

ACU *full service* informazioni 2010

In collaborazione con

 **Banca di Cividale**
Gruppo Banca Popolare di Cividale



UN ALTRO ANNO CON



€ 0,50

Full Service Informazioni - Direzione, Redazione, Amministrazione 33100 UDINE - Via Feletto
79 - Tel. 0432 26261 - Telefax 0432 204623 - Autorizz. Trib. di Udine n. 3/2001 del
24.1.2001 Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB UDINE - Mensile - Anno 10 - N. 1/2010

CIVIPAY EVERYDAY!

La carta prepagata ricaricabile per tutti i tuoi acquisti.



È arrivata CiviPay, la carta prepagata ricaricabile, sicura e facile da usare. Pagi nei negozi e su Internet in tutta sicurezza, prelevi dagli sportelli bancomat convenzionati in Italia e all'estero e la ricarichi quando vuoi.

Per maggiori informazioni rivolgiti al tuo consulente di fiducia presso la filiale

www.civibank.it

 **Banca di Cividale**
Gruppo Banca Popolare di Cividale



Direttore responsabile
Luigi Chiandetti

Statistiche e ricerche a cura di
A.C.I. Direzione Studi e Ricerche
A.C.I. Area Comunicazione

Notizie a cura di
Maddalena Valli

Sport e motori
Alessandro Vigna

Iniziative per i Soci e Convenzioni
Fabrizio Borracci

Turismo
Carmen Infanti

Direzione, Redazione,
Amministrazione

33100 UDINE - Via Feletto 79
Telefono 0432 26261 - Telefax 0432 204623

Periodicità mensile
Autorizz. Trib. di Udine
n. 3/2001 del 24.1.2001

Poste Italiane s.p.a.
Spedizione in Abbonamento Postale
D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46)
art. 1, comma 1, DCB UDINE

Un numero € 0,50

Editore
Cartostampa Chiandetti
Via Vittorio Veneto - Reana del Rojale (UD)

Stampa e Pubblicità
Cartostampa Chiandetti
Via Vittorio Veneto - Reana del Rojale (UD)
Tel. 0432 857054 - Fax 0432 857712
E-mail info@chiandetti.it

La tiratura di questo numero
è di 10.000 copie

INFORMATIVA AI SENSI DELL'ART. 13 D.LGS 196/03
La informiamo che il trattamento dei Suoi dati personali verrà effettuato in ossequio ai principi di correttezza, liceità e trasparenza. I dati da Lei forniti saranno trattati per finalità promozionali e di marketing e nelle seguenti modalità: manuale, elettronico e automatizzato. Il conferimento dei dati da parte Sua è facoltativo, ma l'eventuale rifiuto a fornirli determinerà l'impossibilità ad instaurare un rapporto e a dare esecuzione al contratto. I dati potranno essere comunicati a: Cartostampa Chiandetti srl. Il titolare del trattamento dei dati personali è: Cartostampa Chiandetti srl con sede a Reana del Rojale (UD), via Vittorio Veneto, 106; il responsabile del trattamento è Chiandetti Cristina, verso il quale Lei potrà esercitare i diritti di cui all'art. 7 D.Lgs 196/03.

Sommario

Notizie

4 Rapporto ACI-ISTAT 2009

Consigli per chi guida

7 Repetita juvant!

ACU e lo sport

12 46° Rally del Friuli e Alpi Orientali
15° Rally Alpi Orientali Historic

14 Un 2010 intenso per la scuderia friulana
Sport&Joy

16 Il primo soccorso nelle competizioni
automobilistiche

17 L'associazione UUGG
cerca nuovi appassionati

18 Torneo di Golf Acitur/Full service

Turismo: le proposte ACITUR

21 Russia di Capodanno

23 La Russia in Motoslitta

25 Tour Siria con estensione a Baalbek

27 Crociera sul Reno

28 Capodanno in Cina

28 Malesia - Bali

29 Last minute: Messico - Riviera Maya

Idea regalo

30 La nuova tessera: Okkey Full service

RAPPORTO ACI-ISTAT 2009:

In Italia diminuiscono incidenti (-1,6%), morti (10,3%) e feriti (-1,1)

QUANTI

**Incidenti: 215.405 (-1,6%);
morti: 4.237 (-10,3%);
feriti 307.258 (-1,1%)**

DOVE

**Strade urbane: 76% incidenti;
44,7% morti; 72,6% feriti
I più gravi sulle extraurbane:
5,1 decessi ogni 100 incidenti**

QUANDO

**Luglio mese "nero";
giovedì e venerdì: più incidenti
e feriti; sabato più morti.
Ora critica le 18:00.
Indice mortalità più alto di notte
e nel week-end**

COME

**I più pericolosi:
scontro frontale; fuoriuscita
di strada; urto con ostacolo;
investimento pedone.**

PERCHÉ

**precedenza/semaforo;
guida distratta/andamento
indeciso; eccesso velocità.**

COSA

**Indice mortalità: medio 0,9%,
due ruote 1,9%,
Indice lesività: medio 71,3%,
moto 100%, motorini 99,1%,
biciclette 93,3%**

Il Rapporto ACI-ISTAT - illustrato il giorno 17.11.2010 a Roma presso l'Automobile Club d'Italia - evidenzia, infatti, nel 2009 Il Il rapporto ACI-ISTAT - illustrato il giorno 17.11.2010 a Roma presso l'Automobile Club d'Italia - evidenzia, infatti, nel 2009 un calo, rispetto all'anno precedente, di sinistri (215.504; -1,6%), morti (4.237; -10,3%) e feriti (307.258; -1,1%). Luglio si conferma il mese "nero", sabato il giorno con più morti, le 18:00 l'ora più critica. Di notte si verificano meno incidenti ma più pericolosi, e i week-end sono fortemente a rischio. I giovani "under 25" sono i più colpiti. Il maggior numero di incidenti, morti e feriti si verifica sulle strade urbane, ma quelli più gravi avvengono sulle extraurbane. Più sicure le autostrade.

Per consolidare i risultati serve un impegno sinergico sul piano educativo con l'avvio di un'offerta formativa più adeguata soprattutto per i giovani, esposti a un rischio tre volte più alto di provocare o subire un incidente. Automobile Club d'Italia sottolinea la necessità di istituire l'obbligo per i neopatentati di un corso di guida sicura.



La situazione in Provincia di Udine

INCIDENTI: QUANTI?

Incidenti: 1.821; morti: 49; feriti 2.570. Rispetto al 2008 si riscontra una diminuzione del numero assoluto degli incidenti e dei morti.

INCIDENTI: DOVE?

Gli incidenti sulle strade urbane sono meno gravi su 923 incidenti; 9 morti; 1.206 feriti; incidenti più gravi su strade extraurbane su 468 incidenti, 25 morti e 698 feriti.

Sulle autostrade si sono verificati 116 incidenti, con 5 decessi e 227 feriti con una diminuzione che dimostra l'efficacia del sistema "Tutor" per il controllo elettronico della velocità media, introdotto nel 2006 e diffuso su un numero sempre crescente di tratte autostradali.

INCIDENTI: QUANDO?

La Provincia di Udine evidenzia una distribuzione degli incidenti su tutti i 12 mesi con picchi nei mesi di maggio, agosto e settembre.

Analoga considerazione per i giorni della settimana nei quali si ha un numero costante di incidenti. Maggior numero di morti il martedì seguito dal venerdì nelle ore pomeridiane, dalle 14.00 alle 18.00. Maggior numero di feriti il venerdì e il

sabato ma sempre nelle ore centrali della giornata.

La maggioranza degli scontri si verifica con condizioni di tempo sereno o pioggia; rari i casi di incidenti in situazioni meteorologiche avverse (grandine, nebbia, neve), segno che in tali circostanze si guida con maggiore prudenza e a velocità ridotta.

INCIDENTI: COME?

La maggior parte degli incidenti stradali avviene con scontro tra due o più veicoli; più ricorrente lo scontro frontale-laterale (826 casi) con 14 morti e 1210 feriti, seguito dal tamponamento che registra 266 casi, con 4 morti e 430 persone ferite. Tra gli incidenti a veicoli isolati, il caso più diffuso è la fuoriuscita o sbandamento del veicolo con 316 incidenti, con 13 morti e 392 feriti. 124 casi di investimento di pedoni con 6 morti e 126 feriti.

Le tipologie di incidenti più pericolose, secondo l'indice di mortalità, risultano quindi lo scontro frontale, fuoriuscita di strada e urto con ostacolo e investimento pedoni.

