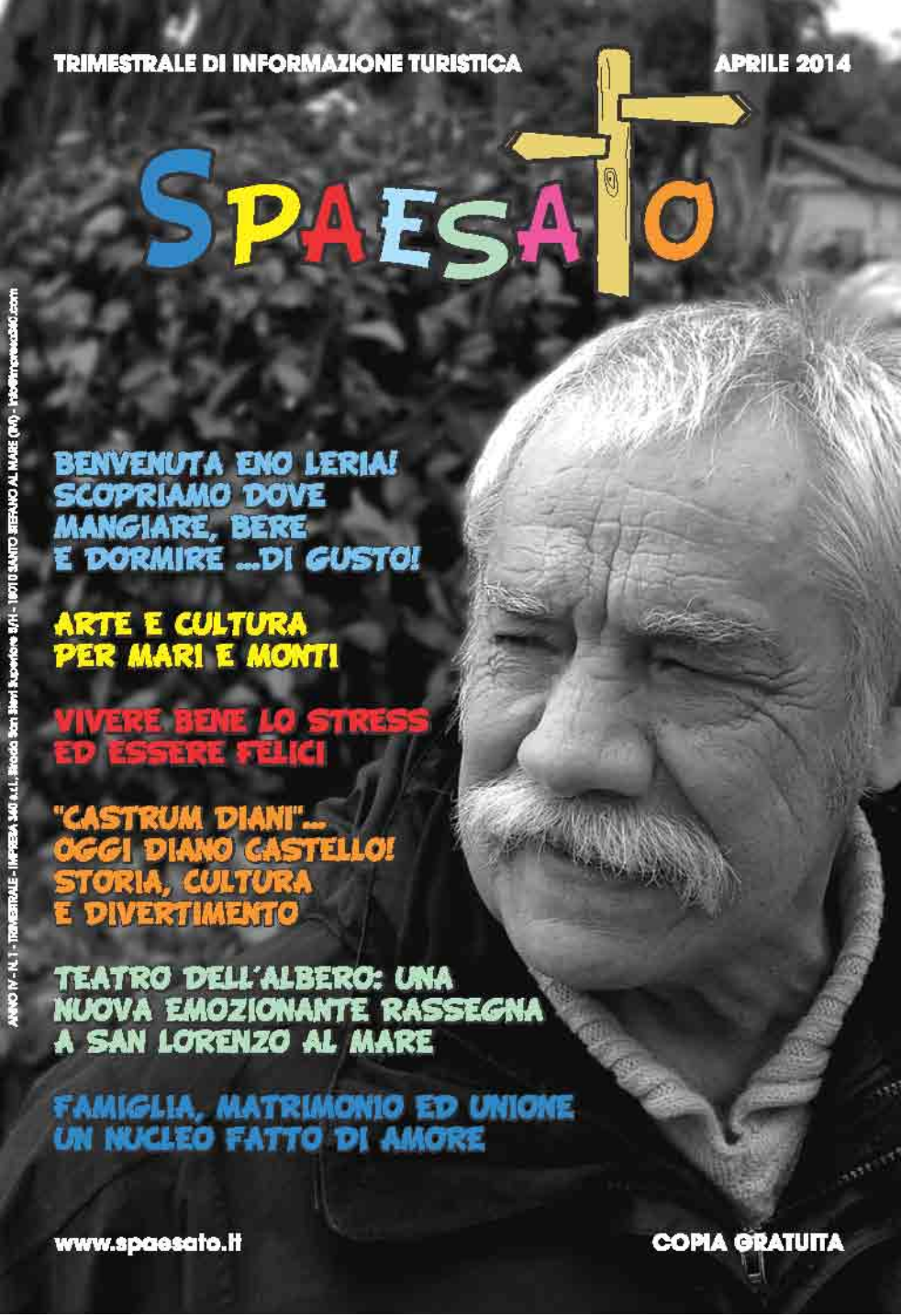
TRIMESTRALE DI INFORMAZIONE TURISTICA

APRILE 2014

SPAESATO



BENVENUTA ENO LERIA! SCOPRIAMO DOVE MANGIARE, BERE E DORMIRE ...DI GUSTO!

ARTE E CULTURA PER MARI E MONTI

VIVERE BENE LO STRESS ED ESSERE FELICI

"CASTRUM DIANI"... OGGI DIANO CASTELLO! STORIA, CULTURA E DIVERTIMENTO

TEATRO DELL'ALBERO: UNA NUOVA EMOZIONANTE RASSEGNA A SAN LORENZO AL MARE

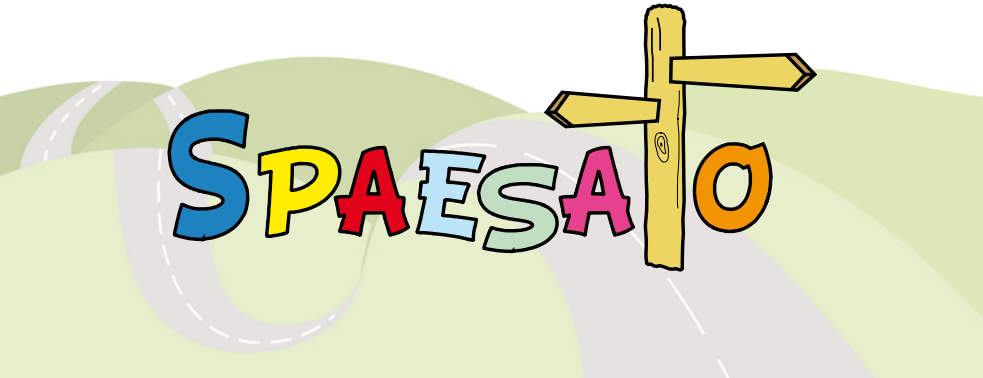
FAMIGLIA, MATRIMONIO ED UNIONE UN NUCLEO FATTO DI AMORE

ANNO IV - N. 1 - TRIMESTRALE - IMPRESA 340 s.r.l., Strada San Siervi Superiore 3/H - 18010 SANTO STEFANO AL MARE (IM) - info@impresa340.com

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

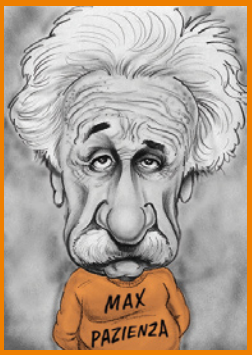
INDICE

PICCOLE CONSIDERAZIONI 4
UN OCCHIO AL TERRITORIO 7
ASSAPORANDO 11
RICORDI E POESIE 14
SPORT E TEMPO LIBERO 16
ARTE E CULTURA 40
MUSICA E SPETTACOLO 46
IL PUNTO DEL TURISTA 47
MEDICINA E SALUTE 51
L'ORA DI RELIGIONE 56
CASA 58
IL PERSONAGGIO DEL MESE 61
I CARTELLI DIVERSI 66
COMICS E PASSATEMPI 69
MANIFESTAZIONI APRILE 76
MANIFESTAZIONI MAGGIO 86
MANIFESTAZIONI GIUGNO 88
MANIFESTAZIONI ...DURANTE... 90
NUMERI UTILI 91
SPAESATO PREMIUM LISTING 93

IN COPERTINA: RENATO BERTONI,
TOP PLAYER SANREMESE DEGLI ANNI D'ORO

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

Ho corso

Ho corso da piccolo, da giovane, da ragazzo, da adulto, da signore.

Ho corso da riposato, da stanco, da in forma e da così e così.

Ho corso con mia moglie, con mio figlio, con mio padre, con mio fratello, con mio cugino, con l'altro mio cugino, con mio zio e con mio cognato.

Ho corso con chi ero amico, con chi no, con chi era nemico, con chi no, con chi conoscevo bene, da poco, appena o con chi non mi andava di conoscere.

Ed ho corso con chi mi stava simpatico, antipatico o indifferente.

Ho corso con chi andava fortissimo, forte, come me, un po' più di me, un po' di meno, lento, lentissimo, con chi si doveva fermare, con chi non si fermava mai o con chi solamente camminava.

Ho corso spesso da solo.

Molto spesso.

Ho parlato mentre correvo oppure sono stato zitto.

Ho sofferto oppure mi sono divertito.

A volte mi sono divertito anche se stavo soffrendo.

Ho guardato il panorama, oppure solo per terra.

Ho corso di mattino, di mezza giornata, di sera.

PICCOLE CONSIDERAZIONI

Qualche volta ho anche corso di notte.

Ma avevo una meta, ed anche un pila.

Ed ho sudato, tanto.

Sono andato sull'asfalto duro, su quello morbido, a grana fine, grossa, drenante, liscio, sicuro, pericoloso.

Ho corso con la mappa del sentiero e con quella delle buche.

Ed ho corso sul ciottolato, sul piastrellato, sul porfido, sulla terra di montagna, sulla pietraia, sulla roccia, sull'erba, sul fango, sulla ghiaia o sulla sabbia.

A volte ho corso con tutte queste cose assieme.

Ed altre volte ho corso senza sapere cosa c'era sotto.

Ma non mi importava.

Salite, discese, falsipiani, rettilinei, curve ed a volte salti e gradini.

Col GPS, l'orologio, le cuffiette o senza niente.

Sotto il sole, sotto le nuvole bianche, grigie, nere, sotto la pioggia, sotto la grandine, sotto la neve, con il vento stabile o a raffiche.

Ho corso facendo un bastone, un anello, un otto oppure sola andata.

E non mi vergogno di aver corso senza sapere la destinazione.

Oppure sapendola ma perdendomi per strada.

Ho corso e tutt'ora sto correndo.

Ma non sono mica ancora arrivato.

ELIA COSTRUZIONI
SANREMO

SCAVI E MOVIMENTAZIONI TERRA
CEMENTI ARMATI E COSTRUZIONI
DEMOLIZIONI
CARPENTERIA
MURATURE E PARETI
IMPIANTISTICA E SERRAMENTI
FINITURE

Via Peirogallo 89/91
18038 Sanremo (IM)
Tel.: +39 0184541499

info@eliacostruzioni.com

INGORDI DI BORGHI

a cura di Discovery Mellans

Diano Castello

In questo numero di Spaesato ci spostiamo ai piedi del Pizzo di Evigno (889m.), una cima che sovrasta la valle alle spalle di Diano Marina, famosa località balneare della Riviera, occupandoci di uno dei borghi storicamente più importanti e strategici di tutta la Riviera dei Fiori: Diano Castello.

La valle di Diano Castello, un po' come tutta la Liguria, è caratterizzata dalla presenza, a pochi chilometri dal mare, di alture e colline discretamente elevate, che proteggono la costa dalle intemperie provenienti dal Nord, donando così alla zona geografica quel suo caratteristico clima mite e l'affascinante scorcio pittoresco di mare ai piedi delle verdi montagne.

Sulle rive del piccolo torrente Diano che, attraversando la valle, si estende fino alla riva marina, hanno il loro confine sei comuni, i quali portano tutti lo stesso nome generico di "Diano".

Diano Castello si poggia su ana amena e verdeggiante collina che domina la piana costiera (125 m), il borgo è circondato da ulivi secolari (siamo ovviamente nella terra delle olive taggiasche) e da piccole viti da cui viene prodotto il Vermentino.

Dell'ottima qualità dell'olio che si estrae dal frutto di questi uliveti, vi è una testimonianza

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

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

già nel XVI secolo quando un analista storico genovese definisce la vallata "famosa per la qualità e la quantità (d'olio) quale in essa nasce abbondantissimo".

Ma oltre all'apprezzata cornice ambiantale Diano spicca per il suo patrimonio culturale, che include, oltre alle millenarie tradizioni contadine, un grande bagaglio storico e artistico.

Il borgo viene edificato intorno al X secolo, con il nome "Castrum Diani" come luogo di difesa contro i Saraceni. Successivamente viene attarversato dalle contese tra i Genovesi e le famiglie feudali dei Clavesana mantenendo sempre una certa autonomia nella organizzazione della cosa pubblica.

Sulla parete frontale del Comune si può trovare un affresco simbolo, il cui soggetto è la battaglia della Meloria, combattuta nel 1284 a fianco della flotta genovese contro quella pisana che fu drasticamente sconfitta anche grazie al valore di un nmanipolo di uomini di Castello, celebrati dalla scritta:

Il Palazzo Comunale

"Pisarum classis nostri victoria laeta Diani cuius causa fuere viri" che può essere tradotto come: "ecco la vittoria sulla flotta pisana, vittoria che tanto rallegrò noi (genovesi), ottenuta per l'eroismo deigli uomini di Diano".

Se questo è uno dei momenti storici più "alti" della storia del borgo in campo militare, altrettanto importante in campo civico è il testo del "giuramento della sequella" (1363), un patto tra gli abitanti scritto nello Statuto, un insieme di regole scritte che puntava a mantenere uno stato di pace e serenità tra tutta la popolazione per non aggravare la già difficoltosa giornata lavorativa, la sequella era vista come l'istituzione che unisce il complesso della cittadinanza, ed è il simbolo del reciproco e fraterno rispetto.

Per chi si trovasse a visitare Diano Castello consigliamo la visita della Chiesa dell'Assunta del XII secolo e dei suoi importanti affreschi, del san Cristoforo, il più antico, e del Ciclo della vita di Maria e del Gesù.

Il loggiato dove inizia via Meloria con i suoi palazzi del cinque-seicento e l'oratorio di San Giovanni Battista, in cui sono conservate travi e mensole con decorazioni uniche nel loro genere in Liguria.

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

INGORDI DI BORGHI

L'affresco sul Palazzo Comunale che ritrae la flotta genovese schierata per la battaglia della Meloria

L'abside della Chiesa dell'Assunta

La Chiesa parrocchiale di San Nicola di Bari

La monumentale Chiesa Parrocchiale di S. Nicola di Bari (1699), esempio di architettura barocca contenente opere del Cambiaso, del Novero, del Morgari, del Ratti e del Nepomuceno.

Via delle Torri, dove si possono scorgere tracce di una delle 4 porte che si aprivano nella cinta muraria, unica nella zona.

Dopo le interessanti e suggestive passeggiate non può mancare il break culinario, bhè questa volta non diamo indicazioni precise ma siamo più che sicuri che da queste parti basta lasciarsi andare al proprio istinto e difficilmente si sbaglia!

Nel caso vi trovaste qui il 15 aprile sappiate che sarà la Domenica delle torte (teatro concordia) alle 15, un nome che dice tutto!

Un arrivederci al prossimo numero di Spaesato dall'ingordo di borghi.

Per ulteriori informazioni:

Comune di Diano Castello,
Via Meloria n. 2, 18013 Diano Castello,
tel. 0183 40771

www.comunedianocastello.it

ASSAPORANDO... A BADALUCCO

a cura di Eno Leria

Osteria Cian de Bià

Voce cordiale al telefono al momento della prenotazione: già un buon inizio, tante aspettative pienamente soddisfatte per un posto che da tempo contavo di provare.

Una piccola bomboniera nel centro di Badalucco, facile da raggiungere, si trova sulla sinistra salendo verso monte, in via Silvio Pellico; si può approfittare di un ampio parcheggio cento metri più avanti appena passato il ponte.

Calorosa è l'accoglienza, come d'altronde il servizio durante tutto il pranzo, ma mai invadente. Ci siamo sentiti quasi ospiti "a casa" di Ivo e Franca, in una saletta che contiene al massimo venti persone.

La "mise en place" dei tavoli deliziosa, elegante, con un tocco di classe piacevolissimo del bassotto poggia posate: ambiente rustico e chic al tempo stesso; anche l'acqua è servita in una bella caraffa di vetro.

Veniamo al sodo: si mangia tanto e bene ad un prezzo decisamente accettabile di trenta euro a persona escluso il vino. Su suggerimento di Ivo abbiamo scelto un Dolcetto d'Alba del 2012 (Cantina Sciulun), di Franco Conterno, che ci ha dignitosamente accompagnato dalla prima tenerissima bresaola fino all'ultimo filetto ai ferri.

All' "Osteria Cian de Bià" non hanno la pretesa di creare piatti con strani

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

ASSAPORANDO... A BADALUCCO

accostamenti, "rivisitare" come va tanto di moda ultimamente, hanno l'ambizione di fare al meglio tutto ciò che della tradizione ripropongono ai loro clienti: "La sapienza contadina in tavola", vero.

Per consentire l'utilizzo di prodotti sempre freschi e di stagione (da segnalare l'olio extra vergine d'oliva dell'omonima azienda agricola) è caldamente consigliata la prenotazione, si rischia davvero di trovare chiuso e sarebbe un peccato. Non viene nemmeno presentata una carta: a parte alcuni punti fermi del menù, il resto può variare di volta in volta.

