

numero 4
luglio/agosto 2018

superba

Associazione Dopolavoro Ferroviario di Genova



**MUSICA CON
LE MANCATE
COINCIDENZE**



**METTIAMOCI
IN GIOCO
CON IL PODISMO**



**NOTIZIE DAL
GRUPPO TENNIS**



**SPORTIZZIAMOCI
CON IL DLF**



**LE ATTIVITÀ DEL
GRUPPO
FOTOGRAFICO**



Sommario

l'Editoriale - Bilancio consuntivo 2017 di A. Cabella	pag.	3
Servizi a Soci DLF	pag.	4
Le Mancate Coincidenze si raccontano	pag.	5
Buon Compleanno, Voltri-Savona di M. Galaverna	pag.	6
Scuola Ferrovia DLF Genova anno scolastico 2017-2018 di A. Malaspina	pag.	7
Mettiamoci in gioco con il gruppo podismo di C. Zetti	pag.	8-9
Le ultime notizie del Circolo Tennis DLF Quarto di M. Dermidoff	pag.	10
Cronaca dal Gruppo Karate DLF di L. Spina	pag.	11
Tutti a fare sport con il DLF a Vesima!	pag.	12-13
Il DLF in visita alle Bussole del Mare di P. Carroli Calcagno	pag.	14



Direttore Responsabile: *Valentina Bocchino*

Direttore Editoriale: *Rosaria Augello*

Capo Redattore: *Alessandro Cabella*

Segretario di Redazione: *Patrizia Criniti*

Comitato di Redazione: *Gianpiero Anelli, Alessandro Cabella, Patrizia Criniti, Filippo Di Blasi, Luana Rossini*

Hanno collaborato a questo numero: *A. Cabella, P. Carroli Calcagno, M. Dermidoff, M. Galaverna, A. Malaspina, L. Spina, C. Zetti*

In copertina: *Arriva l'estate*

Direzione - Redazione - Amministrazione *Via Roggerone, 8 - 16159 Genova Rivarolo per il DLF email: dlfgenova@dlf.it - www.superbadlf.it - e-mail: redazione.superba@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 ATA - Via G. Adamoli, 285 - 16138 Genova tel. 010 513120 - Fax 010 503320 - www.nuovaata.it - e-mail: info@nuovaata.it*

Chiuso in redazione: *21 giugno 2018 - Tiratura 2000 copie - Associato Agenzia Stampa Nazionale DLF*

STUDIO IMMOBILIARE

Il Diamante



Su incarico di vendita, solo per i Soci DLF e familiari

SCONTO DEL 50%

SULLA PROVVISONE, CON SERVIZIO FOTOGRAFICO DELL'IMMOBILE REALIZZATO DA UN PROFESSIONISTA IN OMAGGIO PER VOI.

PROFESSIONALITÀ, ESPERIENZA E DISPONIBILITÀ SONO LE TRE CARATTERISTICHE CHE CONTRADISTINGUONO LE NOSTRE AGENZIE IMMOBILIARI.

SE FOSSE NELLE VOSTRE INTENZIONI VENDERE O AFFITTARE IL VOSTRO IMMOBILE O SE VOLETE AVERE UNA VALUTAZIONE O CONSULENZA GRATUITA, CONTATTATECI.



SIAMO A VOSTRA COMPLETA DISPOSIZIONE PRESSO GLI UFFICI DI

**VIA VESUVIO 21 R - 16134 GENOVA
TEL. 010 231788**

immobiliareildiamante2@gmail.com

L'editoriale - Bilancio consuntivo 2017

di Alessandro Cabella

Quando si affrontano argomenti importanti quali i bilanci mi fa piacere entrare nel vivo dell'argomento senza retorica.

La chiusura del bilancio relativo all'anno 2017 è stato redatto nei mesi scorsi, presentato all'assemblea dei Soci il giorno 25 maggio ed è stato approvato senza reticenze. La costituzione del documento contiene come previsto dal Codice Civile, libro V, sezione IX, art. 2423 tre prospetti: Stato patrimoniale – Conto economico – Nota integrativa.

Come molto spesso succede sia agli addetti ai lavori che ai neofiti, quando hanno in mano un bilancio la prima tentazione è di cercare nelle ultime pagine l'utile di esercizio o la perdita. Per questo è bene dire subito che il bilancio relativo all'anno 2017 si è concluso con un utile di Euro

19.655,00. L'utile derivante verrà iscritto in una riserva per eventuali necessità.

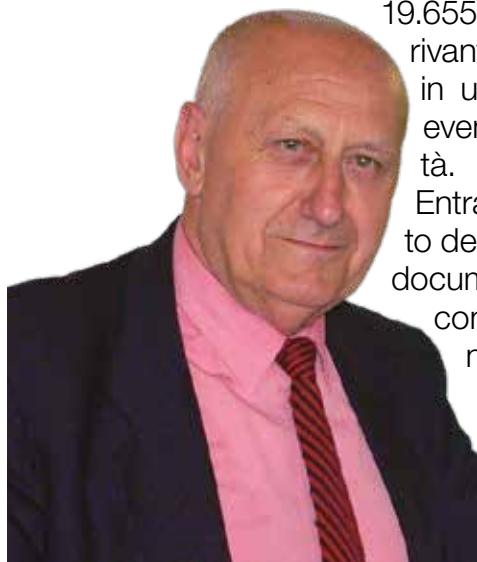
Entrando nel merito del contenuto del documento c'è da considerare che nonostante le molteplici difficoltà, dovute al periodo di crisi economica, gli am-

ministratori ed il Consiglio Direttivo hanno avuto molta attenzione ai cespiti ed ai capitoli di spesa. Le varie voci sono state valutate con veridicità e prudenza, nella prospettiva della continuazione dell'attività, tenendo conto della funzione economica. Un particolare ringraziamento al dott. Fabrizio Rimassa "commercialista certificato" che ha seguito l'evoluzione e la stesura, riportando in finche separate l'andamento 2016 e 2017.

