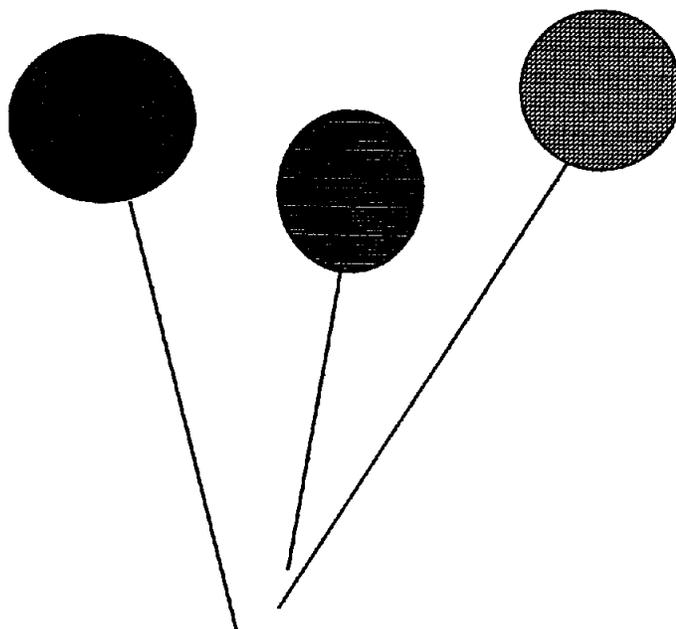


IL GIORNALINO



FEBBRAIO 1996



NUMERO SPECIALE

C.R.A.L. 33
AZIENDA USSL

IL SOMMARIO DELLO SPECIALE

REDAZIONALE	1
ATTENZIONE artista avvisato mezzo salvato	2
QUATTRO GIORNI SUL BRENTA	3
CUBA VARADERO	7
ISLANDA	9
ARCIPELAGO SHETLANDS ESTATE 1995	11
NORTH ENGLAND	13
VACANZE ALL'EST	16
DAL TIRRENO ALL'ADRIATICO IN BICICLETTA	18
FRANCIA GHIOTTA	20
MERCATINO	23

Sempre più persone collaborano con i loro articoli alla composizione de " IL GIORNALINO " e noi della Redazione siamo convinti che molti Soci, vinta la timidezza e perché no anche la pigrizia, sarebbero degli ottimi collaboratori. E' importante dare una voce alle nostre esperienze, curiosità o a quant'altro riteniamo che possa essere di interesse alla vita del CRAL o dei singoli Soci. Vi invitiamo ancora una volta a far pervenire i vostri manoscritti al Direttore del giornale, Angelo Pastori in Emoteca, saremo felici di pubblicarli.

FEBBRAIO: tempo di programmi per le vacanze estive.

Questo è stato lo stimolo per la pubblicazione di un numero speciale del nostro notiziario, per presentare a tutti i soci, alcune idee di vacanze proposte da alcuni nostri iscritti.

In questi articoli sono riportate le esperienze "vissute", non solo quello che si legge su riviste specializzate.

Troverai le impressioni, i consigli e anche le fatiche di qualche pioniere (vedi le proposte cicloturistiche o il giro dei rifugi) per trascorrere le sospirate vacanze evitando, se possibile, spiacevoli contrattempi o comunque cercare di sfruttarle al meglio.

Buone prenotazioni..

La Redazione

ATTENZIONE

IL DIRETTIVO DEL CRAL HA INTENZIONE DI ORGANIZZARE UNA FESTA ANIMATA DAI SOLI SOCI; QUINDI SE SAI:

SUONARE UNO STRUMENTO, RECITARE, SCRIVERE POESIE, BALLARE, RACCONTARE BARZELLETTE, CANTARE, FARE GIOCHI DI PRESTIGIO ECC.

O QUALSIASI ALTRA COSA INERENTE AL CAMPO DELLO SPETTACOLO, METTITI IN CONTATTO AL PIU' PRESTO CON ANGELO PASTORI EMOTECA INT. 2346 POTRESTI DIVENTARE ... UN ARTISTA PER UNA SERA.

P.S. SE GLI INTERESSATI NON SI DICHIARANO IN PRIMA PERSONA CONFIDIAMO SUGLI " AMICI o COLLEGHI ".

QUATTRO GIORNI SUL BRENTA

Siamo rimasti in due, io e Paolo; gli altri, all'inizio entusiasti, si sono tutti ritirati per una ragione o l'altra; noi partiamo lo stesso perché il giro del Brenta non l'abbiamo mai fatto per intero e ci stimola un itinerario famoso e percorso da escursionisti di tutto il mondo.

Sicché alle otto di un sabato fine di agosto siamo allo slargo del Rifugio Vallesinella (m. 1513), sopra Madonna di Campiglio, affollato di macchine e di turisti del fine settimana; ci carichiamo di uno zaino pesante sotto cui scricchiolano le articolazioni ancora fredde e ci dirigiamo, con tempo incerto, al Rifugio Casinei (m. 1825); ce la prendiamo comoda facendo il giro largo ed in un'oretta, tra una chiacchiera e l'altra, siamo arrivati; diversa gente di ogni età, diversi dialetti, diverse lingue; una foto ricordo, un caffè e ripartiamo lungo il sentiero Brentei; ad un bivio prendiamo a sinistra per il Rifugio Tuckett e Sella (m. 2272) e, salendo, scambiamo qualche parola con le prime vittime della fatica in sosta prolungata; arriviamo al Rifugio dopo circa 1h30'; sosta un po' più lunga, qualche biscotto e intanto Paolo chiacchiera con un gruppo di belgi (il francese è il suo forte); io guardo, fin dove le nubi lo consentono, la Vedetta di Brenta inferiore; come è malridotta rispetto a come me la ricordavo! Quasi più sassi che neve. Ripartiamo per il sentiero SOSAT con tempo ancor più incerto; facile all'inizio e a tratti pianeggiante precipita quasi d'improvviso in una stretta e repulsiva gola; procediamo attenti lungo i tratti attrezzati; superiamo due tedeschi che imprecano ad alta voce perché non riescono a sistemare l'autoassicurazione, risaliamo l'altro versante della gola (scala verticale di 42 gradini contati) e poco più avanti possiamo vedere, in basso, il Rifugio Brentei (m. 2182) dove passeremo la notte; lasciamo il sentiero scendendo lungo un ghiaione a grossi sassi per accorciare il percorso, ci inseriamo sul tracciato che scende dal Rifugio Alimonta e infine giungiamo al Brentei dopo circa 2h. Anche qui tanta gente dentro e fuori il rifugio; passeggiamo nei dintorni, davanti a noi il canalone della Tosa, rinomato percorso di ghiaccio, poi ci sdraiamo su un prato e addio... Alla sera nel rifugio siamo in pochi, per fortuna, ed il giovane gestore (codino e abbigliamento da disc-jockey) ci tratta con inatteso garbo. Buona notte.

