TRIMESTRALE DI INFORMAZIONE TURISTICA

LUGLIO 2013

SPAESATO

ANNO III - N. 2 - TRIMESTRALE - IMPRESA 360 s.r.l. Strada San Stevi Superiore 5/H - 18010 SANTO STEFANO AL MARE (IM) - info@impresa360.com

ALLERGIE ALIMENTARI IMPARIAMO A RICONOSCERLE

MUSEO DELLA LAVANDA CORSI ESTIVI A CARPASIO

IL POGGIO DELLE STELLE WELCOME TO PERINALDO

PRONTI A SUDARE .. ? PROVIAMO UN TRAIL!

ROCCA DELL'ABISSO SCARPINATA A 2755 MT

SANTUARIO NS DI LAGHET EMOZIONI AL CONFINE ..

www.spaesato.it

COPIA GRATUITA

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI SANTO STEFANO AL MARE

SPAESATO POINTS

DOVE TROVARE LA TUA COPIA GRATUITA DI SPAESATO

VENTIMIGLIA
- Bar Fiorucci (Veneziano), Via Vittorio Veneto 21/C, tel. 0184 357133
- Bar Canada, Via Aprosio 25, tel. 0184 356328
- Edicola Stazione Ferroviaria, Raco Antonello, P.za Battisti Cesare 1, tel 0184 352900

VALLECROSIA
- Ristorante da Erio, Via Roma 108, tel. 0184 291000

BORDIGHERA
- Immobiliare Casamare, Via Vittorio Emanuele 86, tel. 0184 264 764
- Faraldi & Otten, Via Vittorio Emanuele 27, tel. 0184 260221
- Ristorante La Reserve, Via Arziglia 20, tel. 0184 261322
- Hotel Parigi, Lungomare Argentina 16/18, tel. 0184 261405

OSPEDALETTI
- Gelateria Alexandra, C.so Regina Margherita 21, tel 0184 688594
- Immobiliare Casamare, Piazza IV Novembre 6, tel. 0184 684 086
- Bagni La Scogliera Beach, Passeggiata Soulac Sur Mer 1, tel 0184 689985
- Comune di Ospedaletti, Via XX Settembre 34, tel 0184 68221

SANREMO
- Edicola Garibaldi, Corso Garibaldi 138, tel 0184 574544
- Edicola Todarello Nuova Stazione Ferroviaria, C.so Cavallotti
- Edicola Ottazzi, P.za Colombo Solettone
- Bazar e Bagni Morgana, Corso Trento Trieste 12, Tel 0184 503647
- Bagni Italia, Corso Trento Trieste 4, Tel 0184 503644
- Immobiliare Casamare, Via Matteotti 24, tel 0184 574262
- Tabaccheria Casinò di Soresi A., Corso Imperatrice 29, tel 0184 578151
- Big Ben Pub, P.za Bresca 20, cell 340 1427442
- 21 Jazz Caffè, P.za Bresca 21, cell 340 1427442
- I Fiori di Lu, C.so Cavallotti 24, tel 0184 524153
- Bar Phoenix Portosole, Via del Castillo 17, tel 0184 501718
- Vinopanino & Co. Wine Restaurant, C.so Mombello 56/58, tel 0184 524290
- Hype, Via Roma 43 - Via Carli 18, tel 0184 591949
- Ristorante Club 64, Via Verdi 2, tel 0184 578192
- Maggiore Car Rent, P.za Colombo 28, tel 0184 504558
- Hotel Ristorante Marinella, Via G.Ruffini 21 e C.so O.Raimondo 143, tel 0184 505900
- Gelateria Vecchia Matuzia, C.so Matuzia 97, tel 0184 664090
- Biblioteca Civica Sanremo, via Carli 1
- Libreria Garibaldi, C.so Garibaldi 6, tel. 0184 500214

ARMA DI TAGGIA
- Bar Frogs, Via Lungomare 121, tel 0184-42937
- Caffè Tiffany, Via Boselli 17, tel 0184-43115
- Assicurazioni Zurigo, Via Aurelia Levante 2, tel 0184-448867
- Bar del Comune, Via San Francesco 441, tel 0184-476009

RIVA LIGURE
- Ristorante Vela Blu, C.so Villaregia 186, tel 0184-486854
- Immobiliare Rossella, Via Nino Bixio 43, tel 0184-485353

SANTO STEFANO AL MARE
- Bar del Porto di Aregai, Via D'albertis 25, tel 0184-487788
- Edicola del Porto di Aregai, Via D'albertis, tel 0184-481522
- Gelateria Artigianale, Lungomare d'Albertis 13
- Comune, Lungo Mare Cristoforo Colombo 82, tel 0184 486404
- Biblioteca Parrocchiale, Via Roma 69
- Studio S Agenzia Immobiliare, Via Venezia 20, tel 0184 484984

SAN LORENZO AL MARE
- Tabaccheria Mazza Silvia, Via Aurelia 72, tel 0183-92813
- Hotel Ristorante Riviera dei fiori, V.Aurelia 3 - Porto Turistico, tel 0183-745100

IMPERIA
- Tarquinio Giribaldi, Via Scarincio 48, tel 0183-63756
- Hotel Rossini al Teatro, P.zza Rossini 14, tl 0183-74000
- Schenardi Sport, Via Repubblica 39, tel 0183-293520
- Pizzeria Acqua e Farina, Via G. Matteotti 58, tel 0183-276106
- Spiaggia D'Oro, Banchina Medaglie D'Oro 18, tel 0183-61756
- Hotel Corallo, C.so Garibaldi 29, tel 0183-650030
- Hotel Croce di Malta, Via Scarincio 148, tel 0183-667020
- Hotel Kristina, Spianata b.g. Peri 8, tel 0183-293564
- PromoSport, Via Nazionale 38 - Reg. S. Lucia Pontedassio, tel 0183-779000

DIANO MARINA
- Edicola della Stazione, P.zza Mazzini 2, tel 0183-497977
- Pizzeria O Sole Mio, Via Agnese Francesco 38, tel 0183-493087
- Cartolibreria Balilla di Bellei Giorgio, C.so Roma 160, tel. 0183-494715
- Piccolo Hotel, Via S.Elmo 10, tel 0183-407022
- Bar Roma, Piazza Dante Alighieri 5, tel 0183-426135
- Libreria Biblos, Via c.Colombo 22, tel 0183-497583
- Bowling, Via Nizza 15, tel 0183-495634
- Ristorante Golosamente, Via XX Settembre 34, cell 339-4916242
- Bar Nelson, Via Genova 72
- Bar Plaza, Corso Roma

SAN BARTOLOMEO AL MARE
- Hotel Delle Rose, Via C. Colombo 26, tel 0183-400712
- Bagni Bassamarea, Lungomare Delle Nazioni, cell 337-266633
- Bagni Medusa, Lungomare Delle Nazioni, tel 0183-402398
- Ufficio Turismo IAT, Piazza XXV Aprile 1 , tel 0183-400200
- Emmecidi Servizi Turistici, via Malta 8, tel 0183 404487 - 417037
- Caffetteria C'era una Volta, via Roma 71, tel 0183 402316

CERVO
- Ristorante Bar Bellavista, P. Castello 2, tel 0183-408094
- Ristorante Serafino, Via Matteotti 8, tel 0183-408185
- Spiaggia Il Portighetto, Via Aurelia 9, tel 0183-400047
- Comune di Cervo, Salita al Castello 15

DOLCEACQUA
- Ristorante Il Borgo, Via S.Sebastiano 2, tel 0184-206972

CIPRESSA
- Ristorante L'Olivapazza, Via G. Garibaldi 6, tel 0183-91174

BADALUCCO
- Ristorante Ca'Mea, Reg. Ravezza snc, tel 0184-408173
- Ristorante Le Macine Del Confluente, Loc. Oxentina snc, tel 0184-407018

PIETRABRUNA
- Ristorante La Pignatta D'Oro, Via Mameli snc Loc. Torre Paponi, tel 0183-90017

CASTELLARO
- Castellaro Golf, Strada Castellaro 1, tel 0184-463848

CHIUSAVECCHIA
- Brunengo Orietta Tabaccheria, Piazza Caduti 2, tel. 0183 52207

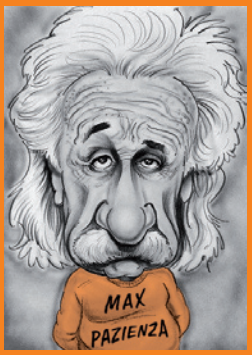
INDICE

PICCOLE CONSIDERAZIONI 4
UN OCCHIO AL TERRITORIO 7
RICORDI E POESIE 14
SPORT E TEMPO LIBERO 21
FRANCO BOLLO 37
ARTE E CULTURA 40
MUSICA E SPETTACOLO 43
IL PUNTO DEL TURISTA 45
MEDICINA E SALUTE 49
L'ORA DI RELIGIONE 57
IPSE DIXIT 59
CASA 61
IL PERSONAGGIO DEL MESE 67
I CARTELLI DIVERSI 72
COMICS E PASSATEMPI 75
MANIFESTAZIONI LUGLIO 83
MANIFESTAZIONI AGOSTO 93
MANIFESTAZIONI SETTEMBRE 103
MANIFESTAZIONI ...DURANTE... 105
NUMERI UTILI 107
SPAESATO PREMIUM LISTING 109

IN COPERTINA: FABRIZIO LO BELLO,
POLIEDRICO SPORTMAN SANREMESE

360 impresa
NUOVE COSTRUZIONI - MANUTENZIONI - IMPIANTISTICA
CONSULENZA E SERVIZI PER L'EDILIZIA
IMPRESA 360 SRL
STRADA SAN STEVI SUPERIORE 5/H - 18010 SANTO STEFANO AL MARE (IM)
TELEFONO +39 339 6709546 - TELEFONO +39 338 4394772
WWW.IMPRESA360.COM INFO@IMPRESA360.COM

PICCOLE CONSIDERAZIONI



a cura di Max Pazienza

Felicità

La felicità è irraggiungibile, come la tartaruga per Archimede.

Ce l'hai lì, tutti ne parlano, la postano sui social, la scrivono sul diario, ma non ci si arriva mai. La chiamano serenità, alcuni contentezza, altri allegria ma non è niente di tutto ció. Addirittura ho visto associarla ad un sorriso (della serie causa-effetto) ma nessuno si è mai veramente preoccupato di andare oltre?

Non è godimento, nè tantomeno estasi e non è divertimento. E non è che io, mitragliando tentativi, la voglia definire per esclusione.

E' solo che non digerisco queste continue imitazioni a basso prezzo, come i jeans Lewis, gli occhiali Praga e le scarpe Quadridas (quelle con 4 striscie) che puoi trovare solo dal tuo vu-cumprà di fiducia.

Ci vuole coraggio per essere felici.

Devi saperla trovare nel sacrificio, a volte nel dolore, e devi cercare bene, con esperienza, con concretezza e soprattutto con tanta, infinita coerenza.

Oppure finisci pazzo.

Proprio come diceva il nostro Italo, traendo ispirazione da un certo Dante, in un qualcosa di così veramente forte (lui si riferiva alla fantasia) deve poterci piovere dentro altrimenti rimani incastrato in esso e finisci col pensare che quel posto sia la realtà.

Io stesso succede a quelli che pensano di essere felici.

Sono troppi.

Io di solito li paragono all'erba sintetica delle aiuole spartitraffico .. e c'è qualcuno che ha persino il coraggio di dire "belle, almeno non le devi innaffiare".

Sono quelli che si vantano di vivere in una casetta nel bosco, dove non c'è traffico e

PICCOLE CONSIDERAZIONI

la sera si accendono il camino a legna e poi invece stanno a Montalto, parcheggiano con due ruote nel fiume e quando cala il sole si ammazzano di freddo.

Gli stessi che non perdono occasione per ricordarti che è bello quando "fa un po freddino" perchè aggiungono una coperta e "se ne stanno al calduccio" e poi sopra la testiera del letto hanno una grondaia da 25 per incanalare tutta l'umidità della casa ed evitare che si impregni nel materasso trasformandolo in una spugna da autolavaggio.

Autoconvinti che al posto del cervello avete un impianto di scarico ed al posto del cuore un tombino raccogliete i vostri più profondi sentimenti ed evitate di condurre la vostra vita come una fognatura.

Non sto ingiuriando quelli che vivono sopra quota 300 s.l.m., certo che no.

Dico solo che non ti devi inventare niente per essere felice e nemmeno devi andare alla ricerca spasmodica della felicità (ho quasi fatto parole con Will Smith per questo e vorrei non tornare sull'argomento).

Te la devi creare seguendo una tua idea di vita e cercando di apprezzare dei valori importanti, quegli stessi valori su cui hai basato la tua idea ed attraverso i quali l'hai sviluppata.

E vedrai che inaspettatamente, ad un certo punto, lei ti si mostrerà e tu sarai felice.

Per concludere, sempre che qualcuno mai se lo stia chiedendo, si ho provato la felicità. Ed è illuminante, brevissima, vigorosa ma va gestita con cautela perchè ti riempe e poi, se non fai attenzione, ti lascia un grande vuoto.

Richiede un binomio essenziale di umiltà e memoria e questo lo si capirà solo la prima volta in cui, per un esubero di arroganza, ci si scorderà di lei e ci sembrerà di non averla mai incontrata.

Per questo è una cosa seria la felicità e ci vuole coraggio.

Cellini
CAFFÈ

PROPRIO COME AL BAR!

Prova le nostre cialde o le nostre capsule e prepara un vero espresso Cellini anche a casa tua.
Sarà facile, veloce e pulito.
Potrai goderti anche a casa un espresso sempre perfetto, sempre buonissimo.
Per le zone di Savona e Imperia chiama subito:

Belfi
0183 546908

TI SENTI UN PO' SPAESATO ?

...PER ORIENTARSI NELLA PROVINCIA DI IMPERIA

INGORDI DI BORGHI

a cura di Discovery Mellans

Perinaldo: il poggio delle stelle

Una notizia delle ultime settimane racconta di un'intesa tra il comune di Sanremo e Perinaldo sull'intenzione di riportare in vita la funivia che anticamente collegava la città dei fiori con monte Bignone, sotto forma di un progetto completamente ecologico (a energia solare) che sarebbe unico al mondo, ma in attesa di scoprire con il tempo l'evolversi di questa splendida notizia andremo a scoprire proprio questo borgo che offre uno dei centri storici più suggestivi e meglio conservati dell'entroterra ponentino, un'eccellente stazione climatica di villeggiatura, una natura pressoché incontaminata, ricca di essenze e profumi mediterranei, una gastronomia tipica con gusti ancora barocchi ed una varietà faunistica veramente eccezionale.

Perinaldo è posta su uno splendido crinale, a 572 m sopra il livello del mare e **si affaccia sopra un anfiteatro naturale coperto da argentei e secolari uliveti** che, intercalati da fasce di ginestre, mimose e vigneti, accompagnano lo sguardo giù sino al mare.

La vista di cui si gode affacciandosi qui come da un balcone si estende dai più lontani profili dei monti Bignone, Ceppo, Toraggio, Pietravecchia e Grai fino al mare.

Edificato sui ruderi di un antico « castelliere » dal Conte Rinaldo dei Conti di Ventimiglia, passò sotto il dominio dei Doria con atto notarile del 1288 e fu così incluso nel feudo di Dolceacqua. Nella lotta tra i Grimaldi di Monaco, Guelfi, e i Doria, Ghibellini, Perinaldo sarà sempre teatro di aspri combattimenti e subirà durissimi assedi da parte guelfa. Tra alterne vicende i Doria riusciranno comunque sempre a mantenere il controllo sul territorio di Perinaldo sino alla loro sottomissione ai Savoia, nella seconda metà del 1500.

Perinaldo

Successivamente, nel 1797, a seguito di una visita di Napoleone, che soggiornò, sembra, al Castello Maraldi e a Casa Allavena, Perinaldo fu eletto Capoluogo di Cantone.

Alla caduta di Napoleone ritornarono i Savoia e quindi i Doria.

SPECIALISTI PNEUMATICI
TORTOSA GOMME
Via S. Francesco, 313
Sanremo
Tel. 0184 505423-4

INGORDI DI BORGHI

Il Congresso di Vienna ripristinò i confini dei territori occupati ridandoli ai legittimi proprietari; nel 1818 Perinaldo entrò a far parte della Provincia di Sanremo. Il dominio dei Doria si esaurì con l'avvento del Regno d'Italia nel 1861.

Le ricchezze di qusto paese sono senza ombra di dubbio la produzione di **un particolare tipo di carciofo (presidio slow food)** che viene coltivato gelosamente solo qui e in provenza, ma soprattutto l'esistenza di **un importantissimo centro di osservazione astronomica** che deriva dal fatto che queste terre hanno dato i natali ad illustri scienziati:

Gio.Domenico Cassini (1625 – 1712), astronomo a Bologna e a Parigi, capostipite di una dinastia di illustri astronomi e cartografi.

Giacomo Filippo Maraldi (1665 – 1729) e Gian Domenico Maraldi (1709 – 1788), astronomi e cartografi a Parigi.

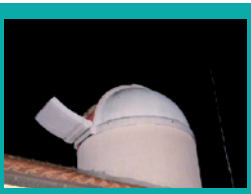
Giovanni Tommaso Borgonio (1628 – 1691), cartografo, incisore e blasonatore del Duca di Savoia.

Perinaldo, Poggio delle Stelle, con il suo magnifico e limpido cielo stellato, invita a scoprire il suo itinerario astronomico, un percorso originale ed unico nel suo genere.

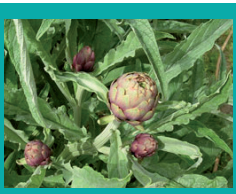
L'Osservatorio è aperto al pubblico tutto l'anno per maggiori informazioni consigliamo di visitare il sito **www.AstroPerinaldo.it**

Nel centro storico è stato costruito un Sistema Solare in scala. In terra sono state posizionate, in scala di distanza 1:10 miliardi, delle piastre in pietra, con su incise delle sintetiche informazioni astronomiche, con riferimenti al Cassini e alla Missione Spaziale Interplanetaria Cassini-Huygens.

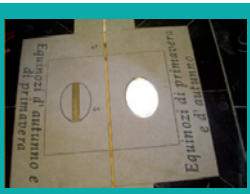
All'interno del Municipio, troviamo **l'Osservatorio Astronomico "G.D. Cassini"** che



L'Osservatorio di Perinaldo



Il rinomato carciofo



La Meridiana della Visitazione

ZURICH®

PAOLINO ASSICURAZIONI SNC

SEDE DI RIVA LIGURE
Via Garibaldi, 4 - 18015 Riva Ligure (Im)
Tel. 0184 486401

SEDE DI ARMA DI TAGGIA
Via Aurelia Levante, 2 - 18018 Taggia (Im)
Tel. 0184 448867

Invece dei soliti 4 passi, fai 1 salto in Agenzia. Vieni a scoprire le ultime novità per la tua serenità personale e professionale.

www.zurich.it

dispone di una specola con un telescopio newtoniano di 380mm e di altri telescopi e strumenti didattici per l'osservazione del Sole, di giorno e di Stelle, Pianeti, Ammassi Stellari, Nebulose e Galassie, di sera.

Il Planetario, sempre nel municipio è un eccezionale strumento didattico che consiste nella proiezione della volta celeste su di una cupola di 4 metri di diametro; seduti al suo interno, passeggiando tra le costellazioni, si può imparare ad orientarsi con le stelle, a leggere il grande libro del cielo con i suoi miti e leggende, a seguire attraverso le stelle i movimenti della Terra, nell'arco di un intero anno o di un solo giorno.

In un area verde nelle immediate vicinanze si trova **il Giardino Delle Stelle, un area attrezzata con una grande ruota che punta alla Polare, permette di ritrovare le costellazioni circumpolari;** uno strumento antico, il quadrante, è stato riprodotto e posizionato in modo tale da poterlo usare per alcuni tipi di osservazioni e misurazioni; delle 'mire' sono state posizionate per rilevare la levata o il tramonto di alcune stelle; infine un pannello panoramico, un tavolo, delle panchine e delle piante perché lo spazio sia anche un punto di incontro, di relax e di intrattenimento per quanti vorranno godersi il magnifico panorama verso le Alpi Liguri.

Da non perdere anche **la Meridiana della chiesa della Visitazione** e il museo Cassini.

Un'ottima occasione per scoprire il borgo è l'appuntamento estivo con il **festival di Perinaldo dal 21 al 28 luglio** che offre, oltre ad un ricco calendario di concerti anche la possibilità di seguire innumerevoli corsi e workshop sotto la guida di docenti di primo livello. **(www.perinaldofestival.com)**

Bhè, in attesa di scoprire se potremo raggiungere queste meraviglie a bordo di un'avveniristica funivia, Spaesato consiglia la visita anche per assaporare le delizie gastronomiche che la realtà contadina ha da offrire, l'assenza pressochè totale di inquinamento rende i prodotti di queste terre di grande qualità.

Quindi tutti a gurdar le stelle a pancia piena!

Per ulteriori informazioni sul borgo di Perinaldo:

www.perinaldo.org

Per informazioni turistiche:
Ufficio IAT - "Informazione Accoglienza Turistica"
Via Arco di Trionfo, 2
18032 Perinaldo (IM)

Tel/Fax. 0184 672095

e-mail: iat@perinaldo.org

facebook.com/IatPerinaldo

Osteria La Madonnina
ANTICHE SPECIALITÀ LIGURI E NON SOLO...
CHIUSO LA DOMENICA
Str. S. Martino, 30 - Sanremo
info@osterialamadonninasanremo.it
www.osterialamadonninasanremo.it
Tel. +39 0184 520782
Cell. +39 380 4137950

LE DATE DI APERTURA DELL'OSSERVATORIO DI PERINALDO

Luglio 2013

ARGOMENTO DEL MESE: "La Fine del Sole: il lontano futuro delle nostra Stella"

Sabato 6 ore 21,30: *osservazione di Saturno, stelle doppie, ammassi stellari, nebulose e galassie*

Sabato 13 ore 21,30: osservazione di Luna, Saturno stelle doppie, ammassi stellari, nebulose

Martedì 16 ore 21,30: osservazione di Luna, Saturno stelle doppie, ammassi stellari, e galassia di Andromeda.

Venerdì 19 ore 21,30: osservazione di Saturno stelle doppie, ammassi stellari, nebulose e galassia di Andromeda.

Venerdì 26 ore 21,30: osservazione di Luna,Saturno stelle doppie, ammassi stellari, nebulose e galassia di Andromeda.

Agosto 2013

ARGOMENTO DEL MESE: "Mondi Alieni: la ricerca dei pianeti extrasolari"

Venerdì 2 ore 21,30: osservazione di Saturno stelle doppie, ammassi stellai, nebulose, galassia di Andromeda.

Sabato 3 ore 21,30: osservazione di Saturno stelle doppie, ammassi stellai, nebulose, galassia di Andromeda.

Notti delle "Stelle cadenti"

Sabato 10 - Domenica 11 –Lunedì 12 ore 21,30: osservazione di stelle doppie, ammassi stellari, nebulose, galassie. Massima attività delle meteore Perseidi

"Notti della Luna"

Mercoledì 14 - Sabato 17 – Domenica 18 ore 21,30: osservazione di Luna (prima serata), stelle doppie, ammassi stellari, nebulose, galassia di Andromeda.

Venerdì 23 ore 21,30 osservazione di Luna, stelle doppie, ammassi stellari, nebulose e galassie.

Sabato 24 ore 21,30: osservazione di Luna (tarda serata), stelle doppie, ammassi stellari, nebulose e galassie.

Giovedì 29 ore 21,30: osservazione di stelle doppie, ammassi stellari, nebulose, galassie

Per ulteriori info: **www.astroperinaldo.it**
Servizio di gestione dell'osservatorio: "Associazione Stellaria" Tel: +39 3485520554
Mail: astroperinaldo@gmail.com

RISTORANTE
L'Olivapazza
Via Giuseppe Garibaldi - Cipressa Tel. - 0183 91174
ristoranteolivapazza@libero.it

MUSEO DELLA LAVANDA DI CARPASIO

L'"Officina delle Erbe" è un'Associazione Culturale senza scopo di lucro che nasce con l'intento di trasmettere alle nuove generazioni l'amore per la natura e promuovere usanze e tradizioni dei nostri luoghi.

Organizza laboratori didattici e corsi di manualità e creatività divertenti ed al contempo educativi. In tutti i laboratori è presente la meravigliosa e generosissima Lavanda, pianta officinale legata alla storia del paese che ospita l'Associazione: **Carpasio**. In questo splendido borgo montano nasce infatti, primo in Italia, il **"Museo della Lavanda"**.

La filosofia che guida tutta l'attività dell'Associazione è la naturalità e l'eco-sostenibilità. Durante la giornata si starà il più possibile all'aria aperta valorizzando la semplicità della vita di campagna. I bambini potranno anche fare conoscenza con gli animali da cortile e da fattoria.