Tra gli antipasti da ricordare i gustosissimi fagioli di Badalucco con gamberetti su purea di fagioli, lo stoccafisso con patate, l'insalata russa e il vitello tonnato.

Due i primi piatti: i delicati ravioli fatti in casa e la tipica "Zemin", una zuppa di verdure e maiale da lasciare a bocca aperta.

Paradossalmente, dopo un menù che soddisferebbe anche la fame dei più golosi, chiudiamo con un leggero filettino ai ferri accompagnato da un'insalata verde, che ci permette di giungere al momento del dolce con ancora un certo languorino.

Lo Zabaione con i Crustoli (Bugie, o più conosciute come "Chiacchiere") è l'ultima bella sorpresa, un dolce piacevolmente azzardato considerata

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

la difficoltà nel presentare lo zabaione montato al punto giusto.

Buono anche il caffè, spesso sottovalutato ma importantissimo come degna conclusione di un menù così ricco.

Beh, cosa aggiungere... senza dubbio ci torneremo e consiglio a tutti di spendere al "Cian de Bià" dei bei momenti in coppia, rigorosamente a lume di candela, in famiglia o tra amici, insomma, ogni scusa è buona!

Eno Leria

Cian de Bià

Via Silvio Pellico 14, - Badalucco

Aperto su prenotazione:
Venerdì Sabato Domenica
Festivi e Prefestivi

Orario: 12:30 - 14:00
19:30 - 23:00

www.ciandebia.it

L'Idealismo

Noi tutti coltiviamo il nostro idealismo
Virtù ben superiore al realismo.

Osiamo sperar in qualità superiore
Si materializzi il pensiero interiore

A tale scopo lavoriamo intensamente
Per realizzare quel che vuol la nostra mente

Ma l'impresa si dimostra inverosimile
In quanto meta irraggiungibile

Ed allora si ridimensiona adeguatamente
L'idea confortata principalmente.

La nostra personalità così ridotta
S'accoppia all'idealità poi edotta:

Riduciamo le grandi aspirazioni
E ritorniamo a più eque soluzioni

Sempre però di una certa selettività
Tanto da non confinar con la pusillaminità.

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

Malinconica pioggia

Piange il cielo.
Sotto le sue lagrime
vado errando
rivangando consunte memorie:
Percorsi trascorsi in strade sconosciute
ed i ricordi; struggenti ricordi,
rattristandomi,
suscitano anch'essi lagrime
che, frammiste alla pioggia
mi solcano il volto
cadenzando gli errabondi passi.
Oh! Quanto amara sei vita mia!
Abbandonato mi trovo
mentre ancor più rigato
il mio viso è
da queste amare lagrime
frammiste a quelle del cielo
che par comprenda
l'immensa mia solitudine
compagna di questa desolante,
malinconica, pioggia autunnale!

Con la collaborazione di Piercarlo Bonetto

CORRIAMO INSIEME

... il G.T.S. – Gran Trail di Sanremo ...

Una sfida che vorremmo affrontare.

a cura di Gianfranco Adami

In questo nuovo appuntamento con Spaesato proponiamo un percorso che abbiamo studiato quale preparazione ad un Ultra Trail al quale un gruppo di atleti (pazzi) della Pro San Pietro è iscritto: il Gran Raid International du Cromagnon (http://www.cromagnon-extremerace.net/it/) .

La gara in questione appartiene alla categoria dell'Ultra Trail (gare che superano i 42 km) che collega Limone Piemonte (CN) con Cap d'Ail, attraversando le Alpi Marittime fino al mare.

Per prepararsi a prove così impegnative bisogna cercare percorsi che assomiglino un po' al percorso della gara, soprattutto per abituarsi a percorrere notevoli distanze con altrettanto notevoli dislivelli altimetrici. Abbiamo quindi stabilito un percorso nell'entroterra di Sanremo che potrebbe essere una buona palestra per prepararsi ad affrontare la gara che si terrà a fine giugno. Purtroppo, al momento della stesura dell'articolo, per le continue piogge e mal tempo, non siamo riusciti a tracciarlo intero, ma abbiamo percorso il tracciato "a pezzi" ed è tutto ben riconoscibile e ben segnalato, quindi chi vorrà provarlo…….. ovviamente stiamo parlando di un percorso estremamente impegnativo e riservato ad atleti molto ben preparati; oppure prendete spunto da queste indicazioni per percorrerne una parte più breve. Non abbiamo quindi un riferimento preciso di distanza e dislivello complessivo ma sicuramente si superano abbondantemente i 40 km complessivi.

Una volta stabilito il percorso, che poi vi indicheremo nel dettaglio, ci è venuta in mente un'idea azzardata …… "perché non trasformare questo tracciato di allenamento in una gara ???". Certo che organizzare una gara così lunga, con mille difficoltà rappresenta anche questo una "gara nella gara", una sfida molto dura tra mille difficoltà: economiche, logistiche, di personale ……. ma il vero spirito della Pro San Pietro è proprio questo: non tirarsi indietro nelle sfide e affrontarle con il consueto impegno e …. il buonumore … Nel titolo abbiamo indicato il nome che potrebbe avere questa gara, il G.T.S., quale acronimo di Gran Trail di Sanremo, e ci piacerebbe diventasse proprio il nome per contraddistinguere questo splendido giro che si snoda sulle nostre splendide alture. Allora non resta che indossare lo zaino, le scarpe da Trail, riempire bene le borracce e….. partire …….

PERCORSO N° 13 – IL G.T.S. – GRAN TRAIL DI SANREMO.

Grado di difficoltà: 5 o forse anche di più (Su una scala da 1 a 5)
Distanza = da verificare comunque oltre i 40 km con oltre 2000 m di dislivello +
Tempo di Percorrenza medio: intorno alle 8 ore

Per meglio descrivere il percorso se ne indica il tracciato con alcuni punti ben noti a chi frequenta i nostri sentieri, con l'intenzione di segnalarlo, nel prossimo futuro, in modo fisso con apposite tabelle:

1) Partenza da San Romolo e procedere fino ai Termini di Perinaldo tramite la mulattiera, attraversare la provinciale e costeggiare il recinto degli animali, dai termini imboccare il sentiero a sinistra fino all'asfalto e procedere in direzione sud, verso valle, nella prima curva imboccare il sentiero che porta alle ex colonie di San Romolo e tornare al prato.

2) Dal prato, nei pressi del ristorante, imboccare il sentiero che porta in prossimità dell'incrocio della provinciale tra San Romolo e Perinaldo; raggiunto l'asfalto procedere in salita per poche decine di metri e poi imboccare a sinistra il sentiero chiamato "i cancelletti" fino a immettersi sulla strada Coldirodi – San Romolo;

3) Raggiunto l'asfalto procedere verso Coldirodi fino alla località chiamata "i due muri" e imboccare a sinistra il sentiero in discesa. Procedere lungo il sentiero fino a poco prima di un sottopasso che passa sotto la carrozzabile e, senza attraversare il sottopasso, immettersi sulla carrozzabile; procedere in salita in direzione "curva del Marzocco" fino ad incontrare, sulla sinistra, una pista tagliafuoco in discesa. Percorrerla fino ad una sorta di spiazzo riconoscibile per la presenza di una fontana sulla destra e, proprio dopo la fontana, imboccare il ripido sentiero sulla destra che porta fino al Monte Carparo.

4) Raggiunto il Carparo, riconoscibile dalla pista di lancio del parapendio, procedere seguendo le indicazioni per il Monte Caggio e poi raggiungere nuovamente i termini di Perinaldo. Da qui procedere sempre dritti fino ai Termini di Bajardo e procedere sul sentiero chiamato "Sentiero del CAI" grazie al quale si raggiungerà la vetta del percorso rappresentata da Monte Bignone.

5) Arrivati a Monte Bignone troviamo anche qui la possibilità di fare rifornimento di acqua, si costeggiano i fabbricati disabitati e si procede sulla strada sterrata girando a sinistra per poi, subito dopo, procedere sulla strada di destra. Dopo qualche decina di metri, fare attenzione perché inizia un sentiero sulla destra riconoscibile da una tacca gialla sulla corteccia di un albero: è il sentiero denominato delle "saline" che collega Monte Bignone con Bajardo e lo si percorre tutto fino al Cimitero di Bajardo.

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

6) Arrivati al Cimitero di Bajardo si raggiunge l'incrocio denominato Passo Ghimbegna e si gira a destra procedendo sull'asfalto in direzione San Romolo. Dopo circa 5 km di percorrenza all'esterno di una curva a destra si trova una strada sterrata che, scendendo, arriva ai prati di San Giovanni di Bignone, si procede in discesa passando davanti alla Chiesetta in pietra dedicata appunto a San Giovanni, si passa alla destra di Monte Colma procedendo sul sentiero in cresta allo spartiacque tra la vallata di Ceriana e quella di San Martino di Sanremo. Arrivati all'unico bivio, si tiene il sentiero di destra fino a raggiungere una mulattiera sopra Verezzo Sant'Antonio e si procede verso destra sul percorso della Marcia delle Sorgenti, in direzione Verezzo San Donato.
7) Procedendo per il sentiero – mulattiera si raggiunge la località dei Rodi dove si trova una fontana dove si potranno rabboccare le borracce per poi procedere fino al Lago dei Zunchi e alla località Spazzante. Da qui, appena superate due case, si riprende il sentiero ma subito dopo due rampette lasciare il sentiero principale e prendere la diramazione a destra in ripida salita. Subito dopo il sentiero diventa una mulattiera, ormai rovinata, ma sono ancora ben riconoscibili gli antichi gradini in pietra. Dopo circa 200 m di percorrenza imboccare la diramazione a sinistra e procedere lungo il sentiero che salendo rapidamente, costeggia i tralicci della linea dell'alta tensione fino ad arrivare su una serie di rocce molto evidente. E' la salita più ripida di tutto il giro, lunga circa 2 km ma con pendenze notevoli e affrontata dopo circa 30 km dalla partenza, quindi …… coraggio.

8) Arrivati su questi scogli, prendersi la guadagnata sosta e godersi lo splendido panorama…. subito dopo procedere in discesa verso sinistra e continuare fino ad imboccare la taglia fuoco in corrispondenza di una cappelletta in pietra. Procedere a sinistra in salita per circa 2 km dove, in una curva si trova a sinistra un sentiero in discesa conosciuto come le "acque nere" e percorrerlo tutto fino alla carrozzabile che collega San Romolo con Bignone, dove troviamo una serie di vasche idriche.
9) Da qui procedere a sinistra in discesa e dopo circa 500 m alla sinistra della strada, verso valle, imboccare un ripido sentiero che hanno preparato il gruppo delle Mountain Bike, chiamato "gli scogli rossi" e percorrerlo tutto fino alla località Pian della Castagna, dove torniamo sull'asfalto. E' un sentiero molto tecnico e, a questo punto, le gambe potrebbero NON rispondere appieno ai comandi, quindi prestate molta attenzione.
10) Raggiunto l'asfalto procedere a destra in salita verso San Romolo e, in prossimità della località Borello, imboccare la mulattiera sulla destra che porta diretta alla Chiesetta di San Romolo.
11) Passato il prato davanti alla Chiesa si raggiunge il punto di partenza e si termina il giro….
Come avrete capito dalla descrizione, per chi è pratico delle località citate, è un percorso estremamente impegnativo (mi sono stancato solo a descriverlo….), quindi non ci si può improvvisare a percorrerlo ma ci si deve arrivare preparati.
Nel mese di Aprile vorremmo organizzare un giro di prova tutti insieme, per cui seguite su www.spaesato.it così avrete le date e chi si vorrà aggregare ….. sarà il benvenuto

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

a cura di
Antonio Santeusanio
Presidente Sezione CAI
di Sanremo

MONTE BEGO 2873 MT.

Anche in questo numero vi propongo una gita invernale, una grande classica dello Sci Alpinismo,

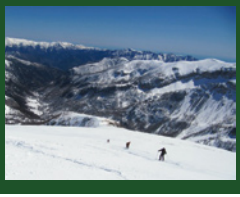
il Monte Bego 2873 mt., una montagna carica di storia, che ci porta indietro negli anni, in **Valle delle Meraviglie**, alle famose incisioni rupestri risalenti a migliaia di anni fa.

Gita splendida con panorami mozzafiato, è una gita lunga e richiede un grande impegno fisico, **per buoni sciatori**, i pendii alti sono stupendi, gita da effettuare nell'epoca consigliata anche per trovare un buon innevamento nella parte bassa.

Si parte dalla **diga di Les Mesce 1375 mt**. tenere il fianco sinistro del **Vallone della Miniera** lungo la carreggiabile che dopo alcuni tornanti scorre nel bosco di conifere. A quota 1558 mt. si atraversa una piccola diga che trattiene le acque del Lago della Miniera e tagliare longitudinalmente il lungo pianoro lasciando alla destra le **Case Valaura Inferiori** 1607 mt. per abbandonare poco oltre il Vallone della Miniera deviando verso Nord e seguire sempre la traccia del sentiero (su terreno normalmente scoperto data l'esposizione) che con alcuni decisi tornati sale fra macchie di pini. A quota 1900 mt. circa, attraversato un pianoro, la mulattiera si perde: puntare ad Ovest, prendere quota nella bella pineta ampia e comoda della **Valle Auretta** sempre molto ben innevata, e superando diversi valloncelli per guadagnare la dorsale del Monte Bego a quota 2300 mt. circa, da qui si risale l'ampia dorsale di circa 500 mt. di dislivello molto ripida ma stupendo, quindi dirigersi all'anticima percorrendo in direzione Nord-Ovest il panoramico e irto triangolo finale. Lasciati gli sci sulla prima vetta 2831 mt., scendere di pochi metri lungo la

cresta e raggiungere la sommità principale su roccette e neve, senza alcuna difficoltà. Panorama ottimo con buone possibilità di vedere la non lontana Costa Azzurra. La discesa avviene per lo stesso percorso.

Località di accesso: si risale la Val Roia fino a S.Dalmazzo di Tenda, si prende la strada per Casterino fino alla Lago des Mesches 1390 mt. base di partenza.
Dislivello: 1498 mt.
Tempo di salita: ore 5.
Esposizione: prima Est, poi Sud Est.
Epoca: fine Marzo – Aprile.
Difficoltà : Buoni Sciatori.
Cartografia: IGN 3841 Valle de la Roya Vallèe des Merveilles



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

VIALE MOTO di Christian Viale
RIPARAZIONI
ELABORAZIONI
COLLAUDI
via peirogallo, 56 - 18038 sanremo
cell. 368 44 17 63

TUTTI IN MONTAGNA

Programma gite del CAI Sanremo dei mesi di Aprile e Maggio 2014.

6 Aprile 2014 --- Scalinate di Monasteroli (Cinque Terre) Portovenere. Diff. E con tratti EE. Partenza ore 6,00. Tempo totale ore 6/7. Prenotazioni in sede. Pullman. Escursionismo.

13 Aprile 2014 --- Cascate dell'Arroscia: Alpinismo Giovanile.

13 Aprile 2014 --- Airole-Libre-Forquin-Airole: gita Intersezionele con le sezioni di Ventimiglia, Sanremo, Imperia e Bordighera. Prenotazioni in sede. Pullman. Escursionismo.

27 Aprile 2014 --- Cima di Nauque 2207 mt. dal Lago di Les Mesches. Partenza ore 7,30. Dislivello 817 mt. Diff. E/EE. Tempo effettivo ore 5/5,30. Mezzi propri. Escursionismo. Prenotazioni in sede.

27 Aprile 2014 --- Anello alle pendici del Faudo: Km. 28, Difficoltà BC/BC + Cicloescursionismo.

1 Maggio 2014 --- Anello del Bunda: in collaborazione con il Comune di Baiardo. Diff. E. Mezzi propri. Escursionismo. Prenotazioni in sede..

3-4 Maggio 2014 --- Gorges du Verdon : Alpinismo Giovanile.

11 Maggio 2014 --- Monte Paracourte 2385 mt. da Casterino. Partenza ore 7,00. Dislivello 842 mt. diff. E. Tempo effettivo ore 5/6. Mezzi propri. Escursionismo. Prenotazioni in sede.

25 Maggio 2014 --- Monte Antola da Torriglia: Partenza ore 6,30. Dislivello 750 mt. Diff. E. Tempo effettivo ore 4,30. Pullman. Prenotazioni in sede. Escursionismo.

