TRIMESTRALE DI INFORMAZIONE TURISTICA APRILE 2013

SPAESATO

SEBORGA, BORGO O PRINCIPATO?

DOPING NATURALE: ECCO I SEGRETI

CONFUSIONE AL ...MAX!

MARCIA DELLE SORGENTI E CORSA DELLE CASTAGNE: UN TUFFO NELLA NATURA

FARMAVELISTA CON IL VENTO IN POPPA...

RICETTE DI PRIMAVERA: CUCINIAMO CON "PAZIENZA"

TEATRO SALVINI, CI STIAMO TUTTI?

www.spaesato.it

ANNO III - N. 1 - TRIMESTRALE - IMPRESA 360 s.r.l. Strada San Stevi Superiore 5/H - 18010 SANTO STEFANO AL MARE (IM) - info@impresa360.com

CON IL PATROCINIO
DEL COMUNE DI
SANTO STEFANO AL MARE

SPAESATO

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 5
UN OCCHIO AL TERRITORIO 6
RICORDI E POESIE 11
SPORT E TEMPO LIBERO 16
ARTE E CULTURA 36
MUSICA E SPETTACOLO 39
IL PUNTO DEL TURISTA 41
MEDICINA E SALUTE 47
L'ORA DI RELIGIONE 54
IPSE DIXIT 56
CASA 57
IL PERSONAGGIO DEL MESE 62
I CARTELLI DIVERSI 66
COMICS E PASSATEMPI 69
MANIFESTAZIONI APRILE 77
MANIFESTAZIONI MAGGIO 84
MANIFESTAZIONI GIUGNO 89
MANIFESTAZIONI ...DURANTE... 90
NUMERI UTILI 91
SPAESATO PREMIUM LISTING 93

IN COPERTINA: ANTONINO CRISTIANO,
STORICO RISTORATORE DELLA VALLE ARGENTINA

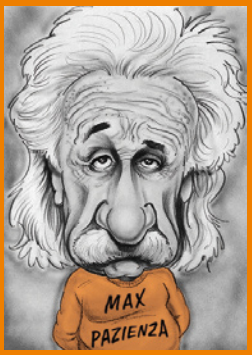
Cellini
CAFFÈ

PROPRIO COME AL BAR!

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

Belfi
0183 546908

PICCOLE CONSIDERAZIONI



a cura di Max Pazienza

Confusione

La confusione è un'illusione di forma sferica che nasconde al suo interno la ricerca della concentrazione. La temperatura della mente fa evaporare i pensieri che, condensando, si attaccano alle pareti formando infinite gocce di dolore. Queste saturano l'ambiente e lo rendono umido, invivibile.

Lo sconforto è un inganno dettato dal moto perpetuo della confusione. La sfera comincia a scivolare inesorabilmente su un piano inclinato facendo generare alle gocce strani disegni sulle pareti, figure chiamate ossessioni.

La consapevolezza è l'imprevisto che la sfera trova lungo il suo percorso, il muro contro il quale va ad infrangersi. L'asciugarsi del dolore e il recupero della concentrazione segnano la fine di ogni disagio.

I grandi frammenti di sfera raccolti dopo l'impatto rappresentano l'esperienza, le piccole pungenti schegge saranno alcune delle nostre paure.

TI SENTI UN PO' SPAESATO ?

INGORDI DI BORGHI

a cura di
Discovery Mellans

Seborga

"Alture di velluto verde costellate di fiori, spiagge dorate lambite dal turchese e cime aguzze spruzzate di neve". Uno dei commenti di un turista che ha trascorso qualche giorno sulle postazioni panoramiche di Seborga, piccolo centro ligure in provincia di Imperia, "sembra di poter abbracciare il mondo intero con un solo sguardo, tanto è variegato il paesaggio che si scorge in lontananza" continua. In realtà si tratta semplicemente dello scenario costiero ligure, un concentrato fantastico di colline, città, montagne, borgate tranquille e spiagge rinomate.

Seborga è un agglomerato timido di casette popolate da meno di 400 abitanti, adagiato nell'entroterra tra Ospedaletti e Bordighera, e distante 46 km dal capoluogo. **L'atmosfera che si respira nelle viuzze del centro è quella tipica dei villaggi antichi,** infatti Seborga affonda le radici ancora prima del X secolo. Proprietà del conte di Ventimiglia, il paese venne acquistato dai monaci benedettini di Lerino, che ne diventarono i principi. A proposito di principi, non si può visitare Seborga senza notare alcuni tratti originali, dovuti a una trovata che dagli anni Cinquanta del XX secolo ha fatto molto discutere gli abitanti del luogo e non solo. In quel periodo, infatti, alcuni cittadini iniziarono a rivendicare l'indipendenza del comune dalla Repubblica Italiana, in base all'antico status di principato. Nonostante l'Italia non abbia mai concesso tale indipendenza, da sempre **il compianto Principe Giorgio I (al secolo Giorgio Carbone) ha, con grande fermezza, sostenuto la tesi della realtà del Principato** in quanto, come da lui stesso sostenuto, Seborga non ha mai cessato di essere Principato.

Seborga

Come sostenuto dallo storico tedesco Wolfang Schippke nel suo libro "Strade di montagna della costa Ligure" **il Principato di Seborga è stato riconosciuto da Mussolini, in un documento ritrovato a Berlino risalente all'anno 1934,** nel quale si dichiarava che "sicuramente il Principato di Seborga non

appartiene all'Italia".

Il Principe di Seborga, Giorgio I, eletto all'unanimità dal Popolo Sovrano Seborghino, si è attestato per oltre trent'anni affinchè questo diritto venisse da tutti riconosciuto. Il 23 Aprile 1995, la Popolazione Seborghina, ha palesemente votato, a grande maggioranza, la **Nuova Costituzione del Principato**, gli **Statuti Generali** ed i suoi **Regolamenti.**

Alla morte di S.A.S. Giorgio I, avvenuta in data 25 Novembre 2009, a seguito di votazione ed acclamazione del Popolo Sovrano Seborghino, **è stato eletto S.A.S. Marcello I, al secolo Marcello Menegatto,** il quale coadiuvato da un consiglio di nove ministri, porta avanti, con sagacia, competenza e grande entusiasmo, quanto iniziato a suo tempo dal suo illustre predecessore". (www.principatodiseborga.it)

I cittadini hanno quindi dato vita a un Principato vero e proprio, con l'elezione di un principe per il governo, **il conio di una moneta detta Luigino**, e **l'utilizzo di speciali targhe automobilistiche** accanto a quelle tradizionali. Che si tratti di una convinzione reale o di una trovata pubblicitaria ben riuscita, studiata ad hoc per incuriosire i turisti, certo è che a Seborga si respira un'aria particolare, intrisa di tradizioni suggestive e appassionanti.

Ma l'aspetto più affascinante sono senza dubbio i monumenti del centro storico, ad esempio la splendida **chiesa parrocchiale di San Martino**. Collocata nel cuore del borgo, eretta tra il XVI e il XVII secolo, la struttura ha una facciata barocca restaurata di recente e un interno di dimensioni

La moneta di Seborga: il Luigino

La Chiesa di San Martino

PHOENIX
Tabaccheria rivendita n. 68
Gelateria Snack Bar
Porto Turistico
"PORTOSOLE"
Via del Castillo, 17
18038 Sanremo (IM)
Tel. 0184 50 17 18

modeste, dotato di tre altari e opere d'arte pregevoli.

Interessanti anche **le antiche porte d'accesso a Seborga**, che in origine erano quattro ma di cui soltanto tre si sono ben conservate: si tratta della **porta di San Martino**, della **porta San Sebastiano** e della **porta del Sole**, mentre dell'ingresso a nord del paese restano soltanto gli antichi cardini.

Seborga, porta di San Sebastiano

Infine, disseminati per il paese, si possono vedere vari monumenti commemorativi, innalzati in epoche diverse: in un bel giardino all'entrata di Seborga c'è il monumento a Umberto I fatto costruire nel 1929 da sua moglie, la regina Margherita, che aveva soggiornato nel borgo; accanto all'oratorio di San Bernardo si erge in monumento agli Alpini caduti in guerra, mentre nella piazza dedicata ai martiri patrioti c'è una lapide per i partigiani morti tra il 1943 e il '45.

Un ultimo buon motivo per conoscere Seborga è la sua indole vivace, che si manifesta soprattutto durante le **feste e gli eventi culturali organizzati in paese nel corso dell'anno.** Tra le occasioni da non perdere ci sono la **Notte BiancAzzurra**, la **Festa del Principato**, la **Festa della Birra** e la **Festa patronale di San Bernardo** che ricorre il 20 di agosto.

Per informazioni sugli eventi, il turismo, la storia o per approfondire la conoscenza del Principato di Seborga

www.proseborga.com

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

RISTORANTE
L'Olivapazza

Via Giuseppe Garibaldi – Cipressa Tel. – 0183 91174
ristoranteolivapazza@libero.it

La primavera

Il lussureggiar di verde all'intorno
E l'inizio di un dolce tepore già persuasivo
Promettono, al mese di marzo, prossimo splendore
Di tutta la natura indice di prossima avventura
Alla ricerca di più emozionanti sensazioni
Che alla rigidità invernale
Si erano affievolite intorpidite nel rigore
D'una fredda austerità.

Su, prendiamoci per mano…
Avviamoci là sul colle
Dove potente è il richiamo.
I carpini, le querce ed i castani
Invitano a spensierate sconsideratezze.
Che lassù si riveleranno sicure certezze
Delle nostre ragionevoli sicurezze
Nelle gite provocanti inebbrianti ebbrezze

È primavera! La sentiamo nelle vene.
Pure chi nell'età è più avanti
Forse la percepisce più di tutti quanti.
Anche questo è un dono del Signore.
Ringraziamo il Divin Redentore.
E nella tarda stagione poi ancora
La nostra sensazione allor s'invola
In un crescendo che tutto indora.

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

Al Mongioie

Di Viozene, all'albergo principale
il trattamento risulta esser eccezionale.
Oltre che ad un alloggiamento di svariate stelle a misura
il ristorante alla carta è di altrettanta levatura.

Dalla bellissima Fatima le portate particolarmente
risultan esser oltremodo ricche e succulente.
Di già all'inizio degli antipasti
il goloso stomaco fa grandi sobbalzi.

Ad esempio ,il salamino cacciatore,
di tutti gli insaccati risulta esser il migliore.
La pizzetta poi ,molto ben condita,
così leggera quasi subito è digerita.

Delle ricotte poi , leggiadre con le erbette,
se ne trangugierebbero a bizzeffe.
Il risotto ai fughi, gran manicaretto,
dei primi piatti sicuramente è perfetto.

I raviolini davvero più che eccellenti
da soli meriterebbero mille complimenti.
Del cinghiale , cucinato al sivè .
altra pietanza migliore non ve n'è.

Di brasato al Barolo non ve ne parlo,
di già il ricordo mi rode come un tarlo.
Altre portate dalle mille specialità
ai commensali suscitano autentiche perplessità.

Grazie all'abilità del taverniere ospitante
il grande "Gianni" Orco sacripante!
Che in quel di Viozene grazie alla nostra voracità
rimpingua la bisaccia sua con estrema voluttà.

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

RICORDI E POESIE

Di Pigna le Terme

Alle Terme di Pigna lo stabilimento
Notasi sempre grande fermento.

Inalazioni aerosol e quant'altro avviene
Consigliato a chi la sofferenza tiene

Con qualche complicazione aggiunta
Ai bronchi alla gola al naso per giunta

Sicchè i pazienti, bontà loro,
A frequentar le Terme trovan ristoro.

Saggi consigli il dottor Nardelli propina
A chi il sistema bronchiale ha in rovina.

Coadiuvato da ottimo specialistico personale
Tanto che nei dintorni non ne trovi eguale.

Nella palestra i fisioterapisti ti sciolgono i blocchi
E nella sauna spariscono del grasso gli gnocchi.

Nella piscina s'ammorbidiscono le articolazioni
E con i fanghi si ristorano le ammalorate funzioni.

L'ago puntura, eccelsa cura cinese
Vi consiglio di non badare a spese

Poiché chi la prova, altro non vado a dire
Che cesserà per sempre di soffrire

Dunque rinfrancato esce il chiamiamolo cliente
Che se ne torna a casa serenamente.

Non senza prima aver assaggiato alla caffetteria
Della pasticceria posta a Pigna in periferia

I cannoli ed i cornetti di Don Giuseppe
Che , grazie alla loro bontà, lui vende a bizzeffe.

Di non soli pasticcini da banco egli tiene
Ma le vetrinette sue di esposizione sono piene

Di bignè, di babà e di altrettante produzioni
Tanto da sollevar grandi tentazioni.

Il buon senso vince alfine alla golosità
Ordinandone soltanto piccole quantità.

In tal modo termina l'avventura delle Terme
Chiedetelo a me per le veritiere conferme.

Spaesato ti segue sul tuo iPad

Scarica l'applicazione

disponibile su App Store
anche per iPhone e iPod

Pranziamo con la dieta mediterranea

Mezzodì da un pezzo è suonato
Ed ancora non ho pranzato.

Cosa propone il menù della dieta
In quest'ora che nominerei lieta?

Tagliatelle al buon sugo di coniglio?
Il dietologo vieta con severo cipiglio.

Quasi quasi opterei per dell'angus la costata
Ma la nuova prassi, ben si sa, l'ha vietata

Un poco di salumi io volentieri divorerei
Ma in cuor mio poi davvero piangerei…

Una torta …quella sbrisolona…
Ma la mediterranea non perdona…

Quella vieta le migliori paste asciutte
Elencandole nelle più cattive e brutte.

Di arrosti non ne vuol sentir paralare …
Che cosa allora dobbiamo mangiare?

Quasi nulla è per la verità tassativo
Di ogni cibo si deve essere schivo.

" Con tutte le portate che in testa hai
Indubbiamente satollo tu sarai."

Evitiamo questo mare di guai.
Dieta mediterranea? Giammai !

Con la collaborazione di Piercarlo Bonetto

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

CORRIAMO INSIEME

... due appuntamenti da non perdere .....

a cura di Gianfranco Adami

Questa volta la Sezione Correre, vuole proporre e segnalare, anziché un nuovo percorso, due gare, due prove molto belle che ormai sono diventate un appuntamento fisso per la provincia di Imperia per gli amanti della corsa.
La prima manifestazione, che è ormai giunta alla 33^ edizione, si svolge a Verezzo, Frazione collinare di Sanremo e, particolarità per una località balneare, è che questa prova è valida per l'assegnazione del titolo regionale di corsa in montagna!!!! In questa prova, paesisticamente parlando, è racchiusa tutta la Liguria: il mare come sfondo, gli ulivi, il bosco di castagni, la macchia mediterranea, i sentieri che si arrampicano e le mulattiere che si buttano in discese vertiginose.....
A contorno della prova agonistica è da diversi anni organizzata una marcia non competitiva "La Marcia delle Sorgenti" che sfrutta la parte meno impegnativa del percorso per consentire a TUTTI di avvicinarsi al mondo della corsa nella natura.
L'appuntamento per questa prima prova è per Domenica 30 Giugno 2013 a Verezzo di Sanremo.
La Domenica successiva, così da non "raffreddarsi", è prevista la terza edizione della "Corsa sulle strade della Castagna" che si terrà a Cetta, piccola frazione di Triora, paese dell'Alta Valle Argentina. Questa prova, nata appunto tre anni fa, su iniziativa della locale Pro Loco, ha subito avuto ampi riconoscimenti per la bellezza del percorso e per l'accoglienza della Pro Loco, e si candida, anch'essa, per diventare un appuntamento fisso per tutti gli appassionati.
Proprio la bellezza del percorso ha reso possibile, già dalla passata edizione, far rientrare la manifestazione quale prova unica per l'assegnazione del titolo Regionale per le categorie del settore giovanile della Corsa in Montagna.
Entrambe le manifestazioni vedono l'organizzazione tecnica garantita dalla Pro San Pietro Sanremo, società che da diversi anni si prodiga, tra mille difficoltà, per la promozione dello sport ed in particolare per il coinvolgimento dei ragazzi nella splendida disciplina della corsa e dell'Atletica Leggera.
A questo punto non resta che iniziare a "corricchiare", prepararsi delle scarpe da running, coinvolgere qualche amico per i primi allenamenti e, ve lo consigliamo vivamente, presentarsi al via delle due manifestazioni!!!!
Noi ci saremo. Arrivederci a tutti.