Il bilancio, nonostante in forma abbreviata, risulta redatto con chiarezza e rappresenta in modo veritiero e corretto i vari capitoli: situazione patrimoniale ed economica della nostra Associazione Dopolavoro Ferroviario di Genova. Per quanto potrebbe risultare non del tutto chiaro, la nota integrativa servirà ad integrare e chiarire le varie voci.

È importante ribadire che sono state pagate nei termini dovuti le quote (27.555,50 euro) dei finanziamenti ottenuti dal DLF Nazionale. Non risultano pendenze per quanto riguarda i canoni di affitto verso la Soc. Patrimonio in quanto sono stati versati tutte le quote relative al 2017 (55.000,00 euro). Risulta anche, al capitolo patrimonio, l'accantonamento della quota TFR dei dipendenti del DLF.

Per i Soci ai quali il bilancio risultasse poco comprensibile o che necessitano in merito ulteriori raggugli, informiamo che il documento è a disposizione ed i Consiglieri / Amministrazione sono disposti a fornire chiarimenti.



Vi informiamo che la sede del Dopolavoro Ferroviario di Genova dal 1° luglio si è trasferita nei locali di via Roggerone 8 a Rivarolo.

Vi Aspettiamo!!!

Causa trasloco, le nostre linee telefoniche sono momentaneamente in via di attivazione.

Per informazioni è possibile contattare telefonicamente:

Gianpiero Anelli 346.2754505

Alessandro Cabella 333.2445388

Mario Bisio 371.1537066

Oppure scrivere a dlfgenova@dlf.it

CONVENZIONE DLF - **MAMBILLA S.a.s.**

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

Tariffa Auto SuperScontata

POSSIBILITÀ 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
CONTRATTI DI LOCAZIONE - RED - ISEE - VISURE CATASTALI - SUCCESSIONI*

Cell. 3486552021 - servizicaaf@gmail.com

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.**

Foto Ines Battista

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

**È ENTRATO A FAR PARTE
DEL CONSIGLIO DIRETTIVO DEL DLF
DI GENOVA IL SIGNOR **CARLO CAMBIASO**,
GIÀ COLLABORATORE.
AL NEO CONSIGLIERE RIVOLGIAMO I NOSTRI
MIGLIORI AUGURI DI BUON LAVORO!**



Le Mancate Coincidenze si raccontano

La macchina del tempo esiste già, è la musica, che ci proietta istantaneamente nel passato restituendoci intatti, lucidi e vividi, fatti, luoghi, colori, profumi, voci, sensazioni, emozioni e persone.

Se la vita è l'arte dell'incontro la musica fissa per sempre quei momenti, perchè nelle canzoni si incontrano anche persone irrimediabilmente divise da chilometri o addirittura dagli anni. Anime che vibrano per simpatia, che si ritrovano ad abitare uno stesso sentimento, una passione, un sentire, anime separate dai corpi, che un passaggio, una frase, uno spicchio di melodia, un sogno, una successione di accordi riescano ad unire come niente altro.

Tratto da "TUTTI QUI" di C. Baglioni

Prendiamo spunto da queste parole per raccontare chi siamo e per condividere la nostra passione per la musica.

Chi ci conosce sa che siamo una grande famiglia e che negli anni i componenti della bane sono cambiati, ci sono stati degli addii, degli arrivederci e dei benvenuto ma il nostro spirito non è mai cambiato, il Mercoledì infatti quando ci ritroviamo per le prove nella sala del D.L.F. di via Don Minetti non è solo per fare musica la nostra porta è sempre aperta a tutti. Se ti affacci trovi mamme, mogli, fidanzati, amici, colleghi, gente che sente la musica e si ferma per ascoltare una canzone, amici musicisti che passano per fare qualche pezzo con noi, poi spunta una torta o la focaccia, qualcosa da bere ed ecco la magia della musica.

Nel gruppo ci sono due generazioni; i vecchietti: Luciano, Pino, Nino e i giovincelli: Elena, Fabio, Andrea e Valentina, tra la più piccola e il più grande corrono più di 30 anni. Incredibile?! No?

Quando si fa musica, come ci piace ricordare ai nostri concerti, si è tutti sulla stessa nota, perchè la musica non ha lingua, non ha colore e non ha età, così il nostro repertorio spazia nell'universo musicale delle canzoni italiane e straniere, da pezzi immortali come "Imagine e We are the world" a brani moderni come "Acqua e sale e Baila Morena".

Ogni brano è speciale per un motivo e ci sono canzoni che per ognuno di noi hanno un significato particolare.

Quando suoniamo il complimento che più ci fa piacere ricevere è il sentire che abbiamo emozionato e vedere che siamo riusciti a trasmettere le nostre sensazioni, che abbiamo com-

mosso, divertito e che il pubblico si sia appassionato ai nostri brani e che abbia cantato insieme a noi.

