

# RAPPORTO DI MISSIONE 2019/2020 CUS MILANO



CUS MILANO ASD

Via Circonvallazione Est Idroscalo  
20090 Segrate (MI)



# INDICE

## 3 UN ANNO DIFFICILE MA SPECIALE

### 4 CUS MILANO

- . I numeri di CUS Milano
- . Impianti sportivi

### 10 ATTIVITÀ UNIVERSITARIA

- . Le Sezioni Universitarie
- . Milano Sport Challenge
- . University CUS Bracket
- . CUS Milano eSport

### 18 ATTIVITÀ FEDERALE

- . Le Sezioni Federali

### 20 EVENTI

- . CorriBicocca
- . IdroCamp
- . Il Volo dei Talenti

### 24 DUAL CAREER

- . Studium & Sport
- . Borse di studio Sezioni Federali
- . Borse di studio Università Cattolica

### 26 I NOSTRI TESTIMONIALS

### 34 IMPEGNO NEL SOCIALE

- . Raccolta fondi a favore dell'Ospedale Sacco
- . Milano Cities Changing Diabetes

## UN ANNO DIFFICILE MA SPECIALE

L'anno accademico sportivo 2019/20 è stato "travolto", come molte delle altre attività, non solo sportive, dall'emergenza Covid 19.

Con l'inizio di marzo 2020 i nostri Campionati Milanesi Universitari che erano in corso, i tornei universitari avviati o progettati, le attività agonistiche delle nostre sezioni federali, i nostri corsi, i nostri impianti... in poche parole "il tutto" si è fermato.

Non avevamo fatto in tempo a festeggiare i clamorosi risultati della nostra atletica indoor con la conquista di 4 titoli italiani e con la squadra femminile seniores classificata al secondo posto nella graduatoria nazionale dietro le ragazze dell'Esercito, che abbiamo dovuto affrontare la gestione dell'emergenza.

Dallo sconcerto iniziale siamo progressivamente passati, con serietà e consapevolezza, ad un approccio pragmatico rispetto ai problemi che l'emergenza ci dettava giorno dopo giorno. Una emergenza, inutile negarlo, anche economica e che ci ha visto, per la prima volta nella nostra lunga storia, dover richiedere la cassa integrazione per i nostri collaboratori e sacrifici a tutti. Ma sono i momenti difficili che alle volte fanno sì che possa emergere il meglio di tutti noi sia individualmente che come squadra.

Ed ecco allora la creatività dei nostri giovani cussini con creazione in "tempo record" di video tutorial per svolgere comunque attività sportive, invenzione di tornei a distanza con dimostrazione di destrezza fisica e intellettuale, predisposizione di protocolli sanitari da attivarsi progressivamente in relazione ai DPCM che venivano analizzati ed interpretati nottetempo, la sensibilità per avviare una raccolta fondi che è stata indirizzata alla struttura sanitaria dell'Ospedale Sacco e la pronta nostra reazione per agevolare la trasformazione dell'impianto sportivo San Raffaele in un reparto di emergenza sanitaria Covid.

Possiamo ben dire di aver vissuto mesi intensi con numerose riunioni tenute rigorosamente in teleconferenza e con la voglia e capacità di progettare la ripartenza. E la ripartenza c'è stata.

I nostri impianti sono stati tra i primi ad essere pronti alla riapertura con l'attuazione di adeguati protocolli, abbiamo avuto l'onore di essere i primi ad organizzare in Lombardia una gara federale di atletica che ha visto i nostri migliori atleti gareggiare con ottime prestazioni, dal mese di giugno abbiamo attivato i Camp Estivi sia all'Idroscalo che al Bicocca Stadium con una partecipazione numerosa e con tante attestazioni di stima da parte delle famiglie.

Possiamo ben dire che anche il consuntivo di questa difficile annata è stato comunque positivo. L'organizzazione CUS Milano si è dimostrata resiliente ed efficiente. Le nostre università cittadine sanno che il tema sport è da noi ben presidiato e che abbiamo capacità non solo di gestione ma anche di progettazione e di visione verso il futuro.

ALESSANDRO CASTELLI  
Presidente CUS Milano

# I NOSTRI NUMERI

**N**on è bastata una pandemia ad azzerare le nostre numerose ed articolate attività. Anche in questo anno accademico abbiamo raggiunto il ragguardevole numero di 26.500 tesserati con una partecipazione attiva di 11.295 studenti. Sono anche altri i numeri che contraddistinguono la nostra realtà. Infatti sono ben 6 i comitati sportivi universitari a cui partecipiamo negli atenei milanesi, 13 le sezioni con attività federale, 2.850 i nostri tesserati nelle attività federali, 320 i tecnici e istruttori

che collaborano con noi, 240 i corsi promossi, organizzati e gestiti dalla nostra struttura nel corso della stagione, 8 gli impianti sportivi da noi gestite, oltre 200.000 le presenze annue di praticanti nelle nostre strutture. Possiamo ben dire che CUS Milano si conferma una grande realtà sportiva di servizio per le nostre università e per l'intera città.



**26500** TESSERATI  
↳ **11295** STUDENTI



**2850** TESSERATI FEDERALI  
↳ **320** TECNICI E ISTRUTTORI



**6** COMITATI  
SPORTIVI  
UNIVERSITARI



**13** SEZIONI  
FEDERALI



**8** IMPIANTI  
GESTITI  
**300000** PRESENZE  
ANNO



**240** CORSI  
PROPOSTI



## CENTRO SPORTIVO BICOCCA STADIUM

40.000 MQ  
VIALE SARCA, 205  
MILANO

- Pista di Atletica non omologata con Smart Track (pista intelligente primo impianto in Italia)
- Campo da Rugby / Calcio 11 omologato in erba sintetica
- Tribuna da 500 posti
- 6 campi Tennis coperti
- 4 campi da Tennis / Calcio 5 copribili
- 2 campo Calcio 5 scoperti
- Presenze annuali: 90.000

## CENTRO SPORTIVO PALACUS IDROSCALO

22.000 MQ  
VIA CORCONVALLAZIONE EST IDROSCALO, 11  
SEGRATE (MI)

- 2 campi coperti multisport (calcio a 5, volley, basket, tennis)
- 2 campi copribili da tennis
- 1 campo scoperto da calcio a 5
- 2 campi da beach volley
- Palestre fitness
- Palestra arti marziali
- Centro nautico per canoa, canottaggio, SUP, dragon boat
- Presenze annuali: 70.000