CORRIAMO INSIEME

Il 33° "Trofeo Carlo Vincenzo" a Verezzo di Sanremo

Corsa in Montagna per Settore Assoluto e Master.

Domenica 30 giugno 2013 si correrà a Verezzo di Sanremo, il 33° Trofeo Carlo Vincenzo, prova unica di Campionato Regionale individuale e di Società di Corsa in Montagna, con ritrovo alle ore 8.30 e partenza alle ore 9.30.

La gara è organizzata dalla PRO SAN PIETRO Sanremo con la collaborazione della locale A.S.D.C. Verezzo, e dagli amici della Frazione stessa.

La particolarità della manifestazione è il tipo di percorso, molto bello, panoramico ma altrettanto duro e selettivo tanto che è stato regolarmente omologato dalla FIDAL quale percorso di corsa in montagna.

La prova parte ed arriva, dopo poco più di 9 km, dal campetto sportivo della Frazione di Verezzo. Si snoda tra le località di Verezzo Sant'Antonio e San Donato attraversando tipici sentieri in mezzo agli ulivi, ripide e tortuose mulattiere, si passa in un bosco di pini e castagni tipico dell'entroterra ligure, si guada un torrentello,..... insomma tutto ciò che è tipico della montagna a ..... due passi dal mare !!!!

La corsa è valida quale prova unica per l'assegnazione dei titoli Regionali per tutte le categorie del settore Assoluto e Master Maschile e Femminile.

Per informazioni ed iscrizioni: **segretario@prosanpietro.it**

Marcia delle Sorgenti.

Sempre Domenica 30 giugno 2013 a Verezzo si terrà anche la 12a edizione della "Marcia delle Sorgenti", passeggiata non competitiva di 5 km aperta a tutti, organizzata dalla locale A.S.D.C. Verezzo e dal Comitato Provinciale di Imperia del CSI.

La passeggiata, che partirà da Verezzo Cava alle ore 9.45, si svolge in una domenica dedicata allo Sport, in particolare alla podistica, con un percorso aperto a tutti, molto bello e caratteristico che ricalca parzialmente – sono state eliminate le maggiori difficoltà – quello della corsa agonistica.

Tutti i partecipanti riceveranno una maglietta ricordo.

La Pro Loco "Cetta di Triora", con la collaborazione tecnica dell'A.S.D. Pro San Pietro di Sanremo, organizza per

DOMENICA 7 luglio 2013

la terza edizione della **"Corsa sulle strade delle Castagne"**, gara su percorso tipico della Corsa in Montagna di 5 km che si svolgerà su due giri per il settore Unico Maschile e un giro per il settore Unico Femminile.

A contorno della manifestazione, in via promozionale, il Comitato Regionale FIDAL indice il Campionato Regionale di Corsa in Montagna per le categorie del Settore Giovanile.

Ecco l'appuntamento:

- Ore 8:30 – Ritrovo a Cetta di Triora;
- Ore 9:30 – Prime partenze del Settore Giovanile;

La quota di iscrizione di Euro 15,00 comprenderà i ristori lungo il percorso e pranzo completo a tutti gli Atleti regolarmente iscritti a fine manifestazione a cura della PRO LOCO CETTA di TRIORA.

Le iscrizioni potranno essere eseguite direttamente sul posto. È gradita una preiscrizione via mail: **segretario@prosanpietro.it** o al n° di telefono: **0184 571793**

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

TREKKING LIMONE - PIGNA
in 4 giorni sulle antiche vie del sale

a cura di
Antonio Santeusanio
Presidente Sezione CAI
di Sanremo

Il trekking che vi propongo, spettacolare come ambiente e come panorami, ripercorre una parte delle antiche vie del sale e dell'olio, e le fortificazioni della **linea difensiva del Colle di Tenda**, iniziate nel 1880 dal Regno Sabaudo a protezione del Piemonte. Noi di questi forti ne toccheremo 2, il **Forte Centrale** e il **Forte Pepin**.

Primo giorno da Limonetto al rif. Don Barbera 2079 mt.
Partenza da Sanremo in treno e arrivo a Limone, con trasferimento a Limonetto (1294 mt.) in pullman o taxi, da dove parte il percorso del primo giorno.

Dal piazzale dove parte la seggiovia di Limonetto, si risale la mulattiera lungo il **Vallone di S.Lorenzo** che raggiunge il vecchio Colle di Tenda. Il percorso prosegue per la vecchia strada militare passando dentro il primo forte, il più grande, il Forte Centrale che domina la Val Roya.

Si prosegue lungo il tracciato GTA, stupendo percorso di cresta con vista su tutte le Alpi Marittime, buona parte delle Alpi Occidentali (m.Rosa, Cervino, Gran Paradiso, Monviso ed altre ancora), il sentiero tocca la **cima del Beccorosso** (2214 mt.), e dopo poche decine di metri si prende il sentiero di destra in direzione del Forte Pepin (2263 mt.), forte magnificamente conservato.

Si prosegue per il sentiero che va a toccare la Cima del Becco (2300) fino a toccare il **Colle della Perla** (2083 mt.). La mulattiera continua sempre di cresta, toccando quote tra i 2200 e i 2300 mt., ed alcuni tratti della vecchia strada militare; poco dopo la Testa Ciaudòn si prosegue per il sentiero GTA in direzione del **rif. Morgantini,** dove si trova le indicazioni per il rif. Don Barbera.

Forte Pepin

Attenzione qui e **l'unico posto dove si trova una piccola sorgente di acqua,** che in stagioni con poca pioggia o neve potrebbe essere secca. Si prosegue lungo la mulattiera che attraversa

TUTTI IN MONTAGNA

le Montagne delle Carsene fino al rif. Don Barbera dove prenotteremo.

Il percorso e ottimamente segnalato.
Tempo di percorrenza ore 6-7.
Dislivello 1200 mt.

Secondo giorno dal rif. Don Barbera al rif. Sanremo "T.Gauzzi" 2078 mt.

La mattina ci incamminiamo per la mulattiera verso **il Colle delle Selle Vecchie** (2098 mt.), si continuerà verso la vetta della **cima Bertrand** (2481 mt.) la vetta più alta che toccheremo in questi 4 giorni. Continueremo sempre su uno stupendo percorso di cresta, con un panorama che spazia dalle Alpi Liguri al mare (Costa Ligure e Costa Azzurra, Corsica con visibilità perfetta), e sempre su cresta toccheremo ancora la la **Cima Missun** (2356 mt.), la **Punta Farenga** (2211 mt.), la **Cima Ventosa** (2136 mt.), e per ultima il **Monte Saccarello** (2200 mt.) ovvero la vetta più alta della Liguria. Da essa ci collegheremo con l'**Alta Via dei Monti Liguri e la Via Alpina** fino al **rifugio Sanremo "T. Gauzzi"** (2078 mt.) dove pernotteremo. Rif. non custodito procurarsi le chiavi (vedere il sito www.caisanremo.it). Manca acqua lungo il percorso procurarselo, quello del rif. e ok per fare da mangiare ma non da bere.

Rifugio Sanremo "T. Gauzzi"

Il percorso è ottimamente segnalato.
Tempo di percorrenza ore 6-7.
Dislivello 800 mt. in salita e 400 mt. in discesa.

Terzo giorno dal rif. Sanremo "T.Gauzzi" al rif. Allavena (1545 mt.)

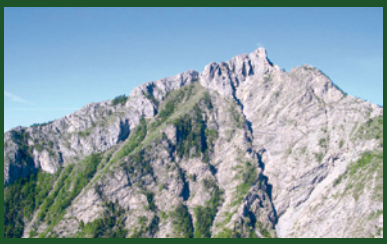
Dal rif. si risalirà verso il Monte Saccarello e seguendo la segnaletica GTA, si scenderà verso il **Passo di Collardente** (1600 mt.); questo colle fu teatro di un'aspra battaglia tra l'esercito austro-piemontese e le truppe napoleoniche del generale Massena, che costò ai francesi la perdita di oltre 5000 uomini. Si continuerà sempre sulla strada militare seguendo sempre le indicazioni dell'Alta Via dei Monti Liguri e del rif. Allavena. Giunto nelle vicinanze della **Cima di Marta** 2138 mt., (vecchie caserme) volendo si può salire sulla vetta, panorama fantastico, consigliato. Fatto la salita si continua sulla vecchia strada militare fino a sotto la **Cima dei Graj** dove si trova il sentiero che ci porta

al **rif. Allavena**, dove pernotteremo. Anche qui manca acqua da bere, fare scorta al rif. Don Barbera per due giorni.

Il percorso e ottimamente segnalato.
Tempo di percorrenza 6-7 ore.
Dislivello il salita 500 mt. e in discesa 1200 mt.

Quarto giorno dal rif. Allavena a Buggio

Sentiero degli Alpini



Monte Toraggio

Si parte dal rif. risalendo per circa un km. la vecchia strada sterrata fino al primo tornate dove troverete le indicazioni per **il sentiero degli Alpini** che andremo a prendere, fatto costruire per esigenze militari tra il 1936 ed il 1938, fu scavato sulla roccia viva ed in alcuni tratti passa su notevoli strapiombi. La larghezza varia da 1 a 2 mt., vi sono alcune corde fisse nei tratti più pericolosi. Passa sotto il versante Sud del M. Pietravecchia, dove si trova una fontana che sgorga un'acqua stupenda in qualunque periodo dell'anno, risale l'aspra **gola dell'Incisa** (1685 mt.), e continua sul versante Nord Est del **Monte Toraggio** per arrivare sotto i prati della vetta. Si risale il ripido pendio erboso e per roccette, passi di I e II grado alla vetta del Toraggio (1973 mt.), panorama fantastico.

Dalla vetta si scende sui prati del versante Sud verso **Case Prearba** 1104 mt. (fare attenzione all'incrocio in basso al prato scendendo dal Toraggio c'è un cartello), in questo tratto la segnaletica e un po' scarsa quindi fare attenzione, dopo Case Prearba si devia verso **le Ferrasse**, segnalato sulla carta, intorno hai 1000 mt. si trovano 2 casoni con terreno coltivato e recintato, qui si trova anche una sorgente. Il sentiero diventa mulattiera ed è di

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

nuovo segnalato fino al paese di **Buggio** a 3 km. da Pigna, dove si conclude la nostra cavalcata sulle creste di confine da Limone a Pigna.

Tempo di percorrenza: 8-9 ore.
Dislivello: in salita 700 mt. e in discesa 1500 mt.

Fare attenzione al tratto per la scarsa segnaletica, da sotto i prati del Toraggio al terreno coltivato sotto Case Prearba (le Ferrasse), per il resto e tutto ottimamente segnalato.

Percorso altamente consigliato per i suoi panorami, la stupenda fioritura del periodo giugno luglio e la storia che esso racchiude. Nel 2010 lungo questo percorso con l'aggiunta del rif. Mondovì e le vette delle Saline e del Marguarèis si e svolto un trekking internazionale giovanile, organizzato dal CAI di Sanremo, con ragazzi provenienti da varie parti d'Italia, dalla Spagna e dal Sudafrica.

Buggio

Volendo si potrebbe fare anche in tre giorni, ma bisogna essere allenati.

Periodo consigliato da fine MAGGIO A FINE SETTEMBRE rif. Don Barbera aperto.
Carte: IGC ALPI MARITTIME SCALA 1:50.000
Percorso consigliato anche a chi pratica cicloescursionismo.

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

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

TUTTI IN MONTAGNA

14 Aprile 2013 --- Monte Bignone - CAI 150° partenza da Sanremo Stazione FS, ESCURSIONISMO.

14 Aprile 2013 -- CicloEscursionismo - Monte Bignone da Sanremo Km. 30 disl.1300 mt. BC/OC Stazione FS, San Romolo, Acque Nere, Tagliafuoco.

19 Aprile 2013 -- Serata con l'Alpinista PATRICK GABBAROU Palafiori ore 21. Uno dei più grandi Alpinisti francesi. Ingresso Libero.

21 Aprile 2013 -- Monte Toraggio - CAI 150° Sentiero degli Alpini Disl. 600 mt. Dif. E/EE il collaborazione col CAI Bordighera. Condizioni del sentiero permettendo (Neve).

21 Aprile 2013 -- CicloEscursionismo- Colle Melosa – Balconi di Marta CAI 150 Km. 20 disl. 700 mt. BC/OC. Da effettuare solo se la strada risulta sgombra di neve, in caso contrario giro alternativo.

5 Maggio 2013 -- Le Scalinate di Monasteroli Cinque Terre - disl. 850 mt. Dif. E/EE Tempo totale ore 6/7 ESCURSIONISMO. Pullman.

19 Maggio 2013 -- Mont Court - 1719 mt. da Tenda disl. 900 mt. dif. E ore 6 ESCURSIONISMO. Pullman.

19 Maggio 2013 -- CicloEscursionismo – Monte Faudo - Anello alle pendici adatto anche ai principianti.

26 Maggio 2013 -- 4000.... GRADINI SUL MARE da Sanremo a Ceriana. Percorso sul vecchio Acquedotto di Sanremo costruito nel 1876 dall'Ingegnere Giovanni Marsaglia.

2 Giugno 2013 -- Rocca d'Orel 2439 mt.- da Palanfrè. ALPINISMO GIOVANILE.

9 Giugno 2013 -- Monte Bisalta - 2231 mt. - disl. 1130 mt. ore 6 dif. E/EE. ESCURSIONISMO

15-16 Giugno 2013 -- CicloEscursionismo - La Via del Sale – Da Limone Piemonte. Treno +bici per una bella traversata.

23 Giugno 2013 -- Cima de Rougè - 2705 mt. (anello) – disl. 1050 mt. ore 7 dif. EE.

5-6-7 Giugno 2013 -- Giro del Gruppo del Brenta - per escursionisti ALPINISTI. Prenotazioni entro il 20-06-2013.

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

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

www. caisanremo.it

sanremo 360°

soluzioni pubblicitarie per la vostra attività con progetti tecnologici innovativi

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

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

Rocca Mea (Alta Valle Argentina) 23-12-2011

L'ispirazione, la ricerca, lo stupore in una valle incantata

Stato: Italia-Liguria – **Partenza:** Molini di Triora – **Arrivo:** Molini di Triora – **Km:** 27 Km – **Tipo:** all-mountain – **Difficoltà Tecnica:** medio/alta – **Impegno Fisico:** medio – **Dislivello:** 1177 m – **Altezza Max Raggiunta:** 1548 m (Ciotto di Ravin) - **Durata:** 07:14:00 – **Periodo Consigliato:** tutto l'anno se non c'è neve

DESCRIZIONE: La classicissima salita da Molini di Triora al passo della Guardia ci porta alla scoperta di un inedito tracciato di mezza costa, che si rivela strategico per costruire uno degli anelli più suggestivi dell'Alta Valle Argentina e più precisamente sul versante selvaggio della valle di Goina. Le tante foto della fotogallery visionabili sul sito www.mtbsanremo.it parlano da sole. Caspita!!!! E' stato maggiore il tempo di sosta che quello di pedalata!!!!!

Da sottolineare la splendida giornata che ci ha permesso di vedere le montagne della Corsica.

La discesa alla Rocca Mea ci regala paesaggi magnifici e sensazioni di puro freeride, nel significato " antico" del termine, molto caro ai tanti miei compagni di uscite.

DanY Mark
Sanremo Cycling
SPECIALIZED
COLNAGO
FERRINI
ITALWIN
www.danymark.com
Danymark S.r.l.
C.so Cavallotti, 158/160 - 18038 Sanremo (IM)
Tel. e Fax +39 0184 501549
info@danymark.com

PEDALIAMO INSIEME

L'ultima discesa ripercorre una delle prove speciali del'ex Superenduro di Molini di Triora, già ritrovata nella gita al Monte Frontè.