INCIDENTI: PERCHÉ?

Quasi il 30% degli incidenti è causato dal non rispetto dei segnali; segue la guida distratta (20,26%) e la velocità (18,74%).

INCIDENTI: CHI?

Oltre mille il numero di feriti tra 30 e 50 anni, quasi il doppio dei feriti appartenenti alla fascia di età 18/30; ancora maggiore la differenza tra i morti appartenenti alla fascia 18/30 (7) e quelli appartenenti alle fasce di età superiore (18 morti da 30 a 54 anni, 11 oltre 65 anni e 9 da 55 a 64 anni).

INCIDENTI: COSA?

Veicoli coinvolti: auto (2.342), autoveicoli commerciali (271), moto (272), motorini (144), bici (209).

Le auto sono la categoria di veicoli maggiormente coinvolta in incidenti stradali, seguono motocicli, veicoli commerciali, ciclomotori e biciclette.

Le conseguenze per conducenti e passeggeri sono molto più gravi per le due ruote: se l'indice di mortalità medio dei veicoli è pari a 0,9%, per motocicli e biciclette è più che doppio (1,9%). L'indice di lesività, che nella media è pari a 71,3%, raggiunge il 100% per i motocicli, il 99,1 per



i motorini e il 93,3 per le biciclette. Da notare, infine, che, in caso di incidente mortale in autostrada, nel 30,8% dei casi è coinvolto un veicolo per il trasporto merci.

Per maggiori dettagli sui dati nazionali e delle altre province, potete consultare il sito www.aci.it

Frequenza delle circostanze presunte d'incidente - Provincia di Udine - Anno 2009

CIRCOSTANZE D'INCIDENTE	INCIDENTI TOTALI		INCIDENTI MORTALI	
	Frequenza	%	Frequenza	%
Velocità	271	18,74	9	22,50
Guida distratta	293	20,26	11	27,50
Contromano	81	5,60	4	10,00
Procedeva senza mantenere la distanza di sicurezza	181	12,52	4	10,00
Sorpasso	54	3,73	0	0,00
Non rispettava i segnali	427	29,53	8	20,00
Manovrava irregolarmente	91	6,29	3	7,50
Altro	48	3,32	1	2,50
Totale comportamento	1.446	100,00	40	100,00
Procedeva regolarmente	810	-	16	-
Manovrava regolarmente	144	-	2	-
Circostanza imprecisata	536	-	6	-
Circostanze non dovute al comportamento di guida	111	-	5	-
COINVOLGIMENTO DI PEDONE:				
Pedone non responsabile	43	28,67	2	25,00
Pedone corresponsabile	52	34,67	2	25,00
Imprecisato	55	36,67	4	50,00
Totale pedone	150	100,00	8	100,00
PRESENZA DI OSTACOLO SULLA CARREGGIATA:				
Ostacolo urtato	131	27,29	5	29,41
Ostacolo evitato	290	60,42	12	70,59
Imprecisato	59	12,29	0	0,00
Totale ostacolo	480	100,00	17	100,00



Repetita juvant!

DISTANZA DI SICUREZZA

Le componenti della distanza di sicurezza

La distanza di sicurezza è la distanza che ogni veicolo deve mantenere da quello che lo precede, per potersi arrestare, quando necessario, senza tamponarlo. Nella valutazione della distanza di sicurezza è importante tenere in considerazione alcuni fattori: la prontezza dei riflessi del conducente; il tipo e lo stato di efficienza del veicolo; la velocità; la visibilità e le condizioni atmosferiche; le condizioni del traffico; la pendenza della strada e l'entità del carico.

In teoria, nel calcolo di questa distanza si dovrebbe considerare solo l'equivalente della distanza percorsa in un secondo, cioè nel tempo mediamente impiegato per decidere se l'accensione dello stop del veicolo che precede implica la necessità di una nostra frenata e quindi agire di conseguenza. Si dà infatti per



scontato che il veicolo davanti ha uno spazio di arresto uguale a quello del veicolo che segue.

Quale deve essere la distanza di sicurezza?

Tenuto conto che al raddoppio della velocità corrisponde uno spazio di frenata quadruplo, è prudente non scendere mai (neanche nella fase iniziale di un sorpasso, quando cioè si inizia ad uscire dalla "scia" del veicolo che precede) al di sotto delle seguenti distanze dal veicolo che precede:

Km/h	Dist. sicurezza minima in metri	Equivalente a
50	25	lunghezza di due autobus
90	40	più di due autotreni
130	130	un campo da calcio

Se i freni non sono perfettamente efficienti, i pneumatici sono consumati, il veicolo è molto carico, lo spazio di frenata si allungherà di molto, e sarà quindi necessario aumentare le distanze almeno della metà. Tali valori non devono essere considerati per la guida in caso di nebbia, quando invece devono valere altre considerazioni.



La nebbia è un nemico mortale

Ogni anno sono centinaia le vittime di imprudenze durante la guida con nebbia, spesso in colossali tamponamenti a catena ma anche in uscite di strada, impatti con alberi, pali, spallette di ponti o in scontri frontali. Valutate obiettivamente le vostre necessità di mobilità con l'automobile; se potete, rinunciatevi e preferite il treno. Con la nebbia, la vostra incolumità è condizionata non solo dal vostro comportamento, ma soprattutto dal comportamento (e dagli errori) degli altri. La tecnologia propone dispositivi, alcuni ancora sperimentali, che si dichiarano in grado di assistervi o di informarvi nella guida nella nebbia; se ve ne siete dotati, apprezzandone l'utilità, non affidatevi tuttavia solo ed interamente ad essi. Rimane il rischio di essere coinvolti in incidenti di chi non ne è provvisto,

o di malfunzionamenti o mancate risposte del dispositivo per situazioni anomale.

Il consiglio fondamentale è: diminuire la velocità e rendersi visibili.

La velocità dovrà essere mantenuta nei limiti imposti dalla visibilità di oggetti non emettitori di luce. Occorre infatti mettersi nella condizione di poter percepire in tempo la presenza di un ostacolo e di poter poi arrestare il veicolo.

La seguente tabella potrà aiutarvi: ad ogni distanza in cui è visibile un oggetto non luminoso (alberi, guard-rail, strisce su l'asfalto, carrozzerie di veicoli) corrisponde una velocità.

GUIDA NELLA NEBBIA

La nebbia è la condensazione dell'umidità atmosferica in piccolissime gocce d'acqua. È più facile trovarla in zone basse ed in prossimità di corsi d'acqua, boschi ecc., ed in calma di vento. Nello strato d'aria di circa 20 cm immediatamente sopra il suolo la nebbia è molto più rada o scompare; in questo strato si insinua il raggio luminoso dei proiettori fendinebbia, che per questo motivo devono essere montati in basso ed avere un'emissione molto contenuta verso l'alto.

La nebbia ha la pessima caratteristica di assorbire e disperdere la luce (l'accensione dei proiettori di profondità crea solo un pericoloso "muro luminoso"), di diminuire il contrasto e la differenza dei colori e quindi la visibilità degli oggetti. Per questo, è meglio non illudersi troppo sull'efficacia dei fendinebbia anteriori: sono ottimi per migliorare la visibilità delle strisce di margine o di corsia, ma potrebbero essere insufficienti per la percezione di ostacoli. Con la nebbia diventa anche più difficile la valutazione della differenza di velocità con il veicolo che precede.



Valori di visibilità di un oggetto a distanza in caso di nebbia

Km/h	Dist. sicurezza minima in metri	Equivalente a
8	due autovetture	10 km/h
10	un grosso furgone	20 km/h
20	un pò più di un autotreno	20 km/h
30	un autotreno e un autobus	35 km/h
40	due autostrade affiancate	40 km/h
50	mezzo campo da calcio	50 km/h
100	un campo da calcio	100 km/h

Non viene considerato il sorpasso su strade senza spartitraffico **vivamente sconsigliato nelle situazioni sopra descritte.**

STANCHEZZA

Fattori e situazioni di rischio

Le palpebre man mano si appesantiscono; gli occhi si chiudono sempre più spesso. Aprite il finestrino, accendete la radio, vi sforzate a tenere concentrata l'attenzione. Per un po' ci riuscite, poi la tentazione di tenere gli occhi chiusi più a lungo diventa quasi invincibile. "Che cosa potrà mai succedere", pensate, "se chiudo gli occhi per un attimo, un attimo solo"....