La mattina il nostro cammino riprende in discesa (peccato, poi bisogna risalire) e ci porta all'inizio della Vedetta dei Camosci (sentiero Martinazzi); superiamo una decina di escursionisti di lingua tedesca, tutti di età veneranda (Paolo: "Questi pensi che cadranno lungo il percorso? Per me i due con la camicia verde non tirano sera"); la vedretta è all'inizio uno sfacelo di ghiaccio e sassi poi diventa ghiaccio lucido talché dopo un paio di scivoloni decidiamo di calzare i ramponi; salendo ora agevolmente arriviamo alla Bocchetta dei Camosci da cui

intravediamo, lontano, il Rifugio Dodici Apostoli (m.2489); percorrendo il Sentiero dell'Ideale scendiamo quasi di corsa a lato della Vedetta d'Agola ed arriviamo al Rifugio in circa 2h45'; e' una costruzione piccola, modesta ma intima ed e' sito in una zona di aspetto assai selvaggio ed arido. Ci sdraiamo al sole godendocelo a lungo, quasi presaghi che per il futuro non l'avremmo più visto. Sollecito Paolo che si e' distratto con alcune piacenti signore in pantaloni corti e svogliatamente riprendiamo a camminare lungo il Sentiero Castiglioni; e' una risalita faticosa (gli zaini sembrano piombati) che ci porta alla Bocchetta dei Due Denti; qui, esattamente sullo spartiacque, nello spazio di un metro passiamo dal bello ad una nebbia fittissima; per questo e poiché percorreremo in discesa la ferrata Castiglioni, descritta come abbastanza lunga e molto esposta, indossiamo l'autoassicurazione; scendo per primo e la nebbia e' così fitta che spesso non vedo avanzare Paolo se non quando e' a 5 metri da me; e' un susseguirsi di funi metalliche catene e scale che scendono pressoché verticali; il vuoto sotto non lo vedevo ma lo apprezzavo per una sorta di silenzio irreal e ovattato; procediamo molto concentrati e senza parlare, finché d'improvviso ci rendiamo conto di essere arrivati alla base della parete; da qui attraverso un sentiero ben segnato ma nel grigio più assoluto andiamo a sbattere contro il Rifugio Agostini (m. 2410) in circa 2h30'. Doccia (calda!) poi cena, bottiglia di vino e a letto. Per il giorno successivo avevamo previsto di fare la cima Tosa dalla Bocchetta d'Ambiez per scendere poi dalla via normale e riprendere il sentiero per il rifugio Pedrotti; cambiamo subito idea quando vediamo la nebbia subito sopra il rifugio e facciamo bene perché appena iniziata la Vedetta d'Ambiez comincia a piovere; a questo punto ci stacciamo dalla vedretta prendendo a destra per i risalti attrezzati che ci porteranno alla Sella di Tosa; altra gente bagnata ed imbaccuccata va in senso contrario, tutti molto attenti a non scivolare sulla roccia e sulle attrezzature bagnate; comincia a far freddo (siamo a circa 2900 m.) ma il tracciato inizia a scendere (Sentiero Brentari) e smette di piovere ma iniziamo ad orientarci e a vedere solo in prossimità del Rifugio Pedrotti e Tosa (m. 2491) dove arriviamo dopo circa 2h30'; il tempo sembra non peggiorare, noi siamo nonostante tutto di buon umore e quindi, previa telefonata a casa nonché cappuccio e brioche, ripartiamo per le Bocchette Centrali. Percorriamo un tracciato che ha tutta l'aria di essere aereo e stimolante; peccato non vedere! Presto incrociamo un gruppo di spagnoli con una lei provata e in lacrime ma le torna un mesto sorriso quando le diciamo che entro 30' sarà in comodo rifugio con molti generi di conforto. Noi andiamo via veloci su strappi duri, discese, lunghe cenge; credo tre volte le nubi si siano aperte lasciandoci intravedere verso il basso l'incanto di paesaggi unici ed anche l'arditezza del percorso; ma sopra nulla, ne' il Campanile Basso, ne' il Campanile Alto ne' gli

Sfulmini e quindi via decisi attenti solo a mantenere i piedi saldi e le mani su appigli sicuri. D'improvviso, dietro un'ampia curva della cengia orizzontale un fragore incredibile, come di torrente che stesse abbattendosi sulle nostre teste; ci siamo, e' il vento impetuoso che passa attraverso l'ampia Bocchetta degli Armi cui ci stiamo approssimando. Abbandonata l'idea di fare la Torre di Brenta, giù per una serie di scale verticali, un piccolo ghiacciaio ed in breve siamo al Rifugio Alimonta (m. 2580, 2h15' dal Pedrotti), pieno all'inverosimile talché raggiungiamo le nostre cuccette, per deporre gli zaini, passando tra corpi umani distesi per ogni dove; questo in fondo era atteso ma ciò che non sapevamo e' che invece vi si mangiasse così bene (sullo sfondo di un Refosco dal Peduncolo Rosso, tagliatelle al ragù con funghi, costata al pepe verde e patatine fritte, torta Sacher, ottima qualità, razioni giganti, prezzi

accettabili). E adesso ce ne andiamo a dormire. Ah, dimenticavo: nel tardo pomeriggio abbiamo assistito al trasporto a valle con l'elicottero di due feriti colpiti da pietre nella gola da cui si eleva la ferrata detta Scala degli Dei; decidiamo di ascoltare il destino, di evitare per l'indomani tale variante, che pure era in programma, e di riprendere il tracciato normale.

Oggi le Bocchette Alte, tracciato stimolante che si mantiene ad un'altezza media di 2900 m.; secondo voi il tempo come si presenta oggi? Paolo fa lo spiritoso: "D'altronde così non sudi affatto e non consumi la crema, con quello che costa...". Via a testa bassa, di nuovo alla Bocchetta degli Armi poi a sinistra fin presso la Cima di Molveno, giù a precipizio verso l'angusta e ghiacciata Bocchetta bassa di Massodi, poi ancora tratti attrezzati spesso assai esposti e poi su definitivamente fino al largo balcone dello spallone di Massodi, bruciando a ritmo sostenuto praticamente tutto il dislivello in salita; qui la luce sembra aumentare e sentiamo sulle spalle il calore del sole che filtra attraverso uno strato di nubi meno spesso. "Paolo, vuoi vedere che..." come non detto, dopo dieci minuti di nuovo grigio cupo e poi pioggia decisa. Iniziamo il sentiero Garbari, ancora una successione di scale verticali in discesa poi in salita e finalmente siamo al punto più elevato del percorso (m. 3020), sulla larga cengia da cui parte la via normale per la cima Brenta cui pure rinunciemo. Qui incrociamo tre francesi con un'altra lei assai provata e soprattutto preoccupata: "La pluie n'importe... je crains l'orage..." Ma no, il temporale non verrà, buona continuazione. Una discesa in un pericoloso canalone ghiacciato poi lungo stretti sistemi di cengie ed infine sul poggio che sovrasta la Bocchetta di Tuckett cui perveniamo dopo una estenuante serie di tratti verticali ma ben attrezzati; giù ora lungo la Vedretta di Brenta inferiore, un vero caos di ghiaccio e sassi ("sgarruppata e' il termine giusto" dice Paolo) ed infine di nuovo al Rifugio Tuckett in meno di 4 ore (ma oggi siamo andati davvero forte). Davanti ad una tazza di the caldo consideriamo

