



**NUOTO SINCRONO**



**Sarah Karvan, 29 anni**

**Sarah dall'Iran fino all'Italia per diventare istruttrice**

● (r.w.) Sarah Karvan è una ragazza iraniana di 29 anni che da qualche mese si è trasferita a Milano. La scelta di abbandonare la sua terra natale non è stata facile, ma ci racconta che ha dovuto farlo: «Non voglio parlare di politica, ma in Iran la donna è per forza coinvolta nella questione. Siamo obbligata a fare cose in cui non crediamo. Ero stanca di lottare, volevo una vita normale». Inizialmente avrebbe voluto trasferirsi in Germania, ma per problemi burocratici non ha potuto iscriversi all'Università di Berlino: «Avevo alcuni amici che studiavano in Italia e mi hanno parlato molto bene dell'Università degli Studi di Milano e allora ho deciso di venire qui. E mi sento a casa». Nel destino di Sarah c'è soprattutto lo sport ed il CUS Geas Milano: «Ho inviato loro una mail e dopo un colloquio ho iniziato a lavorare». Sarah si era innamorata del nuoto a 8 anni e non ha più smesso: «Dopo una parentesi col nuoto agonistico sono passata a quello sincronizzato. Guardavo le olimpiadi di Atene in TV e sono rimasta estasiata. Ho iniziato con il brevetto da bagnina a 18 anni e a 26 sono diventata coach di nuoto di primo grado. Solo a quel punto ho potuto seguire 4 mesi di corso per diventare coach di nuoto sincronizzato». Attualmente Sarah è la più giovane insegnante di nuoto sincronizzato dell'Iran: «Adoro questo lavoro ma a Milano non è facile lavorare con i bambini a causa della barriera linguistica: loro non parlano inglese, io non parlo bene italiano. Ma ci arrangiamo. Al CUS Geas Milano mi trovo molto bene, ho trovato gentilezza e tanta disponibilità». Nella vita di Sarah non c'è solo il nuoto: dopo essersi laureata in Iran nella triennale di Management Industriale, si è iscritta all'Università degli Studi di Milano, dove adesso sta proseguendo gli studi: «Sto studiando Management delle Risorse Umane, un corso di laurea più indirizzato verso le scienze sociali. Le lezioni sono in inglese». Come ti trovi con l'italiano? «Lo capisco un pochino perché sono venuta in qui in Italia circa 6 anni fa e avevo iniziato a comprendere la lingua. Mi piace molto! Non so cosa vorrò fare dopo la Laurea, ma sicuramente non abbandonerò mai il nuoto. È parte della mia vita e ripeto: non è un lavoro, è divertimento. E spero magari che anche il mio lavoro potrà essere divertente come il nuoto».

**Cus Milano, una famiglia con tanti punti di forza**

● La missione e le eccellenze del Centro Universitario Sportivo

**Ramez Wassili**

**C**entro Universitario Sportivo: per tutti, semplicemente CUS. A Milano da oltre 70 anni si occupa di promuovere e diffondere l'attività sportiva: nelle Università in primis, e parallelamente in tutta la comunità milanese. Dei 50 CUS presenti in tutta Italia, quello di Milano ha una caratteristica unica: è l'organizzatore dello sport per 10 atenei diversi. Dai tornei all'interno delle singole Università, ai Campionati Milanesi Universitari (CMU), che da 17 anni mettono in competizione, da ottobre a giugno, le rappresentative delle Università nelle discipline di calcio, calcio a 5, basket, volley, tennis e rugby - per finire con i Campionati Nazionali Universitari (sfide tra Cus) e le competizioni internazionali: ultima in ordine temporale, l'organizzazione dei Campionati Universitari Europei di Rugby a 7.

le superiori al lavoratore. A tutti gli amatori della città il CUS Milano offre corsi di oltre 28 discipline sportive e mette a disposizione gli spazi di 7 impianti. L'attività agonistica trova la sua massima espressione nelle 12 sezioni federali, che si articolano in altrettante discipline: nelle sezioni troviamo realtà storiche, come il CUS Milano Rugby (tra i fondatori dello stesso ente nel 1947) o il CUS Pro Patria Milano Atletica, e realtà più recenti, come la sezione Taekwondo o la pallavolo (Aspes CUS Milano). Queste, insieme al CUS Milano Canot-

taggio, CUS Milano Canoa, CUS Geas Milano (pallanuoto, nuoto, tuffi e syncro), CUS Milano Vela, CUS Pro Patria Milano Triathlon, CUS Milano Tennis, Golf e Sci coinvolgono oltre 3.000 tesserati. Rispetto delle regole, dei compagni e degli avversari, impegno e costanza: sono questi i valori che tutti gli atleti di CUS Milano, agonisti e non, fanno propri e che onorano ogni volta che indossano la maglia a strisce verdi e blu.