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

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

Monte Frontè 2153 m.: "La liguria vista dall'alto"

La vista è maestosa, da un lato la valle Argentina, fino al mare, dall'altro la valle di Monesi fino al Monviso.

Molini di Triora-Triora-P.sso della Guardia-Colle Garezzo-Monte Frontè-P.sso Garlenda-P.sso della Guardia-Goina-Corte-Molini

Stato: Italia-Liguria – **Partenza:** Molini di Triora – **Arrivo:** Molini di Triora – **Km:** 38 – **Tipo:** all mountain/cicloalpinismo – **Difficoltà Tecnica:** alta (dalla Garlenda); media (su Goina e Molini) – **Impegno Fisico:** alto – **Dislivello:** 1770 m – **Altezza Max Raggiunta:** 2153 m (Monte Frontè) – **Periodo Consigliato:** da Maggio a Novembre

DESCRIZIONE: Grandioso anello di soddisfazione per bikers esigenti su una delle vette più alte della Liguria, il Monte Frontè 2153 metri, 50 metri solo più basso della vetta più alta, il Saccarello, poco distante. L'itinerario regala quanto di meglio un biker possa desiderare: panorami d'alta montagna, una vetta raggiunta, a parte i 100 metri lineari finali, totalmente in sella, sentiero di cresta, singletrack su prato scorrevole, tornantini tecnici e pietrosi, tratti di bosco flow, discese miste, roccette, radici, ripidi, tratti veloci. La discesa in bici dal Passo di Garlenda al passo della Guardia credo non sia mai stata recensita, provatela! Consiglio spassionato: andateci solamente se le condizioni metereolociche sono ottimali, sarebbe un peccato perdersi la vista dal Frontè.

ROADBOOK: Siamo di nuovo in Valle Argentina, famosa per tante cose, le "streghe di Triora", il pane di Triora e Molini, la buona cucina dell'entroterra ligure, la ex G.F. "La via delle Streghe, "L'appendaun", il freeride, Argentina Bike, Riviera Freeride, i lunghissimi sentieri supernatural,il Superenduro, il Monte Saccarello, ma….. oggi vi parlo del Monte Frontè.

Anni fa, quando un'altra G.F. "la Pedalalpi", passava a ridosso delle pendici del Monte Frontè, ero a conoscenza della statua della Madonna che stava in vetta, ma in gara, si sa, anche se sei tra gli ultimi, il panorama te lo godi poco. Grazie all'idea di Marco Lanteri di sperimentare in discesa un sentiero che lui aveva qualche giorni prima sperimentato a piedi in salita, ci ritroviamo a pedalare al contrario sulla stradotta che dal Colle del Garezzo porta sulle creste delle Alpi Liguri e ai piedi del Frontè, decidiamo di raggiungere la vetta, per veder da vicino la statua, ma soprattutto per dire…ci siamo stati!.

Ripartiamo con ordine: lasciata l'auto a Molini di Triora, si parte in sella sulla classica

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

salita, prima su asfalto e poi sterata, che già si percorreva con la "Via delle Streghe", e che passa per Triora, dove poco prima di entrare in paese, oltre a trovare una fontana, si svolta a sinistra seguendo le indicazioni per Monesi e Passo della Guardia. A breve finirà l'asfalto e comincerà la sterratona fino al Passo della Guardia. Da qui svoltare a destra sempre per Monesi e Colle del Garezzo. In quasi 3 Km si raggiunge la galleria del Colle, la si passa e subito a destra e poi ancora a destra per una sterrata più stretta, ricavata…ahime'!!! sulla traccia del vecchio sentiero…..comunque oggi ci è venuta comodissima. Infatti, per chi ha gambe, questa nuova traccia, permette di raggiungere in sella i 2100 metri.

Da qui, gli ultimi 53 metri si superano con la bici sulle spalle. Ecco la vetta, ecco la statua, ultimamente rincollata dopo la disgrazia di un fulmine.

La vista è maestosa, da un lato la valle Argentina, fino al mare, dall'altro la valle di Monesi fino al Monviso. Pane e formaggio, una coca, protezioni alle ginocchia…e via!!!

Si segue il crinale montando subito in sella proprio dalla vetta, scendendo in direzione ovest, puntando al Colle sottostante, il Passo Garlenda, da dove parte la nostra traccia da sperimentare. Incredibile!!!! Anche Marco, che l'aveva percorsa a piedi in salita qualche giorno prima, rimane basito…..direi 98% in sella. La prima parte, lisci tornantoni sui prati, a seguire un ripido cambio di pendenza che introduce la parte centrale, la

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

più tecnica, dove lascerà soddisfatti i maniaci del nose press…per i comuni mortali, comunque, la maggior parte dei tornanti si fanno in sella. La parte finale di nuovo più flow, nonostante le roccette tipiche della Valle Argentina. E …..peccato…è finita, poco più i 2 Km, ma che rendono giustizia alla fatica fatta. Una discesa sicuramente da ripetere. Tornati sulla sterrata, si svolta per Triora a scendere, e al primo slargo, si segue a sinistra una traccia flow su aghi di pino, che costeggia un tratto della sterrata percorsa in partenza. Si rientra sulla sterrata e dopo poche centinaia di metri si svolta a sinistra per un sentiero indicante l'abitato di Goina. Il sentiero è divertentissimo, tipico della valle Argentina, supernatural, simile a quelli del freeride, ma ancora, fortunatamente vergine, poco utilizzato, amato dai "sentierologi puri".

Raggiunte le case di Goina, una fontanella ci rinfresca e ci permette di riempire sacche idriche e borracce …. la strada è ancora lunga e …non tutta in discesa. Seguiamo la traccia a fianco della chiesetta ed entriamo in un bosco di castagne, che in passato ho sempre percorso volentieri, tantissime volte….mi ha fatto piacere ritrovarlo ripulito e in ottime condizioni. Dopo la prima parte in prevalenza in discesa, ci aspetta un tratto di sali e scendi fino a raggiungere una sterrata. La si segue a scendere, poi anche a salire…...Ad un incrocio ampio, teniamo la destra scendendo e qui molta attenzione, dopo 1 km circa , ci sovviene la traccia d'attacco di una prova speciale del Superenduro di Molini….non ci resta che butttarsi dentro e percorrerla fino alla fine. In prossimità della sbarra della sterrata incontrata, saliamo, nonostante il caldo e la fatica ci pesino parecchio, e dopo 1 km circa, in vista dell'abitato di Corte, scendiamo su sentiero a destra, costeggiando un bellissimo vigneto. Il sentiero segue parallelo dall'alto la strada che da Corte porta alla chiesa della Madonna del Ciastreo, da qui ci buttiamo sulla sterrata di cui sopra e la seguiamo prima n discesa e poi per breve risalita fino all'ingresso dell'ultimo stupendo sentiero, subito dopo aver guadato il torrente di Corte. Come sempre, anche oggi, il sentiero si presenta in ottime condizioni….3 km di puro divertimento. La sorpresa all'arrivo sarà il laghetto di Molini, dove al 5 di ottobre in tanti facevano ancora il bagno!!!!!

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:

Club 64

Ristorante - Pizzeria
Forno a legna

Via Verdi, 2 - Sanremo
Tel. 0184 57.81.92 - Cell. 335 8360750
Chiuso il martedì
www.pizzeriaristoranteclub64.com - pizzeriaclub64@gmail.com

Nava Freeride Park

Da oggi Alpi del Mare Outdoor, grazie alle splendide possibilità che offre la Liguria, propone a tutti gli appassionati di Freeride la possibilità di raidare su splendidi percorsi nella località di NAVA.

Nava, e precisamente, il Colle di Nava, è una località nell'entroterra di Imperia (Liguria), a 30 minuti di auto dal mare, e che grazie al suo clima permette di fare freeride vista mare anche durante i periodi più caldi dell'anno.

Le possibilità di soggiorno sono molteplici: dal campeggio, al bed&breakfast, all'albergo.

E ancora di più sono le possibilità per raidare: 12 sentieri per un totale di 38 km, sempre ben mantenuti dal nostro team di trailbuilder, per fare freeride con la vostra bici qualunque sia il vostro livello di preparazione.

Inoltre, da settembre 2013, grazie alla collaborazione con Danymark, negozio di MTB di Sanremo, sarà possibile testare e noleggiare le Specialized del 2014!!

I 12 trails del Nava freeride park si snodano dall'incantevole Nava quota 900 mt circa, situato a soli 30 km da Imperia, e dalla riviera di ponente, fino ad arrivare a un'altezza di circa 1600 mt.

Il punto di forza dell'area è la varietà dei terreni e delle pendenze su cui si snodano

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

Nava Freeride Park

i sentieri, dal molto flow e veloce al tecnico e ripido. Per passare poi dai sentieri più naturali ai più lavorati con salti e sponde artificiali.

La base del Nava Freeride si trova presso il Bar/Camping La Fattoria.

Risalite con due fuoristrada 7 posti + guida e pilota, possibilità di ristorazione, docce, officina e pernottamento presso La Fattoria.

Per maggiori informazioni:

Navafreeridepark@gmail.com
www.alpidelmareoutdoor.com

Telefono: 347 371 4953

Colle di Nava, Pornassio,(IM)
Presso il Bar/Camping "La Fattoria"

NOLEGGIO BIKE

SPECIALIZED
DanY MarX Sanremo Cycling

Nava Freeride Park	Specialized Enduro Evo	Specialized Demo 8 (TG XS)	Specialized Demo 8 Carbon
	Enduro	Downhill	Downhill
Giornata intera	60,00 €	60,00 €	80,00 €
Mezza Giornata 9:00-13:00/14:00-19:00	30,00 €	30,00 €	40,00 €

Info/Prenotazioni

Navafreeridepark@gmail.com

Angelo tel : 347 371 4953

PERCORSI IN MOUNTAIN-BIKE

Tipo di percorso	NUMERO	NOME	LUNGHEZZA	DISLIVELLO salita	DISLIVELLO discesa
TIPO	N°	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

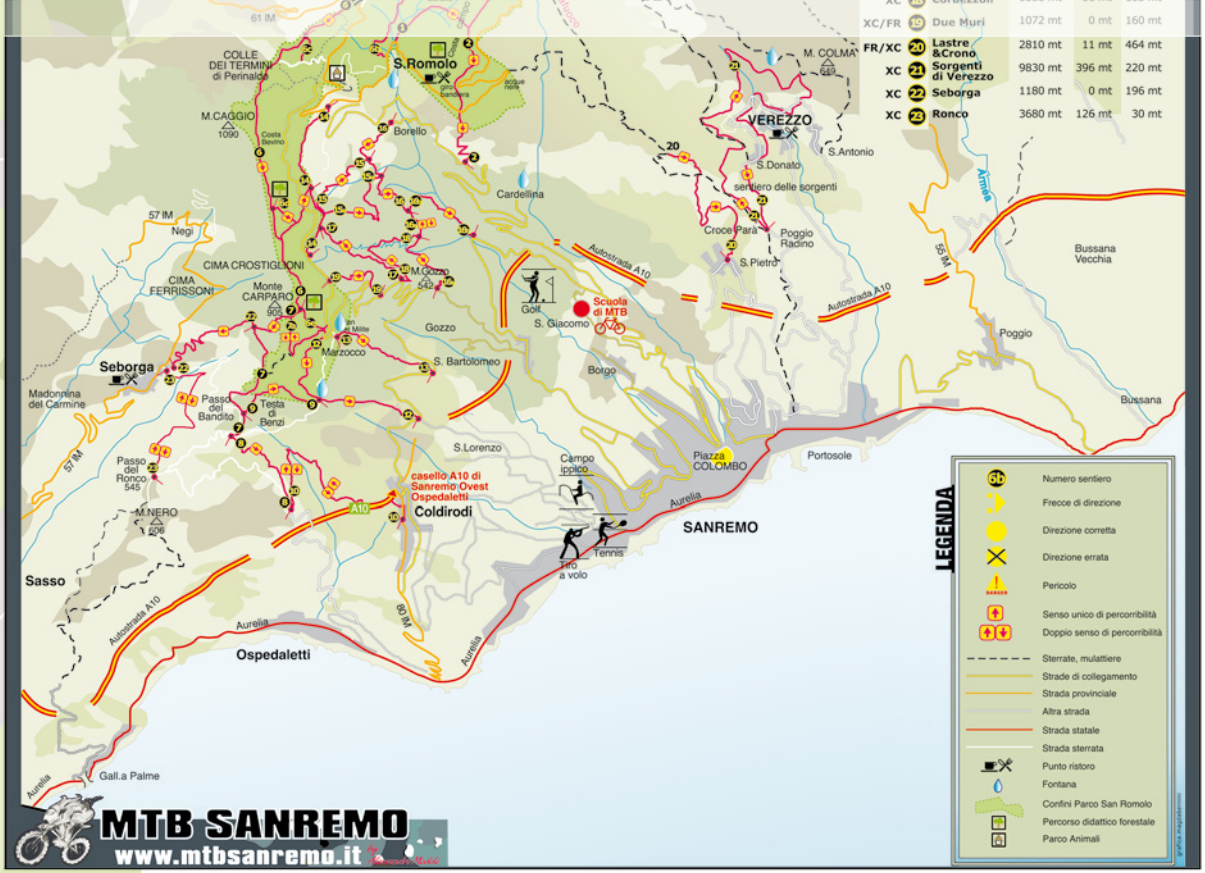
DI LA' PER LAGGIU'

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

IL BEACH TENNIS

a cura di Franco Bollo

Francobollo vi presenta il beach Tennis!

Con l'arrivo della "bella stagione" nella nostra provincia riprendono le attività sportive che vengono praticate prevalentemente all'aria aperta e che durante i mesi invernali sono andate in letargo... Ormai da qualche anno il Beach Volley è senza dubbio lo sport estivo per eccellenza, che coinvolge il maggior numero di partecipanti, agevolati anche da un buon numero di campi presenti sul nostro territorio.

Oggi invece vi volevo presentare l'ultimo arrivato...il Beach Tennis appunto, che da qualche anno ha iniziato a svilupparsi e a prendere piede in alcune regioni italiane, in primis la Riviera Romagnola dove si calcola che esista circa il 50% dei campi da gioco della penisola, ma anche nel Veneto, Lazio, Toscana, Puglia ed ultimamente è "arrivato" anche nella nostra Liguria ed ha iniziato ad essere praticato principalmente nelle province di Genova e Savona.

Vediamo quali sono le caratteriste più importanti:

Regole di gioco:

Il gioco si pratica su un campo di sabbia, identico a quello utilizzato per il Beach Volley, lungo 16 m e largo 8 m per il doppio, lungo 16 m e largo 4,5 m per il singolo, con l'altezza dal suolo della rete divisoria, chiaramente più bassa rispetto al Volley, ad 1,70 m di altezza.

Le racchette:

La racchetta è lunga massimo 50 cm e il suo piatto è largo massimo 30 cm con uno spessore massimo di 3,5 cm,la sua superficie deve essere liscia anche se sono consentiti "fori" per alleggerire

CREAZIONI
LUCA STYLE
SANREMO

creazioni lucastyle
lucalupoi@gmail.com
Tel. 0184 50.63.03
Cell. 347 0690097

ANTONIO VERRINI & FIGLI
PRODOTTI ITTICI
FRESCHI E SURGELATI
AZIENDA SPECIALIZZATA
Filiale di Ventimiglia
Corso Limone Piemonte, 111
www.verrini.com

IL BEACH TENNIS

l'attrezzo. La palla è molto simile a quella da tennis ma leggermente depressurizzata.

Partita:

I giocatori devono battere e ribattere la palla sempre al volo. La successione del punteggio di un gioco è: 15-30-40-vittoria senza i vantaggi. Non esiste la seconda palla di servizio, per cui l'errore in battuta concede un 15, così come il fallo di piede. Relativamente all'importanza o alla specialità un incontro consiste in set di 7 o 6 giochi con tie-break oppure al meglio di 3 set, oppure si può disputare un unico set al meglio di 9 giochi.

Facile da giocare per tutti, il tennis da spiaggia diventa estremamente difficile e spettacolare a mano a mano che cresce il livello dei giocatori. Per emergere nel beach tennis occorre un buon rapporto con l'attrezzo, riflessi e velocità sulla sabbia.

Concludo questo articolo con l'augurio, che questo, possa essere di buon auspicio per poter vedere presto dei campi da Beach Tennis anche nella Nostra provincia di Imperia per accogliere numerosi partecipanti.

