

superba

Associazione Dopolavoro Ferroviario di Genova

24 pagine di attività del Dopolavoro Ferroviario

NUMERO SPECIALE



Sommario

l'Editoriale di V. Bocchino	pag. 3
DLF Genova: facciamo il punto di A. Cabella	pag. 3

Cultura

AlpTransit: il San Gottardo di A. Cabella	pag. 6
Borse di studio di di A. Cabella	pag. 9
Il grande successo del cinema teatro Albatros di M. Spiaggi	pag. 11

Viaggi e Cultura

Rinasce il turismo culturale per il DLF genovese di F. Cellerino	pag. 12
---	---------

Vita Sociale

Difendiamo e sosteniamo i Nostri Valori! di G. Anelli	pag. 8
Il DLF di Genova a Quinto e Sampierdarena di V. Bocchino	pag. 5

Progetto Scuola Ferrovia

Nelle superiori col Progetto Scuola Ferrovia di M. Galaverna	pag. 7
---	--------

Società e Treni

Liguria: giocando insieme impariamo a viaggiare bene di A. Sampellegrini	pag. 13
Nella sede del DLF c'è... un plastico ferroviario di S. Porta	pag. 23

Gruppo Fotografico

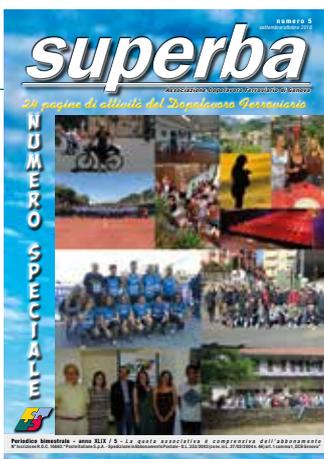
Proseguono le attività del Gruppo Fotografico DLF	pag. 14
Iniziano i corsi fotografici del DLF	pag. 15

Sport

Un grande 2016 per il DLF Running Team	pag. 16
Il mio viaggio verso la 100km di A. Bovecchi	pag. 17
Le ultime dal tennis di M. Dermidoff	pag. 19
A tutto karate	pag. 20
A Castellania sulle tracce di Fausto Coppi	pag. 21

Servizi ai Soci

Servizi e convenzioni	pag. 4
Scopri il mondo delle convenzioni con il DLF	pag. 5
Spazio Genova	pag. 18
IBL Banca	pag. 24



Direttore Responsabile: *Valentina Bocchino*

Direttore Editoriale: *Rosaria Augello*

Capo Redattore: *Giovanna Bevilacqua*

Segretario di Redazione: *Angelo Malaspina*

Comitato di Redazione: *Gianpiero Anelli, Alessandro Cabella, Luigi Ottonello*

Hanno collaborato a questo numero: *G. Anelli, V. Bocchino, A. Bovecchi, A. Cabella, F. Cellerino, S. Coppellotti, M. Dermidoff, M. Galaverna, S. Porta, A. Sampellegrini, M. Spiaggia*

In copertina: *collage di foto dei vari articoli*

Direzione - Redazione - Amministrazione Genova 16126 Via Balbi, 25/2 - tel. 010 0983588
www.genova.dlf.it - e-mail: dlfgenova@dlf.it

Aut. Trib. Genova N. 12/1968 Spedizione in a. p. 45% art. 2 comma 20/b Legge 662/96 - Filiale di Genova

Progetto grafico, impaginazione e stampa: *Tipolitografia Nuova ATA - Genova - 16138 - Via G. Adamoli, 283*
tel. 010 513120 - Fax 010 503320 - www.nuovaata.it - e-mail: info@nuovaata.it

Chiuso in redazione: 29 agosto 2016 - Tiratura 2000 copie - Associato Agenzia Stampa Nazionale DLF

L'editoriale

di Valentina Bocchino

I Dopolavoro Ferroviario di Genova è un piccolo grande mondo che ho scoperto circa due anni fa: come giornalista mi sono occupata della situazione della spiaggia del Circolo Nautico di Vesima, del mare che si mangia la costa e dei fondi per il ripascimento che non arrivano mai, e da allora è stato amore a prima vista con questa bellissima associazione presieduta dall'energica e bravissima Rosaria Augello, piena di persone e gruppi che lavorano con entusiasmo, e che vi presentiamo in questo numero speciale.

Sono diventata direttore responsabile di "Superba", che ogni due mesi arriva nelle vostre case oppure nei circoli del DLF a voi più vicini, dedicandomi – insieme ai soci che lavorano con passione – ai contenuti e alla struttura delle pagine seguendo tutti i processi, dalla stesura degli articoli fino alla nascita del giornalino in tipografia; abbiamo lavorato sodo per allestire un sito web (www.superbadlf.it) che contenesse tutti gli articoli del cartaceo e molte altre notizie. Chi si collega al nostro portale può trovare tutte le notizie sul mondo dei trasporti ferroviari a Genova, curiosità, notizie da altri DLF italiani, l'elenco dei servizi e delle convenzioni, naturalmente la presentazione dei nostri gruppi e una sezione dedicata alle fotografie e ai video. Potete anche cercarci su Facebook come "Dopolavoro Ferroviario Genova". Che dire, cari lettori? Entrare nella sede del Dopolavoro Ferroviario di Genova è sempre emozionante: si tratta di un ambiente fatto di tante persone di tutte le età che lavorano insieme per migliorare costantemente l'associazione pensando a nuove iniziative, collaborazio-

ni, attività, convenzioni per rendere più facile la vita dei soci proponendo sconti e agevolazioni negli esercizi commerciali. E poi – come ogni dopolavoro che si rispetti – si pensa al tempo libero senza mai dimenticare l'impegno sociale: c'è il cinema che ha fatto rinascere un quartiere, il Circolo Nautico che si prende cura in maniera



eccellente di una spiaggia altrimenti destinata al degrado, il gruppo turismo che propone mete molto belle sempre strizzando l'occhio alla cultura, quello fotografico nato da poco che si ripromette di far scoprire inediti angoli di Genova, e i tanti gruppi sportivi che permettono agli associati di fare sport di qualità (partecipando anche a raduni, gare e incontri e portando a casa risultati importanti) nel segno dell'amicizia. E così via. Insomma una grande famiglia che vale davvero la pena scoprire, con tutte le sue mille sfumature, e che si vuole allargare sempre di più alla società - non solo quella dei ferrovieri - e a tutti i cittadini che vogliono ritrovare il piacere di fare qualcosa insieme, usufruendo al contempo di speciali convenzioni. Tutto ciò privilegiando la qualità che, di questi tempi, è cosa rara. Bravo DLF, continua così!

DLF Genova: facciamo il punto

di Alessandro Cabella

Stiamo entrando in un momento cruciale per il futuro della nostra Associazione. I prossimi mesi saranno fondamentali per quanto riguarda le gestioni, la nostra economia e l'azione amministrativa legata ai molteplici doveri.

Lo Statuto del Dopolavoro Ferroviario, con le opportune modifiche, è considerato un documento importante e strategico per il nostro futuro e verrà realizzato indipendentemente dalle nostre volontà e dalle nostre aspettative.

Dopo questa doverosa premessa occorre ribadire che in questo ultimo periodo siamo costretti a fronteggiare situazioni che hanno condizionato negativamente la nostra azione. Mi riferisco alla riduzione delle risorse di cespiti, all'aumento delle spese di manutenzione per mantenere efficienti le strutture.

Nonostante le difficoltà non ci siamo perduti d'animo, ci siamo "rimboccati le maniche" e abbiamo reagito pensando al futuro. I primi segnali positivi si vedranno già dal bilancio di previsione, documento condiviso dal Consiglio, che verrà proposto a breve. Fra le principali voci apparirà il mantenimento delle spese destinate all'istituzionale, fattore indispensabile in un momento di crisi sociale. Per importanza rientra sicuramente il progetto di riqualifica-

zione del cinema Albatros; la ripartizione del complesso di Sampierdarena: diviso in due unità di gestione, delle quali una parte con cambio di destinazione d'uso. Il Progetto Scuola Ferrovia, giunto al quinto anno consecutivo, impegna con entusiasmo i nostri più validi collaboratori portando nelle scuole la conoscenza del mondo ferroviario. Il Circolo Tennis – DLF di Genova Quarto gestito dalla Soc. Sportiva Dilettantistica accoglie gli sportivi dai giovanissimi ai veterani, con un vulcano di iniziative. Al Circolo nautico di Vesima stiamo investendo per la sicurezza dei frequentatori.

Altre ancora sarebbero le eccellenze, ma non voglio dilungarmi, troverete notizie delle restanti attività, spiegate in modo chiaro dai Capi gruppo. Concludo dicendo che l'argomento che ci ha impegnato e che ci sta più a cuore è il piano di efficienza economica, la realizzazione di monitoraggio e intervento sul risparmio delle risorse ed il controllo delle spese. Infine aspettiamo gli eventi per fare una riflessione più approfondita. Per vincere queste sfide non mancheranno le occasioni per un confronto con i Soci, un confronto trasparente attraverso la stampa o diretto "de visu" con le persone.

CONVENZIONE DLF - MAMBILLA S.a.s.