CALENDARIO DEI LABORATORI ESTIVI LUGLIO 2013

Lunedì 1 - 5 sensi con le erbe

Martedì 2 - Facciamo la carta

Mercoledì 3 - Coloriamo con i fiori e con i frutti

Giovedì 4 - Facciamo il sapone

Venerdì 5 - Giornata all'aria aperta

Lunedì 8 - Bierdemeier

Martedì 9 - Lavoriamo con la carta

Mercoledì 10 - Creiamo il feltro

Giovedì 11 - Raccolta della lavanda

Venerdì 12 - "Oggi si alambicca!": si festeggia la lavanda insieme al paese

Lunedì 15 - I sali profumati

Martedì 16 - Facciamo la carta

Mercoledì 17 - Coloriamo con i fiori e con i frutti

Giovedì 18 - Proviamo a filare la lana?

Venerdì 19 - Giornata all'aria aperta

Lunedì 22 - Lavoriamo con la carta

Martedì 23 - Creiamo il feltro

Mercoledì 24 - Bierdemeier

Giovedì 25 - Cuciniamo con le erbe

Venerdì 26 - Giornata all'aria aperta

Lunedì 29 - Facciamo il sapone

Martedì 30 - Coloriamo con i fiori e con i frutti

Mercoledì 31 - Facciamo la carta

Giovedì 1 Agosto - Costruiamo un aquilone

Venerdì 2 Agosto - Giornata all'aria aperta

Per ulteriori informazioni: Ombretta 327 4590272 - Michela 339 7374790
info@museodellalavanda.it - **www.museodellalavanda.it**

RICORDI E POESIE

Luglio

Pure luglio è arrivato
fiato corto tutto accaldato.

Il ginnasta ancor più si allena
ma ne val poi così tanto la pena?

Trionfi effimeri da giovinetti
lampi di gloria in tempi ristretti.

Il clima naturalmente è balneare
tutti in spiaggia, tutti al mare.

Ma sul monte, sotto la perigliosa vetta
il saggio alpinista pazientemente aspetta:

Quei brutti cumuli di cirri a tramontana
promettono a breve grande buriana.

Dopo la tempesta allora si sale
lasciando alle spalle il temporale

Sperando sempre di raggiunger la meta
in condizioni da grande e vigoroso atleta

Ma alfin la vetta sarà raggiunta solamente
se l'allenamento è risultato più confacente

Perché l'ardore entusiastico giovanile
deve esser compagno del tantino soffrire,

Come tutte le cose del resto
l'esperienza mia ne fa testo.

Agosto

Verbo popolare dice che di agosto
"Amica mia dolcissima non ti conosco"

Ma il solleone a metà mese terminerà
ed allora con gran foga s'incomincerà.

Il mese d'agosto è tema di vacanzieri
quindi attenzione per gli stranieri

Che ad orde calano dal settentrione
portando seco le loro signore

Che arrapate sono degli italiani
sia del continente che degli insulari.

Si fa per dire; il detto è quello
ma dopo il ferragosto occorre l'ombrello.

Dopo quell'afa, davvero canina,
una rinfrescata risulta benigna

E nel boschetto per mirtilli e viole
per le salite il cuore un po' duole;

Ma all'ombra dei castani molto bene si sta
e l'aria montana tanto ben poi ci confà.

E sulla costa, quella a ponente,
ancora esiste qualche cuore ruggente

Anche lui come il sole sul mare
tarda ancora a tramontare

In un minuendo crepuscolare affievolito
per esalar dolcemente l'ultimo anelito

Allora sulla rena puoi scriver veramente
le frasi che vuoi oppure anche niente.

E se poi non bastasse ancora
sdraiarsi ed aspettar così l'aurora.

L'estate a Sanremo

Ed ecco giungere il caldo opprimente
Che stanca ed ossessiona tutta la gente.
Ma al mare di Sanremo sempre è refrigerio
Nonostante in spiaggia gran putiferio.
Però in collina il clima è più mite
E per i pendii dolci risultano le gite,
Ma alle rocce più su, per le ardue scalate,
Ai giovani temerari le cime più agognate.

Per gli anziani l'afa è deprimente
E la frescura occorre immanente.
Per ferragosto la pioggia s'attende
Per addolcir la calura dolcemente.
Il solleone è stato un tormento
Per i sofferenti un grande sgomento.
Meno male del periodo la brevità…
Con la pioggia addio alla siccità.

Ma il sole intanto gran beneficio ha portato
Per l'aria tersa e per la coltura sia lodato.
L'estate però è una grande stagione
Che porta al prossimo la provvigione
Di messe indubbia di madre natura
Di tutto e di più e speriamo che dura.
Intanto al termine del caldo opprimente
Cadono le prime foglie…spettacolo struggente.

Sanremo perla dell'estremo italico lembo
La fiorente natura serba nel suo grembo…
Una miriade di stupendi colori
Che conforto donano ai nostri cuori.

S.M. IMPIANTI s.n.c.
IMPIANTI TERMOSANITARI CLIMATIZZAZIONE
GAS LATTONERIA
Tel. 339 5022063 Sartore - Tel. 347 6863462 Messineo
Via Capinera, 26 - SANREMO

Il gelato

Oggi mi sento così accaldato
Tanto da desiderare un gelato

Emblematico tema subito si propone:
A che gusto ? Panna oppure zabaglione?

La panna il dottor me l'ha vietata
Lo zabaglione insidia vellutata

Al cioccolato non mi piace,
Quell'amaro così fugace…

All'amarena? Troppo aggressivo,
Al limone? Astringente e passivo.

Al pistacchio il seme mi nuoce
Allo yogurt mi abbassa la voce

Alla menta? Sarebbe meglio starne senza
Alla liquirizia? Non mi aggrada l'essenza

Ma insomma mi dico alfine preoccupato
A che gusto mi sorbo sto fatidico gelato?

L'intimo mio assennatamente mi suggerisce
Una tal cosa che un tantino m'infastidisce

"Del gelato che desideri gustare
Fanne a meno tanto per risparmiare"

Ergo: alle soglie dei fatidici ottanta
La mia atavica avarizia ancora è tanta

Spaesato ti segue sul tuo iPad

Scarica l'applicazione

disponibile su App Store
anche per iPhone e iPod

Dall'esercito una prece

Dalle forze armate dell'Italia tutta
Dalla loro indomabilità mai distrutta

Si erge la preghiera del soldato presente
Pregnante in una realtà immanente:

"Dio onnipotente in tutte le funzioni
Ti prego, ascolta le nostre orazioni

Volte al ricordo dei nostri eroi caduti
In terre lontane per libertà; sperduti.

Alle mamme straziate da indicibile dolore
Al mesto sconfitto ed al superbo vincitore

Ai gloriosi caduti della grande guerra
Ai sorveglianti della nostra madre terra

Dal più alto graduato all'umile soldato
Dalle forze del mare al potente mezzo alato

Proteggi tutti i nostri baldi soldati
In tutto il mondo per pace inviati.

Tutta la nostra comunità intera
Onori la nostra diletta bandiera

Ed ancora ti chiediamo o Dio Onnipotente
Di proteggere anche tutta la nostra gente."

Amiamoci di più con religioso umore fresco.
Secondo le intenzioni di nostro papa Francesco

Ed infine e nome di tutto il popolo italiano…
Il misericordioso Dio umilmente invochiamo.

Terrazza sul mare - Specialità marinare - Pizzeria con forno a legna
Ristorante La Lanterna
18038 SANREMO (IM) - Via Molo di Ponente - Porto Vecchio
Tel. 0184.525916 CHIUSO IL LUNEDI

Papa Francesco

Il mondo ha accettato con grande orgoglio
L'elezione a Pontefice del cardinal Bergoglio.

Venuto dalla fine del mondo,egli afferma,
E la distanza kilometrica lo conferma.

Italo americano capo di tutte le chiese
Con nelle sue vene sangue piemontese.

Figura imponente nell'aspetto fisico
Socialità preminente irradiante spirito.

Papa Francesco, il poverello rassicurante
Sul soglio supremo lasciato ieri vacante.

A Lui volgiam ora la nostra attenzione
Attenti alla sua nuova raccomandazione.

Guardiamoci intorno con aria fraterna
Sollevando di tra le pieghe quella malferma

Che aleggiava caracollando nel clero

Adombrando seriose nuvole sul credo,

Ma non sta a noi poveri e inermi peccatori

Rivelar al prossimo il disagio dei nostri cuori .

Papa Francesco, del conclave vincente…
Un evento che ha emozionato tutta la gente.

Papa Francesco non sarà una vana chimera
Rivelandosi col suo cordialissimo "Buonasera".

WORK
ABBIGLIAMENTO PROFESSIONALE
Via A. Volta, 32 - 18038 SANREMO (IM)
Tel. 0184 592141 - Fax 0184 593732
guidgermi@libero.it
www.trovavetrine.it/work-abbigliamento-antinfortunistica

Della Rosy

Della Rosy magistrale specialità
Sono i vasetti le cui peculiarità

Ricchezza sono di prodotti naturali
Lavorati dalle sue preziose mani.

La salsa di noci ad esempio sulla pasta
Un buona misura di certo non guasta

Quella poi di succo di pomodoro
Risulta esser emblematico decoro.

I carciofini accuratamente posti sott'olio
Si vantan di esser il suo giustificato orgoglio.

I peperoncini freschi di stagionatura
Superano il tutto in madre natura

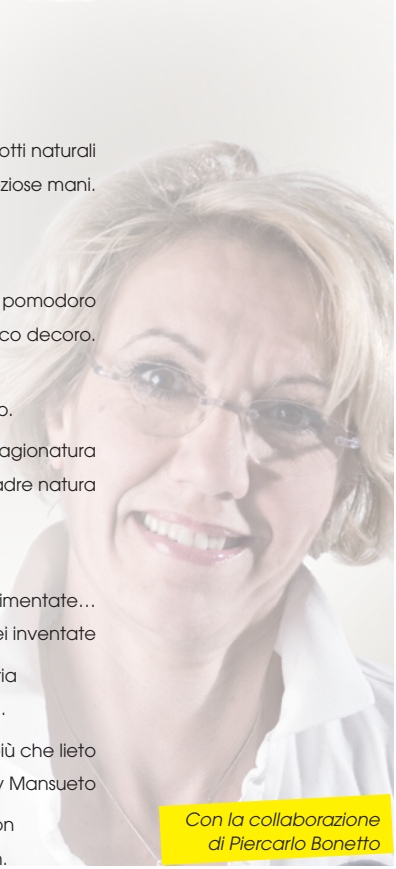
Poiché olezzanti di frizzante pizzicore
Ottima risorsa son per i deboli di cuore.

Codeste son le specialità da me sperimentate…
Immagino molte altre siano da Lei inventate

Poiché strabiliante creatura in arte culinaria
Tutti stupisce con la sua dote straordinaria.

Giustamente dichiaro in modo più che lieto
Che la grande alimentarista Rosy Mansueto

Perno indiscutibile dalla Mansueto Provision
Osannata è dai golosi peccaminosi e non.



Con la collaborazione di Piercarlo Bonetto

MOTO FLORE
OFFICINA RICAMBI - ACCESSORI
Via P. Agosti, 150 • 18038 Sanremo (IM) •Tel. 0184 53 39 53
E-Mail: motoflore@motoflore.com • Sito: www.motoflore.com
aprilia
malaguti
honda
yamaha
piaggio

CORRIAMO INSIEME

... questa volta parliamo di Trail .....

Il percorso "delle bici" .

a cura di Gianfranco Adami

In questo nuovo numero di Spaesato riprendiamo ad illustrare un percorso, e questa volta cambieremo ambiente, non staremo più sull'asfalto ma "pesteremo" dei sentieri di crinale e di sottobosco.

Dall'introduzione è chiaro che questa volta ci si vuole rivolgere a persone già con una discreta esperienza di corsa, soprattutto per chi vuole provare un percorso di una particolare disciplina, molto attuale: il Trail o "corsa nella natura".

Questa particolare disciplina, relativamente nuova, è negli ultimi anni in forte ascesa di praticanti e di manifestazioni. Questa crescita è dovuta a diversi motivi: l'ambiente naturale in cui si pratica questa disciplina, il clima meno "agonistico" e più goliardico rispetto alle competizioni su strada hanno provocato un aumento vertiginoso di praticanti.

Certamente per praticare questa disciplina si deve avere una buona base e anche una buona tecnica di corsa, soprattutto nelle discese molto spesso insidiose proprio per il fondo su cui si corre.

Comunque questo tracciato può anche essere percorso per chi vuole fare una bella escursione di trekking nel nostro entroterra.

Noi lo abbiamo provato in una domenica mattina di fine Aprile, giornata fresca e serena ma particolare perché la notte precedente aveva piovuto parecchio e, devo dire, non abbiamo avuto particolari difficoltà in quanto il fondo piuttosto sabbioso era bagnato ma molto ben drenato e quindi molto ben percorribile.

Il percorso non prevede la necessità di avere particolari attrezzature estremamente tecniche, anche se vi consigliamo scarpe abbastanza artigliate o scarpe A3 da strada, SEMPRE una riserva idrica ed alimentare (barrette, gel,....) e abbigliamento adeguato alla stagione, soprattutto nel periodo invernale.

Quindi non resta che partire per questo meraviglioso primo appuntamento con il Trail.....

CORRIAMO INSIEME

PERCORSO N° 10 – IL GIRO DELLE BICI.

Grado di difficoltà: 4 (Su una scala da 1 a 5)
Distanza = 19,600 Km
Dislivello Positivo = + 883 m - Dislivello Negativo = -883 m
Tempo di Percorrenza medio: 3 Ore

Per meglio descrivere il percorso se ne indica il tracciato per singoli punti ben riconoscibili sul posto:

1) Partenza dal parcheggio del "Billa" in località Pian di Poma a Sanremo e si procede sull'Aurelia fino ad Ospedaletti;

2) Dopo circa 3 Km si raggiunge il centro di Ospedaletti dove al semaforo, sulla destra si trova un distributore e, subito dietro, una stretta e ripida stradina (via Vallegrande) che, in salita, porta fino alle scuole di Ospedaletti;

3) Raggiunte le scuole, si attraversa la strada del "circuito" e si procede sempre in via Vallegrande, la strada che si trova proprio di fronte. Si continua in salita e si seguono le indicazioni per Coldirodi.

4) Al 5° km si raggiunge la piazza di Coldirodi dove si trova una fontana e se ne può approfittare per bere e "prendere fiato". Dalla piazza si imbocca via Castello a sinistra, sempre in salita e la si prosegue sempre per circa 1 km, si supera il parcheggio fino ad arrivare ad un bivio dove troviamo una bacheca rotta ed una casa rosa di fronte; prendiamo il ramo di destra;

5) Da qui inizia lo sterrato e circa 50 m dopo il bivio imbocchiamo sulla sinistra un ripido sentiero contraddistinto da diverse paraboliche fatte con del legno (grazie agli amici della MTB) e lo si percorre per circa 2 Km. Questo è il pezzo più duro che in parte si cammina e si trovano un paio di bivi e bisogna tenere sempre la sinistra fino ad arrivare ad una sorta di spiazzo-crocevia sempre in sterrato dove troviamo un'altra sorgente dalla quale possiamo prendere acqua.

6) Con il percorso di oggi prendiamo la tagliafuoco di destra che, dopo circa 500 m, ci conduce sulla strada Coldirodi-San Romolo, all'altezza della nota "curva del Marzocco". La salita più dura è finita.

7) Si procede su asfalto in direzione San Romolo, fino a raggiungere un punto chiamato "i due muri" dove la strada diventa in trincea chiusa, appunto, da due muri di sostegno. Appena arrivati in questo punto imboccare il sentiero a destra che ci porta verso valle.

SANRE MINI CLUB
sanreMINI ti mette le ali !!
www.sanreminiclub.it
info@sanreminiclub.it
sede: Via Volta, 149 - SANREMO
cell. 339 6709546 - 349 3238029

E' molto tecnico e ripido, quindi prestare attenzione.

8) Scendendo, poco prima di arrivare ad una sorta di sottopasso, imboccare un sentierino sulla destra che ci riporta sull'asfalto e procedere per circa 300 m verso valle fino ad arrivare in un tornante verso destra.

9) Nel tornante superare la barriera di sicurezza e seguire le frecce gialle (sempre delle MTB) con l'indicazione del sentiero "i Corbezzoli". A metà discesa si trova un bivio ben segnalato e noi abbiamo preso il ramo di destra verso Gozo-l'Isola altrimenti saremmo andati a Borello.

10) Si continua il sentiero nel sottobosco fino a raggiungere la strada carrozzabile a Gozo superiore.

11) Da Gozo si scende sull'asfalto verso Sanremo, passando da strada San Bartolomeo proprio accanto alla Chiesa e poi tutta via G. D'Annunzio fino in corso Inglesi e poi all'Aurelia fino al punto di partenza dove, sicuramente, si potrà fare tappa al Billa per reintegrare quanto …….. sudato.

GlosaMente
Pensieri, sapori, piaceri.
Ristorante a Diano Marina
Via XX Settembre 34 - 18013 Diano Marina (IM) - Cell. 339-4916242

a cura di
Antonio Santeusanio
Presidente Sezione CAI
di Sanremo

ROCCA DELL'ABISSO 2755 MT.

La gita che vi propongo in questo numero è la Rocca dell'Abisso, per uno dei suoi versanti panoramicamente più belli. La cima costituisce nodo da cui parte verso Nord la catena divisoria tra la Val Vermenagna e la Val Gesso. La discreta altitudine (è la prima vetta di alta montagna della Alpi) e la conformazione rocciosa ne consentono il persistere della neve nei suoi anfratti fino a tarda stagione, le conferisce un aspetto tipicamente alpino. Il panorama è estesissimo e va dalle immediate Alpi Marittime fino alla Costa Azzurra e al mare, e dal versante piemontese su buona parte della catena alpina.

La partenza della gita è dal Colle di Tenda. Si sale in macchina da quota 1400, per strada asfaltata fino al Colle di Tenda 1871 mt., si segue la strada sterrata che si dirige verso Ovest, che porta alla Baisse de Peyrefique e Casterino per circa un chilometro, fino ad un bivio dove si lascia la macchina. Si prende quella di destra che prende a salire con una serie di tornanti (scorciatoie) lungo il fianco cespuglioso della cresta di confine. Quando la strada spiana, un sentierino sulla sinistra conduce in pochi minuti all'antico Forte Pernante 2119 mt., ottimamente conservato, facente parte della cintura di fortificazioni Sabaude dell'800 per difendere i confini italiani. Panorama splendido.

Proseguendo per un sentiero sul filo di cresta, si supera una sella e seguendo il tracciato di un vecchio acquedotto si arriva alla Bassa Sovrana di Margherìa 2079 mt.

Rocca dell'Abisso e Rocca Bastera

Lago Peyrefique

fabiogarden
www.fabiogarden.com
tel. 339 2123632
creazione giardini potatura palme e alto fusto impianti irrigui

TUTTI IN MONTAGNA

Da qui, si continua a seguire il vecchio acquedotto per un sentierino che conduce in breve al Laghetto dell'Abisso 2201 mt. si risale la rovinata rotabile ex militare che ci porta al ripiano erboso dove si erge maestoso il Forte Giaura 2253 mt., molto ben conservato e circondato da un profondo fossato. Dopo il forte, verso Nord Ovest si risalgono i pendii erbosi di Pra Giordano (ricca di fioritura nel mese di giugno), fino ai resti del vecchio osservatorio 2473 mt. da dove fra rocce e pietraie, un evidente sentiero che con diverse risvolte porta all'anticima e da questa per breve e facile cresta rocciosa (esposta) consente di raggiungere la vetta della Rocca dell'Abisso 2755 mt. Bellissima la vista dei due magnifici laghi di Peyrefique.
Ritorno per lo stesso itinerario di salita.

Tempo di percorrenza: 6 ore circa
Dislivello: 900 mt.
Difficoltà: E
Periodo consigliato: Giugno - Settembre
Carte: IGC 1.50.000 IGN : 1:25.000

Forte Giaura

Monterosa e Cervino dalla Rocca dell'Abisso

in collaborazine con

Club Alpino Italiano - Sezione di Sanremo
P.za Cassini, 13 – 18038 Sanremo (IM) - Tel/Fax 0184.50.59.83

TUTTI IN MONTAGNA

5-6-7 Luglio 2013 --- Giro nel Gruppo del Brenta per escursionisti ALPINISTI.

1-6 Luglio 2013 --- Settimana Alpinismo Giovanile in rifugio Prati del Vallone- Valle Stura. Prenotazioni in sede C.A.I.

7 Luglio 2013 --- Monte Saccarello salita da Realdo per il Passo di Collardente gita in collaborazione tra le sezioni di Sanremo, Imperia, Bordighera e Ventimiglia. La gita rientra nelle 150 salite Nazionali del C.A.I. Centrale, per i 150 anni del C.A.I. In Liguria saranno solo due le salite, nel Levante Ligure il m. Maggiorasca e nel Ponente il Saccarello la montagna più alta della LIGURIA. Prenotazioni nelle varie sezioni.

13-14 Luglio 2013 --- Valle Argentina: Molini di Triora-Verdeggia (IM). La valle delle Streghe in due giorni. CicloEscursionismo. Prenotazioni in sede.

13-14-15 Luglio 2013 - Ghiacciaio: Alpinismo Giovanile.

21 Luglio 2013 --- Cima Ghiglie' 2998 mt.: da Valdieri-Pian della Casa disl. 1300 mt. ore 7 dif. E/EE. Prenotazioni in sede.

27-28 Luglio 2013 --- Salita su un 4000 mt. a cura della Scuola Intersezionale di Alpinismo e SciAlpinismo R.Siccardi. Prenotazioni in sede.

3-4 Agosto 2013 --- Salita in notturna al Rifugio Sanremo "T.Gauzzi". Prenotazioni in sede.

4 Agosto 2013 --- Parco del Gran Paradiso – Escursione di alta difficoltà, con il raggiungimento di due colli a 3000 mt. Km.45 disl.1700 OC/OC in collaborazione con il CAI di Imperia. CicloEscursionismo. Prenotazioni in sede.

Prenotazioni delle gite nella sede del CAI Sanremo in Piazza Cassini 13.
La sede e aperta il martedì e il venerdì dalle ore 21,30 alle 23, e il mercoledì dalle ore 17,30 alle 19.

Il programma dell'anno ed altro è visibile sul sito web:

www. caisanremo.it

sanremo 360°

soluzioni pubblicitarie per la vostra attività con progetti tecnologici innovativi

- TVinTAXI: il vostro spot video all'interno dei taxi.
- Comunicazione Interattiva:
  IWindow: display interattivi con pellicole touch screen per vetrine e interni.
  IFloor: proiezioni interattive in movimento su pavimenti, pareti e banconi.
  IHolographic: proiezioni olografiche di persone e oggetti in dimensione naturale.

Cell. 348 5172417 - info@sanremo360.com - www.sanremo360.com

Scopriamo un altro avvincente percorso nell'entroterra

Anello Sanremo 1

Sanremo-Coldirodi-marzocco-Mt.Carparo-Bottazzi-Cavalli-Ospedaletti-Sanremo

Stato: Italia-Liguria – **Partenza:** Sanremo (Lungomare delle Nazioni) – **Arrivo:** Sanremo – **Km:** 26,2 – **Tipo:** XC – **Difficoltà Tecnica:** media-alta – **Impegno Fisico:** medio – **Dislivello:** 937 mt – **Altezza Max Raggiunta:** 905 mt – **Periodo Consigliato:** tutto l'anno

DESCRIZIONE: Tipico anello sanremese, che attraverso il versante occidentale delle colline, porta sulle alture circostanti, da dove si ridiscende su singletrack conosciuti da pochi local bikers.

ROADBOOK: Partenza presso il parcheggio del lungomare delle Nazioni (WP 001), nei pressi della ex stazione ferroviaria.

Imboccare l'aurelia (Via Roma) e dirigersi verso Ospedaletti (est). Percorrere Corso Matuzia, seguendo le indicazioni per l'autostrada A10.

In corrispondenza del bivio (WP 002) per l'autostrada (Via Padre Semeria), individuare sulla destra un'edicola. Pochi metri dopo, appena la strada comincia a salire, prendere a destra una stradina (WP 003) che sale bruscamente e porta in 50 m c.a su

DanYMarK
Sanremo Cycling
SPECIALIZED
COLNAGO
FERRINI
ITALWIN
www.danymark.com
Danymark S.r.l.
Via Volta, 38/40 - 18038 Sanremo (IM)
Tel. e Fax +39 0184 501549
info@danymark.com

una scorciatoia al cui ingresso sono presenti degli ostacoli artificiali.

Imboccare la scorciatoia che salendo porta nuovamente ad incontrare l'asfalto di Via Padre Semeria.

Sull'asfalto, percorrere la grossa curva che piega verso sinistra e alla fine della stessa, individuare la continuazione della scorciatoia (WP 004) (Strada la colla). Imboccare la stradina che sale e percorrerla fino a giungere a Coldirodi, nei pressi del Ristorante da Gabri (WP 005).

