



CUS PaviaNEWS

Notiziario numero 35 - anno 2019

Doppietta Cus Pavia nella 10km della Ticino Ecomarathon con Gambuzza e Ferri



L'occasione di trovare una gara "in casa", per di più con un'organizzazione rodada di qualità come quella della Canottieri Ticino era ghiotta. Questa gara di 10km cadeva inoltre a fagiolo al termine della seconda settimana del ciclo introduttivo della preparazione invernale, nel quale il volume di chilometri aumenta sensibilmente. Con queste premesse e con la conseguente stanchezza data dai carichi di allenamento, le nostre due portacolori si sono presentate sulla linea di partenza in una domenica mattina dal clima pressoché ideale per correre: 13 gradi e cielo velato. Dopo l'uscita dal

giro interno del circolo il percorso proseguiva verso il ponte coperto, simbolo di Pavia, sul quale si saliva tramite una scalinata laterale, scendendo poi sul percorso lungo fiume sulla sponda sinistra del Ticino. Da qui, avanti ancora fino alla casa sul fiume, dove si iniziava il ritorno sullo stesso tracciato. Martina e Francesca, compagne quotidiane di allenamento, hanno optato per una partenza cauta e la scelta si è rivelata felice. La distribuzione corretta dello sforzo ha permesso loro di chiudere in crescendo. Martina ha guadagnato la testa della gara poco dopo la metà del percorso, mentre Francesca ha superato l'ex maratoneta azzurra Simona Viola, finita così terza, negli ultimi km del percorso. Soddisfazione per una buona prova portata a termine dalle proprie atlete è stata espressa dal loro tecnico Marcello Scarabelli che ha ottenuto indicazioni positive sul percorso intrapreso in vista della prossima stagione agonistica.

Marcello Scarabelli

Rugby Serie A femminile: le Rocce si impongono sul CUS Genova

SERIE A FEMMINILE RUGBY XV: Chicken CUS Pavia - CUS Genova 59 - 0

Primo successo casalingo stagionale per le Rocce del Chicken CUS Pavia che si impongono nettamente sulle avversarie del CUS Genova. L'inizio del primo tempo è farraginoso ma è **Franchi** al decimo minuto ad aprire le danze, concretizzando un'ottima azione corale. Seguono fasi concitate dove ogni punto d'incontro è conteso e combattuto, con le Genovesi capaci di



rallentare il ritmo di gioco della squadra di casa. A sbloccare di nuovo il tabellino ci pensano però prima **Sandrucci** e poi **Pinetti**, autrici entrambe di un'ottima prestazione all'esordio casalingo. Nonostante il raggiungimento del punto di bonus prima dell'intervallo, coach **Villa** ed **Onuigbo** non sono soddisfatti, c'è troppa tensione in campo e troppi sono i falli commessi dalla compagine Rozzano-Pavese che si fa trascinare dalla foga delle avversarie più di quanto dovrebbe, le indicazioni sono quindi chiare: solo con più freddezza e lucidità le Rocce riusciranno ad imporre il proprio gioco.

Detto fatto, è la capitana **Russo** che tiene a dare l'esempio, andando ad infilarsi tra le maglie della difesa biancorossa subito al fischio d'inizio del secondo tempo. Nella ripresa c'è solo una squadra in campo, ed è quella di casa. Le Rocce non perdono la bussola nemmeno dopo una rocambolesca scaramuccia che porterà le ospiti ad essere punite con un cartellino giallo per un placcaggio pericoloso ai danni di **Bartoli**, la quale risponderà nuovamente sul campo siglando una tripletta, coronamento di un'ottima prestazione di giornata. Le mete piovono a diretto a spese delle ospiti, complice un pack devastante trainato dai placcaggi trancianti e dalle cariche palla in mano della woman of the match **Bruschi**. La partita si conclude su di un perentorio 59-0 per le Rocce, che continuano così la striscia ampiamente positiva di questo inizio di stagione.

La seconda giornata di campionato porta in campo anche le nuove divise nero-rosa della squadra che siglano la sponsorship di **Meetic** in favore de Le Rocce. Il servizio di dating online, infatti, accompagnerà come main sponsor il Chicken CUS Pavia per tutta la stagione agonistica sostenendo la squadra e coinvolgendola in diverse attività anche fuori dal campo da gioco. Per la prima volta in assoluto nel mondo dello sport italiano, un'azienda leader che opera nel mercato del dating come Meetic sostiene una realtà sportiva emergente. Un progetto che vuole dare valore al profondo senso di autenticità, all'inclusività e al forte senso di squadra che accompagna questo sport dimostrando come insieme è possibile fare "meta".

Arbitro: Giulio Bargnani

Formazione Chicken CUS Pavia

Bruschi, Aloisio, Pinetti, Franchi (st 11' Bertocchi), Bovio, Simbula (st 15' Fumagalli), Villa (st 23' Walsh), Nascimben, Favata (st 23' Beltramin), Russo (Cap), Bartoli, Balsamo (st 7' Fatemi), Sandrucci (st 32' Salomone), Cabrini (st 15' Rapalli), Biatel. A Disposizione: Lombardo

Allenatori : Villa, Onuigbo. Direttore Tecnico: Santa Maria

Classifica Serie A femminile girone 2: Chicken CUS Pavia 10, CUS Milano 10, Monza 1949 5*, Mastine rugby Parabiago 5, CUS Genova 0*, Biella Rugby Club 0, Tortona Lions 0 (* una partita in meno)

Uscita Marina a S. Michele di Pagana – Rapallo

La ricca stagione ciffonautica (ovvero la stagione canoistica del corso adulti di canoa), con la gita marina, chiude il cerchio: acqua dolce, acqua piatta, acqua mossa ed acqua salata. Tutto condito da buon cibo e buon vino.