Chi può negare di non aver passato, almeno una volta nella propria vita di conducente, un'esperienza simile? Anche senza arrivare al vero e proprio "colpo di sonno", già solo la stanchezza può indurre cadute dell'attenzione verso l'ambiente esterno e disattenzione o distrazione dalla guida.

Il sonno e la stanchezza sono uno dei nemici più subdoli per chi guida; si stima che tra il 15 ed il 40% degli incidenti più gravi sia imputabile a sonno o stanchezza, il più delle volte associato a concause precise: alcol, medicinali, pasto abbondante. Innumerevoli di più sono poi gli incidenti evitati per un soffio, solo perché, ad esempio, poco dopo un primo attacco di sonnolenza si è arrivati a destinazione. Numerose ricerche sul fenomeno, condotte sia in Italia che all'estero, hanno permesso



la determinazione di "incidenti tipici", "fattori di rischio", "situazioni favorenti". Vengono infatti attribuite al sonno le uscite di strada, sia in rettilineo che in curva, non determinate da eccessiva velocità o dalla necessità di evitare un ostacolo o da altra causa identificabile. Sempre al sonno sono attribuibili la maggior parte dei violenti tamponamenti non attribuibili a cause identificabili e senza traccia di frenata. Sono questi i tipici incidenti da sonno.

Sono considerati **fattori di rischio:**

- **l'età:** i giovani fino a 30 anni ed oltre sono i più esposti al rischio, per uno stile di vita meno regolare e l'eccesso di confidenza nelle proprie capacità di resistenza;
- **l'eccesso di cibo,** che richiama il flusso sanguigno verso il sistema digerente, a scapito del flusso verso il cervello;
- **l'eccesso di alcol,** che esalta in grande misura gli effetti della stanchezza;
- **l'appartenenza ad alcune categorie professionali come i "turnisti",** anch'essi soggetti ad irregolarità negli orari di sonno;

- chi soffre di **disturbi del sonno** (insonnia, tendenza ad assopirsi in situazioni diverse, irresistibile impulso a dormire);
- chi, **quando dorme, russa sonoramente**: il russare infatti provoca delle apnee (sospensioni del respiro) che spezzano il sonno; le conseguenze si risentono nelle ore successive al risveglio;
- chi **assume farmaci** che inducono assopimento: non solo ansiolitici ma anche antidolorifici, antiallergici, rilassanti muscolari.

Sono invece considerate **situazioni a rischio**:

- il **tempo eccessivo di guida**: non si dovrebbe guidare per più di due ore consecutive, facendo seguire ogni periodo di guida da almeno 10 minuti di pausa e di riposo; ogni 3 periodi di guida sarebbe opportuno fare una pausa più lunga: mezz'ora di riposo assoluto ad occhi chiusi;
- il **viaggiare da soli**, per la mancanza di un'altra persona che possa "sorvegliare" il conducente, stimolarne l'attenzione o addirittura sostituirlo nella guida;
- il **guidare in ore notturne** comprese tra mezzanotte e le 7 del mattino: i ritmi naturali dell'uomo non sono compatibili con lo svolgimento, in quelle ore, di compiti che, come la guida, richiedono attenzione;
- la **guida dopo un periodo di stress** ed affaticamento: molti incidenti da sonno accadono anche il pomeriggio, al ritorno dal lavoro;
- chi soffre di **disturbi del sonno** (insonnia, tendenza ad assopirsi in situazioni diverse, irresistibile impulso a dormire);
- la **monotonia** e l'eccessiva regolarità del viaggio, che producono una forma di "ipnosi";
- la **temperatura troppo alta nell'abitacolo**; l'eccesso di volume sonoro dello stereo che, alla lunga, produce affaticamento sensoriale;
- la **guida sotto il sole abbagliante**: l'eccesso di luminosità induce alla chiusura delle palpebre e produce affaticamento sensoriale;
- la **guida nella nebbia**: se la strada è apparentemente sgombra e mancano

stimoli adeguati, l'attenzione si concentra su un punto solo pochi metri più avanti il veicolo e ciò può indurre una forma di "ipnosi".

I segni premonitori

- difficoltà nel tenere aperti gli occhi o nella messa a fuoco della visione;
- difficoltà nel tenere sollevata la testa;
- ritardi nel riassumere la posizione corretta nella corsia, o andatura ondeggiante tra le corsie;
- difficoltà nel mantenere una velocità costante ed adeguata alle circostanze;
- difficoltà nel ricordare che cosa è successo nei due minuti precedenti (ad esempio il contenuto del cartello appena oltrepassato, il tipo di veicolo incrociato poco prima).

Cosa fare per evitare l'incidente da colpo di sonno

- **Prima regola**: iniziare il viaggio, specie se lungo, sufficientemente riposati.
- **Seconda regola**: evitare, se non necessario, di guidare in ore notturne, o con temperature interne troppo alte o, se possibile, nelle "situazioni a rischio" sopra descritte; nei viaggi lunghi, alternate periodi di due ore di guida a periodi di 10 - 15 minuti di pausa.
- **Terza regola**: fate attenzione a farmaci ed alcol; associati con una situazione di stanchezza già esistente possono moltiplicarne gli effetti; se nelle 24 ore precedenti un viaggio impegnativo siete costretti ad usare sonniferi, preferite quelli ad "azione rapida", che esauriscono i propri effetti nell'arco di 1-2 ore; controllate sempre sui foglietti illustrativi dei farmaci gli eventuali effetti sulla guida.
- **Quarta regola**: se già siete nella fase dei "segni premonitori", fermatevi almeno per un quarto d'ora, riposatevi, prendete una boccata d'aria fresca, sgranchitevi le gambe. Potrebbe essere un fenomeno passeggero. Ma se vi succede una seconda volta, significa che praticamente siete già cotti: dovete fermarvi e riposare (dormire) almeno mezz'ora. Convincetevi che non state perdendo tempo, ma anzi state guadagnando la possibilità di

terminare felicemente il viaggio. Se potete, fatevi sostituire nella guida. Non pensate di poter "stringere i denti", perché qui non conta la volontà. Infatti ...

- **Quinta regola:** non presumete troppo di voi stessi. Il sonno vi prende all'improvviso, al di fuori delle vostre possibilità di controllo. Oltre un certo limite nessuno può andare, presumendo di poter svolgere con la necessaria attenzione un compito delicato come la guida di un veicolo. A maggior ragione, se siete autisti professionali, seguire queste regole garantirà il datore di lavoro che state proteggendo le cose e le persone a voi affidate. Non esitate a denunciare nelle sedi competenti ogni richiesta eccessiva nei vostri confronti ed ogni violazione delle "norme sociali" a tutela del lavoratore e della pubblica incolumità.

Quattro cose che è inutile (o dannoso) fare ...

- **Rimpinzarsi di caffè:** ha effetti solo temporanei, di breve durata. Potrebbe

impedirvi di riposare quando poi vi renderete conto che è di questo che avete necessità.

- **Bagnarvi il viso con acqua fredda:** altro rimedio di breve durata.
- **Alzare lo stereo:** è un rimedio peggiore del male; non vi sveglia ma anzi, alla lunga, vi procura un affaticamento sensoriale che peggiora la situazione. Piuttosto, sintonizzate la radio su una stazione con programmi interessanti per voi, o che alterni musica, dialoghi, notiziari ecc.
- **Fumare:** effetto di breve durata, che ha come contropartita la diminuzione dell'apporto di ossigeno al cervello.

Che probabilità avete di assopirvi o addormentarvi nelle situazioni sottoelencate, indipendentemente dalla sensazione di stanchezza? Rispondete riferendovi agli ultimi sei mesi. Se una o più delle situazioni non vi fossero capitate, rispondete immaginandovela.

Se il risultato è superiore a 10 consultate il vostro medico. Fate molta attenzione alla guida nelle situazioni di rischio.

Scegliete il punteggio più appropriato per ciascuna situazione usando la seguente scala.