che siamo contenti lo stesso anche se abbiamo visto poco, che non ci siamo mai presi un eccesso di rischio, che abbiamo sempre marciato con ampie riserve di energia fisica. "Chissà, magari l'anno prossimo ci torniamo, ma col bel tempo, a godercela con calma... e a fare anche qualche cima... chissà...". Dopo un'ora e mezza di discesa siamo alla macchina ed in serata a Milano.

DR. A. MORELLI
EMOTECA

CUBA VARADERO

Cuba è la piu' grande delle isole dei caraibi , circondata da una miriade di isolette dove si trovano spiagge molto belle.

Ma prima di addentrarci a descrivere le belle spiagge è doveroso un cenno storico.

Cuba entra negli annali storici europei il 17 ottobre 1492 quando fu scoperta da Cristoforo Colombo ed in conseguenza divenne dominio spagnolo fino al 1898 ,quando gli spagnoli lasciarono Cuba la neonata repubblica divenne una sorta di colonia commerciale degli stati uniti .

Nel 1953 ci fu un primo tentativo armato di Fidel Castro di porre fine al governo Batista.

Fidel Castro vi riuscì nel 1956 smantellando il latifondismo imperante ,a cui seguì immediatamente un massiccio esodo della media e alta borghesia .

Ne seguì una gravissima crisi , tutt'oggi riscontrabile . I generi di prima necessita per i cubani sono razionati (non per i turisti) Talvolta si verificano interruzioni dell'energia elettrica i mezzi di trasporto pubblici sono quasi inesistenti . Quindi questa realta è emersa conferendo con gli abitanti di Varadero gente fiera e ospitale.

Ora Varadero non è solo questo ,perchè andarci? per fare una vacanza di mare bello ,splendido pieno di occasioni di divertimento ,per gustare il migliore rum caraibico ,per vedere le immense piantagioni di canna da zucchero di tabacco e gli sterminati agrumeti ,comprare i famosi sigari avana che vengono ancora arrotolati a mano.

Gli alberghi a Varadero sono tutti di ottima qualità e nonostante le ristrettezze che soffrono i cubani non manca niente, da gustare l'aragosta igamberoni e il pesce in genere l'aragosta è sconsigliabile mangiarla in albergo perchè molto cara ma bensì a casa dei cubani.

Luoghi da visitare:L'Avana la capitale con i suoi palazzi in stile coloniale ormai tutti in rovina comunque ancora con un certo fascino.

Trinidad bellissima cittadina in stile coloniale dove si possono visitare le case perfettamente conservate dei corsari .

Santiago de Cuba patria f della rivoluzione castrista, del rum e dei sigari .

La immensa palude del Guamà dove vivono ancora cinghiali cocodrilli e cervi di palude allo stato libero , ai margini della palude si puo' visitare il piu' grande allevamento di cocodrilli del mondo. Tutte queste escursioni sono organizzate dalle agenzie turistiche cubane che sono tutte statali con ottime

guide che parlano benissimo l'italiano comunque a Varadero e dintorni non c'è nessun pericolo ad andare in giro anche da soli tranne che se maschi essere abordato da qualche ragazza locale.

La merce da comprare è veramente poca se si esclude il rum e sigari fra l'altro molto cari i sigari è consigliabile comprarli in negozio perchè i venditori che di solito trovate per la strada vi rifilano sigari fatti con foglie di banana .

Il costo di un viaggio a Cuba per un periodo di quindici giorni in comitiva di venti persone

ANTONIO (RIANIMAZIONE)
ARMANDO (PRONTO SOCCORSO)

ISLANDA

Situata nell'Atlantico del nord, quasi a mezza strada tra l'Europa e il Canada, l'Islanda ha beneficiato di un isolamento secolare che le ha consentito di giungere ai nostri giorni praticamente intatta con un dominio quasi assoluto della natura sull'uomo.

L'Islanda vanta una serie di fenomeni naturali spettacolari che la rendono unica. Geysers, soffioni, vasche naturali di fanghi ribollenti, solfatare, colate laviche, fiumi e laghi termali, cascate e ghiacciai di bellezza e dimensioni unici al mondo. La maggior parte di questi fenomeni naturali sono la conseguenza di un vulcanismo che ha concorso alla stessa formazione dell'isola e che è tuttora in piena attività.

Mentre osservavo stupefatto una cascata di acqua proveniente da un ghiacciaio vulcanico in una vallata ricoperta da polvere nera anch'essa vulcanica ho capito perché gli astronauti della NASA furono esercitati allo sbarco sulla luna proprio su questa isola: sembra di essere in un pianeta disabitato, a vista d'occhio non c'è nulla che testimoni la presenza o il passaggio dell'uomo, è una sensazione unica.

Anche il clima dell'isola, la parte settentrionale sfiora il Circolo Polare Artico, è motivo di stupore. Grazie alla corrente del golfo le temperature invernali sono meno rigide di quelle di molte città del nord Europa, mentre quelle estive raramente superano i 20 gradi centigradi. Le correnti polari sono invece responsabili della straordinaria trasparenza dell'atmosfera che consente avvistamenti a distanze inimmaginabili, tanto che è possibile osservare la vetta dello stupendo vulcano Vatnajökull (2118 mt) addirittura dalle isole Faroer. L'Islanda è anche il paese del sole di mezzanotte. Dal mese di maggio sino alla prima quindicina di agosto le notti sono caratterizzate da una luce quasi diurna, mentre in giugno nelle regioni del nord, il sole non scende sotto l'orizzonte. In marzo o in ottobre è possibile assistere ad uno dei più straordinari spettacoli della natura: l'aurora boreale. Essa è causata da scariche elettromagnetiche solari sugli strati atmosferici e si verifica frequentemente alle alte latitudini. Il fenomeno produce sull'orizzonte un alone di luce diffusa dal quale saettano e serpeggiano raggi luminosi di varia intensità.