Puntuale, come da Ciffoprogramma, sabato 12 ottobre uscita marina in kayak. Per me la prima con il Gruppo Ciffonauti, le precedenti me le ero perse per cause di forza maggiore, a questa non posso proprio mancare. La nostra giornata comincia all'alba, ancor prima della mia sveglia, PaperRamella alle 5.19 in punto posta sulla chat Ciffonauti un "Buon compleanno Mauri", quindi non resta che cadere dalle brande. Alle 7 ritrovo al Capannone, per fortuna le canoe a



disposizione le avevamo caricate la sera prima, quindi c'è solo lo smistamento degli equipaggi nelle auto e nel pulmino, messoci a disposizione dal Cus, e via si parte. Siamo 25 canoisti e 13 camminatori, un bel gruppetto. A Pavia lasciamo una nebbia tremenda, ma quando giungiamo dopo Serravalle si profila una promettente giornata.

Per le 9 siamo tutti a S. Michele, scarichiamo i nostri kayak e attrezzature necessarie e ad attenderci ci sono gli amici del Canoa Club Rapallo, che in 4 accompagneranno i Ciffonauti in questa avventura.

Ci accolgono calorosamente mettendoci a disposizione le imbarcazioni mancanti e gli spogliatoi dove lasciare i nostri zaini e tutto ciò che non serve per la gita. La giornata è soleggiata, il mare calmo ed invitante. C'è qualcuno che già di prima mattina si fa una bella nuotata, che coraggio!! Ci imbarchiamo tutti, e i non canoisti faranno una bella camminata sul lungomare fino a Portofino e ritorno, seguendoci a vista e scattando foto del gruppo. Il litorale è magnifico con il suo verde smagliante, ville appollaiate su speroni di roccia a picco sul mare e viste mozzafiato.

Alla testa del gruppo c'è Adriano, il Presidente del Canoa Club Rapallo, che cerca di darci delle indicazioni di come procedere, ma sembriamo dei ragazzini scatenati all'uscita di scuola, un bel gruppone. Il mare si tinge di svariati colori, quelli delle nostre canoe. Costeggiamo Santa Margherita e tutto il tratto di strada ripristinata dopo la disastrosa mareggiata dello scorso anno. Il mare è splendido e calmo, ogni tanto qualche barca sfreccia creando piacevoli onde da cavalcare, l'acqua è cristallina. Ci sono parecchie persone che passeggiamo, o sulle spiagge a godersi il sole ottobrinico e farsi qualche bagnetto. Siamo in vista dell'antica Abbazia di San Girolamo e una volta superato questo tratto ci addentriamo nell'esclusiva insenatura di Paraggi con la sua bella spiaggetta incastonata nel verde del promontorio, che acqua ragazzi !! La Punta di Portofino sembra vicina, ma c'è da pagaiare ancora un po', intanto si chiacchiera e ci si gode il panorama. Ecco un'altra bella insenatura con la splendida Portofino, molto animata, c'è gente seduta ai tavolini dei bar o che passeggia godendosi la piacevole temperatura. Non siamo ancora stanchi, così si decide di proseguire fino al faro, che domina la scogliera con il suo maestoso edificio bianco. Peccato non poter scendere per gustarsi una buona birra artigianale, che i frati producono proprio lì. Scattiamo qualche foto, cercando di raggrupparci in modo che Mauri riesca a fare anche un filmatino da vedere una volta tornati a casa.

Beh, ora bisogna mettersi sulla via del ritorno per fermarsi a fare un bagnetto a Paraggi e ritornare a S. Michele per il pranzo. Praticamente invadiamo un angolo di spiaggia con i nostri kayak, li parcheggiamo e ci tuffiamo per una bella nuotata. L'acqua al primo impatto sembra un po' fresca, ma dopo un attimo è tonificante, piacevole e limpidissima; non ce ne vorremmo andare così in fretta, ma bisogna rispettare il programma, il ristorante ci attende. Sbarchiamo e alla spicciolata ci cambiamo. Mauri stappa qualche bottiglia per un brindisi alla sua salute, con noi che intoniamo la canzoncina d'auguri. Bello festeggiare il compleanno così!

Intanto qualcuno dei camminatori ci raggiunge, qualcun altro è ancora in giro, ma i presenti si compattano la fame comincia a farsi sentire, così prendiamo posto a tavola in attesa che arrivino tutti per il pranzo. Pronti si parte: antipasti di pesce, pasta con cozze e polipo, fritto misto con patatine e per chi ce la fa pure dolce e caffè. Naturalmente vino bianco e acqua a volontà. Qualcuno ha un po' esagerato col vino, ma qualche momento di ilarità non guasta. Alla fine ci sono i ringraziamenti ai nostri accompagnatori ed organizzatori (Emma già li conosceva da tempo e ha proposto questa uscita) e un simpatico scambio di gadgets, con l'invito a trascorrere una giornata sul Ticino con i Ciffonauti a primavera. E' stata una piacevole e rilassante giornata, tutto è filato liscio, lasciandoci una gran voglia di ripetere l'esperienza, magari per un'intera giornata alla prima occasione. Grazie a tutti e alla prossima esilarante avventura, ciao.

Monica

Puoi visionare qualche foto collegandoti a www.ciffonauti.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.