Test rischio sonnolenza

Situazioni	Probabilità di assopimento			
	nessuna	lieve	moderata	alta
Seduti leggendo un libro o un giornale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guardando la televisione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seduti inattivi in un luogo pubblico (al cinema, a teatro, ad una conferenza)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In auto, come passeggeri, in viaggio da almeno un'ora senza sosta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sdraiati e rilassati nel pomeriggio quando le circostanze lo permettono	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seduti a parlare con qualcuno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tranquillamente seduti dopo pranzo senza aver bevuto alcolici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In auto fermi nel traffico per alcuni minuti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Controlla il tuo punteggio

Questo test è tratto dall'opuscolo

"Dormi meglio, guida sveglio", un'iniziativa dell'ACI in collaborazione con:

- Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri
- Polizia Stradale
- Compartimenti di Emilia-Romagna e Lombardia Pharmacia & Upjohn

con il patrocinio di: Ministero dei Lavori Pubblici - Isp. Gen. Circolazione e Sicurezza Stradale, Ministero dell'Interno, Ministero della Sanità, AIMS - Associazione italiana medicina del sonno



46° Rally del Friuli e Alpi Orientali

15° Rally Alpi Orientali Historic

Udine e Cividale del Friuli 2, 3, 4 settembre 2010

Anche quest'anno la ASD Scuderia Friuli ACU guidata dal mitico Giorgio Croce e dalle sue grintose collaboratrici ha organizzato un evento eccezionale, sia dal punto di vista tecnico-sportivo che da quello mediatico

Piazza 1° Maggio, che nel 2009 è stata parco assistenza, giovedì 2 settembre ha ospitato la prova spettacolo nel centro storico: un successo di pubblico che con boati di approvazione ha accolto il passaggio dei propri beniamini e delle vetture più blasonate. Eccezionale la presenza del Campione di Formula 1 Robert Kubica presente al nostro Rally dopo il terzo posto nel Gran Premio di Ungheria.

La prova corsa in notturna per la prima volta ha interessato sia le auto storiche che le moderne, entrambe partite dalla centralissima piazza Libertà.

Alla partenza ben 161 equipaggi: 65 le storiche e 96 le moderne; Peugeot, Abarth, Renault e piloti di ben quattordici Nazioni. Parco assistenza presso l'ex deposito SAF. Cividale del Friuli è rimasta il fulcro della manifestazione delle auto storiche.

Direzione gara e sala stampa presso la sede della Provincia di Udine che, con i suoi stucchi e dipinti d'epoca, ha portato



una ventata culturale nel mondo dei Rally con il compiacimento e lo stupore degli ospiti, commissari internazionali, nazionali e giornalisti che per l'occasione erano ben 120 accreditati da varie Nazioni.

Particolare attenzione è stata rivolta al pubblico che, con l'ausilio della SAF, ha potuto usufruire di bus navetta dal centro storico alla zona verifiche riservati per gli appassionati. Organizzati bus per portare il pubblico sulle prove e nei punti attrezzati, allestiti con chioschi fornitissimi di prodotti tipici.

Numerosi i passaggi televisivi: la prova del Sabato è andata in onda in diretta su Rai Sport alle ore 13; in TV anche l'arrivo e la cerimonia di premiazione degli equipaggi svolta nella suggestiva Piazza Libert  alla presenza della fanfara della Brigata Alpina Julia, simbolo molto amato dalla citt  di Udine.

La gara delle moderne era intitolata a Gianni Asquini, prestigioso Presidente dell'A.C. Udine per moltissimi anni, da poco scomparso, ideatore del Rally Alpi



orientali e della Mitropa Cup. Per la cronaca questa   stata vinta dall'equipaggio ufficiale Peugeot Andreucci/Andreussi, che con questa vittoria hanno messo una grossa ipoteca sul titolo Italiano, seguiti dai due equipaggi Abarth, Rossetti- Chiarocossi e Basso-Dotta.

Come sempre le storiche avevano il Trofeo Walter Croatto che   andato all'equipaggio pi  veloce, visto che in questa serie di gare non   previsto il vincitore assoluto. Dopo la clamorosa squalifica del vincitore Tot  Riolo ha primeggiato l'equipaggio friulanissimo Guerra-Revelant.





Un 2010 intenso per la scuderia friulana Sport&Joy

Foto: Flickr.com - Pelice - Marco De Fanti

Il primo appuntamento per la scuderia capitanata dall'infaticabile Paolo Michelutti, è stato il **"19° Corso per Navigatori"** tenutosi presso la sede della **Sport&Joy** tra Febbraio e Marzo. Quest'anno gli scritti erano 20, con un'età media compresa tra i 18 e i 25 anni, ma anche con qualche over 40.

Alcuni si sono iscritti per curiosità, altri motivati a correre seriamente e poi qualche pilota che voleva capire come ci si sente seduti sul sedile di destra e come interfacciarsi con il proprio navigatore.

Dopo una prima parte teorica, che ha coperto tutti gli aspetti di questo affascinante e difficile lavoro, si è passati alla prova pratica con la simulazione di una gara vera e propria: partendo dalle verifiche, passando poi alle ricognizioni, alle procedure di partenza, a una prova speciale allestita con commissari di percorso, al parco assistenza, al riordino e alle procedure per l'arrivo di fine gara.

A conclusione del corso, diventato ormai un appuntamento classico d'inizio anno, i partecipanti hanno dovuto sostenere un esame scritto e a chi ha ottenuto il punteggio finale più alto è stata data la possibilità di partecipare ad una gara vera e propria al fianco di uno dei piloti della scuderia Sport&Joy.



Il 24 e 25 luglio la terza edizione **Rally di Majano:**

Le prime due edizioni della gara friulana erano rally sprint; passare al livello superiore è stato un grosso riconoscimento del lavoro fatto, ma anche un grosso impegno per la scuderia Sport&Joy. Non più solo due prove speciali da ripetersi, bensì circa 82 km cronometrati, suddivisi in 9 prove speciali, e un percorso totale di circa 330 km.



Foto: Flickr.com - Pelice - Marco De Fanti



Foto: Flickr.com - Pelice - Marco De Fanti

Il buon lavoro degli organizzatori è stato coronato da un grande successo di iscritti, 110 equipaggi alla partenza, e da un numero incredibile di spettatori.

Solo per la Super Speciale di apertura della gara, che è stata disputata nella serata di Sabato 24 Luglio in concomitanza con l'apertura del 50° Festival di Majano, vi erano circa 3000 spettatori assiepati sugli spalti allestiti lungo il percorso.

Tutti i piloti hanno apprezzato molto le prove speciali predisposte per la gara, alcune estremamente impegnative, ma tutte molto belle. I tornanti in discesa della

PS Muris, la veloce e stretta PS Monte Cuar, la spettacolare inversione finale della PS Montenars, i Riordini nel centro dell'incantevole cittadina di San Daniele presa d'assalto dai numerosi fans e l'affollatissimo arrivo nel centro di Majano. La scuderia Sport&Joy non ha avuto molto tempo per riposarsi, infatti per la fine di Settembre è stato organizzato a Gemona, insieme all'ACU, un "Corso sulle principali tecniche di Guida".

Il corso è stato suddiviso in tre giorni, con una parte teorica e una prova pratica. La prova pratica si è svolta su un circuito appositamente predisposto, dove i 15 iscritti al corso hanno dovuto applicare quanto appreso teoricamente: correzione delle sbandate, frenate su asfalto asciutto e bagnato, con o senza ABS, insomma tutto quanto è necessario per gestire la vettura in qualsiasi condizione di strada anche avversa.

Alessandra de Bianchi



Foto: Flickr.com - Pelice - Marco De Fanti

Il primo soccorso nelle competizioni automobilistiche

Domenica 29 marzo, presso Udine Mercati, l'Associazione Ufficiali di Gara dell'ACU "M. Tomat" ha organizzato un importante incontro fra tutte le componenti di gestione di una manifestazione automobilistica (Direttori di gara – Commissari Sportivi – Commissari di percorso – Croce rossa – Vigili del fuoco – Radioamatori). L'obiettivo confrontarsi e migliorare le tecniche in caso di incidente durante una competizione sportiva. Dopo il saluto del Delegato Regionale CSAI sig. Fabrizio Grigoletti e del Responsabile del Gruppo Giudici di Gara per il FVG Sig. Rino Zanella che, nei loro interventi, hanno sottolineato l'importanza delle sinergie fra tutte le componenti, Fabio Del Zotto (Direttore di Gara) e Edoardo Covaz (Medico Federale) hanno esposto ai numerosi presenti la necessità di ricevere, durante la gestione di un'emergenza, notizie chiare e dettagliate sull'incidente. Covaz ha invitato gli Ufficiali di gara a non prendere iniziative oltre le proprie competenze demandando gli interventi al personale medico e paramedico; Giol, responsabile del Gruppo Radioamatori, ha sottolineato l'importanza di una buona rete radio soprattutto dove, come nel rally, sono da coprire molti km di gara in zone dall'orografia complessa.