## CENTRO SPORTIVO XXV APRILE

20.000 MQ  
VIA CIMABUE, 24  
MILANO

- Pista di Atletica 6 corsie omologata
- Pista di Atletica coperta con rettilineo 60 m, pedane salto in lungo e salto con l'asta
- 4 campi da Tennis copribili
- Presenze annuali: 100.000

## PALESTRA FITNESS BICOCCA

VIA VIZZOLA, 5  
MILANO

Palestra dotata di  
attrezzature cardio - isotoniche



## PALESTRA UNIVERSITÀ STATALE

VIA VALVASSOR PERONI, 21  
MILANO

Campo coperto per Basket / Volley  
Calcio a 5 con tribuna da 50 posti

## PALABICOCCA

VIA PRIVATA GIOLLI  
EDIFICIO U26  
MILANO



# ATTIVITÀ UNIVERSITARIA

Anche nell'emergenza sanitaria l'anno accademico sportivo 2019-20 ha visto grande fermento da parte delle nostre sezioni universitarie che operano come CUS Statale, CUS Bicocca, CUS Politecnico, CUS Cattolica, CUS Bocconi, CUS Iulm e CUS UniSR.

Dai campionati di facoltà, ai tornei interni delle residenze, dalle valanghe sciistiche alle sfide nei Campionati Milanesi Universitari, possiamo ben dire che non vi è stata tregua nella attività e nella progettazione di nuovi eventi. Poi è arrivato il tempo del Covid e allo-

ra... pausa di riflessione e subito dopo, anche se a distanza, tante invenzioni e realizzazioni. Ecco il dettaglio.

## CUS STATALE UN ANNO PARTICOLARE, UN ANNO DI CREATIVITÀ

Si preannunciava un anno di grandi sorprese per CUS Statale e, nonostante la pandemia, così è stato. Erano tante le novità che circondavano i Campionati di Facoltà, a cominciare dall'esordio della prima edizione invernale del torneo di calcio a 5. Un nuovo format strutturato su più settimane, che ha portato al trionfo della facoltà di Farmacia. Un successo in termini di numeri e partecipazione che ha convinto lo staff di CUS Statale a proseguire con l'organizzazione dei tornei invernali. E in un freddo sabato di dicembre è andata in scena anche la prima edizione della CDF Winter Cup di Beach Volley, anche in questo caso vinta dalla facoltà di Farmacia. Il resto della stagione è storia nota, o forse no. Perché se la pandemia ha fermato lo sport nazionale e internazionale in tutto il mondo, non è stata in grado di fermare la fantasia di CUS Statale. E così, in pochi giorni, sono nati i Campionati di Facoltà Home Edition. Data l'impossibilità di organizzare la mani-

festazione in modo tradizionale, CUS Statale ha deciso di farsi sentire vicino agli studenti, organizzando un'edizione straordinaria della manifestazione. Dai campi di calcio al salotto, dalla pista di atletica al tappeto in balcone: i Campionati di Facoltà sono rinati in chiave 'domestica', in una veste completamente nuova che ha portato a eleggere la Facoltà Campione d'Ateneo 2020. La sfida universitaria è stata trasmessa direttamente online sugli schermi dell'Italia intera ed è stata aperta a tutti gli studenti dell'Università degli Studi di Milano, anche ai fuori sede che a causa delle circostanze eccezionali non hanno soggiornato per mesi in Lombardia. "Cus Statale non si è fermato – hanno dichiarato il Presidente del Comitato Sportivo Prof. Antonio LaTorre e il Presidente del CUS Milano Ing. Alessandro Castelli - *creatività, fantasia, intelligenza ed ecco i 'CDF Home Edition'. Idea originale dei nostri ragazzi e modello di riferimento da tener presente anche quando il Covid-19 sarà un ricordo. Una*

*competizione sportiva nel pieno rispetto dei DPCM*". Il successo di questi Campionati di Facoltà Home Edition va letto nei numeri (160 le richieste arrivate agli organizzatori di CUS Statale, a fronte di 100 posti disponibili), ma soprattutto nelle curiosità che si sono nascoste durante le prove. A partecipare alle gare, infatti, sono stati studenti fuori sede provenienti da 11 differenti Regioni: Lombardia, Piemonte, Veneto, Liguria, Val d'Aosta, Trentino Alto Adige, Emilia Romagna, Abruzzo, Puglia, Calabria e Sicilia. E se questo dato non dovesse bastare, c'è da registrare la partecipazione di uno studente portoghese di Veterinaria, che prima dell'inizio della pandemia si trovava in Erasmus a Milano. Grazie a lui, i CDF Home Edition possono vantare il merito di aver anche superato i confini nazionali. Al termine delle prove delle 6 discipline in gara (calcio, pallavolo, basket, trivial, e-sport e resistenza), la Facoltà di Studi Umanistici è stata eletta Campione d'Ateneo.