CONDIZIONI PARTICOLARMENTE VANTAGGIOSE IN TUTTI I SETTORI ASSICURATIVI/FINANZIARI
GLOBALE ABITAZIONE - INFORTUNI - POLIZZE SANITARIE - PREVIDENZIALI

Tariffa Auto SuperScontata

POSSIBILITA' DI PAGAMENTO A RATE MENSILI

con prelievo diretto dal proprio conto corrente bancario



Agenzia Plurimandataria

C.so De Stefanis 25/1B - 16139 Genova - Tel. 010882234 - fax 010876002

SERVIZI AI SOCI DLF

(INFO DLF 010 0983588)

Assistenza e consulenza Fiscale 730 - UNICO - IMU - TASI
RED - ISEE - VISURE CATASTALI - SUCCESSIONI
Cell. 3486552021 - centroservizigenova@alice.it

TELEFONARE PER APPUNTAMENTI

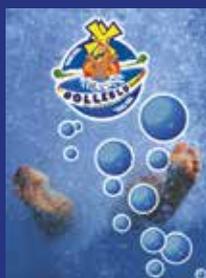


AMT Genova

www.amt.genova.it
servizioclienti@amt.genova.it

**CONTINUA LA CONVENZIONE FRA DLF E AMT
con l'abbonamento annuale aziendale
per i soci ferroviari in servizio.**

**È possibile per tutti gli altri soci rinnovare
l'abbonamento annuale al prezzo stabilito da AMT**



BOLLEBLU

SPECIALE CONVENZIONE BOLLE BLU

a Borghetto Borbera (AL) - uscita A7 Vignole Borbera

TARIFE AGEVOLATE PER I SOCI DEL DLF

Per informazioni tel. 0143/69.239 - 0143/69.171

Scopri il mondo delle convenzioni con il DLF

di Valentina Bocchino

Avere in tasca la tessera del DLF Genova non solo fa sentire parte di una grande famiglia, ma assicura anche una serie di sconti e convenzioni di cui è possibile usufruire con il solo costo dell'iscrizione all'associazione, ovvero un caffè al mese.

Il bello è che al DLF non si iscrivono solo ferrovieri o ex ferrovieri, ma anche cittadini che vogliono condividere il loro tempo libero con noi approfittando allo stesso tempo di una serie di vantaggi.

Cosa offre il Dopolavoro Ferroviario di Genova? La Guida Servizi ai Soci 2016 si può scaricare dal sito www.superbadlf.it alla voce "Servizi e convenzioni", e illustra tutte le proposte convenienti di operatori scelti per la loro affidabilità e serietà.

Considerando il difficile periodo economico, l'obiettivo è anche quello di offrire un servizio che si concretizzi in un effettivo risparmio salvaguardando la qualità.

Nella pagina precedente avete già trovato un "assaggio" delle convenzioni riservate ai soci del DLF, ma vale la pena ricordarle tutte:

- ✓ **Findomestic** *i tuoi progetti, le nostre soluzioni* tel. 010 5603299
- ✓ **Bruno Peruselli** *abbigliamento e cerimonia* Via Lungobisagno Istria 25
- ✓ **Gioielleria Giovanni Degola** via San Luca 4/2
- ✓ **Geom. Roberto Robuffo SAS** *agente immobiliare* via Rimassa 51/6
- ✓ **Residenza Vannucci** *comunità alloggio per anziani* via Vannucci 3/5-7
- ✓ **Dott.ssa Patrizia Ceccantini** *dentista* via Giacometti 38 r
- ✓ **Hotel Vittoria** via Balbi 33
- ✓ **Turtulici** *istituto radiologico* via Colombo 11
- ✓ **Istituto Il Baluardo** *centro diagnostico polispecialistico* Porto Antico



- ✓ **Aldo Teso gioielleria** via San Vincenzo 110 r
- ✓ **BDM Buttega di Manezzi** via Bianchi 52 / via Casaregis 69
- ✓ **Medica Ottica** via Luccoli 67 r
- ✓ **Stemarpast** lungotorrente Secca 3h
- ✓ **Gian Giò giocattoli** via Ottonelli 2
- ✓ **Centro Ottico Buranello** via Buranello 184
- ✓ **Alliance Medical Istituto Salus** piazza Dante 9/10
- ✓ **SoGeGross** via Perini 9
- ✓ **Carrozzeria Carlo Pedemonte** via Canneto 2 r
- ✓ **D e G Termosanitaria** via San Felice 67
- ✓ **Servizisalvtempo** www.servizisalvtempo.com
- ✓ **Tipolitografia Nuova Ata** via Adamoli 291

Tutte queste attività propongono varie tipologie di sconti ai soci DLF. Perché non affidarsi a loro, risparmiando? Molte altre informazioni inoltre sono disponibili sulla Guida Servizi ai Soci.

AlpTransit: il San Gottardo

di Alessandro Cabella

Il San Gottardo, massiccio montuoso di oltre 2500 metri con picchi che superano i 3000 mt. (nelle sue viscere è ricco di minerali rari) divide i Cantoni di Uri, dei Grigioni, del Ticino e del Vallese. Per la disposizione delle sue valli è il punto di incontro di vie importanti; già nel 1872 con l'inizio dei lavori di una lunga galleria ferroviaria di 14890 mt., terminata dieci anni dopo nel 1882, fu la principale via di comunicazione fra il centro Europa e il Mediterraneo, la strada ferrata con pendenze del 6 per mille, saliva a quota 1100 mt.

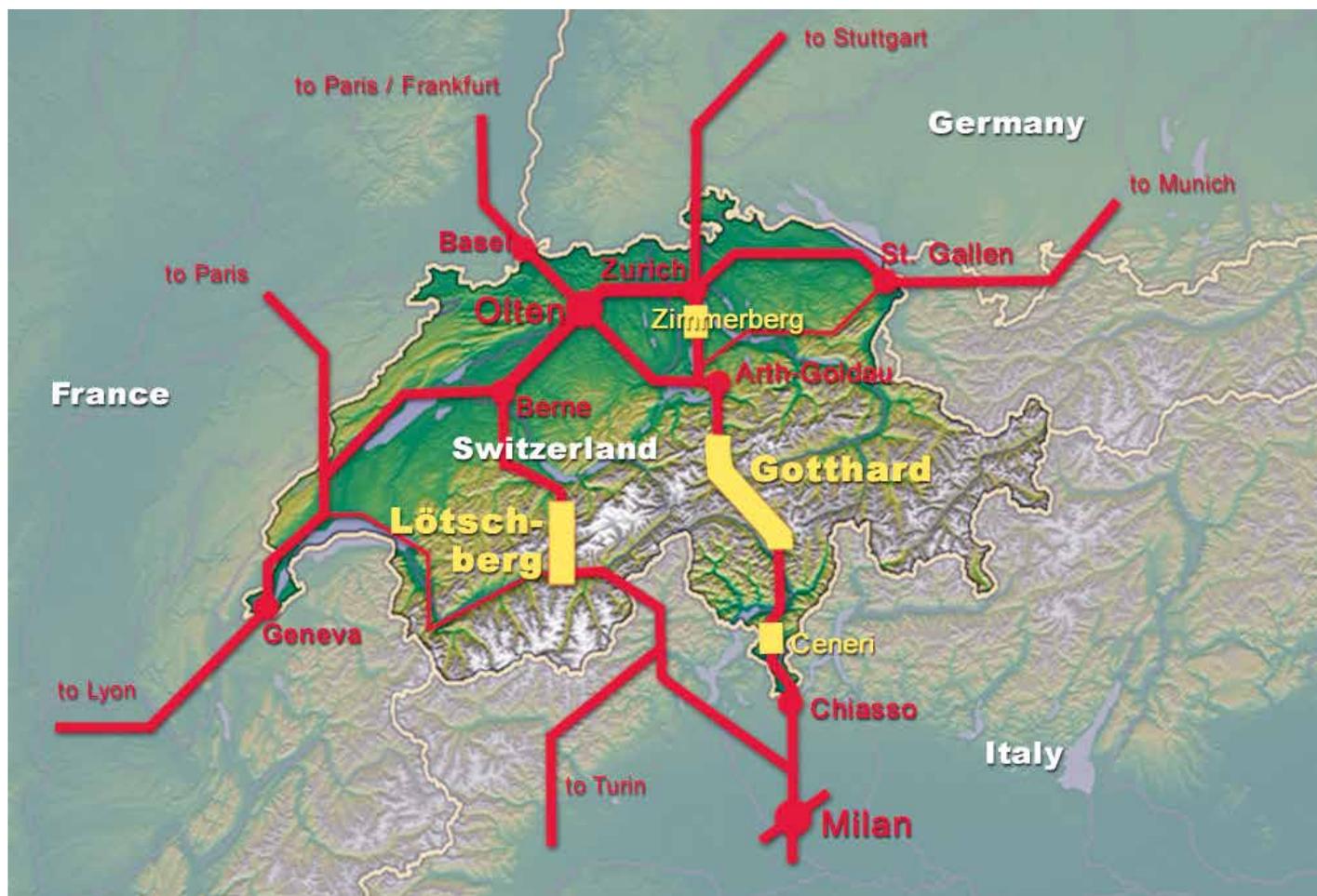
Il traforo autostradale del 1980 di 16300 metri di lunghezza (ai quali si aggiungono circa 500 mt. di galleria antivalanghe) risulta oggi essere inadeguato e superato; esaminando attentamente tutte le possibilità e conseguenze si è rilevato insufficiente.

Considerando l'inquinamento e l'impatto ambientale si è scelta la ferrovia a quota più bassa con un lungo tunnel. Oggi dopo 134 anni da una sbuffante locomotiva a vapore che fu la prima ad attraversare le viscere del massiccio, **AlpTransit** collega il centro Europa con l'Italia: un nuovo tunnel ferroviario da record di ben **57100** mt. di lunghezza attraversa la mole imponente del gruppo montuoso.

Sopra l'arcata della struttura gravitano 2300 mt. di montagna; dalla quota della valle Leventina alla pianura del Reuss, una ferrovia in pianura attraverso le Alpi.