Particolarmente interessanti gli interventi degli addetti di CRI e VVFF che, grazie anche alla loro esperienza quotidiana, si sono fatti portatori di alcuni principi base nella gestione dei soccorsi: il soccorritore deve avvicinarsi al luogo dell'intervento prestando molta attenzione a tutti i fattori che potrebbero favorire o penalizzare la qualità delle operazioni; un'adeguata individuazione del sito dell'incidente, abbinata ad una rapida valutazione dei rischi, può permettere soccorsi rapidi ed precisi nella consapevolezza che, in questi casi, il fattore tempo resta una delle variabili di maggiore importanza. L'addetto dei Vigili del Fuoco si è soffermato in particolare sulla gestione delle



fiamme attraverso estintori spesso usati in maniera inadeguata tanto da agevolare il propagarsi dell'incendio.

Dopo il pranzo offerto dagli organizzatori i lavori sono ripresi con utili esercitazioni pratiche sull'estinzione del fuoco e l'estrazione dall'abitacolo di un conduttore. Le prove pratiche hanno fatto capire, anche ai piloti stessi, quanto sia difficoltosa un'operazione di soccorso rapida ed efficace soprattutto su vetture in allestimento "da gara" che hanno la cellula salvavita che diminuisce gli spazi di mobilità. Ulteriore difficoltà nel trattamento del conduttore ferito è stata data, da quest'anno, dal collare Hans che, se utilissimo al momento dell'impatto, risulta però un non trascurabile ostacolo alla rapidità dell'intervento in caso di estrazione dall'abitacolo. A tale proposito il personale della Croce Rossa, ha suggerito aggiornamenti tecnici, quali l'adozione di un volante estraibile e del sedile a sganciamento rapido.

A conclusione dei lavori il Presidente Glauco Bogaro ha espresso soddisfazione per il successo dell'incontro che ha rappresentato non solo un'occasione importante di formazione ma anche un primo passo verso una migliore collaborazione fra tutti coloro che operano allo sviluppo delle competizioni.



L'associazione UUGG cerca nuovi appassionati

È ormai quasi giunta al termine anche la stagione sportiva 2010 che ha visto gli Ufficiali di Gara dell'Associazione dell'AC Udine, intitolata a Maurizio Tomat, prodigarsi su almeno 20 campi di gara in tutta Italia. L'Associazione, presieduta da Glauco Bogaro, è stimata per la professionalità dei propri componenti ma purtroppo si trova a fare fronte alle maggiori esigenze dei diversi Organizzatori che, nel tentativo di rendere sempre più sicure le proprie Manifestazioni, richiedono un sempre crescente numero di Commissari di Percorso. A tal proposito Bogaro prova a lanciare un invito a tutti gli appassionati del mondo sportivo automobilistico: "Sono convinto che tutta la passione che riscontriamo ogni fine settimana tra i sostenitori di questa disciplina sportiva non possa esaurirsi con la semplice visione di un passaggio di qualche auto da competizione; abbiamo bisogno che questa passione si tramuti in qualcosa di più concreto per la salvaguardia di questo sport. Chiedo quindi a tutti gli appassionati di provare a diventare Ufficiale di Gara e di offrire il proprio servizio a concorrenti ed organizzatori che sono i soggetti primi di uno spettacolo sportivo difficilmente eguagliabile da altre discipline". "È per questo" – conclude Bogaro – "che chiedo di partecipare ai nostri prossimi Corsi di formazione.

I corsi, che si svolgeranno nei primi mesi del 2011, saranno orientati alla formazione di Commissari di percorso, Verificatori Tecnici e sportivi ed avranno la durata di sei serate.

Per informazioni ed iscrizioni ci si può rivolgere all'Ufficio Sportivo dell'ACU in viale Tricesimo, 46 – Tel. 0432.44215.

Alessandro Vigna



Glauco Bogaro



Torneo di Golf **ACU** full service

Sulle colline moreniche di Fagagna, nella bellissima cornice del **Golf Club Udine**, il giorno 27 Giugno 2010 si è svolto il 2° torneo di Golf "ACU Full service".

Assegnate le coppe **ACU/ACITUR** e numerosi altri prestigiosi premi offerti dagli sponsor:

- al primo Lesies, un bellissimo orologio della **Gioielleria Clarotti di Udine**;
- al primo Senior, uno stupendo Volume delle case più belle dell'agenzia **Bile Immobiliare**.

Inoltre tra i Soci ACU Full service iscritti alla gara sono stati estratti:

- due pregiate Magnum de **l'Azienda Agricola Ronchi di Manzano**;
- una bellissima maglietta polo del negozio **Al Duca D'Aosta di Udine**.

A fine gara è stato organizzato un rinfresco nella Club Haus offerto dall'ACU.

Per i Soci ACU che vogliono avvicinarsi a questo sport, il Golf Club di Udine organizza tutto

l'anno corsi promozionali dedicati ai neofiti. La collaborazione tra ACU ed il Golf Club di Udine proseguirà anche il prossimo anno.

Il Golf Club Udine, grazie anche allo splendido parco con oltre 4.000 piante catalogate, è in lizza per entrare a far parte del prestigioso circuito nazionale ACI Golf.



MISURA LA TUA POTENZIALITÀ



controllo

contatto

target

**SPECIALISTI
IN COMUNICAZIONE
DA 40 ANNI**

Continua il "Progetto Mali"

L'obiettivo del 2011 è la costruzione di una scuola nel Paese africano. Organizzati spettacoli e mostre per raccogliere i fondi necessari.

Presso gli sportelli dell'ACU si potrà effettuare una libera offerta nell'urna appositamente predisposta.



MOSTRA FOTOGRAFICA E SCULTURE LIGNEE DEL MALI

LO SGUARDO FISSA L'IMMAGINE

espone Sonia Fattori

La mostra e gli incontri si terranno presso la Sala Liberamente Via Umberto I, 41/B 33085 Maniago (PN)

Per informazioni:
Associazione Culturale e di Volontariato VENTO DI TERRE LONTANE
Sonia Fattori
347.5280011
Luciana Tomasig
339.5329327

L'Associazione Culturale e di Volontariato VENTO DI TERRE LONTANE di Udine racconta la bellezza, l'umanità e la spiritualità di un meraviglioso popolo attraverso immagini, sculture, maschere e fiabe.

**sabato
4 dicembre
ore 18:00**

Inaugurazione mostra fotografica con la presenza di Improflash folk-progressive:

"In viaggio attraverso la musica popolare senza confini"

In compagnia del gruppo musicale di Giulio Venier

**sabato
11 dicembre
ore 16:00**

L'Africa, piccolo Chaka ...di Marie Sellier

racconto animato di Nilla Patrizio (indicato per i bambini a partire dai 5 anni)

Tutti gli oggetti e le fotografie saranno posti in vendita. Il ricavato verrà devoluto al PROGETTO MALI.



La mostra terminerà il 12 dicembre

Orari di apertura al pubblico: lunedì - venerdì ore 9.00 - 12.00 e 14.30-18.30 sabato-domenica ore 10.00-19.00
Ingresso libero



Liberamente
ASSOCIAZIONE

In collaborazione con:

Circolo Culturale Fotografico "IL GRAND ANGOLE" di Campoformido (UD)

Scuola Primaria "San Giovanni Bosco" di Campagna - Circolo Didattico di Maniago (PN)

Studio Fabbro di Maniago (PN)

RUSSIA DI CAPODANNO

Tour Classico San Pietroburgo & Mosca

Volo di linea Lufthansa dai principali aeroporti italiani

8 giorni - 7 notti trattamento di mezza pensione

Visite ed escursioni con assistenza di esclusive guide locali parlanti italiano

27 dicembre / 3 gennaio - 1.150 euro

a Mosca hotel Holiday Inn Sokolniki o Borodino 4*

a San Pietroburgo hotel Moskovskie Vorota 4*



PROGRAMMA

1° Giorno ITALIA/ SAN PIETROBURGO

Partenza con volo di linea. Arrivo a San Pietroburgo, disbrigo delle formalità di dogana, trasferimento in hotel. Sistemazione nelle camere riservate, cena e pernottamento.

2° Giorno SAN PIETROBURGO

Prima colazione in hotel, pranzo in ristorante, cena libera. In mattinata, visita panoramica della città: il piazzale delle Colonne Rostrate, il Campo di Marte, la famosa prospettiva Nevskij, la Piazza del Palazzo con la colonna Alessandrina, la Piazza di Sant' Isacco e

l'Ammiragliato. Nel pomeriggio ingresso alla Fortezza dei S.S. Pietro e Paolo, nucleo storico della città, con la cattedrale progettata da Trezzini e la cappella delle tombe della famiglia Romanov.