Alcuni consigli per chi decide di visitare l'isola:

- La lingua ufficiale è l'islandese che deriva direttamente dall'antica lingua dei vichinghi e si tramanda immutata da secoli, l'inglese è comunque parlato a tutti i livelli

- I piatti tipici della cucina islandese sono a base di pesce (salmone e trote di mare e torrenti) e di agnello (testa di agnello affumicata) è comunque presente in tutti i ristoranti ed alberghi la cucina internazionale
 - Dormire: la recezione alberghiera per il momento è sufficiente solo in Reykjavik e in pochi altri paesi, durante il periodo estivo alcune scuole che d'inverno ospitano gli alunni dei villaggi più distanti vengono attrezzate e gestite dagli alunni stessi (Edda Hotels), vi è infine una buona disponibilità di posti nelle fattorie (agriturismo), il mio consiglio è di programmare il viaggio in Islanda e fissare tutti i pernottamenti da qualsiasi agenzia in Italia.
 - Gli spostamenti all'interno dell'isola avvengono prevalentemente sulla unica strada principale: la strada Nazionale N°1 (sic! è l'unica esistente) dal mitico nome KING ROAD che compie il periplo dell'isola in 1400 Km dei quali solo poco più della metà nel 1990 erano asfaltati !!!!(unico rischio in tutta la vacanza): esistono solo due soluzioni o noleggiare un'auto sul posto (molto care) oppure utilizzare gli autobus locali (esistono due tipi di abbonamenti molto vantaggiosi), il ciclo turismo è sconsigliato per le eccessive distanze e la scarsa assistenza stradale.
 - La vita è molto cara in Islanda, viene importato praticamente tutto eccetto il pesce e poco altro, inoltre il turismo è una importante fonte di entrate, pertanto preparatevi ad una vacanza sicuramente unica e indimenticabile ma non a buon mercato
- Non molte persone si sono recate in Islanda per una vacanza, ed io sinceramente ne ho conosciute poche ma tutte sono concordi nel ritenerla una esperienza unica, bellissima, indimenticabile ma soprattutto da ripere !!!!

BUON VIAGGIO E BUON DIVERTIMENTO !!!!!

Dr. Umberto Bortolini

P.S. Sono sempre disponibile per ulteriori informazioni o approfondimenti a chiunque decide di recarsi in Islanda

ARCIPELAGO DELLE SHETLANDS-

ESTATE 1995

L'arcipelago delle isole Shetlands si trova appena sopra il 60° parallelo, 150 km a nord-est dalle coste scozzesi e circa 180 km a nord-ovest da quelle norvegesi. Politicamente appartengono alla Gran Bretagna, ma la loro storia e cultura hanno radici anche nel mondo scandinavo e le tracce di questo sono tuttora bene evidenti nello stile di vita e negli atteggiamenti della popolazione. Le isole sono in tutto un centinaio per un numero complessivo di abitanti non superiore alle 22.000 unità. Vi è una sola "città", la capitale Lerwick, 7-8000 abitanti, centro politico e commerciale di tutto rilievo: un grande porto, una zona centrale "commerciale" (circa 500 mt di strada parzialmente aperta al traffico veicolare lungo la quale si aprono numerosi negozi, banche, qualche ristorante, un supermercato), una zona periferica (la parte alta che sovrasta il porto) relativamente moderna, residenziale, sede del centro amministrativo con Municipio e grande biblioteca pubblica. Il tutto, per evitare ogni impressione di relativo squallore, assolutamente vitale, colorito e molto, molto ospitale.

COME CI SI ARRIVA : la recente scoperta di importanti giacimenti petroliferi a nord dell'arcipelago ha reso ancor più comodi e numerosi i contatti con la terraferma. Il mezzo più rapido e ovviamente l'aereo: Milano-Londra-Edimburgo con voli di linea italiani o inglesi (2,45hr); da Edimburgo, via Aberdeen, 8-10 collegamenti al giorno con voli di linea British Airways o con linee locali (Loganair o Business Air) a Lerwick (2hr circa). L'ultima

tratta viene percorsa solo da aerei ad elica perché l'aeroporto delle isole (Sunburgh, 50km a sud di Lerwick, sull'isola principale) ha una pista relativamente piccola (l'isola non è in alcun

punto più larga di 20km, per oltre 100 di lunghezza). Dalle coste scozzesi partono poi numerosi traghetti (Scottish Ferries e compagnie private), alcuni dei quali fanno soste alle Orcadi: ottimi

per chi ha più tempo (la traversata dura 6-8 ore), indispensabili ovviamente per chi vuole portarsi la macchina. Aerei e traghetti partono anche dalle coste norvegesi, ma per un turismo "normale", le vie britanniche appaiono più semplici da percorrere.

COSA SI DEVE ASSOLUTAMENTE FARE PRIMA DI ARRIVARE O APPENA ARRIVI

VATI : se non si è dotati di mezzo proprio, è indispensabile prenotare una macchina che possiate trovare all'aeroporto. Questo è l'unica condizione per potersi spostare agevolmente: le strade sono ben distribuite, in ottime condizioni e ben indicate, ma le distanze sono notevoli ed altri sistemi di collegamento richiederebbero troppo tempo. Tra le diverse isole i traghetti sono frequenti ed economici.

RICETTIVITÀ ALBERGHIERA : ottima ed a costi in linea con i paesi britannici. Esistono naturalmente soluzioni anche più economiche quali ostelli, camere "bed and breakfast", campeggi. Per

un albergo si puo' provvedere dall'Italia;per altre combinazioni e'possibile trovare in loco (Lerwick, Centro Informazioni Turistiche-Clock Tower). La disponibilita' di una vettura consente di trovare sistemazioni fuori dalla capitale,in posti isolati di incredibile bellezza.