ROADBOOK: L'ispirazione alla sperimentazione di questo giro inedito è stata duplice: la prima risale al 2007 durante l'ultima edizione della GF "Pedalalpi", quando, partecipando fuori gara, all'uscita della galleria del Garezzo, provenendo da Mendatica, fotografai mio cugino Alessio su una traccia che partiva a picco proprio dalla sterrata in direzione della valle di Goina; la seconda proprio nel 2011 quando percorsi insieme a Marco Lanteri (che di gare a Molini ne vinse tante!) la gita al Monte Frontè. Infatti, dopo aver precorso quasi in toto la salita verso il Passo della Guardia, proprio in corrispondenza dell'ampio slargo, circa 200 metri prima del Passo, oltre alla conosciutissima traccia sulla sinistra, ben segnalata, che conduce a Verdeggia, poco oltre, sulla destra parte invece la traccia della gita di oggi.

Il lunghissimo traverso è caratterizzato da un faticoso sali e scendi, ripagato ampiamente dalla bellezza dei panorami, che conduce nei pressi di un ampio crinale erboso dove sulla destra si stacca la traccia di discesa verso la Rocca Mea, identificabile sulla carta dalla denominazione "Ciotto di Ravin".

Dalla sterrata, intersecata i corrispondenza delle Case di Pian Casale, abbiam pedalato verso destra in relax e prevalentemente in discesa fino al bivio di intersezione della strada che arriva da Corte con quella che arriva da Goina. Da qui giù a rotta di collo sull'ampia sterrata fino al bivio per immettersi nel sentierino finale, sicuramente il più impegnativo tecnicamente…o quasi….infatti ecco l'ulteriore sorpresa della giornata, per finire in maniera singolare il giro. Grazie alla memoria di Silvio, arrivati a Corte, abbiam preso una, per me sconosciuta, mulattiera tutta a tornantini, da affrontare, per chi è capace, in nose-press, che ci ha riportati velocemente a Molini, senza sprecare gli ultimi Km sull'asfalto.

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

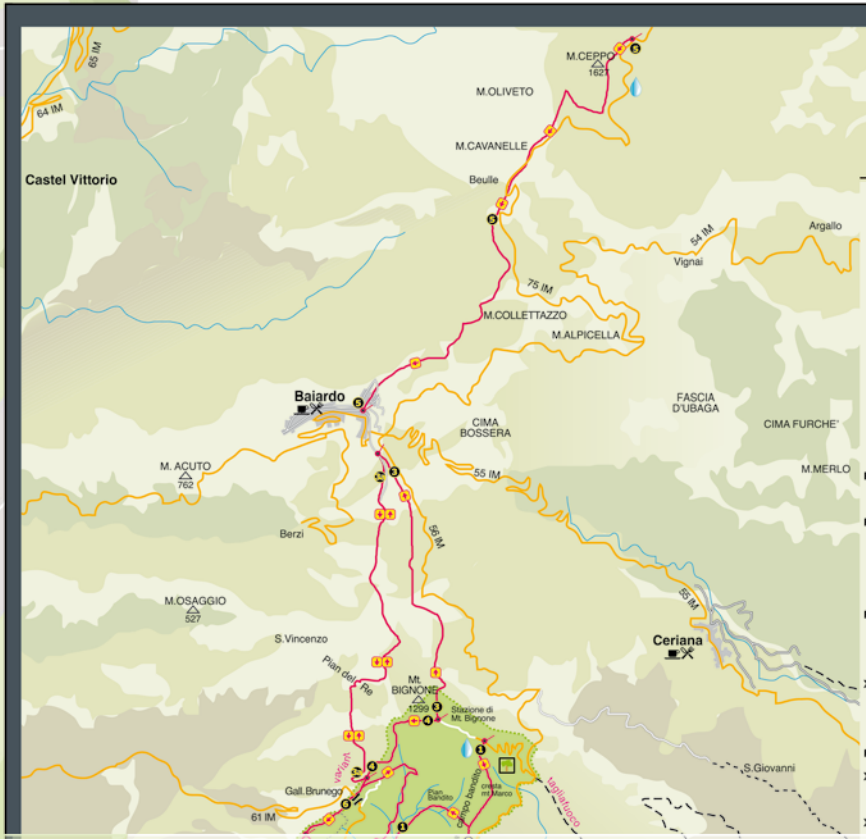
PER SCARICARE LE TRACCE DEL PERCORSO E PER MAGGIORI INFO:

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

DI LA' PER LAGGIU'

26

DI QUI DI QUA



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'

27

DI QUI DI QUA

Rivamare

Abbigliamento Uomo e Donna

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

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

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

Articoli per la Nautica e Sub

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

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

IL FARMAVELISTA

Irruenxa, amici velisti (non per caso)...

17 Giugno 2011, Sanremo di notte brulica di ragazzi in giro per una movida più movimentata del solito: sta partendo la Giraglia Rolex Cup, una delle regate veliche più importanti d' Europa. Mentre i fuochi d'artificio sparati dallo Yacht Club segnalano la partenza della competizione, Dario, prodiere di Irruenza barca partecipante alla competizione, esce da un Ristorante con in mano due bottiglie di Mojito, pronto a salpare con i suoi compagni per la tappa verso St. Tropez, non sapendo che sta per iniziare una splendida e vincente avventura...

Cari Amici di Spaesato inauguriamo con questo numero una nuova rubrica in cui incontreremo giovani locali che si sono distinti in attività sportive per pura passione dando risalto e importanza alla nostra zona.

Ospite della prima intervista è Matteo Scandolera, 34 anni di Sanremo, con una grande passione per la vela, che ha costruito una squadra di amici capace di vincere con la sua imbarcazione, Irruenza, una tappa della Giraglia Rolex Cup 2011.

Matteo, la prima domanda riguarda sicuramente come siete nati?

<<Siamo nati nel 2008 come un gruppo di amici che esce in mare per le prime vacanze in barca e piccole regate classe "Crociera". Nel corso del tempo ci siamo accorti che i giorni di regata superavano di gran lunga quelli di vacanza e che allo stesso tempo tra di noi cresceva un' intesa sempre maggiore.

I primi anni sono stati più rilassanti perchè le regate a cui partecipavamo, erano contraddistinte da un clima molto più famigliare.

Ora con l'acquisto della nuova imbarcazione partecipiamo a regate classe ORC/ IRC dove l'elemento agonistico si è alzato notevolmente, soprattutto nel rapporto con gli altri equipaggi....

All'inizio dell'avventura c'era un clima "Birra&Pizze", tutto era una novità e non si cercava il risultato, ora il divertimento c'è sempre però sono cambiati

Club 64
Ristorante - Pizzeria
Forno a legna
Via Verdi, 2 - SANREMO - Tel. 0184 57.81.92

obiettivi e bisogna anche essere più preparati fisicamente".>>

Come si fa a creare un gruppo armonico in barca?

<< Quello che ho imparato in questi anni è che nella vela i soldi fanno la differenza, perchè grossi investitori con la passione velica possono acquistare materiale tecnico e umano di altissima qualità per ottenere risultati di prestigio. Quando non si hanno come nel nostro caso sponsorizzazioni importanti, la miglior risposta è avere un gruppo armonico e affiatato, dove ognuno svolge un ruolo definito. I successi ottenuti si ritrovano nel fatto che prima che compagni di squadra siamo amici, si può anche litigare, sapendo in ogni caso di dare il 110% per il gruppo.>>

Matteo, tu che sei mente creatrice di Irruenxa ma soprattutto il timoniere, in barca fai vigere una democrazia o una dittatura?

<<Per assurdo sono quello che da meno ordini in barca, ci pensa il nostro tattico Gabriele Banchio a darli. Fuori dalla barca invece mi devo occupare di tutto il lato organizzativo che è impegnativo in quanto sono anche lo skipper; finchè le prove si svolgevano in zone vicine come Alassio Aregai ecc... era tutto molto facile. Ora con la nuova barca nella quale non si può dormire come si faceva all'inizio, mi devo occupare anche dei trasferimenti e pernottamenti della squadra>>.

Vi è mai capitato di spingervi oltre i vostri limiti?

<<Spingerci oltre i nostri limiti no, ma non ti nascondo che ora disputando prove più

complicate nel campionato Nazionale con campi di regata che non conosciamo ci troviamo ad affrontare situazioni che mettono a dura prova le nostre capacità.
Da quando abbiamo a disposizione la nuova imbarcazione X-35 all'inizio spinti dall'entusiasmo abbiamo svolto regate notturne con una preparazione parziale, incontrando mare e vento pauroso e sentendomi il responsabile del team, già solo il fatto di arrivare a destinazione spesso mi ha fatto tirare un sospiro di sollievo. Ricordo comunque che durante la prima Giraglia che abbiamo disputato con l'imbarcazione da Crociera tra Francia e Corsica abbiamo incontrato delle onde paurose, quella notte nessuno dell'equipaggio ha dormito, una volta messo piede a terra abbiamo festeggiato come avessimo vinto la Coppa...e noi siamo abbastanza famosi per il saper festeggiare...>>

Matteo abbiamo iniziato questo articolo con una specie di Flash Back, ci puoi raccontare il vostro grande trionfo dell' estate 2011?

<<E' vero, il nostro grosso exploit dell'estate 2011 è tutto da raccontare. E' stata un'edizione particolare perchè si partiva con una tappa in notturna da Sanremo (motivo di orgoglio per noi) fino a St. Tropez. Lo start era previsto per mezzanotte e noi con un clima allora ancora goliardico con il nostro tattico abbiamo guardato il il meteo appena cinque minuti prima di partire. Dario Mantegazza, il nostro grande prodiere, è passato dai nostri amici del ristorante Permare a fare benzina (2 bottiglie di Mojito) e una volta issate le vele e suonata la sirena di avvio della gara abbiamo deciso di fare una strategia in solitaria lontano dalla costa. Siamo arrivati a destinazione alle 6 del mattino e abbiamo notato che non c'era nessuno in porto a parte grosse imbarcazioni. A quel punto talmente stanchi ci siamo messi a dormire non coscienti del fatto che a terra il vento era completamente fermo e che addirittura alcune

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

barche appartenenti alla nostra classe sarebbero arrivate 12 ore dopo di noi. Alle 19 mentre eravamo a fare un aperitivo con la squadra al Bar du Port di St.Tropez siamo venuti a conoscenza del fatto che avevamo vinto. Quella sera i 400 euro spesi per una Magnum di Moet Chandon sono stati onorati dall'equipaggio alla grandissima.
Inoltre alla fine della competizione siamo arrivati terzi in classifica generale di classe, con tanto di premiazione a Genova...soddisfazione alle stelle>>.

Quali altri risultati avete conquistato con questo fantastico gruppo di amici?

<<Innanzitutto come detto prima a Maggio 2012, abbiamo cambiato barca, ora abbiamo a disposizione questo modello X- 35 molto più tecnico, da qui il passaggio del nome da Irruenza a Irruenxa. A Ottobre 2012 abbiamo conquistato l'overall del Trophèe Grimaldi e a inizio 2013 siamo giunti secondi nel gruppo ORC / B nel 29° campionato invernale WEST LIGURIA. Ora l'obiettivo sarà ottimizzare le funzioni della barca che ancora non conosciamo perfettamente come potenziale. Siamo contenti perchè abbiamo ottenuto risultati impensabili, sugli 8 membri dell'equipaggio solo 2 o 3 hanno fatto scuola vela da ragazzi, gli altri hanno iniziato insieme 5 anni fa>>.

Carissimo Matteo ti congedo con l'ultima domanda: la regata dei sogni a cui vorresti partecipare?

<< Più che un sogno sarà un obbiettivo: io e i ragazzi di Irruenxa stiamo coltivando il sogno di disputare nel 2014 la Copa del Rey in Spagna a Palma de Maiorca, ci vorrà una grossa organizzazione ma siamo sicuri di poter andare a vivere un' esperienza unica, cercando magari di toglierci qualche soddisfazione>>.

...e noi di Spaesato dovessimo mai perderci in mare vorremmo sicuramente essere su Irruenxa, il clima in barca sarà fantastico...e navigando fuori rotta non si sa mai che giunti a terra... ci sarà da festeggiare l'ennesimo Trofeo... la coppa di Champagne... beh quella la offrirà lo Skipper Matteo...

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

TENNIS

a cura di Franco Bollo

Oggi il "francobollo" lo metto sul tennis!

Da qualche anno a questa parte mi sono appassionato sempre di più a questo bellissimo sport, e attraverso questo articolo vorrei soffermarmi su uno degli elementi più determinanti di questa disciplina sportiva: l'aspetto mentale. Ascoltando le opinioni di diversi interpreti coinvolti, giocatori professionistici, allenatori e perfino/soprattutto giocatori amatoriali, viene evidenziato come l'aspetto psicologico risulti essere di fondamentale importanza, dal momento che alcune sue caratteristiche lo rendono uno degli sport più provanti sotto il profilo psicologico. Il tennis infatti è:

• un'attività Open Skills: il giocatore di tennis si trova ad affrontare situazioni di gioco sempre diverse alle quali deve rispondere velocemente ed in maniera adeguata;

• il tennis è poi uno sport individuale e non uno sport di squadra, come ad esempio il calcio dove le responsabilità e le scelte sono suddivise tra 11 giocatori, nel tennis il giocatore è l'unico responsabile del risultato finale;

• il giocatore è da solo sia nel gestire momenti di difficoltà che si possono verificare durante una partita, sia nella gestione del l'impostazione tattica che si vuole seguire durante un match;

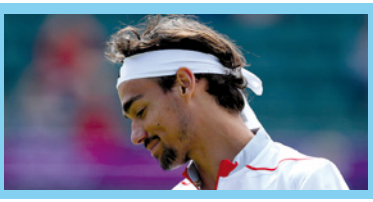
• uno sport in cui non esiste una durata predefinita di una partita: non è quindi possibile prevedere quale sarà la durata di un incontro, ed il giocatore potrà andare incontro a momenti di stanchezza e di calo, sia fisico che mentale;

• nel tennis non si può pareggiare una partita e quindi da un match si può uscire solo vinti o vincitori;

• infine è uno sport in cui la vittoria non è mai sicura: il

risultato può essere rimesso in discussione in qualunque momento della partita.

Per dare riscontro a quanto riportato in questo breve articolo, segnalo un importante torneo "Monte-carlo Rolex Masters" che si terrà dal 14 al 21 aprile a Montecarlo; questo rappresenta sicuramente uno dei più importanti appuntamenti sulla terra rossa e tappa fondamentale per tutti i migliori tennisti del circuito mondiale, anche in preparazione del "Roland Garros" (torneo per eccellenza giocato sulla terra rossa) che si svolge qualche settimana più tardi a Parigi. Segnalo tra l'altro una componente sempre numerosa di tifosi italiani presenti al torneo monegasco, vuoi per la vicinanza dal confine con l'Italia vuoi per la ormai costante partecipazione di giocatori italiani (Seppi, Fognini, Bolelli, Starace), con un seguito particolare per il nostro portacolori di Arma di Taggia Fabio Fognini.



Guardiani Assicurazioni
AURORA
UGF ASSICURAZIONI

Via G. Marsaglia,3
18038 SANREMO (IM)
Tel. 0184 506998

www.guardianiassicurazioni.it
info@guardianiassicurazioni.it

AGENZIA GENERALE:
30446@age.auroraassicurazioni.it

GUARDIANI
IMMOBILI

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

Immobiliare ROSSELLA

COMPRAVENDITE
LOCAZIONI
GESTIONI CONDOMINIALI
ASSICURAZIONI

Via Nino Bixio, 19 - 18015 Riva Ligure (IM)
Tel. 0184 485353 - Fax: 0184 480507
Cell 349 2546021 - age_rossella@libero.it

AMI CO & CO

Il vostro privilegio? “Amiamo il nostro lavoro”.

Amico & Co leader mondiale

nella manutenzione e riparazione di super yacht

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

IL PIU' PICCOLO TEATRO DEL MONDO

a cura di A-Merrika

IL TEATRO SALVINI

Il "Teatro Salvini" si trova nell'entroterra Imperiese, nel paese di **Pieve di Teco**.

Costruito nel 1834 quando **Giuseppe Manfredi**, appartenente ad una famiglia benestante locale, chiede al Comune di Pieve la concessione del forno detto "della Roggia" e del terreno annesso per realizzare un teatro regolato e basato su sani principi e utile sia a livello politico che morale.