Ci piace condividere la nostra passione infatti in saletta abbiamo organizzato negli anni spesso eventi per Natale, Capodanno, Halloween, Carnevale, La festa della donna, i Compleanni insomma ogni scusa è buona per mangiare, bere, stare in compagnia, fare musica e far festa. Ora finite le vacanze ci ritroveremo in saletta per imparare altri brani e vedere dove questa strada costellata di note ci porterà.



C.R.C. GENOVA
CENTRO
RILASCIO CONCESSIONI
VIA BALBI, 160 R.

UN SERVIZIO PER IL GRUPPO
FERROVIE DELLO STATO

Orario al pubblico:
martedì e giovedì dalle 9.30 alle 12.30
SOLO SU APPUNTAMENTO

Numeri telefono addetti:
010 9853701 (FS 958-2701)
010 9853703 (FS 958-2703)

Indirizzo email:
crcgenova@ferservizi.it

Buon compleanno, Voltri - Savona

di Marco Galaverna

Nel mese di maggio di 150 anni fa, fu inaugurata la ferrovia Voltri - Savona. Quello di oggi è tuttavia un anniversario un po' particolare, dal momento che del soggetto festeggiato sopravvive poco. Infatti, il raddoppiamento della linea ha comportato l'abbandono della maggior parte del tracciato originario.

I binari furono posati già nel 1856 da Sampierdarena a Voltri e quest'ultima località, che, ricordiamo, sarebbe entrata a far parte del Comune di Genova soltanto settant'anni più tardi, divenne sede di una stazione di testa: nella foto sopra riportata se ne vede il fabbricato, per un lungo periodo poco utilizzato ma da qualche tempo recuperato per i treni regionali che vi fanno capolinea. Il collegamento con Savona, inaugurato appunto nel 1868, non fu attuato prolungando i binari tronchi di Voltri verso ponente ma realizzando una diramazione sul tracciato esistente, a monte della prima stazione, e un nuovo fabbricato viaggiatori a servizio dei binari passanti. Una planimetria dell'impianto si trova nell'articolo [1].

La nuova linea fu costruita quasi dappertutto prossima alla linea di costa e la natura accidentata dei luoghi, caratterizzata da scogliere a picco fra le insenature dei centri abitati, obbligò a realizzare un tracciato tortuoso, con gallerie non lunghe ma numerose. Nelle località attraversate, si scelse per lo più di posare il binario a mare dell'abitato, praticamente a ridosso dell'arenile, e ciò comportò una frattura nella storica contiguità fra quei borghi, da sempre legati alla pesca e alla marineria, e le antistanti spiagge.

Il collegamento fra Genova e Ventimiglia fu completato nel 1872 e la sezione Voltri - Savona si trovò quindi a far parte di un collegamento internazionale tra l'Italia e la Francia. L'aumento dei traffici rese presto necessario il raddoppiamento del binario, che fu attuato molto lentamente per piccole tratte, come si può leggere, ad esempio, nell'articolo [2], e non è ancor oggi completato tra Finale Ligure e Andora.

Fra Sampierdarena e Voltri il raddoppiamento fu realizzato in sede e completato negli anni Trenta, con limitate modifiche alle opere esistenti. Dopo Voltri, il raddoppio della linea raggiunse Varazze nel 1968 e Savona nel '77. Da Voltri a Vesima fu mantenuto in esercizio il binario esistente, per i treni pari, e il raddoppiamento fu attuato posando un nuovo binario, per lo più in galleria, un poco a monte. I due km fra Voltri e Vesima costituiscono la sezione più lunga della ferrovia originaria soprav-



vissuta fino a oggi, insieme con l'impianto di Vesima, un tempo stazione con binario di incrocio e ora semplice fermata.

Da Vesima a Savona la vecchia sede fu abbandonata ma è ancora facilmente riconoscibile, dai numerosi portali delle gallerie. Essa, nelle aree urbane, è stata utilizzata variamente per giardini pubblici, parcheggi o passeggiate; fuori degli abitati è stata in parte convertita in un percorso ciclistico e pedonale e in parte usata per allargare la via Aurelia.

Della vecchia ferrovia sopravvivono il fabbricato viaggiatori della stazione di Arenzano, che oggi ospita la locale Croce Rossa e uffici comunali, nonché il fabbricato viaggiatori e il magazzino merci della stazione di Albisola Capo. Sono invece scomparsi i fabbricati delle stazioni di Varazze, Celle Ligure e Savona Letimbro.

Particolare è il caso di Cogoleto. La prima stazione, del 1868, fu costruita in legno; nel 1943, fu sostituita da un fabbricato in muratura. In quel punto, il nuovo tracciato risultò tangente a quello vecchio e pertanto, in occasione del raddoppiamento, per i nuovi binari fu possibile mantenere il fabbricato viaggiatori, seppur leggermente fuori asse.

Oltre agli articoli citati, sulla ferrovia Voltri - Savona è stato pubblicato il libro [3], purtroppo di difficile reperibilità, che non ho potuto consultare; esso risulta nel catalogo di una biblioteca pubblica savonese.

[1] Lorenzo Acquilino, "La ferriera di Voltri", Rivista I Treni, n. 147, aprile 1994

[2] Adriano Betti Carboncini, "La ferrovia ligure", Rivista i Treni, n. 126, maggio 1992

[3] F. Dell'Amico, F. Rebagliati, "I 120 anni della linea ferroviaria Voltri - Savona", Dopolavoro ferroviario di Savona, 1988.