Da qui inizia una strada, denominata "militare" che in Km 7,500 ci porta a quota m in corrispondenza di una curva panoramica che vira a destra, denominata " curva del Marzocco".

E' d'obbligo qui una sosta per scrutare da lontano l'abitato di Sanremo con la collina circostante. Buttando inoltre uno sguardo verso ovest è possibile vedere in lontananza, nelle belle giornate, i grattacieli del Principato di Monte Carlo.

La nostra meta continua ancora in salita, proseguendo la strada per altri 2 Km fino ad incontrare sulla destra, a bordo strada, la seconda corta ringhiera di legno (tralasciare la prima staccionata che si incontra sempre a bordo strada che segna l'inizio di un altro sentiero). Fermarsi e svoltare a sinistra (WP 006), superando uno scalino sul sentiero che sale. Proseguire con la bici al fianco per c.a. 100 m e salendo ignorare il primo bivio sulla sinistra.

Arrivati in corrispondenza di un trivio (WP 007), seguire le indicazioni dei cartelli per il Monte Carparo (sentiero n° 6).

Giunti così in vetta al monte (905 m), fermarsi per osservare il meritato panorama.

Nelle giornate più limpide è possibile individuare in lontananza la Corsica.

Voltando lo sguardo verso destra si possono osservare i grattacieli del Principato di Montecarlo.

Dalla vetta, seguire a scendere verso OVEST per poche decine di metri, individuare un albero con la scritta "divieto di caccia" (sentiero n°7) e prendere a destra dell'albero, dietro i primi arbusti, un sentiero che, prima in leggera salita e poi in brusca discesa, porta 100m di dislivello più in basso. Giunti con le ruote sopra un grosso scoglio, svoltare subito a destra e imboccare un altro sentiero (sentiero n°7), che termina più in basso su una pista tagliafuoco.

MTB SANREMO
SCUOLA DI MOUNTAIN BIKE
ITINERARI E TRACCE GPS
www.mtbsanremo.it
Ride your dream
infoscuola@mtbsanremo.it

Ignorare tale pista, e proseguire sul sentiero di fronte, che inizia in maniera impervia (consigliato il passaggio con bici al fianco).

Proseguire fino al termine del sentiero, molto filante e divertente, e ricollegarsi alla pista tagliafuoco del Monte Nero. (WP 008). Seguire a destra la pista per qualche Km, fino a giungere presso tre botti dell'acqua. Fermarsi e procedere a sinistra a salire su una diramazione laterale della pista (WP 009), ma attenzione, che dopo 4-5 metri, sulla destra parte un sentierino (sentiero n° 8) tra i brughi e i pini (WP 009). Seguirlo fino a ricollegarsi con la pista in un punto con fondo sconnesso di pietre mosse. Percorrere la pista per 30 m circa e individuare a sinistra un altro sentierino.

Percorrerlo tutto fino a ritrovare un`altra pista tagliafuoco (del tubo) e scenderla per 50 m c.a..

Attenzione che inizia ora sulla sinistra un altro sentiero (WP 010) (detto dei cavalli) (sentiero n° 8), che termina al principio della tagliafuoco, nei pressi di un piccolo ranch (Oaks Ranch). (WP 011).

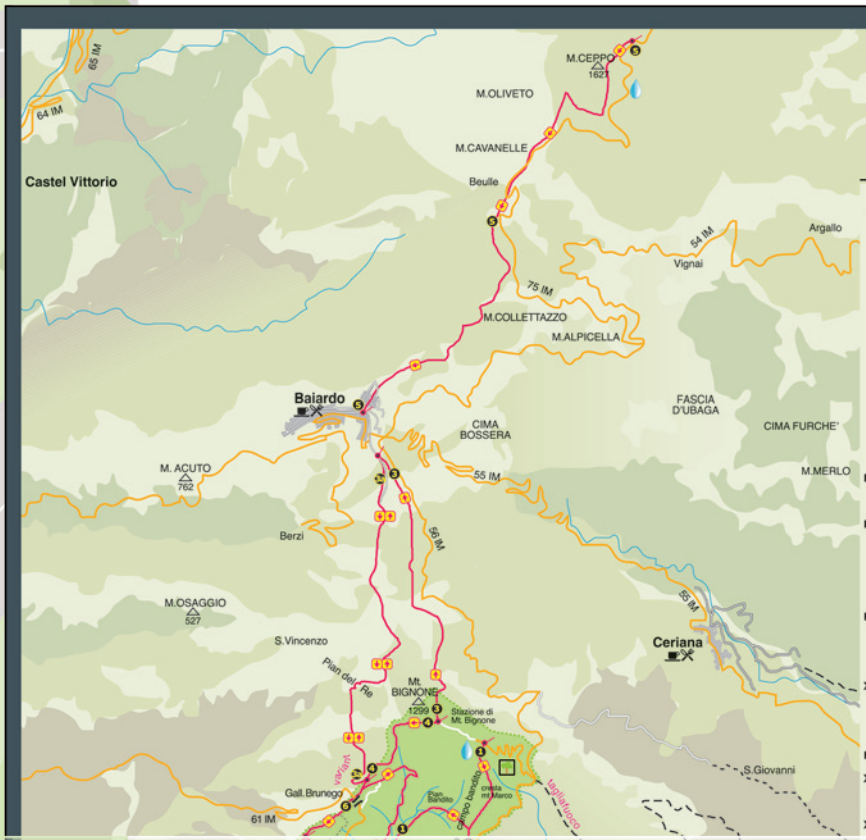
Finito lo sterrato, seguire sempre a scendere la strada cementata, che passa sotto un cavalcavia dell'autostrada, risalire una rampetta, percorrere un corto tratto in piano e seguire a scendere a sinistra (WP 012) una cementata che dopo aver attraversato delle campagne, porta nel paese di Ospedaletti (WP 013). Seguire sull'Aurelia direzione ovest, e percorrerla fino a rientrare a Sanremo (WP 14).

Tutti i percorsi sono visualizzabili e scaricabili al seguente indirizzo internet
http://www.mtbsanremo.it

PER SCARICARE LE TRACCE DEL PERCORSO E PER MAGGIORI INFO:

IMMO Sanremo
Cerchi una casa
in AFFITTO o in VENDITA a Sanremo?
CONTATTACI!
340 87 20 515
www.facebook.com/immosanremo

PERCORSI IN MOUNTAIN-BIKE



Tipo di percorso	NUMERO	NOME	LUNGHEZZA	DISLIVELLO salita	DISLIVELLO discesa
DH	1	Downhill di Bignone	3000 mt	0 mt	460 mt
FR	2	Scogli Rossi	2436 mt	0 mt	433 mt
XC	3	Saline Nord	4100 mt	13 mt	71 mt
XC	3a	Variante	5068 mt	87 mt	360 mt
FR	4	C.A.I.	1646 mt	0 mt	296 mt
FR	5	Mt. Ceppo Bajardo	8076 mt	140 mt	780 mt
XC	6	Le Creste	5021 mt	140 mt	170 mt
FR	6a	La Cisterna	2000 mt	25 mt	170 mt
XC	6c	Variante Mulattiera	410 mt	0 mt	38 mt
XC	6d	1° Traliccio	930 mt	0 mt	197 mt
FR	6e	Diretta Marzocco	620 mt	0 mt	160 mt
FR/XC	7	Diretta Mt. Nero	2825 mt	6 mt	242 mt
XC	7a	Bandito	1057 mt	0 mt	70 mt
FR/XC	8	Bottazzi Cavalli	1670 mt	0 mt	300 mt
XC	9	Nove Vene	1100 mt	13 mt	60 mt
XC	10	Coldirodi	2750 mt	31 mt	140 mt
FR	12	Tubo di San Lorenzo	2520 mt	0 mt	373 mt
FR/XC	13	Resegone (Antigravity)	1400 mt	0 mt	275 mt
XC	14	Cancelletti	2087 mt	51 mt	24 mt
XC	15	Bevino	1230 mt	0 mt	200 mt
XC/FR	15a	Joker	1500 mt	0 mt	217 mt
XC	16	Borello	1780 mt	0 mt	121 mt
XC	16a	Borello Gozo	1220 mt	30 mt	40 mt
FR/XC	16b	Borello Isola	1190 mt	0 mt	217 mt
XC/FR	17	Bruciato	2034 mt	0 mt	212 mt
XC	18	Corbezzoli	1586 mt	11 mt	103 mt
XC/FR	19	Due Muri	1072 mt	0 mt	160 mt
FR/XC	20	Lastre &Crono	2810 mt	11 mt	464 mt
XC	21	Sorgenti	9830 mt	396 mt	220 mt

DI LA' PER LAGGIU'

30

DI QUI

DI QUA

XC	18	Corbezzoli			
XC/FR	19	Due Muri	1072 mt	0 mt	160 mt
FR/XC	20	Lastre &Crono	2810 mt	11 mt	464 mt
XC	21	Sorgenti di Verezzo	9830 mt	396 mt	220 mt
XC	22	Seborga	1180 mt	0 mt	196 mt
XC	23	Ronco	3680 mt	126 mt	30 mt

DI LA'

PER LAGGIU'

31

DI QUI

DI QUA

Rivamare

Abbigliamento Uomo e Donna

Via Monti, 1/D - Imperia Oneglia — Tel. 0183 72 09 31

Via Des Geneys, 26 - Imperia Oneglia — Tel. 0183 29 57 91

OUTLET
Via Scarincio, 90 - Imperia Porto Maurizio — Tel. 0183 60 642

Articoli per la Nautica e Sub

Calata G.B. Cuneo - Imperia Oneglia — Tel. 0183 29 32 37

Via Scarincio, 40 - Imperia Porto Maurizio — Tel. 0183 66 63 60

IL FARMAGOLFISTA

Le iniezioni golfistiche del Farmavespista...

Cari amici di Spaesato stiamo per inoltrarci finalmente nel periodo estivo dopo un lungo Inverno che ha finito per fagocitare anche una Primavera mai arrivata...tempo di trascorrere le proprie giornate all'aria aperta, tempo per far esplodere la voglia di giocare ai golfisti della nostra provincia e ai turisti che verranno a trovarci...

Prima di tutto, nel percorso tra buche e palline di questo numero, ci soffermiamo su uno degli avvenimenti agonistici che è molto atteso tra i soci e gli amici del "Castellaro Golf".

Il 30 Giugno ha luogo infatti il "Big Claudio Trophy", un trofeo per ricordare il caro Claudio Ozenda scomparso prematuramente un anno fa, personaggio di spicco della vita turistica e sportiva della provincia di Imperia, al quale famigliari e amici hanno voluto dedicare questa gara per ricordare la passione che lo aveva letteralmente rapito negli ultimi anni.

La gara che si svolge su 18 buche sul percorso di Castellaro, si disputa in formula Pro Am, con squadre formate da quattro giocatori, ed è coronata anche da un momento maggiormente ludico grazie ad una gara di putting green, esclusivamente riservata non ai golfisti ma agli amici della festa che prendono per la prima volta il "ferro"" in mano... La Giornata Golfistica termina con una cena sotto le stelle accompagnata da buona musica nella cornice del Resort...come sicuramente sarebbe piaciuto al Big Claudio...

Sempre per rimanere nel clima "gare golfistiche"... andiamo a segnalare in questo numero alcune informazioni che potrebbero risultare utili agli amici con "bastoni a seguito" che verranno a trovarci...in un periodo nel quale il turismo golfistico sembra prendere sempre più importanza nel settore vacanziero.

SANREMO "Golf degli Ulivi"

In questo scenografico campo arrampicato sulla collina sanremese in zona S.Giacomo, club storico Italiano, si svolgeranno due gare interessanti nel mese di Luglio. Il 7 si svolgerà una tappa "dell ' Under Armour Golf Challenge", tipologia Stableford 3 categorie sponsorizzata dalla rampante ditta Americana di

BIKKEMBERGS
BY BIKKEMBERGS
HYPE
Official Supplier
Via Roma, 43 (Via Carli, 18)
SANREMO (IM) • Tel +39 0184 591949
hype_sanremo@libero.it
DANIELE ALESSANDRINI
ITALIA

abbigliamento sportivo tecnico.

Il 21 Luglio invece si svolgerà la gara più attesa per il clima festoso che ne fa da contorno, ci sarà infatti la famosissima "San Giacomo contro Resto del Mondo", gara a coppie nel quale i giocatori di casa sfidano tutti i giocatori "forestieri" per poi cenare tutti insieme in una vera e propria festa del Golf...

Per prenotare il tee time agli "Ulivi" si può chiamare la segreteria al 0184.557388

ALBENGA "Golf Club Garlenda"

Nell' entroterra Ingauno sorge questo 18 buche immerso nel verde e nella tranquillità della Valle Lerrone. Il golf è un vero fiore all' occhiello della zona e per la curatezza con la quale viene trattato ne fa una meta importante per i golfisti del Nord Ovest.

Da segnalare in data 20 luglio la gara di qualificazione del "Range Rover Golf Challenge to Dubai 2013", gara singola stableford 3 categorie, mentre nel week end a cavallo tra il 31 agosto e il 1 settembre, ci sarà lo storico Trofeo Lacoste, gara a coppie che qualificherà per le finali nazionali.

Se ti venisse voglia di andare a giocare a Garlenda, il numero da chiamare , considerando che il campo fino a ottobre è aperto tutti i giorni è 0182.580012

CASTELLARO Golf Club

Il campo che protegge le spalle ad Arma di Taggia, posizionato strategicamente a 200 m dal mare, è formato da 9 buche (par33) e come caratteristica principale ha un panorama molto scenografico nel quale si inseriscono fairway stretti che costringono il giocatore ad un alta precisione (non proprio un campo da bombardieri...).

A partire dal 13 luglio per quasi tutti i sabato di Luglio e Agosto, nel tardo pomeriggio si svolgerà una gara molto carina su 9 buche chiamata "Metti una sera d'Estate..." alla quale seguiranno cene con menù particolari organizzate dal ristorante della Club House "La Buca di Bacco".

In data 28 Luglio ci sarà invece la seconda edizione della "Fashion Cup", nella quale i giocatori saranno chiamati ad abbinare le capacità sportive con quelle di stile nell' abbigliamento.

Particolare anche la 3 Bastoni del giorno di Ferragosto, nella quale i partecipanti potranno portare in campo solo 3 mazze sulle 14 solitamente presenti nella sacca...

Al Castellaro Golf Club sicuramente la fantasia non manca mai per far divertire i suoi soci...

Il tee time si prenota al 0184.054141

Sperando di avervi dato qualche notizia per far trascorre al meglio le vostre vacanze golfistiche, o di aver invogliato qualche neofita a cimentarsi con ferri e palline...il vostro Farmavespista vi augura buone ferie!!!

Al prossimo numero...

Guardiani Assicurazioni
AURORA
UGF ASSICURAZIONI
Via G. Marsaglia,3
18038 SANREMO (IM)
Tel. 0184 506998
www.guardianiassicurazioni.it
info@guardianiassicurazioni.it
AGENZIA GENERALE:
30446@age.auroraassicurazioni.it

GUARDIANI
IMMOBILI
Via G. Marsaglia, 3 - 18038 SANREMO (IM)
www.guardianiimmobili.it - d.guardiani@guardianiimmobili.it
Telefono 335 395002 - Fax: 0184 509969

Immobiliare ROSSELLA
COMPRAVENDITE
LOCAZIONI
GESTIONI CONDOMINIALI
ASSICURAZIONI
Via Nino Bixio, 19 - 18015 Riva Ligure (IM)
Tel. 0184 485353 - Fax: 0184 480507
Cell 349 2546021 - age_rossella@libero.it

Ristorante - Pizzeria - Forno a legna
Chiuso il martedì
Via Verdi, 2 - SANREMO - Tel. 0184 57.81.92 - Cell. 335 8360750
www.pizzeriaristoranteclub64.com - pizzeriaclub64@gmail.com

FRANCOBOLLIAMO LO SPORT!!!

a cura di Franco Bollo

Nelle puntate precedenti ho dedicato le mie attenzioni a tematiche riguardanti singole discipline sportive (calcio, tennis, etc) questa volta invece, vorrei soffermarmi sulle discipline sportive in generale, ed in particolar modo su come possa/debba essere approcciato un qualsiasi sport.

Lo sport non è solo da considerarsi a livelli professionistici, dove spesso noi italiani siamo coinvolti dai risultati della nostra squadra di calcio preferita o dai risultati della nostra nazionale, ma si può apprezzare la "bellezza dello sport" a qualsiasi livello venga esso praticato, ed anzi forse, a livello amatoriale o comunque in basse categorie, vengono maggiormente evidenziati determinati aspetti e valori.

Credo che l'elemento determinante per apprezzare veramente la "bellezza dello sport" sia da ricercare nella passione e nell'approccio che ogni persona dedica al proprio sport; dicendo questo, non dico che i risultati positivi, piuttosto che le vittorie, non facciano piacere; anzi credo che queste sicuramente aiutino a fare sacrifici sempre maggiori; però quello che veramente ti fa "stare bene" praticando un qualunque sport, sono le sensazioni/emozioni che esso ti trasmette praticando una qualunque attività sportiva.

Qualche giorno fa assistendo ad una finale di un torneo di tennis, ho visto un ragazzo che aveva perso la partita, e che alla fine della stessa era si stanco e provato, ma non era né affranto né avvilito, certamente non poteva essere felice; però si percepiva dai suoi occhi che aveva dato tutto e che semplicemente in quella circostanza l'avversario si era dimostrato più bravo di lui; il giorno dopo anche sui social network si complimentava con l'avversario vittorioso, e al tempo stesso si augurava di rincontrarlo al più presto in un'altra partita per sfidarlo nuovamente.

Per far comprendere quello che voglio trasmettervi, vi riporto qui di seguito uno stralcio del "lo spirito del vero sportivo" – atleta e spettatore – che è stato codificato dal CIO (Comitato Internazionale Olimpico) in un apposito codice; alcuni punti dovrebbero essere tenuti a mente quando lo sport perde di vista il suo scopo e i suoi principi.

FRANCOBOLLIAMO LO SPORT!!!

L'atleta è un vero sportivo quando:

* pratica lo sport per passione;
* lo pratica disinteressatamente;
* segue i consigli di coloro che hanno esperienza;
* accetta senza obiezioni le decisioni della giuria e dell'arbitro;
* vince senza presunzione e perde senza amarezza;
* preferisce perdere piuttosto che vincere con mezzi sleali;
* anche fuori dallo stadio ed in qualunque azione della sua vita si comportia con spirito sportivo e con lealtà.

Lo spettatore è un vero sportivo quando:

* applaude il vincitore, ma incoraggia il perdente;
* pone da parte ogni pregiudizio sociale o nazionale;
* rispetta la decisione della giuria e dell'arbitro anche se non la condivide;
* sa trarre utili lezioni dalla vittoria e dalla sconfitta;
* si comporta in maniera dignitosa durante una gara, anche se sta giocando la sua squadra;
* agisce sempre ed in ogni occasione, tanto dentro quanto fuori dello stadio, con dignità e sentimento sportivo.

(dal "Codice" del Comitato Internazionale Olimpico - C.I.O.)

CMS
CAPTAIN MARINE STORE
www.captainmarine.it

AMI CO & CO

Il vostro privilegio? "Amiamo il nostro lavoro".

Amico & Co leader mondiale

nella manutenzione e riparazione di super yacht

Via dei Pescatori, 16128 Genova Italy
Tel +39 010 2470067 - Fax +39 010 2470552
amico.yard@amicoshipyard.com - www.amicoshipyard.com

IL TEATRO CAVOUR AD IMPERIA

a cura di A-Merrika

Nel **1860**, poche settimane dopo l'investitura di Porto Maurizio a capoluogo della provincia, fu dedicata particolare attenzione alla realizzazione di strutture teatrali; il Consiglio Comunale affidò così l'incarico di **progettare un nuovo "teatro notturno"**.

Nel 1862 sia l'architetto Nicolò Arnaldi che l'architetto Gio Batta Olivieri, presentarono il loro disegno, ma **vincitore della gara risultò la proposta dell'architetto Arnaldi,** che nello stesso periodo era impegnato nella realizzazione dei principali edifici pubblici della zona. Con delibera del Consiglio comunale del 31 ottobre 1862, il teatro fu dedicato allo statista **Camillo Cavour,** che era stato **il principale sostenitore dell'elevazione di Porto Maurizio a capoluogo di provincia.**

Completato soltanto dopo dieci anni dall'appalto dei lavori, **la sua inaugurazione venne festeggiata la sera del 21 dicembre 1871**, alla presenza delle principali autorità cittadine, quali il sindaco Carlo Rambaldi. Per l'occasione venne portata in scena l'opera di Giuseppe Verdi "Un ballo in maschera preceduta dall'esecuzione della sinfonia verdiana de I vespri siciliani".

L'interno venne realizzato secondo i canoni della tradizione, una platea a forma di "ferro di cavallo" su cui si affacciano tre ordini di palchetti e il loggione con una capacità di 800 posti.

Le decorazioni pittoriche della sala, il sipario e un contro sipario sono stati realizzati **nel 1871 da Leonardo Massabò**, noto artista locale ricercato per la capacità decorativa dei suoi soggetti allegorici e mitologici, con l'aiuto del suo allievo Domenico Laura. Il telero raffigura **le Glorie d'Italia**, alcuni tra i personaggi più famosi che nel corso della storia hanno reso grande l'Italia, una vera e propria composizione monumentale. I personaggi inseriti in uno spazio naturalistico di ispirazione classica sono radunati in gruppi secondo il genere culturale-artistico di appartenenza: la storia, la scienza, la tragedia, la musica, la

IL TEATRO CAVOUR AD IMPERIA

commedia, il melodramma e la letteratura. Al centro della scena ritroviamo **Cavour mentre dialoga con il grande poeta fiorentino, Dante**, richiamando rispettivamente l'idea dell'unità politica e dell'unità linguistica.

Cavour, che tiene la mano destra posata su una carta geografica dell'Italia, in corrispondenza di Roma, è il perno attorno al quale, riallacciandosi allo scenario storico del Risorgimento, ruotano tutti i personaggi; per la sua azione decisiva nel processo di unificazione Cavour ha ottenuto la dedica al suo nome del Teatro cittadino, come testimonia anche l'iscrizione posta nel Ridotto del Teatro Onore a Cavour.

Intorno al 1953 e il 1955 la sala ottocentesca è stata radicalmente trasformata, sono state apportate opere di ristrutturazione come la demolizione delle strutture interne in legno e muratura. La sala viene convertita a pianta rettangolare con un' unica grande galleria in cemento armato che riprende l'impianto delle sale cinematografiche.

Della struttura originaria sono rimasti l'imponente facciata, il colonnato dell'ingresso e il soprastante, rivelando il gusto neoclassico del progettista, mentre la parte superiore della facciata manifesta l' unione armoniosa tra decorazioni neoclassiche e arte di gusto eclettico.

Il teatro ancora oggi viene animato da **ricchi e variegati eventi teatrali** che si susseguono sotto la direzione artistica di validi ed autorevoli esperti, dalle opere classiche, alle pièces di autori contemporanei, allestimenti visti in chiave moderna

LE MACINE DEL CONFLUENTE con Gigi e Tiziana

LOCANDA • RISTORANTE • BED & BREAKFAST

Loc. Oxentina snc. - 18010 BADALUCCO (IM)
Tel. & Fax : +39 0184 407018
www.lemacinedelconfluente.com - info@macine.eu

Un'Oasi di Esclusivo Relax Immerso nel Verde degli Uliveti Secolari della Valle Argentina.

IL TEATRO CAVOUR AD IMPERIA

dei testi fondamentali della storia del teatro, operette, concerti, spettacoli di danza.

Ogni stagione si avvale della presenza di compagnie di fama nazionale e di artisti di grande esperienza e bravura capaci di interessare larghe fasce di pubblico di ogni età.

Accanto alle programmazioni strettamente di "teatro" trovano spazio anche gli spettacoli riservati agli studenti delle scuole della Provincia.

Informazioni Generali

Indirizzi Teatro Cavour ad Imperia:
Ingresso Teatro: Via Cascione 33
Ingresso Ufficio Teatro: Via del Teatro, 2

Telefono e altri recapiti
Tel. Botteghino: 0183-61978
Fax: 0183-701566

La biglietteria è aperta nei sette giorni precedenti la data di ogni spettacolo per la vendita dei biglietti; è possibile acquistare i biglietti per ogni singolo spettacolo a cartellone.

Per ulteriori info
www.comune.imperia.it
nelle pagine dedicate al Teatro Cavour

METALMECCANICA VIVALDI s.n.c.
dal 1921
Reg. Prati e Pescine sn
ARMA DI TAGGIA (IM)
Tel. 0184 43083 - Fax 0184 43084
www.vivaldimetalmeccanica.it

MUSICA E SPETTACOLO

La HIT LIST di SPAESATO!