**ATLETI** Le attività del CUS coinvolgono amatori e agonisti di tutte le fasce d'età, dai bambini agli anziani, dallo studente del-



**ATLETICA**

**Tre Gemelle Le Troiani uguali anche in pista**

● (r.w.) Alexandra, Serena e Virginia Troiani, tre sorelle gemelle omozigote con un'unica passione: l'atletica. «I nostri genitori - ricorda Virginia - ci hanno sempre vestite diversamente e ci hanno fatto frequentare scuole diverse, ma ci siamo ricongiunte per la grande passione sportiva che ci accomuna, l'atletica». Le ragazze si sono sempre allenate insieme nella stessa squadra. Attualmente si allenano per CUS Pro Patria Milano Atletica, con cui partecipano alla finale Oro dei Campionati di Società a giugno 2016. Com'è nata questa passione? «In realtà abbiamo sempre guardato le gare di atletica in televisione, ma non avevamo mai pensato di poter gareggiare anche noi» racconta ancora Virginia. Le tre praticano atletica da circa 10 anni, ma c'è stato un momento ben preciso in cui hanno capito che sarebbe potuta diventare più di una semplice passione: «È stato quando il nostro allenatore ci ha

fatto capire le speranze che aveva su di noi: ci ha detto che voleva farci vincere il titolo italiano nella nostra categoria». Così è stato. Alexandra e Virginia, oltre ad aver vinto una volta a testa il titolo, detengono anche il record italiano nella staffetta 4x400, di cui fa parte anche Serena: un feeling particolare con questa gara, che le ha portate a trionfare per ben 7 volte nei Campionati Italiani. Virginia e Alexandra sono al terzo anno di università e studiano rispettivamente Storia e Biotecnologie Agroalimentari, mentre Serena è al secondo anno di Psicologia: «Ci alleniamo 5 volte a settimana - dice Serena - perché siamo ancora in periodo di preparazione e non ci sono gare, ma poi diventano anche 7 allenamenti di 2 ore ciascuno. Conciliare sport e università non è facile ma ce la facciamo, con tanto impegno e dedizione. Ne vale proprio la pena».

**CANOA**

**Vincenzi Che tormento e passione in acqua**

● (r.w.) Raggiungere i propri obiettivi è sicuramente gratificante ma ciò richiede importanti sacrifici. Lo sa molto bene Filippo Vincenzi, 25 anni, studente magistrale del Politecnico di Milano che sta dando grandi soddisfazioni al CUS Milano Canoa. Il percorso che ha portato Filippo a partecipare all'ultima Coppa del Mondo in Cina è stato tortuoso: dopo essersi diplomato a Cremona, ha proseguito gli studi di Ingegneria a Piacenza ma gli impegni accademici, sempre più gravosi, lo hanno spinto ad abbandonare gli studi, per dedicarsi esclusivamente alla sua passione sportiva. Non dovendo più studiare, decide di aumentare i ritmi nonché le sessioni di allenamento: «Ma i risultati non arrivavano in proporzione agli sforzi, ho ripreso a studiare, un corso di Ingegneria Gestionale, ma non ha funzionato ed ho deciso di studiare e basta. Ho recuperato diversi esami ma ben presto la mancanza della barca si è fatta

sentire. Ho ricominciato piano, ma poi...» Filippo riprende a partecipare a qualche gara, ma con risultati negativi e allora riprende ad allenarsi sul serio, trovando finalmente l'equilibrio tra sport e studio. Arriva il successo ai Campionati Italiani nel 2014 e la selezione per i Campionati Europei, nei quali arriva un 6° posto sufficiente per qualificarsi ai mondiali di Oklahoma. Come hai conosciuto il CUS Milano? - «Sapevo che c'era una squadra, ma non credevo ci fosse un movimento e una struttura meravigliosa». Dal 2015 un nuovo cammino, nello sport e negli studi, fino alla realizzazione del sogno di partecipare alla Coppa del Mondo: «Una grande emozione, è stata un'esperienza fuori dal normale! Un viaggio che mi ha aperto la testa: entrare in un contesto culturale differente dal nostro e con modi di ragionare completamente diversi, è stato stupendo».

**ATLETICA**

**Tre Gemelle Le Troiani uguali anche in pista**

● (r.w.) Alexandra, Serena e Virginia Troiani, tre sorelle gemelle omozigote con un'unica passione: l'atletica. «I nostri genitori - ricorda Virginia - ci hanno sempre vestite diversamente e ci hanno fatto frequentare scuole diverse, ma ci siamo ricongiunte per la grande passione sportiva che ci accomuna, l'atletica». Le ragazze si sono sempre allenate insieme nella stessa squadra. Attualmente si allenano per CUS Pro Patria Milano Atletica, con cui partecipano alla finale Oro dei Campionati di Società a giugno 2016. Com'è nata questa passione? «In realtà abbiamo sempre guardato le gare di atletica in televisione, ma non avevamo mai pensato di poter gareggiare anche noi» racconta ancora Virginia. Le tre praticano atletica da circa 10 anni, ma c'è stato un momento ben preciso in cui hanno capito che sarebbe potuta diventare più di una semplice passione: «È stato quando il nostro allenatore ci ha