PERCHE'ANDARE ALLE SHETLANDS :come e' facilmente intuibile,si tratta di luoghi sconsigliabili a chi vede nella riviera romagnoa "il top"dei luoghi di vacanza,come,d'altro canto,a chi e' amante del turismo d'arte. Le isole offrono infatti solo poche, seppur bellissime, tracce delle prime colonizzazioni, probabilmente scandinave, che si fanno risalire ad oltre 3000 anni AC.e dei successivi arrivi di popolazioni vikinghe e britanniche. L'attrazione principale, veramente unica ed eccezionale, e' rappresentata dalla natura che in questi luoghi ancora sostanzialmente incontaminati, offre spettacoli affascinanti.Immaginate un paesaggio montagnoso con dolci pendii ed altissime scogliere,una vegetazione lussureggiante anche se priva di piante ad alto fusto (distese di fiori e di erica), piccoli laghi, ampie insenature e fiordi profondi,un'incredibile varieta'di forme rocciose lavorate e levigate dalle acque del mare del Nord e dell'Oceano Atlantico.Immaginate tutto questo attraversato da pochissime macchine,da tante barche da pesca,disseminato da piccoli centri abitati perfettamente attrezzati (esiste una guida che indica i posti di ristoro aperti nei diversi giorni della settimana e nelle diverse ore del giorno-posti che possono distare anche molti Km. l'uno dall'altro). Immaginate tutto questo abitato da una ricchissima (e accessibile) fauna nella quale spiccano un'incredibile varieta'di uccelli marini (le Shetlands sono un punto di riferimento per gli ornitologi),le otarie,le focene,le civette della neve, le lontre. Le possibilita'di"shopping "sono infine (fortunatamente) modeste, con l'unica eccezione della lana e dei famosi maglioni che si possono comprare sia nei centri specializzati sia (molto meglio e con maggiore varieta') nelle case (si ,proprio nelle abitazioni)dei singoli produttori artigianali.La gente e' tranquilla e gentile,chiaramente non ancora alterata da un turismo di massa. Il clima estivo, diversamente da quanto si potrebbe pensare, e'relativamente mite (in luglio-agosto si raggiungono temperature massime di 15-18 gradi) e variabile come puo' esserlo un clima nordico, con sole e scrosci di pioggia che possono alternarsi nel giro di pochi minuti. Il sole rimane sopra l'orizzonte per oltre 19-20 ore e le sfumature viola della luce notturna sono un'altra esperienza che vale la pena di fare.Sarebbe opportuno andarci quanto prima:il petrolio abbondante e la ricchezza conseguente non promettono nulla di buono per il futuro.

Enrico Tavani

NORTH ENGLAND

Per la maggior parte dei turisti Italiani l'Inghilterra si identifica con Londra. E' un vero peccato perchè questo paese è veramente splendido con paesaggi diversi da una regione all'altra e numerose ricchezze e stimoli culturali. Certo per apprezzare pienamente questo paese è richiesto un atteggiamento "attivo"; girare le varie regioni seguendo suggestioni letterarie o artistiche o storiche, viaggiare con calma per apprezzare la sua stupenda natura, cogliere le sue atmosfere godendo della possibilità (peraltro veramente notevole) di percorsi a piedi o in bicicletta, di escursioni a cavallo, di navigazioni su canali e laghi senza rinunciare a curiosare nei numerosi mercatini di antiquariato

(i prezzi non sono economicissimi ma il loro fascino è notevole e gli operatori sono disponibilissimi a lunghe conversazioni).

Bisogna sfatare alcuni miti negativi su questo paese, prima di tutto quello sul clima: Luglio e Agosto possono presentare diverse giornate di sole anche in questo paese, semplicemente le giornate non sono tutte "noiosamente" calde e assolate come nei paesi mediterranei. Per quanto riguarda la cucina, nei pub, soprattutto in quelli di campagna, si possono mangiare piatti tradizionali veramente ottimi, piatti unici economici possono essere consumati ovunque; ma è per i vegetariani che l'Inghilterra è un vero paradiso, ristoranti vegetariani si possono trovare in tutti i villaggi di una certa dimensione, squisiti menù vegetariani vengono però offerti quasi ovunque e possono soddisfare anche chi vegetariano propriamente non è.

Per alloggiare è assolutamente consigliabile usufruire dei B&B, in genere carini, puliti e economici, spesso in località splendide, gestiti da persone cordiali e spesso interessanti (ci si può munire di apposita guida).

Un' alternativa, specie in campagna, possono essere alcuni pub con alloggio; gli alberghi andrebbero riservati alle città eccetto per alcuni di particolare fascino. Per quanto riguarda i prezzi l'Inghilterra complessivamente non è più costosa dell'Italia.

L'itinerario che vorrei proporre consente di visitare il nord dell'Inghilterra: partendo da York, attraversando il North Yorkshire si giunge a Newcastle per costeggiare quindi il Vallo di Adriano e ridiscendere attraverso la regione del Lake district nella Cumbria.

York è una splendida città d'arte e di storia, basta ricordare che in essa venne proclamato imperatore Costantino, il primo imperatore romano cristiano; successivamente conquistata dai vichinghi divenne la capitale del dominio danese nell'isola. York Minster è la più grande cattedrale medievale d'Europa e il complesso dei Museum Gardens è imperdibile, ma è assai

affascinante anche solo passeggiare lungo le sue mura o nelle sue vie medievali, curiosare nelle vetrine dei negozi tipicamente inglesi; il pomeriggio entrare nelle sue tea room per gustarsi un tea con scones e panna, la sera vagare nei pub bevendo birra e ascoltando musica dal vivo (per tutti i gusti, ma la cosa più simpatica è ascoltare i numerosi gruppi giovanili che caratterizzano tutti i pub inglesi; meno noti dei colleghi di Manchester o Bristol, non sarà comunque impossibile, data la buona qualità della maggior parte di essi, ritrovarli dopo qualche anno pervenuti al successo).

Da York si raggiunge facilmente la splendida regione del North York Moors Park, caratterizzata dalla selvaggia bellezza delle brughiere colorate (le moors) dalle diverse tonalità delle varie specie di Erica che rivestono le colline battute dal vento. Fra di esse la valli riparate sono verdeggianti, costellate di piccoli villaggi di pietra, con angoli tranquilli, specie lungo piccoli fiumi popolati di anitre, adatti ai pic-nic, resti di castelli e abbazie (particolarmente interessante Rievaulx Abbey). Diversi sono i percorsi sia pedonali che ciclistici segnalati. Attraverso questi paesaggi affascinanti, anche nella loro desolazione, attraversando Thirsk e Helmsey si giunge alla costa che è una delle più belle dell'Inghilterra. Interessanti sono sulla costa Scarborough e Whitby che però solo la fantasia degli Inglesi può definire località balneari (ci si trova sul mare del Nord). Salendo verso nord, visitando Durham e con gli splendidi monti Pennini sullo sfondo, si giunge a Newcastle, città nota per i suoi ponti sul Tyne e per la sua squadra di calcio attualmente una delle più forti del campionato inglese. Partendo da essa si può attraversare da est a ovest l'Inghilterra seguendo i resti (in alcuni tratti ancora impressionanti) del Vallo di Adriano. Questo percorso può essere seguito anche a piedi, il paesaggio che si può godere volgendosi a Nord è a tratti veramente grandioso, con distese deserte quasi sempre ventose, si prova una sensazione di confine, di terra di passaggio e di ignoto come credo in nessun altro luogo in Europa (forse solo sulle dune sabbiose della costa atlantica del Portogallo); la sera si può passeggiare nella tranquillità più assoluta tra centinaia di conigli selvatici e avere non infrequenti incontri con volpi e altri animali selvatici. Consiglio inoltre la visita oltre che dei resti dell'imponente linea difensiva che costituiva il Vallo (mura, fossati, castra, stationes, strade), dei resti di diversi Templi e cittadine (Vidolanda, Chesters e al.) e del Roman Army Museum che un po' stimola l'orgoglio Italiano.

