche passaggio di 3°, adatto anche ai canoisti meno esperti.

Ritrovo alle 7 di sabato 29 giugno al capannone. Alle 7 meno 5, Violo, AleVilla e Marco "Albert1" mi prelevano alla Minerva. Arrivati al parcheggio del CUS, Andrea, Alessandro, con le rispettive Paole,

sono già pronti a caricare. Completano la brigata dei cifo-principianti d'acqua mosca: Laura, Luigi e Massimo. Fatta la conta di pagaie, paraspruzzi, giubbotti e caschetti, carichiamo le canoe e alle 7.30 siamo pronti per la partenza. Chiudono la carovana Gianna e Antonio, con a bordo Sonia e Monica. Per loro niente canoe, hanno in programma una discesa in *raft*. Ci raggiunge Diego e via verso la nostra meta, lo Stiera Village di Gaiola (CN).. Alle 11:30 arriviamo a destinazione, perfettamente in orario e sincronizzati con "Schultz", di Pagaia Rossa, esperto soccorritore fluviale, che ci farà da capo istruttore per le tecniche di sicurezza e soccorso. Con lui Ceci e l'atletico Pluto.

Mauri, arrivato il giorno prima con Gianna e l'inseparabile Nijala, ci accoglie con un sorriso e dopo un aperitivo, almeno quello ci vuole, visto che è mezzogiorno, siamo pronti ad apprendere da Schultz le basi teoriche della sicurezza in fiume, condite con le prime raccomandazioni: 1) coscienza del proprio stato psico-fisico (con già due bicchieri di rosato fresco in corpo iniziamo bene); 2) coscienza delle proprie capacità (tranqui, ho fatto il corso di eskimo in piscina...); 3) attrezzatura e vestiario adeguati (li ho, mi hanno anche affidato la *Tuna*, un transatlantico); 4) saper "leggere" il fiume, soprattutto saper vedere le "morte" (... il problema sarà prenderle!), 5) riconoscere ed evitare i pericoli del fiume (in un colino mi sono già infilato due anni fa, sempre qui sulla Stura, per cui conosco il mio nemico). Alla parte teorica segue un po' di pratica "a secco", ovvero imparare/ripassare le tecniche corrette per lanciare la corda a un pericolante, tecniche che più tardi e l'indomani dovremo tutti mettere in atto in rapida.

Finita la seconda parte, il termometro segna 35 gradi all'ombra, non vediamo l'ora di scendere quello stupendo fiume assieme ai nostri compagni d'avventura. Dopo qualche minuto di riscaldamento siamo pronti: un paio di belle pagaiate, entrata in corrente, traghetto e via a prendere la prima morta... facile! Specialmente se esegui alla lettera quello che Mauri, Violo e il Conca ti hanno insegnato durante il corso.

Uno dietro l'altro, con Violo capofila, Schultz in mezzo al gruppo e Diego a fare da "scopa", lasciamo

sulla sinistra l'infame colino che mi prese due anni fa (primo pericolo scampato). Ma meglio mantenere l'attenzione al giusto "livello", qui, a differenza del Ticino, ci sono i sassoni, e a quelli non siamo abituati... per cui, vederli ma non guardarli! Poche decine di metri più a valle inizia la prima rapida, con un passaggio di terzo, e il fatto che si trovi sotto un ponte la rende particolarmente suggestiva... Man mano che ci avviciniamo la corrente si fa più veloce, il rumore più forte, le onde più alte e in un attimo ti trovi la punta della canoa che ti sobbalza davanti, il cuore in gola e secchiate d'acqua in faccia che ti fanno trattenere il respiro... la prima rapida della giornata ha sempre un sapore particolare. Appena dopo il ponte l'acqua si placa, dando modo a tutto il gruppo di ricompattarsi. Grandi sorrisi, pollici in su e pacche sulle spalle... per ora nessuno a bagno, ma è solo l'inizio! La rapida è il posto giusto per applicare le tecniche di nuoto in posizione di sicurezza e di lancio della corda apprese prima così scendiamo dalle barche e a turno vestiamo i panni del pericolante e del soccorritore. AleVilla si tuffa con ben tre di noi a fare da sicura. Prima corda: corta, seconda corda: troppo a monte, terza corda: Luigi la lancia per intero dimenticandosi di tenere almeno un capo in mano... morale: bagnone di Ale, ripescato dal Violo qualche decina di metri più a valle, e una corda persa! Per fortuna agli altri va un po' meglio, anche se a volte non si capisce chi salva chi. Riprendiamo la discesa, e a ogni rapida o entrata in morta non mancano le occasioni per farsi qualche bagnetto... volontario, logicamente. E' per tutti il momento di fermarsi un attimo, anche perché stanno arrivando "a bomba" i nostri amici in *raft*... li troveremo poi a farsi un tuffo dove il fiume si allarga fino a diventare un lago. Dopo oltre tre ore, eccoci allo sbarco, appena prima dell'impraticabile a sfioro della diga. È stato bellissimo, ma ora vogliamo solo fare una doccia calda e mettere i piedi sotto una bella tavolata.

Domenica sveglia presto, colazione, e giù di nuovo in fiume, che però oggi si presenta diverso (nella notte hanno svuotato il lago a valle e aperto la diga a monte), il livello si è alzato e corre più di ieri. Stavolta scende con noi anche Mauri, almeno per il primo pezzo, fino alla rapida del ponte, dove approfondiamo le tecniche di salvataggio con soccorritore legato, nuoto "a elica"... e trenino di pericolanti. Poi di nuovo in sella alle canoe, a giocare controcorrente. Tra un traghetto e l'altro, (forse) mi avvicino un po' troppo al ritorno principale della rapida, ed ecco arrivare anche per me l'occasione di stare un po' testa in giù: botta di ... reni e mi rigiro (grazie corso di eskimo!), il tutto filmato da Mauri in veste di videoreporter, cosa volere di più! La discesa continua, sicuramente più movimentata del giorno prima, e si sa', quando ci si diverte il tempo vola e in poco siamo già al lago. Ultimo momento conviviale, organizzato con gli avanzi dall'aperitivo del giorno prima, e siamo pronti per il ritorno (per fortuna stavolta non devo guidare). Un finesettimana da ricordare e mi raccomando, se vi trovaste per caso a mollo in mezzo un torrente... niente panico, posizione di sicurezza, occhi aperti e orecchie drizzate... ci sarà un ciffonauta a gridarvi "Cordaaaaa!"

Puoi visionare le foto collegandoti a www.ciffonauti.org

Mauro

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.