Il primo giugno 2016, il giorno dell'apertura due treni hanno percorso nei due sensi la lunga galleria con circa mille invitati: i massimi livelli politici europei, progettisti e tecnici della struttura.

Il mega-tunnel inizia a Erstfeld, presso Altdorf nel Cantone di Uri e termina a Polleggio nel Canton Ticino, vicino alla cittadina di Biasca (alla confluenza fra il torrente Brenno e il fiume Ticino). Dopo il momento celebrativo, dal 11 dicembre 2016, i treni percorreranno AlpTransit regolarmente; sono previsti giornalmente nei due sensi 60 treni passeggeri e oltre 230 treni merci, diminuendo considerevolmente il trasporto merci su gomma. Il costo dell'opera si aggira sui 12 miliardi di Euro, a totale carico della Confederazione Elvetica (senza contributo della Comunità Europea). Successivamente nel 2020, con ulteriori piccoli interventi, si potrà da Milano raggiungere Zurigo in sole 3 ore.



Nelle superiori col Progetto Scuola Ferrovia

di Marco Galaverna

Almeno fino ai primi anni Novanta, negli istituti tecnici industriali ad indirizzo Elettrotecnica si usava come libro di testo il famoso Olivieri – Ravelli. L'opera era composta di vari volumi e raggiungeva un carattere veramente enciclopedico; avevo avuto occasione di sfoglarla ma non ne ho mai avuto una copia dai rappresentanti, perché in quel periodo insegnavo soltanto Elettronica. Ricordo che uno dei volumi dell'Olivieri – Ravelli dedicava un capitolo alla trazione elettrica (ma non sono sicuro che lo si svolgesse nelle classi). Quella rimane, probabilmente, l'ultima trattazione di un argomento ferroviario in un testo scolastico di Elettrotecnica. Infatti, negli anni successivi, da molti insegnanti l'Olivieri – Ravelli fu considerato troppo vasto e complesso e venne sostituito da testi più semplici e compatti, nei quali non si trattava più la trazione elettrica.

Va precisato che nell'anno scolastico 1996 – '97 era andato a regime il Nuovo Ordinamento dell'istruzione tecnica, con l'accorpamento di alcuni indirizzi, la riduzione delle lezioni da 40 a 36 ore settimanali e la soppressione di alcune materie applicative: spariva ad esempio la materia "Costruzioni elettromeccaniche" come disciplina a sé e l'indirizzo "Telecomunicazioni" veniva fuso con quello di "Elettronica industriale".

La successiva e più recente riforma della scuola italiana, nota come "Riforma Gelmini" e andata a regime nell'anno scolastico 2013 – '14, ha ulteriormente accorpato indirizzi e materie e ridotto le ore settimanali di lezione da 36 a 32. Oggi un unico indirizzo, "Elettronica ed elettrotecnica" (EE), riunisce quelli che prima erano corsi di studio distinti, analogamente a quanto avviene per il nuovo indirizzo "Informatica e telecomunicazioni" (IT). Nessuna materia tocca più le applicazioni ferroviarie. Tutto ciò deve essere tenuto presente nell'organizzare gli incontri con gli studenti delle superiori nell'ambito del Progetto Scuola Ferrovia. Infatti, se, da un lato, l'interesse degli allievi verso il mondo dei treni è per lo più vivo e motivato, d'altro lato le nostre presentazioni, articolate sull'armamento, dinamica della locomozione, mezzi di trazione, impianti di alimentazione, segnalamento e trasmissione delle informazioni, si sono talora rivelate complesse per il giovane uditorio, a detta degli stessi ragazzi.

La distribuzione degli argomenti scolastici nel triennio ci vincola a rivolgerci unicamente alle classi quinte. Ciò assecondato, entriamo nel dettaglio degli indirizzi:

- gli allievi "elettrici – elettronici", riuniti ormai nello stesso corso, trattano l'elettronica di potenza tipicamente nella seconda parte dell'anno e studiano in sequenza i vari tipi di motori, nell'arco di vari mesi; perciò, nel parlare dei mezzi di trazione, è bene non dare per scontata alcuna nozione, neanche di base, soprattutto se l'incontro avviene nella prima metà dell'anno scolastico;
- gli stessi allievi non hanno la materia Telecomunicazioni, rimasta nel solo corso IT, perciò non si possono dare per note neppure le nozioni più semplici di trasmissione



delle informazioni; di contro, gli allievi "informatici" del corso IT non affrontano, nel percorso di studio, l'elettronica di potenza né le macchine elettriche; ciò vale altresì per gli allievi "meccanici".

I futuri incontri con le scuole ci forniranno spunti per migliorare le nostre iniziative, rendendole sempre più gradite e adatte alle esigenze delle classi. Intanto, per l'esperienza fin qui condotta, propongo le seguenti osservazioni:

- conviene ridurre il numero degli argomenti trattati a non più di due per lezione, perché la capacità media di concentrazione dei ragazzi, come osservo nel mio lavoro quotidiano, è ridotta, soprattutto a fronte di temi del tutto nuovi, che richiedono più sforzo di comprensione;
- è opportuno dare maggiore spazio ai settori che richiedono meno conoscenze propedeutiche: l'armamento, la dinamica della locomozione e il segnalamento (inteso come significato e aspetti dei segnali, non come impianti e circuiti, che sono troppo complessi);
- per le restanti parti, si potrebbe produrre un filmato, o una nuova sequenza d'immagini, di taglio divulgativo, senza formule né grafici, comprensibile al maggior numero di studenti;
- chi, di noi relatori del Progetto Scuola Ferrovia, è un perito tecnico (situazione ovviamente diffusa, vista la professione) deve considerare che le conoscenze e le competenze oggi fornite dagli istituti tecnici sono differenti da quelle previste dai programmi di trenta o più anni fa: oggi abbiamo più informatica, più cultura generale ma meno approfondimenti tecnologici.

Da ultimo, sarebbe interessante studiare un tipo di presentazione, ovviamente assai diversa dalle attuali, adatta a qualche indirizzo di liceo, ad esempio il Liceo delle scienze applicate, che comprende una materia di area scientifico – tecnologica in luogo del latino.

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio i colleghi proff. M. Bertazzoni e G. Canepa per l'aiuto nel reperimento di informazioni sulle riforme scolastiche.

Difendiamo e sosteniamo i Nostri Valori!

di Gianpiero Anelli

Una delle punte di diamante dell'universo Ferroviario è sempre stato il senso d'appartenenza, il sentirsi una vera famiglia con la costruzione di legami indissolubili che rimangono in vita anche quando termina il periodo lavorativo, perché il ferroviere, il collega per noi è sempre in servizio, fa lavorare la nostra mente e scalda il nostro cuore.

Questo piacere di stare insieme si evidenzia anche nelle numerose iniziative organizzate dalle varie realtà ferroviarie, lo "scudetto" va sicuramente assegnato al viaggiante, sono i numeri e i risultati a certificarlo; presenze sempre superiori a 70 unità, partecipazione a manifestazioni annuali anche di colleghi ancora in attività e di altri settori ferroviari.

Fra le tante altre iniziative ricordo lo storico "Pranzo dei Pensionati", organizzato annualmente dal Dopolavoro Ferroviario di Genova.

Nell'ultimo pranzo al raduno del Viaggiante ai Piani di Praglia sono state consegnate ai colleghi ultraottantenni "medaglie ricordo", non solo a titolo d'amicizia, ma anche per ringraziarli per quello che hanno insegnato e trasmesso a noi giovani, consigli e suggerimenti a livello umano e lavorativo. Grazie ragazzi per ciò che avete fatto, cercheremo di seguire il vostro esempio e i vostri insegnamenti.



È stato veramente emozionante vedere la reazione dei "premiati"; incredulità, sorpresa, felicità, grande commozione, abbracci e occhi lucidi bagnati da qualche lacrimuccia, a testimonianza che queste manifestazioni non sono MAI mera consuetudine, ma la gioia vera di condividere una parte della nostra vita!



Borse di Studio

di Alessandro Cabella

I volenterosi figli dei ferrovieri che hanno meritato le borse di studio partecipando alla selezione del Dopolavoro Ferroviario Nazionale sono stati dieci tutti iscritti all'Associazione DLF di Genova.

I premi sono stati consegnati lunedì 18 luglio nel pomeriggio; presenti: il Prof. **Marco Galaverna** docente universitario, attualmente insegna elettronica presso l'ITIS Galilei; l'amministratore **Federico Filippi**; il Consigliere alla Cultura **Gian Piero Anelli**, ed il sottoscritto. Gli assegni non risolveranno i problemi economici delle famiglie, ma certamente per gli studenti è una grande soddisfazione ed il raggiungimento di un primo ed importante traguardo al quale altri, senza dubbio, se ne aggiungeranno. Questo è l'augurio del Dopolavoro Ferroviario di Genova.

I nomi degli studenti premiati sono stati:

Per la Scuola Secondaria Primo Grado

Elena Amodeo, Dario Valentini

Per la Scuola Secondaria Secondo Grado

Ludovico Livrari, Irene Nulli, Milena Nulli, Federica Soda, Carlotta Repetto, Sara Repetto

Lauree Università

Andrea Laporta, Serena Repetto.

Ancora complimenti ai giovani studenti ed alle loro famiglie da parte della Presidente del DLF- Genova **Rosaria Augello** e dal **Consiglio** tutto.