# CUS BICOCCA

## CENTO ANNI DI STORIA

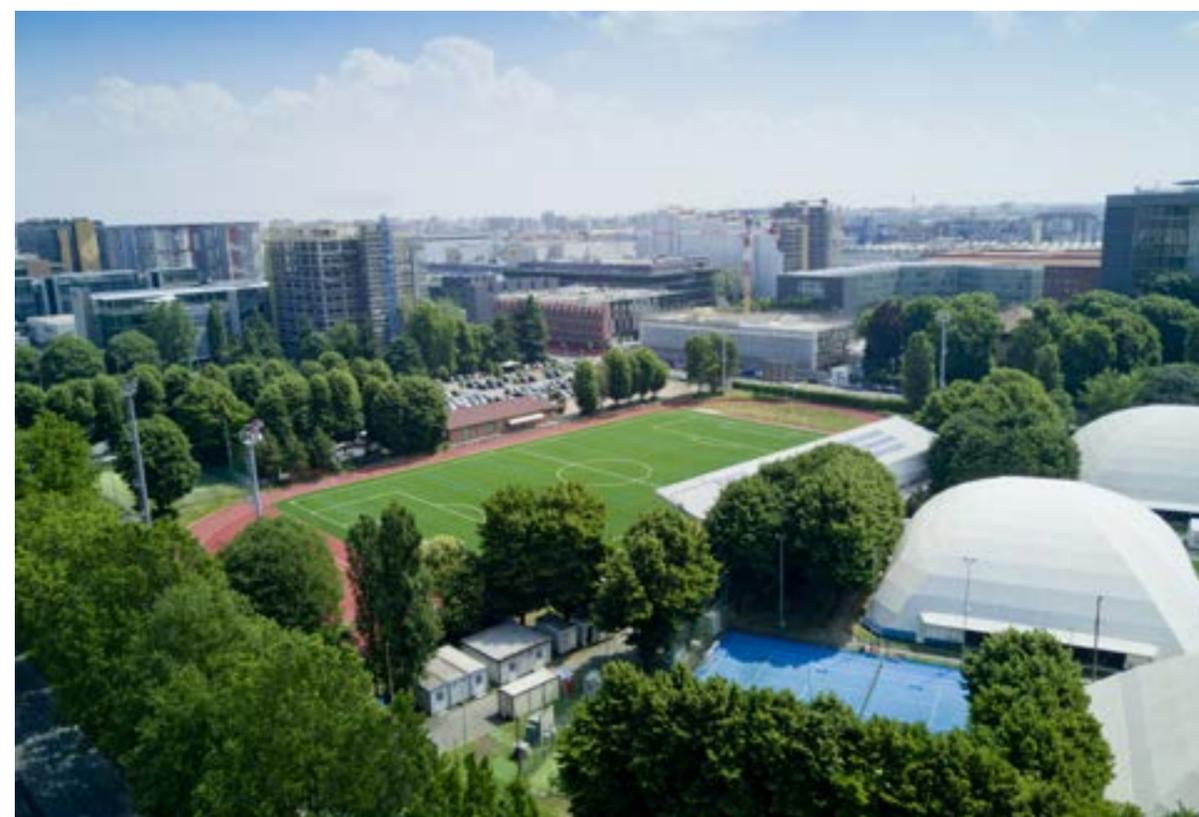
### LA NUOVA VITA DEL BICOCCA STADIUM

**B**entornato, Bicocca Stadium. La grande novità dell'anno accademico 2019-2020 di CUS Bicocca è rappresentata dall'inaugurazione del rinnovato Bicocca Stadium. Un impianto dalla storia centenaria e con una tecnologia unica in Italia. Pensato per gli studenti, ma aperto a tutta la città di Milano il 20 settembre 2019, in concomitanza con la Giornata internazionale dello sport universitario, l'impianto ha ufficialmente riaperto le sue porte con diverse novità.

La pista di atletica leggera è infatti la prima in Italia realizzata con la tecnologia SmarTracks di Polytan, un sistema di rilevazione magnetica della velocità tramite sensori installati nel substrato, che consente di monitorare le performance degli

atleti attraverso un apposito App per smartphone. Il terreno di gioco del campo sportivo per calcio e rugby, in erba sintetica, è stato realizzato con gomma riciclata da pneumatici fuori uso. Una soluzione attenta all'ambiente, economicamente vantaggiosa e performante adottata grazie al supporto di Ecopneus. Rinnovati strutturalmente anche la tribuna e gli spogliatoi, più funzionali e spaziosi. E il primo grosso appuntamento in cui il rinnovato Bicocca Stadium si è aperto agli studenti e alla cittadinanza è stata la seconda edizione della Corribicocca. Partenza e arrivo dal Bicocca Stadium per una manifestazione che nella sua seconda edizione ha raggiunto la quota di circa 2.500 iscritti, tra studenti, dipendenti e appassionati. La pandemia

ha messo in pausa i progetti della seconda parte di stagione, ma non è stata in grado di fermare la ripartenza delle prime attività. Il Bicocca Stadium ha infatti ospitato uno dei Camp estivi che ha permesso ai più piccoli di tornare a socializzare in tutta sicurezza dopo i difficili mesi di lockdown. Adesso è però giunto il tempo di guardare con estrema fiducia a quello che ci attende nei prossimi mesi: *"In questo spirito di guardare con una visione positiva al futuro, e non dimenticando comunque quanto abbiamo imparato, ci prepariamo proprio con Bicocca a confermare la terza edizione della CorriBicocca probabilmente in un format diverso"*, ha dichiarato il presidente del CUS Milano Alessandro Castelli.



## CUS POLITECNICO

Dopo un inizio promettente, con numerosa partecipazione degli studenti ai Campionati Invernali del Politecnico (68 squadre di calcio a 5, 24 di basket, 18 di volley) la brusca interruzione per la pandemia ha rischiato di privare i ragazzi del Politecnico di qualsiasi possibilità di praticare un'attività fisica di qualsivoglia genere. Per fortuna i numerosi video tutorial

dei corsi CUS Milano, pubblicati sul nostro sito e disponibili per tutti, hanno continuato a fornire stimoli e sostegno a chi non voleva rinunciare all'allenamento e al benessere. Per molti è stata anche l'occasione giusta per conoscere e sperimentare nuove discipline da praticare anche in futuro. E finalmente a maggio, con la ripartenza delle attività all'aperto, nonostante la chiusura del Giurati

ma grazie agli impianti sportivi del CUS Milano, i primi a riaprire al pubblico in sicurezza, hanno subito reso possibile la pratica di attività sportiva all'aperto: atletica leggera, tennis e, sullo specchio d'acqua dell'Idroscalo, canoa, canottaggio e SUP hanno visto una partecipazione immediata e massiva anche da parte di studenti e dipendenti del Politecnico.

## CUS CATTOLICA

Anche gli studenti di Cattolica hanno partecipato attivamente ai Campionati Milanesi Universitari 2019/2020 predisponendo le squadre per diverse discipline sportive: calcio a 11 maschile, calcio a 5 femminile, volley

femminile e maschile, basket femminile e maschile, tennis femminile e maschile. Di rilievo la partecipazione degli studenti di Cattolica ai Milano Sport Challenge. Nella stagione 2019/2020 una squadra di CUS Cattolica ha vinto la prima tappa

del torneo di Basket 3x3 disputato al Forum di Assago in collaborazione con Olimpia Milano. L'evento si è tenuto nel mese di febbraio prima di una gara di Eurolega.

