



# Cronaca & Cultura

Anno XX - N. 2  
Ottobre 2013

PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE DOPOLAVORO FERROVIARIO DI UDINE

Aut. Trib. n. 9 del 21-06-94 - Poste Italiane SPA - Sped. in abb. Post. D.L. 353-2003 - (conv. in L. 27-02-2004 n. 46) - art. 1, comma 1, DCB Udine  
Redazione: Dopolavoro Ferroviario - Viale XXIII Marzo 26 - 33100 Udine - Tel. 0432.522131 - Fax 0432.522179 - cultura@dlfudine.it - www.dlfudine.it



Roma, over 60 maschile, quarti classificati nazionali.



19-20 ottobre 2013: "Foglie d'autunno" al Bocciodromo di Cussignacco.



Perchè nascondersi  
dietro un problema?

Numero Verde

**800 389552**



Consulenza gratuita.



Specializzazione  
nelle problematiche  
dei più piccoli.



Approccio scientifico  
personalizzato.



Servizio a domicilio.

A tutti i **soci** del **DLF**  
sconti fino al 25% sugli apparecchi acustici

**PILE**  
per apparecchi  
acustici  
**€ 3,00**  
a confezione



**ACUSTICAUDINESE**  
l'arte del sentire

Via Poscolle 30 - 33100 Udine (UD)  
Tel. e Fax 0432 21183

*Da diversi anni il Dopolavoro Ferroviario di Udine si trova ad affrontare situazioni, problemi e impegni sempre mutevoli dovuti ad un diverso modo di rapportarsi con la Società F.S. e alle sempre nuove incombenze gestionali e burocratiche che la società impone.*

*Si pensi al cambiamento di rotta impresso dalle F.S. per la gestione degli immobili occupati dai Dopolavori: il pagamento delle utenze un tempo gratuite, al pagamento degli affitti per ogni singolo immobile occupato a prezzi commerciali e oltre, al continuo taglio di risorse umane che sta mettendo in difficoltà la gestione dell'Associazione.*

*Nel contempo i DLF devono mettersi in regola con tutte le normative di legge di sicurezza e protezione degli immobili, di assicurazione verso i propri dipendenti, i propri associati, in quanto non è consentito e non è corretto muoversi senza la giusta tutela degli stessi.*

*Tutto ciò sta comportando il traghettamento del Dopolavoro dal vecchio al nuovo mondo dell'associazionismo.*

*Il Direttivo si sta muovendo consapevolmente in questa direzione che è l'unica possibile perché il Dopolavoro possa continuare a vivere e prosperare, per garantire ai Soci e alle loro famiglie i servizi, le attività culturali, sportive e del tempo libero. Per fare ciò sono indispensabili due cose: in primo luogo le risorse e in secondo luogo le persone con le loro capacità e talenti che per un'associazione sono il capitale più importante.*

*Oggi è difficile avere sia l'uno che l'altro, perché viviamo in una società impoverita economicamente dalla crisi, ma anche da un impoverimento degli ideali, della solidarietà e della partecipazione, oltretutto siamo prossimi ad una revisione dello statuto del DLF con ricadute non chiare per quanto riguarda l'operatività degli stessi.*

*L'abbandono della sede storica di Via della Cernaia e il trasferimento in quella nuova di Viale 23 Marzo 1848 n. 26 rientra in questa logica di continuità e rinnovamento, così come la sempre maggior collaborazione con l'Amministrazione comunale di Udine sono le basi per il proseguimento delle attività, insieme all'impegno dei Consiglieri, dei dipendenti, di tanti amici e collaboratori del DLF. Invitiamo tutti i Soci a venirci a trovare nella nuova sede e ad aiutarci a portare avanti e sostenere le iniziative del Dopolavoro Ferroviario di Udine.*

**Il Presidente Franco Gortan**

## INDICE

pagg. 4-12 POLISPORTIVA

pagg. 13-18 TURISMO

pagg. 19-21 CORSI SPORTIVI

pagg. 22-28 GRUPPI E ATTIVITÀ CULTURALI

pag. 29-31 ASD POLISPORTIVA DLF UDINE



**Cronaca & Cultura**

### CRONACA E CULTURA

OTTOBRE 2013 - n. 2 - Anno XX

*Periodico dell'Associazione Dopolavoro Ferroviario di Udine*  
Aut. Trib. n. 9 del 21-06-94 / Sped. in abb. Post. D.L. 353-2003  
(conv. in L. 27-02-2004 n. 46) art. 1 comma 1, - DCB Udine  
Registrazione ROC: n. 11498 dal 22-09-2005

**Stampa:** Lithostampa (Udine)

**Editore:** Dopolavoro Ferroviario di Udine

**Redazione:** Dopolavoro Ferroviario di Udine

Viale XXIII Marzo 1848, n° 26 33100 Udine - Tel. 0432.522131 - Fax 0432.522179  
[cultura@dlfudine.it](mailto:cultura@dlfudine.it) - [www.dlfudine.it](http://www.dlfudine.it)

*Direttore Responsabile:* Roberto Francescatto

*PRIVACY: Ai sensi dell'art.13 del D.Lgs. n. 196-2003, informiamo che i nominativi dei soci fanno parte del database informatico e cartaceo, in quanto fornito o acquisito personalmente nell'ambito della attività e che i dati verranno utilizzati per scopi interni e non saranno trasmessi ai terzi e in ogni momento potranno essere cancellati o modificati a richiesta del socio. Ciò sarà possibile anche scrivendo all'indirizzo [cultura@dlfudine.it](mailto:cultura@dlfudine.it) specificando l'indirizzo o gli indirizzi anche e-mail da rimuovere e indicando come oggetto del messaggio "cancellami" o altra indicazione analoga.*

## INTERVISTA ALLA M&L ENGINEERING, SPONSOR DELLA SQUADRA DI PRIMA DIVISIONE FEMMINILE PALLAVOLO DELLA ASD DLF UDINE



**L'azienda M&L Engineering è nata dal vostro desiderio di creare una organizzazione che possa unire innovazione e risparmio energetico nel pieno rispetto ecologico. Quali valori offrite ai vostri clienti con i vostri impianti di produzione energetica?**

I valori che regolano il lavoro di **M&L Engineering** sono gli stessi valori che **M&L Engineering** offre ai propri clienti, quali: conoscenza, informazione, innovazione, qualità, miglioramento continuo ed attenzione per il cliente.