Le caratteristiche dell'edificio non corrispondono ai canoni teatrali ottocenteschi, ma di chiaro impianto tipicamente sei-settecentesco a ferro di cavallo; 43 metri quadrati di palcoscenico, 99 posti a sedere tra la platea e i 2 ordini di palchi ed il loggione. Il palcoscenico è separato dalla sala da un boccadopera decorato pittoricamente; la struttura della sala, la sua copertura, il palcoscenico sono interamente in legno.

Poche sono le documentazione storiche esistenti del Teatro Salvini: metà del XIX secolo **la famiglia Sibilla diventa proprietaria** e come "Teatro Sibilla" si trova elencato in una pubblicazione sui teatri italiani del tempo; nel censimento del 1868 viene citato dal Prefetto di Porto Maurizio come **"Teatro di Pieve di Teco"**; si attuano lavori di restauro e rifacimento della copertura nel 1897; negli anni 1930-'40 **torna proprietà della famiglia Manfredi**.

Incerta è la collocazione temporale dell'intitolazione del teatro **all'attore Tommaso Salvini**, secondo alcune fonti si risalirebbe al 1897, per altre si deve arrivare al primo dopoguerra.

Tommaso Salvini è stato tra i protagonisti del teatro italiano della seconda metà del XIX secolo, con Adelaide Ristori ed Ernesto Rossi, **fu uno dei principali esponenti del periodo chiamato del "Grande Attore"**.

Delicatezze della Riviera
• OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA Qualità Taggiasca
• OLIVE TAGGIASCHE in Salamoia e Denocciolate in Olio Extra Vergine di Oliva
• PATÈ DI OLIVE TAGGIASCHE in Olio Extra Vergine di Oliva
• POMODORI SECCHI in Olio Extra Vergine di Oliva
• PESTO LIGURE in Olio Extra Vergine di Oliva
via Papa Giovanni XXIII • fraz. Borgo d'Oneglia • 18100 Imperia
Tel. +39 0183 736155 • Fax + 39 0183 760583
info@delicatezzedellariviera.com • www.delicatezzedellariviera.com

IL PIU' PICCOLO TEATRO DEL MONDO

Tommaso Salvini

Nato da una famiglia di attori, esordì all'età di quattordici anni nel ruolo di Pasquino nelle Donne curiose di Goldoni, nella compagnia di Gustavo Modena. Nel 1847 si unì alla compagnia di **Adelaide Ristori**, accanto a lei ottenne il suo primo successo nel teatro tragico. Il suo repertorio non fu vasto, in quanto ogni nuova interpretazione richiedeva un processo di graduale e profonda immedesimazione nei personaggi.

Dall'inizio del XIX secolo sino agli anni Venti, il teatro fu un vero fulcro culturale della vallata, caratterizzato da un'attività veramente intensa: ospitava opere liriche, spettacoli, compagnie di giro e filodrammatiche locali.

Dal 1920 in poi si assiste ad un lento, ma inesorabile declino, dovuto ad una crisi economica e al conseguente disinteressamento nei confronti delle attività teatrali e musicali, che porterà **nei primi anni '50** alla inevitabile **chiusura definitiva**, lasciandolo ad uno stato di degrado ed abbandono.

Bisogna aspettare il **2005, grazie all'intervento della Provincia di Imperia e della Fondazione CARIGE, il teatro Salvini torna ad essere il gioiello architettonico di un tempo**. La realizzazione di tale opera è durata tre anni, dal 2001 al 2004. L'Arch. **M. Carmen Lanteri** , a cui è stato affidato il progetto, si é avvalsa della consulenza di specialisti sia per interventi di diagnosi che di restauro vero e proprio.

Durante il restauro, all'interno dei camerini posti sotto il palcoscenico, oltre a pitture e decorazioni di straordinaria bellezza, è stato rinvenuto **l'autografo di un grande attore e commediografo del teatro ligure e italiano Gilberto Govi** , il quale vi recitò più volte.

Il Teatro Salvini è una sala del tutto atipica, soprattutto per le piccolissime dimensioni, è per questo che detiene un primato

LE MACINE DEL CONFLUENTE con Gigi e Tiziana

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

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

IL PIU' PICCOLO TEATRO DEL MONDO

particolare, **risulta essere il più piccolo teatro del mondo**; divide il record con il Teatro Catalani di Vetriano di Pescaglia, in provincia di Lucca, ma la sua edificazione è decisamente anteriore, infatti il teatro di Vetriano risale al 1890.
Grazie alle sue ridotte dimensioni e alla grazia strutturale, "il teatrino" attira da sempre visitatori italiani e stranieri incuriositi dalla particolarità dell'impianto e dalle misure mignon. Ancora oggi si candida ad ospitare non solo monologhi, ma anche incontri, conferenze e concerti solistici o da camera grazie all'ottima acustica.

Ubicazione:
Comune di Pieve di Teco , provincia di Imperia, via Umberto 1°.

Proprietà:
l'edificio è attualmente di proprietà dell'Amministrazione Provinciale di Imperia.

Per ulteriori info: **www.provincia.imperia.it**

a cura di

ANDREINO VOICE

La HIT LIST di Andreino Voice
aprile/giugno 2013

1. **L'Essenziale** – Marco Mengoni
2. **Se si potesse non morire** – Modà
3. **I Follow Rivers** – Lykke Li
4. **Sotto Casa** – Max Gazzè
5. **Scream & Shout** – Will.i.am ft Britney Spears
6. **Ho Hey – The Lumineers**
7. **I See You – Jutty Ranx**
8. **What I Might Do** – Ben Pearce
9. **Mi Servirebbe Sapere** – Antonio Maggio
10. **La canzone mononota** – Elio e le storie tese
11. **E se poi** – Malika Ayane
12. **La felicità** – Simona Molinari e Peter Cincotti
13. **One Day / Reckoning Song (Wankelmut Remix)** – Asaf Avidan & The Mojos
14. **Il futuro che sarà** – Chiara
15. **Scelgo Me** – Marco Carta
16. **Killer** – Baby K ft Tiziano Ferro
17. **Pompeii** – Bastille
18. **Try** – Pink
19. **One Way or Another (Teenage Kicks)** – One Direction
20. **Scintille** – Annalisa

info@andreinovoice.it
www.andreinovoice.it

in collaborazione con RADIO 103

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

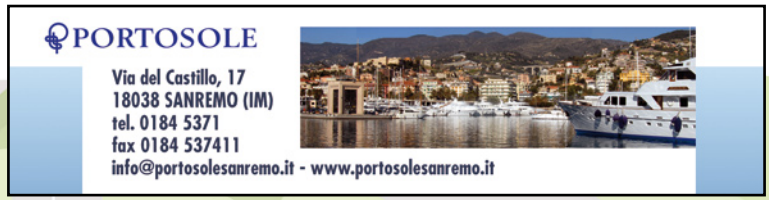
SERVIZIO MARE
Modulo di prenotazione su: www.serviziomare.com - info@serviziomare.it - fax +39 0184 54.63.63
Prenotazione diretta: tel. +39 0184 50.51.23 - cell. +39 347 49.29.285

IL PUNTO DEL TURISTA

a cura di Massimo Della Pena

La fatica muta e bianca che non cambia mai

"La fatica muta e bianca che non cambia mai ...."
Gino Paoli. Fausto Coppi. Una canzone.
Una mattina di inverno.
Di quegli inverni (questo inverno) che, e ti sembra di essere immediatamentediventatovecchio, era un po' che non vedevi.
Meno 3 o meno 4 che importa.
Il freddo dalle nostre parti è così forte, così pungente che ti sembra che si ghiacci anche il respiro prima di riuscire ad esalarlo.
E non è che ci siano tanti rimedi: d'inverno o c'è freddo, e che freddo, o nebbia, e che nebbia:
Ed entrambe le cose non sono una meraviglia se hai deciso di correre la tua prima mezza maratona.
Che poi micalacorri da solo ....
Figurati, quando mai avresti avuto il coraggio e la costanza di farlo.
E allora hai cominciato almeno tre mesi prima a coinvolgere il solito, stagionato, rotto a tutto (quasi) gruppo di amici con i quali sei cresciuto ma non invecchiato, sempre pronti, che come diceva il Poeta "non sono certo parecchi, son come i denti in bocca a certi vecchi, ma proprio perché pochi son buoni sino in fondo e sempre pronti a masticare il mondo" e, nel mio caso a seguirmi quasi in ogni follia.
Seguirmi .... Precedermi o se preferi(scono)te a non bloccarmi come saggiamente dovrebbero fare ....
Vabbè, lasciamo stare, tre mesi d'allenamento per battere un po' di tempo passato senza fare sport.
Quanto tempo ? beh saranno più o meno 20 – 25 anni.
Il rapporto non ci è di certo favorevole. Ma così è: se si è matti si è matti davvero, mica a metà.
Comprato materiale tecnico di "livello" maglietta termica, calzoncini che si chiamano collants e calze (costano più quelle di una camicia!) sveglia al mattina presto e si va....
Dove ? ma come dove ! ovviamente ci si trasferisci dalla periferia della mia Città al centro. La mezza Maratona è quella dedicata al Santo Patrono.
Un evento.



IL PUNTO DEL TURISTA

Ci sarà praticamente tutta la Città !
Gli iscritti alla kermesse sorpassano i 2.000 (bene vuoidirechenonriescoatenernedietro-neancheuno?)
Appena ne vedo i primi, mentre mi cambio all'interno del palazzetto dello sport, capisco di aver sbagliato tutto: questa è gente seria, allenata, magra, preparata, motivata, pronta, organizzata, conscia di quel che fa.
Noi invece sembriamo tre studenti alla prima gita di classe che finalmente potranno dormire fuori casa e sognano di fare baldoria.
Ci cambiamo. Usciamo.
Fa un freddo folle.
Eppure sono quasi tutti in pantaloncini cortissimi (da podista): fanno stretching, corrono, si allungano.
Io vorrei solo dormire (o vomitare) ma devo motivare gli altri che, secondo me, vorrebbero solo dormire (o vomitare) ma devono motivare gli altri.
Vabbè, diamoci un tono: due esercizi (come quelli che facevamo quando giocavamo nel secolo scorso a calcio) e due corsette.
Obiezione: se corriamo ora poi non riusciamo più a correre dopo, la strada è lunga ….
Breve riunione: mi sa che hai ragione.
Solo esercizi.
Intanto arriva una serie di persone, evidentemente atleti con la "A" maiuscola, almeno rispetto a me, che portano legato al braccio un palloncino e sulla maglia una scritta inquietante "pace maker" e sotto un ancor più inquietante indicazione del passo di percorrenza a chilometro.
Riesco a leggerne uno, solo perché è davanti a me: 4.30 a KM.
Non ce la faccio mi

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

scappa: "se faccio io 4.30 a chilometro il pace maker devono mettermelo!" l'ho detto ad alta voce, mi hanno sentito in molti…. qualcuno sorride e annuisce, qualcuno mi guarda con disprezzo … non dovevo venire, non dovevo venire.
Mi giro, Anche Valter ed Angelo hanno sulla faccia le mie stesse emozioni che posso riassumere in un semplicissimo e diretto chediavolocifacciamoqui ?
Siamo nella griglia (lo schieramento di partenza lo chiamano così e fa un po' impressione perché io non sarei in grado di sorpassare nemmeno un bimbo su di una bicicletta con le rotelle). La fascia cardio (che il mio amico podista scellerato mi ha regalato con l'orologio satellitare che funziona come un personal trainer) manda rilevazioni da incubo: i battiti cardiaci e sono ancora fermo sono già al livello della tachichiardia irreversibile.
Oltre 200 al minuto, chissà appena mi muovo.
Qualcuno sgomita, cazzo sgomiti che hai da correre per 21 chilometri, ora gli do un pestone sul piede o gli tiro giù i calzoni, il pubblico applaude e grida … azz ! sono partiti.
Siamo partiti. Sono partito.
Non correre. Fa piano, non ti far prendere dal voler seguire i pirmi (che poi sarebbero gli utlimi dei primi perché secondo me i primi hanno già fatto tre chilometri)
Che silenzio.
Il cuore rallenta.
120 pulsazioni al minuto. Pensa te.

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

IL PUNTO DEL TURISTA

Davanti la strada si fa stupenda.
Un lungo immenso, si direbbe infinito serpentone coloratissimo di persone che si muove in un silenzio che è quasi irreale. Laggiù, in fondo, il Monte Rosa spiega a tutti il perché del suo nome, tutto intorno la campagna colpita dal sole fa brillare le goccioline di ghiaccio sugli spuntoni del granoturco rimasti nei campi e sugli argini delle risaie vuote.
È stupendo. Ed il fruscio, di migliaia di scarpe che sfiorano l'asfalto rende surreale la scena.
E io, noi tre, siamo qui. Ancora una volta la nostra pazzia ci fa essere attori di qualcosa di straordinario.
Qualcuno parla, complimenti per il fiato, qualcuno sente musica (manoneravietato) molti ansimano.
Lontano un gruppetto, gli atleti veri, ha già staccato tutti gli altri.
Dai, dobbiamo andare avanti così: 5.35 al chilometro fino a dieci chilometri e poi vediamo.
Ma cominciamo a perderci per strada.
Ci guardiamo uno con l'altro, ci aspettiamo, ma poi la gara e lo spirito di sopravvivenza (prova te a pensare di dover correre per 21 chilometri…) ci separa.
Sono solo.
I chilometri sono tanti (almeno per me): 15.
Bevo la fiaschetta di ricostituente. Cerco un bidone per gettarla (ovviamente correndo) lo trovo sulla strada vicino al ristoro, mi avvicino studiando la linea come si fa con la rotta per compiere il minor tragitto possibile e provo un tiro da due punti.
Lo sbaglio clamorosamente ma non mi fermo per raccoglierla. Sono sicuro che non ce la farei a ripartire.
Vorrei gridare all'organizzazione che ho sbagliato mira ma non ho fiato: se ne accorgono e sorridendo la tirano su loro "Vai, vai, tranquillo".
Riparto. Ho davanti un sacco di gente. Dietro un po' meno ma di sicuro qualcuno c'è.
I miei amici e almeno altre trecento persone.
I miei amici, se sono ancora vivi. Loro penseranno lo stesso di me. Il pensiero che possano essere morti mi fa sobbalzare il cuore: l'orologio manda un segnale terribile "Frequenza cardiaca troppo alta".
Penso ad altro e di nuovo il silenzio e la bellezza di sentirsi vivi, di percepire la fatica, quella dura e bianca che non cambia mai, si impadronisce di me.

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

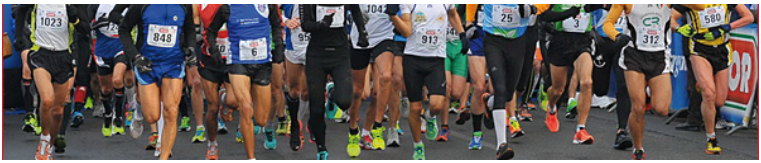
IL PUNTO DEL TURISTA

La testa si libera ed il ritmo della corsa te lo danno i battiti del cuore. È una sensazione stupenda. Incredibile; chi non ci ha mai provato non sa cosa si sta perdendo.
Aggancio un treno di tre atleti che hanno un passo che a me par buono e con loro, in silenzio ed in solitudine (un ossimoro straordinario che chi corre sa quanto sia vero) percorro almeno 5 chilometri.
Sfiliamo molti altri concorrenti. Siamo ormai vicino all'arrivo.
20 chilometro: ci sono.
L'emozione gioca scherzi terribili.
Percepisco distintamente l'arrivo di un'ondata inattesa di sangue alla testa che mi colpisce come una vertigine.
Mi terrorizzo: non ho neppure l'assicurazione sulla vita che mi è appena scaduta.
Sento l'aria nelle orecchie e vedo in rapida successione tutti i visi delle persone che amo e che ho amato.
L'ultimo volto è quello di mia moglie che sorride, scuote la testa: leggo il labiale "… sei proprio scemo".
Ecco la scossa, mica vorrò fare la fine di Dorando Petri, dai, recupera, riparti.
Mancano solo 97 metri. Sono tanti dopo ventuno chilometri, ma ce la faccio, arrivo, mi classifico: 1 ora 57 minuti e 34 secondi.
Qualcuno, sinceramente non ricordo chi, mi da una medaglia.