## CUS BOCCONI

Gli studenti di Bocconi hanno partecipato ai Campionati Milanesi Universitari 2019/2020 in diverse discipline sportive; calcio a 11

maschile, tennis maschile e femminile. Una squadra di Bocconi ha partecipato anche ai Milano Sport Challenge nel basket maschile 3 vs 3. Continua è stata

la collaborazione e sinergia con Bocconi Sport Team.

## CUS IULM

Gli studenti IULM hanno partecipato attivamente ai Campionati Milanesi Universitari 2019/2020 in diverse discipline sportive: calcio a 11 maschile, calcio a 5 femminile, volley

femminile, basket maschile. Squadre IULM hanno preso parte anche ai Milano Sport Challenge. Da segnalare infine la partecipazione della squadra IULM di calcio a 11 maschile alla FISU 2019

University World Cup Football tenutasi in Cina nel mese di novembre 2019. Una trasferta che ha consentito di far maturare al team una grande esperienza non solo sportiva ma anche umana.

## CUS UNISR

Gli studenti dell'Università Vita e Salute San Raffaele hanno partecipato attivamente ai Campionati Milanesi Universitari 2019/2020 in diverse discipline sportive. Presenti le squadre nel torneo di calcio a 11 maschile, calcio a 5 femminile, volley femminile e maschile, basket maschile,

tennis femminile e maschile. Da segnalare la partecipazione dei cuscini San Raffaele anche ai Milano Sport Challenge con la squadre di basket maschile. Per la stagione 2019/2020 era in programma la realizzazione della terza edizione degli UniSR Games, la giornata di

sport e divertimento targata UniSR che si sarebbe dovuta svolgere presso il CS del San Raffaele e che vedeva coinvolti gli studenti del San Raffaele in diversi sport (calcio 3x3, basket3x3, volley 4x4, dodgeball, ping-pong). L'evento non si è potuto svolgere a causa dell'emergenza sanitaria.



## MILANO SPORT CHALLENGE

La terza edizione di Milano Sport Challenge, ovvero una illustre vittima dell'emergenza Covid. La manifestazione infatti ha dovuto chiudere i battenti subito dopo la prima giornata di qualificazione del torneo di Basket 3/3 al Forum di Assago e senza nemmeno veder iniziare il torneo di Volley misto 6/6. Un vero peccato per le molte squadre già iscritte ai due tornei. L'occasione di rifarsi non mancherà e speriamo tutti che sia possibile a partire dal 2021.



## UNIVERSITY CUS BRACKET

University CUS Bracket è un torneo digitale fra università che ha avuto luogo sulla piattaforma social Instagram del CUS Milano dal 06/05/2020 al 22/05/2020. Lo scopo del University CUS Bracket è stato quello di proporre attraverso lo strumento social un'attività ludica che riprendesse le dinamiche e il target dei Campionati Milanesi Universitari nel periodo di blocco dell'attività sportiva durante l'emergenza Covid-19. Per questo motivo i soggetti della competizione sono state le università milanesi, tutte presenti sul social network. Tre i tornei previsti: pallavolo, basket e calcio. Ognuno con la stessa modalità di gioco. Le università milanesi sono state

inserite nei vari tornei in base alle competizioni dei CMU alle quali si sono effettivamente iscritte ad inizio stagione. Il torneo ha sfruttato lo strumento fornito dalle Instagram Stories per la creazione di votazioni a scelta multipla. Le sfide sono state annunciate il lunedì di ogni settimana di gare tramite la pubblicazione del tabellone aggiornato nel quale era indicato giorno e orario delle gare. Nell'arco delle 24 h (durata della Instagram Story) l'università che otteneva il maggior numero di voti passava il turno. Il torneo di pallavolo ha visto vincere San Raffaele sull'Università degli Studi di Milano per 952 voti a 794, per poi imporsi anche nel basket con 578 voti

contro i 533 di Bicocca. Nel calcio invece LIUC è riuscita a superare San Raffaele nell'ultima ora disponibile alle votazioni, vincendo il torneo per 746 a 574. I tre tornei hanno riscosso molto successo, con un picco di 5000 votanti nelle tre sfide finali e in generale aumentando del 25% circa l'afflusso sulla pagina del CUS Milano. Le università, coinvolte tramite i tag, si sono mostrate particolarmente proattive rilanciando sui propri profili le stories relative al torneo ed invitando i propri studenti a partecipare.

UNIVERSITY  
CUS BRACKET



## CUS MILANO ESPORT

La sezione eSport del CUS Milano nasce a novembre del 2019 fondando le sue radici nel club di eSport nato all'interno dell'Università di Milano: il MUG. Da subito, si pone come obiettivo la diffusione dei valori dello sport attraverso le competizioni digitali che, oramai da

qualche anno, ricoprono un ruolo di primo piano nella cultura giovanile in età universitaria. Nonostante la sua giovane età, la sezione nel 2019-2020 si è già fatta promotrice di eventi di sensibilizzazione universitaria (come Pokeuniversity, in collaborazione con Nintendo

Italia), ha organizzato allenamenti coordinati con match programmati tra Statale e Politecnico e ha contribuito a mandare una rappresentanza al torneo italiano universitario di League of Legends: University Esport Series, dove si è classificata seconda a livello nazionale.



# ATTIVITÀ FEDERALE

La stagione agonistica delle diverse discipline è stata fortemente condizionata dalla emergenza Covid.

I campionati federali di rugby, pallanuoto, basket, calcio e volley sono stati sospesi nel mese di marzo. Le nostre squadre, che in alcuni casi guidavano la classifica, sono rimaste "a bocca asciutta" senza finalizzare il risultato che le stava premiando.

Nelle discipline individuali abbiamo avuto una grande stagione indoor della nostra atletica che nei campionati italiani di Ancona ha visto sul podio numerosi nostri atleti.

La ripresa delle attività estive da parte di alcune federazioni (atletica, canoa e canottaggio) ha visto i nostri ragazzi pronti e ancora una volta protagonisti a livello nazionale e internazionale.