Cercate il Paradiso? Lo trovate a Vesima

di Valentina Bocchino

Siete alla ricerca di un angolo di paradiso che vi possa garantire quiete e relax? Magari in riva al mare? Oppure in un ambiente familiare, che possa andare bene anche se avete dei bambini, e che organizzi tanti eventi per grandi e piccini? Tutto questo viene offerto ai cittadini previa iscrizione al DLF: il Circolo Nautico di Vesima, gestito dal DLF di Genova, è davvero un gioiellino. Fuori dalla città ma contemporaneamente alle sue porte, il circolo garantisce momenti di tranquillità per brevi (o lunghe) evasioni dal centro, con cabine, sedie a sdraio, posti per barche e canoe, area barbecue, zona pranzo al coperto, campi da petanque e tanto altro. Tutto questo viene offerto ai cittadini a una cifra irrisoria, che si aggira normalmente a un quarto rispetto a quanto proposto dagli altri in riviera per una stagione al mare. Non solo: il Circolo Nautico di Vesima rimane aperto tutto l'anno, per garantire alle persone 365 giorni di svago.

Il Circolo è molto attivo e organizza sempre eventi: dalle gare di cake design a quelle di petanque, dagli apericena alle polentate, dagli eventi appositamente per bambini (come la pentolaccia e la festa di Carnevale) alle serate musicali.

IL CIRCOLO NAUTICO È UN PARADISO CHE DEVE ESSERE TUTELATO!

Non vogliamo che il Circolo Nautico sparisca, ma per tutelarlo c'è bisogno innanzitutto dell'aiuto delle istituzioni: il mare avanza, mangiandosi lo spazio del Circolo Nautico, curato dal DLF da ormai più di 50 anni. C'era l'impegno da parte di tutti gli enti preposti di farsi carico della situazione con la collocazione di alcuni pennelli o con il ripascimento della spiaggia in modo da proteggere il terrapieno su cui si appoggia il circolo. Ma nulla è stato fatto. Non è tutto: per avere accesso alla spiaggia, l'unico modo è scendere da una scaletta ormai pericolante, situata in un'area di competenza del Comune di Arenzano. Ma nessuno si è mosso, e i soldi per la sua sistemazione non si trovano mai nonostante tutte le promesse di chi passa regolarmente a fare campagna elettorale anche per il Circolo Nautico di Vesima. Grazie all'impegno di alcuni consiglieri regionali e all'attenzione dei media, la questione è stata nuovamente sollevata e il DLF auspica che una soluzione possa finalmente essere vicina.



Il grande successo del cinema teatro Albatros

di Marco Spiaggi, Cinema Albatros

Se la precedente stagione è stata di fatto un vero rilancio del nostro cinema (quasi 10.000 spettatori) questa appena conclusasi ha superato le aspettative. Infatti si tratta di un sostanziale raddoppio dei risultati precedenti con 18.397 spettatori ed un incasso di € 94.567.50 (di solo sbigliettamento) ai quali vanno aggiunti circa € 9000.00 di fatture VPF e circa € 4000.00 di credito d'imposta generato, per un totale di circa € 108.000.00.

Il nostro pubblico, in costante crescita, si apre, finalmente anche a quella categoria che per noi è sempre stato difficile fidelizzare ovvero 16/30 grazie alla programmazione di titoli specifici che ci ha permesso di "trascinare" all'Albatros ed alla relativa pubblicità.

Operazione, non priva di rischi, resa possibile anche dall'ottimo andamento dei mesi precedenti. A tal proposito vorrei sottolineare l'investimento in pubblicità che è stato effettuato (cartaceo e digitale) in questa stagione che ammonta a oltre € 2.500,00 con una costante presenza di manifesti in vallata e oltre 20.000 contatti Facebook ogni settimana portando la nostra pagina al primo posto per numero di interazioni su tutte le sale genovesi.

Le difficoltà che abbiamo incontrato non sono state poche, tra tutte l'ottenimento dei film in tempi stretti dall'uscita nazionale è stata cosa tutt'altro che semplice, ogni titolo è un accordo preciso con la casa di distribuzione e i vincoli richiesti sono spesso proibitivi (tenitura di 2 o 3 settimane, programmazione singola, minimi d'incasso richiesti altissimi). Nonostante tutto è stato conseguito un risultato che, a detta dei colleghi che fanno questo mestiere a molto tempo, deve considerarsi un piccolo miracolo.

Credo che tutti noi dobbiamo essere fieri di questo.

Vorrei, infine, sottolineare l'aspetto sociale della nostra sala che nel giro di poco (sostanzialmente 2 stagioni) ha riportato le persone ad uscire la sera, a ritrovarsi in un luogo di aggregazione sano, a riaffermarsi a quello che era il "Ferroviario" di una volta sommergendoci di complimenti per il lavoro che il DLF svolge sul territorio.

L'ambiente circostante è mutato.. oggi, con mia e nostra enorme soddisfazione, le persone anziane vengono al cinema di sera e non solo di pomeriggio, i ragazzi si ritrovano in un luogo familiare e aspettano pazientemente che il film che vogliono vedere arrivi all'Albatros, le mamme lasciano i figli da soli per riprenderli a fine spettacolo sicure dell'ambiente protetto. Siamo sulla bocca di molti e i ringraziamenti, sia sotto forma di messaggi sui social che verbali, non si contano più...

Credo fermamente che abbiamo intrapreso un progetto, non solo economico ma anche sociale, che continuerà a dare soddisfazioni nell'interesse del DLF e della collettività.



Rinasce il turismo culturale per il DLF genovese

di Flavia Cellerino

Tra le tante proposte che il DLF genovese offre e offrirà ai suoi associati nella nuova stagione si (ri)affaccia il turismo di qualità, volto a conoscere meglio il vasto patrimonio storico, artistico, culturale e paesaggistico (senza dimenticare tutto il comparto alimentare, perché ormai tutti sappiamo quanto il buon cibo sia espressione culturale di alto livello).

Così troverete una prima selezione di proposte di viaggio, alle quali si affiancheranno progressivamente visite a mostre, incontri di preparazione sulla storia dell'arte e non solo, sfruttando gli spazi che il DLF possiede, a cominciare dalla sala del cinema Albatros, dove dall'autunno inizierà una programmazione speciale di film dedicati a grandi artisti, introdotti e commentati da esperti di settore. Viaggi dunque, di uno o più giorni che cercano di soddisfare curiosità e interessi diversi, ma che speriamo di far crescere per rispondere sempre meglio alle vostre esigenze, arricchendoli con convenzioni per le vostre vacanze in-



dividuali e mettendo a vostra disposizione, presso la sede del DLF una persona di esperienza, direttrice d'agenzia, in grado di aiutarvi per ogni dubbio, richiesta in campo turistico. La bellezza della natura intorno al lago di Piediluco, la tradizione delle castagnate in una terra che da sempre produce eccellenze agroalimentari (il cuneese), i poco noti - ma molto suggestivi - mercatini natalizi in Val Vigezzo, il fascino invernale dei grandi laghi italiani, la grande storia dell'arte con la mostra su Rubens a Palazzo Reale a Milano segnano l'esordio del nostro programma per l'autunno/inverno 2016.

Preziosa, e da tenere in gran conto, l'occasione di poter visitare Padova e la Cappella degli Scrovegni dipinta da



Giotto in esclusiva serale a novembre, con una accoppiata di indubbio valore, consacrata alla mostra sugli impressionisti a Treviso. E se qualcuno ama camminare, grazie a uno speciale accordo con Artesulcammino, Viaggiarte mette

a disposizione dei soci del DLF la possibilità di partecipare a numerose uscite escursionistiche, sempre confermate. Se avete idee, suggerimenti e richieste siamo a vostra disposizione: ci piacerebbe un giorno poter dire che il programma è nato soprattutto come risposta ai desideri espressi da tutti gli amici (anche non soci) del DLF: infatti almeno in questa fase potranno partecipare alle uscite e ai viaggi anche coloro che non sono ancora iscritti, sperando che decidano di entrare a far parte della famiglia DLF.



I prossimi Viaggi

15 ottobre – Castagnata a Valle Stura di Demonte, Forte di Vinadio e pranzo

26 - 27 novembre – Padova e Cappella degli Scrovegni, Treviso e la grande mostra per i 20 anni di Linea d'Ombra. Un evento attesissimo dedicato agli impressionisti

8 dicembre – Mercatini di Natale a Santa Maria Maggiore (Val Vigezzo): dove la tradizione parla al cuore

30 dicembre - 1 gennaio – CAPODANNO SUL LAGO!

La consulenza turistica - a cura di Elisabetta Spitaleri (cell. 349.9543424 - mail: elisabetta.spitaleri@celeber.it) si effettua presso la sede del DLF, in via Balbi, nelle giornate di martedì, mercoledì e giovedì dalle ore 10.00 alle ore 13.