Se desiderate saperne di più
ecco i siti ufficiali dedicati a questo sport

www.beachtennis.com
www.federtennis.it/beachtennis/

CMS
CAPTAIN MARINE STORE
www.captainmarine.it

TENNIS

Per restare in tema con l'argomento segnalo l'importante torneo **"Montecarlo Rolex Masters"** che si terrà **dal 12 al 20 aprile 2014** a Montecarlo; ogni anno per questo appuntamento sono presenti numerosi appassionati italiani che agevolati dalla vicinanza raggiungono la cittadina monegasca; quest'anno la loro presenza sarà ancora più numerosa grazie soprattutto agli ottimi risultati raggiunti da **Fabio Fognini,** giunto ormai a ridosso della top ten mondiale ATP, e sicuramente tra i migliori interpreti di questa disciplina sulla terra battuta. Il suo obiettivo di quest'anno sarà sicuramente provare a confermare la semifinale raggiunta nel medesimo torneo nel 2013, persa con il vincitore del torneo Novak Djokovic.

TORRENTISMO

Il torrentismo sport e risorsa per l'entroterra imperiese

Il torrentismo o canyoning è un'attività nata negli anni 80 e che consiste nella discesa di forre e canyon percorse in maniera stabile da flussi d'acqua anche importanti. La discesa viene effettuata con l'impiego di corde, di un imbrago e discensore oppure, quando possibile, anche eseguendo spettacolari salti.

La provincia di Imperia, con il suo entroterra dalla morfologia particolare, dove i pendii e dislivelli caratterizzano in maniera profonda il territorio, non poteva che divenire una delle principali culle di questo sport. I piccoli torrenti delle vallate delle Provincia hanno eroso il terreno creando così dei percorsi acquatici ricchi di verticali e particolarmente adeguati per la pratica del torrentismo. Complessivamente si possono contare **22 percorsi** distribuiti principalmente nelle valli Argentina e Nervia che permettono agli appassionati, oramai numerosissimi in tutta Europa, di praticare il torrentismo per quasi l'intero arco dell'anno. Vale sicuramente la pena di citare il **Torrente Santa Lucia**, sino nel comune di Pornassio in località Ponti, con i suoi 370 mt di dislivello, i suoi numerosi salti e scivoli su una distanza di quasi 2 km di percorrenza è una delle piccole perle della valle Arroscia. **In valle Argentina**, il tratto dell'omonimo fiume che parte dal

BIEFFE clima dal 1964
VENDITA e ASSISTENZA TECNICA Tel. 0184 689162
CLIMATIZZAZIONE
IMPIANTI SOLARI
RISCALDAMENTO
ENERGIA RINNOVABILE
BIEFFE clima S.r.l. - C.so Reg. Margherita 178 - Ospedaletti (IM)
info@bieffeclimasrl.it - www.bieffeclimasrl.it

ponte di Loreto e sfocia nel lago d'Egno dopo **un percorso di 800 mt** che permette salti in profonde vasche scavate negli strati calcarei in un ambiente a dir poco spettacolare racchiuso all'interno di una profonda gola.

Il canyon ad oggi più noto a livello internazionale ed in assoluto uno dei più frequentati d'italia rimane il **Canyon del Rio Barbaira.** Si tratta di uno dei percorsi più affascinanti delle Alpi Liguri che deve tanta notorietà ad un ambiente variegato e affascinante e alla trasparenza naturale delle sue acque. Il percorso può essere diviso in tre parti principali; la prima, aperta, permette una discesa in tutta sicurezza, con un crescendo di dislivelli affrontabili con salti, sino alla verticale della cascata di 12 mt che si tuffa in un lago

dall'acqua cristallina. La parte centrale racchiusa tra pareti verticali decorata da concrezioni e da una copertura vegetale che rammenta i lontani tepuy del Venezuela. La terza ed ultima prosegue sempre emozionante ma con le pareti più aperte sino all'abitato del paese di **Rocchetta Nervina**. La sua fama ha raggiunto notevoli livelli, ad oggi, si possono calcolare dai 4.000 ai 6.000 appassionati degli sport outdoor che nella stagione estiva affrontano questa particolare esperienza. Persino la RAI a settembre 2007 dedicò all'interno del programma Lineablu, uno spazio al fenomeno Rio Barbaira. Grazie proprio alla notorietà del suo torrente, il Comune di Rocchetta Nervina ha ospitato uno dei principali corsi di formazione per il torrentismo del Club Alpino Italiano a livello nazionale.

Nel mese di giugno 2014 il torrente Rio Barbaira sarà protagonista di un evento particolare, la gara di discesa in canyon **Barbaira Etreme Race**. Evento sportivo che vedrà partecipare i migliori torrentisti italiani e d'oltralpe. Il canyoning, per l'entroterra imperiese non può essere definito solo come uno sport ma, rappresenta di sicuro un fenomeno turistico di rilievo che può dare un notevole apporto a rinnovare la qualità della vita per le valli della Provincia di Imperia.

Per chi fosse incuriosito o volesse iniziare a praticare questo sport, ricco di emozioni può rivolgersi ad uno dei principali centri di formazione del **Club Alpino Italiano**, dove vengono organizzati corsi di introduzione e approfondimento ma anche gite alla scoperta di questo sport:

Club Alpino Italiano Sez. di Bordighera
Gruppo Speleo Torrentistico
sede: Corso Europa 40 – 18012 Bordighera IM
(aperta il Mercoledì e il Venerdì ore 21.30-23.30)

caibordighera@caiboardighera.it
speleotorrentismo.org
Cell. 347 2737329

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

LA PINACOTECA RAMBALDI

a cura di Mari & Monti

Una mini National Gallery a Coldirodi

Com'è possibile accomunare il gigantesco museo londinese alla piccola, seppur molto ricca, pinacoteca collantina direte voi? E' una provocazione o qualcosa di vero c'è? Leggete quanto segue e giungerete ad una vostra conclusione.

Tutto ebbe inizio nella prima metà del 1800 a Firenze, come rettore del Seminario della città toscana c'era un uomo che era un profondo estimatore d'arte, nonché patriota ed amico di numerosi esponenti del Risorgimento italiano come Alessandro Manzoni, Silvio Pellico e Vincenzo Gioberti. Quell'uomo era **Padre Paolo Stefano Rambaldi**, originario di Coldirodi, e proprio al suo paese, dopo la sua morte, donò il suo corposo fondo librario (6000 volumi) e per trasferirlo mise in vendita la sua collezione di quadri (un centinaio) che l'amministrazione comunale della Colla riscattò e mise a disposizione della popolazione.

La raccolta Rambaldi è ancora oggi visitabile presso il Museo di Villa Luca a Coldirodi e tra questi quadri ne sono presenti alcuni di un famoso pittore napoletano, più apprezzato all'estero che in Italia temo, "nemo propheta in patria" mi verrebbe da dire, sto parlando di **Salvator Rosa** (Napoli 1615 – Roma 1673).

E' proprio la produzione pittorica di quest'artista prevalentemente paesaggista che accomuna la nostra pinacoteca alla famosa National Gallery di Londra, dove sono esposti e molto apprezzati almeno una decina di suoi quadri, senza contare quelli con incerta attribuzione.

Sono tre le opere del Rosa presenti a Coldirodi: **"Paesaggio - La rupe"**; **"Un evangelista"**; **"Le tentazioni di Sant' Antonio"**. Il primo è la rappresentazione di un paesaggio ispido e

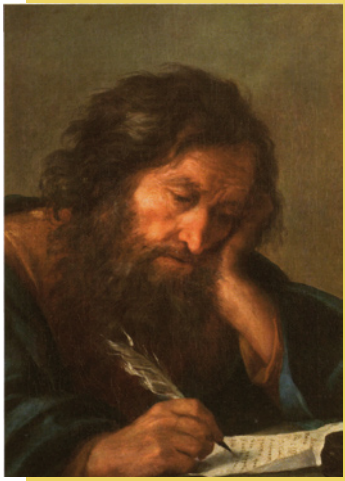
La filosofia - Salvator Rosa

Autoritratto conservato alla National Gallery di Londra

selvaggio, con una rupe a strapiombo su di un piccolo lago dalle acque nere, torbide, l'atmosfera è cupa e sinistra, le due figure umane più che a rappresentare la vita servono come metro di paragone, sono un punto di riferimento rispetto alle gigantesche dimensioni del paesaggio circostante. Il suo stile tetro e pregno di sentimento ispirò profondamente i pittori romantici del XVIII e XIX secolo.

La rupe - Salvator Rosa

Il secondo quadro fa parte della serie dedicata ai ritratti allegorici, di soggetti mitici e biblici nei quali cerca di enfatizzare l'aspetto moralizzatore e filosofico tramite le atmosfere cupe e misteriose. Così come i suoi paesaggi, anche la figura di questo evangelista è dura, ispida e seria. Viene totalmente eliminato l'aspetto di santità con cui solitamente vengono ritratte le figure religiose. Nel foglio viene scritta una dedica per il destinatario del quadro, un amico del pittore, e non come si potrebbe pensare una parabola od un testo sacro.



Un Evangelista - Salvator Rosa

E quindi *at last but not least*, come direbbero a Londra, il quadro più importante, di cui molti storici dell'arte e letterati si sono occupati: "Le tentazioni di Sant' Antonio". L'aspetto mistico e sacro della scena viene totalmente eliminato, il santo viene rappresentato mentre si contorce a terra, immerso in un'atmosfera tetra e surreale, sovrastato da terrificanti mostri dall'aspetto diabolico, aventi lunghe e scheletriche zampe, busto umano e testa-teschio di qualche animale

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

mitologico. Sembra la rappresentazione di un incubo. Di esso diceva l'autore stesso *"trapassa i segni della curiosità, e come tale si mostra dopo tutte le cose, e sta coverto col taffetà"*.

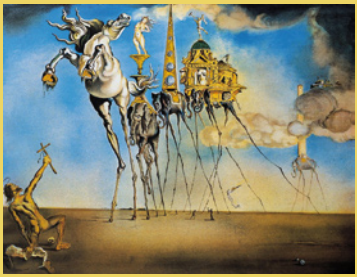
Grazie alla sua particolare rappresentazione il quadro è stato scelto da **Vittorio Sgarbi** per essere esposto nella mostra *"Il Male – Esercizi di pittura crudele"* presso la Palazzina di Caccia di Stupinigi a Torino nel 2005, ed anche ad Amburgo alla mostra *"Orrore e desiderio. Le tentazioni di Sant'Antonio da Hieronymus Bosch a Max Ernst"* presso il Bucerius Kunst Forum nel 2008. **Umberto Eco** ha voluto inserirlo nella *"Storia della bruttezza"* edito da Bompiani nel 2007, dove è stato confrontato con l'omonimo quadro del famosissimo pittore spagnolo Salvador Dalì, che molto probabilmente dal nostro importante quadro venne ispirato.

Ora ditemi, non vi sembra un pochino meno azzardato il paragone?

Museo di Villa Luca
Pinacoteca Rambaldi
Coldirodi - Sanremo

Orario d'apertura:
Martedì, mercoledì e venerdì ore 9-13
Giovedì e sabato ore 9-13 / 14.30-17.30

Per ulteriori informazioni:
Tel. 0184 670398
http://rambaldi.duemetri.com/



Le Tentazioni di Sant'Antonio
di Salvador Dalì

Le Tentazioni di Sant'Antonio
di Salvator Rosa

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

Cantiere Nautico F.lli Diurno

SERVIZI PER LA NAUTICA

ALAGGIO E VARO
RIMESSAGGIO
PRATICHE RINA
TRATTAMENTI ANTIVEGETATIVI
TRATTAMENTI OSMOSI
VERNICIATURA SCAFI
RIPARAZIONI
INSTALLAZIONE ELICHE DI PRUA
VENDITA BARCHE
NOLEGGIO GRU

Regione Prati Inf. - 18015 Riva Ligure (IM)
Tel. e Fax 0184 487010
Cell. Marco 393 9908638
Cell. Ale 348 4151288
Cell. Fabio 348 0823041

www.cantierenauticodiurno.it

IL TEATRO DELL'ALBERO

" L'ALBERO in ... PROSA 2014"

Dopo l'importante "giro di boa" del decennale appena trascorso, eccoci già all'**11a edizione della Rassegna "l'Albero in....prosa"**, grazie ancora una volta all'enorme sforzo dell'Amministrazione Comunale ed in particolare al sindaco Marina Avegno che, per dieci anni, ci ha sostenuto credendo fermamente nel nostro progetto teatrale.

Siamo lieti quindi di anticiparvi il programma della nostra prossima rassegna, il cui periodo di programmazione corrisponde alla fine del secondo mandato del sindaco che vogliamo salutare e ringraziare per averci dato una "casa" dove poterci esprimere e dove poter diffondere l'arte in tutte le sue più svariate forme.

La scelta artistica degli spettacoli di quest'anno è varia, gli argomenti trattati sono diversi, ma sempre attuali, alcuni trattati con ironia, ma senza mai tralasciare lo stile che ormai ci contraddistingue: quello di far pensare, riflettere, discutere.

Noi, come Godot, vi aspettiamo numerosi sotto il nostro magico albero a condividere emozioni che solo il palcoscenico della Sala Beckett riesce a trasmettere.

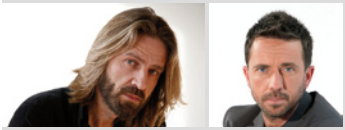
Il Direttore Artistico
Franco La Sacra

Sala Teatro Samuel Beckett
Via Vignasse 1
18017 San Lorenzo al Mare (IM)

Per ulteriori informazioni
info@ilteatrodellalbero.it
www.ilteatrodellalbero.it

IL TEATRO DELL'ALBERO

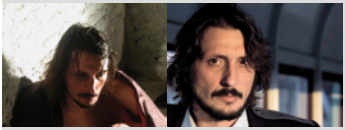
Calendario spettacoli



Sabato 5 aprile 2014

Giulio Casale e Andrea Scanzi in

LE CATTIVE STRADE



Sabato 12 aprile 2014

Marcello Prayer in

IN FLAGRANTE DELICTO

(Il principe, la sposa, il musico e l'assassino)

Sabato 10 maggio 2014

Elena Guerrini in

#DELLALLUVIONE

Sabato 17 maggio 2014

Michele La Ginestra in

GARBATELLA FUTBOL CLEB

(Mediano di spinta, riveduto e corretto)

Venerdì 23, Sabato 24,
Domenica 25 maggio 2014

Il Teatro dell'Albero
di San Lorenzo al Mare in

INVITO A CENA

(...a cena col bebè...)

Sabato 31 maggio 2014

Daniela Morozzi, Leonardo Brizzi,
Maria Grazia Campus in

MANGIARE BERE DORMIRE

(Storie di badanti e badati)

MUSICA E SPETTACOLO

La HIT LIST di SPAESATO!