Atletica: CUS Pro Patria Milano  
Basket: CUS Milano (Politecnico)

Calcio a 11: CUS Bicocca

Canoa: CUS Milano

Canottaggio: CUS Milano

Nuoto, pallanuoto, syncro: CUS GEAS Milano

Rugby: CUS Milano Rugby

Sci: CUS Milano Sci Club

TaeKwondo: CUS Milano

Tennis: CUS ProPatria Milano

Triathlon: CUS ProPatria Milano

Vela: CUS Milano Vela

Volley: CUS Aspes Milano





## CORRIBICOCCA

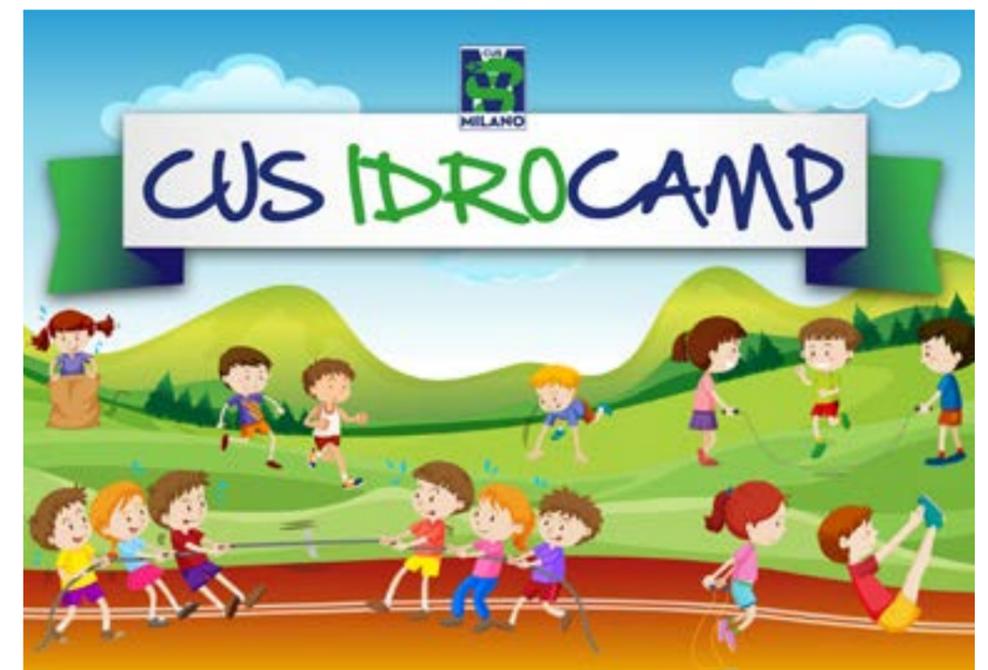
Disputata il 20 ottobre 2019 la seconda edizione del Corri Bicocca che non ha deluso le aspettative. Nonostante la pioggia battente, infatti, sono stati oltre 2500 i partecipanti alla corsa che ha visto coinvolta la community universitaria e i cittadini del quartiere. Partenza e arrivo al Bicocca Stadium, con l'ebbrezza di correre per la prima volta sulla nuova pista da poco inaugurata.



## CUS IDROCAMP

Grande successo del CusIdroCamp 2020 che ha visto la partecipazione di oltre 300 giovani nell'arco di 10 settimane. Nella ripresa post Covid la nostra iniziativa, ideata e organizzata con le giuste precauzioni e con l'adozione di appositi protocolli sanitari, è stata premiata da una grande partecipazione e da numerosi riconoscimenti e ringraziamenti da parte delle famiglie.

Ancora una volta l'organizzazione CUS abbinata a creatività e intelligenza ha dimostrato come la nostra attività di servizio sia un "plus" nel panorama delle attività sportive svolte sul territorio. CusIdroCamp è stato un successo e diventerà un appuntamento annuale per far fare sport ai più giovani e conoscere la realtà sportiva universitaria che abbiamo l'onore di rappresentare.



## IL VOLO DEI TALENTI

Il 2 dicembre 2019 nell'Aula Magna di Bicocca alla presenza delle Autorità accademiche si è tenuta la cerimonia di premiazione dei nostri talenti.

L'evento giunto alla 9ª edizione con il sostegno del nostro partner PwC ha visto una numerosa e come sempre, entusiastica partecipazione.

I nostri studenti universitari che si sono distinti ai Campionati Nazionali Universitari 2019 e alle Universiadi estive di Napoli nonché le eccellenze delle nostre sezioni federali sono stati i protagonisti della serata.

Proclamazione anche dell'atleta universitario dell'anno con un pari merito tra Carlotta Ferlito, medaglia d'oro alle Universiadi di Napoli nella ginnastica ed Eleonora Giorgi, medaglia di bronzo ai Mondiali di Atletica Leggera dopo un'epica 50 km di marcia in condizioni di temperatura e umidità davvero estreme.



SOPRA  
Eleonora Anna Giorgi,  
Alessandro Castelli,  
Carlotta Ferlito e  
Cristina Laera



A DESTRA  
Gli atleti del CUS  
Milano Canoa

## DUAL CAREER

O rmai da anni il nostro ente è impegnato per agevolare gli studenti/atleti agonisti di buon livello nel loro duplice e stressante impegno di studio e pratica sportiva. Grazie alla collaborazione con le istituzioni universitarie, con Fondazione Cariplo che ci affianca da più anni e grazie all'impegno delle nostre sezioni federali, sono nate diverse iniziative di sostegno agli sportivi universitari.

BORSE DI STUDIO

## SEZIONI FEDERALI

Le nostre squadre che svolgono le attività federali non mancano di sostenere economicamente i propri atleti universitari più meritevoli. Globalmente i contributi loro assegnati hanno raggiunto anche in questo anno accademico (2019/20) la ragguardevole cifra di oltre 100.000 € che vengono raccolti in autonomia dalle sezioni.

BORSE DI STUDIO

## UNIVERSITÀ CATTOLICA

C ontinua la splendida iniziativa dell'Ateneo di Largo Gemelli. Gli atleti studenti selezionati vengono aiutati nella logica di "dual career" con l'affiancamento di un tutor e l'assegnazione di borse di studio. 45 le domande pervenute di cui, 35 i premiati (22 le discipline sportive praticate) con la borsa di studio dalla Commissione giudicatrice di cui anche questo anno abbiamo avuto l'onore di far parte.