A partire da questo numero la redazione di Spaesato ha il piacere di proporre la sua personale Hitlist.

a cura di DJ 'STIVO

1. **Get Lucky** - Daft Punk
2. **Blurred Lines** - Robin Thicke
3. **Mirrors** - Justin Timberlake
4. **I'm In Love** - Ola
5. **Play Hard** - David Guetta
6. **Thrift Shop** - Macklemore
7. **Just Give Me A Reason** - Pink
8. **My Head Is A Jungle** - Wankelmut
9. **I Love It** - Icona Pop
10. **Can't Hold Us** - Macklemore
11. **Pompeii** - Bastille
12. **L'universo Tranne Noi** - Max Pezzali
13. **Alive** - Empire Of The Sun
14. **Soothe My Soul** - Depeche Mode
15. **Con Voi** - Claudio Baglioni

rse. riviera servizi ecologici
SPURGHI POZZI NERI • BONIFICHE CISTERNE
DERATTIZZAZIONI • DISINFESTAZIONI
PULIZIA ACQUE DI SENTINA IMBARCAZIONI
Tel. 0184.476378 • www.rsesrl.it • info@rsesrl.it

AUTOGAS RIVIERA
GRUPPO CENTRO PETROLI
AUTOGAS RIVIERA
GRUPPO CENTRO PETROLI
GAS GPL in bomboloni
Reti Canalizzate
Regione Licheo • Taggia
Tel. 0184 476394 • e-mail: autogas.im@autogasnord.it
www.autogasriviera.it

SERVIZIO MARE
• GASOLIO AGEVOLATO USO CHARTER PER YACHT COMMERCIALI
• OLI LUBRIFICANTI SHELL E AGIP
• SERVIZIO PULIZIA SENTINE E SERBATOI
• ESTRAZIONE E RITIRO OLI ESAUSTI
Sanremo & Imperia
APERTO 7/7
SERVIZIO MARE
Modulo di prenotazione su: www.serviziomare.com - info@serviziomare.it - fax +39 0184 54.63.63
Prenotazione diretta: tel. +39 0184 50.51.23 - cell. +39 347 49.29.285

IL PUNTO DEL TURISTA

a cura di Massimo Della Pena

Calci di .... rigore

"Nino non aver paura di tirare un calcio di rigore, non è mica da questi particolari che si giudica un giocatore.
Un giocatore lo vedi dal coraggio, dall'altruismo, dalla fantasia ...."
Ogni tanto si riaffacciano alla memorie le due strofe iniziali del refrain de "la leva calcistica della classe '68" che parlano di Nino e del suo terrore di tirare i calci di rigore.
Ovviamente i calci di rigore sono una metafora della difficoltà che ciascuno di noi incontra, o incontrerà, nell'effettuare scelte difficili da cui dipende il futuro proprio e, magari, anche di altri.
Difficoltà, mista a paura, che il rigorista conosce perfettamente.
Ogni rigore è un momento assoluto, risolutivo.
Chi è chiamato a batterlo non deve necessariamente avere "piedi buoni"; piuttosto deve essere freddo lucido, capace di governare le emozioni.
Di scegliere e di tirare.
Proprio dove il portiere non potrà mai arrivare.
Cinque o dieci secondi di lucidità estrema in cui tutto deve essere azzerato, deve scomparire ed in cui gamba, piede e pallone devono diventare un unico, trasformarsi in un bisturi che chirurgicamente e rapidamente penetrerà la membrana difensiva costituita dal portiere e dall'aura che egli tenterà di emanare a difesa della porta.
Non voglio annoiarvi con lezioni sul significato del calcio (per alcuni da ricercare nella teatralizzazione del tentativo di conquistare e possedere l'amata), ma indubitabilmente il rigore, il calcio di rigore costituisce l'esempio più alto, e terribile, del momento supremo.
Hai la possibilità di farcela e te la giochi in condizione di apparente superiorità.
Con la certezza, da parte degli altri, che segnare è una sciocchezza ed il rischio, nel caso d'errore, di essere considerato poco più di un "rimbambito".
Una condizione di sfida davvero impari dove chi calcia ha tutto da perdere e chi para ha tutto da guadagnare.

PORTOSOLE
Via del Castillo, 17
18038 SANREMO (IM)
tel. 0184 5371
fax 0184 537411
info@portosolesanremo.it - www.portosolesanremo.it

IL PUNTO DEL TURISTA

Come capita tante volte nella vita.
Io, per scelta eticopoliticaprofessionaleintrinsecaeperpaura non tiro rigori.
Potrei dire che non li tiro perché odio le cose semplici, perché non si spara sulla croce rossa, perché non sono capace di farlo, perché non ho i piedi buoni, ma la verità è che non li tiro perché sono come Nino, ho paura di farlo.
Sono preparato all'errore (se per ogni sbaglio avesse dieci euro (per il cambio) che vecchiaia che passerei …) ma sono impreparato a che del mio errore siano chiamati a rispondere altri.
In poche e meno nobili parole: non sopporto che qualcuno dica se non sbagliavi ……
Eppure …. Capita che giochi a calcetto (torneo di calcio misto) che in squadra hai tutti quelli del tuo ufficio (perlatro quasi tutte donne) ed i loro mariti e compagni, oltre ai figli, e che tra quei figli ci sia anche tua figlia.

Quella con i capelli rossi che si immerge e gioca a pallavolo.
Che inaspettatamente arrivi in semifinale (dopo 7 ore dall'inizio del torneo) e, ancor più inaspettamente che pareggia la semifinale per 1 a 1 con la squadra favorita.
Del tutto non quotata dai book makers la possibilità che quell'unico gol lo segnassi tu (io) che non riuscivi a farne uno da almeno due o tre anni.
Credi che il fato abbia già fatto tutto quello che era in suo potere per regalarti un pomeriggio epico.
Il sole ed il caldo (è estate) ti hanno lasciato la pelle abbronzata e rugosa che manco il pescatoredeltonnonostromo e sai già che domani la "piazzetta" che comincia a farsi largo nel piano regolatore della tua testa per lasciare un punto di incontro comune alla forfora, ti brucerà maledettamente, e quindi sei ampiamente rilassato.
Scegli i rigoristi.
Ne trovi cinque.
Ti siedi ed aspetti.
Tirano tutti.
L'ultimo rigore lo batte il miglior giocatore del torneo (acquistato al seguito dell'ingresso nello studio della sua morosa che se sapevo che lui giocava così bene la facevo venire

IMPIANTI DI REFRIGERAZIONE
Via G. Borea, 7
18038 SANREMO (IM)
Tel 0184 500632
BLASETTA

prima) e dunque sei addirittura serafico.
E quello che fa ?
Sbaglia!
Azz ! si va ad oltranza.
Tira l'altra squadra.
Il portiere para.
Grande ! Bravo !
E ora.
Ora devo tirare io.
Porcacciamiseria !
Io non tiro rigori. Ma c'è mia figlia.... questa è un'aggravante, se sbaglio e non andiamo in finale ci resta male e poi .... resto male anche io per lei.
Mia moglie e Giaia sono fuori e anche loro si aspettano che io tiri.
E se sbaglio la piccolina penserà "che papà scarso".
L'unica su cui possa contare è Paola: lei lo sa che io non tiro rigori.
Infatti lo dice: "non tira, non li tira mai"
Ma .... mi tocca.
Prendo la palla, sorrido al portiere perché mi immagino la sua gioia quando parerà la palla o si accorgerà che è miseramente uscita.
La metto sul dischetto.
Tre passi indietro.
Tirerò di destro.
Alzo lo sguardo: la porta da calcetto è stretta, piccola, troppo piccola, dannatamente piccola.
E il portiere è grande, grosso.
Prima mi sembrava normale adesso mi sembra un gigante.
Meglio riabbassarlo.
Uno, due tre tiro.
Non penso a come non penso dove.

Immobiliare CASAMARE
www.casamare.net
SANREMO 0184 574262
OSPEDALETTI 0184 684086
BORDIGHERA 0184 264764
IMPERIA 0183 299142
www.liguriahomes.com - casamare@casamare.net

Tiro e basta.
Mi accorgo che la palla è indirizzata amezzaaltezza appena sulla destra del portiere.
Devo aver tirato fortissimo …..
Incredibile, ho tirato come tirava Agostino Dibartolomei (roba dell'altro secolo).
Si è trattato di movimento (il tiro) del tutto inconsapevole, non programmato e anche del tutto imprevisto dal mio "mecosciente"; ma caspita (mi hanno detto che Spaesato lo leggono anche i bimbi …) che rigore !
Vedo la rete che si muove.
Devono essere passati pochissimi secondi e io ho parlato così tanto con me stesso.
Ha ragione Einstein il tempo è relativo almeno quanto la percezione che ne abbiamo noi.
È andata.
Chiara, Gaia e Paola sorridono.
Soprattutto Paola che sa quanto mi è costato quel tiro.
La figura paterna è uscita rafforzata.
Siamo in finale.
La perderemo.
Ma questa è un'altra storia.
Quello che conta è che il rigore l'ho tirato.

AMICO LOANO
SHIPYARD

Loano diventa … Amico!

Manutenzione, riparazione e refit di yacht sia a vela che a motore dai 6 ai 55mt LOA.

Amico Loano Srl Lungomare Madonna del Loreto, Porto di Loano - 17025 Loano (SV)
Tel. +39 019 673765 – Fax +39 019 674160 - amico@amicoloano.com - www.amicoloano.com

Le allergie alimentari.

a cura del Dott. TRAPANI

www.trapanigianfranco.it

Cerchiamo di capire la differenza tra allergie ed intolleranze alimentari.

Le allergie alimentari si verificano quando per un mal funzionamento del meccanismo di controllo dell'ingresso e del riconoscimento delle molecole del cibo nell'organismo, queste provocano la produzione di anticorpi (IgE) che reagendo con queste sostanze causano la liberazione di tutti quei prodotti come l'istamina, i leucotrieni e le prostaglandine che provocano l'infiammazione e quindi i sintomi dell'allergia dal raffreddore, al prurito, all'infiammazione della pelle (eczema e dermatite).

L'"allergia alimentare" è quindi caratterizzata dalla produzione di anticorpi verso uno o più allergeni alimentari quando questi sono introdotti da bambini sensibili.

Gli "allergeni alimentari" sono quegli alimenti che, mentre sono innocui per i soggetti normali, sono in grado di scatenare sintomi particolari in bambini predisposti e non serve che ne mangino grandi quantità, ne bastano anche dosi inferiori rispetto a quelle comunemente tollerate.

Tutti i cibi sono essere in grado di scatenare le allergie, ma l'organismo riesce a stabilire una "tolleranza immunitaria" ovvero impara ad utilizzare e sopportare gli alimenti. In determinate situazioni questa tolleranza si altera e compaiono dei problemi di salute.

Il sistema immunitario dell'apparato digerente, impara a tollerare le sostanze estranee "amiche" (antigeni) ed a respingere quelle che considera "nemiche" e sono sempre antigeni.

Gli alimenti, le prime volte che entrano in contatto con il nostro organismo sono considerati come sostanze estranee, ma esiste un sistema che ci permette di riconoscerle come elementi utili alla nostra sopravvivenza e non come pericolosi nemici da distruggere.

Il sistema di tolleranza verso gli alimenti si realizza attraverso il corretto rapporto tra: l'ambiente interno all'intestino (il lume, il canale intestinale) ed il sistema immunitario associato alla mucosa (GALT, Gut-Associated Lymphoid Tissue),.

L'arrivo degli alimenti nell'intestino è associato ad una diminuita reattività o non

Via Fiume 54
Tel. 0184 503634
SANREMO
Il Centro utilizza
Human Tecar
Centro Rieducazione Motoria
CRM

Quality for life

OFFICINA ORTOPEDICA SANREMESE

SANREMO, VIA N. BIXIO, 25

Tel. 0184.53.50.47 - Fax 1782.76.36.25

IMPERIA, VIA S.AGATA, 140

Tel. 0183.29.08.01 - Fax 0183.29.08.01

www.ortopedia-sanremese.com - info@ortopedia-sanremese.com

reattività dei globuli bianchi (linfociti T e B) nei confronti di queste sostanze (tolleranza orale) e nello stesso modo si verifica anche una tolleranza verso i batteri buoni della flora intestinale, cioè quelli utili per i processi digestivi e di produzione vitaminica (tolleranza della flora batterica).

Queste condizioni vengono spesso forzate ed alterate da comportamenti alimentari sbagliati, introducendo alimenti troppo precocemente, oppure quando per motivi genetici il sistema immunitario non è pronto a riconoscere questi alimenti e possono verificarsi pericolosi fenomeni infiammatori a livello intestinale, fino a reazioni allergiche generalizzate o alterate reazioni immunitarie verso le infezioni delle alte vie respiratorie.

L'equilibrio tra queste due funzioni, la tolleranza orale e la tolleranza della flora batterica è fondamentale per consentire quando il bambino cresce una buona risposta immunitaria a tutti gli antigeni nemici, (germi che provocano le malattie) e la tolleranza verso gli alimenti utili alla nostra sopravvivenza.

Le alterazioni di questi sistemi provocano le malattie infiammatorie croniche intestinali (perdita della tolleranza alla flora batterica) e le allergie alimentari (perdita della tolleranza orale).

Gli alimenti che più spesso causano allergie sono latte, la soia, il cioccolato, le arachidi e le noci, i cereali, i legumi, le uova, i pomodori. Per le allergie alimentari, i sintomi come eczema, raffreddore ed asma, disturbi del sonno ed insonni, possono essere curati con i farmaci classici, gli antistaminici, gli antileucotrienici o sono curati con l'omeopatia. Le forme più gravi come lo shock anafilattico richiedono invece un trattamento farmacologica classico.

L'attuale incidenza di tale patologia si aggira intorno al 2-8% dei bambini fino a decrescere con l'età a meno del 2% negli adulti, secondo gli studi condotti su scala mondiale.

I meccanismi che portano allo scatenamento di una risposta allergica dopo ingestione di allergeni alimentari sono di solito delle reazioni che si ripetono ogni volta che viene assunto l'alimento che le causa e non dipendono dalla quantità di cibo che si introduce, ovvero basta un morso di mela, non è necessario mangiarla tutta

Le allergie alimentari basate sul coinvolgimento del sistema immunitario, vengono distinte in Allergie causate dalle IgE, quelle causate da Cellule della mucosa del digerente e quelle miste (IgE- e cellulo-mediate).

Banca FIDEURAM
è una società del gruppo INTESA SANPAOLO
Pier Paolo Francone
Private Banker
+39 329 2339800
pfrancone@bancafideuram.it
Ufficio dei Promotori Finanziari
Via Gioberti 10 – 18038 SANREMO (IM)
Tel. +39 0184 59871 Fax 0184 598787
Iscritto all'Albo dei Promotori Finanziari

Gli anticorpi IgE sono prodotti in quantità esagerata nei soggetti geneticamente predisposti, cioè "atopici" dai linfociti B, una specifica classe di globuli bianchi.

In questi soggetti allergici con i sintomi tipici (ad esempio raffreddore, prurito, infiammazione della pelle), questo tipo, le IgE sono specificamente rivolte verso determinate molecole di natura proteica che possono provocare allergia contenute nei diversi alimenti, dette "epitopi". Il legame degli epitopi di questi alimenti alle IgE specifiche che si trovano su alcuni tipi di cellule, in soggetti sensibili a tali alimenti, è in grado di scatenare una cascata di eventi infiammatori che portano, sul piano clinico, alla manifestazione dei sintomi allergici.

Le reazioni che coinvolgono le IgE rappresentano il tipo di allergia alimentare più semplice da individuare in base ai sintomi e più semplici da diagnosticare. I sintomi più comuni sono caratterizzati dalla comparsa di orticaria, angioedema, rinite, asma, shock anafilattico ed infine dalla cosiddetta "sindrome orale allergica".

In natura esistono alcune molecole molto simili tra loro, cioè "cross-reattive" ovvero che reagiscono in modo crociato, perché sono riconosciute dagli stessi anticorpi, presenti negli inalanti e negli alimenti. In questo caso mangiando alcuni tipi di frutta, verdura, pesci o carni, alcuni soggetti sensibilizzati ad allergeni di tipo inalatorio possono scatenare sintomi localizzati al cavo orale, alla lingua, alle labbra ed alla faringe, fino ad arrivare anche a reazioni sistemiche e ad anafilassi).

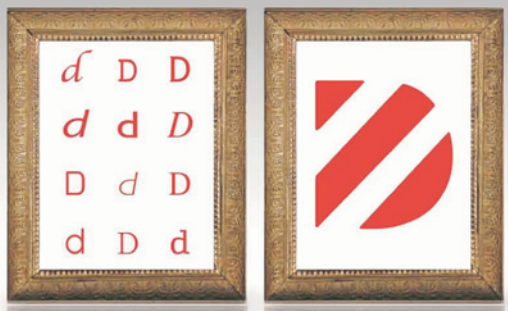
Qui di seguito sono riportati, in tabella, gli alimenti "cross-reattivi".

Se sei allergico a	Rischi una reazione con:	Percentuale di rischio:
Arachidi	Piselli, lenticchie, fagioli	5%
Noci	Noci brasiliane, anacardi noccioline	37%
Salmone	Pesce spada, sogliola	50%
Gamberi	Granchio, Aragosta	75%
Grano	Orzo, Segale	20%
Latte Vaccino	Carne di Manzo o vitello	10%
Latte Vaccino	Latte di capra	92%
Latte Vaccino	Latte di asina, di cavalla	4%
Polline di Betulla o graminacee	Mela pesca, pera, ciliegia, carota, patata.	55%
Pesca	Altre Rosacee come pesca, albicocca, ciliegia, pera	55%
Melone	Anguria, banana, avocado	92%
Lattice	Kiwi , banana, avocado	35%
Kiwi , banana, avocado	Lattice	11%

Le reazioni cellulo-mediate (o non IgE-correlate) sono caratterizzate da un'attivazione del sistema immunitario che riguarda molteplici tipi cellulari; generalmente coinvolgono la mucosa del tratto digerente (ricordiamo: malattia celiaca e malattie infiammatorie croniche intestinali).

Le forme allergiche miste, infine, si hanno quando sia le cellule immunitarie nella loro

CASA DELLE CARTOLINE
di Mellano & C. S.N.C
Via val del Ponte. 1 - 18038 SANREMO (IM) - Tel e Fax +39 0184 502940
www.casadellecartoline.it - email: info@casadellecartoline.it



uguale
ma diversa

www.bancodesio.it

Gruppo Banco Desio
Dal 1909

Per Banco Desio *"uguale, ma diversa"* non rappresenta una semplice frase pubblicitaria.

***"Uguale, ma diversa"* identifica soprattutto un modo di fare ed essere Banca, diretta espressione della nostra storia e delle considerazioni espresse dai Clienti.**

***"Uguale"*, dal 1909, per la cura dedicata al Cliente, l'attenzione alle sue esigenze, privilegiando sempre un rapporto diretto e personale.**

***"Diversa"*, per il modello di servizio espresso assistendo famiglie, professionisti, piccole medie imprese nell'analisi e nella soluzione di tutte le loro esigenze di natura bancaria, assicurativa, previdenziale e di investimento.**

Per Banco Desio *"uguale, ma diversa"* significa tutto questo: tradizione, innovazione e costante attenzione alle esigenze della nostra Clientela.

Vi aspettiamo in una delle nostre filiali per verificare di persona l'attenzione che solo una banca *"uguale, ma diversa"* come Banco Desio è in grado di offrire.

L'elenco di tutte le filiali del Gruppo Banco Desio è disponibile sul sito *www.bancodesio.it*

Qualunque sia la vostra meta, raggiungetela con noi.

pressoché totalità che le IgE sono coinvolte nello scatenamento della reazione allergica (ad esempio: esofagite eosinofila, gastroenterite eosinofila, entero-colite eosinofila).

Il tipo di manifestazione allergica e di alimenti coinvolti variano da soggetto a soggetto in base all'età del bambino ed alla localizzazione geografica prese in considerazione. Nei Paesi Anglosassoni, ad esempio, si ha una maggior incidenza di reazioni, anche gravi, dopo ingestione di noci e arachidi; nell'Europa del Sud, invece, sono più frequenti le reazioni a frutta e verdura.

Secondo studi recenti, il 50% circa delle reazioni anafilattiche afferenti al Pronto Soccorso sono indotte da cibo; nel 90% delle anafilassi mortali, inoltre, l'allergia alimentare era ben nota.

Fattori di rischio per reazioni allergiche gravi sono rappresentati da:

1. atopia
2. asma bronchiale
3. età pediatrica
4. storia di una precedente reazione sistemica
5. arachidi e noci quali cibo scatenante.

In generale, in età pediatrica nel 90% dei casi le reazioni sono scatenate dall'assunzione di alimenti quali: latte, uovo, arachidi, grano, soia, pesce e crostacei.

I bambini con allergia alle proteine del latte vaccino solitamente raggiungono la tolleranza dell'alimento stesso verso i 3-5 anni di vita; solo in una percentuale che va dal 10 al 25% dei casi la sensibilizzazione al latte permane e, nel 50% circa di questi soggetti compaiono sensibilizzazioni ad altri alimenti. Anche la maggior parte dei bambini allergici all'uovo sviluppano tolleranza nella tarda infanzia, con l'eccezione di coloro che presentano titoli di IgE specifiche per l'uovo superiori a 50 kU/L, i quali generalmente continuano a manifestare reazioni all'uovo anche più avanti nel tempo. Le allergie ad arachidi, semi di sesamo, noci, nocciole, mandorle sono generalmente più persistenti, con una possibilità di sviluppare tolleranza del 20% circa per arachidi e sesamo e del 10% circa per noce, nocciola e mandorla.

La sensibilizzazione al latte vaccino e/o all'uovo nell'infanzia è associata ad un maggior rischio di sviluppare nel tempo sensibilizzazioni ad allergeni inalanti e quindi manifestare sintomi oculo-rinitici ed asmatici; per questo si parla di "marcia atopica", che inizia nell'infanzia con la sensibilizzazione ad alimenti e la manifestazione di dermatite

VITTORIO
TAPPEZZERIA
IMBOTTITURE
TENDAGGI
VIA FRANCIA, 44 - SANREMO - TEL. 0184 579376

atopica e continua con lo sviluppo di allergie di tipo respiratorio, cioè asma ed oculo-rinite, dopo 1-2 anni di età.

Negli ultimi anni è stato registrato un significativo aumento dell'incidenza di allergie alimentari e del numero di accessi al pronto soccorso per reazioni allergiche ad alimenti. La prevalenza dell'allergia ad arachidi, secondo studi condotti recentemente, sembra essere duplicata negli ultimi anni nei paesi anglosassoni. I motivi di questo incremento non sono ancora ben noti, ma è probabile che alla base di tale fenomeno stiano soprattutto fattori ambientali piuttosto che genetici, secondo la cosiddetta "ipotesi igienica": la ridotta esposizione a stimoli microbici in età precoce e la ritardata introduzione dei cibi nella dieta del bambino sembrano infatti essere correlati ad una polarizzazione del sistema immunitario verso risposte di tipo allergico anziché tollerogenico. Sono necessari, tuttavia, ulteriori studi clinici su ampia scala per convalidare tale ipotesi.

Ecco perché non è semplice da capire: Strane allergie alimentari.

L'ultima strana allergia è stata appena scoperta da un gruppo di ricercatori dell'Università della Virginia (Usa): è alla carne rossa. Gli studiosi ne hanno riscontrato i segni evidenti nel sangue di alcuni pazienti che più volte avevano rischiato la vita per via di shock anafilattici senza causa apparente

In base ai dati riferiti al congresso dell'American Academy of Allergy a New Orleans, a innescare queste gravissime reazioni è uno zucchero chiamato alfa galattosio, che si trova nelle carni dei mammiferi. Per i soggetti allergici a questo zucchero, banditi bistecca, salumi, abbacchio. Assolto il pollo. Per stabili questo sono stati esaminati 60 pazienti in questa Università ed al John James Medical Center in Australia e tutti presetavano le IgE contro lo zucchero alfa galattosio. Probabilmente la presenza di anticorpi contro gli zuccheri è un importante fattore di scatenamento delle allergie alimentari.

Tratto dal sito http://salute.leiweb.it/Allergologia/ a cura di OK LA SALUTE PRIMA DI TUTTO

Direzione Scientifica Fondazione Umberto Veronesi

www.trapanigianfranco.it

L'ORA DI RELIGIONE

Il Santuario di Nostra Signora di Laghet

a cura di Don Antonello

Per noi che viviamo in questo angolo di Liguria ai confini con la Francia ed anche per i turisti, un luogo di preghiera, meditazione o anche solo di riposo della mente e del cuore è il Santuario di Nostra Signora di Laghet.

Situato sulle colline a ridosso del Principato di Monaco e di Nizza, il Santuario di Laghet è meta di moltissimi pellegrinaggi.

Nel XV secolo Laghet è un piccolo villaggio quasi disabitato, dove il parroco di Eze presta il suo servizio.

Nel 1628 don Fighiera fa restaurare l'oratorio a proprie spese e ripara il sentiero che da Eze sale fino alla collina del Santuario.