Organizzazione tecnica, consulenza progetti culturali Celeber s.r.l. - Via Boccaccio, 420123 Milano



Liguria: giocando insieme impariamo a viaggiare bene

di Alice Sampellegrini

Il 17 maggio la Direzione Regionale Liguria di Trenitalia ha accolto i ragazzi della classe III C della Scuola Primaria IC San Francesco da Paola di Genova presso l'impianto manutentivo di Genova. È l'ultimo dei sei incontri previsti nell'ambito della seconda edizione di "Porte Aperte ai ragazzi" per l'anno scolastico 2015-2016, un'offerta formativa rivolta agli studenti delle classi III-IV-V delle Scuole Primarie della Liguria. Anche quest'anno l'iniziativa ha visto coinvolti circa 300 ragazzi provenienti dalle scuole di tutta la Liguria. I ragazzi di oggi saranno i viaggiatori di domani e il nostro intento è quello di far acquisire loro la necessaria consapevolezza che il treno, da sempre, è un ottimo strumento per muoversi, conoscere il territorio, salvaguardare l'ambiente e incontrarsi. La proposta formativa si incentra prevalentemente su 4 aspetti: la professionalità del personale; la sicurezza prima, durante e dopo il viaggio; la pulizia dell'ambiente treno e l'attenzione ed il rispetto per l'ambiente che ci circonda. Il tutto viene presentato come un grande

gioco, prevedendo il coinvolgimento diretto dei ragazzi con disegni, canzoni ad attività, stimolandone la naturale curiosità e il desiderio di scoperta. La visita prevede un momento nell'aula professionale dove, attraverso attività ludiche, viene introdotto il meraviglioso mondo dei treni. Successivamente la visita prosegue nell'impianto di manutenzione e di pulizia, per toccare con mano il mestiere ferroviario: vestiti di tutto punto, con caschetti e pettorine, i ragazzi vengono accompagnati lungo in percorso alla scoperta di motori, sale montate, sistemi di frenatura e cabina di guida. Infine hanno anche modo di apprezzare la fatica e l'impegno nel pulire un treno, mettendosi alla prova nell'effettuare la verifica - schede alla mano - del risultato della pulizia di una vettura! L'occasione consente di dare anche informazioni utili per Viaggiare in Gruppo sui treni della Direzione Regionale Liguria ed i contatti dell'UFFICIO GRUPPI a cui rivolgersi in questa circostanza.

La nostra collega ferroviaria, cantautrice e scrittrice Nicoletta Retteghieri dopo il grande successo de *"L'importanza delle acciughe"*, ha il piacere di presentare il secondo romanzo **"La Legge del Baccalà"**, questa seconda indagine della Berta è una gradevolissima conferma. Il romanzo ha tutti gli ingredienti per tenere incollati alla lettura...

Un assassino misterioso, una località che potrebbe essere anche il quartiere in cui vive il lettore, un commissario molto indaffarato e, dulcis in fundo, una simpatica vecchietta un po' ficcanaso. La storia scorre veloce e la narrazione ironica sdrammatizza le tinte "noir".



Proseguono le attività del Gruppo Fotografico DLF

Nei nostri incontri settimanali, sono stati affrontati diversi argomenti fotografici. Presentazioni monografiche di affermati fotografi, uscite fotografiche collettive, per ritrarre gli amici del Gruppo Podisti Dlf, durante la mezza maratona di Genova e uscite volte a ritrarre la Lanterna, propedeutiche ad una mostra che si terrà nel prossimo autunno. Una serata è stata dedicata alla presentazione della mostra di Sebastiao Salgado seguita dalla visita, guidata da Perla, che ha commentato con noi gli scatti esposti.

Altre attività sono già in programma, per poter ampliare l'offerta di cultura fotografica. Ospiteremo autori già affermati, che condivideranno con noi la loro esperienza, affronteremo approfondimenti tematici sui vari aspetti dall'idea allo scatto, inoltre verranno organizzati degli incontri in cui impareremo a leggere le fotografie, ci siamo chiesti tutti un giorno "perché questa fotografia mi colpisce ed un'altra no?", "cosa ha questa foto in più che un'altra non ha?", "cosa intendeva il fotografo con questo scatto?", "perché il fotografo ha dato questo taglio invece che un'altro?". La lettura della fotografia ci aiuta a migliorare il nostro punto di vista quando lavoriamo su un soggetto e vogliamo trasmetterlo ma dobbiamo conoscere il linguaggio fotografico.

Oltre a queste attività non dimenticheremo di proporre, visionare e commentare i nostri scatti, infatti non dobbiamo dimenticare che siamo in prima persona fotografi e con il giusto ed onesto confronto, insieme ad una platea di appassionati e competenti, possiamo vedere se le nostre opere hanno raggiunto il risultato prefissato. Parleremo anche di editing, magari con esempi pratici per evolverci dalla fotografia singola sino ad architettare un vero e proprio racconto fotografico o un portfolio vero e proprio.

Accanto alle attività proprie del gruppo, a settembre inizieranno i corsi di fotografia base e di postproduzione. Il Corso Base di fotografia digitale sarà orientato verso coloro che, venuti in possesso di una fotocamera, vogliono imparare a gestire al meglio i vari comandi e capire le regolazioni necessarie al corretto funzionamento, per poter eseguire degli scatti perfetti.

Il programma del corso base prevede 10 incontri, a cadenza settimanale, di 2 ore ciascuno (di cui 2 uscite in esterno). Oltre ad imparare il linguaggio fotografico base, che permetterà di poter compiere i primi passi nel campo dell'espressione fotografica, questi saranno gli argomenti trattati durante le lezioni nell'aula della sede (Via

Balbi, 25 – Genova):

- Breve storia della fotografia
- Tipi di fotocamere
- Parti interne e comandi della fotocamera
- Impostazioni della macchina fotografica
- Scelta degli obiettivi
- L'esposizione (tempo-diaframma-iso)
- La luce (saperla riconoscere e sfruttarla al meglio)
- Il diaframma e la profondità di campo
- Modo autofocus e modo area Af
- La composizione
- Temi fotografici e portfolio

Il Corso di Postproduzione (Ligthroom) permetterà di conoscere il funzionamento di un programma che migliorerà gli scatti, rendendoli più equilibrati e, perché no.... più accattivanti.

Sempre nella stessa sede, il programma di postproduzione (lightroom) prevede 8 incontri, a cadenza settimanale, di 2 ore ciascuno.

I corsi sono in calendario a partire dal 18 Settembre 2016 per il Corso Base, e a seguire il corso di Postproduzione. Entrambi i corsi saranno tenuti dalla nostra docente Franca Perla Lombardi, che vanta una profonda esperienza fotografica. Oltre ad occuparsi di didattica, con conferenze e corsi tenuti in diverse occasioni all'interno di ambiti fotografici e culturali, è inoltre autrice di diversi progetti personali molto interessanti. A supporto, verranno consegnati agli allievi fascicoli con gli argomenti trattati e alla

fine dei corsi verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Per chi si sta avvicinando alla fotografia, o per chi volesse aggiornarsi ed accrescere le proprie competenze, quelle dei corsi sono due opportunità da non perdere.

Una corretta ed adeguata formazione significa raggiungere, in maniera consapevole, un livello che altrimenti costerebbe più tempo e fatica e potrebbe risultare deludente, quando non si vedono ripagati i propri sforzi. La giusta introduzione al mondo fotografico è un'ottimo viatico alla propria realizzazione artistica.

Un Gruppo Fotografico è sicuramente uno strumento a disposizione di chiunque voglia fare della propria passione un momento di cultura condiviso con amici.

Per gli interessati, maggiori informazioni si potranno ottenere, contattandoci tramite la nostra mail gruppo-fotograficodlfgenoa@gmail.com, oppure telefonando al 3383172079 (Roberto).



Iniziano i corsi fotografici del DLF

In questo numero il Gruppo Fotografico vi informa che a Settembre, e più precisamente domenica 18 alle ore 10, siete tutti invitati alla presentazione del nostro "Corso Base di Fotografia" che verrà tenuto nei locali del DLF in via Balbi dalla nostra docente Franca Perla Lombardi. Inutile, credo, rimarcare l'importanza che riveste un'iniziativa del genere rivolta a tutti coloro che, venuti in possesso di una fotocamera digitale, hanno qualche impaccio nel governare i vari comandi e settaggi, oppure hanno difficoltà nel realizzare degli scatti accattivanti.

Questo il programma del corso:

saranno tenute 10 lezioni di cui 8 teoriche in sede e 2 lezioni pratiche sul campo.

Gli argomenti trattati saranno i seguenti:

- Breve storia della fotografia
- Tipi di fotocamere
- Settaggi e comandi delle fotocamere
- Impostazioni di scatto e scelta degli obiettivi
- Esposizione e Composizione
- Luce (saperla riconoscere e sfruttarla al meglio)
- Diaframma e profondità di campo
- Modo autofocus e modo area AF
- Temi fotografici e Portfolio

ed altri argomenti inerenti la fotografia in generale e più specifica.

Alla fine del corso verrà consegnato un attestato.

A seguire, terminato il corso base, a coloro che vorranno entrare più specificamente all'interno del mondo fotografico ed a coloro che già in possesso della tecnica di base vorranno fare un "upgrade",

proponeremo un corso di "Postproduzione Lighthouse", uno strumento che, per chi non lo conosce o non ne padroneggia appieno le possibilità che offre, consente di valorizzare/correggere/migliorare al meglio i nostri scatti.

È necessario evidenziare, per chi fosse interessato, l'importanza di un evento formativo di tale portata in grado di consentirvi di controllare, più che subire, le moderne fotocamere, sempre più simili ad un computer che non ad una fotocamera di vecchia concezione. Senza un'adeguata formazione è difficile trarre soddisfazioni da questi nuovi dispositivi.

Vi ricordo quindi l'appuntamento per domenica 18 alle ore 10, a cui siete tutti invitati, presso la sede di Via Balbi 25, int. 2; dove, dopo una esauriente presentazione potrete ricevere tutte le informazioni riguardo date orari e costi dei corsi.

Rimango comunque personalmente a disposizione per qualsiasi informazione, per chi, non potendo essere presente all'evento, volesse aderire comunque all'iniziativa.

A presto dunque!