Mi giro e torno indietro: piano, pianissimo a piccoli passi aspetti gli altri.
Ecco Angelo. Fresco. Felice.
Lo intervistano e miracolosamente ha la forza di parlare per dire al mondo che a cinquanta anni è la prima mezza maratona ! lo applaudono.
Insieme aspettiamo Valter.
Arriva anche lui, siamo ad un chilometro dall'arrivo, sta arrivando: lui ha potuto allenarsi poco perché ha avuto l'influenza, eppure è qui, assieme a noi e ce la sta facendo.
Proviamo ad accompagnarlo a correrglì a fianco per questi ultimi metri.
Le gambe non vogliono eseguire gli ordini

Bar Fiorucci
LOCALE CLIMATIZZATO
Sala TV con la diretta dei migliori eventi della TV Digitale
Via V. Veneto 21/c
18039 Ventimiglia (IM)
Tel. 0184 35 71 33

del cervello. Non si muovono.
Non ci resta che urlargli dietro che è un grande, che ce l'ha fatta e che …. insomma che non siamo morti ne scoppiati.
È fatta. Ma non è finita. Bisogna trovare le docce, lavarci, tornare a casa, mangiare, non vomitare e fare i fenomeni con le famiglie.
Operazioni difficili che riescono solo in parte.
Alle 18.00 i cellulari squillano. Tutti e tre siamo inchiodati al divano.
Gambe legnose, stomaco chiuso, salive azzerate, dolori multipli e non ben identificabili.
Le nostre mogli ridono, lo sapevano che finiva così.
Ma noi, ci sentiamo (siamo) eroi: ce l'abbiamo fatta, abbiamo vinto la sfida più grande, quella contro di noi riscoprendo la bellezza della fatica.
Alla prossima.



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

Il doping naturale e l'attività sportiva.

a cura del Dott. TRAPANI
www.trapanigianfranco.it

L'attività sportiva è estremamente importante per raggiungere e mantenere delle buone condizioni di salute, dovrebbe sempre essere concepita come un momento della vita quotidiana necessario, un abitudine come mangiare e bere. Durante la giornata, una parte di questa dovrebbe sempre essere riservata se non all'attività fisica organizzata, almeno al movimento, e se non tutti i giorni, almeno a giorni alterni. Le motivazioni principali per le quali bisogna fare sport devono essere trovate nella semplice necessità di restare in forma, e di avere una buona immagine di se stessi e di conservare o di incrementare lo stato di salute evitando le malattie provocate dallo stile di vita sedentario.

Non praticare regolarmente lo sport provoca problemi di salute importante perché la sedentarietà aumenta il rischio di malattie cardiovascolari come ipertensione e malattie del cuore e delle coronarie, malattie metaboliche come ipercolesterolemia ed aterosclerosi, diabete ed eccesso di zucchero nel sangue, alterazione del livello di grassi nel sangue (colesterolo e trigliceridi), sovrappeso, ed obesità, malattie delle ossa e dei muscoli osteoporosi ed aumentato rischio di fratture ossee, artrite ed artrosi (artrosi cervicale e della colonna dorso lombare) malattie dell'apparato respiratorio, asma causata da fattori ambientali e da allergia, bronchite cronica, ed infine, predisposizione ai tumori della mammella, del colon e della prostata.

Per questo motivo occorre un comportamento di vita attivo che stimoli la

I benefici dell'attività sportiva regolare

Fare sport in modo attivo aumenta il senso di benessere generale. A livello mentale , migliora il controllo in caso di stress emotivo, il tono dell'umore, la memoria e le capacità cognitive. A livello dei vari apparati cardiaco, scheletrico, muscolare, riduce i rischi connessi a malattie come ipertensione, cardiopatia ischemia, diabete, osteoporosi, le lesioni delle malattie osteoarticolari e l'eccessivo aumento di peso, infine aumenta le difese immunitarie verso le malattie delle alte vie respiratorie. Migliorando la qualità della vita, previene la depressione e l'ansia nelle forme meno gravi. L'esercizio fisico e l'attività sportiva praticata quotidianamente migliorano la capacità di concentrazione, la memoria, l'attenzione, i tempo di reazione di fronte ad una situazione di disagio o di pericolo, migliorano la capacità di dormire e l'equilibrio psichico.

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

Quality for life

OFFICINA ORTOPEDICA SANREMESE

SANREMO, VIA N. BIXIO, 25

Tel. 0184.53.50.47 - Fax 1782.76.36.25

IMPERIA, VIA S.AGATA, 140

Tel. 0183.29.08.01 - Fax 0183.29.08.01

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

L'attività sportiva durante la giornata

Non è necessario fare sport per lunghi periodi di tempo o in eccesso, dalle tre alle quattro ore di sport alla settimana sono sufficienti per avere ottimi risultati sulla salute e sullo stato di benessere generale.

A livello dei muscoli e delle ossa l'attività fisica praticata regolarmente, migliora la densità dell'osso, il beneficio si perde oltre una certa soglia di attività (superando le sei ore alla settimana di sport a livello competitivo).

Muovendosi, senza provocare dei traumi significativi, quindi con movimenti dolci e poco traumatici come la corsa leggera, il fit walking o la camminata decisa, si osserva un aumento dello spessore della cartilagine articolare e per effetto del circolo del liquido presente nella sinovia (la capsula che avvolge l'articolazione) una miglior nutrizione, e quindi una migliora capacità di ammortizzare i traumi dovuti allo sport ed anche alla vita quotidiana.

Un anno di attività sportiva quotidiana permette un aumento delle dimensioni dello spessore delle cartilagini della spalla o del ginocchio pari al 25%, migliora la tonicità dei muscoli, la postura in generale, il senso di stabilità, la forza muscolare e la capacità di coordinamento dei vari movimenti.

funzione del sistema cardiocircolatorio, dell'apparato respiratorio, dei muscoli e delle articolazioni, per garantire un senso di benessere generale.

Nella pratica sportiva è diffuso l'uso degli integratori alimentari e delle sostanze erboristiche ad azione adattogena per migliorare la resistenza fisica allo sforzo e accorciare i tempi di recupero dopo aver fatto degli sforzi muscolari. Non solo chi pratica attività sportiva a livello agonistico o amatoriale, ma anche chi è solito fare attività sportiva per la salute, usa prodotti che migliorano la forza fisica.

In questo caso la parola doping deve essere usata con molta cautela. Nonostante la definizione, con questo termine, noi non intendiamo farmaci, per quanto naturali, in grado di modificare le condizioni fisiologiche e psicologiche dell'organismo per alterare,in senso migliorativo le prestazioni agonistiche.

Non consigliamo assolutamente degli stimolanti che possono aumentare il senso di agonismo, e l'aggressività delle persone, e che riducono il senso di affaticamento. Molti farmaci sono ben tollerati a dosi modeste, ma utilizzati a dosaggi alti e per lunghi periodi, tutti possono provocare insonnia,nervosismo,disturbi intestinali, eventuali disturbi cardiaci, ed altri effetti secondari. .

Gli adattogeni sono dei prodotti in grado di aumentare la resistenza fisica e mentale

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

del'uomo non solo verso gli stress ambientali di varia natura, ma anche verso le fatiche dell'attività fisica normale. Quindi i prodotti naturali, non devono essere visti solo come utilizzabili dagli atleti per aumentare la resistenza e le prestazioni, ma anche da coloro che praticano attività fisica per migliorare il proprio benessere.

Numerosi di questi prodotti possono avere delle azioni sul tessuto muscolare per riparare i danni che si verificano durante l'attività fisica, migliorare la produzione degli ormoni che intervengono nello sforzo fisico, sulla glicemia, sul sistema immunitario. Effettivamente non esistono studi scientifici che dimostrano gli effetti postivi di sostanze come il Panax Ginseng, l'Eleutherococcus senticosus, ma, ripetiamo, il nostro scopo non è quello di migliorare la performance atletica, ma di permettere a chi vuole praticare sport in modo continuativo di trarre il massimo beneficio dall'attività fisica quotidiana, riducendo la produzione di radicali liberi, ed attivando le vie di eliminazione di queste sostanze, che se presentiin eccesso nel nostro organismo risultano tossiche.

Gli antiossidanti come il selenio, la Vitamina C e la Vitamina E, sono in grado di ottimizzare la resistenza organica, e provocare un effettivo miglioramento delle prestazioni fisiche, anche se non direttamente ma attraverso una condizione di salute ottimale.

Allo stesso modo l'uso del Picogenolo, estratto della corteccia del pino marittimo francese, che contiene diversi antiossidanti, migliora in maniera significativa le prestazioni degli sportivi occasionali aumentandone la forza, la resistenza, la muscolatura ed il

metabolismo .

Camminare e correre un doping naturale

L'attività sportiva più semplice è camminare), richiede un buon paio di scarpe con delle calze adeguate. Il tempo per praticarla non supera i 90 minuti 3 volte alla settimana, (60 minuti di attività poi lavarsi e preparasi per andare al lavoro). Per superare le proprie resistenze e la pigrizia interiore bisogna coinvolgere degli amici, o avere un cane con il quale camminare.

I benefici sono notevoli a livello fisico ed a livello psichico. La camminata intensiva riduce il rischio di infarto , il deposito di colesterolo cattivo (LDL) sulle pareti delle arterie, la pressione del sangue e migliora la circolazione linfatica e venosa, (combatte le vene varicose perché facilita la contrazione delle vene delle gambe che spingono verso l'alto e riportano il sangue dalla periferia al cuore).

Camminare aumenta il livello di colesterolo buono (LDL), e produce energia utilizzando i depositi di grasso. Il movimento lento e continuo produce una perdita di peso più costante della dieta.

Migliora la funzionalità delle vie respiratorie ed aumenta la resistenza alle infezioni (incrementa le difese immunitarie). Cura la stitichezza ed il colon irritabile, questo perché riduce i livelli di stress (camminare rilassa) e provoca un continuo massaggio addominale sui movimenti dell'intestino.

Utilizzare al massimo le vitamine

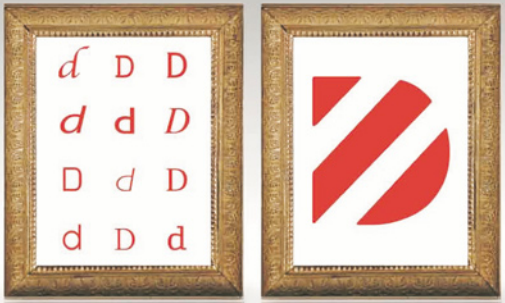
Per evitare la perdita della vitamina C e delle vitamine in genere nei cibi, usate solo frutta e verdura fresca, conservatele in luogo fresco, asciutto e buio e consumatela appena la preparate. Pulite la verdura e la frutta con acqua fresca poi asciugatele accuratamente. Non lasciatele ma immerse in acqua, le vitamine, ed in particolare la vitamina C si disperdono facilmente.

Consumate la frutta e la verdura preferibilmente crude.

L'insalata, per assorbire al meglio le vitamine, deve essere condita subito dopo essere stata tagliata con olio e succo di limone.

Il miglior modo per conservare le vitamine nella verdura è farla cuocere a vapore, con la bollitura, la perdita di vitamine è enorme.

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



uguale
ma diversa

www.bancodesio.it

Gruppo Banco Desio
Dal 1909

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

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

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

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

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

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

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

Qualunque sia la vostra meta, raggiungetela con noi.

La camminata sportiva (Fitwalking)

Il fitwalking è una camminata sportiva a passo molto sostenuto. Bisogna far muovere il piede dalla punta al tallone rullandolo bene, bisogna fare una certa forza nell'appoggio e nella spinta per procedere più velocemente. Le braccia sono piegate a 90° ed oscillano con il movimento che tende a spingere le mani chiuse in un pugno morbido e che regge due bastoncini adatti. Il busto deve essere leggermente chinato in avanti per favorire al spinta e le spalle ed il collo rilassati.

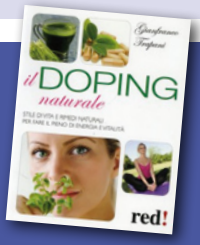
Camminando in modo adeguato si arriva a consumare fino a 0,6 chilocalorie per ogni Kg del proprio peso corporeo, in pratica una persona di 70 Kg, in buone condizioni di salute, consuma fino a 260 chilocalorie ogni ora di fitwalking.

Il selenio e lo sport.

Se il selenio viene assunto in eccesso è tossico, ma utilizzato in quantità adeguate, protegge dall'infarto cardiaco, riduce l'invecchiamento provocato dai radicali liberi (entra nella sintesi del glutatione per ossidasi un enzima che neutralizza i radicali liberi), migliora la vista e rallenta la distruzione del muscolo provocata dallo sport eccessivo.

Camminate in modo adeguato e con regolarità.

Camminare è una attività fisica fisiologica ed economica. Nulla impedisce di praticarla se non la pigrizia Non esagerare all'inizio non camminare per delle ore, iniziare con gradualità e progressività. Alternare gli allenamenti al riposo, con regolarità almeno da tre allenamenti a settimana di un'ora ognuno, oppure delle camminate di 30 minuti al giorno dopo pranzo o cena, invece di stare davanti al televisore.



Per conoscere
ed approfondire questa
ed altre tematiche
"Il Doping naturale"
di Gianfranco Trapani
edizioni Red

www.trapanigianfranco.it

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

L'ORA DI RELIGIONE

Il Santuario di Monte Croce a Balestrino

Madonna della Riconciliazione e della Pace

a cura di Don Antonello

Monte Croce è una cima di 756 m. che si trova a Balestrino in provincia di Savona. Il 5 ottobre del 1949 in quel luogo la Vergine Maria appare ad una fanciulla di nove anni che si chiama Caterina Richero. La veggente vive ancora ed è possibile incontrarla durante la preghiera in quel luogo benedetto. Le apparizioni, secondo la testimonianza della stessa Caterina, sarebbero state 138. Alcune sul Monte Croce, altre a Bergalla – frazione di Balestrino – due ad Albenga.

Il 5 ottobre 1971, Caterina raccolse queste parole: "Questa è l'ultima volta che vengo in mezzo a voi. Verrò un'altra volta solo per te, ma la data ti resta sconosciuta". Il 5 novembre 1986 la bella Signora le apparve avvolta di luce in casa. Erano trascorsi 15 anni di struggente attesa, splendidamente ripagata.

Fin al 1971 gruppi numerosi di pellegrini sono saliti a Balestrino, poi per vari motivi l'afflusso dei fedeli ha subito un rallentamento. Nel 1991 il Vescovo di Albenga-Imperia, Mons. Mario Oliveri ottiene che la Cappella costruita con le offerte dei fedeli di Balestrino e dei pellegrini passi dall'Amministrazione Civica a quella della Parrocchia e nel luglio dello stesso anno autorizza la preghiera pubblica e la celebrazione della Santa Messa. Chiede che a Monte Croce la Mamma del Cielo sia invocata con il titolo di "Madonna della Riconciliazione e della Pace".

L'ORA DI RELIGIONE

Il 7 ottobre 1992 incorona la statua venerata nella cappella del Santuario. Due volte all'anno si reca in pellegrinaggio per devozione personale ed anche per incoraggiare ed esortare i pellegrini a vivere i messaggi che la Madonna ha dato a Caterina.

Ecco in sintesi il messaggio di Monte Croce.

Caterina domanda alla bella Signora: "Chi sei" risposta "Io sono l'Immacolata Concezione".

Nei messaggi che corrispondono ad ogni apparizione la Madonna come mamma premurosa e attenta si rivolge con l'espressione "Cari Figli" ed indica i mezzi per la salvezza: il Santo Rosario, la penitenza, il sacrificio e la riparazione.

Con il messaggio del 5 ottobre 1971 fa sapere: "Sul Monte Croce troverete la luce e la forza, ed Io, in questo luogo vi otterrò numerose grazie"... "Voi desiderate pace, ma la vera pace l'avrete solo quando amerete veramente Gesù... il mio cuore potrà darvi tutte quelle gioie che nessuno mai vi potrà dare".