3° Giorno SAN PIETROBURGO

Prima colazione e cena in hotel, pranzo libero. In mattinata visita delle sale più belle del Museo Ermitage, vero fiore all'occhiello della città di Pietro. Pomeriggio libero. Saranno proposte escursioni facoltative tra le quali la famosa residenza di Pushkin, la più autentica tra le residenze estive degli zar (in caso di neve sarà possibile anche partecipare ad una passeggiata in slitta

nel parco del palazzo di Caterina).

4° Giorno SAN PIETROBURGO/ MOSCA

Prima colazione e cena in hotel, pranzo light. Mattinata a disposizione fino al trasferimento in stazione, pranzo light e partenza con treno per Mosca alle 13.00. Arrivo a Mosca alle 17.15, trasferimento in Hotel, cena e pernottamento.

5° Giorno MOSCA

Prima colazione in hotel, pranzo in ristorante, cena libera. In mattinata, visita panoramica della città dalla Piazza Rossa alle Colline dei Passeri. Pomeriggio a disposizione. I festeggiamenti di Capodanno nella Piazza Rossa attirano ogni anno migliaia di persone e costituiscono una delle occasioni più spettacolari per festeggiare con musiche e fuochi di artificio l'arrivo dell'Anno Nuovo.



6° Giorno MOSCA

Prima colazione e cena in hotel, pranzo libero. In tarda mattinata possibilità di partecipare alla visita facoltativa del famosissimo complesso monasteriale di San Sergio, Serghjev Posad, il centro spirituale più importante

CiviMUTUO

Finanziamo i tuoi sogni di casa

Scegli tu l'importo
della rata
e come rimborsarlo



CiviMutuo è il finanziamento personalizzato, sicuro e vantaggioso per acquistare, costruire o ristrutturare la tua casa. E se hai già un mutuo presso un'altra banca, trasformalo in CiviMutuo: è facile, rapido e... conviene!

Per informazioni rivolgiti presso tutte le filiali della Banca di Cividale.

www.civibank.it

 **Banca di Cividale**
Gruppo Banca Popolare di Cividale

della chiesa ortodossa, noto per la bellezza delle sue chiese, che per prime ospitarono le celebri icone del monaco Rublev. Nel pomeriggio visita delle stazioni più belle della metropolitana e passeggiata nella via pedonale Arbat, la più famosa della città nel caratteristico quartiere degli artisti.

7° Giorno MOSCA

Prima colazione in hotel, pranzo in ristorante, cena libera. Al mattino visita del territorio del Cremlino, centro del potere sin dal XII secolo, datazione del primo nucleo della cittadella fortificata. Ingresso a due delle cattedrali dalle cupole d'oro e dai pregiati affreschi, testimonianza degli antichi splendori della storia degli Zar. Nel pomeriggio visita del complesso monasteriale di Novodevicj, che fu uno dei conventi più ricchi e potenti della Russia.

8° Giorno MOSCA/ITALIA

Prima colazione e pranzo in hotel. Tempo a disposizione e, in tempo utile, trasferimento in pullman in aeroporto e partenza per l'Italia con volo di linea.

supplemento singola 210€ - supplemento pensione completa (4 pasti, cenone di Capodanno escluso) 80€ tasse aeroportuali escluse a partire da 195€ - mance da versare in loco € 20 quota individuale di gestione pratica 60 adulti, 25 bambini visto d'ingresso non urgente 48 minimo 15 partecipanti con accompagnatore Metamondo dall'Italia

LA RUSSIA IN MOTOSLITTA

Un viaggio da protagonisti per chi ama la novità e l'avventura

Voli Lufthansa dai principali aeroporti italiani

Scoprire la Carelia nel cuore dell'inverno, tra gli scenari selvaggi e affascinanti che da San Pietroburgo portano alle isole del lago Onega, il più grande d'Europa: la bellissima isola di Kizhi, con la cattedrale dalle grandi cupole di legno, gli antichi villaggi nascosti dalla natura lungo le rive di questo immenso lago. Percorso in Carelia 210-260 km

Partenze 2011

30 Gennaio - 6, 13, 20, 27 Febbraio - 6, 13 Marzo

€ 1.500 min. 2 € 1.430 min. 4

gruppo standard di 6 persone (1 persona per motoslitte); gruppo max. 12 persone (2 persone per motoslitte)

PROGRAMMA

6 giorni / 5 notti

1° Giorno

ITALIA

SAN PIETROBURGO

Partenza con volo di linea dall'Italia, arrivo a San Pietroburgo, trasferimento in hotel, cena e pernottamento.

2° giorno

SAN PIETROBURGO/ PETROZAVODSK

Prima colazione in hotel, cena in hotel o ristorante, pranzo libero. In mattinata visita panoramica della città, con ingresso alla fortezza dei SS. Pietro e Paolo.

Pomeriggio libero con visita guidata facoltativa del museo Ermitage. In serata trasferimento alla stazione ferroviaria e partenza con treno per Petrozavodsk. Pernottamento in treno in carrozze a 4 cuccette.

3° giorno

PETROZAVODSK/ KARELIA

Arrivo al mattino (ore 06.50) a Petrozavodsk, capoluogo della Carelia, incontro alla stazione con lo staff locale, colazione. Briefing introduttivo, distribuzione dell'equipaggiamento. Partenza in motoslitte dal Golfo di Petrozavodsk - sul lago Onega - attraverso



il lago ghiacciato e lungo i sentieri nelle foreste, fino a alle Isole Ivanovskij, alle isole Shardonsky, il grande golfo Onega, il villaggio Yuzhnyj con la chiesa di San Nicola dal grande campanile visibile da lontano, l'isola di Bolshoj Klimentyevskij; pranzo al sacco durante le varie soste. Nel pomeriggio arrivo alle guest-house e sistemazione. Cena e pernottamento. Distanza in motoslitte: 85-110 km

4° giorno KIZHI Seconda giornata di itinerario e rotta verso l'isola di Kizhi, la perla dell'Onega protetta dall'UNESCO: un museo all'aperto di rara bellezza. Le creazioni del XVII-XIX secolo ad opera dei migliori maestri russi del nord formano un complesso di bellissime strutture lignee tra cui spicca la grande chiesa a cupole, tenuta insieme senza l'utilizzo di un singolo chiodo. Proseguono per il cosiddetto "collare di Kizhi", le isole sul lago Onega che circondano quella di Kizhi formando un cerchio prezioso attorno ad essa, ognuna dominata dalla cupola della propria chiesa. L'itinerario tocca l'isola di Yeglov con l'omonimo villaggio di tradizionali case russe, Yandomozero, villaggio con alcuni resti di tradizionali abitazioni nordiche e la chiesa di Santa Varvåra; Ust - Yandoma, con la chiesetta lignea di S. Giorgio, i villaggi di Tipinity, Sibovi, l'isola di Bolshoj Klimentyevskij. Pranzo al

sacco lungo il percorso. Ritorno alla guest-house. Possibilità di sperimentare la sauna tipica russa, la "banya" a vapore. Cena e pernottamento. (L'itinerario potrebbe subire variazioni a seconda delle condizioni del ghiaccio sul lago Onega) Distanza in motoslitte: 40-90 km

5° giorno CARELIA/ PETROZAVODSK

Prima colazione. Inizio dell'ultimo itinerario in motoslitte (90 Km, lago) lungo il percorso che tocca Sennaya Guba - Uzkie Salmi - Guba Boshhoe Onego - le isole Ivanovskij e giunge a Petrozavodsk. Pranzo al sacco lungo il percorso. Arrivo a Petrozavodsk verso le 16.00, cena light in caffetteria, tempo libero per sauna o shopping e partenza con treno delle 23.00 per San Pietroburgo. Pernottamento a bordo in carrozze a 4 cuccette.