Aggiornamento attività:

Nel mese di Luglio il nostro/vostro Gruppo Fotografico ha vissuto un momento molto importante nella sua giovane attività. Abbiamo sviluppato il nostro programma volto al "progetto Lanterna" ed abbiamo avuto la possibilità, grazie alla collaborazione dell'Associazione Amici della Lanterna, alla disponibilità importantissima della Marina Militare ed alla pazienza del Guardiano del Faro, sig. De Caro, di poter accedere alla sommità del monumento simbolo di Genova, per permetterci di poter effettuare degli scatti che, se non proprio esclusivi, sicuramente interessanti dal

punto di vista tecnico/artistico. Oltre che un'importante opera di accreditamento nei confronti di soggetti istituzionali, il Gruppo fotografico ha così potuto accedere alla zona normalmente preclusa alle visite, e questo ritengo sia un successo di squadra. Chi ha potuto partecipare ha avuto la possibilità di potersi esprimere artisticamente in una location eccezionale.

Per poter dare una visione il più possibile completa del progetto, abbiamo organizzato delle uscite fotografiche collettive (ad onore del vero non tutte premiate con condizioni meteo favorevoli), che ci hanno consentito di fotografare insieme, oltre a conoscerci meglio, collaborare e crescere tecnicamente. Queste immagini le potrete valutare ed apprezzare nell'ambito di una mostra che inaugureremo nel mese di ottobre al museo della Lanterna.

Vi aspettiamo numerosi all'inaugurazione di tale importante evento.

Altri progetti sono in corso, attinenti la nostra città, in particolare il tema della mostra successiva che riguarderà "I Trasporti a Genova", argomento di ampia e varia interpretazione.

Più avanti daremo vita ad altre mostre.

Ricordo che siamo aperti a ricevere le vostre adesioni, i vostri suggerimenti e consigli, ed a collaborare assieme se le nostre/ vostre fotografie hanno bisogno di un palcoscenico per poter essere valorizzate.

Un Gruppo Fotografico è un buon inizio per realizzarsi artisticamente, qualunque sia il vostro livello.

Le nostre attività, passato il periodo feriale, riprenderanno dal mese di settembre.

Gli incontri si svolgeranno in sede il Lunedì sera, alternativamente alle ore 18 ed alle ore 21.

Per chi fosse interessato al programma ed agli argomenti trattati, ricordo i riferimenti utili per accedere alle informazioni che ritenete esservi necessarie.

La nostra mail: gruppofotograficodlfgenoa@gmail.com

Il mio numero personale 3383172079

IL DLF ORGANIZZA IL PRANZO SOCIALE DEI PENSIONATI

Il Dopolavoro Ferroviario di Genova organizza
il pranzo sociale dei pensionati per

MERCOLEDÌ 19 OTTOBRE 2016

presso il

**RISTORANTE 5 MAGGIO
DI GENOVA QUARTO**

Per prenotare rivolgersi alla Segreteria
del DLF Genova
Tel. 010 0983588

Un grande 2016 per Il DLF Running Team

Tutti gli atleti si stanno cimentando nelle competizioni più disparate, sulle brevi come sulle lunghe distanze, su strada o su sentieri di montagna. La voglia di testarsi in gare nuove, su percorsi sconosciuti e con chilometraggi mai sostenuti in precedenza, segna l'evoluzione di questo gruppo. Un gruppo che la società ed il nostro sponsor MAMBILLA ASSICURAZIONI hanno voluto premiare con le nuove borse consegnate in occasione di una bella pizzata di gruppo. E il team si vede. Si vede negli allenamenti, nella voglia di stare insieme, di correre con i compagni di squadra per preparare una gara o semplicemente perché, come sosteniamo da sempre, correre in gruppo è molto più divertente e stimolante. A febbraio, in pieno inverno, impavide sotto la pioggia le nostre ragazze Giuliana Lucariello, Glenda

Bignami e Adriana Bovecchi partecipano alla Mezza Maratona di Verona. A marzo, bis sulla distanza dei 21,097 km per Fabio Manfrin alla StraMilano. A maggio si riparte dalla Mezza Maratona di Alassio alla quale hanno partecipato Monica Traverso e Carlo Lubrano. Squadra quasi al completo, con le new entries Selene Militello e Giovanna Fucà alla Mezza di Genova e, per la prima volta, grande collaborazione con il Gruppo Fotografico DLF che ha "fissato" i momenti più emozionanti della corsa dislocando i suoi componenti nei vari punti del percorso. A distanza di una settimana, di nuovo presenti sulle vie cittadine della StraGenova con Elena Saba, Selene Militello e i nuovi arrivati Simone Dagnino e Fabrizio Gentile alla loro prima gara in assoluto. Esordio al Trail di Arenzano per la nostra Francesca La Mantia che si piazza



al 7° posto nella categoria donne sulla distanza di 10 km. Continua ed incessante la presenza di Simona Berlo a gare sempre più impegnative: Marina Trail di Lavagna (21 km e 1027 mt di dislivello positivo), Scallata al Diamante, Giro di Monte Reale in Valle Scrivia. Sempre trail per Pietro Campione e Diana Barbieri presenti al magnifico Elba Trail (45 km D+2700), al Marina Trail, al Dolomiti Extreme Trail della Val di Zoldo (57 km D+3475).

E a conferma del grande momento del gruppo podistico del DLF running team, senza dubbio fiore all'occhiello della squadra, spicca l'eccezionale

prestazione della nostra Adriana Bovecchi alla 100 KM del PASSATORE, prestigiosa competizione che si snoda da Firenze a Faenza, conclusa in 12h 43' 51".

Come non essere orgogliosi di far parte di un gruppo così? Un gruppo costantemente in crescita (a tutt'oggi 32 elementi dopo la rifondazione), fatto di persone stupende che gareggiano certo, ma che sanno vivere questo splendido sport con altruismo, entusiasmo e divertimento e che, per questo, rendono unico il nostro team.

Il mio viaggio verso la 100km

di Adriana Bovecchi

Il mio viaggio verso la 100 km iniziò tempo fa...ma non con le gambe, non iniziai a camminare....iniziai a progettare e a sognare... tutto era già pronto nella mia testa!!! A chi non ne comprendeva lo scopo o a chi lo vedeva come un progetto ambizioso, rispondevo semplicemente che la mia necessità era di "rallentare"...e, mettendomi in strada, avrei combattuto contro i ritmi incessanti che

ormai mi trascinarono ed mi ostacolavano lungo il cammino della MIA vita!!! Gli impegni quotidiani erano una necessità, ma mi stavo rendendo conto che, per la fatica di adempierli, lasciavo dei pezzi (anche di me) per strada. Lo questo viaggio chiamato VITA me lo voglio godere, non posso rimanere ferma ad aspettare...per me vivere è così....correre con il vento in faccia, assaporando ogni attimo, ascoltando il mio respiro, guardando chi e cosa mi circonda. Quindi nulla poteva essere meglio di otto mesi passati sulla strada, a costruire con piccoli passi e grandi mattoncini quel progetto ambizioso... chiamato VITA...solo io&Me. Pensieri e silenzio, godendomi e condividendo il viaggio che mi ha portato al via della gara più impegnativa, pazzesca e faticosa che conosca. Forma e forgia non solo il fisico ma soprattutto l'anima, che deve rimanere perennemente vigile e reattiva durante tutta la 100km. Mi sono allenata lungo i percorsi che hanno dato linfa alla passione per la corsa ed ho potuto riassaporare la dolcezza dei ricordi sbiaditi, sorridendo al potere della mente che archivia, accantona temporaneamente, ma che poi, quando meno te lo aspetti, ricorda. Ho avuto la fortuna di capire che i "Confini" (confini), i limiti, esistono solo nella mente delle persone, ma è tutto superabile. Posso assicurare con fermezza che con costanza e passione si può andare oltre, "through the barricades" (attraverso le barricate) che la nostra mente ci impone. La meraviglia di scoprire nuovi amici e vecchi affetti, persone che hanno sempre creduto in me anche quando io stessa non lo facevo. Loro mi hanno rafforzato ulteriormente incitandomi a non mollare perché il progetto si stava per realizzare. A loro, fantastici amici, che mi hanno seguita passo passo e a LUI che mi seguiva in 4x4 e si è fatto in 4 per me a 360°con il cuore e con la mente. dico Grazie!

Una gara intensa, carica di mille emozioni....perché ero a casa, perché tutto era perfetto, perché il tifo lo sentivo dentro e sentivo che ero sulla strada giusta e non potevo fermarmi. Chilometri e chilometri percorsi, 46, per essere precisi, ed ecco i crampi, i primi crampi della mia vita e le lacrime di sofferenza nel sentire il corpo cedere.

E poi le parole di Tiziano, che dal finestrino mi incitava a camminare urlandomi "non essere una testona come al tuo solito, cammina che lo stanno facendo tutti" e allora ho alzato gli occhi e mi sono guardata intorno...Era vero, e mi sono detta: "in fondo, chi sono io per correre su questa salita? Cammina veloce che tra poco siamo in cima alla Colla. ci sarà tempo per riprendere a sgambettare".

Nello sconforto rileggevo mentalmente la frase ricevuta dal mio PT che mi ha "motorizzato" al passatore, "se ti sembra di andar piano rallenta ancora" e rallenta rallenta eccolo lì il rettilineo di Faenza che porta all'arrivo. Ce l'avevo fatta, 200 metri... e sorridevo... e come se sorridevo a vedere quel trio che era lì per me, camminare avanti a me e stavolta ero io che urlavo: "muovetevi! correte all'arrivo che non ho nessuna intenzione di fermarmi adesso"! E ad ogni passo il sorriso si faceva più grande, il viaggio era terminato, adesso potevo fermarmi. Mi sembra doveroso ringraziare tutti coloro che hanno creduto nel MIO progetto, ancora prima e spesso più di me. E devo fare i complimenti anche a me stessa che, con la testardaggine di chi vuole raggiungere un obiettivo, ha sintonizzato cuore e testa ed ha portato le gambe a tagliare quel traguardo ambizioso. Un consiglio appassionato... Iniziate il viaggio e capirete di cosa sto parlando.