Il 5 di ogni mese numerosi gruppi di pellegrini si recano al Santuario per la celebrazione della Santa Messa seguita dalla processione e dalla benedizione Eucaristica (ore 15 in inverno ore 16 con l'ora legale). Buon pellegrinaggio a tutti i lettori di Spaesato.

IPSE DIXIT

La felicità come realizzazione della propria natura (Aristotele).

“Il trattare del piacere e del dolore è cosa propria di chi studia filosoficamente la politica. Costui infatti stabilisce come un architetto il fine, guardando al quale diciamo in senso assoluto una cosa buona e l’altra cattiva. Inoltre è anche tra le cose necessarie lo studiare intorno a ciò; infatti noi stabilimmo che la virtù e il vizio etico riguardano i dolori e i piaceri, e i più dicono che la felicità è congiunta al piacere, per cui s’è formato il termine “beato” dal “bearsi”.
Ad alcuni dunque sembra che nessun piacere sia bene, né di per sé, né accidentalmente, in quanto il bene e il piacere non sono la stessa cosa; ad altri sembra che siano bene alcuni piaceri, ma la maggior parte di essi sia cattiva; e infine una terza categoria di persone dice che, se pur tutti i piaceri siano bene, tuttavia non è possibile che il sommo bene sia piacere. In generale si dice che non è un bene, perché ogni piacere è una generazione, percepita dai sensi, nel senso della natura, ma nessuna generazione è dello stesso genere dei fini, come nessuna costruzione di case s’identifica con la casa. Inoltre l’uomo moderato fugge i piaceri. E l’uomo saggio cerca l’assenza di dolore, non ciò che è piacevole. Inoltre i piaceri sono un ostacolo all’esser saggio, e tanto più lo sono, quanto più grande è il godimento, come nel piacere erotico; infatti nessuno potrebbe pensare durante esso. Oltre a ciò, non v’è nessun’arte del piacere, mentre ogni bene è opera di un’arte. Inoltre i fanciulli e le bestie perseguono il piacere. Del fatto poi che tutti i piaceri non sono buoni, la prova sarebbe che ve ne sono anche di turpi e di biasimevoli, e che ve ne sono di dannosi: alcuni piaceri infatti sono nocivi. Si dice quindi che il sommo bene non è il piacere, in quanto il piacere non è fine, ma generazione.”

Aristotele. Dettaglio dalla “Scuola di Atene” di Raffaello Sanzio

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

a cura di Santa Pazienza

Pappardelle Asparagi e Gamberi

DIFFICOLTÀ:

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 min.
TEMPO DI COTTURA: 10 min.

Dosi per 4 persone

INGREDIENTI:

- Asparagi verdi 190 gr
- Code di gamberetti sgusciate 200 gr
- Pappardelle 320 gr
- Vodka 50 gr
- Panna vegetale 100 ml
- Scalogno 10 gr
- Olio extravergine d'oliva, sale, pepe, erba cipollina q.b.

PREPARAZIONE:

Far appassire lo scalogno tritato con l'olio, aggiungere i gamberetti e fiammeggiare con la vodka. Appena evaporata, versarvi la panna vegetale, gli asparagi verdi a pezzetti e aggiustare il sapore con sale e pepe, ritirando dal fuoco.

Prima di servire, cuocere le pappardelle in abbondante acqua salata, sgocciolarle leggermente e condirle con la salsa preparata.

Servire con dei fili di erba cipollina tagliati a tocchetti e una macinata di pepe fresco.

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

RICETTE DELL'ENTROTERRA LIGURE

Salame dolce farcito alla crema di burro

DIFFICOLTÀ:

TEMPO DI PREPARAZIONE: 25 min.
TEMPO DI COTTURA: 10 min.

Dosi per 6-8 persone

INGREDIENTI

Per il Salame:
- 100 g Burro
- 140 g Farina 00
- 1 cucchiaino di Lievito dolci

Per la Crema:
- 125/150 g Burro
- 100/120 g Zucchero vanigliato
- 1 Tuorlo d'uovo
- 40 g Zucchero semolato

Il salame dolce (generalmente conosciuto come "rotolo") farcito alla crema è un dolce di origine francese molto amato anche in Italia. Ci sono tante varianti, farcito al cioccolato, alla nutella, con crema e frutta fresca e chi ne ha più ne metta...resta il fatto che questa delizia si presta bene sia come dessert che come merenda. In questo numero vi proponiamo la ricetta base del rotolo e quella per realizzare la crema di burro, dal gusto delicato e raffinato.

PREPARAZIONE:

Scaldate il forno a 200 gradi e dedicatevi subito alla preparazione del rotolo. Montate molto bene i tuorli d'uovo con lo zucchero fino a formare una bella crema spumosa (generalmente quando l'uovo è montato al punto giusto mescolandolo fa delle bolle). Montate poi gli albumi a neve ed incorporateli mescolandoli delicatamente dal basso verso l'alto con il tuorlo lavorato prima con lo zucchero. Poi aggiungete gradatamente la farina setacciata e il lievito, mescolando piano fino ad ottenere un composto omogeneo. Versate il tutto in una teglia rettangolare coperta da carta forno e fate

cuocere solamente per 10 minuti. Il biscotto deve essere ovviamente morbido per poterlo avvolgere agevolmente.

Una volta tolto dal forno il rotolo va staccato delicatamente dalla carta e va subito messo dentro un canovaccio umido ed arrotolato. Questa operazione è di fondamentale importanza per rendere il rotolo malleabile dopo che sarà stato farcito di crema.

A questo punto potete preparare la crema: è molto semplice e veloce perchè occorre solo lavorare bene il burro con lo zucchero a velo ed unirlo al tuorlo montato precedentemente a parte con dell'altro zucchero.

Unite i due composti omogenei e mescolate bene fino a creare un connubio perfetto dalla giusta morbidezza, che sia facile da spalmare. Ora srotolate il rotolo e adagiatevi sopra la crema al burro distribuendola per bene su tutta la superficie, senza arrivare troppo in prossimità dei bordi, poiché arrotolandolo poi potrebbe fuoriuscire.

Riavvolgete il salame/rotolo con cura e delicatezza, spolveratelo con lo zucchero a velo e riponetelo in frigo per mezz'ora.

Residenza
Liguria Service
di Marinella Vadilonga

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

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

Organizziamo tutto il lavoro di manutenzione e le riparazioni necessare.

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

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

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

Parliamo la vostra lingua e abbiamo i contatti giusti.

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

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

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

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

CREARE, CUCIRE E RICAMARE

DIFFICOLTÀ ●○○

OCCORRENTE: 1 guanto, 2 occhietti ballerini, pompon (2 bianchi e uno rosa), imbottitura (tipo ovatta), colla, filo e ago

TEMPO DI ESECUZIONE: 20 minuti circa

Vi è mai capitato di perdere un guanto e non saper più che fare con quello rimasto? Potete trasformarlo in un nuovo gioco: un soffice coniglietto! Ecco come si fa:

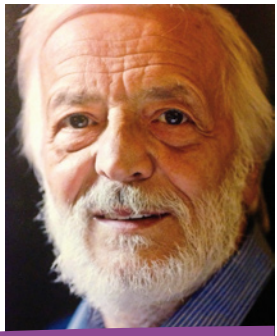
- Distendete il guanto e fate rientrare il pollice, il medio e l'anulare.
- Cucite le dita ripiegate all'interno.
- Inserite l'imbottitura e cucite l'apertura.
- Incollate occhi e pompon.
- Create i baffetti con ago e filo.

Semplice no?

PERSONAGGIO DEL MESE

Alla scoperta di Antonino Cristiano, ristoratore storico della valle Argentina

Se avete mai percorso la strada che fiancheggia il torrente argentina, alle porte di Badalucco, vi sarà sicuramente capitato di scorgere un gigante fungo porcino che sorveglia l'entrata di un simpatico ponte in pietra, unico accesso al **ristorante Ca' Mea**, un'istituzione per tutti gli abitanti della zona e meta ambita per i numerosi turisti che lo frequentano, specialità della casa: indovinate un po'? Funghi in abbondanza ma non solo..



Antonino Cristiano "Cristian"

In questo numero di Spaesato abbiamo incontrato il proprietario e la sua famiglia, **Antonino Cristiano**, Maddalena, la moglie e Cinzia, la figlia, in un divertente clima gioviale che caratterizza il locale da sempre, ma soprattutto, con i piedi sotto al tavolo!

Dopo un piccolo aperitivo, un numero imprecisato di antipasti, i primi e la scelta del secondo, **il tiramisù servito nel vaso da notte** (spettacolare), il vino e la pancia piena, cominciamo la nostra intervista, con il giro delle grappe (altra perla del locale!)...

Meglio conosciuto come "Cristian", **il sig Cristiano inventò questo locale ben 37 anni fa**, dopo aver lavorato qualche anno come chef in alcune tra le cucine più importanti di Montecarlo, decide di creare un luogo che abbia una forte identità, ristruttura un vecchio mulino e dà vita ad uno dei ristoranti più famosi e frequentati locali della provincia, ma soprattutto uno dei più longevi! A confermare ulteriormente la portata della sua fama, recentemente ha ricevuto la visita una quarantina di allievi della scuola di alta formazione culinaria "Hattori" di Shibuya (Tokyo), tra le migliori dieci al mondo.

PERSONAGGIO DEL MESE

Ca 'Mea è in grado di offrire funghi freschi durante tutto l'anno seguendo la stagionalità degli stati europei comprando i primi funghi in Portogallo fino ad arrivare alla fine della stagione nei paesi Scandinavi e dell'est europeo, passando per quelli locali nella stagione giusta, ovviamente.

La scelta è praticamente obbligata data la quantità abbondante di funghi che offre il menù, e la quantità di clienti che li consumano! Cristian ci rivela che spesso, dopo serate particolarmente laboriose, se ricevono molte prenotazioni, ancora adesso a 71 anni, finito il servizio, compie lunghi viaggi notturni per poter andare a rifornirsi nei mercati di altre regioni in modo da poter affrontare il giorno dopo al lavoro!

La grande energia del nostro interlocutore è l'ingrediente in più del locale che attraversa le

Il famoso Tiramisù nel vaso da notte

generazioni, racconta aneddoti, scherza con il personale e con la moglie in un clima goliardico e gioviale che è la vera identità del ristorante.

Per anni Ca'Mea è stato un locale ritrovo delle notti rivierasche, le cene si trasformavano in **serate musicali che duravano fino all'alba**, e non fatichiamo a credere che lui ne fosse il protagonista..

I frequentatori erano gruppi di amici, il personale degli altri ristoranti che raggiungevano la festa dopo la chiusura, persino un 'infermiera reperibile che ci racconta, un giorno venne chiamata subito dopo essere finita a bagno nella vasca, e si recò al lavoro ancora bagnata…

"Quando veniva Pucci dei Trilli le serate finivano sempre in baldoria" ricorda affettuosamente, "oppure quando veniva il trio dove c'era uno dei pochi al mondo in grado di suonare la sega", "gente che non si conosceva ad inizio serata finiva con il cantare tutti insieme", "le serate finivano tutte a gavettoni e carabinieri!", ascoltandolo "tra un gotto e l'atro" non possiamo fare a meno di notare una certa

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

nostalgia del passato e quindi sorge spontaneo il paragone con i tempi odierni dove tutto ciò è molto più difficile che succeda, i motivi sono molteplici ma sicuramente in quegli anni **"la gente aveva più voglia di stare insieme, bastava poco per stare bene con gli altri"**continua.

Sempre con il sorriso sulle labbra ci racconta di quando per uscire fuori da un momento di crisi economica scrisse un libro dal titolo: "Le avventure di Cristian: il seduttore che ha fatto impallidire rodolfo Valentino e il Marchese De Sade". 2000 copie vendute e ristampate, un capolavoro di originalità, peccato che fosse un volume di pagine bianche e nere completamente vuote, con in fondo la frase: "sei un pirla, non imparerai mai a sedurre una donna da un libro".

Del resto se non fosse stato un vulcano di iniziative non avrebbe potuto lavorare questi 37 anni, attraversare le decadi fino ad arrivare ai giorni nostri, il tempo dei turisti russi che chiedono di portare tutte le portate sul tavolo dai primi al dolce contemporaneamente e passano dal tiramisù ai porcini facendolo imbestialire.

Oggi la clientela è cambiata, come del resto le abitudini della gente, oltretutto non è più possibile muoversi in macchina come una volta, anche se Cristian dice che con il "diploma vi lasciano andar via", diploma che rilascia a fine serata "conferito al bevitore scelto, capitano di lungo sorso", firmato Noè-Bacco-Dom Perignon Cristian.

RISTORANTE CA' MEA

Strada statale 548 km. 13

Localita' Ravezza,

18010 Badalucco

Tel. +39 0184 408173

...i "CARTELLI DIVERSI"...

a cura di Massimo Danno

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

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

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

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

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

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

...i "CARTELLI DIVERSI"...

.... LA CRISI SI SENTE DAVVERO ....

Il cartello che ci ha inviato il nostro lettore Agostino, questa volta, ha un tema molto attuale, molto ricorrente, che tocca tutte le famiglie: la crisi economica !!

Questo cartello ci deve far capire la gravità della crisi attuale, la disperazione che abbiamo raggiunto ....

Alcuni temi del quotidiano, anche in tempi passati, non hanno mai risentito della crisi: pensiamo ad esempio al periodo immediatamente successivo alla seconda guerra mondiale, sicuramente difficile, in piena crisi, con le persone uscite da un periodo di fame e disperazione,..... ma cartelli come quello in questione non si sono mai visti in quel periodo !!!!

La crisi attuale ha dell'incredibile, non si erano mai viste certe "offerte", tra l'altro anche di "prima scelta" ,....."teneri e delicati" .....

Un doveroso ringraziamento al nostro lettore Agostino (estimatore e appassionato dell'argomento) che, in barba alla crisi, ha subito approfittato dell'offerta che ha letto su questo .....

"CARTELLO DIVERSO"

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

salvo dal 1856

Prosciutti cotti e salumeria pregiata dal 1856

SALVO SALUMI
Località Vetriera n. 29 - 17044 Stella San Giovanni (SV)
tel. +39 019 703057 - salvo@salvosalumi.it
www.salvosalumi.it

PROVERBI LIGURI E SANREMASCHI

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

I sòudi e l'amicissia i tapa i öji a-a giüstissia.
I soldi e l'amicizia fanno chiudere gli occhi alla giustizia.

A l'Ascensiùn mancu i uxéli i fan u nìu.
Nel giorno dell'Ascensione neanche gli uccelli fanno il nido. Come dire che in quel giorno non si deve lavorare.

Pé mézu di libri i morti i insegna ai vivi.
Attraverso i libri i morti insegnano ai vivi.

U tempu bon u nu po' dürà, u marrìu mancu.
Il bel tempo non può durare, il mal tempo neppure.

Fin ch'a nu va mà dìmu ch'a va bèn.
Finchè non va male diciamo che va bene.

Chi va cianìn nu càze.
Chi va piano non cade.

U l'è bèlu diventà véji, u l'è brütu éssiru.
È bello diventare vecchi, è brutto esserlo.

Santa Bibiana du Segnù,
fa ch'u spunte préstu u su',
a l'abrìgu, a l'übagu,
dapertütu dund'a vagu.
Santa Bibiana del Signore,
fa che spunti presto il sole,
all'aprico (lato illuminato dal sole) e
all'opaco (lato in ombra),
dappertutto dove vado.

Chi ha tésta u pò ésse impicàu.
Chi ha testa può essere impiccato, ovvero tutti possono sbagliare.

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 | t. 019 8485 270
ALBENGA Regione Carrà, 17/B | t. 0182 571 057

Tarquinio Giribaldi Srl

YSA - Harbour Formalities & Marine Services
PORT OF IMPERIA

Registered Maritime & Customs Agency

www.tarquiniogiribaldi.it

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

"IL GELIDO INOPPORTUNISMO DI OTTO"

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

Bar Volta

colazioni, pranzi e aperitivi
panini - insalate

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

FLASH COMIC NEWS

LE 10 PAROLE USATE DALLE DONNE

1) **BENE:** questa e' la parola che usano le donne per terminare una discussione quando hanno ragione e tu devi stare zitto.