Nel 1652 è testimone dei primi tre prodigi operati per intercessione della Vergine Maria. Si tratta della guarigione di un lebbroso, del rilascio di un prigioniero e della liberazione di un ossesso. Si decise di sostituire la statua della Madonna ormai rovinata con una custodita nella chiesa di Eze. I miracoli si susseguirono in gran numero. La statua è quella che noi possiamo ammirare ancora oggi.

Il grande afflusso di fedeli, costrinse il Vescovo di Nizza a procedere all'inchiesta per stabilire la veridicità dei fatti straordinari. La commissione si mise al lavoro e nel contempo si iniziò la costruzione di un Santuario più grande e accogliente. Terminata la costruzione della Chiesa nel 1656, si dovette provvedere anche al servizio religioso e nel 1674 si stabilirono a Laghet i padri Carmelitani.

Purtroppo nel 1792 arriva la rivoluzione e le truppe napoleoniche occupano convento e santuario. Un anno dopo quando lo lasceranno, tutto è saccheggiato e devastato.

Dopo vicissitudini di ogni genere nel 1825 il Santuario viene restaurato e vi fecero visita anche il re Carlo Felice e la moglie Maria Cristina.

Oggi il Santuario è custodito dalle Suore Benedettine, che accolgono i pellegrini, aiutano nella preghiera, preparano il pranzo, gestiscono un piccolo negozio di articoli religiosi.

L'ORA DI RELIGIONE

Frate Francesco Maria da Camporosso, chiamato il Padre Santo, viene miracolosamente guarito dopo una novena alla Madonna di Laghet, oggi sotto i portici del Santuario è possibile ammirare la sua statua. Ma colpiscono i numerosi ex voto che lungo tutto il colonnato ricordano ai pellegrini le grazie che Dio ha concesso ai suoi figli per intercessione di Maria.

Sostare in preghiera nel Santuario farà bene a tutti coloro che decideranno di mettersi in viaggio per andare a Laghet.

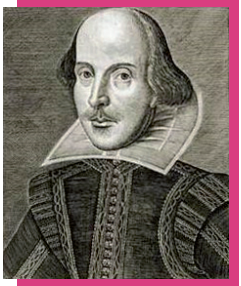
Buona estate e buon pellegrinaggio a tutti i lettori di Spaesato

La statua lignea della Madonna venerata a Laghet

IPSE DIXIT

Dal SONETTO 116 - William Shakespeare

“(...) Amore non è Amore
se muta quando scopre un mutamento
o tende a svanire quando l’altro s’allontana.
Oh no! Amore è un faro sempre fisso
che sovrasta la tempesta e non vacilla mai;
è la stella-guida di ogni sperduta barca,
il cui valore è sconosciuto, benché nota la distanza.
Amore non è soggetto al Tempo, pur se rosee labbra
e gote dovran cadere sotto la sua curva lama;
Amore non muta in poche ore o settimane,
ma impavido resiste al giorno estremo del giudizio:
se questo è errore e mi sarà provato,
io non ho mai scritto,
e nessuno ha mai amato.”



William Shakespeare nell’incisione di Martin Droeshout

Romeo e Giulietta di Sir Frank Bernard Dicksee.

CREAZIONI
LUCA STYLE
CAPELLI - VISO - CORPO
ESTETICA SIMONA
VIA FIUME, 51
SANREMO (IM)
TEL 0184 506303

BEPPINO OCCELLI®

i sapori dell'eccellenza

Il Burro e I Formaggi Beppino Occelli hanno sempre seguito l'evoluzione del gusto, anzi in alcuni casi hanno addirittura anticipato i tempi: dalla famosa *Tuma dla Paja* fino al rarissimo *Escarun*, considerato unanimemente una autentica ed inimitabile prelibatezza.

www.occelli.it

RICETTE DELL'ENTROTERRA LIGURE

a cura di Santa Pazienza

In questo numero illustriamo qualche ricettina sfiziosa per i nostri bambini. Se siete, come me, un genitore molto attento alla loro alimentazione apprezzeranno sicuramente queste ricette golose che potrete proporgli magari un sabato sera insieme ad un bel cartone animato in DVD che avete comprato apposta per loro!!

D'altronde uno strappo alle regole ogni tanto ci vuole ed e' molto divertente!!

Panini al Latte

INGREDIENTI per circa 30 panini:

- 550 gr di farina 0 Manitoba
- 300 ml di latte più un cucchiaio per spennellare i panini
- 40 gr di burro
- 25 gr di lievito di birra fresco,
- 40 gr di zucchero
- un cucchiaio di sciroppo d'acero
- sale
- un tuorlo d'uovo

PREPARAZIONE:

Tirate fuori dal frigo il burro e il lievito di birra. Dopo 15 minuti sbriciolate il lievito con le mani in una bacinella. Aggiungete due cucchiai di zucchero. Scaldate un bicchiere di latte circa 120 ml (dev'essere tiepido). Versatelo a filo nel lievito cercando di sciogliero con le dita. Mescolate bene, non devono rimanere grumi. Coprite la bacinella e lasciate riposare fino a quando si sarà formata in superficie una schiuma densa. Scaldate il restante latte, lasciandolo tiepido. Versate la farina in un'ampia bacinella unite il latte, lo zucchero, il sciroppo d'acero, il burro fuso (non caldo), il sale, il composto di latte e lievito.

Impastate consecutivamente per 20 minuti. L'impasto non deve risultare appiccicoso, dev'essere morbido, ma si deve staccare dalle mani. Formate una palla, coprite con un canovaccio e lasciate lievitare in un luogo asciutto non freddo per circa due ore e mezza. Rivestite una placca da forno con della carta da forno. A lievitazione completata prelevate dall'impasto delle porzioni di circa 35 gr ciascuna e fornate delle palline, che disporrete sulla placca. Lasciate riposare per ulteriori 20 minuti poi spennellate le pagnottine con un tuorlo l'uovo sbattuto con un cucchiaio di latte. Fate cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti. Farcite a piacere o gustateli semplicemente così.

Via Mameli - Torre Paponi
Pietrabruna (IM)
Tel. 0183 90017
info@lapignattadoro.com
www.lapignattadoro.com

RISTORANTE
LA PIGNATTA D'ORO

Pancakes allo Yogurt

I pancakes sono golose frittelle di origine americana ormai molto famose anche in Italia; vediamo insieme la ricetta per preparare dei fantastici pancakes allo yogurt, una variante raffinata e delicata dei pancakes classici che potete servire a colazione o a merenda e per tutta la famiglia.

INGREDIENTI (dosi per 4 persone):

- 250 gr di farina
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- 1 pizzico di sale
- 2 uova
- zucchero: 2 cucchiai
- 250 ml di yogurt
- burro: qb
- sciroppo d'acero: qb

PREPARAZIONE:

Setacciate insieme la farina, il lievito, lo zucchero, il sale e il bicarbonato, poi aggiungete le uova e mescolate con una frusta a mano. Incorporate lo yogurt e mescolate bene fino ad avere una pastella omogenea.

Prendete un padellino, ungetelo con un pochino di burro e poi mettete un mestolino di composto. Cuocete i pancakes da un lato, poi quando saranno dorati girateli e completate la cottura dall'altro lato.

Procedete così per tutta la pastella e impilate i pancakes l'uno sull'altro per formare delle torrette. Decorate con lo sciroppo d'acero o il miele e con frutta fresca, panna montata o se vogliamo esagerare…CON DELLA NUTELLA!!

Pescheria MANSUETO Ventimiglia
MERCATO ITTICO Ventimiglia
dal lunedì al sabato: dalle 7.30 alle 13.00
Tel./Fax +39 0184 230276 - Cell. +39 328 3034057

Mini Hamburgher di Carne

OCCORRENTE:

- mini panini per hamburgher
- carne macinata scelta di manzo
- pomodori
- insalata
- salse: ketchup, maionese o altre a piacere

PREPARAZIONE:

Grigliare le mini svizzere di carne e tostare il pane; adagiare sul pane caldo l'insalata, qualche fetta di pomodoro tagliata sottile, la carne e le salse.

Se poi avrete preparato degli hamburgher anche per i piu'grandi, i vostri bambini troveranno molto divertente il fatto che i loro siano a loro misura!!!

TADDEI
laboratorio orafo
Via XX Settembre, 23 - 18038 Sanremo - tel 0184 500217
taddei.sanremo@tiscali.it - www.oreficeriataddei.it - wwwbrujewels.com
facebook: Laboratorio Orafo Taddei
Myspace: www.myspace.com/oreficeriataddei

DIFFICOLTÀ ●○○

OCCORRENTE: una vecchia canotta, un appendiabiti di quelli dritti, ago, filo, forbici, eventuali decorazioni.

TEMPO DI ESECUZIONE: 20 minuti circa

Riciclando una vecchia canotta, magari ormai troppo corta, si può ricavare una comoda e capiente borsa porta-mollette. Ecco come fare:

1) Mettete la canotta a rovescio e cucite lungo i due fianchi (appena sotto le spalline) e sul fondo.
2) Tagliate via la maglina che avanza dopo le cuciture.
3) Rimettete il lavoro a dritto, tagliate a metà le spalline e annodatele su un piccolo omino.
4) Se le cuciture dei fianchi si aprono troppo, sempre da diritto chiudete con due punti croce di altro colore (nella foto le crocette rosse).
5) A questo punto potete decorare con applicazioni, o disegnando con stampini (nella foto sono state stampate delle piccole spirali lungo il collo), o ricamando con colori vivaci.

Ecco fatto!

Residenza Liguria Service
di Marinella Vadilonga

Se possedete una casa in Liguria o avete intenzione di acquistarne una siamo quello che fa per voi.

Possiamo prenderci cura di tutto nella maniera più efficace e al miglior prezzo.

Organizziamo tutto il lavoro di manutenzione e le riparazioni necessare.

Se la casa è nuova o se dovete ristrutturare un rustico manteniamo i contatti con architetti, avvocati, notai e con le imprese edili più affidabili.

Su richiesta possiamo occuparci anche del lavoro amministrativo organizzando tutti i pagamenti che riguardano la casa.

Il vostro soggiorno in Liguria sarà senza problemi: con noi avete un punto di riferimento per tutte le vostre preoccupazioni e un aiuto individuale.

Parliamo la vostra lingua e abbiamo i contatti giusti.

Interior Design: la gioia di vivere inizia a casa. Un'atmosfera accogliente è la base migliore per una vita soddisfatta. Nel nostro spazio di vita dovremmo trovare pace e relax. È importante, quindi, che l'ambiente domestico sia su misura per le esigenze degli abitanti e che il gusto individuale di ogni persona sia soddisfatto. Che esso sia contemporaneo, rustico, provenzale o semplicemente accogliente, deve sorgere un'armonia in cui ognuno si senta comodo.

Vi aiuteremo a trovare quest'armonia nella vostra casa in Liguria concentrandoci sule vostre esigenze e desideri.

Residenza Liguria Service di Marinella Vadilonga
Località Olmo - 18020 Vasia (IM) - Italia

Tel. +39 333 312 8923 / +39 333 314 0032
info@residenza-liguria.com
www.residenza-liguria.com

PERSONAGGIO DEL MESE

Fabrizio Lo Bello

Fabrizio Lo Bello

Se provi a guardarlo mentre non se ne accorge rischia di sembrarti un file criptato, di quelli che Windows ti chiede con quale programma vorresti aprirlo.

Fare pensieroso, atteggiamento riflessivo, pare stia progettando una fuga da Alcatraz.

Sguardo interdetto alla Ancelotti, con un sopracciglio più ambizioso dell'altro, e postura da bidello, sulle strade di Spaesato abbiamo incrociato Fabrizio Lo Bello.

Nato il 04/07/79, scuole medie a Baragallo e superiori ai Geometri, ha fatto il militare in Capitaneria di Porto, il tutto sempre e rigorosamente nella sua Sanremo.

A fine praticantato ha lavorato per ben tre anni a Monaco presso uno Studio Tecnico che si occupava di progettare e realizzare opere importanti nella Piazza del Castello: "ma possiamo definirla una parentesi".

Papà Francesco e mamma Giuseppina saranno molto fieri di lui.

Geometra di professione, il suo tempo lavorativo lo passa tra sopralluoghi in cantiere all'aria aperta (wow!) e pratiche di occupazione suolo pubblico in ufficio (sigh!)

Seppur molto entusiasta del suo mestiere la sua vera dedizione è lo sport.

Il portafoglio (lo apre e ce lo mostra) è pieno di tesserini ed il muro dell'ufficio un collage di riconoscimenti sportivi ed attestati di partecipazione.

Dice: "almeno una volta penso di aver fatto qualsiasi cosa" e non ci nega che la dottoressa L.R. del centro medico di Arma di Taggia quando lo vede arrivare per fare la visita medico-sportiva comincia a tremare … "cosa vorrà adesso?".

Iperattivo D.O.C. si è cimentato in qualsiasi tipo di disciplina: mountain bike, bici corsa/strada, sub, calcio, corsa podistica in montagna e non, sci (solo classico ci dice … mah !!!), nuoto, canonying, rafting, kayak … e multithlon, che corrisponde a tutto quello non qui espressamente elencato ma che lui è riuscito a fare a volte persino

simultaneamente!

Ci confessa Fabri "Il mio casino è che se qualcuno mi chiede di andare a fare una gara di dita nel naso io ci vado !!!" ci spiega che ha fatto anche il Palio Dei Dragoni di Caldonazzo (vedere anche it.wikipedia.org/wiki/Lago_di_Caldonazzo per maggiori info) con tanto di magra figura ed articolo sull'Eco locale che li derideva dopo le grandi promesse della vigilia .. !!!

Poi prosegue "nel 2011 sono addirittura andato in Austria a fare quella durissima maratona ciclistica, la Oetztaler Radmarathon (www.oetztaler-radmarathon.com), per la bellezza di 240 km con un dislivello di 5500 metri, il tutto in circa 12 ore !!!" ed ancora "nel 2012 invece ho fatto la Milano-Sanremo amatoriale (www.milano-sanremo.org) e la maratona ciclistica de Le Dolomiti (www.maratona.it), poca roba .. 110 km con 3000 di dislivello, roba da ragazzini (10.000 partenti max)".

Una breve pausa di riflessione con sguardo pensieroso verso l'alto e si va avanti "ah si .. vabbè .. è stato nel 2010 che ho fatto la mia prima Milano-Sanremo" (stesso link sopra).

E poi ci racconta che quest'anno si è buttato sulla 24 ore delle Manie (www.24hfinale.com) arrivando assieme a tutto il suo Team CINGHIALI MANNARI sul secondo gradino del podio!

PERSONAGGIO DEL MESE

Facile intuire che la sua vera passione è senza ombra di dubbio la Mountain Bike.

Istruttore MTB di primo livello con la Federazione Italiana Maestri di Mountain Bike si occupa da diversi anni di organizzare e dirigere corsi di MTB per bambini dai 5 ai 13 anni in collaborazione con MTB Sanremo (www.mtbsanremo.it).

Il suo motto "se non te la senti .." corrisponde ad una minaccia ed è il punto di partenza di ogni suo crimine sportivo commesso fino ad oggi. Provate a dirglielo e di sicuro parteciperà anche alla corsa nei sacchi di Andagna ed a chi fa il buco nell'acqua più grosso di Diano Marina.

Un altro motto? "Sono basso, brutto e grasso .. ma quando c'è da levare le castagne dal fuoco chiamate sempre me!".

Insomma … provate a fermarlo!

Il nostro Fabrizio, stilisticamente regredito e tecnologicamente avverso, è solito profanare qualsiasi tipo di serietà con i suoi contropiedi umoristici.

ELIA COSTRUZIONI
SANREMO
Via Peirogallo 89/91
18038 Sanremo (IM)
Tel.: +39 0184541499
info@eliacostruzioni.com

PERSONAGGIO DEL MESE

Se per ogni barzelletta gli avessero dato un punto sicuramente sarebbe stato ribattezzato Mr Jackpot. E se per ogni volta che ha rischiato di "farsi mandare" là dove tutti sanno gli avessero regalato un viaggio sarebbe di certo nella Top Ten dei Globe Trotter.

Ha due mogli, contemporaneamente.

La prima, Deborah, lo cura, gli cucina, lava, etc. .. si è capito di quale moglie trattasi.

La seconda è un lui, Domenico, lo sfotte, lo stuzzica, mangiano insieme e lo porta in bici ed "al cazzeggio". Anche questa si dev'essere certo capito quale "moglie" sia.

E con entrambe è inseparabile, seppur ovviamente in modo diverso.

Il suo feeling con la natura? Qualcosa di raro ed inequivocabile.

Mille passioni: pesca (catturare e mangiare), funghi (raccogliere e mangiare), castagne (sbucciare e mangiare), scampagnate nei boschi (con panini a seguito .. da mangiare!), tutto quello che è montagna e natura va bene.

Ma anche passione per i viaggi. Stato di recente a Rovaniemi nel Villaggio di Babbo Natale, con sua moglie vera ed il piccolo Niccolò, è riuscito anche a ritagliarsi il tempo per cimentarsi in una "corsetta" a meno 20° tanto per non farsi mancare nulla!

Ed infine passione per i cani e gli animali in genere (no gatti please!)

Un bassotto di nome Brando, corto (come un bassotto) e grassottello (come Brando). Ha avuto anche 2 cani Corso ed un Pastore Tedesco che ufficialmente è suo ma sta

dalla mamma .. quindi cambiamo argomento.

"Ha si .. scusate .. ho anche una forte passione per il cinghiale ma quello solo per soddisfare l' appetito!".

Il suo amico (la moglie finta) comincia a ridere e ci interrompe durante una domanda confessandoci che "di notte russa fortissimo, sua moglie lo voleva registrare e passare il video ad amici e parenti per condividere lo strazio notturno .." ma noi non ci crediamo .. vero che non ci crediamo?

Chiediamo a Fabrizio: "una delle esperienze più belle cha hai fatto nella vita?"

Ci replica: "aver fatto da guida come istruttore MTB a Punta Ala in Toscana per il Funky Day, dove tra l'altro ho avuto modo di conoscere il grande Mirco Celestino (ospite d'onore) ed al quale mi ricordo di aver chiesto (riferendomi alla mia prossima gara Milano-Sanremo): "oh Mirco, che faccio, parto forte e arrivo a manetta?" .. e lui saggiamente replicava: "parti tranquillo e vedi di arrivare!".

Salutiamo Fabrizio e nel farlo ci ricorda che domenica c'è l'Alta Via Stage Race (www.altaviastagerace.com) in caso volessimo essere della gara?

Insomma, diciamo che un'idea ce la siamo fatta su di lui .. e se scapperà da Alcatraz sicuramente lo farà in grande stile cavalcando la sella della sua bici … "se te la senti!".

...i "CARTELLI DIVERSI"...

a cura di Massimo Danno

...la fantasia e l'ironia degli italiani...

In questa nuova edizione di SPAESATO diamo seguito alla nostra rubrica dei "Cartelli Diversi", con la quale vogliamo ***evidenziare ed elogiare la fantasia e l'ironia che contraddistingue il popolo italico...focalizzandoci in particolar modo sulla nostra provincia.***

Molto spesso, infatti, noi italiani per manifestare un disagio, per evidenziare un problema, per comunicare un sentimento, utilizziamo dei modi molto singolari e unici, mandando segnali (molto spesso in forma anonima) ai destinatari delle missive in forma ironica, uno "sfottò" che molto spesso però risulta più incisivo di mille parole .....

Quante volte abbiamo letto la scritta lasciata da un automobilista sul tergicristallo dell'auto parcheggiata vicina che gli suggeriva, in forma poetica, di "lasciare maggior spazio tra le autovetture in modo da avere maggiore facilità per uscire dal parcheggio", quante volte abbiamo letto cartelli con "messaggi subliminari", quasi cifrati, che invitano il vicino di casa ad ascoltare la televisione ad un volume "leggermente" più basso,..... gli esempi potrebbero essere infiniti, ognuno di noi ha decine di casi che gli tornano alla mente e che, al solo pensiero, accendono un sorriso, quasi di ammirazione per la sicura ironia e fantasia riconosciute agli italici poeti.

Questa rubrica, quindi, vuole essere l'inizio di una carrellata di "cartelli diversi", proprio per esaltare, elogiare e rendere pubblico il poeta che è in ciascuno di noi.

Centro Assistenza Tecnica
HELP UFFICIO
Computer - Stampanti - Fotocopiatori
Eliocopiatrici - Fax - Scanner
Help Ufficio di Murelli Davide
Str. carr. San Pietro, 155 - 18038 Sanremo (IM)
Tel. 335 6841171 - www.helpufficio.it

...i "CARTELLI DIVERSI"...

.... LA MINACCIA .... O LA SPERANZA.....

Anche questa volta il cartello che ci ha inviato un nostro lettore, è stato carpito da un supermercato locale, luogo abbastanza ricorrente per segnalazioni a mezzo di cartelli, che sta quasi superando il tema dei parcheggi.

Il luogo in cui è stato affisso questo cartello, è un piccolo supermercato di quartiere, non un grosso centro commerciale, un locale nel quale tutti si conoscono nel quale c'è una certa confidenza tra gli addetti ed i propri clienti.

Abbiamo quindi ben compreso l'imbarazzo del titolare nel dover riprendere e "sgridare" le varie signore che, in barba ad ogni regola di buona educazione e di igiene, per scegliere il frutto o la verdura migliore, praticavano la "mascolina arte" di palpeggiare tutti i prodotti, probabilmente in maniera anche abbastanza sostenuta e che deve aver provocato dei danni ai prodotti in vendita.....

Allora cosa ha pensato il responsabile del negozio per lanciare un messaggio serio, deciso ma, allo stesso tempo ironico ? Affiggere un "cartello diverso" per invitare le signore a non molestare la frutta e la verdura .....

Ma quando abbiamo letto con attenzione il messaggio ci è sorto un dubbio atroce ..... su questo cartello è predominante la minaccia di una punizione ..... o la speranza di poterla mettere in atto ..... bisognerebbe chiederlo alle signore del negozio .....

"CARTELLO DIVERSO"

ellelle STUDIO
GRAFICA • STAMPA DIGITALE • PROGETTI WEB
Via Pallavicino 6 • SANREMO • Tel. 0184.535435 • Fax 0184.597869
www.ellellestudio.it • e-mail: info@ellellestudio.it

salvo
dal 1856
Prosciutti cotti e salumeria pregiata dal 1856
SALVO SALUMI
Località Vetriera n. 29 - 17044 Stella San Giovanni (SV)
tel. +39 019 703057 - salvo@salvosalumi.it
www.salvosalumi.it

PROVERBI LIGURI E SANREMASCHI

Ciò che si pensa e quello che si dice nella nostra zona

A spina punze da cande a nasce.

La spina punge già dalla nascita.

Chi conta de gran musse u àje bona memoria.

Chi racconta molte bugie abbia buona memoria.

D'estàe u cumanda a muntagna, d'invernu a marina.

D'estate comanda la montagna, d'inverno il mare. Nel senso che per prevedere il tempo che farà, in estate bisogna osservare i monti, in inverno il mare.

Se ti seméni süche nu nasce còuri.

Se semini zucche non nascono cavoli.

Segnù, fàimera morde!

Signore, fatemela mordere (sottinteso: la lingua)!

Segundu u ventu u se méte e vére.

Secondo che vento soffia si mettono le vele.

Dedicato ai doppiogiochisti di ogni tempo.

E erbe grame i fan préstu a cresce.

Le erbe cattive crescono in fretta.

Ina famija sènsa fiöi a l'è cume in menestrùn sènsa faixöi.

Una famiglia senza figli è come un minestrone senza fagioli.