**M&L Engineering** progetta e realizza sistemi per la produzione di energia rinnovabile da fotovoltaico, termico, termodinamico ed eolico.

La scelta dei materiali e la cura dei dettagli in ogni fase del processo, dalla progettazione alla produzione, fino all'installazione, garantiscono il raggiungimento dei più alti standard qualitativi.

Il nostro Ufficio Tecnico, forte della competenza di personale esperto supportato dalle tecnologie più avanzate, può interfacciarsi con una realtà operativa flessibile ed agile in ogni sua fase, ed è in grado di realizzare impianti che, nel rispetto della normativa vigente uniscono innovazione, design ed alte prestazioni.

**Quali sono le ultime novità degli impianti fotovoltaici e termodinamici?**

La novità più importante per il fotovoltaico e il termodinamico è l'ottenimento della grid parity, ossia l'energia elettrica pulita prodotta dal fotovoltaico e l'energia termica pulita prodotta dall'impianto termodinamico hanno un prezzo uguale, o minore, dell'energia tradizionale prodotta tramite fonti fossili ed inquinanti.

Inoltre, se contiamo anche le eco-detrazioni fiscali il risultato è chiaro e semplice: oggi, produrre energia

con il fotovoltaico o con il termodinamico è più conveniente che acquistarla da qualsiasi gestore pagando la bolletta.

La novità tecnica principale per gli impianti fotovoltaici riguarda l'impiego di sistemi di accumulo per l'energia elettrica, dei nuovi sistemi di speciali batterie, tali da permettere di immagazzinare l'energia di giorno ed utilizzarla durante la notte. Questa innovazione consentirà a breve di essere, nella propria casa, elettricamente indipendenti.

La novità per il termodinamico, l'impianto che genera acqua calda sanitaria per tutta la famiglia e per tutto l'anno, è la possibilità di integrazione al riscaldamento, abbassando i costi e l'utilizzo della caldaia, in quelle abitazioni ben coibentate e con sistemi di riscaldamento a bassa temperatura.

**Alcuni dei nostri associati hanno aderito alle vostre proposte ed hanno realizzato impianti fotovoltaici di diversa potenza. Quali condizioni particolari offrite ai nostri soci, visto che quelli che abbiamo sentito, si sono dimostrati molto soddisfatti?**

**M&L Engineering** ha deciso di legare il proprio nome ad una realtà come il Dopolavoro Ferroviario offrendo ai Soci, oltre alla propria professionalità e garanzia di qualità, numerosi vantaggi: uno sconto, sul listino 2013-2014, del 5% per la realizzazione di impianti fotovoltaici, del 4% per impianti termici e termodinamici e del 5% per l'acquisto di biciclette a pedalata assistita e di motocicli elettrici M&L. Inoltre, a tutti i tesserati DLF che installeranno un impianto "chiavi in mano", **M&L Engineering** regalerà 2 anni di manutenzione standard.

**M&L Engineering** non si è fermata qui e ha deciso di partecipare attivamente alla vita del Dopolavoro Ferroviario con una sponsorizzazione all'Asd Polisportiva Dopolavoro Ferroviario sezioni Judo e Pallavolo per contribuire a crescere le nuove promesse dello sport come investimento per il futuro e per affermare i valori di responsabilità e di attenzione alla comunità, all'associazionismo e allo sport come fattori di progresso per l'intera società.

**Per ultimo abbiamo lasciato il vostro slogan "Siamo pieni di energia", che ben si addice alle ultime proposte in fatto di energia in movimento. Sul prossimo numero cercheremo di dare più spazio a queste innovative proposte, ma potete anticipare quali sono le proposte?**

Certamente, **M&L Engineering** ha valutato con



attenzione i veicoli elettrici attualmente presenti sul mercato e ha scelto di proporre ai propri clienti delle bici a pedalata assistita (elettriche) e scooter elettrici per tutte le esigenze e per tutti gli itinerari. Questo progetto di mobilità sostenibile non si ferma alla semplice offerta di veicoli e alla loro assistenza, ma si sviluppa in progetti di mobilità sostenibile.

Progetti che nascono dalla produzione di energia elettrica da fotovoltaico collegati con sistemi di accumulo e colonnine di ricarica per i veicoli elettrici: un nuovo modo di muoversi che presto cambierà la nostra mentalità, un futuro che da **M&L Engineering** è già presente.

## M&L Engineering

([www.mlengineering.it](http://www.mlengineering.it))

è una realtà che opera nel settore delle energie rinnovabili e nella divulgazione di un'idea vincente: ingegneria al servizio dell'uomo per diventare autosufficienti energeticamente. La sede operativa del Friuli si trova a Reana del Rojale in Via A. Malignani 4 - tel 0423 664580.

**M&L Engineering** opera nella progettazione, nello sviluppo e nella realizzazione di impianti integrati per lo sfruttamento delle energie rinnovabili: grazie alla propria esperienza ed agli oltre 1.000 impianti realizzati in Regione, è in grado di offrire soluzioni per tutti. Punti di forza di M&L Engineering sono la progettazione e l'installazione di impianti FOTOVOLTAICI, TERMICI, TERMODINAMICI e CLIMATIZZAZIONE ESTIVA e INVERNALE, oltre alla fornitura di innovativi cicli e motocicli elettrici.

**M&L Engineering** si occupa di tutti gli aspetti pratici, burocratici, finanziari e contributivi che riguardano la fornitura, la progettazione, l'installazione, il collaudo, la manutenzione ordinaria e straordinaria degli impianti, fornendo una soluzione mirata al risparmio delle bollette del gas, della luce e dei costi del carburante, passando attraverso la salvaguardia dell'ambiente e la riduzione delle emissioni di CO2.