6° giorno PETROZAVODSK/ SAN PIETROBURGO

Arrivo di buon mattino a San Pietroburgo, incontro con la guida e visita al Museo Russo. Pranzo libero e trasferimento all'aeroporto per partenza con voli di linea per l'Italia. Voli di linea LH in classe W AVR - Trasferimenti da / per l'aeroporto e la stazione ferroviaria - Trasferimento con treno di II classe (4 cuccette) per /dalla Carelia - Utilizzo motoslitte di tipo

"Polaris Widetrak", incluso carburante - Equipaggiamento (indumenti, elmetto di sicurezza, stivali, guanti) - Trattamento di pensione completa escluso pranzo del secondo e sesto giorno - Pernottamento in hotel 3/4* a San Pietroburgo e in Guesthouse (camera doppia) - durante l'itinerario Sauna come da programma - Visita guidata del museo di Kizhi - Staff accompagnatori esperti locali (istruttori, accompagnatore parlante inglese/francese) -



Assicurazione per l'itinerario in motoslitte - Dettagli e informazioni utili su: <http://www.metamondo.it/destinazioni/russia/tour.htm> suppl. singola € 150 su richiesta in tour; suppl. slitta singola € 400 su richiesta; suppl. per partenze da Napoli € 42; da Bari, Palermo, Catania € 148; tasse aeroportuali da € 195 da riconfermare al momento della prenotazione; quota individuale di gestione pratica € 60; visto NON urgente adulti € 48

TOUR SIRIA CON ESTENSIONE A BAALBEK

DAL 24/3 AL 1/4/2011

24 MAR: VENEZIA/DAMASCO

Trasferimento in pullman riservato all'aeroporto di Venezia. Partenza con voli di linea Austrian Airlines per Damasco. Arrivo nel pomeriggio e trasferimento in hotel, cena e pernottamento.

25 MAR: DAMASCO/PALMIRA

Prima colazione. Partenza per Palmira. Giornata è dedicata alla visita della mitica città, situata al centro dell'antica via commerciale che dalla Mesopotamia, oltrepassando l'Eufrate, portava in Egitto attraverso la Siria. I suoi grandiosi resti sono ancora visibili nonostante la furia distruttrice delle legioni dell'imperatore romano Aureliano che, nel 272 d.c., posero fine al regno palmireno. Si visiterà tra gli altri il grande Tempio di Bel, l'imponente via colonnata. Il Tetrapilo, lo splendido teatro, l'agorà etc.

Seconda colazione in corso di visite. Cena e pernottamento in albergo

26 MAR: PALMIRA / DEIREZZOR

Prima colazione. Giornata intensa nel deserto siriano con visita di due antiche città situate lungo il corso del fiume: DURA EUROPOS fu un'importante fortezza in epoca ellenistico-romana, posta a difesa dagli attacchi persiani; sono visibili le poderose mura, i resti di templi ed abitazioni. Seconda colazione. Proseguendo verso il confine iracheno si incontra MARI, antichissimo centro sumerico distrutto dal re Hammurabi nel 1759 a.c., dove sono stati ritrovati numerosi reperti tra cui migliaia di tavolette cuneiformi dell'archivio del palazzo reale. Nel tardo pomeriggio arrivo a Deirezzor, cena e pernottamento in hotel.

27 MAR: DEREZZOR/ALEPPO

Prima colazione. Partenza per HALABIYE, cittadella fortificata fondata dai Palmireni, dove si ammira un bellissimo panorama sul grande fiume. Seconda colazione. Si prosegue per RASAFA, una delle più suggestive città morte del deserto siriano; i suoi resti risalgono al periodo romano-bizantino, tra cui la splendida cinta muraria e la basilica di S.Sergio. Arrivo ad Aleppo, cena e pernottamento in hotel



28 MAR: ALEPPO

Prima colazione. Giornata di visita della città, considerata tra le più antiche del mondo: visita della spettacolare cittadella del XII secolo, del Museo Nazionale dove ammirare i reperti archeologici provenienti da Ebla, Ugarit ed altre antiche città della Siria settentrionale, della moschea degli Omayyadi, del bellissimo suk della medina. Seconda colazione presso un ristorante locale. Nel pomeriggio visita di S.SIMEONE, il celebre santuario del grande asceta che, durante il IV secolo d.c. trascorse in



penitenza moltissimi anni in cima ad una colonna intorno alla quale fu poi costruita la chiesa. Cena e pernottamento in hotel.

**29 MAR:
ALEPPO/HOMS**

Prima colazione. Partenza per APAMEA, la città dalle mille colonne costruita dal generale macedone Seleucos Nicator, i cui resti imponenti testimoniano il suo antico splendore. Seconda colazione.

particolare al grandioso tempio di Bacco. Seconda colazione. Nel pomeriggio si prosegue per Damasco con sosta al sito ommayade di ANJAR. Cena e pernottamento.

**31MAR:
DAMASCO/BOSRA/
DAMASCO**

Prima colazione. Escursione dell'intera giornata nel sud del paese: BOSRA, antica città fondata dai Nabatei, resa splendida nel periodo romano; visita dei suoi resti, costruiti in pietra basaltica scura, tra cui il bellissimo anfiteatro che conteneva 16.000 spettatori. Seconda colazione. Rientro a Damasco e visita della città, una delle più affascinanti e ricche di storia del Medio Oriente. Si inizia con quello che può essere considerato il simbolo della città, la Moschea degli Omayyadi, situata alla fine del bellissimo suk el-Hammadiye: venne costruita dai primi califfi arabi ispirandosi moltissimo all'architettura delle basiliche bizantine. Si continua con la visita dell'antico quartiere cristiano ed alla famosa Casa di Anania, dove il Vangelo racconta della guarigione dell'apostolo Paolo. Cena e pernottamento in albergo.

Proseguimento per il CRAK DEI CAVALIERI, straordinaria fortificazione militare che fu, per quasi 3 secoli, uno dei capisaldi dei Crociati durante la lotta contro i regni mussulmani; si prosegue per HAMA, famosa per le gigantesche ruote in legno chiamate "norie" che un tempo raccoglievano l'acqua del fiume Oronte per l'irrigazione dei campi. Arrivo ad Homs, cena e pernottamento in hotel.

**30 MAR:
HOMS / BAALBECK/
DAMASCO**

Prima colazione. Giornata di escursione in Libano per la visita degli spettacolari resti dell'antica città romana di BAALBECK, in

dai siti più famosi del paese come Ebla, Mari, Ugarit, Palmyra ecc. Nel pomeriggio partenza con voli di linea Austrian Airlines per Venezia.

**Quota individuale
di partecipazione**

Euro **1.790,00**
(base 15 partecipanti)
Tasse aeroportuali
Euro **200,00**
da riconfermare
all'emissione biglietto
Suppl. singola
Euro **380,00**

HOTEL previsti o similari

DAMASCO
EBLA PALACE 5*
PALMYRA
ZENOBIA PALACE 4*
DEIREZZOR
BADIAT CHAM 4*
ALEPPO
SHERATON ALEPPO 5*
HOMS
SAFIR HOMS 4*

Voli

OS 528 24MAR VCEVIE
HK16 0705 0830
OS 841 24MAR VIEDAM
HK16 1030 1455
OS 842 01APR DAMVIE
HK16 1605 1855
OS 527 01APR VIEVCE
HK16 2055 2205

**1 APR:
DAMASCO/ITALIA**

Prima colazione. Visita agli splendidi reperti esposti al Museo Archeologico, ricco di opere d'arte provenienti





CROCIERA SUL RENO

Gran Tour di Olanda e Germania

DAL 30/12 AL 03/01/2011

NOTA BENE

Poichè nell'itinerario è prevista la visita di Baalbeck, segnaliamo che ci saranno da pagare in loco:

Tasse di uscita via terra dalla Siria Usd 7.50

Visto Libanese
Usd 18.00

La quota comprende

- Trasferimento in pullman riservato Udine/aeroporto Marco Polo e w.
- Voli internazionali di linea Austrian Airlines o altra compagnia lata
- Sistemazione in camera a due letti con servizi privati in hotel 4/5 stelle
- Trattamento di pensione completa
- Tutte le visite, gli ingressi ed i trasferimenti menzionati con bus esclusivo
- Guida locale parlante italiano e seguito
- Visti d'ingresso
- Tasse e percentuali di servizio
- Assicurazione medico-bagaglio e annullamento
- Kit e documentazione di viaggio

Le quote non comprendono

Le mance, le tasse del biglietto aereo e tutto quanto non indicato nella voce "La quota comprende"



Itinerario

1 giorno volo di linea Venezia/Amsterdam

Trasferimento a bordo "m/n Poseidon" - cena e pernottamento a bordo

2 giorno Amsterdam

Pensione completa (cenone a bordo con bevande comprese)
Al mattino visita guidata della città - Pomeriggio a disposizione per visite individuali

3 giorno Amsterdam/Rotterdam/Delft/L'Aja

Pensione completa
Intera giornata Tour in pullman alla scoperta di Rotterdam, Delft con le sue maioliche blu, l'Aja
Nel tardo pomeriggio rientro a bordo a partenza per Dusseldorf

4 giorno Dusseldorf

Pensione completa
Arrivo a Dusseldorf nel

primo pomeriggio e visita guidata a piedi nelle vie del centro storico.
Riopresa della navigazione notturna per Colonia

5 giorno Colonia

Mezza pensione
Arrivo al mattino e visita guidata della città. Nel pomeriggio trasferimento all'aeroporto e rientro in Italia con volo di Linea.