2) **5 MINUTI:** se la donna si sta vestendo significa mezz'ora. 5 minuti e' solo 5 minuti se ti ha dato 5 minuti per guardare la partita o giocare alla playstation prima di uscire o di fare qualsiasi altra cosa insieme.

3) **NIENTE:** La calma prima della tempesta. Vuol dire qualcosa... e dovreste stare all'erta. Discussioni che cominciano con niente normalmente finiscono in BENE (vedi punto 1).

4) **FAI PURE:** e' una sfida, non un permesso. Non lo fare.

5) **SOSPIRONE:** e'come una parola, ma un'affermazione non verbale per cui spesso fraintesa dagli uomini. Un sospirone significa che lei pensa che sei un'idiota e si chiede perché sta perdendo il suo tempo li' davanti a te a discutere di NIENTE (torna al punto 3 per il significato di questa parola).

6) **OK:** Questa e' una delle parole più pericolose che una donna può dire a un uomo. Significa che ha bisogno di pensare a lungo prima di decidere come e quando fartela pagare.

7) **GRAZIE:** Una donna ti ringrazia; non fare domande o non svenire; vuole solo ringraziarti (a meno che non dica 'grazie mille' che il più delle volte può essere PURO sarcasmo e non ti sta ringraziando.)

8) **COME VUOI:** e' il modo della donna per dire vai a quel paese!!!!

9) **NON TI PREOCCUPARE FACCIO IO:** un'altra affermazione pericolosa; significa che una donna ha chiesto a un uomo di fare qualcosa svariate volte ma adesso lo sta facendo lei. Questo porterà l'uomo a chiedere: 'Cosa c'e' che non va?' Per la riposta della donna fai riferimento al punto 3.

10) **CHI E'?:** questa è solo una semplice domanda.. ricorda però che ogni volta che una donna ti chiede 'chi è' in realtà ti vorrebbe chiedere: 'CHI E' QUELLA PUTTANA E COSA VUOLE DA TE?????????????' occhio a come rispondi...

FLASH COMIC NEWS

LA GRANDE DOMANDA:

Se eri un bambino negli anni '50, '60 o '70, COME HAI FATTO A SOPRAVVIVERE?

- Da bambini andavamo in auto che non avevano cinture di sicurezza né airbag...
- Viaggiare nella parte posteriore di un furgone aperto era una passeggiata speciale e ancora ne serbiamo il ricordo.
- Le nostre culle erano dipinte con colori vivacissimi, con vernici a base di piombo.
- Non avevamo chiusure di sicurezza per i bambini nelle confezioni dei medicinali, nei bagni, alle porte.
- Quando andavamo in bicicletta non portavamo il casco.
- Ci lanciavamo col carretto auto costruito su strade in discesa senza freni.
- Bevevamo l'acqua dal tubo del giardino invece che dalla bottiglia dell'acqua minerale...
- Non avevamo cellulari... cosicché nessuno poteva rintracciarci.
- Mangiavamo biscotti, pane olio e sale , pane e burro, bevevamo bibite zuccherate e non avevamo mai problemi di sovrappeso.
- Condividevamo una bibita in quattro... bevendo dalla stessa bottiglia.
- Avevamo libertà , fallimenti , successi , responsabilità ... e imparavamo a gestirli.

La grande domanda allora è questa:
COME ABBIAMO FATTO A SOPRAVVIVERE?

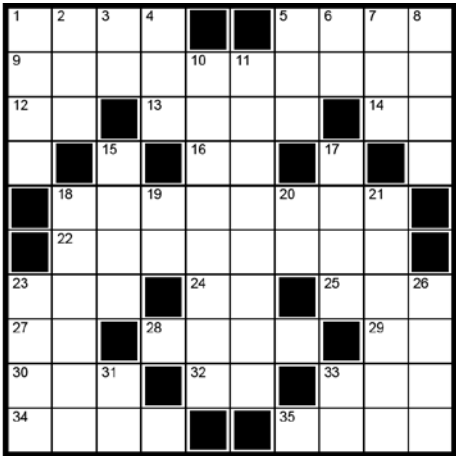
rent a car
АРЕНДА МАШИН
Car Driver Chauffeur Service
DULBECCO
1921
Autonoleggio con Autista
P.zza Colombo, 28 - SANREMO - Tel./Fax 0184.50.45.58
sanremo.san@maggiorerent.it
concessionario ufficiale
Maggiore
National

PASSATEMPIAMO

CRUCIVERBA

ORIZZONTALI

1. Tessuti filati allo stato grezzo
5. Cereale ... da pop corn
9. Michelangelo protagonista del Rinascimento
12. Poco adoperato
13. Carré attrice e modella
14. Articolo determinativo
16. Sordi (iniz.)
18. Scritto in difesa di sé, di altri, di una fede
22. Le dà il ciclista
23. Divinità della mitologia greca
24. Due di numero
25. L' ... Pacis Augustae
27. Principio di economia
28. La James cantante jazz
29. In marcia dopo la prima
30. Precede Guevara
32. Nome comune del bradipo tridattilo
33. Deserto formato da dune di sabbia
34. Contea dell'Inghilterra
35. Il mare tra Grecia e Turchia



VERTICALI

1. Sito internet di aste on-line
2. Certificato unico dipendente
3. Rovigo per l'ACI
4. Il numero atomico dell'idrogeno
5. Signora ... inglese (abbr.)
6. Iniziali della Oxa
7. Come dire andati
8. Famoso altopiano calabrese
10. L'undici bergamasco
11. Fermi, determinati
15. Gara aperta a professionisti e dilettanti
17. Pavone della musica
18. Tribù di nativi americani
19. Centro di moda
20. Simbolo chimico del gallio
21. Ventilare aprendo le finestre
23. Celebre Gregory dello schermo
26. Il cane di Ulisse
31. In mezzo a niente
33. Iniziali del Greggio di Striscia

PASSATEMPIAMO

SUDOKU

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

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

AGIP PORTO
MOLO DI LEVANTE

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

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

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

WATER WORLD
di AMBESI CRISTIAN
CELL. 338 7945365

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

SERVIZIO LAVANDERIA
TEL/FAX: 0184 599168

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Diano Marina

(Fiere & Mercati)

Pasquetta in Bancarella

(Viale J.F. Kennedy)
Tradizionale appuntamento di Pasquetta con le bancarelle in Viale Kennedy organizzato dal Comitato Valorizzazione Viale Kennedy.
01/04/2013 tutto il giorno

Ospedaletti

(Fiere & Mercati)

Antichità, collezionismo e curiosità

(Corso Regina Margherita)
Appuntamento con il tradizionale Mercatino dell'antiquariato, le bancarelle di oggetti vintage e curiosità d'altri tempi. Occasione unica per trovare qualsiasi genere di oggettistica, collezionismo e cose d'altri tempi....
01/04/2013
dalle ore 8.00 alle ore18.00

Ospedaletti

(Mostre & Esposizioni)

Floranga Carpe Photom

(Sala polivalente Scalo Merci Via Malta)
L'Associazione Nazionale Giovani Agricoltori settore floricoltura organizza una bella esposizione di composizioni floreali ed un concorso di fotografie a tema.
Ingresso gratuito.
Dal 03/04/2013 al 07/04/2013
dalle ore 9.30 alle ore19.00

Sanremo

(Musica Varia)

''Musica russa, ispirazione italiana"

(Teatro dell'Oprea del Casinò)
Orchestra Sinfonica di Sanremo
Musiche di A. Arensky, P. I. Ciaikovski, A. Liadov - Direttore: VLADIMIR VERBITSKY.
Ingresso 15 Euro.
04/04/2013 ore 17.00

Sanremo

(Tornei & Campionati)

28° Rally Storico - Coppa dei Fiori

(Piazzale Carlo Dapporto)
La gara si svolgerà lungo le strade dell'entroterra sanremese con le prove più classiche fatte apposta per esaltare chi corre: Monte Bignone, San Romolo, Baiardo, Perinaldo, Langan e altro ancora. Le verifiche sportive e tecniche si svolgeranno sul Lungomare Italo Calvino e Piazzale Carlo Dapporto. Premiazione Sabato 06/04 alle ore 19.30.
Dal 04/04/2013 al 06/04/2013

Vallecrosia

(Musica Varia)

Primavera in musica

(Sala Polivalente - Via Colombo - solettone sud)
IX Rassegna concertistica - Recital di pianoforte. Natalia Nimirovcenco, vincitrice dell'International Music Competition "Vittoria Caffa Righetti" di Cortemilia (CN), esegue brani musicali di Brahms, Schubert, Chopin.

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

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

In collaborazione con l'Associazione "G.B. Pergolesi".
Ingresso gratuito.
06/04/2013 ore 16.30

Sanremo
(Teatro)
Rassegna teatrale 'Il rosso e il nero"
(Teatro dell'Opera del Casinò)
"Intrigo sull'Olimpo" con la Compagnia del Teatro del Banchéro. Apertura botteghino: il giorno stesso della rappresentazione dalle ore 19.00.
Posto unico 10 Euro. Cassa del Teatro (ingresso da porta teatro).
06/04/2013 ore 21.00

Sanremo
(Musica Varia)
Negrita Unplugged 2013
(Teatro Ariston)
. Dopo aver affrontato palasport sold-out e un infuocato tour estivo, la rock band si esibirà per la prima volta in assoluto nei teatri italiani. i NEGRITA eseguiranno non soltanto i classici cavalli di battaglia e quelli dell'ultimo album "Dannato Vivere", ma anche brani che da anni non vengono eseguiti dal vivo, il tutto riarrangiato e rivisitato in chiave teatrale per regalare uno spettacolo inedito e dal sound rinnovato, in una situazione intima e raccolta.
Per i prezzi di ingresso rivolgersi al Teatro Ariston.
06/04/2013 ore 21.15

Sanremo
(Mostre & Esposizioni)
Liguria International Dog Show
(Mercato dei Fiori di Valle Armea)
Numerosissime le razze che saranno presenti quest'anno alla mostra canina. Sabato 6 aprile dalle ore 15.00: Raduni delle Società Specializzate - Club's Shows - Prove di Obedience - Gare di selezione per i Campionati Mondiali. Domenica 7 aprile dalle ore 10.00: 64a Esposizione Internazionale Canina di Sanremo.
Dal 06/04/2013 al 07/04/2013

Bordighera
(Musica Varia)
28° Inverno musicale di Bordighera
(Chiesa Anglicana)
L'Associazione Musicale TERZO RIGO presenta un concerto dal titolo "La scuola nazionale russa" con brani di Amirov, Taktakishvili, Elgar, Doppler. Michele Menardi Noguera, flauto; Loris Orlando, pianoforte.
Biglietti: Euro 6,00; ridotti Euro 5,00 (dalle 14.30 nel giorno del concerto).
07/04/2013 ore 15.30

Sanremo
(Convegni & Conferenze)
Università delle tre età
(Palazzo Bellevue - Corso Cavallotti 59)
Medicina - La diminuzione di udito nell'anziano: handicap con risultati neuropsicologici complessi". Prof.

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Giorgio Ferrari. Quota associativa per l'anno accademico 30 Euro.
08/04/2013 ore 16.00

Sanremo
(Convegni & Conferenze)
I Martedì Letterari
(Teatro dell'Opera del Casinò)
L'autrice Simona Sparaco presenta il suo romanzo "Nessuno sa di noi", crudo e avvincente racconto delle mille forme di amore materno. Ingresso gratuito.
09/04/2013 ore 16.30

Sanremo
(Musica Varia)
''Rendine dirige Rendine"
(Teatro dell'Oprea del Casinò)
Orchestra Sinfonica di Sanremo
Musiche di S. Rendine e F. Rendine
- Direttore: Sergio Rendine Tenore: Francesco Zingariello Con la partecipazione straordinaria di Katia Ricciarelli.
Ingresso 15 Euro.
11/04/2013 ore 17.00

Sanremo
(Spettacoli)
T'Ammore - La voce di Napoli
(Teatro Ariston)
"T'Ammore" è uno spettacolo di musica e danza che rende omaggio alla canzone classica napoletana e al ballo tradizionale più popolare del centro e del sud d'Italia, la tarantella, riproposti attraverso sonorità contemporanee.
Poltronissima Euro 35,00 + Euro 3,00 prev.
Poltrona Euro 30,00 + Euro 3,00 prev.
Poltrona II sett. 27,00 + 3,00 prev.

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

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

1° fila galleria E. 27,00 + Euro 3,00 prev. Galleria I sett. Euro 24,00 + Euro 2,00 prev. Galleria II set. Euro 20,00 + Euro 2,00 prev.
11/04/2013 ore 21.15

Sanremo

(Convegni & Conferenze)

Università delle tre età

(Palazzo Bellevue - Corso Cavallotti 59)
Letteratura italiana - Dino Buzzati tra scrittura e pittura - Prof.ssa Lucinda Buia. Quota associativa per l'anno accademico 30 Euro.
12/04/2013 ore 16.00

Bordighera

(Musica Varia)

28° Inverno musicale di Bordighera

(Chiesa Anglicana)
L'Associazione Musicale TERZO RIGO presenta un concerto dal titolo "L'arte del pianoforte". Recital del pianista Loris Orlando che eseguirà brani di Beethoven, Schubert, Rachmaninov, Chopin.
Ingresso gratuito.
13/04/2013 ore 15.30

Vallecrosia

(Musica Varia)

Primavera in musica

(Sala Polivalente - Via Colombo - solettone sud)
IX Rassegna concertistica - Recital di violino e pianoforte. Recital musicale con Germana Porcu (violino), vincitrice dell'International Music Competition "Vittoria Caffa Righetti" di Cortemilia (CN), ed Eni Barbullushi (pianoforte). Saranno eseguite musiche di Mozart, Grieg, Kreisler. In collaborazione con l'Associazione "G.B. Pergolesi".
Ingresso gratuito.
13/04/2013 ore 16.30

Bordighera

(Musica Varia)

28° Inverno musicale di Bordighera

(Palazzo del Parco)
"Tosca" Opera lirica in tre atti.
Musica di Giacomo Puccini.
Direttore Massimo Dal Prà, Regia Andrea Elena. Ingresso: Intero 20 Euro, ridotto 15 Euro (over 65 e under 18) in vendita al Palazzo del Parco a partire dalle ore 10.00 del giorno dello spettacolo. Possibilità di prenotare i posti: Palazzo Garnier tutti i giorni lavorativi dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 12.00 (fino a giovedì 11 aprile).
14/04/2013 ore 15.30

Sanremo

(Musica)

Peppino di Capri in concerto

(Teatro Ariston)
Tour 2013 "MAGNIFIQUE" con la Grande Orchestra di 30 Musicisti diretta da Edoardo Faiella. Due ore di successi dal 1958 ad oggi.
15/04/2013 ore 21.15

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Sanremo
(Mostre & Esposizioni)
Ceramiche d'artista al Casinò
(Teatro dell'Opera del Casinò)
Ingresso gratuito.
Fino al 15/04/2013

Sanremo
(Convegni & Conferenze)
Università delle tre età
(Palazzo Bellevue - Corso Cavallotti 59)
Medicina - La longevità della donna in un mondo che cambia - Prof. Franco Gorlero. Quota associativa per l'anno accademico 30 Euro.
15/04/2013 ore 16.00

Sanremo
(Convegni & Conferenze)
I Martedì Letterari
(Teatro dell'Opera del Casinò)
Presentazione del libro "Giuseppe Verdi - Lettere" Recital lirico con Arie da Camera e Opera. Ingresso gratuito.
16/04/2013 ore 16.30

Sanremo
(Convegni & Conferenze)
Riviera di Fiori - Riviera di... Libri
(Teatro dell'Opera del Casinò)
''Stranieri nel Ponente Ligure''.
Con l'apporto di Alberto Guglielmi, Fulvio Cervini, Marco Innocenti, Freddy Colt, Roberta Trace, Saverio Napoletano.
Ingresso gratuito.
17/04/2013 ore 17.00