Giunti a Carlisle ci si dirige a sud per entrare nel Lake District National Park, regione montuosa considerata dal punto di vista naturalistico la più bella dell'Inghilterra (e quindi la più costosa). Ricorda, con le ovvie differenze le nostre regioni prealpine e per chi come me è nato in questa regione è una sofferenza pensare a quanto le nostre Prealpi avrebbero potuto essere

affascinanti con una corretta politica di tutela del territorio. Verdi montagne, laghi dalle acque pulitissime e valli tenute come giardini si alternano per tutta la regione costellata da villaggi più ordinati e meglio conservati di quelli svizzeri. Per itinerari a piedi o in bicicletta e per tutto quanto di interessante si può trovare è sufficiente rivolgersi ai Tourist Information Centres (TIC) che a differenza di quelli Italiani sono realmente efficienti e ricchi di ogni documentazione o informazione.

Personalmente mi limito a consigliare a Keswick una visita al Castlerigg Stone Circle luogo sacro del neolitico il cui circolo di pietre erette non è particolarmente spettacolare (specie per il paese che possiede Stonehenge) ma a cui la posizione in cui sorge, un'ampia collina tra le montagne, conferisce una magia particolare. Sempre da Keswick è interessante l'ascensione al monte Skiddaw. Il Lake District è la regione di Beatrix Potter l'inventrice di Peter Rabbit e di tanti racconti che hanno accompagnato l'infanzia di tanti bambini ma che piacciono anche agli adulti; molti sono quindi i luoghi e le gallerie che la ricordano in particolare a Hawkshead e dintorni, una loro visita consente di entrare nella poesia di questa artista ma anche di questa regione. Molto pittoresco è il villaggio di Grasmere adatto per un soggiorno; vi si trova anche la tomba del poeta Wordsworth di cui esistono numerosi importanti ricordi ad Ambleside. Windermere e Bowness sono più turistici. Nei pressi di Conistone si trova la casa di J. Ruskin celebre critico d'arte particolarmente attento agli aspetti sociali e responsabile della valorizzazione di Turner, probabilmente il pittore più amato dagli inglesi, un po' meno conosciuto all'estero, da me apprezzato soprattutto dopo essere venuto a conoscenza dell'interesse nutrito dal regista W. Wenders per questo artista. Ed ecco ora l'ultima regione attraversata nel mio itinerario e che è stata particolarmente apprezzata e sembra aver influenzato l'arte di questo pittore: si tratta del Yorkshire Dales National Park e dei territori circostanti, da Kirkby Lonsdale a Richmond. I dintorni di quest'ultima città, Fountains Abbey, Bolton Abbey e Middleham in particolare meritano sicuramente un soggiorno. L'itinerario si può quindi concludere con l'agevole ritorno a York.

Dott Sergio Montoli

OST GIN

VACANZE ALL'EST

E' ora di pensare alle ferie e vorremmo raccontarvi la nostra ultima vacanza di 20 giorni fino a Budapest e Praga in camper (ma si può benissimo viaggiare in auto campeggiando in tenda o in bungalow).

Noi siamo passati da Bressanone che sicuramente merita una visita al centro storico, poi Novacella sede di un complesso convento-abbazia-chiesa in tre stili (romanico - gotico - rococo') fusi in maniera incantevole.

Quindi la bellissima Val Pusteria e siamo in Austria, bella, verdissima e con paesetti da favola.

Decidiamo di saltare Vienna, che già conosciamo e ci dirigiamo verso l'Ungheria fermandoci un paio di giorni sul famoso lago Balaton al campeggio Eldorado molto bene attrezzato ed a buon prezzo. Siamo a Ferragosto e c'è molta gente ma si sta bene lo stesso; il lago ha acque scure e torbide ma si fa il bagno comunque insieme ad un mucchio di tedeschi.

Tutta la zona è molto turisticizzata e lo merita.

Proseguiamo per Budapest scoprendola meravigliosa, divisa dal Danubio nei suoi due centri: uno antico, uno moderno. La gireremo in cinque giorni grazie agli ottimi mezzi pubblici, pur avendo trovato un buon campeggio (il Romai) abbastanza centrale e dotato di grandi piscine.

Un bellissimo parco pieno di giochi e divertimenti per grandi e piccoli si è rivelata l'isola di Margaret, da non perdere il giro con gli autobus elettrici e la visita notturna al Bastione dei pescatori e chiesa di Mattia.

Ricordarsi che al sabato pomeriggio i negozi sono chiusi.

Szentender (S.Andrea) è un graziosissimo paesotto 20 Km. a nord di Budapest, ottimo esempio della cultura serba che qui aveva sede un tempo.

Molto bella anche tutta la regione detta "ansa del Danubio" dalle cui collinette si gode un superbo panorama con il fiume che lentamente serpeggia nel verde.

Quindi passiamo il confine e siamo in Slovacchia la cui vecchia capitale Bratislava è una città pulita, calma, con bellissimi negozi.

Per arrivare a Praga c'è un'ottima autostrada ma bisogna munirsi di un contrassegno (tipo quello svizzero annuale: 40.000 lire) difficile da trovare; noi l'abbiamo cercato a lungo e finalmente trovato in banca.

La polizia Ceca è molto severa e non si lascia commuovere dal fatto che i turisti non capiscono i cartelli scritti solo nella loro lingua senza altre indicazioni in tedesco e/o inglese e molti nostri conoscenti hanno preso grosse multe.

Comunque sicuramente Praga merita queste ed altre fatiche: è favolosa, bellissima, una delle più caratteristiche città del mondo occidentale con il suo fiume (Moldava), i ponti: famosissimo quello di re Carlo, il castello, fantastico di notte, il vecchio centro, la piazza S. Venceslao, il quartiere ebraico, i negozietti, i ristoranti etc., etc.

Tutto ci è sembrato meraviglioso e non si può facilmente spiegare l'atmosfera incantata che pervade Praga. Bisogna assolutamente andarci per capirla.

Ma attenzione andateci presto perché purtroppo ogni anno che passa aumenta sempre più quella gestione capitalistica che negli ultimi tempi ha fatto lievitare i prezzi in maniera assurda (costa comunque meno o uguale che a Milano).

Dr. I. Giarrizzo

ORT - PS

DAL TIRRENO ALL'ADRIATICO IN BICICLETTA

L'idea e' quella di "scimmiettare" la famosa gara a tappe che disputano i corridori professionisti all'inizio di ogni primavera, cercando pero' di unire all'interesse sportivo anche quello prettamente turistico.