Vantaggi per i

## TESSERATI DLF 2013-2014



### Sconto sul prezzo di listino

- ✓ 5% per la fornitura di impianti fotovoltaici con la formula "chiavi in mano"
- ✓ 4% per la fornitura di impianti termici, termodinamici, e condizionamento con la formula "chiavi in mano"
- ✓ 5% per la fornitura di biciclette a pedalata assistita e motocicli elettrici

INOLTRE, PER OGNI IMPIANTO ACQUISTATO DA UN TESSERATO DLF 2013-2014, verrà stipulato un contratto di Servizio di manutenzione standard tra M&L Engineering ed il cliente per la durata di 2 anni totalmente gratuito (caratteristiche sul sito [www.mlengineering.it](http://www.mlengineering.it))

**CHIAMA AL NUMERO VERDE 800 96 01 67 PER PRENOTARE UN INCONTRO GRATUITO CON I NOSTRI TECNICI**

Le offerte verranno applicate solo se in possesso di tessera DLF in corso di validità per l'anno 2013-2014.

## PROGRAMMA CORSI E PALESTRE DEI CENTRI MINIBASKET E BASKET

Sei interessato ad un sport di squadra e dai sani principi?  
Cerchi un'attività motoria che sviluppi la creatività di tuo figlio?  
Vuoi che tuo figlio impari a relazionare e a socializzare con gli altri,  
facendo una precisa attività motoria?  
Vieni anche tu a divertirti col Basket.  
Prova l'emozione del gioco più bello del mondo.



In questa stagione 2013-2014 ci presenteremo con queste squadre:

Inizio attività: **16-09-2013**

### 2008

Mercoledì 16:30-17:15  
c-o palestra Zardini (materna)  
Mercoledì 17:15-18:00  
c-o palestra Zardini (elementari)  
Venerdì 16:30-17:30  
c-o palestra Zardini (misto)

### Scoiattoli M - annata 2005

Martedì 17:00-18:00 c-o palestra Zardini

### Scoiattoli M - annata 2006

Lunedì 17:00-18:00 palestra Negri  
Mercoledì 17:00-18:00 palestra Negri

### Aquilotti M - annate 2003 (ammessi 2004)

Lunedì 18:00-20:00 palestra Alberti  
Mercoledì 19:00-20:00 palestra Alberti

### Gazzelle F - annate 2003 (ammesse 04-05)

Lunedì 18:00-19:30 palestra Negri  
Mercoledì 19:00-20:00 palestra Alberti

### Esordienti F - annate 2002 (ammesse 03-04)

Martedì 18:00-19:00 palestra Zardini  
Venerdì 18:00-20:00 palestra Alberti

### U13 M - annate 2001-2002

Martedì 19:00-20:30 palestra Negri  
Giovedì 18:30-20:00 palestra Negri  
Venerdì 18:00-19:30 palestra Negri

### U14 F - annate 2000-2001

Lunedì 18:00-19:30 palestra Marconi  
Giovedì 18:00-19:15 palestra Zardini  
Venerdì 17:30-19:00 palestra Zardini

### U14 M - annate 2000-2001

Lunedì palestra Valussi  
Mercoledì 18:00-19:30 palestra Negri  
Venerdì 19:00-20:30 palestra Zardini

### U15 M - annate 1999-2000

Lunedì 19:30-21:00 palestra Negri  
Mercoledì 19:30-21:00 palestra Negri  
Venerdì 19:30-21:00 palestra Negri

### U19 - annate 1996-1997

Martedì 20:30-22:00 palestra Negri  
Mercoledì 20:00-21:15 palestra Zardini  
Venerdì 21:00-22:30 palestra Negri

*l'attività si svolgerà presso  
i centri minibasket-basket:*

- palestra "Ada Negri" - via Zucchi - Udine
- palestra "Zardini" - via Padova - Cussignacco - Udine
- palestra "Boschetti Alberti" - via Baldasseria Media - Udine

*Orari degli allenamenti e notizie:*



dlf basket udine - clicca "mi piace" 



<https://sites.google.com/site/dlf9900/>

per informazioni:

**Ausilia Cifali:** 320-0105416 (au.cif@libero.it);  
**Pegoraro Francesco:** 349-3662554(f\_pegoraro@tin.it);  
**Cornacchini Gabriele:** 392-9753554(cornacchini.gabriele@gmail.com);  
**Elvia Duca:** 347-9730553 (ducaelvia@gmail.com).

## UN'ALTRA STAGIONE DI JUDO PER ....NON AGONISTI E AGONISTI

Nel nostro club da anni e con convinzione agonisti e amatori sono stati messi allo stesso livello, godono di uguale attenzione. Come molti lettori sanno il gruppo judo della Polisportiva Dif Udine ha dalla sua nascita un nome giapponese: Yama Arashi! Quindi ripetiamolo: allo Yama Arashi si può praticare judo da amatori e da agonisti! Dove? Al Palasport Benedetti di via Marangoni, nr. 46, Udine.

Il nostro sport, judo, ha tra le altre una importante qualità: può essere praticato da tutti! Per tutti intendiamo bambini, ragazzi e adulti di qualunque età. L'unica condizione avere almeno 4 anni... o quasi. Un limite verso l'alto invece non esiste. È lo sport che è duttile e capace di adattarsi alle necessità di chiunque: divertimento, benessere, performance, apprendimento, gruppo...