Sanremo
(Convegni & Conferenze)
Università delle tre età
(Palazzo Bellevue - Corso Cavallotti 59)
Scienze umane, del territorio e dell'ambiente - Il Santuario Pelagos, un'area marina protetta istituita per salvaguardare i cetacei del Mediterraneo". Dott.ssa Sabina Airoldi. Quota associativa per l'anno accademico 30 Euro.
19/04/2013 ore 16.00

Sanremo
(Teatro)
Rassegna teatrale 'Il rosso e il nero"
(Teatro dell'Opera del Casinò)
`Guida alla sopravvivenza delle vecchie signore' narra di Netty, un'anziana signora che vive in perfetta autonomia finché non inizia ad accusare seri problemi alla vista. Pragmaticamente, Netty adotta Shprintzy, che ha con lei in comune l'età avanzata, ma non la spiccata indipendenza, come "occhi surrogati", ma il loro rapporto riserverà più di una sorpresa. Apertura botteghino: tutti i martedì e venerdì ore 16-19. Cassa del Teatro (ingresso da porta teatro)
21/04/2013 ore 16.30

Sanremo
(Convegni & Conferenze)
Università delle tre età
(Palazzo Bellevue - Corso Cavallotti 59)
Storia dell'arte - Introduzione all'arte

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

contemporanea. Prof. Leo Lecci.
Quota associativa per l'anno accademico 30 Euro.
22/04/2013 ore 16.00

Sanremo
(Convegni & Conferenze)
I Martedì Letterari
(Teatro dell'Opera del Casinò)
Presentazione del libro "La Grande Casa". Con Nada Malanima.
Ingresso gratuito.
23/04/2013 ore 16.30

Sanremo
(Convegni & Conferenze)
Università delle tre età
(Palazzo Bellevue - Corso Cavallotti 59)
Letteratura greca - Rileggendo Omero: il canto del destino e l'elegia degli umani affetti. Prof. Pierangelo Beltramino.
Quota associativa per l'anno accademico 30 Euro.
26/04/2013 ore 16.00

Sanremo
(Teatro)
Rassegna teatrale 'Il rosso e il nero"
(Teatro dell'Opera del Casinò)
Per la Rassegna MADE IN PONENTE va in scena "Vicini" con la Compagnia del Teatro Instabile. Lo spettacolo raccoglie tre storie vere: quelle di Sauro, Alfonso e Amina. Tre storie ora comiche, ora dolci, ora amare. Tre storie di vita di altrettante persone che abitano la stessa casa.
Apertura botteghino: il giorno stesso della rappresentazione dalle ore 19.00.
Posto unico 10 Euro. Cassa del Teatro (ingresso da porta teatro).
26/04/2013 ore 21.00

Sanremo
(Teatro)
Giuseppe Giacobazzi in ''Apocalypse"
(Teatro Ariston - Corso Matteotti)
Un nuovo spettacolo dove Giacobazzi continua a prendere in esame l'attualità italiana con la sua mimica ed il suo umorismo unici.
26/04/2013 ore 21.15

Sanremo
(Convegni & Conferenze)
I Martedì Letterari
(Teatro dell'Opera del Casinò)
Omaggio a Lucio Dalla. Presentazione del libro "Dalla Luce alla Notte" con Marco Alemanno. Ingresso gratuito.
27/04/2013 ore 16.30

REBORA ESTINTORI
EXTINCTEUR - FIRE ESTINGUISHER
VIA ARMEA, 86 - 18038 SANREMO
Tel. +39.0184.50.86.96
Cell. +39.329.722.94.92
+39.334.774.42.60
IMPIANTI a FM 200 e CO²
FM200 AND CO² FIRE SYSTEMS

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Sanremo

(Convegni & Conferenze)

Università delle tre età

(Palazzo Bellevue - Corso Cavallotti 59)
Medicina - Futura rete della salute nella provincia di Imperia. Prof. Mario Cotellessa.
Quota associativa per l'anno accademico 30 Euro.
29/04/2013 ore 16.00

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

Sanremo

(Convegni & Conferenze)

I Martedì Letterari

(Teatro dell'Opera del Casinò)
Presentazione del libro - Tutti Pazzi per Amore - Le Migliori Battute. Con Ivan Cotroneo.
Ingresso gratuito.
30/04/2013 ore 16.30

"SA"N"REMO IN 500

Il Coordinamento di Sanremo e Ventimiglia del Fiat 500 Club Italia organizza il

2° raduno Sa"n"remo in 500

che si terrà

Sabato 4 e Domenica 5 Maggio 2013

Il Programma è il seguente:

- **Sabato 4 Maggio** -> Visita a Bussana Vecchia, borgo medievale distrutto dal terremoto nel 1887, ora sede di una comunità internazionale di artisti, visita al Plastico Ferroviario e alle botteghe d'arte
- **Domenica 5 Maggio** -> Raduno Fiat 500 e derivate in piazza Borea d'Olmo (di fronte al Teatro Ariston), giro turistico sulla costa, pranzo a Portosole.

La scorsa edizione tenutasi il 29 Aprile 2012 ha avuto un gran successo, come era prevedibile data la passione per questo oggetto "sacro" dell'immaginario automobilistico italiano. Oltre 200 gli esemplari che hanno aderito all'iniziativa, provenienti dalla Liguria e da buona parte del Nord Italia.

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

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Sanremo
(Musica)
Tchaikovsky Gran Gala
(Teatro Ariston - Corso Matteotti)
Omaggio a Tchaikovski con l'Orchestra Klassika di San Pietroburgo diretta dal Maestro A. J. Kantorov.
03/05/2013 ore 21.15

Sanremo
(Teatro)
Al Bano ''E' la mia vita"
(Teatro Ariston - Corso Matteotti)
Un'esperienza nuova per Al Bano. La sua musica approda in teatro e sarà l'ideale colonna sonora di una storia tutta da raccontare: quella della sua vita . Un concerto insolito fatto di canzoni, ma ricco anche di aneddoti che si intrecciano con la storia musicale – e non solo – di un'Italia profondamente cambiata dagli anni Sessanta ad oggi. Prezzi d'ingresso presso la biglietteria.
04/05/2013 ore 21.15

Sanremo
(Raduni & Manifestazioni Sportive)
Sanremo in 500
(Piazza Borea d'Olmo)
2° Raduno di Fiat 500 e derivate.
Sabato 4 maggio visita a Bussana Vecchia.
Domenica 5 maggio raduno Fiato 500 di fronte al Teatro Ariston, giro turistico sulla costa e pranzo a Portosole.
04/05/2013 e 05/05/2013

Sanremo
(Spettacoli)
''Dal buio alla luce"
(Teatro Ariston - Corso Matteotti)
"DAL BUIO ALLA LUCE" è il nuovo lavoro coreografico della Compagnia ARISTON PROBALLET Ideazione: Laura EASTMAN, Donald MALCOLM, Marcello ALGERI Coreografia: Marcello ALGERI Direzione: Sabrina RINALDI In collaborazione con: Organizzazione Internazionale del Lavoro - ILO-ONU Ginevra, Associazione Nazionale Magistrati, Consiglio Ordine Avvocati di Sanremo, il Giardino della pace e della speranza di Kabul, Teatro Ariston Sanremo.
08/05/2013 ore 21.15

Sanremo
(Teatro)
Rassegna teatrale 'Il rosso e il nero"
(Teatro dell'Opera del Casinò)
Per la Rassegna MADE IN PONENTE - "2013: storie di uomini e di donne" con la Compagnia Teatro Helios.
Apertura botteghino: il giorno stesso della rappresentazione dalle ore 19.00.
Posto unico 10 Euro. Cassa del Teatro (ingresso da porta teatro).
11/05/2013 ore 21.00

Sanremo
(Teatro)
Paolo Migone - Gli uomini vengono da Marte e le donne da Venere
(Teatro Ariston - Corso Matteotti)

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

CAMPIONI MONDIALI

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Spettacolo di cabaret tratto dal best sellers di John Gray. La comicità mordace dell'artista toscano, emblema di Zelig, nella versione teatrale di uno dei libri più venduti al mondo. I problemi di coppia e le differenze tra i due sessi in uno spettacolo illuminante e divertente. Una cosa è sicura, gli uomini e le donne vivono su due pianeti diversi.
11/05/2013 ore 21.15

Perinaldo

(Enogastronomia)

14a Rassegna Gastronomica del Carciofo

(Centro storico)
Sagra del Carciofo e dell'Olio Extravergine di Oliva Taggiasca
Lungo le vie del centro storico saranno presenti animazione, musica, bancarelle, artisti e soprattutto delizie al carciofo! Tipicità vegetali a KM 0, con cibi autentici provenienti da coltivazioni biologiche. Concorso di Pittura Carciofart 2013.
in caso di pioggia.... siamo al coperto!!!
12/05/2013 dalle ore 10.00 alle 19.00

Sanremo

(Convegni & Conferenze)

I Martedì Letterari

(Teatro dell'Opera del Casinò)
Presentazione del libro ''Nel ventre'' di Sergio Claudio Perroni.
Ingresso gratuito.
14/05/2013 ore 16.30

Bordighera

(Spettacoli)

Fuochi di Sant'Ampelio

(Specchio acqueo di Sant'Ampelio)
A tutto possono rinunciare i Bordigotti ma non alla chiesetta di Sant'Ampelio che si protende sul mare, intitolata al santo patrono, festeggiato il 14 maggio con un grandioso spettacolo pirotecnico sull'acqua marina. Tutti partecipano all'evento che segna l'inizio dell'estate. La data è indicativa e deve essere confermata.
14/05/2013 ore 21.30

Sanremo

(Musica)

Uto Ughi in concerto

(Teatro Ariston - Corso Matteotti)
Per chi vuole vivere l'emozione della grande musica, uno spettacolo che ha come protagonista il maestro Uto Ughi e il raffinato pianista Alessandro Specchi.
16/05/2013 ore 21.15

Sanremo

(Convegni & Conferenze)

Riviera di Fiori - Riviera di... Libri

(Teatro dell'Opera del Casinò)
''Atlante dei Vitigni, Moscatello di Taggia, il Rossese''. Saranno presenti l'autore Alessandro Carassale ed Eros Mammoliti (viticoltore). In collaborazione con Atene Edizioni.
Ingresso gratuito.
17/05/2013 ore 17.00

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

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Sanremo
(Teatro)
Rassegna teatrale 'Il rosso e il nero"
(Teatro dell'Opera del Casinò)
Per la Rassegna MADE IN PONENTE - "Suggestion de présentation" con il gruppo Ottimo Massimo. Apertura botteghino: il giorno stesso della rappresentazione dalle ore 19.00. Posto unico 10 Euro. Cassa del Teatro (ingresso da porta teatro).
18/05/2013 ore 21.00

Sanremo
(Convegni & Conferenze)
I Martedì Letterari
(Teatro dell'Opera del Casinò)
Presentazione del libro ''I Grandi Misteri irrisolti della Chiesa'' di Simone Venturini. Ingresso gratuito.
21/05/2013 ore 16.30

Sanremo
(Convegni & Conferenze)
I Martedì Letterari
(Teatro dell'Opera del Casinò)
''Chiesa Russa di Sanremo: cento anni con la Città''. Conferenza e Mostra con la partecipazione di Padre Sergio Mainardi.
Ingresso gratuito.
28/05/2013 ore 16.30

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

Sanremo

(Tornei & Campionati)

Granfondo Milano-Sanremo

(Palafiori - Corso Garibaldi)
La Granfondo MILANO-SANREMO cicloturistica amatoriale ripropone lo stesso percorso che seguono i grandi campioni per circa 290 km attraverso la Lombardia, il Piemonte e la Liguria, per arrivare a sfidarsi sulle mitiche salite del Turchino, della Cipressa e del Poggio. Arrivo previsto dalle ore 14.45 in poi. Premiazione ore 17.00
www.ucsanremo
09/06/2013 dalle ore 14.45

Ventimiglia

(Spettacoli)

Battaglia di Fiori 50^ Edizione

(Vie cittadine)
Sfilata di carri infiorati accompagnati da bande e gruppi folkloristici. Carri di notevoli dimensioni (fino a 8m x 4m), con soggetti tridimensionali attinenti il tema dell'anno, vengono decorati con corolle di fiori fissate una per una alla struttura con la tecnica a mosaico.
In un metro quadrato di superficie trovano posto fino a 1.000 fiori e per un intero carro servono circa 120.000 corolle!
Durante la manifestazione avviene una vera e propria battaglia tra il pubblico e i figuranti sui carri mediante il lancio reciproco di innumerevoli fiori. Una lotta incruenta e colorata, resa ancora più festosa dalle bande folcloristiche che accompagnano i carri.
Ingresso libero, tribune e sedie a pagamento.
www.battagliadifiori.com
Dal 15/06/2013 al 16/06/2013

Dolceacqua

(Tornei & Campionati)

Alta Via Stage Race

(Liguria)
Un'emozionante competizione in MTB lungo l'itinerario di crinale che percorre tutto l'arco montuoso della Liguria, da Ceparana (SP) a Dolceacqua (IM).
9 giorni, 8 tappe, 500 km di sviluppo e 11.000 m di dislivello attraverso uno spettacolare balcone di montagne che si affacciano sul mare, offrendo ambienti e paesaggi sempre diversi e affascinanti.
www.altaviastagerace.com
Dal 15/06/2013 al 22/06/2013

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

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

durante...

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Sanremo
(Mostre & Esposizioni)
XI Circuito del Ponente Ligure
(Teatro dell'Opera del Casinò)
1^ Internazionale Mostra fotografica.
Ingresso gratuito.
Fino al 19/05/2013

Riva Ligure
(Fiere & Mercati)
Mercatino di arte e...
(Piazza della Chiesa e Via Nino Bixio)
Ogni terza Domenica del mese bancarelle di artigianato e curiosità in collaborazione con l'associazione "Il Dialogo".
Fino al 16/06/2013
dalle ore 9.00 alle ore 19.00

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

Santo Stefano al Mare
(Fiere & Mercati)
Mercatino di arte e colori
(Piazza della Chiesa)
Ogni quarta Domenica del mese in Piazza della Chiesa ad un passo dal mare, bancarelle di artigianato artistico dal mattino a sera. Dalle ore 15.00 alle 17.00 laboratori creativi con i bambini
Fino al 22/12/2013

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

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

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

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

SPAESATO PREMIUM LISTING

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

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

ARREDAMENTI
GIUSTA ARREDAMENTI - Tel. 0184 667957

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

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

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

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

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

BICICLETTE - VENDITA E RIPARAZIONI
DANYMARK - Tel. 0184 501549

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

CARROZZERIE
ELITE - Tel. 0184 506238

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

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

CENTRI ESTETICI
SIMONA- Tel. 0184 506303

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

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

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

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

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

FORNITURE DENTALI
RB FORNITURE DENTALI - Tel. 0183 293461

GAS - FORNITURA E IMPIANTI
AUTOGAS - Tel. 0184 476394

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

SPAESATO PREMIUM LISTING

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

GIOCATTOLI
MARAMEO - Cell. 338 5926636

GOMMISTI
TORTOSA - Tel. 0184 505423-4

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

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

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

IMPIANTI ANTICENDIO
REBORA ESTINTORI - Tel. 0184 508696

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

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

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

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

OREFICERIE
TADDEI - Tel. 0184 500217

PARRUCCHIERI
LUCA STYLE - Tel. 0184 506303

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

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.

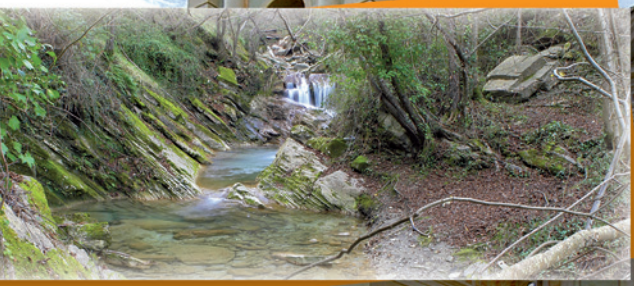
Spaesato, contrariamente al suo nome, sa dare un riferimento, sa indicarti .. e come potrebbe farlo se non attraverso il lavoro ed il contributo di persone serie, professionali e degne di nota?

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