Scuola Ferrovia DLF Genova anno scolastico 2017-2018

di Angelo Malaspina

A Genova abbiamo cominciato l'attività con le scuole nel 2013, il gruppo dei soci che fin dall'inizio hanno aderito all'iniziativa era tutto di provenienza RFI e in particolare dal mondo dell'infrastruttura, proprio per spiegare questa ci siamo proposti alle scuole. Da allora le richieste di interventi in aula e di visite agli impianti ferroviari sono state veramente tante, migliaia sono stati gli studenti che abbiamo avuto davanti provenienti da tante scuole a partire dalle elementari fino agli ultimi anni delle superiori tecniche. L'impegno sia organizzativo che davanti agli studenti è stato grande, ma tanta è stata anche la soddisfazione per i ritorni d'immagine che abbiamo avuto.

Ma parliamo di quest'anno scolastico 2017-2018 in via di conclusione, l'attività con le scuole ha superato ogni aspettativa; abbiamo spiegato "il treno e la ferrovia" sotto molteplici aspetti, da quello sociale e storico a quello tecnico a più di mille studenti; mentre le classi delle scuole primarie di primo e secondo grado che abbiamo incontrato erano in numero pressoché uguale agli anni precedenti, abbiamo soddisfatto invece molte più richieste dalle scuole superiori. Gli Istituti Tecnici infatti ci hanno chiamato per relazioni in aula su argomenti relativi a nuove tecnologie ferroviarie e a visite ad impianti; le classi interessate sono state quasi sempre quelle dell'ultimo triennio, ciò ha permesso alle scuole di considerare gli incontri come "Alternanza" secondo le ultime direttive del MIUR.

Solamente nel centro di controllo SCC di Genova Teglià abbiamo guidato visite per circa 400 studenti con un impegno nostro di circa 200 ore suddivise su quattro relatori. Numerose sono state anche le visite agli impianti ACEI, Sottostazioni Elettriche di Genova e della Riviera ligure.

Più in dettaglio gli argomenti portati nelle scuole superiori sono stati quelli relativi all'introduzione della logica programmata nel controllo e la gestione del traffico ferroviario, temi che sono stati particolarmente apprezzati dalle specializzazioni elettroniche ed informatiche e mecatroniche; spiegare ciò è stato possibile grazie

dalla fattiva collaborazione nel gruppo dei relatori di nuovi "colleghi" di provenienza Direzione Tecnica che hanno partecipato alla progettazione e realizzazione di importanti impianti tecnologici a livello nazionale.

La diffusione di questo know how tra i giovani è stato apprezzato anche da RFI in quanto, come risulta dalla nota del Direttore di Genova, la nostra attività ha contribuito a dare ai giovani un'informazione sul livello tecnologico ferroviario, che nessuno prima aveva dato loro e a destare il desiderio di venire a lavorare in questo settore; ciò è importante sia perché il mondo ferroviario ha bisogno di giovani preparati sia perché vi sono aree geografiche ove sembra strano ma vi sono poche richieste rispetto alle necessità.

Abbiamo differenziato i programmi per le superiori a seconda delle specializzazioni incontrate: informatica, elettronica, elettrotecnica e meccanica; per quanto riguarda i temi che abbiamo proposto alle elementari e alle medie abbiamo arricchito le presentazioni con argomenti storici e riferimenti ai territori ove siamo andati a spiegare.

Con tutte le scuole abbiamo spiegato, con livelli diversi a seconda dell'età dei ragazzi che ci siamo trovati di fronte, l'aspetto ecologico del mezzo treno il più delle volte poco valutato dai giovani, questo perché abbiamo ritenuto fondamentale sensibilizzarli al rispetto per l'ambiente argomento non sempre abbastanza sottolineato a scuola.

Oltre che parlare di "treno ferrovia" abbiamo cercato di passare agli studenti concetti più generali su aspetti del mondo del lavoro, con particolare riferimento a quelli della sicurezza, anche con riferimenti storici e aspetti comportamentali che hanno destato particolare interesse ai docenti che avevamo davanti.

Ci siamo convinti che nel nostro piccolo siamo riusciti spesso a destare nei giovani quell'istinto di curiosità nella ricerca "dei perché" di tutto quello che hanno intorno, istinto che nelle nuove leve distratte dai social viene spesso a mancare.

Per la fotogallery completa andare su www.superbadlf.it



BOLLEBLU

SPECIALE CONVENZIONE BOLLE BLU

a Borghetto Borbera (AL) - uscita A7 Vignole Borbera

TARIFFE AGEVOLATE PER I SOCI DEL DLF

Tanti sconti per i soci DLF al Parco Acquatico Bolleblu di Borghetto Borbera:

Ingresso giornaliero feriale adulti:
15 euro anziché 17.

Ingresso giornaliero festivo adulti:
16 euro anziché 18.

Ingresso giornaliero feriale bambini (da 4 a 12 anni):
10 euro anziché 12.

Ingresso giornaliero festivo bambini:
10,50 euro anziché 12,50.

Pomeridiano convenzionato:
riduzione di 1,50 euro a persona.