IL giro si svolge in 7 tappe con partenza da SALERNO e dopo aver valicato gli APENNINI, raggiunge FRANCAVILLA MARE compiendo un totale di 740 km e superando un dislivello di 11.500 metri.

Ogni tappa e' stata cosi' studiata : Una mattinata "agonistica pedalatoria", un mezzo giorno di "degustazione gastronomica" e un pomeriggio di "contemplazione turistica" cosi' suddivise:

- **Prima tappa**, da SALERNO a SORRENTO di km. 65 percorrendo la mitica "COSTIERA AMALFITANA...con viste di AMALFI, POSITANO e S. AGATA DEI 2 GOLFI. Al pomeriggio dopo aver messo a "riposo" la bicicletta col traghetto si raggiunge e si visita l'isola di CAPRI.
- **Seconda tappa**, da SORRENTO a POMPEI km 62 scalando la cima del monte FAITO a 1278 m. da cui si gode la magnifica panoramica del golfo di NAPOLI. Pomeriggio visita dei famosi scavi di POMPEI.
- **Terza tappa**, da POMPEI ad AVELLINO salendo fino a quasi il cratere del monte VESUVIO m. 1017. Si scende poi nella piana di CASTELLAMARE di STABIA per poi raggiungere l'IRPINIA con il superamento del valico di MONTEFORTE.
- **Quarta tappa**, da AVELLINO a PIEDIMONTE MATESE, si sale sui monti dell'AVELLA dove e' posto il santuario di M. VERGINE m. 1200. Si raggiunge quindi CASERTA dove si visita la "borbonica villa" con gli splendidi giardini (si puo' entrare in bici). Si supera poi il VOLTURNO sul mitico "ponte di ANNIBALE" e traversando ameni paesini si raggiunge PIEDIMONTE MATESE.
- **Quinta tappa**, da PIEDIMONTE MATESE a C. DI ALFEDENA, si affrontano una lunga serie di salite: il passo di MIRALAGO 1102m, la sella del PERRONE 1620m, il MACERONE 900m, il RIONERO SANNITICO 1051, IL COLLE DELLA CROCE, per poi raggiungere CIVITELLA DI ALFEDENA posta sopra l'amenissimo lago di VILLETTA BARREA
- **Sesta tappa**, da C. DI ALFEDENA a CARAMANICO TERME. Si entra nel cuore del PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO; PESCIASSEROLI, PESCIANA, SULMONA,

PACENTRO (paese di MADONNA...) e dopo aver superato il passo di S.LEONARDO 1282 m. si arriva ai piedi della MAIELLA.

- **Settima tappa**, da CARAMANICO TERME a FRANCAVILLA MARE. La tappa e' caratterizzata dalla ripida ascesa al **Blockhaus Maiella** ;in 20 km si superano 1700 metri di dislivello salendo a quota **2142 m...** a contatto con la neve dei nevai e con la sublime visione del paesaggio sottostante. Ci si tuffa poi verso il mare dove ci potra' poi fare un..... rilassante bagno.

Per compiere il giro e' necessaria una buona condizione fisica - e un discreto allenamento; occorre aver percorso almeno un migliaio di km e aver gia' affrontato qualche lunga salita. E' indispensabile un veicolo di supporto (una autovettura o un camper se si e' piu' di 5 persone),dove alloggiare le biciclette e i bagagli e dove ci si puo'

rifugiare nel caso di "scoppiatura". E' consigliabile prenotare con un certo anticipo gli alloggi delle localita' di arrivo, per evitare di sobbarcarsi difficolta' organizzative durante il corso del giro. IL costo totale comprensivo di biglietto del treno per l'arrivo a SALERNO e per il ritorno da FRANCAVILLA MARE si aggira attorno al MILIONE di lire. Fare del turismo in bici e' cosa veramente piacevole; ci si ritempra il corpo e lo spirito, i tempi per godersi i paesaggi sono piu' lenti e piu' "meritati". Si possono percorrere strade scarsamente frequentate dagli "automobilisti" e scoprire angoli turistici "sconosciuti" al turismo di massa.

Dott Cecchetti
Anatomia Patologica

FRANCIA GHIOTTA

Ormai mi conoscete per le mie ricette e qualcuno più di una volta mi ha chiesto dove trovo lo spunto per questo o quel piatto che di volta in volta vi propongo. Un piccolo segreto c'è, ma credo si tratti di un segreto di Pulcinella. Girovagando in cerca di luoghi diversi, poco frequentati dal turismo di massa, e ancora legati alle tradizioni, anche gastronomiche, cerco emozioni che il tempo frenetico della quotidianità ci ha da tempo tolto.

Un fiume ancora pulito, bordeggiato da esuberante vegetazione ove i Martin Pescatori nidificano, e dove il pesce nuota ancora abbondante, di tanto in tanto un mulino, un ponte di ferro, un imbarcadero con vicino una locanda non adatta a chi si fa sopraffare dai sensi di colpa per i peccati di gola.

Un sogno direte, no vi rispondo.

Esiste una regione nella Francia sud occidentale chiamata Aquitania e nel distretto del Lot et Garonne, che Stendhal definì la Toscana francese, ciò che vi narrato esiste davvero. In questa parte di Francia scorre il Garonne, fiume capriccioso che può essere navigato solo da esperti fumaroli, ma parallelo scorre un placido canale, che va da Bordeaux sino a Sete nella Langue d'Oc, chiamato prima Canal Lateral e poi Canal du Midi dopo Tolosa. Inoltre dall'estate 1994 sono state riaperte le chiuse sul fiume Baise, che pur essendo navigabile solo per 27 Km è in grado di regalare panorami a dir poco idilliaci. La vacanza che vi propongo è dunque all'insegna della massima tranquillità e golosità noleggiando una house boat, che qui chiamano penichette (affinità con pennichella, fate voi), così facile da manovrare che non è richiesta la patente nautica. Basta leggere il libretto delle istruzioni per governare queste barche dallo scafo slanciato con motore diesel, ma se qualcuno non si sentisse all'altezza per tenere il timone può richiedere la presenza di uno skipper a bordo. Dovete portarvi da casa solo la biancheria perché le penichette sono dotate di frigo, forno, stoviglie e coperte e con un piccolo sovrapprezzo potete farvi imbarcare delle biciclette, molto utili per le escursioni all'interno, lungo degli incantevoli viottoli di campagna.