## STUDIUM & SPORT

I premio Studium&Sport è giunta alla quarta edizione e vede la consegna dei premi in occasione durante della a serata del "Volo dei Talenti". Grazie anche al sostegno di Fondazione Cariplo il premio fornisce un concreto aiuto economico ai migliori rappresentanti dello sport universitario all'interno delle nostre sezioni agonistiche. Il valore complessivo di questa edizione è stato pari a 18.000 euro e ha visto la premiazione di 9 studenti-atleti



# FILIPPO VINCENZI E GIULIO BERNOCCHI

## L'ALTRO LATO DELLA QUARANTENA: GLI 'ISOLATI' AL PALACUS

**D**istanziamento sociale, nessun aggregamento e (soprattutto) restare il più possibile isolati a casa. Sono state queste le tre regole principali dettate dalle istituzioni per tentare di arginare il contagio da Coronavirus, durante le settimane di emergenza sanitaria. Isolamento a parte, sono regole tuttora da seguire, anche adesso che la fase più dura della pandemia sembra essere alle spalle. Ma in questa situazione, c'è l'la storia di chi, a emergenza già in atto, si è trovato costretto a una forma di isolamento del tutto particolare: all'interno di un centro sportivo completamente chiuso al pubblico. È il caso di Filippo Vincenzi e Giulio Bernocchi, i due atleti del CUS Milano Canoa che dall'ultima settimana di febbraio hanno vissuto la quarantena da soli all'interno del PalaCUS Idroscalo, la sede del CUS Milano proprio sulle rive dell'Idroscalo. "L'inizio dell'emergenza sanitaria - raccontano Vincenzi e Bernocchi -, l'abbiamo vissuta in un modo molto diverso. Avevamo un ritiro con la società vicino Roma, a Sabaudia, quando è scoppiato tutto. È stato poco prima che noi partissimo per tornare indietro, abbiamo quindi vissuto i primi momenti da 'lontano'. Questo ci ha però permesso di ragionare e capire che rimanere fissi al PalaCUS fosse la decisione migliore: ci aspettavamo che la struttura sarebbe stata chiusa al pubblico e che la situazione sarebbe peggiorata. Abbiamo vissuto questa situazione con consapevolezza, la cosa miglio-

re da fare era non mettere a rischio famigliari e noi stessi". Le famiglie dei due atleti del CUS Milano Canoa vivono a Cremona, una delle zone più colpite all'inizio dall'epidemia. Scegliere quindi di passare la quarantena all'interno di un centro sportivo è alquanto insolito, ma i due ragazzi assicurano: "L'abbiamo vissuta in una situazione privilegiata, in una sorta di bolla. È una realtà un po' parallela, lontani dai pericoli, consapevoli dei problemi, ma al sicuro". Una situazione che premia la scelta di CUS Milano di aprire, quasi tre anni fa, una foresteria dedicata agli atleti, posta al secondo piano della palestra, ricavata dagli spogliatoi. Bernocchi fa parte della Nazionale U23 di velocità, mentre Vincenzi è un maratoneta senior. "La foresteria all'interno del PalaCUS per noi è importantissima. Ci ha permesso di cogliere l'opportunità di non entrare in un corpo di Stato e portare avanti obiettivi di vita in ambito di studio per il nostro futuro lavorativo. Questa soluzione ci permette di gareggiare a pari livello, con le stesse risorse, ai corpi militari, ma proseguendo i nostri studi universitari". Sì, perché oltre a essere atleti di primissimo livello nel panorama nazionale della disciplina, Filippo e Giulio proseguono gli studi a Milano. Vincenzi è all'ultimo anno della specialistica in Ingegneria Gestionale al Politecnico di Milano, mentre Bernocchi frequenta, sempre al Politecnico, la triennale in Ingegneria

dei Materiali. Così, come tanti atleti hanno cercato di mantenere buoni livelli di allenamento anche a casa, anche Vincenzi e Bernocchi hanno proseguito gli allenamenti in quella che a tutti gli effetti è casa loro: un PalaCUS completamente blindato e isolato. Un particolare modo di 'restare a casa', come indicato dalle autorità sanitarie. Ed è in questo contesto che lo studio ha assunto un ruolo molto centrale nelle giornate dei due atleti, anche se è sbagliato parlare di 'opportunità': "È importante usare le parole corrette perché ci sono persone che hanno vissuto grandi difficoltà", spiegano i due ragazzi. "Bisogna, piuttosto, utilizzare al meglio le risorse che si hanno in questo periodo. Non possiamo uscire in barca? Benissimo, valorizziamo altre cose", aggiunge Vincenzi. Da parte dei due atleti del CUS Milano Canoa che hanno trascorso il loro isolamento all'interno del PalaCUS arriva infine un messaggio per il futuro: "Bisognerebbe utilizzare al meglio il tempo per crearsi delle abitudini sane. Spero che la gente cambi le proprie abitudini dopo tutto questo. Il modo di vivere, di relazionarsi alle persone. Le rive dell'Idroscalo, per esempio, non sono mai state così tanto belle come nel periodo delle prime settimane della quarantena non forzata. Non bisogna dedicare tempo solo al lavoro, ma a tutto ciò che si sta coltivando".





## LAURA PAGANINI DALLE AULE DELLA BICOCCA AL SEI NAZIONI

L'emergenza sanitaria mondiale ha costretto milioni di persone a vivere una situazione del tutto particolare. Il mondo dello sport si è fermato, così come ogni ambito della nostra quotidianità. Ma a pochi giorni da quella che sarebbe stata una crisi globale, per il CUS Milano Rugby è arrivato un importantissimo risultato sportivo, che valorizza il lavoro svolto dalla società negli ultimi anni: la convocazione di Laura Paganini al Sei Nazioni di Rugby Femminile. Mediano di apertura classe 1999, Paganini è stata chiamata a rappresentare l'Italia al Sei Nazioni lo scorso febbraio, dopo che già aveva esordito in maglia azzurra nel novembre 2019. "È stata un'emozione unica – ha dichiarato Laura Paganini -. È quello che avevo sognato fin da bambina. Sono felice di aver fatto parte di un gruppo di atlete che sanno fare squadra molto bene, sapendo sostenere e mettere a proprio agio noi giovani meno esperte. Di certo è stata una stagione indimenticabile: se e quando ne avrò ancora l'occasione, spero di riuscire a gestire meglio l'emozione per dare in campo tutto quello che penso di poter dare". L'emergenza sanitaria ha costretto l'organizzazione del Sei Nazioni alla sospensione della manifestazione quando l'Italia si trovava al quarto posto (davanti a Scozia e Galles), preceduta in classifica nell'ordine da Inghilterra, Francia e Irlanda. Le gare mancate della manifestazione verranno recuperate in autunno, quando