✉ raviolpub@gmail.com
🏠 www.raviolpub.it
f RAVIOLPUB
📷 RAVIOLPUB
☎ 334.3474251

Si consiglia la prenotazione

Mettiamoci in gioco con il gruppo podismo

di Claudia Zetti

Mi chiamo Claudia Zetti, e ho diciotto anni più dodici, perchè il tre davanti allo zero mi fa venire l'ansia.

Sono originaria di San Genesio ed Uniti, ma ormai da qualche anno genovese d'adozione.

Ho avuto un sacco di esperienze lavorative, ma da quattro anni a questa parte finalmente ho trovato il lavoro che fa per me, sono assistente alla poltrona in uno degli studi più rinomati di Genova.

Dalle passerelle al Passatore, ne sono passati di anni. Ho cominciato a fare sfilate per gioco, per divertirmi, e alla fine ho conosciuto tantissime persone meravigliose, la mia personale esperienza è stata molto positiva. Ho partecipato a diversi concorsi di bellezza, da Miss Padania a Miss Italia, per finire al concorso nazionale La Più Bella del Mondo, dove ho conosciuto il mitico Big Cesare Morgantini, persona umile, competente e soprattutto seria, qualità quest'ultima da non sottovalutare in questo mondo.

Partecipando al suo concorso ho avuto l'opportunità di esibirmi anche diverse volte come cantante, altra mia grandissima passione.

Crescendo poi ho avuto bisogno di ricercare in me qualcosa di più profondo.

Quella consapevolezza dell'"io" interiore che ancora mi mancava.

Sono sempre stata una persona sedentaria, sì qualche corsetta qua e là, qualche partita a pallavolo ma niente di serio, fino a che non decido un giorno di provare a correre seriamente; era circa un anno e mezzo fa e precisamente a novembre 2016, mi iscrivo alla sezione running di una palestra poco distante da casa.

Comincia ad aprirsi per me un mondo magico e misterioso, conosco persone che corrono cinquanta, settanta perfino cento chilometri, non sapevo nemmeno esistessero gare così lunghe, per me era già faticoso farne cinque di chilometri.

Comincio a curiosare su internet e scopro il mondo delle Ultramaratone (con il termine di ultramaratona si identificano gare di corsa a piedi che hanno una distanza superiore a 42,195 chilometri, distanza ufficiale, dal 1924, della maratona).

Da subito mi colpisce una gara in particolare, la storica cento chilometri del Passatore (la 100 km del Passatore è una competizione podistica di ultramaratona che si svolge annualmente nell'ultimo sabato di maggio con partenza da Firenze e arrivo a Faenza. La gara, che si è svolta per la prima volta nel 1973, è intitolata al Passatore, popolare figura della storia e del folclore romagnolo).

Decido che sarebbe stato il mio prossimo obiettivo. Passano i mesi, e partecipo a qualche mezza maratona, "solo" ventuno chilometri, e scopro che la competizione, e la magia della gara mi affascinano, da quel momento in avanti avevo firmato la mia condanna.

Essendo una neofita, ho avuto non poche difficoltà anche solo per fare appunto ventuno chilometri, immaginatevi farne cento.

Perchè puoi prepararti fisicamente quanto vuoi, puoi fare le ripetute, puoi fare i lunghi della domenica, ma

la cosa più difficile da gestire resterà sempre la testa.

È lei che si deve allenare, è lei quella che ti gioca brutti scherzi, quella che appena hai un attimo di cedimento ti butta addosso il carico da novanta.

Alla fine, la mia migliore amica nonché compagna di corse, sgambettate e follie varia, decide che il mio regalo di compleanno sarebbe stata l'iscrizione all'edizione Passatore 2018.

Dicembre 2017 partono gli allenamenti.

Giorni duri, giorni intesi, giorni pieni di gioia e altri di sconforto, fatica e sudore, ma avevo bisogno di arrivare fino alla fine, me l'ero promesso. Ho sempre lasciato tutte le sfide quotidiane a metà, per paura di fallire e per paura di deludere me e gli altri. Ma questa volta ero decisa a lottare fino alla fine, fino allo stremo, avevo bisogno di spingermi oltre, anzi Ultra.

Il preparatore mi aveva fortemente sconsigliato la partecipazione, diceva che ero troppo acerba, che non avevo esperienza e avrei potuto anche farmi male, ma io da super cocciuta come sono, non gli ho voluto dare retta, e sono andata avanti comunque con la sua preparazione.

Passano i mesi, le settimane, i giorni, passano le domeniche quelle in cui ti svegli alle 6 e rientri a casa dopo cinquanta, sessanta, settanta chilometri, soddisfatta e sfinita, ma con una consapevolezza in più, quella che volere è potere, niente è impossibile.

E arriva anche il 26 maggio, giorno della gara.

Passo una settimana in ansia, dormendo poco e sognandomi il Passo della Colla, tratto di salita di circa sedici chilometri con una pendenza costante di dodici gradi.

Io animale di pianura figuriamoci, tutta questa salita, ma mi sono allenata duramente per farlo e cribbio devo farcela.

Mi ritrovo in Piazza Duomo a Firenze, io e quella matta della mia amica Adriana Bovecchi lei già Ultra da un po', pronti partenza, via, alle ore 15 scatta l'orologio e i minuti cominciano a passare.