Quota individuale di partecipazione:
cabina ponte principale
Euro 1.180,00
Tasse aeroportuali
Euro 170,00 da riconfermare
Suppl. cabina ponte sup.
Euro 100,00

Turismo: le proposte ACITUR

ACU for service
informazioni 2010

CAPODANNO IN CINA TRIANGOLO IMPERIALE

27 Dicembre - 10 giorni - da Euro 1.695,00
Visto Euro **85,00**
Tasse aeroportuali Euro **330,00**
da riconfermare



DISCOVER CINA

26 Dicembre
12 giorni - da Euro **1.895,00**
Visto Euro 85,00
Tasse aeroportuali Euro **300,00**
da riconfermare



MALESIA BALI

**Dalla sorprendente
Kuala Lumpur
a Bali, oasi di pace
e benessere**

TOUR MALESIA E BALI

**DAL 1 NOVEMBRE
2010 al 31 marzo 2011**

€ **1.990**

VOLO+TOUR

Durata: 10 giorni/ 9 notti
(volo escluso)

L'offerta include:

- Voli di linea A/R Emirates da Roma FCO e Milano MXP
- 4 notti a Kuala Lumpur / 5 notti a Bali in Hotel 4*-5* stelle
- A Kuala Lumpur, visite ed escursioni con guida in lingua inglese: giro della città, escursione di mezza giornata a PutraJaya, Kuala Lumpur by night, escursione di una giornata a Malacca
- A Bali: massaggio di 2 ore per due persone Dynasty Indulgence

Partenza garantita con un minimo di due persone prenotate

**Offerta valida dal 1
Novembre 2010 al 31
Marzo 2011.**

NOTE: La tariffa sopra indicata si riferisce al volo+tour per persona adulta in camera doppia ed include: trasferimenti da e per gli aeroporti all'estero; trattamento di





pernottamento e prima colazione ed una cena (bevande escluse) a Kuala Lumpur; trattamento di solo pernottamento a Bali. La tariffa non comprende: visti (ove necessari), la quota individuale gestione pratica, l'assicurazione, le tasse aeroportuali ed eventuali adeguamenti carburante e tutto quanto non espressamente menzionato. La quota proposta è calcolata sulla migliore tariffa disponibile; ad esaurimento di tale tariffa, verranno applicati i supplementi relativi. L'offerta è soggetta a disponibilità limitata e non è retroattiva. La tariffa proposta è calcolata sulla migliore tariffa aerea disponibile; nel caso di classe superiore sarà richiesto un supplemento al momento della prenotazione. L'offerta non è cumulabile con altre promozioni presenti sul mercato, né con i Benefit da Catalogo Valtur. Per tutte le condizioni consultare la Brochure I Viaggi di Valtur 2010/2011.

MESSICO - RIVIERA MAYA AZUL BEACH HOTEL

Dal 16 Novembre al 21 Dicembre € 790

LAST MINUTE



SOGGIORNO 7 NOTTI

Situato nella baia di Petempich, in Riviera Maya, questo splendido Boutique Hotel è un'elegante struttura direttamente sul mare, dotata di 98 camere. Meta ideale per coppie in cerca di tranquillità e per famiglie, grazie a una vasta gamma di attività dedicate a ogni tipo di clientela.

Formula Gourmet Inclusive: servizio di pensione completa con bevande, snack durante il giorno, bevande incluse alcolici compresi, champagne di benvenuto, programma di attività durante l'arco della giornata, mini-club per bambini dai 4 ai 12 anni, fitness center, lezioni di spagnolo, yoga, cucina e somelier di tequila,

teli mare a disposizione, servizio in camera 24h su 24.

NOTE

La tariffa sopra indicata si riferisce al soggiorno di una settimana per persona adulta in camera doppia Superior in formula Gourmet inclusive. La tariffa non comprende i voli, la quota individuale gestione pratica, l'assicurazione. La quota proposta è calcolata sulla migliore tariffa disponibile; ad esaurimento di tale tariffa, verranno applicati i supplementi relativi. L'offerta è soggetta a disponibilità limitata e non è retroattiva.

L'Azul beach Hotel non è un Villaggio o Village Resort Valtur.



Regala
ai tuoi figli e nipoti
la nuova tessera

Okkey



un anno di servizi
e assistenze per i giovani
che viaggiano, studiano all'estero
e acquistano su internet



VANTAGGI

- **CARD MULTIFUNZIONE GRATUITA**, operante su circuiti Visa e Pagobancomat, ricaricabile.
- **BIGLIETTI**, per concerti, GP formula 1, eventi a condizioni riservate.
- **CORSI DI GUIDA SICURA ACI** a tariffe agevolate
- **SHOW YOUR CARD** sconti in esercizi convenzionati in tutto il mondo
- **€ 5,00 IN OMAGGIO** di traffico telefonico alla prima ricarica della card multifunzione.
- **OMAGGIO: 5 ALCOLTEST**



SERVIZI

- **16 LAVAGGI AUTO GRATUITI** presso il CAT
- **ASSISTENZA IN VIAGGIO:** Bonus di € 50,00 per spese di viaggio e pernottamento.
- **ASSISTENZA LEGALE:** in caso di incidente stradale per la difesa penale e recupero danni.



ASSISTENZA AL VEICOLO

- **SOCCORSO STRADALE GRATUITO ALLA VETTURA ASSOCIATA:** in Italia per 2 volte/anno.
- **SOCCORSO STRADALE GRATUITO ALLA PERSONA:** in Italia per 2 volte/anno, su qualsiasi mezzo in cui il socio viaggia
- **OFFICINA MOBILE GRATUITA:** per l'intervento sul luogo del fermo e consentire il proseguimento del viaggio, ove possibile.
- **TRAINO DEL VEICOLO GRATUITO:** fino alla prima officina convenzionata, o luogo scelto dal socio entro 20 Km dal luogo del fermo.
- **RECUPERO DEL VEICOLO GRATUITO:** per riportare il veicolo sulla sede stradale.

- **RIMBORSO CORSI RECUPERO PUNTI PATENTE:** a seguito di decurtazione fino a € 400,00
- **ASSISTENZA SANITARIA GRATUITA,** in viaggio.
- **RINNOVI PATENTE E PRATICHE AUTO** con sconti esclusivi sui diritti.
- **BOLLO FULL SERVICE:** servizio di pagamento automatico del bollo.

- **AUTO DI CORTESIA GRATUITA:** per 3 gg e 200 Km, una volta all'anno.
- **CHECK UP AUTO GRATUITO;** 25 controlli tecnici sullo stato di funzionamento del veicolo.
- **PRE-COLLAUDO GRATUITO:** comodo e veloce con servizio di prenotazione.
- **OFFICINA MULTIMARCA:** Sconti e vantaggi esclusivi sui servizi tecnici e mano d'opera.

Fino a Natale
ACI mette in palio
tanti premi per i soci Okkei:
• 100,00 Euro di ricarica
sul tuo cellulare
• 100,00 Euro di ricarica
sulla tua tessera ACI prepagata
• corsi di Guida Sicura ACI
(valore 396,00 Euro).
E a Natale puoi vincere anche
un cellulare Nokia touch screen!
Inoltre a estrazione
biglietti per prestigiosi
concerti.



Cade il monopolio
delle guide telefoniche.

Elenco Sii!

**IL TUO NUOVO
ELENCO TELEFONICO**

Gratuitamente nelle case e nelle aziende

Presenti all'interno di
Elenco Sii!

indirizzi e numeri telefonici

di Ospedali, Aziende Sanitarie e Farmacie di Udine e Provincia

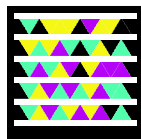
www.paginesi.it
udine@paginesi.it

Tag Sii!, dalla carta al Web senza bisogno di computer

Scatta una foto
al codice TAG

Tag Sii! ti connette direttamente
con siti WEB, video,
numeri di telefono e così via.

**Page
Sii!** sito
Page Sii!
mobi



www.paginesi.mobi

Il software
gratuito lo scarichi da
<http://gettag.mobi>



Scalfal

Page Sii! S.p.A. - Ufficio commerciale per Udine e provincia
V.le Tricesimo 254/b - Tel. 0432.45.161 Fax 0432.49.08.54