I bambini quando indossano il judogi desiderano una cosa soltanto: giocare! Il ragazzo e l'adulto invece calcano la materassina e vestono i panni del judoka perseguendo obiettivi individuali e mutevoli nel tempo. Sicuramente lodevole l'agonista che per conquistare un titolo nazionale o internazionale si allena quotidianamente, ma altrettanto nobile il



Nella foto fate la conoscenza di Cristiana Pallavicino (62) e Alessandro Cossutti (51).

desiderio di proseguire con il judo dopo l'agonismo oppure il desiderio di iniziare a fare judo dopo gli... anta! Proprio ai non agonisti adulti o quasi proponiamo due corsi che negli ultimi anni hanno registrato annualmente circa 40 iscritti. Nella stagione appena iniziata, visto il successo registrato dal corso giovani amatori, abbiamo affidato il corso a due e non più ad un solo insegnante.

Quali gli obiettivi che può rincorrere l'amatore? Su questo fronte le cinture che cambiando colore identificano il grado sono sicuramente una bella motivazione, ma non l'unica. Oltre alla condizione fisica la pratica è

caratterizzata da un apprendimento continuo essendo lo sport judo particolarmente "tecnico". All'interno del settore amatori c'è una piccola parentesi non amatoriale: i master! Ragazzi non più giovanissimi che sanno cogliere nelle gare l'emozione del confronto, appassionati giramondo in judogi che affrontano qualsiasi tipo di trasferta per incontrare avversari altrettanto... master.

*email segreteria: [angela.mortella@gmail.com](mailto:angela.mortella@gmail.com)  
sito [www.alpeadriajudo.it](http://www.alpeadriajudo.it)*



## ORARIO 2013 - 2014



Asd Polisportiva Dif YAMA ARASHI Udine: Palasport Benedetti, via Marangoni 46 – Udine

CORSO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>MINI-JUDO</b> 2009-2008-2007	16.30-17.30		16.30-17.30		
<b>BAMBINI principianti</b> scuola primaria	17.30-18.30	17.00-18.00	17.30-18.30	17.00-18.00	
<b>BAMBINI esperti</b> scuola primaria	17.30-18.30	18.00-19.00	17.30-18.30	18.00-19.00	17.30-18.30
<b>ESORDIENTI</b> 2001-2002 (2000)	18.30-19.30		18.30-19.30		17.30-18.30
<b>AMATORI giovani</b> 2000...scuole superiori		19.00-20.00		19.00-20.00	
<b>AMATORI adulti</b>	20.00-21.15		20.00-21.15		20.00-21.15
<b>CADETTI</b> 2000-1997	18.00-19.30	18.00-19.30		18.00-19.30	18.00-19.30
<b>JUN/SENIORES</b> 1997, 1996, 1995....	19.30-21.00	19.30-21.00	19.30-21.00	19.30-21.00	

## UNA CORSA PER NON DIMENTICARE - SUCCESSO DI SOLIDARIETÀ

Ancora una volta il **Gruppo Podistico della ASD Polisportiva Dopolavoro Ferroviario di Udine** ha voluto rinnovare una manifestazione di solidarietà con una staffetta podistica a corsa ininterrotta, dal 7 al 12 luglio scorso, legando tre località che hanno subito in periodi diversi incidenti analoghi a quelli del Vajont: Val di Stava in Comune di Tesero (TN), Comune di Vilminore di Scalve (BG) con la Diga del Gleno e il Comune di Molare (AL) con la Diga del Molare o dell'Ortiglieto. In una grande ed unica ricorrenza attraverso un'attività sportiva, si è inteso accomunare la memoria di queste drammatiche vicende costate la perdita di molte, troppe vite umane, dando prova di testimonianza umana ricca di spontanea partecipazione.

È stato un gruppo di bambini e bambine a dare il via alla staffetta dalla Diga del Vajont, alle ore 19 di domenica 7 luglio e a correre fino a Longarone insieme a Daniele Molmenti, Olimpionico di canoa alle recenti Olimpiadi di Londra e testimonial della manifestazione. Nel successivo percorso le podiste di Capriolo (BS), i runners dei Dopolavoro Ferroviari di Alessandria, Cremona e Vicenza, insieme all'Atletica Lupatotina di San Giovanni Lupatoto in Verona e di Francesco Gasparini come rappresentante dei ferrovieri in attività della cittadina scaligera, hanno con la loro presenza arricchito profondamente i contenuti della staffetta. Contenuti che sono stati condivisi e apprezzati anche dai DLF di Belluno, Pavia, Voghera, Verona e Treviso, dall'Associazione Sardi Sebastiano Satta di Verona, e da Maddalena Grassano di Alessandria, pluri-campionessa di atletica leggera degli anni 70 e dalle tante persone incontrate casualmente che già sapevano della corsa o da altre che, incuriosite, chiedevano informazioni, oltre che, naturalmente, negli incontri istituzionali precedentemente concordati con i sindaci delle tre località sopra riportate.

**VAJONT**  
anniversary

**UNA CORSA PER NON DIMENTICARE**  
staffetta podistica ininterrotta

1078 Km

07-12 LUGLIO 2013

podisti e accompagnatori del Dipartimento Ferroviario di Udine

**CITTADINI PER LA MEMORIA DEL VAJONT**

Un percorso di 1.078 chilometri che si è concluso, scortati dalla Protezione Civile, in maniera impeccabile alle ore 16 di venerdì 12 luglio a Longarone, dove ad accogliere la staffetta, oltre al "Comitato dei Cittadini per la Memoria del Vajont", c'era il sindaco nonché presidente della Fondazione "Vajont 9 ottobre onlus" Roberto Padrin, il sindaco di Castellavazzo Sonia Salvador e il vice-sindaco di Erto e Casso, Carrara. Padrin e Carrara si sono improvvisati anche podisti ed hanno corso insieme al gruppo gli ultimi 600-700 metri fino al Municipio dove, successivamente presso la Sala Consiliare, si è svolta la cerimonia di chiusura della manifestazione. Era presente anche Luciano De Cesero, oggi 50enne: fu il primo bambino di Longarone a nascere dopo la tragedia, il 17 ottobre 1963.