Dunque partendo da Milano con l'Autostrada dei Fiori si giunge al confine con la Francia e da qui con l'Autoroute de Deux Mars si prosegue verso Nizza, Marsiglia, Arles, Nimes, Montpellier, Tolosa ed Agen capoluogo del Lot et Garonne. Alloggiavo in un modesto, ma sempre all'altezza, Ferme Auberge du Bossu a Monflanquin optando per la soluzione solo prima colazione (le cose da assaggiare in giro erano troppe per fermarsi in una sola cucina) spingendomi, quando non si era in navigazione, alla scoperta di monasteri, castelli, musei che racchiudono tesori d'arte locale ai più

sconosciuti, ma che nulla hanno da invidiare ai più famosi Castelli della Loira, tanto frequentati dalle masse di turisti.

La sorpresa però era giungere nei mercati campagnoli, come quello domenicale di Agen, dove si trovano delle ghiottonerie degne del famosa Gargantua. Prosciutti di campagna, foie gras d'oca o d'anatra, formaggi dai sapori e dalle fragranze stordenti, specialità di selvaggina e delle più domestiche oche e anatre, prugne ricoperte di cioccolato, vini eccellenti ed il famosissimo Armagnac e la lista sarebbe tanto lunga da occupare buona parte dell'articolo che sto scrivendo con una certa acquolina stimolata dai ricordi. E' una vacanza questa dove si parte con il normale bagaglio per un viaggio ma si rischia di tornare con le provviste per l'autunno e forse anche per l'inverno.

E' un articolo anomalo questo per il Marco Bassi che di solito parla di ricette e di cucina, ed allora per non fare cose troppo diverse vi spiegherò alcune cose sul Armagnac, il foie gras, le terrine ed i pate.

ARMAGNAC

Ambrato, limpido, vellutato, armonioso, pieno e morbido. Basta il calore della mano per sprigionare il meglio di sé. L'Armagnac, la più antica acquavite di Francia (XVII secolo) porta il nome di un fazzoletto di terra ai piedi dei Pirenei nel sud ovest francese. La zona di produzione si suddivide in tre cru (termine francese che indica un preciso vigneto o una parte di esso in una zona ben definita): Bas-Armagnac, Ténarèze, Haut-Armagnac. Si ottiene dalla distillazione di vini bianchi prodotti con diversi vitigni: St. Emillon, Colombard, Folle Blanche, Pic Paul, Jurançon, e altri locali. L'alambicco è del tutto particolare, composto da due o tre caldaie sovrapposte e continuamente in funzione, fa raggiungere all'acquavite la gradazione di 63° che con l'invecchiamento in botti di legno Montlezum si assesta intorno ai 40°.

Per legge sulle etichette dei prodotti in commercio, oltre alla zona di provenienza (se non è indicata significa che nella bottiglia si sono mescolate acquavite provenienti da più zone), è indicata l'età. Acquaviti molto vecchie portano la data in cifre; quelle invecchiate per più di cinque anni recano la scritta Extra, Napoleon, Extra Old, Veille Reserve, Hors d'Age; quelle invecchiate quattro anni si chiamano Very Old, Very Superior Old Pale, Reserve, quelle invecchiate almeno un anno possono chiamarsi Monopole, Sélection, Trois étoiles.

PATE, TERRINE, FOIE GRAS

Invenzioni culinarie nate in Italia nell'antica Roma, hanno conosciuto grande fortuna nel Medioevo e nel Rinascimento. Poi l'oblio sulla gastronomia della Penisola e l'approdo nei grandi ristoranti Gourmet d'oltralpe. Ecco comunque una piccola guida per capire meglio cosa scegliere.

- **Pate** - E' una preparazione formata da un involucro di pasta farcita di carne, pesce o legumi.

- **Terrina** - E' una farcia di carne, verdura o pesce o un misto di farce e di elementi tagliati a piccoli pezzi, senza crosta, disposti in un recipiente (la terrina appunto) la cui cottura avviene in forno a bagnomaria.

- **Foie gras** - E' il nome francese per indicare il fegato grasso ottenuto allevando oche ed anatre con sovralimentazione e immobilità. Il risultato è un fegato che, nel caso dell'oca oscilla tra i 700 e i 1000 grammi e per le anatre arriva sino ad un massimo di 400 grammi. Il foie gras commercializzato in Italia arriva quasi tutto dalla Francia e quando si acquista una confezione occhio all'etichetta. Il Pate de foie truffé contiene ottimo pate di fegato di maiale o di vitello tartufato. Chi volesse invece una scatoletta di fegato d'oca o d'anatra pura acquisti solo quelle su cui sia indicata la dicitura d'oie (d'oca) o de canarde (d'anatra). Il Parfait de foie gras è confezionato utilizzando ritagli di fegati puri ma pressati insieme. Il Foie gras confit à l'ancienne (sotto grasso in boccale) è il metodo più antico e pare che il gusto migliori con il passare del tempo visto che si può conservare sino a due anni. Se nella confezione almeno il 20% è fegato d'oca o d'anatra avvolto in farcia di carne, di altro fegato, di lardo, o di un misto di tutto questo allora sulla confezione comparirà la dicitura *Delice de foie gras, Timbale, Lingot, Suprême*

Non mi resta che augurarvi buon viaggio e buon appetito

Alla prossima

Marco Bassi

C.R.A.L. 33

AZIENDA USSL

RHO

Si ricorda ai soci che è possibile iscrivere al CRAL anche i familiari e gli altri contemplati nel modulo di iscrizione per i soci aggregati.

MODULO D' ISCRIZIONE 1996

Il sottoscritto _____

nato a _____ il _____

residente a _____

in via _____

in qualità di:

- ex dipendente pensionato
- Medico - Farmacista convenzionato - consulente
- allievo/a Scuola Infermieri Professionali
- volontario/e
- familiare dipendente USSL

CHIEDE

di diventare socio del CRAL

= QUOTA DI ISCRIZIONE L. 30.000=

In fede

Rho. _____

casella n. _____
(riservato all'ufficio)

I moduli si distribuiscono presso:

P.O. Rho - Sig. Paleari

P.O. Passirana - Uff. Protocollo.

VENDESI

PNEUMATICI "GOOD YEAR" P 235/75R15 FUORISTRADA SEMINUOVI
£ 600.000

QUATTRO CERCHI BIANCHI NUOVI ORIGINALI FUORISTRADA
PAJERO MITSUBISHI £ 150.000

TELEFONARE ALLO 02/9314637 OPPURE A MICHELA INT. 2264

CERCASI

CERCO VILLETTA SINGOLA O CASA INDIPENDENTE A RHO ANCHE
DA RISTRUTTURARE.

TELEFONARE ALLO 02/9314637 OPPURE A MICHELA INT. 2264

N.B. SE VUOI FARE UNA INSERZIONE SUL NOSTRO NOTIZIARIO CHE
USCIRA' NELLA PRIMA QUINDICINA DI MARZO INVIALE AL PIU'
PRESTO ALLA REDAZIONE.