GINO BMW ARRIVA IN LIGURIA
OPERATIVI NELLE SEDI EX SAVONA MOTORI
A SAVONA E ALBENGA
CONCESSIONARIA GINO BMW – MINI
SAVONA Via Nazionale del Piemonte, 31/R I t. 019 8485 270
ALBENGA Regione Carrà, 17/B I t. 0182 571 057

Tarquinio Giribaldi Srl

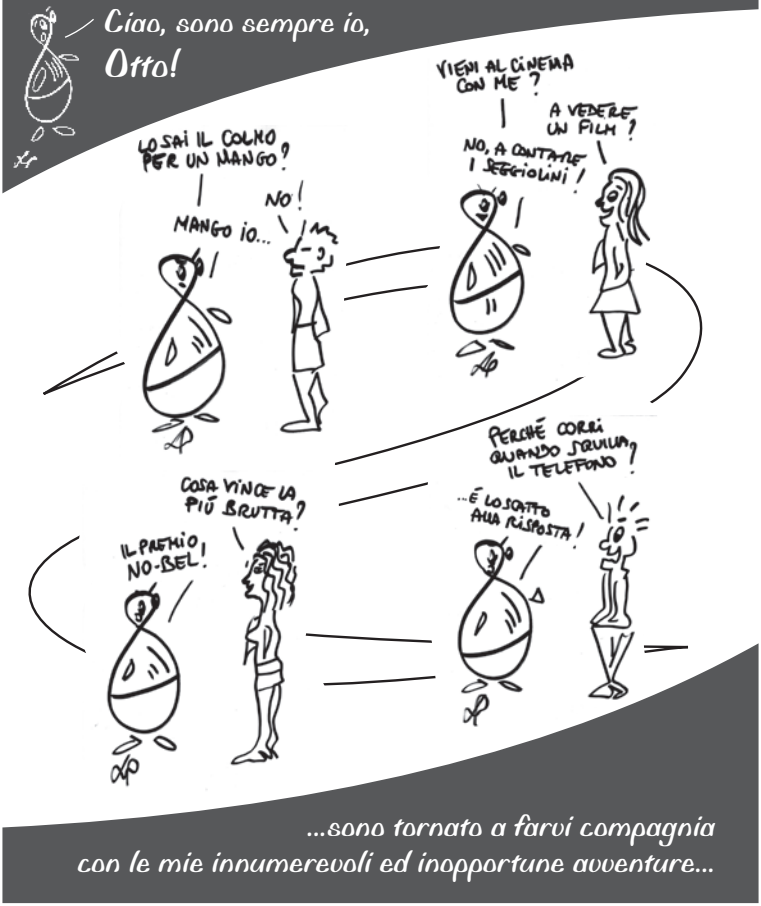
YSA - Harbour Formalities & Marine Services
PORT OF IMPERIA

Registered Maritime & Customs Agency

www.tarquiniogiribaldi.it

Via Scarincio 48 - 18100 Imperia - Italy
Tel +39 0183 63756 - Fax +39 0183 63757
info@tarquiniogiribaldi.it

"IL GELIDO INOPPORTUNISMO DI OTTO"



...sono tornato a farvi compagnia
con le mie innumerevoli ed inopportune avventure...

Bar Volta

colazioni, pranzi e aperitivi
panini - insalate

Bar Volta di Buricchi e Serafin
Via Volta, 2 - Sanremo - tel 0184 504475

FLASH COMIC NEWS

UN uomo sta raccontando una cosa al suo migliore amico:
- L'altro giorno stavo in camera da letto quando mia moglie senza un minimo di preavviso, si è levata i vestiti di dosso e mi ha detto: "Fammi sentire una vera donna!"
- E tu che hai fatto?
- Mi sono levato anch'io i vestiti, li ho buttati sul letto e gli ho detto: "STIRALI!"

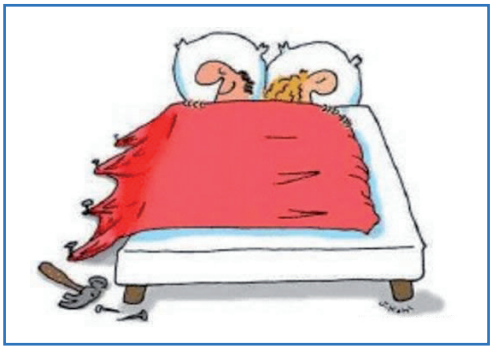
L'altra mattina alle 7.30 hanno suonato alla porta. Con un occhio chiuso e uno aperto sono andato ad aprire.
Era mia suocera, mi fa:
"Posso restare qui una settimana?"
"Certo"... e ho chiuso la porta.

IL paradiso è: un poliziotto inglese, un cuoco francese, un tecnico tedesco, un amante italiano, il tutto organizzato dagli svizzeri.
L'inferno è: un cuoco inglese, un tecnico francese, un poliziotto tedesco, un amante svizzero, e l'organizzazione affidata agli italiani.

CI sono due bionde che devono prendere l'autobus.
Una dice all'altra: "Che autobus prendi?"
"Io prendo l'1, e tu?"
"Io invece prendo il 4... Ma guarda, sta arrivando il 14, così possiamo viaggiare insieme!"

UN carabiniere, avendo ereditato un terreno, ha bisogno di disboscarne una parte. Casualmente il giorno stesso legge una pubblicità sul giornale: NUOVISSIMA MOTOSEGA TAGLIA 60 ALBERI L'ORA. "E' proprio quello che mi serve!". Si reca quindi al negozio e si rivolge al commesso: "Senta, ho letto di quella nuova motosega che taglia 60 alberi l'ora, ma è vero?".
"Certo signore! Però costa 2000 Euro!".
"Va bene, la compro lo stesso".
Il giorno dopo si sveglia di buon ora e si reca sul suo terreno. Taglia e taglia, ma abbatte solo 10 alberi.
"Eppure mi hanno assicurato che tagliava 60 alberi l'ora, sarà l'emozione, riproverò domani".
Il giorno dopo si sveglia ancora più presto, fa una bella colazione e va sul suo terreno; taglia e taglia, ma riesce ad abbattere solo 15 alberi.
"Porca troia, mi hanno fregato! Allora è proprio la motosega che è difettosa! Gliela vado subito a riportare". Corre al negozio e dice al commesso: "Senta, a me proprio non va di essere fregato! Questa motosega proprio non funziona! Rivoglio subito i miei soldi indietro!".
"Un attimo, signore, vediamo un po' che tipo di difetto ha".
Allora il commesso mette la motosega sul bancone, tira la cordicella dell'accensione e VROOM, VROOOMMM.
Al che il carabiniere: "Che strano! A me 'sto rumore non me lo faceva...!"

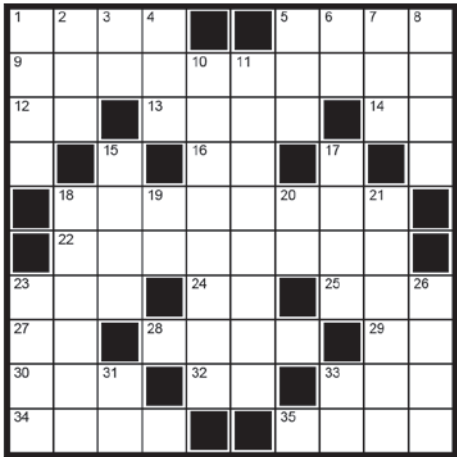
LA VIGNETTA DEL MESE !!



rent a car
АРЕНДА МАШИН
Car Driver Chauffeur Service
DULBECCO
1921
Autonoleggio con Autista
P.zza Colombo, 28 - SANREMO - Tel./Fax 0184.50.45.58
sanremo.san@maggiorerent.it
concessionario ufficiale
Maggiore
National

PASSATEMPIAMO

CRUCIVERBA



ORIZZONTALI

1. Con ping diventa uno sport
5. Strumento musicale a tastiera
9. Quanto basta
12. Comuni a tutti e ad alcuni
13. Competizioni sportive
14. Iniziali della Zanicchi
16. Simbolo chimico del bario
18. Sovrasta Atene
22. Ugo che fu giornalista RAI
23. Tasto del tabulatore (abbr.)
24. Inaugurano l'azienda
25. Yoko che sposò Lennon
27. Precede ... Alamein
28. Combinazione a poker
29. Appena all'inizio
30. Spia luminosa
32. Eroe senza pari
33. Lemper cantante e attrice
34. Moglie di lord
35. Il regista Renoir

VERTICALI

1. Newman del cinema
2. S'indossa con il chimono
3. Due lettere per ... disattenti
4. Breve scenetta comica
5. West che fu star del musical
6. Sono senza capo nè coda
7. I riposi dei pigri
8. Città palestinese
10. Ostacolare volutamente
11. Attrezzo per acrobati
15. Fu sovrano d'Israele
17. Lubrifica il motore
18. Pianta conosciuta dall'antichità
19. Alla fine del dessert
20. Prime in ordine
21. Naturale, istintiva
23. Guglielmo infallibile balestriere
26. Gara aperta a tutti
31. Iniziali della Day
33. Unione Europea

EMBE
MAIL BOXES ETC.®
SPEDIZIONI
IMBALLAGGIO
DOMICILIAZIONE POSTALE
GRAFICA E COMUNICAZIONE
STAMPA PICCOLO E GRANDE FORMATO
UN MONDO DI SERVIZI AL TUO SERVIZIO
Corso Cavallotti, 86 - 18038 SANREMO - Tel. 0184 591673 - Fax 0184 599471

PASSATEMPIAMO

SUDOKU

	7		4		9		1	
			3		5			
6			8	1	2			3
	6	7		8		9	4	
			5	4	6			
1	4	3				5	6	8
		5				4		
8	3		7	2	4		5	9
4		9				2		7

	4		7		3		6	
	1		6		8		2	
		3		9		8		
		4		7		9		
2				6				8
		7		1		6		
		5		3		7		
	7		9		1		3	
	3		4		7		8	

AGIP PORTO
MOLO DI LEVANTE

di AMBESI MASSIMILIANO e CRISTIAN
TEL/FAX: 0184 506481
CELL. 338 8299312

Sevizio di bunkeraggio stradale e nautico con banchina dotata di protezione e cime di ormeggio.

FESTEGGIA
40 anni di ATTIVITÀ
e vi offre un nuovo servizio in collaborazione con

WATER WORLD
di AMBESI CRISTIAN
CELL. 338 7945365

AUTOLAVAGGIO A MANO
con controllo di olio, gomme, acqua radiatore e vaschetta tergicristallo compreso nel prezzo
TEL: 0184 500083

SERVIZIO LAVANDERIA
TEL/FAX: 0184 599168

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Sanremo

(Mostre & Esposizioni)

Esposizione Fotografica

(Casinò Municipale - Hall ingresso Teatro) Portici e Logge del Ponente Ligure.

Dal 01 al 08/07/2013

Diano Marina

(Animazione & Attività Ricreative)

Giovedì Bimbi

(Piazza Martiri della Libertà e Via Genova)
Clown, truccabimbi, palloncini e spettacoli!!! Direzione artistica "Fortunello e Marbella".
04/07/2013 ore 21.00

Cervo

(Musica)

Zibba e Almalibre a Cervo

(Piazza dei Corallini)
Sul palco dei concerti in Piazza San Giovanni, detta dei Corallini, si terrà il concerto di ZIBBA, una delle più interessanti realtà del nuovo cantautorato italiano, in bilico fra il roots rock e la poetica dei grandi cantautori. Zibba ha vinto, fra l'altro, la TARGA TENCO 2012 per il miglior album con "Come il suono dei passi sulla neve". A Cervo Zibba si esibirà con la band ALMALIBRE.
Ingresso a pagamento.
04/07/2013 ore 21.00

Sanremo

(Spettacoli)

Made in Sud

(Casinò Municipale)
Spettacolo di cabaret.
Condotto da Gigi e Ross con la collaborazione di Elisabetta Gregoraci e Fatima Trotta.
05/07/2013 ore 21.00

Diano Marina

(Musica)

Turista Protagonista

(Villa Scarsella - Via Cavour)
Primo appuntamento del tradizionale tour estivo condotto da Gianni Rossi.
05/07/2013 ore 21.00

San Bartolomeo al Mare

(Spettacoli)

M&T Festival - Serata d'apertura

(specchio acqueo della spiaggia libera compresa tra Via della Resistenza e Piazza Torre Santa Maria)
Il M&T Festival, giunto quest'anno alla sua XIX Edizione, è un festival di tutte le arti, un contenitore di spettacoli, proposte culturali e momenti di confronto, con una proposta che spazia fra musica, arte, teatro, canzone d'autore e danza. Anche quest'anno la serata di apertura vedrà la splendida scenografia di uno spettacolo pirotecnico sul mare.
05/07/2013

VINO & PANINO CO
WINE BAR & RESTAURANT
C.so Mombello, 56-58
info@vinopaninoandco.it
www.vinopaninoandco.it

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Sanremo

(Fiere & Mostre Mercato)

Brocantage Deluxe

(Palafiori - Corso Garibaldi)
E' un'offerta merceologica vastissima con un ventaglio di opportunità per un pubblico esigente ma anche per tutti coloro che si avvicinano all'antiquariato e al modernariato per la prima volta. Un percorso alla scoperta di tappeti, gioielli, bijoux, dipinti, mobili, complementi d'arredo e oggetti da collezione dall'ottocento al novecento a prezzi competitivi con antiquari provenienti da tutta Italia.
Dal 05 al 07/07/2013

Cervo

(Teatro)

Mamma Mia

(Piazza dei Corallini)
Sul palco della Piazza dei Corallini, nel cuore del Centro Storico, rappresentazione teatrale tratta dal celebre film con la colonna sonora dei famosi brani degli Abba. Lo spettacolo è realizzato dalla Compagnia Teatrale "Lo Scampolo" di Diano San Pietro.
06/07/2013 ore 21.00

Diano Marina

(Iniziative Commerciali)

Prima Notte dei Saldi

(Vie del centro cittadino)
Evento promo-commerciale delle attività commerciali di Diano Marina promossa dalla Confcommercio - Imprese per l'Italia del Golfo Dianese in occasione dell'inizio dei saldi estivi. Attività collaterali e musica nel centro cittadino.
06/07/2013 dalle 20.30 alle 24.00

Triora

(Visite Guidate)

Ghost Tour Triora 2013

(Museo Etnografico e della Stregoneria)
Davanti al Museo Etnografico e della Stregoneria inizia il viaggio alla scoperta del lato oscuro di Triora. Miti pagani, stregoneria, storie di mostri e di fantasmi vi aspettano all'unico tour del folkore e delle leggende di Triora. Le guide o Storyteller vi accompagneranno attraverso i vicoli stretti e bui, tra antichi palazzi e luoghi che hanno segnato le vicende del processo alle streghe del 1587. Orario di partenza ore 22.00, durata del tour 80 minuti circa.
Biglietti: intero Euro 12.00, ridotto Euro 6.00.
www.autunnonero.com
06/07/2013 ore 22.00

Diano Castello

(Enogastronomia)

Festa in Ciassa

(Piazza Matteotti)
Serate gastronomiche e danzanti. Sabato 6 luglio: serata danzante con l'orchestra; "Ricky Show"; domenica 7 luglio: serata danzante con l'orchestra: "Rosy Guglielmi". Servizio di bus navetta

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

con partenza da Diano Marina a partire dalle ore 19.00.
Dal 6 al 7/07/2013 dalle ore 19.00

Dolceacqua

(Mostre & Esposizioni)

Castel Doria Arte - Estemporanea di pittura

(Castello Doria)
All'interno degli Eventi d'arte figurativa a Dolceacqua, estemporanea di pittura a cura degli allievi dell'Accademia Riviera dei Fiori - Giuseppe Balbo di Bordighera.
07/07/2013

Diano Marina

(Animazione & Attività Ricreative)

Giovedì Bimbi

(Piazza Martiri della Libertà)
Musica, giochi, gare, premi e tanto divertimento!!! Direzione artistica "Fortunello & Marbella".
11/07/2013 ore 21.00

Sanremo

(Musica)

Omaggio a Papetti

(Teatro dell'Oprea del Casinò)
Direttore: Reddy Bobbio. Musiche di Santana, J. Barry, Ortolani, Bobbio, Aznavour etc.
Ingresso a pagamento.
www.sinfonicasanremo.it
11/07/2013 ore 21.30

AUTOCARROZZERIA
elite
Autorizzato FIAT
Via San Francesco, 355 - 18038 Sanremo IM
Tel. 0184 506238

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Manifestazione dedicata all'enogastronomia ligure e non solo. Tanti spettatori potranno assaggiare in loco le tipiche prelibatezze italiane e aver modo di portare a casa "un pezzo d'Italia", quello maggiormente gustoso.
Dal 12 al 14/07/2013

Diano Marina

(Enogastronomia)

Evviva l'Estate!

(Villa Scarsella - Via Cavour)
Sagra con degustazione di prodotti tipici.
Dal 12 al 14/07/2013 dalle ore 19.00

Cervo

(Eventi)

Mostriamo il Cinema 2013

(Ca' da Nonna Teresa-Piazza Alassio- e Castello)
La terza edizione dell'evento è dedicata al connubio fra cinema e musica, in onore della 50esima edizione del Festival Internazionale di Musica da Camera di Cervo. L'evento comprende una mostra, che sarà allestita nei locali di Ca' da Nonna Teresa in Piazza Alassio. che rappresenta una sorta di viaggio nel rapporto tra musica (suoni) e cinema, dagli anni delle lanterne magiche e dei primi esperimenti sulle immagini in movimento fino alle ultime innovazioni. Sono inoltre previste 2 serate di proiezioni ed incontri nel Castello dei Clavesana. Sabato 13/07 alle ore 21,00 "Quando la musica si sposa col cinema" - con l'intervento dello storico del cinema Matteo Pollone - e lunedì 15/07 alle ore 21,00 "Dallo spartito allo schermo: la composizione di colonne sonore per il cinema" - con l'intervento dello storico del cinema Emilio Audissino e dei compositori Pivio e Aldo De Scalzi, autori di numerose colonne sonore.
www.proximanoprofit.it
Dal 12 al 18/07/2013

Sanremo

(Fiere & Mostre Mercato)

Il prato delle Meraviglie

(Piazza Colombo)
Un mercatino di produzione artigianale, con prodotti esclusivamente fatti a mano con cura, attenzione, originalità.
14 e 15/07/2013 tutto il giorno

Diano Marina

(Animazione & Attività Ricreative)

Giovedì Bimbi

(Piazza Martiri della Libertà e Via Genova)
Le avventure di Bibino e Ops! Truccabimbi!Direzione artistica "Fortunello e Marbella".
18/07/2013 ore 21.00

Sanremo

(Musica)

Da Bernstein ai Beatles

(Teatro dell'Oprea del Casinò)
Direttore: Massimo Lambertini. Musiche di L. Bernstein, J. Lennon, P. MacCartney,

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

D. Ellington etc.
Ingresso a pagamento.
www.sinfonicasanremo.it
18/07/2013 ore 21.30

Sanremo

(Musica)

The Voice of Italy

(Casinò Municipale)
Introduzione di Elisabetta Gregoraci.
19/07/2013 ore 21.00

Diano Arentino

(Teatro)

Sabbatico: uno spettacolo di e con Pino Petruzzelli

(Azienda Agricola Ada Musso)
Quando musica e teatro incontrano le stelle.
Spettacolo di e con Pino Petruzzelli con il contributo dell'azienda agricola Ada Musso. Ingresso: Euro 10.00
19/07/2013 ore 21.30

Diano Marina

(Enogastronomia)

Arcadia in Festa

(Villa Scarsella - Via Cavour)
Sagra con degustazione di prodotti tipici.
Dal 19 al 21/07/2013 dalle ore 19.00

Ospedaletti

(Fiere & Mercati)

Cose d'altri tempi, collezionismo e curiosità

(Corso Regina Margherita)
Sulla lussureggiante passeggiata di Corso Regina Margherita verranno esposti oggetti di antiquariato, modernariato, collezionismo e hobbistica a cura dell'Associazione "Belle Epoque" di Sanremo.
20/07/2013 dalle 09.00 alle 18.00

Diano Marina

(Spettacoli)

Rescue Days

(Spiaggia libera attrezzata adiacente al porto)
Sfiilata di moto d'acqua da salvamento, spettacolo di freestyle tramite ski jet.
20/07/2013 dalle 21.00 alle 22.30

Triora

(Visite Guidate)

Ghost Tour Triora 2013

(Museo Etnografico e della Stregoneria)
Davanti al Museo Etnografico e della Stregoneria inizia il viaggio alla scoperta del lato oscuro di Triora. Miti pagani, stregoneria, storie di mostri e di fantasmi vi aspettano all'unico tour del folkore e delle leggende di Triora. Le guide o Storyteller vi accompagneranno attraverso i vicoli stretti e bui, tra antichi palazzi e luoghi che hanno segnato le vicende del processo alle streghe del 1587. Orario di partenza ore 22.00, durata del tour 80 minuti circa.
Biglietti: intero Euro 12.00,
ridotto Euro 6.00.
www.autunnonero.com
20/07/2013 ore 22.00

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Diano Marina

(Spettacoli)

Fuochi artificiali

(Specchio acqueo antistante il golfo di Diano Marina)
Tradizionale spettacolo pirotecnico in occasione della festa patronale della Madonna del Carmine.
20/07/2013 ore 23.00

Sanremo

(Tornei & Campionati)

Torneo di Poker

(Casinò Municipale)
Mini IPT e Italian Poker Tour Pokerstars.
Dal 20 al 29/07/2013

San Lorenzo al Mare

(Spettacoli)

Fuochi artificiali sul mare

(Specchio acqueo di fronte a San Lorenzo)
Fuochi artificiali sul mare: lo splendido spettacolo dei giochi di luce riflesso nell'acqua della scenografica baia. Spettacolo pirotecnico nell'ambito dei festeggiamenti patronali di Santa Maria Maddalena. L'inizio è previsto alle 22:45 circa, al termine della funzione religiosa. Ottimi punti di osservazione dalla spiaggia e dalla passeggiata sul lungomare.
22/07/2013 ore 22.45

Cervo

(Visite guidate)

Tra Mare e Luna

(Piazza Castello)
Nella magica atmosfera del plenilunio, escursione guidata alla scoperta del Parco Comunale del Ciappà, accompagnati da una guida ambientale di comprovata esperienza e professionalità. Costo della visita: Euro 5.00 a persona. Durata della visita: due ore circa. Si consiglia di indossare scarpe comode e portare una piccola torcia.
23/07/2013 dalle ore 21.00

Diano Marina

(Animazione & Attività Ricreative)

Giovedì Bimbi

(Piazza Martiri della Libertà)
Spettacolo di pantomima e zucchero filato per tutti. Direzione artistica "Fortunello e Marbella".
25/07/2013 ore 21.00

Cervo

(Musica)

Turista Protagonista

(Via alla Marina - località Pilone)
Tappa del tour condotto da Gianni Rossi. Coinvolgente e spassosa tappa del

FIRE SHOP
REBORA ESTINTORI
EXTINCTEUR - FIRE ESTINGUISHER
VIA ARMEA, 86 - 18038 SANREMO
Tel. +39.0184.50.86.96
Cell. +39.329.722.94.92
+39.334.774.42.60
Lloyd's Register GE n° 04000744
ABS CERT. GE 646684
IMPIANTI a FM 200 e CO2
FM200 AND CO2 FIRE SYSTEMS

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

concorso canoro/musicale in cui i turisti si esibiscono in pubblico, improvvisandosi cantanti, cantautori, ballerini, musicisti ed attori.
25/07/2013 ore 21.00

Diano Marina

(Animazione & Attività Ricreative)

Diano in Rosa

(Vie del centro cittadino)
Manifestazione al femminile organizzato dalla Confcommercio del Golfo Dianese. Dibattito, musica, spettacoli, attività sportive, dimostrazioni di cura e benessere, decorazioni di torte e altre attività.
26/07/2013 tutto il giorno

Sanremo

(Musica)

50 Anni Ariston 1963 - 2013

(Teatro Ariston - Via Matteotti 107)
DANIELE RONDA, l'erede musicale di Davide Van De Sfroos, porterà al Teatro Ariston di Sanremo il sound folk del suo "LA SIRENA DEL PO TOUR". DANIELE RONDA sarà accompagnato sul palco dall'immancabile FOLKLUB composto da

Sandro Allario (fisarmonica, pianoforte, organo Hammond, cornamusa Chanter e cori), Carlo Raviola (basso e cori), Lorenzo Arese (batteria e cori).
Ingresso a pagamento.
26/07/2013 ore 21.15

Diano Arentino

(Enogastronomia)

Degustazione di Vermentino

(Corso Europa - Frazione Diano Borello)
Selezione tra le migliori cantine della Riviera dei Fiori, a cura della FISAR.
La prenotazione alla manifestazione, (garantita a 50 persone), è gradita.
Ingresso: Euro 5.00
26/07/2013 ore 21.30

Ventimiglia

(Rievocazioni Storiche)

Agosto Medievale

(Centro Storico)
Ogni anno, sul finire del mese di luglio e durante il mese di agosto, la storia diventa protagonista e la Città Medievale si riappropria di atmosfere che sembrano non averla mai abbandonata. Centinaia di figuranti animano il magnifico centro storico, riportando il visitatore nell'atmosfera del medioevo, con le figurazioni in abito storico, svolte in notturna, basate su un tema diverso ogni anno, taverne, musici, mangiafuoco e giullari, il mercatino medievale, senza tralasciare la cultura, con la visita ai monumenti e i concerti

VETRERIA SANREMO
E-mail: vetreriasanremo@libero.it
Via Privata Canepa, 42 - SANREMO - Tel./Fax 0184 50.54.91
SERRAMENTI IN ALLUMINIO
VETRI
CRISTALLI
SPECCHI

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

di strumenti antichi. La Regata di gozzi liguri dei Sestieri cittadini premia il primo arrivato con il Carbaso.
Dal 26/07/2013 al 11/08/2013

Rocchetta Nervina
(Enogastronomia)
Sagra della Capra e Fagioli
(Centro storico)
A partire dalle ore 19.00 si aprono gli stand gastronomici dedicati alla prelibata capra e fagioli. Musica e danze per concludere la serata
27/07/2013 ore 19.00

Diano Marina
(Spettacoli)
Ridiano
(Villa Scarsella - Via Cavour)
Il ° Festival della comicità .
Spettacolo con la partecipazione di Maurizio Lastrico. Evento a pagamento.
27/07/2013 ore 22.00

Diano Arentino
(Animazione & Attività Ricreative)
Festa dei Palloncini
(Frazione Villa Costa)
Evento ludico- ricreativo.
Dal 27 al 28/07/2013 ore 15.00

Diano San Pietro
(Enogastronomia)
Sagra delle Trenette al Pesto
(Parco Nuova Pro Loco - Frazione Diano Borganzo)
Sabato 27 luglio, ballo con l'orchestra: "Gabriele Zilioli"; domenica 18 luglio: concerto del gruppo: "I Trilli. E la storia continua...". Tournée Estiva 2013.
Dalle ore 19.00 apertura degli stands gastronomici.
Dal 27 al 28/07/2013 dalle ore 19.00

Diano Marina
(Musica)
Tributo a Lucio Battisti
(Villa Scarsella - Via Cavour)
Concerto della band "Nuovi Solidi".
Spettacolo benefico a favore dell'Associazione Italiana per la Lotta al Neuroblastoma.
28/07/2013 dalle ore 21.00

La programmazione degli eventi può subire variazioni.
Per informazioni si prega di contattare gli enti organizzatori o gli uffici IAT dei vari Comuni.