Parto con circa 33° il sole cocente e l'asfalto bollente. Carica, carichissima, piano piano, un passo dopo l'altro. Ovviamente oltre ad Adriana e il suo fidanzato Tiziano, storico sostenitore ed esperto di passatore, anche lui ne ha allo storico ben 3 fatti passo passo con la sua compagna ma rigorosamente in macchina, esperto di ogni passaggio, e di ogni piazzola di sosta comoda per la pennichella, pronto a scattare però appena spunta lei sulla strada per darle sostegno darle rifornimenti, c'è anche il mio compagno di vita Stefano e una coppia di amici, per sostenermi un po, Simona e Nicolas.

Durante la gara riesco ad incontrarli per poco tempo, loro seguono in macchina il percorso che si snoda tra Firenze con arrivo a Faenza.

La prima parte della gara passa svelta, mi guardo intorno, sono strade che non ho mai percorso, nel centro di Firenze, sono affascinata e riesco a distrarmi, non ho musica nelle orecchie.

Passati circa i quaranta chilometri comincio ad avere il primo cenno di cedimento, mi siedo nel bagagliaio della macchina del fidanzato e ricordo di aver detto,

penso di aver fatto il passo più lungo della gamba, ma cerco di non perdermi d'animo, bevo un sorso d'acqua e vado avanti a combattere i miei demoni, si tutti li abbiamo, e li ne stavo combattendo di enormi.

Passano le ore, i segnali dei chilometri che passano (sono segnalati sul percorso a lato strada ogni 5 km) sembrano a mano a mano allungarsi sempre più, la stanchezza comincia a farsi sentire, e anche l'inesperienza, non so ancora dosare bene le forze, ma tiro dritto.

Al 76 km sono nona di categoria, mi dice il fidanzato che guarda la classifica in tempo reale, un sorriso timido compare sulla mia faccia tirata e pallida dalla stanchezza, ma nemmeno quella spinta motivazionale fa girare più veloci le mie gambe, mi sono inchiodata, mi era sempre più difficile mettere un piede avanti all'altro, la notte sembra ancora più scura, nonostante la luna piena e il cielo stellato, sono in mezzo alla gente eppure mi sento sola e spaesata.

Incontriamo anche la nebbia, e poi piano piano le luci dell'alba, attraverso piano piano uno dopo l'altro tutti i paesini prima di Faenza, gli ultimi trenta chilometri fatti mano alla mia amica, avevo perso ormai la cognizione del tempo, avevo perso letteralmente la testa, mi muovevo per inerzia, riuscivo a camminare perché mi stavo convincendo che non c'era altro modo per andare avanti se non quello di pensare a tutti i sacrifici che avevo fatto per esaudire il mio sogno della cento. Ed ecco finalmente spuntare Faenza, è mattino presto, l'aria è frizzantina, passo il traguardo e ancora non ci credo, ce l'ho fatta.

Arriva di corsa il mio compagno che mi abbraccia e mi urla ce l'hai fatta hai fatto 100 km, e le mie uniche parole sono state: "mai più". In realtà circa 5 minuti dopo non vedevo l'ora di rifare un'esperienza simile.

Ora sono consapevole che posso fare ciò che voglio, ho fatto cento chilometri, io, solo con le mie gambe, ora sono oltre, sono una Ultra.

Ora vi do qualche numero:

25: le settimane di allenamento

3: paia di scarpe

50: o forse più, i litri di birra "defaticante" dopo gli allenamenti

4: il numero di mezze maratone in un anno e mezzo

250: i km percorsi nel quarto mese di allenamento

370: i km percorsi nel quinto mese di allenamento

480: i km percorsi nel sesto mese di allenamento

5987548442: le risate fatte durante gli allenamenti

698: i santi apparsi durante la 100 km

100: i chilometri del viaggio che mi ha cambiato la vita.

Un ringraziamento particolare va a tutti quelli che in questi mesi hanno avuto a che fare con me, con le mie paranoie e i miei dubbi.

Grazie in primis a mamma Licia e papà Giampiero, sen-



za di loro non avrei avuto il sostegno più importante, anche se lontani (beh ora il mio concetto di lontananza è relativo, distano solo 132 km) mi hanno sostenuta tutti i giorni, incoraggiandomi ad andare avanti e perseverare.

Grazie ad Anna la mia collega, senza di lei non avrei mai allacciato le scarpe da corsa.

Grazie ad Adriana, probabilmente senza di lei tutto sarebbe rimasto solo un grandissimo sogno e mai una meravigliosa realtà, grazie anche alla sua mano tesa, durante i chilometri, sono in debito con lei.

Grazie a Tiziano, Nicolas e Simona, per il tifo sfegatato, per le parole di sostegno, per l'acqua passata al volo dalla macchina, e per i cambi rapidi di magliette bagnate.

E ultimo, ma non per importanza un grande grazie a Stefano, lui che mi supporta e mi sopporta ormai da undici anni, grazie per la sua pazienza durante le mie lunghe assenze domenicali, grazie per la comprensione e per i consigli preziosi.

Alla prossima Ultra.

Le ultime notizie del Circolo Tennis DLF Quarto

di Maura Dermidoff

Siamo di nuovo a parlarvi della nostra attività svolta in questi due mesi.

Nel mese di aprile si è svolto il torneo della Federazione Italiana Tennis limitato alla classifica 4.3. Tanti gli iscritti (più di 100) e tanti gli incontri giocati fino all'ultimo punto, gran successo di partecipanti e di qualità. Torneo che è terminato con la premiazione di tutti i vincitori, fra cui anche 2 nostri soci di Quarto.