saremo ormai nel pieno della 'nuova normalità'. "L'obiettivo principale – assicura Paganini - è ovviamente la salvaguardia della salute sia degli atleti che dei loro familiari. Sarà quindi fondamentale che le atlete e gli atleti mantengano dei comportamenti responsabili, anche nella loro vita privata, oltre ovviamente che le società sportive rispettino le direttive fornitegli dalle rispettive federazioni. Non vedo poi l'ora di ricominciare l'attività giocata: preparazione fisica individuale e allenamento di skills non sostituiscono certo l'allenamento di squadra e la partita che nel nostro sport significano inevitabilmente contatto fisico. E al di là del contatto tra atlete sul campo da gioco, sarà importante anche recuperare il contatto con tutte le persone di contorno alla squadra in sé ma che danno senso a quella che è una società sportiva, in particolare a una rugbistica". Una nuova normalità che dovrà essere adottata anche nel mondo accademico. Laura Paganini è infatti una studentessa di Biotecnologie all'Università degli Studi di Milano-Bicocca e come tante migliaia di studenti in tutta Italia si prepara al ritorno in aula, con tutte le incertezze del caso: "Un valore aggiunto dell'Università per me è quello di permettere ogni giorno l'incontro e lo scambio tra persone, ma in questo particolare periodo, avendo molti atenei spazi limitati e raccogliendo persone da tante zone differenti, ciò è anche il suo tallone d'Achille. Questo periodo difatti ha sicuramente messo alla

prova tutte le Università italiane, in particolare le facoltà come la mia che prevedono un alto numero di ore di laboratori, oltre alle tesi sperimentali. Anche se purtroppo per me si prevede un primo semestre ancora in remoto, apprezzo la gradualità e la prudenza con le quali l'Università Bicocca si sta muovendo per il ritorno alla normalità e l'adeguato grado di comunicazione con cui informa e sostiene gli studenti. È importante che le Università si adoperino nell'utilizzo di piattaforme adeguate e che garantiscano a tutti accesso alla connettività: Bicocca fornirà per esempio voucher alle matricole per l'acquisto di hardware e schede SIM per il traffico dati". Studio e sport ad alto livello, ecco la speranza di Paganini: "Non è certamente facile, al di là del tempo tolto allo studio per allenamenti e partite, spesso orari di lezioni, laboratori ed esami si sovrappongono a raduni e tornei internazionali. Da questo punto di vista sarebbe utile una maggiore comunicazione tra federazioni ed università, in modo da permettere all'atleta, seppur con maggior fatica, di svolgere tutti i propri impegni. Quello che mi ripeto, nei periodi più stressanti, è di focalizzarmi su un obiettivo per volta".

# SERENA TROIANI

## IL LOCKDOWN 'CONDIVISO'

## SERENA RACCONTA IL RAPPORTO CON LE GEMELLE VIRGINIA E ALEXANDRA

**T**re gemelle, tre atlete importanti per il panorama nazionale dell'atletica, tre icone per il CUS Pro Patria Milano. Loro sono Serena, Virginia e Alexandra Troiani. Originarie di Busto Arsizio, sono nate nel 1996 e insieme coltivano la passione per l'atletica. Una passione che, come in tutte le altre discipline, è stata fermata lo scorso febbraio a causa della pandemia. Ma nel giorno della ripartenza ufficiale dell'atletica lombarda (al centro sportivo XXV Aprile con il Test Match organizzato proprio dal CUS Pro Patria) c'è stata un'immagine densa del significato di ripartenza: un loro lunghissimo abbraccio al termine della gara. "È stato molto bello perché era carico di mille emozioni – racconta Serena -. Era una gara di ripresa, tutto molto emozionante dopo il lungo stop. Siamo arrivate al Test Match con un background di insicurezza perché non sapevamo come sarebbe andato il lavoro svolto fino a lì. E alla fine è stato un abbraccio di gioia anche perché eravamo andate tutte tre molto bene". Durante il lockdown le gemelle hanno avuto la 'fortuna' di poter contare l'una sull'altra per proseguire gli allenamenti, ma non solo. "Il rapporto con loro è stato fondamentale – prosegue Serena -. Essere state sempre insieme è stata un grandissimo punto di forza perché lavorare da soli a casa quando si è abituati a stare tanto in gruppo può diventare pesante e la motivazione può venire meno, invece noi in tre ci siamo fatte forza a vicenda. Ci siamo

sfidate è stato molto motivante: anche mentalmente abbiamo vissuto il momento nella miglior maniera possibile. Allenarci sempre insieme è stato (sia nel lockdown durante la quotidianità) un punto di forza, ma ogni tanto è anche una piccola debolezza perché siamo precise e puntigliose ma finiamo per litigare ma il tutto da ottimi risultati perché ci aiutiamo a vicenda spronandoci nel correre insieme". Il lavoro svolto durante il lockdown ha portato le tre gemelle a preparare l'appuntamento più importante dell'anno, che le ha viste tutte e tre in pista: i Campionati Italiani assoluti a Padova. Una trasferta in Veneto positiva per Serena Troiani, che ha vinto una medaglia d'argento nella staffetta 4x400 (insieme alle sorelle e a Ilaria Burattin) e un quarto posto negli 800 metri. Rispettate dunque le ambizioni della vigilia, arrivando a ridosso del podio e guardando al futuro con maggiore fiducia. A un appuntamento, in particolare, chiamato Olimpiadi. Un sogno a cinque cerchi ancora lontano a livello di cronometro, ma Serena assicura: "Anche per questo io e il mio allenatore stiamo lavorando per far sì che un giorno nei prossimi anni possano diventare un obiettivo". Dagli studi in Bicocca ai sogni olimpici, mantenendo alti livelli sia nello studio che nello sport: "Ormai sono praticamente dieci anni che concilio questa doppia vita – prosegue Serena Troiani - Il segreto? L'organizzazione. Aver iniziato a organizzare entrambe le attività già

dalle medie mi ha aiutata a impostare una tipo di giornata e metodo di studio funzionale per permettere a entrambe le cose di essere svolte al meglio. Bisogna darsi i propri tempi senza strafare. Non c'è mai stato un momento in cui ho pensato di dover tirare il freno, grazie proprio a questa impostazione che mi sono data fin dall'inizio". E, in conclusione, in questo 2020 così particolare un pensiero va ai Campionati Nazionali Universitari annullati a causa dell'emergenza sanitaria: "Il ricordo più bello legato ai CNU è la prima vittoria individuale sugli 800 metri, a Isernia nel 2018. È stato bellissimo vincere per la squadra. Si dice spesso che l'atletica è uno sport individuale e si fa risultato solo per se stessi, ma questo non è vero. Ai CNU si è una famiglia: vincere con il tifo di compagni, dirigenti, allenatori intorno è stato veramente emozionante e bellissimo".