Fiat 500 Club Italia
Fondato a Gorlenda nel 1984
coordinamento di San Remo - Ventimiglia
fiduciario: FARACE Biagio
gruppo:
"SAN REMO IN 500"
segui le attività del coordinamento su:
www.sanremoin500.it

Orchestra Sinfonica di Sanremo

Stagione Estiva 2013

"OMAGGIO A PAPETTI"
Giovedì 11 luglio - ore 21,30 - Teatro dell'Opera del Casinò di Sanremo
Direttore: REDDY BOBBIO - Sassofono: MICHELE ZUPPARDO
Musiche di: C. Santana, J. Barry, R. Ortolani, R. Bobbio, C. Aznavour, etc.

"DA BERNSTEIN AI BEATLES"
Giovedì 18 luglio - ore 21,30 - Teatro dell'Opera del Casinò di Sanremo
Direttore: MASSIMO LAMBERTINI
Musiche di: L. Bernstein, J. Lennon, P. McCartney, D. Ellington, etc.

"VERDIANA"
Giovedì 01 agosto - ore 21,30 - Teatro dell'Opera del Casinò di Sanremo
Direttore e Violino Solista: ALESSANDRO QUARTA
Musiche di: A. Quarta

"HOLST, BRITTEN E PIAZZOLLA"
Giovedì 08 agosto - ore 21,30 - Teatro dell'Opera del Casinò di Sanremo
Direttore: EMIR SAUL
Musiche di: B. Britten, A. Piazzolla, P. Donaggio

"MUSICHE DA FILM"
Mercoledì 14 agosto - ore 20,30 - Teatro dell'Opera del Casinò di Sanremo
Direttore: FEDERICO LONGO
Musiche di: L. Bernstein, J. Williams, H. Mancini, etc.

"ROTA E MORRICONE"
Giovedì 22 agosto - ore 21,30 - Teatro Ariston di Sanremo
Direttore: BRUNO SANTORI
Musiche di: E. Morricone, N. Rota

CAMPIONI MONDIALI

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Diano Marina

(Animazione & Attività Ricreative)

Giovedì Bimbi

(Piazza Martiri della Libertà e Via Genova)
Ago il mago truccabimbi.
Spettacolo di magia e Ops! Truccabimbi.
Direzione artistica "Fortunello e Marbella".
01/08/2013 ore 21.00

Cervo

(Musica)

Compagni di viaggio a Cervo

(Piazza dei Corallini)
Sulla splendida piazza dei Corallini, che tradizionalmente ospita i concerti dei Festival di Musica da Camera, si terrà il concerto dei Compagni di Viaggio, band imperiese di 6 elementi che propone il repertorio del celebre cantautore Francesco De Gregori.
Ingresso gratuito.
01/08/2013 ore 21.00

Sanremo

(Musica)

Verdiana

(Teatro dell'Oprea del Casinò)
Direttore, Violino solista e Musiche: Alessandro Quarta.
Ingresso Euro 10.
www.sinfonicasanremo.it
01/08/2013 ore 21.30

Sanremo

(Enogastronomia)

Summer Beer

(Palafiori - Corso Garibaldi)
Oltre dieci case produttrici bavaresi ed italiane permetteranno la degustazione delle vere birre artigianali.
Ingresso gratuito.
Dal 01 al 04/08/2013

Ventimiglia

(Rievocazioni Storiche)

Agosto Medievale

(Centro Storico)
Ogni anno, sul finire del mese di luglio e durante il mese di agosto, la storia diventa protagonista e la Città Medievale si riappropria di atmosfere che sembrano non averla mai abbandonata. Centinaia di figuranti animano il magnifico centro storico, riportando il visitatore nell'atmosfera del medioevo, con le figurazioni in abito storico, svolte in notturna, basate su un tema diverso ogni anno, taverne, musici, mangiafuoco e giullari, il mercatino

Davide Giusta arredamenti
■ Arredamento ■ Progettazione
■ Interior Design ■ Ristrutturazione
Corso Marconi 29 - 18038 Sanremo (IM)
tel. (+39) 0184.667.957 - fax (+39) 0184.667.957
www.giustarredamenti.com - info@giustarredamenti.com

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

medievale, senza tralasciare la cultura, con la visita ai monumenti e i concerti di strumenti antichi. La Regata di gozzi liguri dei Sestieri cittadini premia il primo arrivato con il Carbaso.
Fino al 11/08/2013

Dolceacqua
(Mostre & Esposizioni)
Castel Doria Arte
(Castello Doria)
Diversi artisti locali espongono le loro opere nella meravigliosa cornice del Castello Doria: dal 4 al 15 agosto espone Iris Devote Littardi e dal 15 al 31 agosto Bartolomeo Perrotta.
Fino al 31/08/2013

Diano Marina
(Teatro)
A pasciun da cacia
(Piazza Sant'Anna - Frazione Diano Serreta)
Commedia dialettale a cura della Compagnia Stabile "Città di Sanremo". Sarà disponibile un servizio di bus navetta gratuito con partenza alle ore 20,30 di fronte alla Chiesa Parrocchiale di Diano Marina e ritorno da Diano Calderina al termine della manifestazione.
Ingresso gratuito.
02/08/2013 ore 21.00

Sanremo
(Musica)
50 Anni Ariston 1963 - 2013
(Teatro Ariston)
Angelo Pintus in ``50 Sfumature di ... Pintus''.
Ingresso a pagamento.
www.aristonsanremo.com
02/08/2013 ore 21.15

Diano Marina
(Animazione & Attività Ricreative)
Giochiamoci l'Estate 2013
(Corso Roma e Piazza Martiri della Libertà)
V^ edizione del Festival del Gioco Intelligente
www.nucleoardente.it
Dal 02 al 04/08/2013 dalle 10.00 alle 24.00

Sanremo
(Spettacoli)
Show Time
(Casinò Municipale - Roof Garden)
Prestigiosi balletti e attrazioni di acrobazie e magia.
Con Paris Bonheur, Gerald Le Guilloux, Elien Niemen.
Dal 02 al 04/08/2013 ore 22.00

ANDREA MOGAVERO
IMPIANTI ELETTRICI TV
IMPIANTI CIVILI
IMPIANTI INDUSTRIALI
ALLARMI
AUTOMATISMI
SANREMO - Cell. 338 80.86.786
mogavero.andrea75@alice.it

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Triora

(Visite Guidate)

Ghost Tour Triora 2013

(Museo Etnografico e della Stregoneria)
Davanti al Museo Etnografico e della Stregoneria inizia il viaggio alla scoperta del lato oscuro di Triora. Miti pagani, stregoneria, storie di mostri e di fantasmi vi aspettano all'unico tour del folkore e delle leggende di Triora. Le guide o Storyteller vi accompagneranno attraverso i vicoli stretti e bui, tra antichi palazzi e luoghi che hanno segnato le vicende del processo alle streghe del 1587. Orario di partenza ore 22.00, durata del tour 80 minuti circa.
Biglietti: intero Euro 12.00, ridotto Euro 6.00.
www.autunnonero.com
03/08/2013 ore 22.00

Diano Marina

(Spettacoli)

Ridiano

(Villa Scarsella - Via Cavour)
Il ° Festival della comicità .
Spettacolo con la partecipazione di: Antonio Ornano.
03/08/2013 ore 22.00

Cervo

(Musica)

Accademia Europea Mozart - Stagione Estiva 2013

(Oratorio Santa Caterina)
Nella splendida cornice dell'Oratorio romanico di Santa Caterina a Cervo, si terrà il primo dei 3 concerti in programma per la stagione estiva dell'Accademia Europea Mozart. E' prevista l'esibizione di Emanuela e

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Franco Maggio, duo violino-pianoforte, che proporranno brani di Boccherini, Bach, Schubert e Saint-Saëns.
Info e prenotazioni: Ufficio IAT Cervo.
03/08/2013 ore 21.00

Diano Marina
(Animazione & Attività Ricreative)
Giornate del subacqueo
(Banchina del porto turistico)
Mostre, proiezioni, dimostrazioni e prove gratuite in vasca di attrezzature subacquee.
Dal 03 al 04/08/2013 tutto il giorno

Diano Marina
(Musica)
Turista Protagonista
(Villa Scarsella - Via Cavour)
Ritorna il tour estivo condotto da Gianni Rossi. I turisti dovranno mettersi in gioco ed esibirsi sul palco della kermesse e per una sera saranno i veri protagonisti dell'estate dianese.
05/08/2013 ore 21.00

Sanremo
(Musica)
50 Anni Ariston 1963 - 2013
(Teatro Ariston)
''Aida'' Opera in quattro atti di Giuseppe Verdi, su libretto di Antonio Ghislanzoni, basata su un soggetto originale di Auguste Mariette.
Organizzatore: Ivan Marino.
Una delle opere più note e amate scritte da Giuseppe Verdi. Dopo 18 anni di assenza torna l'opera lirica al Teatro Ariston di Sanremo. Allestimento e cast d'importanza internazionale: Protagonista il soprano verdiano Gabrielle Mouhlen, regia di Andrea Elena, scene e costumi di ArteScenica.
Ingresso a pagamento.
www.aristonsanremo.com
05/08/2013 ore 21.15

Diano Marina
(Musica)
II ^ Estate Musicale Dianese
(Villa Scarsella - Via Cavour)
La Boheme di G. Puccini.
Opera completa con pianoforte, costumi e voce recitante, con la partecipazione straordinaria del Maestro Bill Doherty, Direttore Artistico del Central Florida Lyric Opera di Orlando (Stati Uniti d'America). Organizzazione a cura dell'Associazione Ritorno all'Opera in collaborazione con l'Associazione Amici della Musica del Golfo Dianese.
Spettacolo a pagamento.
06/08/2013 ore 21.00

Diano Marina
(Animazione & Attività Ricreative)
Giovedì Bimbi
(Piazza Martiri della Libertà)
La Baby Dance di Fortunello & Marbella. Musica, giochi, gare, premi e tanto divertimento!!!
08/08/2013 ore 21.00

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Sanremo
(Musica)
Holst, Britten e Piazzolla
(Teatro dell'Oprea del Casinò)
Direttore: Emir Saul. Musiche di: B. Britten, A. Piazzolla, P. Donaggio.
Ingresso Euro 10.
www.sinfonicasanremo.it
08/08/2013 ore 21.30

Sanremo
(Spettacoli)
50 Anni Ariston 1963 - 2013
(Teatro Ariston)
I Soliti Idioti in Tour. Uno show esilarante e unico che riesce a mettere in contatto il pubblico con i vari personaggi protagonisti dello show.
Sul palco vecchi e nuovi episodi e le canzoni comiche eseguite dal vivo assieme alla band Gli Gnomi.
Ingresso a pagamento.
www.aristonsanremo.com
09/08/2013 ore 21.15

Diano Marina
(Enogastronomia)
XXXI^ Sagra del Mare
(Villa Scarsella - Via Cavour)
Ogni sera alle 19.00 apertura degli stands eno gastronomici con accompagnamento musicale, venerdì Nunziea e la Premiata Band, sabato Zodiac Group e domenica Valentina Valenti.
Dal 09 al 11/08/2013 dalle ore 19.00

Sanremo
(Spettacoli)
Show Time
(Casinò Municipale - Roof Garden)
Prestigiosi balletti e attrazioni di acrobazie e magia.
Con Paris Folies, Tony Frebourg, Oksana Vielkina.
Dal 09 al 11/08/2013 ore 22.00

Diano Marina
(Musica)
Viaggio dei cantautori della scuola genovese
(Chiesa San Giacomo - Frazione Diano Calderina)
A cura del gruppo "Le Quattro Chitarre di Genova". Servizio di bus navetta gratuito con partenza alle ore 20,30 di fronte alla Chiesa Parrocchiale di Diano Marina e ritorno da Diano Calderina.
10/08/2013 ore 21.00

Cervo
(Musica)
Accademia Europea Mozart - Stagione Estiva 2013
(Oratorio Santa Caterina)
Nella splendida cornice dell'Oratorio romanico di Santa Caterina a Cervo, esibizione di Manuela Matis e Marco Vincenzi, duo viola-pianoforte, che proporranno brani di Hindemith, Beethoven, Bach e Britten.
Info e prenotazioni: Ufficio IAT Cervo.
10/08/2013 ore 21.00

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Sanremo
(Fiere & Mostre Mercato)
Il prato delle Meraviglie
(Piazza Colombo)
Un mercatino di produzione artigianale, con prodotti esclusivamente fatti a mano con cura, attenzione, originalità.
Dal 10 al 11/08/2013 tutto il giorno

Diano Castello
(Enogastronomia)
Festa in Ciassa
(Piazza Matteotti)
Sabato 10 agosto: ballo con l'orchestra: "Beppe Giotto"; domenica 11 agosto: ballo con l'orchestra: "Richy Show".
Servizio di bus navetta con partenza da Diano Marina a partire dalle ore 19.00.
Dal 10 al 11/08/2013 dalle ore 19.30

Diano Marina
(Fiere & Mostre Mercato)
Dianaffari 2013 - III ^ Edizione
(Vie del centro cittadino)
Attività e spettacoli a cura della Confcommercio del Golfo Dianese.
11/08/2013 dalle 8.30 alle 24.00

Diano Marina
(Musica)
II ^ Estate Musicale Dianese
(Villa Scarsella - Via Cavour)
Fiordaliso e la sua band. Concerto di una delle "signore" della musica italiana accompagnata dalla sua orchestra.
Organizzazione a cura dell'Associazione Ritorno all'Opera in collaborazione con l'Associazione Amici della Musica del Golfo Dianese. Spettacolo a pagamento.
12/08/2013 ore 21.00

Sanremo
(Musica)
50 Anni Ariston 1963 - 2013
(Teatro Ariston)
New Goblin in Concerto. Claudio Simonetti, Massimo Morante e Maurizio Guarini si collocano nel prezioso filone del progressive rock italiano.
Ingresso a pagamento.
www.aristonsanremo.com
12/08/2013 ore 21.15

Diano Marina
(Spettacoli)
Fuochi Artificiali
(Specchio acqueo antistante il Golfo Dianese)
Tradizionale spattacolo pirotecnico in occasione del Ferragosto.
13/08/2013 ore 23.00

Sanremo
(Musica)
Musiche da Film
(Teatro dell'Opera del Casinò)
Concerto. Ingresso Euro 10.
Direttore: Federico Longo. Musiche di: Bernstein, Williams, Mancini etc.
www.sinfonicasanremo.it
14/08/2013 ore 20.30

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Sanremo
(Spettacoli)
Spettacolo Pirotecnico
(Specchio acqueo)
Il 14 Agosto si festeggia la festa di Ferragosto a Sanremo. Ogni anno ci sono i classici Fuochi d'artificio che con fantasia e musica, colorano i Porti di Sanremo.
14/08/2013

Sanremo
(Spettacoli)
Fuochi Artificiali con la M/N Corsara
(Porto Vecchio)
In occasione delle spettacolo pirotecnico di Ferragosto, i turisti hanno la possibilità di assistere ai fuochi d'artificio dal mare.
Prenotazione obbligatoria.
www.whalewhatchimperia.it
14/08/2013 ore 22.00

Sanremo
(Musica)
50 Anni Ariston 1963 - 2013
(Teatro Ariston)
Carmen - Ballet Flamenco de Madrid.
Il Ballet Flamenco De Madrid porta in scena una delle opere più celebri e amate al mondo: Carmen, rievocando l'atmosfera popolare gitana della Siviglia del 1830. Un viaggio emozionante nel cuore della cultura spagnola dove i ritmi incalzanti delle chitarre trasmettono al cuore degli spettatori emozioni forti attraverso il fascino misterioso del flamenco, unito alle note ammalianti della magnifica musica di Bizet.
Ingresso a pagamento.
www.aristonsanremo.com
15/08/2013 ore 21.15

Cervo
(Musica)
Indieisponente 2013
(Via Steria - zona ex teatro Tenda)
Tre giorni di musica indipendente, installazioni, Dj-set, performance ed esposizioni. Nell'area lungo il torrente Steria, già sede del Teatro Tenda, l'Associazione Studio Vacuo organizza la seconda edizione del Festival di musica indipendente con concerti di numerose band e Dj set. Sono previste inoltre performances ed installazioni artistiche ed anche stands di arte, musica ed artigianato.
www.indieisponente.com
Dal 15 al 17/08/2013

Sanremo
(Spettacoli)
Show Time
(Casinò Municipale - Roof Garden)
Prestigiosi balletti e attrazioni di acrobazie e magia.
Con Paris Folies, Duo Aphrodite, Alberto Giorgi e Laura.
Dal 15 al 18/08/2013 ore 22.00

Cervo
(Mostre & Esposizioni)
Mostra fotografica di Riccardo Bandiera
(Piazza Alassio n. 1)
Nell'elegante cornice di Ca' da Nonna Teresa, locale finemente ristrutturato

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

situato in Piazza Alassio, nel cuore del Borgo Antico, il fotografo Riccardo Bandiera espone le sue opere.
Dal 16 al 29/08/2013 dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 17.00 alle 23.00

Sanremo

(Fiere & Mostre Mercato)

MOAC

(Valle Armea - Mercato dei Fiori)
Punto di riferimento per Artigiani Italiani ed Esteri che promuovono e commercializzano i propri prodotti. La presenza ogni anno di oltre 200.000 visitatori - provenienti prevalentemente dalla Liguria, dal Piemonte, dalla Lombardia e dal territorio francese - rende l'evento unico per dimensione di pubblico e offre ai 230 espositori presenti la garanzia di fare business. Ad arricchire l'offerta del MOAC vi é la proposta di spettacoli, intrattenimento e animazione.
Inaugurazione 16/08 alle ore 18.00.
Dal 16 al 25/08/2013 dalle 16.00 alle 01.00

Ospedaletti

(Fiere & Mercati)

Cose d'altri tempi, collezionismo e curiosità

(Corso Regina Margherita)
Sulla lussureggiante passeggiata di Corso Regina Margherita verranno esposti oggetti di antiquariato, modernariato, collezionismo e hobbistica a cura dell'Associazione "Belle Epoque" di Sanremo.
17/08/2013 dalle 09.00 alle 18.00

Dolceacqua

(Spettacoli)

Spettacolo Piromusicale: tra Storia, Leggenda, Luci, Fuocoe Musica

(Vie del paese)
Lo Spettacolo Pirotecnico di Dolceacqua è unico, per il luogo suggestivo del famoso centro storico che ne diventa uno scenario naturale di singolare bellezza. La combinazione dei giochi di luce che insieme ai fuochi d'artificio si muovono e si compongono in funzione del ritmo della musica che ogni anno viene scelta sul tema del racconto che caratterizza ogni edizione. Il successo di questa edizione viene sottolineato dalla grande presenza di pubblico, affascinato dal contesto storico e dall'idea artistica.
17/08/2013

Cervo

(Musica)

Accademia Europea Mozart - Stagione Estiva 2013

(Oratorio Santa Caterina)
Nella splendida cornice dell'Oratorio romanico di Santa Caterina a Cervo, si terrà l'ultimo dei 3 concerti in programma per la stagione estiva dell'Accademia Europea Mozart. E' prevista l'esibizione del Maestro Frank Wasser che proporrà un recital di pianoforte con brani di Bach.
Info e prenotazioni: Ufficio IAT Cervo.
17/08/2013 ore 21.00

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Triora

(Feste popolari)

Strigòra

(Vie del paese)
Già dalle prime ore del mattino decine di espositori allestiranno le proprie bancarelle per il mercatino medievale, che avrà inizio alle ore 10. Nel frattempo le streghe e gli stregoni della Pro Triora cucineranno piatti dal sapore magico che si potranno gustare sia a pranzo che a cena nel fresco "Boschetto" accompagnati da musiche popolari. Alle tre del pomeriggio inizierà la festa vera e propria. Una festa pensata per tutta la famiglia, sia per i grandi che per i piccoli. Il paese si trasformerà magicamente, tra vicoli e stradine si incontreranno strani personaggi che vi incanteranno con le loro magie e acrobazie. Nel mezzo del pomeriggio raccolti intorno al mago prestigiatore non rimarrete indifferenti alle sue malie. Alla sera la giornata si concluderà con uno spettacolo itinerante ed emozionante ideato per essere goduto da un pubblico di tutte le età.
18/08/2013 tutto il giorno

Diano Marina

(Musica)

I concerti della rassegna del golfo 2013 - VII ^ Edizione

(Circolo Gorlerese - Frazione Diano Gorleri)
Open Orchestra" e duo violino e violoncello. Servizio di bus navetta gratuito con partenza alle ore 20,30 di fronte alla Chiesa Parrocchiale di Diano Marina e ritorno da Diano Gorleri al termine della manifestazione.
18/08/2013 ore 21.00

Taggia

(Spettacoli)

Luci d'Artificio

(Centro Storico/Ponte Romanico)
Dallo spettacolare ponte Romanico-medievale di Taggia, uno show pirotecnico che illuminerà tutto il centro storico.
18/08/2013

Sanremo

(Musica)

50 Anni Ariston 1963 - 2013

(Teatro Ariston)
Lillo & Greg in "Sketch & Soda". Racchiude alcuni tra gli sketch più divertenti del duo comico, regalando al pubblico circa due ore di risate dalle diverse tonalità, da quella grassa a quella acuta passando su una corda tesa in equilibrio tra la comicità surreale ed il grottesco e cinico umorismo con cui raccontano i tanti vizi dell'animo umano. Lillo & Greg mettono in scena una serie di gag all'insegna della comicità surreale. L'unico filo conduttore che unisce i vari sketch sono le situazioni assurde in cui si trovano i diversi personaggi.
Ingresso a pagamento.
www.aristonsanremo.com
20/08/2013 ore 21.15

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Sanremo

(Musica)

50 Anni Ariston 1963 - 2013

(Teatro Ariston)
L'Orchestra Sinfonica di Sanremo, tra le più importanti istituzioni culturali di Sanremo, realizzerà un grande concerto diretto dal M° Bruno Santori, Direttore Artistico e Stabile della Sinfonica. La compagine orchestrale costituita da oltre 50 elementi eseguirà un omaggio a due dei più importanti compositori italiani del Novecento, legati indissolubilmente anche alla storia del cinema italiano e internazionale: Nino Rota ed Ennio Morricone.
Ingresso: intero 10,00+ 1,00; ridotto 7,00+1,00
www.sinfonicasanremo.it
22/08/2013 ore 21.15

Cervo

(Visite guidate)

Tra Mare e Luna

(Piazza Castello)
Sabato 24 agosto ritorna l'appuntamento con le visite guidate notturne al Parco Comunale del Ciappà, accompagnati da una guida ambientale di comprovata esperienza e professionalità.
Costo della visita: Euro 5.00 a persona.
Durata della visita: due ore circa. Si consiglia di indossare scarpe comode e portare una piccola torcia.
24/08/2013 dalle ore 21.00

Diano Marina

(Animazione & Attività Ricreative)

Giochiamoci l'Estate 2013

(Piazza Martiri della Libertà)
X° Trofeo "Città di Diano Marina "Dangun Racers" a cura dell'Associazione Nucleo Ardente.
www.nucleoardente.it
25/08/2013 dalle 10.00 alle 24.00

Sanremo

(Eventi)

Sanremolandia

(Palafiori - Corso Garibaldi)
Festival dedicato al mondo dei più piccoli dove si potra assistere a spettacoli ed eventi in un enorme parco giochi situato al centro della città.
Ingresso gratuito.
Dal 31/08/2013 al 01/09/2013

La programmazione degli eventi può subire variazioni.
Per informazioni si prega di contattare gli enti organizzatori o gli uffici IAT dei vari Comuni.