Ecco anche questa settimana la nostra speciale classifica delle canzoni più ascoltate del momento.

a cura di DJ 'STIVO

1. **Happy** - Pharrell Williams
2. **Hey Brother** - Avicii
3. **Jubel** - Klingande
4. **Timber** - Pitbull
5. **Demons** - Imagine Dragons
6. **Budapest** - George Ezra
7. **1977** - Ana Tijoux
8. **Rather Be** - Clean Bandit
9. **Can't Remember To Forget You** - Shakira
10. **Tous Les Mêmes** - Stromae
11. **Stolen Dance** - Milky Chance
12. **Dusty Men** - Saule
13. **Counting Stars** - Onerepublic
14. **Heart To Heart** - James Blunt
15. **Invisible** - U2

IL PUNTO DEL TURISTA

a cura di Massimo Della Pena

Mi ricordo montagne verdi ... anzi no, bianche

Eh poi pensi davvero che esista qualcosa che va oltre ogni tua possibilità di capire ed immaginare, un qualcosa che abbia dato ordine al caos e pensato tanta bellezza e pace.
E ti viene persino difficile disturbarla quella quiete; le voci di tutti si abbassano (o sei solo tu a pensare che sia così) e, in mezzo al biancore della neve, algida (come il gelato che si chiama così perché la panna è bianca e dunque algida), vedi dall'alto della tua seggiovia un brulichio di formichine che si muovono e che trasmettono con il loro movimento due sentimenti che, in questo periodo, è difficile trovare e provare, libertà e serenità, anzi felicità.
Persino quelli che vedi cadere rovinosamente sono felici: carambolano rimbalzando su quel manto bianco e poi, dopo qualche istante di immobilità, si rialzano e, con un sorriso che riesci a vedere attraverso il casco, ricominciano a muoversi, ordinati, da brave formichine, figlie di quell'ordinato caos in cui sono immerse.
In alto l'azzurro del cielo contrasta con le cime delle montagne che scolorano dall'abbagliante bianco al grigio dei massi che inizia proprio laddove finisce la linea della conifere che, puntellandole di verde, contribuiscono a rendere ancor più acceso il contrasto tra i colori e coinvolgente il quadro.
Nell'irreale silenzio della seggiovia è inevitabile pensare a Dio.
Oltre che al freddo che tira su questo stramaledettissimotrabicolo che, per otto interminabili minuti, tanto dura la salita fino alla cima, è costantemente esposto a nord.
Tutti quelli cui piace sciare sanno che uno dei problemi maggiori che si debbono affrontare avendo con se i propri figli è quello di trovare un modo intelligente di passare il tempo in seggiovia.
Oltre ovviamente a convincere i figli a sciare (da piccoli), convincerli a smettere (da grandi).
Mi sono chiesto per molti anni (ciascuno nella vita ha il diritto di coltivare idubbiamletici che preferisce) come facessero i maestri di sci a mantenere tranquilli i bimbi loro affidati dai genitori in quel tragitto che oltre ad essere sufficientemente lungo, richiede comunque ed in ogni caso che essi siano tranquilli e concentrati su qualche cosa di diverso rispetto alla irresistibile voglia di divenire emuli del grande Galileo e studiare i

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

meccanismi e le leggi che regolano la caduta dei gravi.
Quest'anno, grazie ad un amico che ha insegnato a sciare alle mie bimbe, ho scoperto l'arcano.
Prima di rivelarvelo sento il bisogno di fare un pubblico ringraziamento a "Lello" per due motivi fondamentali: uno ha insegnato ad entrambe le mie figlie a sciare due ha impedito che terminassi i miei giorni rinchiuso in qualche penitenziario a causa del figlicidio della mia secondogenita che sicuramente avrei commessa vista la sua naturale propensione ad assumere, con grandissima capacità interpretativa, il ruolo del bastian contrario.
Se non sciamo vuole sciare, se sciamo non vuole sciare … provocando un aumento, pericolosoincontrollatoedincontrollabile, della somatizzazione del padre .
Ora, l'avvento di Lello ha consentito di sminare il campo da pericolose reazioni a catena di carattere esplosivo e, allo stesso tempo, di permettere alla famiglia di sciare (finalmente) tutti insieme.
E così la famiglia avanza scodinzolando sulle nevi come fanno le papere sull'acqua: una dietro l'altra, seguendosi come legati da un invisibile filo che, ogni tanto, per arcane ed incomprensibili ragioni, si accorcia o si allunga improvvisamente provocando sorprendenti cadute e ruzzoloni con conseguenti e reciproci scambi di accusa in punto responsabilità del sinistro che richiederebbero l'adozione del modulo blu.
Ma torniamo alla nostra seggiovia: per mantenere tranquilli i pargoli loro affidati i maestri di sci utilizzano un giochetto che (provateci) è anche divertente.
Che gioco è ?
Indovina l'animale !
Uno dei passeggeri pensa ad un animale e gli altri, facendogli domande (dove vive, cosa mangia, di che colore è, corre, vola, cammina, salta, quante zampe ha, è feroce …..) debbono indovinare a quale animale abbia pensato il pensatore.
Ora vista così la cosa appare banale.
E invece deve essere frutto di una mente raffinatissima e pedagogicamente ben orientata.
Ai bambini piace quasi di più il tempo trascorso sulla seggiovia che quello passato sulle piste.
L'attenzione che sviluppano nell'indovinare l'animale è massima e dunque ciò impedisce l'applicazione delle teorie sulla gravita e, anche, l'esperimento pratico inerente la caduta del grave (il loro corpo) da una considerevole altezza a causa di improvvisi ed improvvidi movimenti.

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

IL PUNTO DEL TURISTA

Ancora si tratta di un gioco che ha l'inevitabile effetto di sviluppare le conoscenze nelle materie scientifiche di base: entrano infatti in gioco la geografia, la zoologia, ed una serie di nozioni (erbivoro, carnivoro, predatore, preda) che attraversando il cervello protette dal guscio piacevole del gioco, finiscono con lo stimolare in un tempo morto i neuroni dei giocatori.

Non soltanto quelli dei bambini ma, più spesso e sorprendentemente, quelli dell'adulto o degli adulti che li accompagnano.

Poi, una volta indovinato l'animale, sarà la bravura del giocatore più esperto o diversamentebambino a creare lo spazio per l'approfondimento di carattere e natura culturale.

In otto minuti si riescono a far indovinare almeno due animali.

Con un po' di impegno e giocatori esperti si possono o migliorare (aumentare il numero degli animali indovinati) i risultati o rendere più difficile l'animale da indovinare.

Basta ricordarsi dell'esistenza del Coguaro, del Licaone e del Diavolo della Tasmania….

La scommessa è: riuscirà il gioco dell'indovina l'animale a tenere lontano dall'acqua del mare le mie indemoniate nelle giornate estive almeno per quei cinque minuti che servono a nutrirle attraverso l'introduzione di una fleboclisi ?

Come disse il poeta "ai posteri l'ardua sentenza".

CMS

deck supply
spare parts
LSA service
safety equipment
technical assistance
engineering
hardware & fittings

SANREMO
IMPERIA
LOANO
GENOVA
VIAREGGIO
OLBIA

CAPTAIN MARINE STORE

info point: +39 0184 573346
info@captainmarine.it
www.captainmarine.it
shop.captainmarine.it

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

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

Vivere bene lo stress ed essere felici

a cura del Dott. TRAPANI
www.trapanigianfranco.it

Il disagio principale che conduce l'uomo moderno ad ammalarsi è la difficoltà di vivere bene il proprio tempo, non sentirsi adatto a tutto quanto avviene attorno a lui, aver paura di non riuscire a far fronte a tutti i compiti che deve assolvere.
Sono trascorsi più di 2000 anni da quando Teofrasto (371 a.C. – 287 a.C.), filosofo greco e successore di Aristotele alla guida della sua scuola, scrisse il suo aforisma più famoso "Il tempo è la cosa più preziosa che l'uomo possa spendere", eppure queste poche parole non sono state ancora pienamente comprese.
Tutti presentano come medaglie i numerosi impegni che scandiscono la vita quotidiana (come seguire i due o tre lavori che si fanno, gli amici, le attività ricreative, gli impegni sociali, il desiderio di affermarsi, …) e chi è più impegnato crede di essere migliore degli altri.
Peccato che il nostro organismo non la pensi così!. A volte anche lo stress positivo, il lavoro o l'impegno svolto con piacere può essere fonte di disagio, di sofferenza e di malattia. Viviamo nell'epoca della prevenzione, ed è diventato una concetto accettato da tutti che prevenire una malattia è meglio che curarla. Al giorno d'oggi, però è molto difficile, se non impossibile fare una prevenzione sulle malattie causate dallo stress. In particolare, ed in pratica solo i vaccini riescono a prevenire alcune malattie infettive, ed in futuro e forse alcune malattie tumorali, ma per le altre patologie occorre un approccio globale e condiviso con la persona: alimentazione, stile di vita, ambiente, uso (o meglio, non uso) dei farmaci, approccio diverso alla vita quotidiana, in pratica si tratta di approcciare la vita con la vera medicina integrata.

Esiste la possibilità di chiedere aiuto alla Natura, prima di usare dei farmaci e prima che l'organismo soccomba ai disturbi multipli causati dallo sforzo quotidiano, ma non basta, bisogna fare alcuni piccoli cambiamenti nel proprio comportamento. Infatti esistono delle piante che sono in grado di stimolare le

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

resistenze generali e non specifiche dell'organismo e migliorano la nostra adattabilità allo stress, sono dette "adattogene", e questo libro vi insegnerà ad utilizzarle. Tuttavia, oltre alla Natura, il primo aiuto lo dobbiamo trovare in noi stessi e per stare meglio dobbiamo applicare subito alcuni piccoli cambiamenti al nostro comportamento quotidiano.

A cosa serve lo stress

Lo stress, sia quello positivo che quello negativo è una condizione necessaria per vivere bisogna adattarsi a questa situazione, ed imparare a gestirla per vivere senza che diventi causa di malesseri o di malattie. Vivere bene lo stress significa utilizzare gli stimoli positivi che da essa derivano e costruire la nostra vita in modo sano e utile per noi, la nostra famiglia e per il contesto sociale nel quale viviamo.

Lo stress non è una malattia. Uno stress di breve durata non è mai un problema, anzi spesso diventa un motivo di stimolo e capace di sviluppare in senso positivo le capacità dell'individuo, mentre lo stress di lunga durata che porta ad esaurimento le capacità reattive diventa un rischio per la sicurezza e la salute.

La condizione di stress, che ci accompagna per tutta la vita, è un modo di adattarsi alle varie situazioni che viviamo quotidianamente, e non è una malattia. Ogni persona, ha il suo modo di rispondere alle situazioni critiche che deve affrontare. Il modo con il quale ci adattiamo allo sforzo fisico e psichico, sono le condizioni di benessere e/o malessere che proviamo quotidianamente, ovvero la nostra condizione di salute ed. Questo modo di adattarsi quando si crea uno squilibrio tra le richieste avanzate e le risorse a disposizione del singolo individuo, si trasforma in un indebolimento progressivo delle nostre capacità di reazione e pertanto una possibile sofferenza fisica e/o psichica.

Da Hans Seyle (1936) in poi, il termine inglese stress (accentuare una reazione di opposizione ad un carico eccessivo), indica la capacità di reazione di un organismo sottoposto ad un carico eccessivo o percepito come tale, e le condizioni con le quali si reagisce, ovvero la sua sindrome di adattamento.

Le varie condizioni che agiscono come fattori scatenanti, possono esser i traumi emotivi legati ala famiglia o al lavoro, agli incidenti le delusioni affettive, gli sforzi mentali a scuola o sul lavoro, i lutti, le infezioni, il freddo, il caldo, l'umido, gli avvelenamenti occasionali o professionali.

La risposta avviene in tre fasi, la prima è la reazione di allarme durante al quale l'organismo percepisce lo choc dell'aggressione ne rimane sorpreso ma poi si organizza e reagisce contro mobilitando le sue difese. La reazione di resistenza è la seconda

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

fase, nella quale l'organismo stabilizza la sua capacità reattiva e si adatta alla nuova situazione reagendo di conseguenza. La terza fase è quella di esaurimento con la caduta delle difese organiche la comparsa di sintomi fisici come la sensazione di spossatezza, l'esaurimento delle capacitò di adattamento la diminuzione delle capacità di difesa, sia immunitaria, con aumento della suscettibilità alle malattie, sia psicologica con la comparsa dei sintomi di ansia, senso di impotenza e di sfiducia.
Anche se ogni persona risponde con una modo proprio agli agenti che provocano lo stress, la risposta di base di tipo ormonale è uguale per tutti. Attraverso il coinvolgimento di una parte del cervello, le ghiandole endocrine e le strutture nervose vengono prodotti gli ormoni che provocano le varie reazioni.

Dove porta lo stress

L'eustress è quella condizione quando tutte le funzioni dell'organismo agiscono per migliorare al nostra situazione, ovvero aiuta concentrarsi, incrementa il rendimento scolastico, quello lavorativo, la capacità di relazione. Migliorano le condizioni dei muscoli, perché usiamo meglio lo zucchero per produrre energia, respiriamo più velocemente e usiamo di più l'ossigeno perché i bronchi sono dilatati, la visione da lontano è migliorata, si sopporta meglio il dolore, grazie alla produzione delle endorfine, il cervello funziona meglio ed in pochi secondi si è in grado di apprendere una moltitudine

Lo stress e l'organismo

La risposta allo stress vissuto come buono (Eustress) provoca la stimolazione delel strutture nervose del cervello, oltre che di ghiandole che producono ormoni come adrenalina, noradrenalina, cortisolo, endorfine, ecc. che miglioreranno la reazione aumentando la forza e l'energia (attraverso l'utilizzazione degli zuccheri) di contrazione del cuore, la pressione arteriosa sistolica, la capacità respiratoria, ovvero il livello di vigilanza e di aggressività, permettendoci di affrontare meglio i problemi.

La risposta allo stress cronico, vissuta come cattivo (Distress), quando questo divent è un eccesso di produzione di questi ormoni che hanno come effetto finale quello di provocare un esaurimento delle capacità di risposta dell'organismo e quindi un disadattamento con delle anomalie comportamentali, delle alterazioni a livello delle ghiandole endocrine, una alterata risposta immunitaria e la comparsa di malattie infettive, o di malattie immunitarie, quando l'organismo reagisce contro se stesso, oltre ad un aumentato rischio di insorgenza dei tumori.

di informazioni, oltre a produrre un grande quantità di idee, infine cambia anche la percezione del tempo, si riesce a fare più cose in un intervallo più breve.
Il distress è invece lo stress non controllato fonte di ansia e di malattie. Non è semplice da parte del paziente accettare che l'origine di un disturbo non sia legata a cause organiche, ovvero a disturbi nella funzione di un organo associata a delle lesioni, ma a sia strettamente dipendente da cause psicologiche, ma anche il medico deve porre molta attenzione alle proprie affermazioni.
Spesso le malattie causate dallo stress iniziano come disturbi della funzione di un organo e solo dopo molto tempo compare il danno, ma quando avviene questo è difficile da curare. Pertanto quando provate un disturbo che siete convinti che sia originato dallo stress, modificate il vostro stile di vita, cercate un aiuto dal vostro medico.
Il primo consiglio che possiamo dare per vivere bene lo stress ed essere felici, il miglior esempio di doping naturale al quale si può accedere con grande facilità è aumentare, sono le endorfine, sono dei farmaci a basso costo, che non dobbiamo comprare perché li produciamo noi stessi, ed aumentano la nostra sensazione di benessere.
Non perdete la prossima edizione di Spaesato, nella quale tratteremo più approfonditamente le endorfine e spiegheremo come aumentarne naturalmente la produzione per stare meglio.

Malattie e disturbi provocati dallo stress.

Apparato digerente	Gastrite, ulcera coliche addominali, colon irritabile, disturbi digestivi, diarrea alternata a stitichezza
Apparato respiratorio	Tosse secca senza causa apparente. Asma Psicosomatica
Sistema immunitario	Aumentata suscettibilità alle infezioni virali e batteriche.
Apparato cardiovascolare	Ipertensione
Sistema nervoso	Crisi di ansia, mal di testa, depressione più o meno importante
Apparato osteo muscolare	Dolori ossei, contratture muscolari, artrosi cervicale,
Sistema endocrino	Disordini ormonali in genere Aumentato rischio di diabete, malattie della tiroide,
Apparato genitale femminile	Cisti ovariche, fibromi uterini, disturbi dell'ovulazione e rischio di sterilità.

www.trapanigianfranco.it

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

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

L'ORA DI RELIGIONE

a cura di Don Antonello

LA FAMIGLIA
PRIMO NUCLEO DELLA SOCIETA' E DELLA CHIESA

In questi tempi si parla molto di famiglia, ed anche la Chiesa sottolinea con chiarezza che cosa si intende per famiglia: "L'unione di un uomo e una donna e dove Dio lo concede il dono dei figli". Certo non possiamo chiudere gli occhi e neppure il cuore di fronte ad altre realtà, unioni civili, unioni di persone dello stesso sesso, convivenze e unioni di fatto; a loro devono essere riconosciuti dei diritti e dei doveri, ma forse è troppo definirli famiglia.