## LINDA GUIZZETTI UN FUTURO AVVOCATO CON LA PASSIONE PER LE MEDAGLIE

**S**i chiama Linda Guizzetti, 22 anni il prossimo dicembre e studia Giurisprudenza all'Università degli Studi di Milano. Ha cominciato a fare atletica fin da piccolissima, dalla terza elementare, e dal gennaio 2019 è una delle portacolore del CUS Pro Patria, dopo il trasferimento a Milano proprio per motivi di studio. La passione nel tempo libero? Collezionare medaglie. Ironia a parte, un 2020 così 'particolare' potrà essere archiviato da Linda Guizzetti come un vero punto di svolta nella sua carriera di ostacolista. L'atleta già nel 2019 si era fatta notare, con la convocazione agli Europei Under 23 di atletica leggera. Ma a febbraio 2020, esattamente un anno dopo il suo arrivo tra le fila del CUS Pro Patria, la consacrazione: l'oro nei 60 ostacoli ad Ancona, ai Campionati Italiani Indoor. *"È stata veramente una gara molto emozionante e molto bella - aveva*

*commentato Linda Guizzetti -. Mi sono preparata molto e ho fatto tanti sacrifici, dopo la piccola delusione dei Campionati Italiani Promesse è arrivata questa grande soddisfazione. Sicuramente questo risultato è arrivato grazie al nostro gruppo di allenamento: siamo in cinque, tutti molto motivati e stiamo raggiungendo grandi risultati".* Risultati a cui Guizzetti ha dato un importante seguito: il bronzo ai Campionati Italiani Assoluti di Padova, andati in scena nel fine settimana tra il 28 e il 30 agosto. Guizzetti si è classificata al terzo posto dietro Luminosa Bogliolo ed Elisa Di Lazzaro. Una prestazione, 13.36, che certifica il suo netto miglioramento e che, di fatto, la inquadra tra le più promettenti ostacoliste del panorama nazionale. Se Luminosa Bogliolo al momento è un gradino sopra tutte, la Di Lazzaro non è poi così lontana. E con la determinazione di Linda, nessun

ostacolo è troppo difficile da essere scavalcato: *"Sono soddisfatta del risultato - ha rivelato Guizzetti -. Ai campionati italiani conta la posizione e sono quindi contenta del bronzo conquistato. Per quanto riguarda la prestazione mi aspettavo forse qualcosa di meglio".* Prestazione che potrà essere migliorata con l'allenamento in vista della stagione invernale, ma i risultati della Guizzetti sono da guardare sul lungo periodo: adesso, sognare a cinque cerchi non è più vietato. Nel frattempo prosegue anche di pari passo il suo impegno sui libri. La facoltà di Giurisprudenza è tra le più impegnative, ma anche in questo caso si tratta di un ostacolo che non spaventa la 22enne. Anche se a volte sono diverse le difficoltà di riuscire a trovare il tempo di studiare durante le lunghe trasferte, Guizzetti è concentrata sull'obiettivo finale: la laurea per praticare, un giorno, quella che è l'altra sua grande passione.



## RACCOLTA FONDI A FAVORE DELL'OSPEDALE SACCO CON CUS STATALE

**A**lla luce dell'emergenza Covid nel mese di aprile e maggio abbiamo attivato una raccolta fondi a favore dell'ASST Fatebenefratelli Sacco di Milano. L'iniziativa benefica è stata ideata e promossa dai nostri ragazzi di Cus Statale e immediatamente patrocinata dal CUS Milano.

In totale sono stati raccolti 5 mila euro e un grazie di cuore va a tutti i sottoscrittori che hanno aderito all'iniziativa. Un aiuto concreto per un ospedale in prima linea in questa emergenza sanitaria, struttura che è anche luogo di studio per numerosi studenti di medicina dell'Università degli Studi

di Milano. È un piccolo contributo ma grande è il nostro grazie a tutti gli operatori sanitari che per settimane hanno operato e continuano a farlo per difendere e curare la salute di tutti noi. È a nome di tutto il mondo sportivo universitario che rinnoviamo il nostro ringraziamento.



## MILANO CITIES CHANGING DIABETES LA SALUTE NELLE CITTÀ E I CORRETTI STILI DI VITA

**D**omenica 29 settembre 2019, presso il Palacus Idroscalo, si è tenuta la conferenza "La salute nelle Città e i corretti stili di vita". L'iniziativa è stata promossa dall'Associazione Cities Changing Diabetes, con la collaborazione dei comuni di Peschiera, San Donato e Segrate. Il programma aveva l'obiettivo di valutare l'impatto dell'urbanizzazione sulle malattie croniche non trasmissibili e, parallelamente, promuovere delle iniziative per prevenire il disturbo. Come CUS siamo stati onorati di po-

ter ospitare questa iniziativa che ci ha dato l'occasione per ricordare che lo sport può essere declinato in modi diversi ma è indubbio che il CUS da sempre identifica la pratica sportiva con uno stile di vita sano e salutare. La conferenza è stata coordinata dal Prof. Michele Carrubba, presidente del comitato esecutivo del Milano Changing Diabetes che ha ricordato che "Cities changing diabetes è un progetto culturale. È un movimento che coinvolge tutti, coinvolge le istituzioni, coinvolge i cittadini e le persone che hanno un minimo di cognizione di causa sull'argomento"

È intervenuto anche il Dottor Alessandro Mantineo, manager di City Changing Diabetes che ha ringraziato il CUS per le attività svolte nell'ambito del progetto e ha ricordato che "Incontri come quelli di oggi sono importanti, perché tutti hanno un'esperienza, una capacità, una conoscenza per affrontare un problema e implementare le soluzioni".





---

## CUS MILANO ASD

Via Circonvallazione Est Idroscalo  
20090 Segrate (MI)