Ben 14 camper hanno formato questa carovana di mezzi che ha ospitato lungo le strade del nord Italia i 23 podisti, di cui si elencano i nominativi: Paolo Bertoldi, Vincenzo Casula, Sergio Corsari, Francesco De Marco, Roberto Didonè, Valter Franz, Claudio Gasparini, Mara Gubiani, Anna Merluzzi, Sereno Molinaro, Claudio Moretti, Luigi Mosolo, Annibale Pagani, Gabriele Picco, Enrico Postorino, Francesco Postorino, Adriano Rossi, Giuseppe Snidero, Alfio Tapacino, Luciano Tomba, Ivan Villotta, nonché Laura Mura e Nicolo Spano, provenienti da Sassari e i 16 aggregati-accompagnatori: Mattia Ariabis, Egidio Arreghini, Dario Comici, Sergio Della Vedova, Adriana Di Biaggio, Loredana Gallo, Maria Gazzola, Enore Gori, Ornella Grattoni, Luciana Malisani, Letizia Martellato, Franco Pascoletti, Francesco Picciotto, Patrizia

Tomadini, Carla Valenti e Giovanni Zorzon. Non ci è possibile ringraziare personalmente tutte le persone che hanno aderito o che sono state in qualche modo vicino alla staffetta podistica ininterrotta organizzata per ricordare il 50° anniversario della Tragedia del Vajont avvenuta il 9 ottobre del 1963. Ci sta particolarmente a cuore manifestare a tutti la nostra più profonda riconoscenza e stima per la vicinanza nel voler ricordare un Vajont che ha saputo unire tutte le vittime, le cittadinanze, e non solo, delle tre località ad esso vicine. Un'esperienza unica e profonda: ulteriore occasione in cui abbiamo cercato di dimostrare che attraverso il sudore e la fatica di una corsa, si possono raggiungere importanti e significativi obiettivi.

**Claudio Gasparini**



**OTTICA DA RIO**  
Via Roma 12 - Udine  
tel. 0432.294839  
Sconti particolari  
per i soci del DLF



**HOTEL BEAURIVAGE**

Lungomare Marconi, 28  
60019 Senigallia (AN)

**aperto tutto l'anno**

- cucina tipicamente italiana
- direttamente sul mare
- a 500 metri dal centro città
- possibilità alloggio animali al seguito

**Tel. 071-7927520 - Fax 071-7912774**  
E-mail: [info@hotelbeaurivagesenigallia.com](mailto:info@hotelbeaurivagesenigallia.com)  
[www.hotelbeaurivagesenigallia.com](http://www.hotelbeaurivagesenigallia.com)



## 40 ANNI DI ATTIVITÀ

Recentemente festeggiati i 40 anni di vita, il circolo ha coronato questo traguardo con il raggiungimento di un risultato non privo di soddisfazione. Risultati vincitori del titolo regionale degli Over 60, hanno superato brillantemente le fasi degli "scontri" nazionali che li ha portati alle finali a Roma, dove nel "Final four" hanno dovuto cedere le armi a testa alta vista anche la partecipazione di ex coppa Davis Italiana di fronte ad avversari altrettanto forti e motivati. Ma questo è bastato a dar lustro a quel traguardo importante che si erano proposti, con la massima soddisfazione del gruppo capitanato da Sergio Lavia: in fondo il terzo posto nazionale risulta il più alto risultato ottenuto fino ad oggi dal Club.

Oggi le attività sono notevoli e così il Circolo conta due squadre maschili Over 60, due squadre femminili e molti partecipanti ai corsi per giovani ed adulti tenuti dalla giovane istruttrice Federica Del Zotto. Ciò che fino ad oggi ha qualificato e brillato all'interno del Gruppo non è solo l'attività agonistica, ma la grande attenzione rivolta dai responsabili alla vita associativa che è un termometro essenziale per la fedeltà dei soci.

Il centro sportivo è un luogo di incontro non solo dei tennisti e di loro amici, ma anche di appassionati e curiosi. I tornei sociali, gli allenamenti diventano un momento piacevole di comunicazione e di amicizia, nel quale ci si scambia opinioni ma anche sfide e programmi.

Ecco quindi il tennis club diventa frequentato, positivo e gradito, merito questo dei Consiglieri ma anche della bravura della gestrice Rossana Rossi. Nel Consiglio Direttivo i compiti di ognuno sono ben definiti e così il Presidente del Circolo, Renato Durisotti, trova nei consiglieri preziosi collaboratori portatori di idee.

Un riconoscente grazie quindi a Vittorino Cilio, Paolo Della Vedova, Sergio Lavia e Ezio Tomaello, che in questi ultimi anni hanno aiutato il Presidente a



La squadra femminile composta (da sx): Anna Sanna, Rossana Rossi, Gabriella Manca, Alice Carbone, Francesca Del Favero.



La squadra Maschile Over 60: Renato Durisotti, Alfred Klammer, Sergio Lavia, Roberto Comuzzi e Attisani Franco.

superare non facili ostacoli.

Il Circolo vive infatti, un periodo faticoso, prima con il drammatico aumento spropositato del canone dei campi da versare alla Società FS, poi con il rinnovo del contratto d'affitto con le FS che dopo mesi di trattative ha firmato per un accordo valido fino al 2017, anno in cui verranno rimodulate le attuali condizioni.

Renato Durisotti, sulle orme del suo predecessore, Olivo Varutti, ora presidente onorario ed instancabile organizzatore di tornei anche a livello nazionale, sta continuando con volontà e passione a far crescere il circolo con l'auspicio che per il 2017 i problemi di gestione attuali si possano risolvere.

*Sponsor delle squadre:*



Corso di tennis per bambini.



Quest'anno continua e si arricchisce di nuove proposte la convenzione per la stagione sciistica 2013-2014 tra **DLF di Udine e Nassfeld-Pramollo**. Nassfeld-Pramollo è il più grande comprensorio sciistico della Carinzia con i suoi 110 km di piste che collegano tre vallate: piste perfettamente innevate, un imponente panorama alpino, tanto sole e tanta neve che possiamo raggiungere a poca distanza da Udine.