Noi vogliamo sottolineare che ci sono matrimoni religiosi che durano tutta la vita e altri che finiscono con il divorzio o la nullità, ma anche tra i matrimoni civili ce ne sono alcuni che durano tutta la vita e altri che finiscono. Il vero segreto del Matrimonio è l'amore e a tutti gli sposi e i fidanzati io voglio dedicare questa bellissima poesia:

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

L'arte del matrimonio

di Wilferd A. Peterson

La felicità nel matrimonio non è qualcosa che semplicemente accade
un buon matrimonio deve essere creato.
In un matrimonio le piccole cose sono le più grandi …
e non si è mai troppo vecchi per tenersi mano nella mano.
E' ricordarsi di dire "ti amo" almeno una volta al giorno.
Non è mai andare a dormire arrabbiati.
E' mai darsi per scontati l'un l'altra;
perché le attenzioni non finiscano con la luna di miele,
ma continuino giorno dopo giorno, negli anni.
E' avere in comune valori e obiettivi.
E' stare in piedi insieme di fronte al mondo.
E' formare un cerchio d'amore che accoglie in tutta la famiglia.
E' fare le cose l'uno per l'altro, non per dovere o sacrificio,
ma con spirito di gioia autentica.
E' apprezzare con le parole, dire grazie con modi premurosi.
Non è alla ricerca della perfezione nell'altro.
E' coltivare la flessibilità, la pazienza,
la comprensione e l'ironia.
E' avere la capacità di perdonare e dimenticare
e creare un ambiente in cui ciascuno può crescere.
E' trovare spazio per le cose dello spirito
e della ricerca comune del bene e del bello.
E' stabilire un rapporto dove l'indipendenza,
la dipendenza, e l'obbligo sono alla pari.
Non è solo sposare la persona giusta, è essere la persona giusta.
E' scoprire cio' che il matrimonio può essere, nel meglio.

★★★
HOTEL • RISTORANTE
Marinella
SANREMO - RIVIERA DEI FIORI
Via G. Ruffini, 21 - C.so Raimondo, 143
18038 SANREMO (IM) - ITALIA
Tel. 0184 505900 - Fax 0184 500323
hotelmarinella@hotelmarinella.it
www.hotelmarinella.it

a cura di Santa Pazienza

Raviolo fritto di fiori di zucca e burrata con riccioli di calamaro e composta di zucchine e menta

INGREDIENTI:

per 4 persone

- 8 Fiori di zucchina con la loro zucchina piccola
- 220 gr di Burrata fresca
- 50 gr Farina di riso
- 15 gr Fecola patate
- 1 Pompelmo rosa
- 20 gr Scalogno
- 10 gr Menta fresca
- 40 gr Mascarpone
- 2 Calamari da ca. 200 gr cad.
- 60 gr Olio extra vergine di oliva
- 80 gr Pomodorini datterini
- 20 gr Basilico fresco
- 10 gr Maggiorana fresca

PREPARAZIONE:

Tagliare a pezzi e condire i pomodorini datterini con il basilico spezzettato e l'olio extra vergine, regolare di sale e lasciare marinare per 1 ora.

Far scolare la burrata dal siero su un colapasta per circa 1 ora, quindi lavorarla con olio extravergine di oliva e la scorza del pompelmo rosa grattugiata finemente.

Sfaldare i fiori di zucca stando attenti a non romperli troppo e comporre dei ravioli con la burrata lavorata.

A parte, con la farina di riso e la fecola, formare una pastella con l'aggiunta di acqua frizzante fredda raggiungendo una densità cremosa.

Passare i ravioli nella pastella e friggerli in abbondante olio di semi di arachide a 165° fino a doratura.

Stufare le piccole zucchine affettate sottili con lo scalogno tritato, aggiustare di sale. Giunte a cottura, frullarle con la menta fresca ed il mascarpone.

Far cuocere i calamari precedentemente puliti e tagliuzzati in modo irregolare per farli arricciare, in padella con olio extra vergine e maggiorana fresca.

Comporre il piatto con tutti gli ingredienti usando come condimento l'olio insaporito dei pomodorini.

Guazzetto di carciofi al salmone norvegese affumicato, guanciale stagionato e paccheri

INGREDIENTI

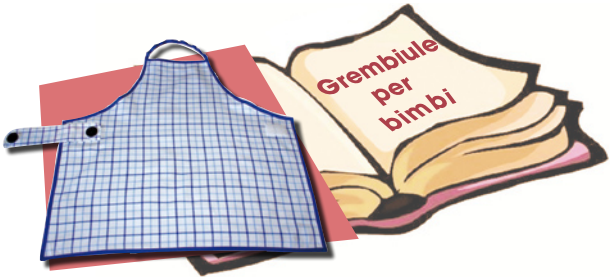
per 4 persone

- 12 fette di salmone norvegese
- 320 gr di paccheri
- 6 carciofi freschi
- 4 fette di guanciale di maiale stagionato
- mezzo bicchiere di vino bianco
- 2 spicchi d'aglio
- mezza cipolla bianca
- olio extra vergine di oliva
- sale, pepe e prezzemolo
- 400 g Miele
- Confettini colorati q.b.

PREPARAZIONE:

Pulite e lavate i carciofi, teneteli a bagno con del succo di limone per non farli ossidare fino al loro utilizzo. Tagliatene due a spicchi e metteteli in una padella con un quarto di cipolla e uno spicchio d'aglio, aggiungete l'olio extra vergine di oliva e fate rosolare il tutto a fuoco vivo. Una volta rosolato, sfumate con il vino bianco e fatelo evaporare. Evaporato il vino aggiungete il guanciale e fate rosolare in modo che rilasci il suo sapore. Aggiungete 4 fette di salmone e cuocete ancora per pochi minuti poi spegnete il fuoco. Prendete i carciofi e il salmone rimasto, praticate due fessure a forma di spicchio rovesciato sui carciofi vicino al gambo, salateli e pepateli e inserite nelle fessure il salmone rimasto. Metteteli in un pentolino e iniziate a cuocere con la cipolla rimasta, l'aglio e l'olio. Rosolateli a pentolino coperto in modo che rilascino la loro acqua. Una volta rosolati, aggiungete il vino rimasto e, se occorre, un filo d'acqua. Portateli a fine cottura e cospargeteli di prezzemolo. Cuocete i paccheri al dente e saltateli in padella con la prima preparazione realizzata. Aggiungete nella padella i carciofi farciti, unite il tutto e buon appetito!

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



DIFFICOLTÀ ●●○

OCCORRENTE: vecchia camicia, fettuccia ed elastico colorato, velcro, 2 bottoni

TEMPO DI ESECUZIONE: circa 1ora e mezza

Giocare in cucina per un bambino è molto divertente e lo è ancora di più se può travestirsi da piccolo cuoco. Ecco come realizzare un grembiulino per il vostro bimbo riutilizzando una vecchia camicia da uomo.

1) Dopo aver fatto un modello in carta del grembiulino secondo la misura del bimbo, ritagliare il modello dalla schiena della camicia.
2) Cucire la fettuccia colorata tutta intorno al bordo.
3) Cucire l'elastico sul lato corto in modo che vada attorno al collo.
4) Scucire un polsino dalla manica e ricucire il lato aperto, ricavando così una fascia
5) Applicare due bottoni decorativi sulla fascia e fissarla ad uno dei lati del grembiule.
6) Applicare il velcro sull'altro lato e sulla fascia.

E' fatto!

Renato Bertoni, attaccante in sella alla Sanremo Calcistica

Renato Bertoni

Cari amici di Spaesato, per questo numero primaverile siamo andati ad incontrare un personaggio che ha scritto numerose pagine della storia del calcio Sanremese... oggi vi presentiamo Francesco "Renato" Bertoni.

Incontrandolo si capisce subito la fibra di questo uomo, volto che ricalca quello del pescatore del Tonno insuperabile, baffo spesso occhio vispo, fisico tozzo che ricorda un vecchio pugile...che ha ancora voglia di colpire.

Renato raccontaci le tue origini?
Sono nato a Sanremo il 25 maggio del 1945, mio padre Domenico era originario di Pontevico in provincia di Brescia, soldato disputò la campagna di Russia, prima di partire però conobbe mia madre Caterina, sanremasca doc, quando riuscì a tornare dalla guerra si ritrovarono e arrivai io.

Lo sai che sei conosciuto come una delle Bandiere del Calcio Locale?
Sicuramente ho giocato tanti anni nella Sanremese, anni trascorsi in Serie C, quella a girone unico Nazionale, livello altissimo per quei tempi. Sono sempre stato un giocatore umile nonostante giocassi in attacco, un combattente. Ho smesso solo per la rottura del crociato del ginocchio destro, che ancora a distanza di tanti anni incide nella mia vita di tutti i giorni.

Come nasce la tua passione per il calcio?
Eehhh (alza gli occhi al cielo in cerca di ricordi ...ndr), erano gli anni in cui un pallone di stracci era il gioco dei bambini poveri, la zona era quella della Madonna della Costa, partite interminabili sul cemento, ma non mi piaceva perdere neanche lì...certo capivo che avevo qualche dote in più dei miei compagni... così quando feci 14 anni c'erano delle selezioni per entrare nelle giovanili ...e così cominciai la mia avventura in maglia biancazzurra...

A questo punto ti faccio un nome : Ceci Von Mayer!?

PERSONAGGIO DEL MESE

Che persona!!! Straordinaria di grande sensibilità...era il Mentore di tutto il Settore Giovanile, lui che era stato una bandiera di questa società, un portiere formidabile... ora si prendeva cura dei ragazzi, soprattutto quelli meno fortunati economicamente. Ricordo con chiarezza averlo visto pagare il biglietto del bus a più ragazzi per tornare a casa dopo allenamento o comprare le scarpette a chi non poteva permetterselo...un Cuore Unico, ed era molto legato a me forse proprio per le mie doti di combattente... diciamo che ero un suo pupillo.

Renato fai la trafila nelle giovanili con tanti gol e tornei vinti ma...in Prima Squadra subito non fila tutto liscio?
No avevo 18 anni e forse ero troppo giovane, sta di fatto che l' allenatore di quei tempi Mario Ventimiglia decide che è meglio mandarmi in prestito alla Ventimigliese del presidente Morel. Il Campionato è quello della Promozione ma non quella di oggi che potrei giocarci ancora io (e ride....ndr). Parto bene tanti gol e grande empatia con l'ambiente... addirittura non so ancora oggi bene come...ma riescono a rinvarmi il militare.

Renato so che a quei tempi facevi già il garzone in macelleria..come riuscivi a conciliare calcio e lavoro?
Come lo conciliavo? Semplice mattino alle 6 al lavoro, nel primo pomeriggio prendevo la mia bicicletta di 30Kg e andavo a Ventimiglia ad allenarmi ...doccia e di nuovo al lavoro..non come adesso aperitivi, giri in via Matteotti ecc...

Nell'estate del 1967 però i dirigenti Biancoazzurri decidono di farti rientrare alla base giusto?
Si ed è sempre Mario Ventimiglia a farmi rientrare...in quegli anni c'erano molti tornei estivi amatoriali..durante uno di questi giocato sul campo ridotto dello Stadio Comunale ne combino di tutti i colori, in senso positivo, vinco la finale con un gran gol...e nel giro di poche settimane

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

mi ritrovo in ritiro a Busca con la Sanremese Prima Squadra...

Gli Almanacchi ricordano quella Sanremese come uno squadrone?

Innanzitutto voglio dirti una cosa...io ero l'unico che lavoravo, in macelleria tutto il giorno, gli altri praticavano una specie di semiprofessionismo...però è stato un piacere giocare con il centravanti Tonelli (dalla ProVercelli), Bertuccio centrocampista ex Napoli e ancora Panara, bel difensore arrivato dal Genoa.

Sai per me era un orgoglio giocare nella squadra della mia città, era una rarità a quei tempi...panchina non ne ho mai fatta nonostante ai tempi non ci fossero le sostituzioni.. nonostante questo io ero il meno pagato...ma la soddisfazione di vedere mio padre seduto in tribuna orgoglioso di me...quello valeva più di qualsiasi stipendio.

C'era qualche giocatore che ti ispirava maggiormente?

Ai tempi non c'era la televisione in casa, non si vedevano le partite...ma io sono sempre stato un grande tifoso dell'Internazionale, quindi il mio idolo era Angelillo, che tra l'altro veniva in vacanza a Sanremo...erano proprio altri tempi...

Invece tra i tuoi compagni chi ha lasciato il segno nei tuoi ricordi?

Se devo dire un nome sopra tutti allora dico Borrocini, per me uno dei più forti della storia della Sanremese...bravo umanamente e faro del centrocampo. La sua storia dice Spal e Inter ma anche Nazionale Italiana...nonostante questo era un giocatore

che aiutava il giovane ad inserirsi, giocava per la squadra nonostante fosse un leader assoluto...

Poi se permetti ricordo anche Rao, l'oriundo della Sanremese detto Petissu, una velocità incredibile ...era imprendibile.

Renato fino adesso ti ho lasciato parlare di calcio... ma cosa mi dici della tua storica Macelleria di Borgo Baragallo, una delle migliori di Sanremo?

Una delle migliori...starai mica scherzando, la MIGLIORE! (altra risata ndr). A parte gli scherzi, è una storia cominciata nel 1969...sono 45 anni che io mia moglie Melina e ora mio figlio Stefano cerchiamo di dare solo il meglio per i nostri clienti, servendo solo bestie piemontesi. Devo ringraziare mia moglie perchè quando abbiamo iniziato avevamo solo una scatola di scarpe piena di cambiali, io giocavo a pallone...ma lei nonostante sembri una figura esile è riuscita sempre a fare girare bene il negozio...e oggi siamo oramai un punto fermo per chi cerca carne di qualità a Sanremo.

Renato finita la tua carriera di calciatore a 32 anni...hai iniziato quella di allenatore delle giovanili giusto?

Si adesso che mi ci fai pensare ho passato davvero tanti anni con indosso questi colori... ho allenato per più di quindici anni e ho visto passare tanti ragazzi di Sanremo sotto le mie mani...cercando prima di tutto di trasmettere sempre valori quali la lealtà e la caparbietà. Ho vinto più volte i campionati Giovanissimi e Allievi provinciali, anche se mi rimane il rammarico di non aver mai vinto un titolo regionale.

Mister Bertoni in questi ultimi anni sei tornato alla ribalta perchè hai guidato l'Ospedaletti alla scalata dalla terza categoria alla Promozione?

Questi quattro anni gli porterò sempre con me...diciamo che non ho fatto molto lavoro di campo ma ho fatto parte a tutti gli effetti dello staff tecnico. E' stato un progetto incredibile con dei ragazzi che hanno raggiunto degli obbiettivi oltre la loro portata grazie all' unione del gruppo e alla loro passione per il calcio. Peccato ora sia finito ma una cosa che questi anni mi hanno insegnato e che nel calcio non c' è riconoscenza.

PERSONAGGIO DEL MESE

Renato io e i lettori di Spaesato ti ringraziamo perchè con i tuoi racconti ci hai riportato indietro in una Sanremo che purtroppo oggi è troppo lontana dalle sue potenzialità anche dal punto di vista sportivo. Sappiamo però che il pallone non è l' unica passione della tua vita?

Forse ho sbagliato sport...tutti quegli anni in bicicletta per andare di qua e di là, mi hanno sempre tenuto allenato così finita la carriera calcistica ho gareggiato in gare dilettantistiche levandomi alcune soddisfazioni: due volte secondo alla MilanoSanremo e vinto parecchie gare in linea, ricordo con piacere un circuito a Magliano Alpi in provincia di Cuneo trionfando in volata.

Inoltre ho studiato chitarra classica tre anni alla Scuola Respighi di Sanremo con il Maestro Dino Ghersi e oggi mi diletto ancora a rallegrare le serate degli amici intorno a una buona tavola.

Questa dal Centravanti dal grande cuore non ce l'aspettavamo... e oggi come trascorri le tue giornarte?

Oggi mi divido sempre tra la macelleria e le mie passioni ma l'occupazione più stimolante è fare il Nonno di Vittorio, il bimbo di mio figlio Stefano.

Eh se arrivasse l'occasione giusta con le persone giuste nel mondo del calcio...sono pronto a risalire in bici e tirare il gruppo con la mia esperienza e la chitarra sulle spalle.

Grazie Renato... la chiaccherata con te è stata stimolante ed emozionante... al prossimo numero.

IL FARMAVESPISTA

...i "CARTELLI DIVERSI"...

a cura di Massimo Danno

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

Con questa rubrica vogliamo ***evidenziare ed elogiare la fantasia e l'ironia che contraddistingue il popolo italico...focalizzandoci in particolar modo sulla nostra provincia.*** Eccovi il nostro cartello di oggi!

....S E M P R E M E G L I O .....

Il cartello questo numero, in realtà è un "doppio cartello", un dialogo, un rapporto epistolare, quasi una poesia.....

In questo doppio cartello è racchiusa una serie di argomenti che molto spesso causano problemi tra vicini e/o condomini: gli animali domestici e i rapporti coniugali.....

L'altra cosa che ha particolarmente colpito è un aspetto del genere umano che lascia sempre molto perplessi: il proprietario del cane, che oggettivamente è in torto perché non si lasciano in giro le "deiezioni" degli animali, nonostante sia stato colto in fallo, in difetto, non chiede "semplicemente scusa" ma anzi, come se non bastasse si ritiene offeso e passa al contrattacco ..... ma d'altra parte si dice "... la miglior difesa è l'attacco ...." .