Buon viaggio in corsa a tutti!



DA SPAZIO GENOVA **SUPER OFFERTE** SU TUTTA LA GAMMA FIAT E LANCIA

7.700€
CON FORMULA "SPAZIO"
CLIMA E RADIO



TI ASPETTIAMO IN CONCESSIONARIA ANCHE
SABATO E DOMENICA
OFFERTA VALIDA FINO AL 30 GIUGNO

SpazioGenova



Le ultime dal tennis

di Maura Dermidoff

Cari lettori che dirvi?, in questo caldo mese di agosto anche i nostri campi riposano e l'unico suono che potrete udire nelle ore centrali della giornata non sarà certo quello della pallina che impatta sulla racchetta, ma il canto delle cicale, quest'ultime mi ricordano la favola di Esopo, la ricordate? Ve la riassumo brevemente:

Durante l'estate la formica lavorava duramente, mettendosi da parte le provviste per l'inverno. Invece la cicala non faceva altro che cantare tutto il giorno. Poi arrivò l'inverno e la formica ebbe di cui nutrirsi, dato che durante l'estate aveva accumulato molto cibo. La cicala cominciò a sentire i morsi della fame, perciò andò dalla formica a chiederle se poteva darle qualcosa da mangiare. La formica le disse: "io ho lavorato duramente per ottenere questo e tu che cosa hai fatto durante l'estate?" "Ho cantato." rispose la cicala. La formica esclamò: "Allora adesso balla!"... e sapete chi mi ricorda la formica? Scommetto che a qualcuno di Voi un nome è già venuto in mente.... Il nostro Maestro nonché Presidente Pino Guastamacchia.

È questo il periodo ideale per progettare le iniziative Sociali e Agonistiche per i nostri Tesserati, impostare la scuola tennis per la stagione 2016/2017 e organizzare tutta la modulistica necessaria per una buona partenza di stagione. Questo è anche il periodo ideale per effettuare la manutenzione generale dei campi, ed è il periodo delle grandi pulizie, prestando una particolare attenzione agli spogliatoi e della manutenzione delle nostre piante.

Vi anticipiamo:

- 9/09/16 torneo agonistico fit lim. 4.1 dove sicuramente potrete assistere a entusiasmanti partite.
- 19/09/16 inizio

CORSI RAGAZZI. Ricordiamo che ai figli dei Soci FS saranno applicate tariffe agevolate per la frequenza bisettimanale dei nostri corsi. Il nostro Presidente ha contattato proprio nei giorni scorsi, il Responsabile del Comprensorio Scolastico della zona per poter sviluppare un programma: "il tennis nella Scuola".

- 16/10/16 DOPPIO GIALLO D' AUTUNNO riservato ai Soci del Circolo.
- 05/11/16 TORNEO SOCIALE gare di:
 - Singolare Maschile
 - Singolare Femminile
 - Doppio Maschile
 - Doppio Femminile
 - Doppio Misto.

Si inizierà con le gare di singolare, una volta terminate seguiranno le gare di Doppio. Naturalmente altre iniziative sono in fase di progettazione, per esse lasciamo un po' di suspense!... Formiche o Cicale?



A tutto karate

Siamo un'Associazione Sportiva Dilettantistica che si prefigge come scopo principale la divulgazione del Karate di stile Wado nello spirito e nelle tecniche originali ideate dal fondatore Maestro Otsuka Hironori, acquisite e trasmesse dal nostro Maestro Foglietti Martino (7° Dan, Direttore Tecnico Nazionale per il Wado Ryu Fed.I.K.A. Federazione Italiana Karate e Discipline Affini). Il Karate ai giovani praticanti insegna l'importanza dell'autocontrollo del proprio comportamento rinforzandone il carattere consentendo di vincere paure e timidezze, aumentando così la fiducia di sé stessi. È inoltre un'ottima attività che migliora ampiamente le condizioni fisiche e concentrative; nell'adulto è un importante punto di riferimento per il mantenimento ed il miglioramento della forma fisica e mentale, nonché efficace sistema di autodifesa. Questo stile di Karate, nato solo nel '900, racchiude in sé tutta l'esperienza giapponese; in esso trovano posto kata (susseguirsi di tecniche prestabilite, di difesa, di attacco e parate, contro più avversari immaginati; detti anche FORME), autodi-

Porta i tuoi figli a fare KARATE

Perché?!

- ▶ Favorisce la **socializzazione**
- ▶ Insegna il **rispetto delle regole e la disciplina**
- ▶ Sviluppa le **capacità motorie**
- ▶ Permette ai bambini di **scaricare le energie repress**



ASSOCIAZIONE DOJOI AVIRO FERRIOLARIO
DLF
GENOVA



fesa ed allenamenti da gara. La peculiarità del Wado Ryu Karate Do è proprio quella di far parte del Budo (spirito del guerriero) tradizionale giapponese; l'attenzione principale si sposta dal come difendere se stessi al come fermare l'avversario. La combinazione di snellezza e fluidità, peculiarità dello stile Wado, lo rende adatto alla difesa personale per persone di tutte le età e sesso. Il Wado Ryu accademico è incentrato sulla mutevolezza e la continuità di esecuzione; lo studio dei movimenti naturali favorisce quelle qualità che è possibile sviluppare anche dopo il pieno vigore della giovinezza. La filosofia del Wado Ryu Karate può aiutare una persona a crescere in ogni area della vita, trovando un migliore equilibrio mentale e spirituale. Il Karate, sul

piano strettamente psicologico, sviluppa il coraggio, l'equilibrio della personalità; sul piano fisico invece aiuta lo sviluppo scheletrico - muscolare in modo armonico. Il rigore spirituale viene raggiunto con una continua attenzione ai particolari: nulla è lasciato al caso. La pratica continua favorisce un'armonia tra mente e corpo rendendo chi lo pratica consapevole

dei propri limiti e di come superarli. Alla base dello stile Wado è il movimento, la fluidità, "scivolare come una goccia d'acqua" è il fine da raggiungere; H. Otsuka stesso insegnò che il proprio movimento è la manifestazione del proprio spirito. I corsi di Karate in collaborazione con l'Associazione DLF di Genova, presso il Circolo DLF Don Minetti in Via Don Minetti 1 inizieranno lunedì 3 ottobre; per ulteriori informazioni è possibile chiamare la Segreteria al 349 5853605 oppure scrivere a dojo_foglietti@libero.it oppure visitare la nostra pagina Facebook A. S. D. Wado Karate Genova



A Castellania sulle tracce di Fausto Coppi

di Sergio Coppellotti

Noi componenti del gruppo ciclismo del D.L.F. teniamo a mantenere vivo il ricordo di Fausto Coppi, (Castellania 15/09/1919 – Tortona 02/01/1960), e per far ciò ogni anno organizziamo il percorso, fra l'altro bellissimo, che dalla nostra sede di Genova Rivarolo ci porta fino a Castellania. Come consuetudine vuole, dopo la sosta caffè a Villalvernia, affrontiamo la salita che ci porta fino al paese natale di colui che fu soprannominato ora "il Campionissimo" ora "l'Airone". Arrivati in paese siamo andati a cercare il signor Egidio, il cugino di Coppi, che l'anno scorso ci ha accolto con estrema gentilezza e che ormai consideriamo un grande amico oltre che facente parte del nostro gruppo "ad onorem". Mentre stavano parlando col signor Egidio è arrivato Luca,



un ciclista solitario che, con la sua MTB, ci disse aveva intenzione di andare in Sardegna, poi a Civitavecchia e tornare in quel di Milano sua città. Ci siamo trovati subito in sintonia tutti e quattro. Abbiamo visitato un'altra casa dove si trovano altri cimeli di Fausto Coppi che non avevamo visto,

per mancanza di tempo, la volta precedente. Maglie, fotografie, biciclette e vecchi attrezzi contadini usati dai familiari del Campionissimo.....Il tempo passò inesorabile e molto velocemente, ripartimmo così alla volta di Genova con un amico in più. Facemmo un tratto di strada con Luca e ci scambiammo i numeri del cellulare ed ogni tanto ci scambiamo sms con WhatsApp. Egli poi ci ha inviato delle foto meravigliose, dei luoghi che ha visitato durante il suo lungo itinerario. Alcune di esse le pubblichiamo insieme a questo articolo. Cogliamo l'occasione per ringraziare moltissimo Luca per le foto ed il signor Egidio per la sua sempre cortese ospitalità!

ARRIVEDERCI AD UN ALTR'ANNO!!!





**ACQUARIO
DI GENOVA**

Ti emoziona per natura.



NUOVA VASCA DEI DELFINI:

*un'esperienza che ti fa
dimenticare tutto il resto.*

BIGLIETTI ACQUARIO IN VENDITA PER I SOCI DLF

(prezzi scontati ai Soci DLF)

IN VENDITA PRESSO IL DLF DAL LUNEDI AL VENERDI DALLE 9,00 ALLE 13,00

mkout



COMUNE DI GENOVA

Vicino alle persone

Da oltre 100 anni: Serietà,
Disponibilità e Rispetto.

AI SOCI DLF
SCONTO 50% su tariffe Autofunebri
e Furgoni Vito Mercedes-Benz, per servizi
in città e fuori comune oppure
SCONTO 100% su tariffe Manifesti Funebri.