Durante i mesi di aprile – maggio i ragazzi che frequentano i nostri corsi tennis, si sono sfidati tra loro con vere partite all'ultima "palla" pur di conquistare un posto nelle finali.

Finali che si sono svolte sabato 19 maggio, giornata favolosa, sole splendido con circa 150 parenti dei nostri allievi, tutti schierati sugli spalti a fare il tifo per i propri figli.

A seguire la ricca premiazione, grazie agli Sponsor Head/racchette e al negozio con cui siamo convenzionati "GRANDE SLAM" di Piazza Rossetti gestito dai Fratelli Andrea e Riccardo Mauri.

Con l'occasione ricordiamo che i Corsi Ragazzi riprenderanno lunedì 24 settembre 2018. Chi fosse interes-



sato può contattare il nostro circolo tennis Dlf Quarto allo 0103071067.

Mentre Superba sta andando in stampa, sta iniziando il torneo di 3^a cat 7^a edizione BG PORTE, di questo evento torneremo a parlarvi prossimamente.

Nella prima settimana di luglio l'attività per una settimana si sposta nel centro estivo di Tennis Artesina. È una vacanza di sport e divertimento che vedrà alla fine del turno i ragazzi coinvolti in una grandiosa festa-spettacolo con a seguire la premiazione dei tornei di tennis svolti durante la settimana.

Per informazioni contrattare il Maestro Pino Guastamacchia al 3356923710.

Non mi rimane che augurarvi una buona e serena estate dandovi appuntamento con la ripresa delle attività ai primi giorni di settembre.



**È mancata la mamma dell'ex Vice Presidente Salvatore Dallicardillo.
Il DLF Genova rivolge sentite condoglianze alla Famiglia.**

Cronaca dal Gruppo Karate DLF

di Lorenzo Spina

A Settembre apriranno a Rivarolo i corsi di Karate Wado Ryu e Difesa Personale per bambini, ragazzi e adulti, a cura di A. S. D. Wado Karate Genova. L'Associazione si prefigge come scopo principale la divulgazione del Karate di stile Wado. 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. 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. Per avere informazioni sui nostri corsi puoi chiamarci al 3495853605 o inviarci una mail a dojo_foglietti@libero.it o puoi visitare la nostra pagina Facebook [asd Wado Karate Genova](https://www.facebook.com/asd.wado.karate.genova) oppure puoi contattare il Dopolavoro Ferroviario ai num.



Da sx il Maestro Martino Foglietti c.n. 7° dan Wado Ryu Direttore Tecnico Nazionale Wado Ryu Fedika; l'Istruttore Lorenzo Spina c.n. 3° dan Wado Ryu



Il Dopolavoro Ferroviario di Genova e tutti i colleghi sono vicini alla Famiglia di Antonio Scarfò, mancato all'affetto dei suoi cari.

Una vita sui treni, impegnato diversi anni come RSU del viaggiante di Genova Principe. Prossimo alla pensione, ciao Totò ci mancherai!

Tutti a fare sport con il DLF a Vesima!

Podismo, arti marziali, nautica, ciclismo, escursionismo, e chi più ne metta in una giornata veramente, finalmente, estiva: oggi, domenica 27 maggio, al Circolo Nautico di Vesima, tutti a divertirsi con "Sportizziamoci con il DLF", la grande manifestazione che ha visto scendere in campo i gruppi sportivi dell'associazione che – in prima linea con i loro atleti – hanno presentato la loro attività per una giornata all'insegna dell'attività fisica, del divertimento e della convivialità. Durante la giornata, accompagnati dalle "Sincronette" del Circolo Nautico, tutti i partecipanti hanno potuto provare le discipline dell'escursionismo, con una suggestiva passeggiata da Voltri a Vesima, del podismo, per una distensiva corsetta lungo il litorale tra Vesima e Cogoleto, del ciclismo, con una pedalata in compagnia sulla pista ciclabile fino a Varazze e ritorno, del karate, con dimostrazioni e prove, e della nautica, con tanto di gita in barca, lezioni di vela e prove di conduzione queste ultime a cura della Lega Navale Italiana di Sestri Ponente. Dopo le "fatiche", il ristoro a base di una specialità tipica ligure: focaccia e vin bianco. Insomma, davvero tante le cose da fare per una giornata... a tutto DLF! Le iniziative a Vesima non finiscono qui: consultate la nostra agenda eventi su www.superbadlf.it per scoprire cosa fare nel nostro piccolo angolo di paradiso al mare!
Per la fotogallery completa andare su www.superbadlf.it





**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

Il DLF in visita alle Bussole del Mare

di Paolina Carroli Calcagno

La storia dei fari ha da sempre affascinato l'immaginario collettivo, sono antichi come il tempo, nascono da epoche lontanissime e la loro evoluzione va di pari passo con l'evolversi della navigazione. All'inizio sono solo dei semplici falò alimentati con fascine di legna che vengono tenuti accesi durante tutta la notte sulle colline prospicienti, zone pericolose per la navigazione o ingressi di rade e ponti, poi si evolvono attraverso i secoli fino a diventare quelli che oggi conosciamo. <http://www.ilmondodeifari.com/>