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Cervo

(Arte)

Il Pennello d'Oro 2013

(Piazza Alassio)
Domenica 1 settembre tradizionale concorso estemporaneo di pittura. Iscrizioni dalle ore 9,00 in Piazza Alassio. Quota di iscrizione Euro 20,00 - gratuito fino a 14 anni.
Consegna delle opere entro le ore 16,00. Cerimonia di premiazione alle ore 18,00. Il tema dell'edizione 2012 è 'Cervo e il suo Festival'.
01/09/2013 ore 9.00

Sanremo

(Tornei & Campionati)

DSO Torneo di Poker

(Casinò Municipale)
Il "DeepStack Open" arriva per la prima volta in Italia, nello storico Casinò di San Remo.
Dal 07 al 16/09/2013

Diano Castello

(Rievocazioni Storiche)

Corteo Storico

(Centro storico)
Il 1° sabato di settembre di ogni anno il centro storico viene hanno animato per tutta la serata con spettacoli di giocoleria e mangiafuoco per i bambini, giochi di bandiera, spettacoli di musica medioevale, lancio di coltelli, pieces teatrali dell'epoca, Corteggio storico, Sbandieratori, Tornei di cavalieri e giostre di spade e tutto rigorosamente con i costumi e le ambientazioni dell'epoca. Il tutto accompagnato dall'apertura degli stando gastronomici dov'è possibile degustare buon vino e piatti tipici in tema medievale.
08/09/2013

Sanremo

(Fiere & Mostre Mercato)

Il prato delle Meraviglie

(Piazza Colombo)
Un mercatino di produzione artigianale, con prodotti esclusivamente fatti a mano con cura, attenzione, originalità.
14/09/2013 tutto il giorno

Mendatica

(Feste popolari)

Festa della transumanza

(Vie del paese)
Venerdì - itinerario didattico per le scuole fra le attività dell'antica cultura dei pastori: caseificazione; cottura del pan fritu; preparazione di tisane; filatura della lana; punti museali. Nel pomeriggio, arrivo in paese di mandrie e greggi. Sabato - Fiera di San Matteo: esposizione di artigianato e prodotti tipici. Nel pomeriggio Corteo Storico e Palio delle Capre: gara ad ostacoli con capre e malgari. Domenica – "Menu del Pastore", con piatti tipici del territorio. Nel pomeriggio, musica e animazione a tema.
Dal 20 al 22/09/2013

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Cervo
(Musica)
Concerto dei ragazzi
(Auditorium Santa Caterina - Via Multedo)
Sul palcoscenico dell'Auditorium di Santa Caterina si terrà il concerto-premio dei ragazzi vincitori del Campus Musicale Estivo organizzato dall'Istituto Musicale Pergolesi di Sanremo.
Ingresso gratuito.
22/09/2013 ore 17.00

Sanremo
(Tornei & Campionati)
29° Sanremo International Cup Memorial Dado Tessitore
(Palestra Villa Ormond - Corso Cavallotti)
Torneo di Pallavolo femminile.
Dal 27 al 29/09/2013

Sanremo
(Fiere & Mostre Mercato)
Fiera della Mercede
(Via della Repubblica)
Si rinnova l'appuntamento con la tradizionale "Fiera della Mercede" lungo Via della Repubblica, lato mare.
29/09/2013 dalle 8.00 alle 20.00

La programmazione degli eventi può subire variazioni.
Per informazioni si prega di contattare gli enti organizzatori o gli uffici IAT dei vari Comuni.

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Dolceacqua

(Mostre & Esposizioni)

Castel Doria Arte

(Castello Doria)
Diversi artisti locali espongono le loro opere nella meravigliosa cornice del Castello Doria: dal 30 giugno al 14 luglio espone Carlo Golia, dal 14 al 31 luglio Monica Perelli, dal 4 al 15 agosto Iris Devote Littardi e, per finire, dal 15 al 31 agosto Bartolomeo Perrotta. Estemporanea di pittura domenica 7 luglio a cura degli allievi dell'Accademia Riviera dei Fiori - Giuseppe Balbo di Bordighera.
Fino al 31/08/2013

Sanremo

(Escursioni)

Whale Watching - avvistamento cetacei

(Porto Vecchio)
Durata 4 ore. In caso di mancato avvistamento il biglietto è riutilizzabile per una nuova escursione. Prenotazione obbligatoria. Tariffe: adulti 34.00 Euro - bambini (5-14 anni) 22.00 Euro.
Tutti i Martedì, Giovedì e Sabato
www.whalewatchimperia.it
Fino al 30/09/2013 - ore 12.00

Diano Marina

(Escursioni)

Dea Diana – Escursioni via Mare

(Partenza dal porto turistico)
Ogni lunedì, mercoledì, giovedì e sabato: escursione lungo la costa e visita del porto d'Imperia.
Partenza: ore 10.00; ritorno: ore 11.30.
Tariffe: Euro 12.00; ragazzi: Euro 10.00.
www.deadianaescursioni.net
Fino al 30/09/2013

Diano Marina

(Escursioni)

Dea Diana – Escursioni via Mare

(Partenza dal porto turistico)
Ogni Lunedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì, Sabato e Domenica: gita all'isola Gallinara, caratteristico isolotto situato di fronte alla città di Albenga. Durante il tragitto si potrà ammirare il meraviglioso scorcio di paesaggio ligure con i suoi caratteristici paesi arroccati sulla costa. Breve sosta con barca all'ancora per consentire la balneazione nelle limpide acque antistanti l'isola.
Partenza ore 15:00. Rientro ore 18:30.
Tariffe: Euro 20.00 adulti; Euro 15.00 ragazzi.
www.deadianaescursioni.net
Fino al 30/09/2013

Diano Marina

(Escursioni)

Dea Diana – Escursioni via Mare

(Partenza dal porto turistico)
Ogni martedì: gita a Sanremo, la città dei fiori, rinomata anche per il Festival della Canzone Italiana. Sosta di due ore per visitare la città.
Partenza ore 14.00; arrivo ore 19.30.

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Tariffe: Euro 20.00 adulti; Euro 10.00 ragazzi.
www.deadianaescursioni.net
Fino al 30/09/2013

Diano Marina
(Escursioni)
Dea Diana – Escursioni via Mare
(Partenza dal porto turistico)
Lunedì, Mercoledì, Giovedì e Sabato: sorseggiando un bicchiere di spumante, gita notturna lungo la costa di Imperia per ammirarne la bellezza by night.
Partenza ore 21:30. Rientro ore 23:00.
Tariffe: Euro 15.00; ragazzi: Euro 10.00.
www.deadianaescursioni.net
Fino al 30/09/2013

Sanremo
(Fiere & Mercati)
Mercatino Cre-Attivo
(Piazza Cassini e Piazza Nota)
Tutti sono invitati a venire a curiosare le opere dei nostri artisti pittori e creativi del cucito, decoupage, bijou artistici, arte del riciclo e tanto altro...
Ogni 3° sabato del mese fino al 16/11/2013 dalle 9.00 alle 19.00

Diano Marina
(Fiere & Mercati)
Diano Colleziona
(Via Petrarca e Via Santa Caterina da Siena)
Ogni prima domenica del mese, collezionismo di vecchi oggetti curiosità scambio d'oggetti di piccolo antiquariato.
Orario: Inverno: 8.00/18.00; estate: 8.00/ fino al tramonto
Fino al 01/12/2013

Santo Stefano al Mare
(Fiere & Mercati)
Mercatino dell'artigianato creativo
(Piazze e vie del borgo)
Ogni quarta Domenica del mese a due passi dal mare, per le piazze e le vie del borgo, un mercatino dell'Artigianato creativo. Spazio riservato ai bambini per baratto e scambio e laboratori creativi dalle ore 14.30 alle ore 16.30.
Fino al 30/12/2013

Diano Marina
(Mostre & Esposizioni)
Esposizione di Mario Falchi
(Pictures Gallery - Via dei giacinti, 1)
L'artista imperiese propone nelle sue opere rappresentazioni marine, cavalli fiori, fiumi con forti contrasti cromatici e intense pennellate ben scandite da colori vivaci.
Aperta dalle ore 16.00 alle ore 19.00
www.falchipittore.com
Fino al 31/12/2013

Taggia
(Fiere & Mercati)
Antichita', collezionismo e curiosita'
(Via Soleri, Piazza Cavour, Viale Rimembranze)
Nel bellissimo Centro Storico di Taggia, ogni terza Domenica del mese ad esclusione di Dicembre e Febbraio, dalle ore 08.00 alle 18.00 si tiene un mercatino di antichità, collezionismo e curiosità.
Fino al 17/11/2013

La programmazione degli eventi può subire variazioni.
Per informazioni si prega di contattare gli enti organizzatori o gli uffici IAT dei vari Comuni.

NUMERI UTILI

1518
Viabilità in tempo reale
Notizie sul traffico in tutta Italia.
Il servizio, sempre attivo e con aggiornamenti in tempo reale, è realizzato dal CCISS - Centro coordinamento informazione sicurezza stradale - in collaborazione con la Rai Radiotelevisione italiana.

892 525
Infoviaggio
Informazioni sul traffico in tempo reale, percorsi e pedaggi, aree di servizio.
Servizio a pagamento.

803 116
ACI - Automobile Club Italia
Il servizio sempre attivo per tutti gli automobilisti soci e Clienti dell'ACI.

800 892 021
Trenitalia
Informazioni per acquisti,cambi prenotazione, orario treni, Carte Fedeltà e premi.
Servizio a pagamento.

800 898 121
Aviazione Civile
Informazioni su sicurezza delle compagnie aeree nazionali ed estere, diritti del passeggero, scioperi.

800 445 445
Alta Via dei Monti Liguri - percorribilità
Informazioni e segnalazioni su interruzioni, interdizioni temporanee, lavori di ripristino.

800 034 771
RT Riviera Trasporti
Informazioni su orari, percorsi e servizi turistici delle linee urbane e extraurbane dell'imperiese.

1515
Corpo Forestale dello Stato
Segnalazione incendi
Numero di pronto intervento del Corpo Forestale dello Stato per incendi, tutela del patrimonio naturale e paesaggistico e soccorso pubblico. Attivo 24 ore su 24.

1530
Emergenze in mare
Numero blu sempre attivo per tutte le emergenze in mare: mette in contatto con la Capitaneria di Porto più vicina a luogo della chiamata

112 Carabinieri
113 Polizia di Stato
115 Vigili del fuoco
117 Guardia di Finanza
118 Emergenze sanitarie

La maggior parte dei numeri sono gratuiti. I numeri a pagamento sono segnalati con tariffe dipendenti dall'operatore telefonico

360 impresa
NUOVE COSTRUZIONI - MANUTENZIONI - IMPIANTISTICA
CONSULENZA E SERVIZI PER L'EDILIZIA
IMPRESA 360 SRL
STRADA SAN STEVI SUPERIORE 5/H - 18010 SANTO STEFANO AL MARE (IM)
TELEFONO +39 339 6709546 - TELEFONO +39 338 4394772
WWW.IMPRESA360.COM INFO@IMPRESA360.COM

UFFICI TURISTICI

IAT Ventimiglia
via Hanbury 3
0184 351 183 - fax 0184 235 934
infoventimiglia@visitrivieradeifiori.it

IAT Bordighera
via Vittorio Emanuele 172/174
0184 262 322 - fax 0184 264 455
infobordighera@visitrivieradeifiori.it

IAT Ospedaletti
corso Regina Margherita 1
0184 689 085 - fax 0184 684 455
infospedaletti@visitrivieradeifiori.it

IAT Sanremo
largo Nuvoloni 1
0184 59 059 - fax 0184 507 649
infosanremo@visitrivieradeifiori.it
info@visitrivieradeifiori.it

IAT Arma di Taggia
via Boselli
0184 43 733 - fax 0184 43 333
infoarmataggia@visitrivieradeifiori.it

IAT Riva Ligure
Piazza Matteotti 19
0184 48 201 - fax 0184 487 700
info@comunedirivaligure.it

IAT imperia-Oneglia
Piazza Dante 4
0183 274 982 - fax 0183 765 266
infoneglia@visitrivieradeifiori.it

IAT Diano Marina
piazza Dante snc
0183 496 956 - fax 0183 494 365
infodianomarina@visitrivieradeifiori.it

IAT Cervo
piazza Santa Caterina 2
0183 408 197 - fax 0183 408 197
infocervo@visitrivieradeifiori.it

IAT San Bartolomeo al mare
piazza XXV Aprile 1
0183 400 200 - fax 0183 403 050
infosanbartolomeo@visitrivieradeifiori.it

IAT Apricale (stagionale)
via Roma 1
0184 208 641

IAT Dolceacqua
via Barberis Colomba 3
0184 206 666 - fax 0184 206 433
proloco.dolceacqua@libero.it

IAT Badalucco
via Marco Bianchi 1
0184 407 007 - fax 0184 408 561

IAT Triora
corso Italia 7
0184 94 477 - fax 0184 94 164

IAT Pornassio colle di Nava (stagionale)
Forte Centrale
0183 325501

IAT Pornassio (stagionale)
via Roma 28
0183 33 003 - fax 0183 33 004
pornassio@libero.it

IAT Pieve di Teco
piazza Brunengo 1
0183 36 453 - fax 0183 36 453

IAT Perinaldo
via Arco di Trionfo 2
0184 672 095 - fax 0184 672 095
iat@perinaldo.org

IAT Mendatica
piazza Roma
0183 38 489 - fax 0183 38 489
iat@mendatica.com

MARINER
Nautica
Riparazioni
Rimessaggi
VENDITA E ASSITENZA AUTORIZZATA YAMAHA
(FUORIBORDO, MOTO D'ACQUA E ENTROFUORIBORDO)
VENDITA E ASSISTENZA SOLÈ DIESEL, SELVA
ASSISTENZA YANMAR
SERVIZI DI CANTIERISTICA, ELETTRONICA E MECCANICA,
SIA IN SEDE CHE SUI PORTI,
INSTALLAZIONE MANETTE ELETTRONICHE ED ELICHE DI PRUA
YAMAHA
SELVA
YANMAR
Via Don Bosco, 92 – 18019 VALLECROSIA (IM) – Tel/Fax 0184 299.356 – Cell +39 338 6985264
Deposito: Via Braie, 237 – 18033 CAMPOROSSO (IM) – email: clleot@tin.it

SPAESATO PREMIUM LISTING

ABBIGLIAMENTO
HYPE - Tel. 0184 591949
WORK - Tel. 0184 592141

AGENZIE IMMOBILIARI
CASAMARE - Tel. 0184 574262 (Sanremo)
Tel. 0184 684086 (Ospedaletti)
Tel. 0184 264764 (Bordighera)
GUARDIANI IMMOBILI - Cell. 335 395002
AGENZIA ROSSELLA - Tel. 0184 485353
THE ITALIAN PROPERTY COMPANY - Tel. 0184 260243
CORRADI IMMOBILIARE - Tel. 0184 501110

ARREDAMENTI
GIUSTA ARREDAMENTI - Tel. 0184 667957

ASSICURAZIONI
GUARDIANI, ASSICURAZIONI AURORA -
Tel. 0184 506998
ZURICH - Tel. 0184 486401 (Riva Ligure)
Tel. 0184 448867 (Arma di Taggia)

ASSOCIAZIONI SPORTIVE E RICREATIVE
FCD OSPEDALETTI - www.ospedaletticalcio.it
MTB SANREMO - www.mtbsanremo.it
PRO SAN PIETRO - Tel. 0184 571793
SANREMINICLUB - Cell. 339 6709546 - 349 3238029
SANROMOLO.COM - Tel. 0184 669998

AZIENDE ALIMENTARI - PRODUZIONE E COMMERCIO
DELICATEZZE DELLA RIVIERA - Tel. 0183 736155
RIVIERA ALIMENTI - Tel. 0184 485465
CENTRO LATTE FARALDI - Tel. 0184 505711
GRANDA FRESCHI - Tel. 0172 68462

BANCHE
DESIO - Tel. 0183 283260
FIDEURAM - Tel. 0184 59871 - Cell. 329 2339800

BAR - RISTORANTI - TAVOLE CALDE
BAR VOLTA - Tel. 0184 504475
CAMEA - Tel. 0184 408173
GOLOSAMENTE - Cell. 339 4916242
LE MACINE DEL CONFLUENTE - Tel. 0184 407018
LA PIGNATTA D'ORO - Tel. 0183 90017
LA RESERVE - Tel. 0184 261322
PHOENIX - Tel. 0184 501718
VINO&PANINO - Tel. 0184 524290
BAR FIORUCCI - Tel. 0184 357133
L'OLIVAPAZZA - Tel. 0183 91174

BICICLETTE - VENDITA E RIPARAZIONI
DANYMARK - Tel. 0184 501549

CARBURANTI E LUBRIFICANTI - COMMERCIO E DISTRIBUZIONE
CUNEO LUBE - Tel. 0171 931079
SERVIZIO MARE - Tel. 0184 505123

CARROZZERIE
ELITE - Tel. 0184 506238

CARTOLINE E SOUVENIR - INGROSSO E COMMERCIO
CASA DELLE CARTOLINE - Tel. 0184 502940

CATERING
PARIGI CATERING - Tel. 0184 261405
VINO&PANINO - Tel. 0184 524290

CENTRI ESTETICI
SIMONA- Tel. 0184 506303

COMPUTER - VENDITA ED ASSISTENZA
HELP UFFICIO - Cell. 335 6641171

CONCESSIONARI AUTO
SANREMO MOTORI - BMW - Tel. 0184 516141
COMAUTO - Tel. 0184 476550 (Arma di Taggia)
Tel. 0183 652875 (Imperia)

EDILIZIA
IMPRESA 360 - Cell. 339 6709546 - Cell. 338 4394772
ELIA COSTRUZIONI - Tel. 0184 541499

ELETTRICITÀ E DOMOTICA
ANDREA MOGAVERO - Cell. 338 80 86 786

FIORISTI
FIORI DI LU - Tel. 0184 524153
SPINELLI - Tel. 0183 61576

FORNITURE DENTALI
RB FORNITURE DENTALI - Tel. 0183 293461

GAS - FORNITURA E IMPIANTI
AUTOGAS - Tel. 0184 476394

Sanremo Motori
Concessionaria BMW e MINI per Vocazione
MINI BMW
Service: Via Armea, 94 - Tel. 0184-516141 - **Showroom:** Via Armea, 80 - Tel. 0184-516132

SPAESATO PREMIUM LISTING

GIARDINAGGIO
FABIO GARDEN - Cell. 339 2123632
BENZA - Tel. 0184 501855 - 0184 575246

GIOCATTOLI
MARAMEO - Cell. 338 5926636

GOMMISTI
TORTOSA - Tel. 0184 505423-4

GRAFICA E STAMPA DIGITALE
ELLELLE - Tel. 0184 535435
PROMO&GRAPHICS - Tel. 0184 591630

HOTEL
MARINELLA - Tel. 0184 505900
PARIGI - Tel. 0184 261405

IDRAULICA - FORNITURE E RIPARAZIONI
L'IGIENICA - Tel. 0183 61476
SM IMPIANTI - Cell. 339 5022063 Sartore

IMPIANTI ANTICENDIO
REBORA ESTINTORI - Tel. 0184 508696

MEDICINA E SALUTE
CENTRO RIEDUCAZIONE MOTORIA - Tel. 0184 503634
CENTRO CHIROPRATICO Dr. PATRICK MURUGAN - Tel. 0184 507733
STUDIO MEDICI ASSOCIATI - Tel. 0184 52491

NAUTICA - SERVIZI ED APPRODI
IMPERIA PORT SERVICE - Tel. 0183 961310
MARINER - Tel. 0184 299356
PORTOSOLE - Tel. 0184 5371
TARQUINIO GIRIBALDI - Tel. 0183 63756

NOLEGGIO AUTOMEZZI
AUTORIMESSA ITALIA - Tel. 0184 500470
MAGGIORE - Tel. 0184 504558

OFFICINE MECCANICHE - AUTO E MOTO
VIALE MOTO - Cell. 368 441763
YURI 4 YU - Tel. 0184 572235

OREFICERIE
TADDEI - Tel. 0184 500217

PARRUCCHIERI
LUCA STYLE - Tel. 0184 506303

CUNEOLUBE

Shell lubricant distributor autorizzato per le province di Torino, Cuneo, Genova, Savona, Imperia.

Cuneo Lube Srl
Via San Sebastiano, 3 - 12024 Tarantasca (CN)
e-mail: info@cuneolube.it
Tel: +39 0171 931079 - Fax: +39 0171 931852
www.cuneolube.it

Shell Distributor

SPAESATO PREMIUM LISTING

SABRINA - Tel. 0184 500286

PESCHERIE
PESCHERIA MANSUETO - Tel. 0184 230276
VERRINI - Tel. 010 8599200 - 010 2466532

PUB
BIG BEN - Cell. 340 1427442
21 JAZZ CAFFÈ - Cell. 340 1427442

RISCALDAMENTO - REFRIGERAZIONE - CLIMATIZZAZIONE E IMPIANTI
BIEFFE CLIMA - Tel. 0184 689162
BLASETTA - Tel. 0184 500632

RISTORANTI - PIZZERIE
CLUB 64 - Tel. 0184 578192

SERVIZI ECOLOGICI E SMALTIMENTI
RSE - Tel. 0184 476378

SPEDIZIONI E SERVIZI
MAIL BOXES ETC. - Tel. 0184 591673

STABILIMENTI BALNEARI
BAGNI ITALIA - Tel. 0184 503644
BAGNI LIDO - Tel. 0184 503644
BAGNI MORGANA - Tel. 0184 503647
LA RESERVE - Tel. 0184 261322

TAPPEZZERIE
VITTORIO - Tel. 0184 579376

VETRERIE E SERRAMENTI
VETRERIA SANREMO - Tel. 0184 505491

WWW.SPAESATO.iT

LA RESERVE
Ristorante - Spiaggia - Sushi Wine Bar
Bordighera - Via Arziglia 20 - tel 0184 26 13 22

parigi catering ★★★★
Bordighera
Tel. +39 0184 26 14 05
www.hotelparigi.com

il Centro Benessere
hotel parigi ★★★★ Bordighera
Lungomare Argentina 18 - Bordighera
tel 0184 261405
www.benesserehotelparigi.com

RINGRAZIAMENTI

Quando arriva il momento dei ringraziamenti ti accorgi che le pagine a tua disposizione sono sempre troppo poche e vorresti provare ad essere sintetico e ricordarti di tutti ma ti rendi conto che le due cose, purtroppo, non sono compatibili.

Ti resta solo che provarci, dunque: una lode speciale va a tutti coloro che hanno creduto in Spesato e che continueranno a crederci, la volontà e la stima nei confronti della nostra idea sono stati l'essenza, l'anima del nostro progetto che, altrimenti, non avrebbe mai avuto modo di esistere.

Questo è un grazie speciale ed è rivolto a chi ha contribuito alla realizzazione e pubblicazione della guida, dagli inserzionisti e sponsor agli addetti ai lavori, dai creatori ai grafici, dagli ispiranti ai semplici suggeritori di idee. C'entrano tutti, ma proprio tutti, nessuno escluso.

Spaesato, contrariamente al suo nome, sa dare un riferimento, sa indicarti .. e come potrebbe farlo se non attraverso il lavoro ed il contributo di persone serie, professionali e degne di nota?

Quindi, senza fare nomi, un riconoscimento particolare a: Gianfranco, Maurizio, Gigi, Marika, Roberta GS., Andrea M1., Luigi S., Vittoria, Luca, Diego, Rosy, Don Antonello, Leo, Luigi M., Alberto, Pasquale, Fausto, Andrea D., Antonio, Roberto B., Christian, Matteo, Filippo, Valerio, Fabio S., Danilo, Davide G., Massimo, Eligio, Fabio D., Sergio, Rossella, Davide M., Luca e Michele, Lucia, Angela e Giulia, Franco, Alessandro, Mario, Gigi e Tiziana, Enrica, Luca L., Luigi D., Luna, Claudio L., Andrea M2., Cesare, Riccardo, Jean, Roberto R., Simone, Sabrina, Claudio F., Demetrio e Cristiano, Roberta S., Salvatore, Mauro, Christian V., Vittorio, Guido, Yuri e Franca!

Il Team degli Spaesati

SPAESATO GUIDA PROMO-TURISTICA *- Marchio Esclusivo di* ***Impresa 360***
Reg. Trib. Sanremo n° 2 del 27.06.2011
Strada San Stevi Superiore 5H - 18010 Santo Stefano al Mare (IM)
M(1) +39 339 6709546 - M(2) +39 349 3238029 - M(3) +39 348 5172417
redazione@spaesato.it - info@spaesato.it - www.spaesato.it

Stampato da ***L.E.G.O s.p.a. KINA Italia*** *- Stabilimento di Marano (VI)*

Realizzazione grafica a cura di ***ELLELLE STUDIO***
Via Pallavicino - SANREMO (IM) - Tel. +39 0184 535435 - Fax: +39 0184 597869
www.ellellestudio.it - e-mail: info@ellellestudio.it

Immagini e fotografie a cura di ***CASA DELLE CARTOLINE***
Via Val del Ponte, 1 - 18038 SANREMO (IM) - Tel e Fax: +39 0184 502940
www.casadellecartoline.it - e-mail: info@casadellecartoline.it