fatto capire le speranze che aveva su di noi: ci ha detto che voleva farci vincere il titolo italiano nella nostra categoria». Così è stato. Alexandra e Virginia, oltre ad aver vinto una volta a testa il titolo, detengono anche il record italiano nella staffetta 4x400, di cui fa parte anche Serena: un feeling particolare con questa gara, che le ha portate a trionfare per ben 7 volte nei Campionati Italiani. Virginia e Alexandra sono al terzo anno di università e studiano rispettivamente Storia e Biotecnologie Agroalimentari, mentre Serena è al secondo anno di Psicologia: «Ci alleniamo 5 volte a settimana - dice Serena - perché siamo ancora in periodo di preparazione e non ci sono gare, ma poi diventano anche 7 allenamenti di 2 ore ciascuno. Conciliare sport e università non è facile ma ce la facciamo, con tanto impegno e dedizione. Ne vale proprio la pena».

**CANOA**

**Vincenzi Che tormento e passione in acqua**

● (r.w.) Raggiungere i propri obiettivi è sicuramente gratificante ma ciò richiede importanti sacrifici. Lo sa molto bene Filippo Vincenzi, 25 anni, studente magistrale del Politecnico di Milano che sta dando grandi soddisfazioni al CUS Milano Canoa. Il percorso che ha portato Filippo a partecipare all'ultima Coppa del Mondo in Cina è stato tortuoso: dopo essersi diplomato a Cremona, ha proseguito gli studi di Ingegneria a Piacenza ma gli impegni accademici, sempre più gravosi, lo hanno spinto ad abbandonare gli studi, per dedicarsi esclusivamente alla sua passione sportiva. Non dovendo più studiare, decide di aumentare i ritmi nonché le sessioni di allenamento: «Ma i risultati non arrivavano in proporzione agli sforzi, ho ripreso a studiare, un corso di Ingegneria Gestionale, ma non ha funzionato ed ho deciso di studiare e basta. Ho recuperato diversi esami ma ben presto la mancanza della barca si è fatta

**RUGBY**



**Tommaso Jannelli, 18 anni**

**Per Jannelli la palla ovale molto meglio del calcio**

● (r.w.) Tommaso Jannelli è un ragazzo di 18 anni, appassionato di rugby e che studia al liceo scientifico-sportivo Ettore Conti di Milano. Ma è anche un giovane giocatore, tesserato per la sezione federale CUS Milano Rugby: «Mio Padre - racconta - ha giocato a rugby diversi anni, io da piccolo però ho sempre preferito il calcio, ma poi, convinto da un compagno di classe che giocava a rugby, proprio al CUS Milano, decisi di andare un giorno a provare e, iniziali a giocare anche a rugby». Tommaso era in seconda media, lasciò in un primo tempo il rugby ma poi lo riprese definitivamente al liceo, abbandonando questa volta il pallone: «Perché mi divertivo di più, ed ero piuttosto bravo». Lo dimostra la sua convocazione nella nazionale di rugby a 7: «A settembre ho giocato gli europei Under 18 a 7 ed è stata un'esperienza unica. Ho appeso in camera la maglia della nazionale». È recentissima anche la convocazione nella nazionale maggiore: «La settimana scorsa ho avuto il mio primo raduno. Gli altri ragazzi ci hanno accolto come se fossimo in quel gruppo da sempre ed è questo il bello del rugby». Ma Tommaso, durante il suo terzo e quarto anno scolastico, ha vissuto l'esperienza più importante e formativa per la sua carriera sportiva. Infatti, dopo un lungo processo di selezione durata circa 1 anno, è entrato a far parte del Centro di Formazione Permanente Under18 di Milano: un progetto con la finalità di formare ed educare i ragazzi più meritevoli, per poter così alzare il livello generale del rugby in Italia. E il CUS Milano Rugby? «Sto andando bene: mi sto allenando con la prima squadra e ho fatto la prima parte dell'anno con l'Under 18 da fuori quota. Abbiamo perso solo due partite, vincendo tutte le altre: siamo quarti a pari merito con i terzi e molto vicini ai primi». Tommaso adesso pensa solo a studiare e a proseguire il suo percorso accademico come fisioterapista. Lo studio è fondamentale per lui e, se mai un giorno fosse obbligato a scegliere tra questo e il rugby, ha pochi dubbi: «Probabilmente sceglierei lo studio. Vorrei fare il fisioterapista o il preparatore atletico: se penso al rugby e più in generale allo sport, mi vengono in mente i legami che si sono creati con tutte le persone che ho conosciuto. Non riesco a vedere la mia vita senza sport, figuriamoci senza rugby: lo sport può cementare amicizie per tutta la vita».

**Tommaso Jannelli, 18 anni**

**Tre Gemelle Le Troiani, 21 anni**

**Vincenzi, 25 anni**

**Filippo Vincenzi, 25 anni**