Dopo il successo con la visita e la mostra alla lanterna di Genova, era inevitabile che il gruppo di fotografi del DLF di Genova andasse a... caccia di altri fari. Ed è così che il 6 maggio è stata organizzata una gita all'isola del Tino, nel comune di Portovenere, mentre il 27 maggio è stata compiuta una spedizione al "fanale" Livorno. Entrambe le escursioni sono state possibili anche grazie all'associazione culturale "Il mondo dei fari" e alla guida del comandante del Servizio Fari Alto Tirreno della Marina Militare Italiana, Stefano Gilli. In questo modo la comitiva è potuta entrare all'interno degli edifici e giungere alla lanterna e al ballatoio dei fari, da dove si poteva beneficiare di una vista privilegiata ed unica dall'alto a 360 gradi. In particolare, sull'isola all'estremità occidentale del Golfo della Spezia, la compagnia ha potuto visitare il museo storico documentale allestito da poco dentro al faro di San Venerio a centro metri sul livello del mare. Fu il re Carlo Alberto a decidere la costruzione di quest'opera monumentale e solo successivamente venne eretta un'altra torre al suo fianco, più alta di quella originaria, sulla cui cima furono poste delle lenti ottiche ad incandescenza, alimentate elettricamente da due macchine a vapore. Tuttavia, questo sistema dava troppa potenza al fascio di luce prodotto e quindi nel 1912 l'impianto venne sostituito con uno a vapori di petrolio. Con il sopraggiungere dell'energia elettrica il faro venne elettrificato, mentre la totale automazione avvenne nel 1985.

In concomitanza alla visita hanno avuto luogo una parata di vele latine in omaggio alla perla del Golfo, un'interessante dimostrazione di cani di primo soccorso in acqua nonché il fidanzamento di una giovane coppia russa.

Il faro di Livorno, invece, ha una lunga storia: è uno dei più antichi d'Italia, secondo solo alla più vetusta Lanterna di Genova. Fu innalzato nel 1300 dalla repubblica pisana per guida ai naviganti e, - secondo quello che ci racconta Anna Maria Lilla Mariotti nel suo blog "Profumo di mare" - la torre, appoggiata su un basamento poligonale di 13 lati, era costruita in pietra naturale ricavata da una cava in zona ed era costituita da due cilindri merlati alti 47 metri in totale e divisi in 11 piani raggiungibili con una scala a chiocciola che saliva all'interno dello spessore

delle mura. Questo faro superò indenne i secoli, ma fu durante la Seconda guerra mondiale che subì l'oltraggio più grande: nel 1944 le truppe tedesche in ritirata lo fecero saltare con una carica di dinamite, distruggendolo.

Per volontà di tutta la cittadinanza livornese e a cura del ministero dei lavori pubblici, nel 1956 il "fanale" fu riedificato nella sua forma originaria, utilizzando, per quanto possibile, tutto il materiale originale, soprattutto per il rivestimento esterno.

All'inaugurazione del 16 settembre, alla presenza del ministro Giuseppe Romita e del Presidente Giuseppe Gronchi, quello che tutti videro fu il nuovo FARO DI LIVORNO, rinato dalle macerie.

L'impianto è stato automatizzato e sulla sua lanterna è stata installata un'ottica rotante che emette 4 lampi ogni 20 secondi e la sua luce può essere vista fino a 24 miglia marine.

[https://profumodimare .forumfree.it/?t=7456667](https://profumodimare.forumfree.it/?t=7456667)

Appena arrivati sul posto, ciò che il gruppo ha subito notato è stata la sagoma inconfondibile del faro - custode silenzioso di un lavoro immenso - che si staglia all'ingresso del porto e proietta la sua luce verso le navi che entrano ed escono in mare. Il faro è sempre un luogo speciale dove ci si sente accolti e protetti.

Questa sensazione di calore ed ospitalità viene confermata dai guardiani che dedicano la loro vita al servizio degli altri: diportisti, pescatori, comandanti. Il loro compito quotidiano consiste nel controllare l'efficienza del segnalamento, nel pulire le ottiche e i vetri nonché nell'effettuare diversi ripristini.

Molti ci chiedono a cosa servono i fari oggi... io ho sempre risposto che servono a vedere con i propri occhi di essere sulla via di casa ...ma ora posso aggiungere che servono anche a unire le persone, a trasmettere emozioni e cultura, ed essere una luce che, anche grazie al MONDO DEI FARI, illumina la vita.



Nuova Apertura - Ponte Carrega 30r - 16141

SpazioGenova

LA CITTÀ DELL'AUTO



Vi aspettiamo presso le nostre nuove sedi
CON UN'OFFERTA RISERVATA AI SOCI DLF

APERTI ANCHE DOMENICA dalle 10:00 - 12:30 e dalle 15:00 - 19:00



Nuova Apertura - Viale Brigate Partigiane 3a/r 16129



Corso Italia 30r - 16145



Nuova Apertura - Via Siffredi 49r - 16153



Lungobisagno Istria 44f/r - 16141



www.spaziogenova.it - Seguici su



ZERO*

PENSIERI.
DUBBI.
TABÙ.



asef

Onoranze Funebri

SCOPRI
la previdenza
funeraria
rateale
a tasso zero*

SCONTO RISERVATO AI SOCI DLF

Sconto del 50% su tariffe autofunebri e furgoni Vito Mercedes-Benz, per servizi in città e fuori Comune, oppure **sconto del 100%** su tariffe manifesti funebri.

per informazioni:
www.asef.it

Numero Verde
800-550755
CON OPERATORE 24 ORE SU 24



Al servizio della città, dal 1909.