Ecco alcune novità. Innanzitutto, per la prima volta, la sede DLF di Udine sarà l'**unico punto di prevendita in Italia per gli skipass stagionali e Alpe Adria**: così si potrà prenotare facilmente lo skipass e ritirarlo direttamente nella sede di Udine in viale XXIII Marzo risparmiando tempo ed evitando di passare per la sede austriaca di Hermagor.

Proseguiamo con un'offerta dedicata a tutti i soci che vogliono assaporare in anteprima la neve: un **weekend "prima neve" a Nassfeld-Pramollo dal 13 al 15 dicembre** con pernottamento all'Hotel Gartnerkofel\*\*\*\*, situato direttamente sulla pista. Dopo una giornata sugli sci cosa c'è di più bello che rilassare i muscoli e farsi coccolare nelle diverse

saune del centro Wellness dell'hotel o nuotare nella piscina o farsi massaggiare? Non dimentichiamo di deliziare i palati con le svariate prelibatezze della cucina dell'hotel dai meravigliosi buffet ai menù tipici carinziani e italiani, alle abbondanti colazioni. Sciatori e famiglie ospiti di Nassfeld-Pramollo per tutto l'inverno saranno continuamente sorpresi dalle svariate Nice Surprise, offerte che rendono lo sci e il soggiorno particolarmente convenienti e piacevoli.

Ulteriori informazioni presso l'**Agenzia Viaggi DLF di Udine** e su [www.nassfeld.at-it](http://www.nassfeld.at-it).

### SPECIALE WEEK END PRIMA NEVE SUL PRAMOLLO dal 13 al 15 dicembre 2013

Pernottamento a Nassfeld HOTEL GARTNERKOFEL 4 stelle (sulla pista) con centro benessere e piscina, in pensione completa.

**Quote:**

2 gg. pensione completa + tassa soggiorno  
€ 185,00

## WEEK END SCIISTICI INVERNO 2013 - 2014

### WEEK-END SCIISTICO IN VAL GARDENA dal 16 al 19 gennaio 2014

**1° giorno:** ore 6.00 partenza da parcheggio Teatro Giovanni da Udine; per giornata sciistica a Sesto - Monte Elmo, ore 16.00 partenza per Chiusa, cena e pernottamento in hotel.

**2° giorno:** ore 8.30 partenza per giornata sciistica in Val Gardena; ore 16.30 rientro in hotel, cena e pernottamento.

**3° giorno:** ore 8.30 partenza per giornata sciistica in Val Gardena; ore 16.30 rientro in hotel, cena e pernottamento.

**4° giorno:** ore 8.30 partenza per giornata sciistica in Val Gardena; alle ore 16.00 partenza per Udine con arrivo in serata.

Pernottamento a Chiusa in hotel 3 stelle con piscina, sauna e bagno turco, trattamento di ½ pensione.

**Quota partecipazione:** € 285,00  
Suppl. sing. € 50,00

### WEEK END SCIISTICO A SCHLADMING - SAALBACH - MATREI IN OSTTIROL dal 30 gennaio al 2 febbraio 2014

**1° giorno:** ore 6.00 partenza da parcheggio Teatro Giovanni da Udine per giornata sciistica a Schladming; ore 16.30 partenza per Thumersbach (Zeel am See), cena e pernottamento in hotel.

**2° giorno:** ore 8.30 partenza per giornata sciistica a Saalbach; ore 16.30 rientro in hotel, cena e pernottamento.

**3° giorno:** ore 8.30 partenza per giornata sciistica a Saalbach; ore 16.30 rientro in hotel, cena e pernottamento.

**4° giorno:** ore 8.30 partenza per giornata sciistica a Matrei in Osttirol; ore 16.00 partenza per Udine con arrivo in serata.

Pernottamento a Thumersbach (Zeel am See) in hotel 3 stelle, sauna, trattamento di ½ pensione.

**Quota partecipazione:** € 299,00  
Suppl. sing. € 45,00

La gita va confermata e saldata 30 gg. prima della partenza.

**WEEK END SCIISTICO  
A BORMIO E LIVIGNO  
dal 13 al 16 febbraio 2014**

**1° giorno:** ore 6.00 partenza da parcheggio Teatro Giovanni da Udine per giornata sciistica a l'Aprica; ore 16.00 partenza per Semogo, cena e pernottamento in hotel.

**2° giorno:** ore 8.30 partenza per giornata sciistica a Bormio; (pomeriggio possibilità Terme Vecchie) ore 17.00 rientro in hotel, cena e pernottamento.

**3° giorno:** ore 8.30 partenza per giornata sciistica a Livigno; ore 16.30 rientro in hotel, cena e pernottamento.

**4° giorno:** ore 8.30 partenza per giornata sciistica a Ponte di Legno - Tonale; ore 16.00 partenza per Udine con arrivo in serata.

Pernottamento a Semogo in hotel 3 stelle, con idromassaggio, sauna e bagno turco, trattamento di ½ pensione.

**Quota partecipazione:** € 299,00  
Suppl. sing. € 50,00



**WEEK END A ST. ANTON -  
ISCHGL - SERFAUS  
dal 27 febbraio al 2 marzo 2014**

**1° giorno:** ore 6.00 partenza da parcheggio Teatro Giovanni da Udine per giornata sciistica a Plan di Corones, ore 16.00 partenza per Imst, cena e pernottamento in hotel.

**2° giorno:** ore 8.30 partenza per giornata sciistica a Ischgl; ore 16.30 rientro in hotel, cena e pernottamento.

**3° giorno:** ore 8.30 partenza per giornata sciistica a St. Anton; ore 16.30 rientro in hotel, cena e pernottamento.

**4° giorno:** ore 8.30 partenza per giornata sciistica a Serfaus; ore 16.00 partenza per Udine con arrivo in tarda serata.

Pernottamento a Imst in hotel 4 stelle con sauna e bagno turco, trattamento di ½ pensione.

**Quota partecipazione:** € 325,00  
Suppl. sing. € 50,00

La gita va confermata e saldata 30 gg. prima della partenza.