- Prima azienda in Genova con certificazione della qualità di tutti i cofani forniti
- Pagamenti rateali personalizzati
- Trasporti in tutta Italia ed all'estero

NUMERO VERDE
800-550755
CON OPERATORE 24 ORE SU 24

Nella sede del DLF c'è... un plastico ferroviario

di Silvio Porta

È passato già tanto tempo da quando la Signora Lucia vedova del nostro caro socio e collega Romano Francia ha fatto dono al Dopo-lavoro Ferroviario di Genova del materiale del plastico ferroviario al quale il marito dedicò tanta attenzione e tanto impegno nel suo tempo libero. Ora con il lavoro di due soci esperti nella sede di via Balbi tutta la struttura sta cominciando a riprendere vita, dopo la posa di tutti i binari è in corso la sistemazione della parte elettrica, attività complessa visto il notevole numero di enti a comando elettrico tra loro collegati.

Di seguito viene data una breve descrizione di tutto il complesso di notevole valore che presto potrà di nuovo essere visionato funzionante nella sua completezza. Il materiale - impianti fissi e rotabili - è interamente di produzione Märklin anni '60-'70: un assortimento, tipico dell'epoca, che nella ricostruzione abbiamo inteso rispettare rigorosamente nella sua unitarietà. Esso è caratterizzato da sezioni di binario e deviatori in lamiera stampata con riproduzione della massicciata, segnali ad azionamento elettromeccanico, locomotive costruite prevalentemente in metallo pressofuso carri e carrozze in lamiera finemente litografata (le eventuali sovrastrutture in plastica sono comunque di ottima fattura). Il funzionamento è ineccepibile.

La ditta Märklin, con sede a Göppingen (D) opera dal 1859 nel settore del giocattolo e del modellismo. La sua produzione era - ed è tuttora - molto vasta evolvendo da modelli in scala approssimativa funzionanti a molla o a vapore, poi con le prime applicazioni dell'elettricità via via migliorate fino all'attuale massiccia introduzione dell'informatica. Le caratteristiche principali sono:

- Rapporto di riduzione 1:87 (scala H0).
- Scartamento 16,5 mm.
- Funzionamento a corrente alternata 16 V.
- Alimentazione da terza rotaia centrale (che per motivi estetici è realizzata con una serie di punti di contatto che la rendono quasi invisibile).
- Epoca III (1949-1968).
- Ambientazione (linea di contatto, segnalamento, rotabili) di tipo tedesco.

La scala H0 (posta in commercio a metà degli anni '30) è probabilmente la più diffusa nel mondo poiché rappresenta un buon compromesso tra fedeltà di riproduzione dei rotabili e possibilità di realizzare impianti di dimensioni accettabili. Il sistema di presa corrente a terza rotaia, associato all'alimentazione a corrente alternata è tipico della Märklin a favore del quale possiamo segnalare una buona captazione della corrente, nessun vincolo nella geometria della rete (triangoli e



anelli di ritorno) e la possibilità di realizzare facilmente i circuiti di binario.

Il materiale d'armamento disponibile ha consentito di realizzare una rete impostata su un doppio binario collegato da comunicazioni in entrambi i versi di marcia, un triangolo consente l'eventuale inversione dei rotabili anche a treno completo, mentre una diagonale collega lo scalo merci e il parco carrozze. Collegato direttamente alla stazione principale vi è un piccolo deposito locomotive.

Tutti i binari sono elettrificati ad eccezione degli scali, la linea di contatto è, come in quasi tutti i plastici, figurativa. Essa è meccanicamente ben poligonata consentendo così la sicura circolazione delle locomotive elettriche a pantografi alzati - quindi con un buon effetto scenico - ma non è alimentata al fine di evitare complicazioni circuitali. Il parco trazione - interamente DB - comprende una locomotiva elettrica E 141, una locomotiva a vapore gruppo 23, una diesel V 60 e una vaporiera gruppo 89. Il parco veicoli comprende carrozze e carri merci ed è più "internazionale" comprendendo, oltre a veicoli tedeschi, materiale svizzero e italiano: quest'ultimo è rappresentato da quattro belle carrozze Bz 33000 in livrea castano isabella che in futuro vorremmo dotare locomotiva del gruppo E 424 FS al fine di presentare una composizione omogenea.

Martedì 18 Ottobre alle ore 21.00
nei locali del Cinema Teatro Albatros
in Via G.B. Roggerone, 8 a Genova Rivarolo,

si terranno la festa di compleanno del

SAMPDORIA CLUB
GLORIANO MUGNAINI DLF RIVAROLO

e la ventitreesima edizione

dell'Omaggio a Paolo Mantovani.

Alla serata sono state invitate, in qualità di madrine, le sorelle
Francesca e Ludovica Mantovani.

Parteciperanno giocatori e dirigenti dell'U.C. Sampdoria, con
 ospiti a sorpresa. La serata vedrà protagonisti musicali i

DE SCALZI BROS

L'ingresso a pagamento sarà di 10,00 euro



NON PERDERE QUESTO TRENO. REALIZZA I TUOI SOGNI.

RATABASSOTTA



RataBassotta® IL PRESTITO IN PICCOLE RATE.

PRENDI	RATA MENSILE	TAN FISSO	TAEG FISSO
€ 5.000	€ 153 PER 36 MESI	4,80%	6,60%
€ 10.000	€ 199 PER 60 MESI	4,65%	7,46%
€ 25.000	€ 286 PER 120 MESI	4,95%	6,88%

PRESTITI FINO A € 75.000



 **IBL Banca**
GRUPPO BANCARIO

CHIAMATA GRATUITA
800-907.997

iblbanca.it



#bassoèmeglio

MIGLIORA LA VITA DI TUTTI I GIORNI.

IMPORTO TOTALE CHE IL CLIENTE RESTITUIRÀ A FINE AMMORTAMENTO SALVO ESTINZIONE ANTICIPATA: € 5.508 PER € 5.000; € 11.940 PER € 10.000; € 34.320 PER € 25.000. Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Al fine di gestire le tue spese in modo responsabile, IBL Banca S.p.A. ti ricorda prima di sottoscrivere il contratto, di prendere visione di tutte le condizioni economiche e contrattuali, facendo riferimento alle Informazioni Europee di Base sul Credito ai Consumatori (IEBCC) presso tutte le filiali di IBL Banca S.p.A. e i negozi finanziari di IBL Family S.p.A. (interm. iscr. all'albo di cui all'art. 106 D.Lgs. 385/1993, al n. 39077 e appartenente al gruppo bancario IBL Banca. Società soggetta a direzione e coordinamento da parte di IBL Banca). Gli esempi € 5.000 e € 10.000, relativi ad un prestito IBL Banca con Cessione del Quinto dello stipendio o delegazione di pagamento, si riferiscono ad un ferroviere con 40 anni di età e 10 di anzianità di servizio. Il TAEG riportato negli esempi, oltre che degli interessi, è comprensivo dei seguenti costi: per € 5.000 spese di istruttoria pratica € 47,81, commissioni bancarie € 9,00, spese di incasso e rata € 50,67, oneri erariali e altre spese per recupero spese postali di notifica € 12,80, per un importo totale pari ad € 120,28, € 387,72 a titolo di interessi; per € 10.000: spese di istruttoria pratica pari ad euro € 450,00, commissioni bancarie € 47,91, spese di incasso rata € 109,85, oneri erariali e altre spese per recupero spese postali di notifica € 27,52, per un importo totale pari ad € 635,28, € 1.304,72 a titolo di interessi; Il prestito con delegazione di pagamento è assistito da coperture assicurative a garanzia del rischio vita ed impiego del Cliente. L'esempio € 25.000 relativo ad un prestito IBL Banca con Cessione del Quinto dello stipendio si riferisce ad un ferroviere con 40 anni di età e 10 di anzianità di servizio. Il TAEG riportato nell'esempio, oltre che degli interessi, è comprensivo dei seguenti costi: spese di istruttoria pratica pari ad euro € 450,00, commissioni bancarie € 1.199,38, spese di incasso rata € 315,74, oneri erariali e altre spese per recupero spese postali di notifica € 61,58, per un importo totale pari ad € 2.026,70, € 7.293,30 a titolo di interessi. Il prestito con Cessione del Quinto dello stipendio è assistito obbligatoriamente per legge da coperture assicurative a garanzia del rischio vita ed impiego del Cliente, ai sensi dell'articolo 54 del DPR 180/1950. Le condizioni riportate negli esempi indicati possono variare in funzione dell'età del cliente, dell'anzianità di servizio, del sesso, della natura giuridica del suo datore di lavoro, dell'importo richiesto, della durata del finanziamento e, per i dipendenti privati, del TFR disponibile. L'importo erogato al cliente, di cui agli esempi, si intende al netto di tutte le spese e i costi trattenuti dalla banca al momento della liquidazione. IBL Banca e IBL Family nel collocamento di alcuni prodotti di prestito personale presso la clientela operano in qualità di intermediari di altre banche e/o intermediari finanziari, che sono i diretti contraenti e titolari di tutti i rapporti contrattuali. Per la distribuzione di tutti i prodotti di finanziamento, IBL Banca si avvale anche dei negozi finanziari IBL Family dislocati sull'intero territorio nazionale ed in questo caso non sono previsti costi aggiuntivi a carico del cliente. Finanziamenti concessi previa istruttoria di IBL Banca o di altro Istituto erogante. Offerta valida dal 15/06/2016 al 31/08/2016. Sigillo di qualità: Ricerca effettuata 01-02/2016 dall'Istituto Tedesco di Qualità e Finanza. Maggiori informazioni sul sito istituto-qualita.com

GENOVA: VIALE BRIGATE PARTIGIANE, 78/R