La cosa che ci rincuora e ci consola è che questo scambio di "cortesie" sia avvenuto tramite un "cartello diverso" e quindi abbia sicuramente strappato un sorriso ai passanti che hanno letto la missiva.....

A presto ai prossimi cartelli .....

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"...

IL PROPRIETARIO DEL CANE CHE ABITUALMENTE LASCIA LE SUE "DEIEZIONI" IN MEZZO ALLA STRADA DAVANTI AL NUMERO dal 12 IN poi E' PREGATO DI PROVVEDERE ALTRIMENTI SARA' DENUNCIATO

(E' STATO VISTO E RICONOSCIUTO).

PRESUMENDO CHE ANCHE LEI COME I CANI ESPLETI I SUOI BISOGNI, E SE COSì NON FOSSE LA INVITIAMO NOI A FARLO,
COL SUO FOGLIO CI SI PUO CORDIALMENTE PULIRE IL CULO.

DAL MOMENTO CHE HA TANTO TEMPO LIBERO, LA PROSSIMA VOLTA CHE HA MEZZ'ORA, INVECE DI GUARDARE DOVE SPORCANO I CANI , PROVI A RINCASARE ALL'IMPROVVISO DA SUA MOGLIE SENZA AVVISARE.

AH! ANCHE LEI E' STATO RICONOSCIUTO, E' UN PIRLA!

CALOROSI SALUTI!

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

Ramurìva, Pasca ch'a l'arìva.

Il ramo d'ulivo annuncia che la Pasqua è in arrivo.

Chi ciü ghe n'ha ciü ne vureréva.

Chi più ne ha più ne vorrebbe.

Carlevà in zuventü, Caréixima in veciàja.

Chi in gioventù sperpera (fa Carnevale) in vecchiaia fa Quaresima.

Se p'a-a strada a damu in càussu a tüte e prìe, a turnamu a cà cun e scarpe rute.

Se per strada diamo un calcio a ogni pietra, torniamo a casa con le scarpe rotte. Ovvero, rispondere a ogni piccola provocazione danneggia noi per primi.

Chi ha camamila in cà, u g'ha u méigu e u nu-u sa.

Chi ha la camomilla in casa è come se avesse in casa un medico.

Piscia ciàru e fùtite du méigu.

Fai la pipì chiara e fregatene del medico. E' l'equivalente di "male non fare, paura non avere".

E parole longhe i fan e giurnàe cürte.

I discorsi lunghi rendono le giornate corte.

U tròpu crede u l'è fiu du pòucu savé.

Il troppo credere è figlio del poco sapere.

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

"IL GELIDO INOPPORTUNISMO DI OTTO"

Ciao, sono sempre io,
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

LEZIONE N° 4

In classe la maestra si rivolge a Gianni e gli chiede: 'Ci sono cinque uccelli appollaiati su un ramo. Se spari a uno degli uccelli, quanti ne rimangono?'
Gianni risponde: "Nessuno, perché con il rumore dello sparo voleranno via tutti".
La maestra: "Beh, la risposta giusta era quattro, ma mi piace come ragioni".
Allora Gianni dice "Posso farle io una domanda adesso?"
La maestra: Va bene.
"Ci sono tre donne sedute su una panchina che mangiano il gelato. Una lo lecca delicatamente ai lati, la seconda lo ingoia tutto fino al cono, mentre la terza dà piccoli morsi in cima al gelato. Quale delle tre è sposata?" L'insegnante arrossisce e risponde: "Suppongo la seconda... quella che ingoia il gelato fino al cono".
Gianni: "Beh, la risposta corretta era quella che porta la fede, ma... mi piace come ragiona"!!!

Morale n° 4: Lasciate che prevalga sempre la ragione.

LEZIONE N° 5

Un giorno, un non vedente era seduto sul gradino di un marciapiede con un cappello ai suoi piedi e un pezzo di cartone con su scritto: "Sono cieco, aiutatemi per favore". Un pubblicitario che passava di lì si fermò e notò che vi erano solo alcuni centesimi nel cappello. Si chinò e versò della moneta, poi, senza chiedere il permesso al cieco, prese il cartone, lo girò e vi scrisse sopra un'altra frase.
Al pomeriggio, il pubblicitario ripassò dal cieco e notò che il suo cappello era pieno di monete e di banconote.
Il non vedente riconobbe il passo dell'uomo e gli domandò se era stato lui che aveva scritto sul suo pezzo di cartone e soprattutto che cosa vi avesse annotato.
Il pubblicitario rispose: "Nulla che non sia vero, ho solamente riscritto la tua frase in un altro modo". Sorrise e se ne andò.
Il non vedente non seppe mai che sul suo pezzo di cartone vi era scritto: "Oggi è primavera e io non posso vederla".

Morale n° 5: Cambia la tua strategia quando le cose non vanno molto bene e vedrai che poi andrà meglio.

JONASSOHN

Sicurezza in mare | Safety at sea

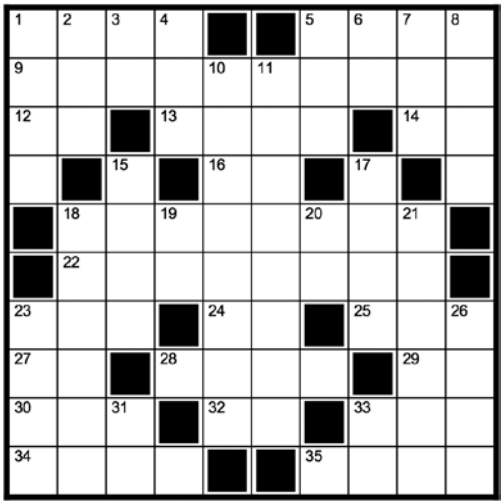
- Stazione di Servizio approvata dalla Autorità Marittima e dai Registri RINA, BV, DNV, ABS, LR, GL
- Forniture complete dotazioni di sicurezza SOLAS e non per Yacht commerciali Classe MCA & RINA CHARTER
- Stazione di Servizio per revisione e riparazione di:
  - Zattere gonfiabili ZODIAC, AUTOFLUG, BFA, AVON, STOMIL, FUJIKURA, MITSUBISHI, ARIMAR, CSM, YOULONG UZEMIK, SAMGONG, SHANGAI STAR RUBBER, SEASAFE
  - Gommoni e Rescue Boat ZODIAC, BOMBARD, AVON, ARIMAR, NARWAL
  - Cinture gonfiabili (per settore nautico ed antiinfortunistico)
  - Tute immersione
  - Sistemi SAR per soccorso aereo
  - Zattere e cinture gonfiabili per aerei ed elicotteri
  - Ganci idrostatici e comandi a distanza
- Stazione di Servizio per revisione e collaudo di:
  - Estintori
  - Impianti antincendio
  - Autorespiratori
  - Bombole
- Laboratorio per programmazione, riprogrammazione e sostituzione batterie al litio di EPIRB, RADAR e TRANSPONDER.

JONASSOHN SRL • Via Inf. Rocca dei Corvi, 10 • 16161 GENOVA
Tel. +39 (0)10 7411456 • Fax +39 (0)10 7415116
Email: info@jonassohn.it

www.jonassohn.it

PASSATEMPIAMO

CRUCIVERBA



ORIZZONTALI

1. Chi le usa le rompe
5. ... scribendi in filologia
9. Di largo uso in cucina
12. Dario Premio Nobel
13. Porto marchigiano
14. Brillano in centro
16. L'attore Gazzara (iniz.)
18. Biscotto di pasta di mandorle
22. Cantante di complessi pop
23. Spunto divertente
24. Giorno ... in breve
25. Era la mascotte di Bim Bum Bam
27. In funzione al computer
28. Si riceve volentieri
29. Rovigo (sigla)
30. Cattiva figlia di Zeus
32. Chiudono la gara
33. Il Carson del West a fumetti
34. Lo affollano i bagnanti
35. Agg. possessivo plurale

VERTICALI

1. Esprime noia, fastidio
2. Au ne è il simbolo
3. In cima al vulcano
4. Animal Liberation Front
5. Il musicista Ughi
6. Solo per metà
7. Si digita per accedere ai siti
8. L'acqua ... del sifone
10. Penisola del Canada
11. La Jolie
15. Nebbia inquinante
17. Città giapponese
18. Invito ad entrare
19. Fiancheggiano la b
20. Comune a tanti e a molti
21. Simili alle foche
23. Fa urlare i tifosi
26. Famosi, conosciuti
31. Harris del film "Apollo 13"
33. L'energia ... in Aikido

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

Agip

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

PASSATEMPIAMO

SUDOKU

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

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

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Sanremo
(Mostre & Esposizioni)
2014 LIBERTY A SANREMO
(Teatro dell'Opera del Casinò)
Esposizione fotografica di Carolina Bonfiglio
Fino al 08/04/2014

Sanremo
(Mostre & Esposizioni)
ESPOSIZIONE DI MARIO BORELLA
(Hotel Lolli - Corso Imperatrice)
Mostra di pittura "Il Neo-Impressionismo" fino al 20/04/2014 tutto il giorno

Sanremo
(Tornei e Campionati)
56° RALLYE SANREMO
(Lungomare Italo Calvino)
Il 56° Rallye di Sanremo cambia collocazione nel calendario e si unisce al Sanremo Rally Storico ed alla Coppa dei Fiori in un unico grande evento di elevato interesse nel panorama internazionale dei motori.
dal 02/04/2014 al 05/04/2014

Sanremo
(Culturali)
LE NOBILI DIMORE DI SANREMO
(Davanti al Teatro Ariston)
Visita guidata al Palazzo Borea d'Olmo e al Palazzo Roverizio.
Quota 5 Euro.
03/04/2014 Ore 10:00

Sanremo
(Musica classica)
ORCHESTRA SINFONICA DI SANREMO
(Teatro dell'Opera del Casinò)
1, 2, 3... orchestriamo tutti insieme.
Musiche di G. Bizet, J. Brahms, F. Mendelssohn, W.A. Mozart.
Ingresso 5 Euro
03/04/2014 Ore 15:00

Ventimiglia
(Teatro)
STAGIONE TEATRALE 2014: "LA GRANDE GUERRA - EPPURE SI RIDEVA"
(Teatro Comunale)
Nuovo appuntamento con il Teatro Garage che presenta "LA GRANDE GUERRA - eppure si rideva"
con Lorenzo Costa e Federica Ruggero.
Biglietti: intero Euro 15
Ridotto Euro 13
03/04/2014 Ore 21:00

Sanremo
(Culturali)
LA PIGNA
(Cattedrale di San Siro)
Visita guidata nel centro storico di Sanremo.
Quota 5 Euro.
04/04/2014
Ore 15:00

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

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Bordighera

(Musica varia)

29^ INVERNO MUSICALE

(Chiosco della Musica - Lungomare Argentina)
I Concerti del Mare: rassegna di concerti di musica classica e leggera a cura dell'Associazione Musicale Pentagramma.
www.bordighera.it
05/04/2014 Ore 15:30

Sanremo

(Naturalistiche)

LUNGO LA STRADA DI SAN GIOVANNI, LA SANREMO DI ITALO CALVINO

(Davanti al pino di Piazza Colombo)
Trekking urbano sulle orme di Calvino.
Quota 5 Euro.
05/04/2014 Ore 9:30

Sanremo

(Convegni & Conferenze)

PIANTE MEDITERRANEE - TRA SCIENZA E TRADIZIONE

(Museo Civico - Via Matteotti 43)
Viburni, tra storia e presente.
Presentazione del libro "Collezioni di Viburno in Italia"
05/04/2014
Ore 17:00

Sanremo

(Fiere & Mostre Mercato)

FLORANGA 2014

(Palafiori)
Mostra floreale. Ingresso gratuito.
Per informazioni: www.floranga.com
anga.liguria@gmail.com
dalle 10:00 alle 20:00
dal 05/04/2014 al 06/04/2014

San Lorenzo al Mare

(Teatro)

LE CATTIVE STRADE

(Sala Teatro Samuel Beckett- Palazzo Comunale)
Per la rassegna "L'Albero in ...Prosa 2014" spettacolo teatrale con Giulio Casale e Andrea Scanzi.
www.ilteatrodellalbero.it
05/04/2014 Ore 21:15

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Diano Marina

(Teatro)

LA STAGIONE DEL TEATRO - CARTELLONE 2014

(Politeama Dianese Teatro Sandro Palmieri - Via Cairoli, 35)
"Nudi e Crudi". Di Alan Bennet. Traduzione ed adattamento di Edoardo Erba.
Con: Max Pisu, Alessandra Faiella
07/04/2014 Ore 21:00

Sanremo

(Musica classica)

LA BOHEME

(Cinema Centrale) Opera di Giacomo Puccini, trasmessa in diretta via satellite dal The Metropolitan Opera di New York su schermo cinematografico in alta definizione. 08/04/2014 Ore 19:30

Sanremo

(Naturalistiche)

ALLA SCOPERTA DEGLI ALBERI MONUMENTALI

(Ingresso stazione ferroviaria, Corso Cavallotti)
Passeggiata nei parchi di Sanremo.
Quota 5 Euro.
08/04/2014 Ore 15:00

Sanremo

(Culturali)

LA SANREMO DELLA BELLE EPOQUE

(Corso Imperatrice, statua della Primavera)
Visita guidata delle ville Liberty di Sanremo.
Quota 5 Euro.
10/04/2014 Ore 10:00

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

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Sanremo
(Culturali)
IL CIMITERO MONUMENTALE DELLA FOCE
(Cimitero monumentale, loc. Foce)
Visita guidata. Attraverso le tombe degli illustri Sanremesi e dei residenti stranieri, rivivremo la storia del XIX secolo.
Quota 5 Euro.
10/04/2014 Ore 15:00

SANREMO
(Musica classica)
ORCHESTRA SINFONICA DI SANREMO
(Chiesa di N.S. degli Angeli)
"Romberg, questo sconosciuto".
Musiche di A. Romberg, B. Romberg, W.A. Mozart, L. Van Beethoven.
Ingresso libero.
10/04/2014 Ore 21:30

Sanremo
(Musica varia)
RENZO ARBORE E L'ORCHESTRA ITALIANA
(Teatro Ariston)
Concerto.
Prezzi d'ingresso:
Platea 65,00+4,00 - 50,00+4,00 - 40,00+4,00
Galleria 45,00+3,00 - 35,00+3,00 - 25,00+3,00
10/04/2014 Ore 21:15

Sanremo
(Spettacoli)
BIANCHI E PULCI SHOW
(Teatro dell'Opera del Casinò)
"...ovvero, quello che non ti aspetti".
Quando Bianchi e Pulci salgono sul palco del loro show teatrale, gli spettatori non possono aspettarsi niente di meno che un vortice di risate.
11/04/2014 Ore 21:00

Sanremo
(Danza)
BALLADES
(Teatro Centrale)
Balletto. Compagnia di danza Fabula Saltica. Coreografie di Claudio Ronda.
Musiche originali di Paolo Zambelli
11/04/2014 Ore 21:00

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Bordighera

(Teatro)

LA TOSSE A PALAZZO

(Palazzo del Parco)
"Adagio" di Emanuelle Delle Piane con regia di Elisa D'Andrea, Yuri D'Agostino e Elisabetta Granara.
www.teatrodellatosse.it
Biglietti intero Euro 15; ridotto Euro 13
12/04/2014 Ore 21:00

Sanremo

(Culturali)

UNA SANREMO DA SCOPRIRE

(Davanti alla chiesa di San Rocco)
Da Sanremo a Coldirodi sulle Orme di Ciaikovsky.
Ritrovo alle ore 9.30 davanti alla chiesa di San Rocco oppure alle 10.45 a Coldirodi capolinea autobus
www.liguriadascoprire.it
12/04/2014 Ore 9:30

San Lorenzo al Mare

(Teatro)

IN FLAGRANTE DELICTO (Il principe, la sposa, il musico e l'assassino)

(Sala Teatro Samuel Beckett- Palazzo Comunale)
Per la rassegna "L'Albero in ...Prosa 2014" spettacolo teatrale con Marcello Prayer.
www.ilteatrodellalbero.it
12/04/2014 Ore 21:15

Diano Marina

(Animazione e Attività ricreative)

LYONS DAY 2014

(Centro cittadino)
In occasione della Giornata Mondiale dei Lions, i Lions Club Diano Marina Host e Golfo organizzano il "Lions Day 2014"
13/04/2014 Tutto il giorno

DIANO MARINA

(Religiose)

BENEDIZIONE DELLE PALME

(Piazza Martiri della Libertà)
Tradizionale benedizione delle palme e dei rami d'ulivo nella "domenica delle palme"
13/04/2014 Ore 10:45

SANREMO

(Enogastronomia)

SANREMO CAKE SHOW - CONTEST

(Hotel de Paris)
Nell'ambito del "Sanremo Cake Show" sarà bandita una gara live a squadre, che si sfideranno nella realizzazione di una torta sul tema dei fiori e del festival della canzone.
dalle 15:00 alle 20:00
13/04/2014

Sanremo

(Musica classica)

ORCHESTRA SINFONICA DI SANREMO

(Basilica Concattedrale di San Siro)
Stabat Mater di Boccherini. Musiche di L.