**WEEK END SCIISTICO  
IN VALLE D'AOSTA  
dal 13 al 16 marzo 2014**

**1° giorno:** ore 5.00 partenza da parcheggio Teatro Giovanni da Udine; ore 11.30 inizio giornata sciistica a Pila; ore 16.30 partenza per Châtillon, cena e pernottamento in hotel.

**2° giorno:** ore 8.30 partenza per giornata sciistica a Cervinia - Zermatt; ore 16.30 rientro in hotel, cena e pernottamento.

**3° giorno:** ore 8.30 partenza per giornata sciistica a Courmayeur - Monte Bianco; ore 16.30 rientro in hotel, cena e pernottamento.

**4° giorno:** ore 8.30 partenza per giornata sciistica a Cervinia; ore 16.00 partenza per Udine con arrivo in tarda serata.

Pernottamento a Châtillon in hotel 3 stelle, con idromassaggio, sauna, bagno turco, trattamento di ½ pensione + bevande.

**Quota partecipazione:** € 300,00  
Suppl. sing. € 50,00

**Tutte le gite comprendono:** Pullman, pernottamento in camera doppia, ½ pensione, Assicurazione per il viaggio, Assicurazione sci.

**Non Comprende:** tessera DLF 2014

Il programma è suscettibile di modifiche in base alle condizioni di innevamento e meteo.

All'atto della prenotazione va versato un acconto di € 50,00.

Chi prenota più di un week end acconto di € 50,00 per il primo, € 30,00 per i successivi e in omaggio l'assicurazione sci sicuro per tutta la stagione invernale 2013-2014.

Assicurazione Sci Sicuro per il 2013-2014 si può acquistare al costo di € 15,00. **La copertura assicurativa è valida sia per le gite organizzate dello sci club che per escursioni effettuate in autonomia dei singoli soci, in Italia ed in Europa**

**Per maggiori informazioni**

sui comprensori sciistici entrare sul sito [www.dlfudine.it](http://www.dlfudine.it) - sport - sci - week end sciistici e poi cliccare sulle singole località.

Per informazioni e prenotazioni presso la Segreteria in Viale 23 Marzo 1848 n. 26 - Udine  
Lun.-Ven. 8.30-12-2013.30 e 15.00-19.00, Sab. 8.30-12-2013.00  
Tel. 0432.522131 - e.mail: [viaggi@dlfudine.it](mailto:viaggi@dlfudine.it)  
Sito internet: [www.dlfudine.it](http://www.dlfudine.it)



## Agenzia Turistica DLF Udine

Per informazioni e prenotazioni rivolgersi alla segreteria  
Telefonateci: 0432 522131

scriveteci: Viale XXIII Marzo 1848 n. 26 - 33100 Udine (UD)  
anche via e-mail: [viaggi@dlfudine.it](mailto:viaggi@dlfudine.it)

dal lunedì al venerdì dalle ore 08.30 alle 12.30  
e dalle ore 15.00 alle 19.00, sabato dalle ore 08.30 alle 12.00.

Presso la nostra Agenzia troverete anche tutti i programmi dei maggiori tour operator italiani per ogni esigenza e richiesta di soggiorni, viaggi individuali, crociere, ecc.

**SCONTI AI SOCI SU TUTTI I CATALOGHI DEI TOUR OPERATOR. SOGGIORNI CONVENZIONATI IN APPARTAMENTO E HOTEL NELLE LOCALITÀ TURISTICHE ITALIANE E STRANIERE.**

Possibilità di programmare gruppi e minigruppi (10 persone minimo) con particolari itinerari e destinazioni personalizzate tutto l'anno. Per i bambine-i e ragazze-i fino a 14 anni che viaggiano con i familiari verranno applicate condizioni particolari sui viaggi organizzati dal DLF di Udine.

Per i dettagli chiedere informazioni al momento della prenotazione del viaggio.

I programmi, le date, i prezzi presenti in queste pagine, sono suscettibili di variazioni: i cataloghi particolareggiati sono a disposizione presso la sede o venir richiesti via mail a [viaggi@dlfudine.it](mailto:viaggi@dlfudine.it).

Per conoscere tutte le nostre attività e i dettagli dei viaggi: [www.dlfudine.it](http://www.dlfudine.it)

## MERCATINI DI NATALE 2013

### Klagenfurth e Villach

sabato 7 dicembre  
sabato 14 dicembre  
domenica 8 dicembre  
sabato 21 dicembre

Partenza alle ore 8.00

N° minimo partecipanti: 30

Quota di partecipazione: € 40,00



### Merano

domenica 1 dicembre  
domenica 8 dicembre  
sabato 14 dicembre  
domenica 22 dicembre

Partenza alle ore 05,30

Visita guidata alla città: compresa (2 ore)

N° minimo partecipanti: 30

Quota di partecipazione: € 49,00



### Bressanone e Brunico

domenica 1 dicembre  
domenica 8 dicembre  
domenica 15 dicembre

Partenza alle ore 06,00

N° minimo partecipanti: 30

Quota di partecipazione: € 45,00



### Salisburgo

domenica 1 dicembre  
sabato 7 dicembre  
domenica 8 dicembre  
sabato 14 dicembre  
domenica 15 dicembre  
sabato 21 dicembre

Partenza alle ore 05,30

N° minimo partecipanti: 30

Quota di partecipazione: € 45,00



### Bolzano e Thun

domenica 1 dicembre  
domenica 8 dicembre  
sabato 14 dicembre  
sabato 21 dicembre

Partenza alle ore 05,30

N° minimo partecipanti: 30

Quota di partecipazione: € 47,00



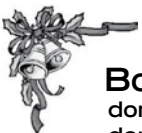
### Graz

sabato 7 dicembre  
domenica 8 dicembre  
sabato 14 dicembre

Partenza alle ore 06,30

N° minimo partecipanti: 30

Quota di partecipazione: € 45,00



## Non solo mercatini

### Lubiana:

*visita guidata della città e pranzo*  
**domenica 8 dicembre**  
**domenica 15 dicembre**  
 Partenza alle ore 7.30  
 N° minimo partecipanti: 30  
 Quota di partecipazione: € 68,00  
 Visita guidata alla città: compresa (2 ore)