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Boccherini, F.J. Haydn.
Ingresso libero.
16/04/2014 Ore 21:30

Sanremo
(Culturali)
LE NOBILI DIMORE DI SANREMO

(Davanti al Teatro Ariston) Visita guidata al Palazzo Borea d'Olmo e al Palazzo Roverizio. Quota 5 Euro.
17/04/2014 Ore 10:00

Sanremo
(Culturali)
VISITA GUIDATA AL CASINO

(Casinò Municipale)
Visita alle sale del Casinò Municipale di Sanremo, il più antico casinò italiano operante.
Per informazioni www.liguriadascoprire.it
18/04/2014 ore 9:30

Sanremo
(Culturali)
LA PIGNA

(Cattedrale di San Siro)
Visita guidata nel centro storico di Sanremo. Quota 5 Euro.
18/04/2014 Ore 15:00

Bordighera
(Musica varia)
29^ INVERNO MUSICALE

(Chiosco della Musica - Lungomare Argentina)
I Concerti del Mare: rassegna di concerti di musica classica e leggera a cura dell'Associazione Musicale Pentagramma.
www.bordighera.it
19/04/2014 Ore 15:30

Sanremo
(Fiere & Mostre Mercato)
IL PRATO DELLE MERAVIGLIE

(Piazza Colombo)
Mercatino d'artigianato.
Dalle 9:00 alle 19:00
dal 19/04/2014 al 20/04/2014

Sanremo
(Fiere & Mostre Mercato)
ESPOSIZIONE INTERNAZIONALE FELINA

(Palafiori, corso Garibaldi)
Manifestazione ufficiale del Libro Genealogico del gatto di Razza Pregiata. Dalle 10:00 alle 19:00
dal 19/04/2014 al 20/04/2014

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Diano Marina
(Popolari)
FESTA DI PASQUA
(Piazza Martiri della Libertà)
Simpatiche galline distribuiscono uova di cioccolato e palloncini a tutti i bimbi. Animazione, giochi e sorprese a cura della Famia Dianese.
20/04/2014 Ore 10:00

San Bartolomeo al Mare
(Animazione e Attività ricreative)
I COLORI DELLA PASQUA
(Piazza Torre Santa Maria)
Giornata di animazione e attività ricreativa per grandi e piccini.
Fattoria ricreativa
dalle 10:00 alle 18:00
20/04/2014

Diano Marina
(Fiere & Mostre Mercato)
PASQUETTA IN BANCARELLA
(Viale J.F.Kennedy)
Tradizionale appuntamento di Pasquetta con le bancarelle in Viale Kennedy. Bancarelle con prodotti tipici, artigianato artistico, animazioni, laboratori ed intrattenimenti vari.
21/04/2014 Tutto il giorno

Ospedaletti
(Fiere & Mostre Mercato)
COSE D'ALTRI TEMPI
(Corso Regina Margherita)
Mercatino del collezionismo e delle curiosità a cura dell'associazione Belle Epoque
21/04/2014 Ore 9:00

Sanremo
(Naturalistiche)
ALLA SCOPERTA DEGLI ALBERI MONUMENTALI
(Ingresso stazione ferroviaria, Corso Cavallotti)
Passeggiata nei parchi di Sanremo. Quota 5 Euro.

22/04/2014 Ore 15:00

Sanremo
(Musica classica)
OTELLO
(Cinema Centrale)
Opera di Giuseppe Verdi, trasmessa in diretta via satellite dal Teatro San Carlo di Napoli su schermo cinematografico in alta definizione.
22/04/2014 Ore 20:30

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Sanremo

(Musica classica)

ORCHESTRA SINFONICA DI SANREMO

(Teatro Ariston)
"Pierino e il Lupo". Musiche di S. Prokofiev con il Piccolo Coro di San Pietro.
Attore: Andrea Pellizzari.
Direttore: Bruno Santori.
Ingresso 12 Euro.
23/04/2014 Ore 21:15

Ospedaletti

(Mostre & Esposizioni)

Mostra pittorica

(Atelier Via XX Settembre, 5i65)
Nell'atelier mostra della pittrice Barbara Frateschi Moreno
dal 24/04/2014 al 04/05/2014

Sanremo

(Culturali)

LA SANREMO DELLA BELLE EPOQUE

(Corso Imperatrice, statua della Primavera)
Visita guidata delle ville Liberty di Sanremo. Quota 5 Euro.
24/04/2014 Ore 10:00

Sanremo

(Culturali)

IL CIMITERO MONUMENTALE DELLA FOCE

(Cimitero monumentale, loc. Foce)
Visita guidata. Attraverso le tombe degli illustri Sanremesi e dei residenti stranieri, rivivremo la storia del XIX secolo.
Quota 5 Euro.
24/04/2014 Ore 15:00

Ospedaletti

(Fiere & Mostre Mercato)

Scalo merci in fiore

(Sala Polivalente Scalo Merci)
Mostra di composizione floreale
dalle 9:30 alle 19:00
dal 25/04/2014 al 27/04/2014

Bordighera

(Musica varia)

29^ INVERNO MUSICALE

(Chiosco della Musica - Lungomare Argentina)
I Concerti del Mare: rassegna di concerti di musica classica e leggera a cura dell'Associazione Musicale Pentagramma.
www.bordighera.it
26/04/2014 Ore 15:30

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

SANREMO
(Teatro)
ANGELO PINTUS IN "50 SFUMATURE DI... PINTUS"
(Teatro Ariston)
Cabaret.
Prezzi platea 30,00+3,00 - 25,00+3,00
Galleria 25,00+2,00 - 20,00+2,00
26/04/2014 Ore 21:15

SANREMO
(Musica classica)
COSI' FAN TUTTE
(Cinema Centrale)
Opera buffa di W. A. Mozart, trasmessa in diretta via satellite dal The Metropolitan Opera di New York su schermo cinematografico in alta definizione.
29/04/2014 Ore 19:30

SANREMO
(Musica classica)
ORCHESTRA SINFONICA DI SANREMO
(Teatro dell'Opera del Casinò)
La Riforma. Musiche di L. Van Beethoven, F. Mendelssohn.
Ingresso 15 Euro.
30/04/2014 Ore 17:00

SANREMO
(Musica varia)
UMBERTO TOZZI "YESTERDAY, TODAY"
(Teatro Ariston)
Umberto Tozzi presenterà i suoi successi, dai primi anni `70 fino ai giorni nostri.
Prezzi: platea 40,00+3,00 - 35,00+3,00 30,00+3,00
Galleria 30,00+3,00 - 25,00+3,00 - 20,00+3,00
30/04/2014 Ore 21:15

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

CAMPIONI MONDIALI

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Ospedaletti

(Enogastronomia)

Passeggiando Assaporando

(Cassa e consegna kit Portico Comunale - Centro e collina)

10^ edizione della camminata (km 4,5) alla scoperta delle tipicità e del territorio. Sei punti di degustazione in collaborazione con i comuni Seborga, Vallebona, San Biagio della Cima, Soldano e Perinaldo. Pomeriggio Animazione e intrattenimento musicale
01/05/2014 Ore 9:30

San Bartolomeo al Mare

(Musica varia)

Concerto in Piazza

(Piazza Torre Santa Maria)
Pomeriggio all'insegna della musica anni 70-80-90
dalle 15:00 alle 18:00
01/05/2014

Diano Marina

(Fiere & Mostre Mercato)

II ESPOSIZIONE CINOFILA

(Palazzetto dello Sport - Via Diano Castello)

Esposizione cinofila aperta a cani di razza e meticci, speciale Bulldog inglesi e francesi
Ore 8:00
dal 03/05/2014 al 04/05/2014

Ospedaletti

(Raduni)

PrimaVera uscita in moto

(incontro da ore 9.00 area Piccadilly)
Seconda edizione raduno motociclistico organizzato dal Moto club Polizia di Stato di Sanremo
dal 03/05/2014 al 04/05/2014

Ospedaletti

(Raduni)

1° Raduno auto moto storiche Ospedaletti

(Piazza An Nasiriyah)
1° raduno di auto e moto storiche organizzato dal CAVE di Imperia ad Ospedaletti
04/05/2014

Sanremo

(Convegni & Conferenze)

PIANTE MEDITERRANEE - TRA SCIENZA E TRADIZIONE

(Museo Civico - Via Matteotti 143)
Salvie a tutto tondo: risorse e polifunzionalità.
Presentazione del libro " Salvie: Caratteristiche, usi e coltivazione".
Degustazione di prodotti alimentari a base di salvia.
10/05/2014 Ore 16:30

Sanremo

(Fiere & Mostre Mercato)

IL PRATO DELLE MERAVIGLIE

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

(Piazza Colombo)
Mercatino d'artigianato.
Dalle 9:00 alle 19:00
10/05/2014

San Lorenzo al Mare
(Teatro)
#DELLALLUVIONE
(Sala Teatro Samuel Beckett- Palazzo Comunale)
Per la rassegna "L'Albero in ...Prosa 2014" spettacolo teatrale di e con Elena Guerrini.
www.ilteatrodellalbero.it
10/05/2014 Ore 21:15

Sanremo
(Musica classica)
LA CENERENTOLA
(Cinema Centrale)
Opera di Gioacchino Rossini, trasmessa in diretta via satellite dal The Metropolitan Opera di New York su schermo cinematografico in alta definizione.
13/05/2014 Ore 19:30

Sanremo
(Enogastronomia)
RIVIERA FOOD FESTIVAL
(Palafiori)
Viaggio tra i prodotti tipici della riviera ligure.
dal 16/05/2014 al 18/05/2014

San Lorenzo al Mare
(Teatro)
GARBATELLA FUTBOL CLEB (Mediano di spinta, riveduto e corretto)
(Sala Teatro Samuel Beckett- Palazzo Comunale)
Per la rassegna "L'Albero in ...Prosa 2014" spettacolo teatrale con Michele La Ginestra.
www.ilteatrodellalbero.it
17/05/2014 Ore 21:15

San Lorenzo al Mare
(Teatro)
INVITO A CENA (col bebè...)
(Sala Teatro Samuel Beckett- Palazzo Comunale)
Per la rassegna "L'Albero in ...Prosa 2014" spettacolo teatrale con Lorena De Flaviis, Franco La Sacra, Nicoletta Napolitano, Anselmo Nicolino, Paolo Paolino.
www.ilteatrodellalbero.it
23-24/05/2014 Ore 21:15
25/05/2014 Ore 17:00

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

Ospedaletti
(Enogastronomia)
Passeggiando Assaporando
(Cassa e consegna kit Portico Comunale - Centro e collina)
10^ edizione della camminata (km 4,5) alla scoperta delle tipicità e del territorio. Sei punti di degustazione in collaborazione con i comuni Seborga, Vallebona, San Biagio della Cima, Soldano e Perinaldo. Pomeriggio Animazione e intrattenimento musicale
01/05/2014 Ore 9:30

Ospedaletti
(Religiose)
Festa della Repubblica e Festeggiamenti di Sant'Erasmo
(Piazza Sant'Erasmo)
Festa dei Marinai con banda musicale, benedezione del mare, allocuzione del Sindaco per Festa della Repubblica e "Sardenaira e Vin"
02/06/2014

Diano Marina
(Animazione e Attività ricreative)
DIVERTIAMOCI A DIANO - DUE GIORNI A TUTTO SPORT - III EDIZIONE
(Vie del centro cittadino)
Dimostrazioni ludico - sportive a cura delle Associazioni Sportive Dianesi e non. Eventi collaterali tra cui "Diana di Notte - Notte Bianca" nella serata di sabato 07 e la 3^ edizione di "Diano in Bicicletta".
Tutto il giorno
dal 07/06/2014 al 08/06/2014

Sanremo
(Fiere & Mostre Mercato)
IL PRATO DELLE MERAVIGLIE
(Piazza Colombo)
Mercatino d'artigianato.
Dalle 16:00 alle 23:30
07/06/2014

Sanremo
(Convegni & Conferenze)
PIANTE MEDITERRANEE - TRA SCIENZA E TRADIZIONE
(Museo Civico - Via Matteotti 143)
Elicriso, il fiore del sole
07/06/2014 Ore 17:00

Sanremo
(Tornei e Campionati)
GRANFONDO MILANO-SANREMO
(Palafiori)
44a edizione della cicloturistica amatoriale.
08/06/2014 Ore 14:45

San Bartolomeo al Mare
(Attività all'Aperto)
Campus Sportivo SBM
(Area manifestazioni Piazzale Olimpia)
Campus sportivo per ragazzi dagli 8 ai 14 anni dove si potranno effettuare tutte le discipline sportive presenti sul territorio.
dalle 9:00 alle 18:00
dal 16/06/2014 al 21/06/2014

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

San Bartolomeo al Mare

(Musica varia)

Festa Europea della musica

(Piazza Torre Santa Maria - Piazza Rovere)
Concerti
Ore 16:00 - Ore 21:00
21/06/2014

Diano Marina

(Religiose)

INFIORATA DEL CORPUS DOMINI

(Vie del centro cittadino)
Un milione di petali di rose che copriranno oltre 2 mila metri quadrati distribuite lungo le vie del centro cittadino rappresentanti figure religiose ed eucaristiche.
Alle ore 10,30 S. Messa nella Chiesa Parrocchiale di Diano Marina
22/06/2014 Ore 8:00

Diano Marina

(Religiose)

INFIORATA DEL CORPUS DOMINI

(Chiesa di San Giacomo - Frazione Diano Calderina)
Infiorata sul sagrato della Piazza della Chiesa e della canonica in frazione Diano Calderina; alle ore 18,00 Santa Messa e a seguire processione nelle vie del borgo.
22/06/2014 Ore 18:00

Ospedaletti

(*Enogastronomia)*

Aspeitandu San Giuvani

(Spiaggia libera)
Picnic sulla spiaggia intorno al falò in attesa dell'arrivo della zattera di San Giovanni con figuranti.
Ore 22.30 Fuochi d'artificio
23/06/2014 Ore 20:00

Ospedaletti

(Raduni)

Raduno Harley Davidson

(Piazza IV Novembre Via XX Settembre)
Sabato: inizio raduno ore 18.00- Mercatino artigianato e ingegno Arte & Party dalle 18.00 alle 24.00- Concerto serale
Domenica escursioni
dal 28/06/2014 al 29/06/2014

Diano Marina

(Musica classica)

SAGGIO DI FINE ANNO

(Molo delle Tartarughe)
Saggio musicale di fine anno a cura degli allievi della Diano School Music
30/06/2014 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.

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

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 07/12/2014

Dolceacqua

(Culturali)

Dolceacqua, Terra dei Doria tra Storia ed Enogastronomia

(Ritrovo Via Barberis Colomba 3)
Visita guidata con degustazione.
Ogni ultima domenica del mese ritrovo ore 15.00 davanti all'Ufficio Informazioni Turistiche di Dolceacqua.
Costo Euro 10,00.
www.cooperativa-omnia.com
Fino al 28/12/2014

Dolceacqua

(Fiere & Mostre Mercato)

Mercatino del Biologioco e dell'Antiquariato

(Piazza Mauro - Piazza Garibaldi)
Tradizionale mercatino di Dolceacqua
www.dolceacqua.it
Dalle 08.00 alle 18.00
Ogni ultima domenica del mese
Fino al 28/12/2014

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

4YU AUTOFFICINA
Autorizzato HONDA
Ricarica e assistenza Condizionatori
Via Martiri della Libertà, 148 - SANREMO
Tel. 0184 57 22 35 - Cell 346 22 39 612
Via Martiri 4YU GALLERIA FRANCIA Mercato Annonario CASINO' Via Matteotti

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

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

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

DOLCEACQUA