### Milano:

*il Cenacolo, la Pinacoteca  
 di Brera e visita della città*  
**sabato 7 dicembre**  
 Partenza alle ore 5.00  
 N° minimo partecipanti: 30  
 Quota di partecipazione: € 82,00  
 Visita guidata alla città: compresa  
 Ingressi al Cenacolo e Pinacoteca compreso



## Mercatini di più giorni

### Le Città del Natale:

#### Graz-Linz-Steyr-Salisburgo

**dal 6 al 8-12-2013**  
 Pullman da Udine - Pensione come da programma  
 hotel 3 stelle  
 Quota di partecipazione: € 345,00  
 Supplemento camera singola: € 60,00



### Fussen ed i Castelli

#### della Baviera

**dal 30-11 al 1-12-13**  
**dal 7-12 al 8-12-13**  
**dal 14-12 al 15-12-13**  
 Pullman da Udine - hotel 3-4 stelle  
 Pensione e visite come da programma  
 Quota di partecipazione: € 245,00  
 Supplemento camera singola: € 25,00

### Alto Adige e Swarovski:

#### Bolzano ed Innsbruk

**dal 30-11 al 1-12-13**  
**dal 7-12 al 8-12-13**  
**dal 14-12 al 15-12-13**  
 Pullman da Udine - hotel 3-4 stelle  
 Pensione e visite come da programma  
 Quota di partecipazione: € 245,00  
 Supplemento camera singola: € 25,00

## Mercatini di più giorni

### Fiume e Zagabria

**dal 14-12 al 15-12-13**  
 Pullman da Udine - Pensione completa  
 Quota di partecipazione: € 190,00  
 Supplemento camera singola: su richiesta

### Parigi: shopping natalizio

**dal 3-12 al 8-12-13**  
 Pullman da Udine - Pensione completa  
 hotel 3 stelle - Guida come da programma  
 Quota di partecipazione: € 908,00  
 Supplemento camera singola: € 175,00

### Torino, il lingotto ed eataly

**dal 7-12 al 8-12-13**  
**dal 14-12 al 15-12-13**  
 Pullman da Udine - Pensione completa  
 hotel 3-4 stelle - Guida come da programma  
 Quota di partecipazione: € 235,00  
 Supplemento camera singola: € 25,00

### Praga

**dal 5 al 8-12-13**  
 Pullman da Udine - Mezza pensione  
 hotel 3-4 stelle  
 Visite guidate come da programma  
 Quota di partecipazione: € 390,00  
 Supplemento camera singola: € 100,00



### Vienna

**dal 07 al 08-12-13**  
**dal 14-12 al 15-12-13**  
 Pullman da Udine - Mezza pensione  
 hotel 3/4 stelle  
 Quota di partecipazione: € 230,00  
 Supplemento camera singola: € 30,00

## NATALE A ISCHIA

**OFFERTA SPECIALE**

Pullman da Udine  
Pensione completa e bevande  
Possibilità di cure termali  
ed escursioni

### HOTEL PARCO VERDE 4 stelle (Ischia Porto)

dal 22-12-2013 al 5-1-2014

Pens. completa + bevande

**Vegligione compreso**

Quota di partecipazione: € 650,00

Supplemento camera singola: € 135,00

### HOTEL GALIDON 3 stelle (Forio d'Ischia)

dal 22-12-2013 al 29-12-2013

Pens. completa + bevande

Quota di partecipazione: € 595,00

Supplemento camera singola: € 110,00



## CAPODANNO NOSTRE INIZIATIVE

**OFFERTA SPECIALE**

Pullman da Udine  
Pensione completa e bevande  
possibilità di cure termali  
ed escursioni

### HOTEL ZI CARMELA 3 stelle (Forio d'Ischia)

### HOTEL LORD BYRON 3 stelle (Forio d'Ischia)

dal 29-12-2013 al 5-1-2014

Pens. completa + bevande

**Vegligione compreso**

Quota di partecipazione: € 790,00

Supplemento camera singola: € 85,00

## NATALE, CAPODANNO ED EPIFANIA 2013-2014



### LAPPONIA: il mondo di Babbo Natale

### SOGGIORNO A ROVANIEMI (Capoluogo della Lapponia Finlandese)

dal 23-12 al 28-12-2013 NATALE  
dal 28-12-2013 al 02-01-2014 CAPODANNO  
dal 02-01 al 06-01-2014 EPIFANIA

Aereo da Milano - hotel 4 stelle  
Visite guidate, escursioni e  
pasti come da programma

Quota di partecipazione:

1ª e 2ª partenza € 2.130,00

Bambini 2-14 anni € 1.480,00

Supplemento camera singola: € 270,00

3ª partenza € 1.700,00

Bambini 2-14 anni € 1.300,00

Supplemento camera singola: € 220,00



### INDIA TOUR SPECIALE

dal 11 al 24-02-2014  
14 giorni

Aereo - Mezza pensione  
Visite come da programma  
hotel 3-4-5 stelle

Quota di partecipazione  
(comprensivo di tasse apt e spese consolari):  
€ 1.590,00  
Supplemento camera singola: € 330,00

## CAPODANNO IN

**UNGHERIA: Budapest, Visegrad, Veszpren e Keszthely**

dal 30 dicembre 2013 al 02 gennaio 2014

Pullman - Pensione come da programma  
Guida - Veglione

Pernottamenti: 3 in hotel 3-4 stelle

N° minimo partecipanti: 30

**Programma**

**30 dicembre 2013:** partenza da Udine in pullman per Budapest, via Slovenia-Croazia e lago Balaton. Pranzo lungo il tragitto, arrivo a **Budapest** nel pomeriggio. Incontro con la guida e visita orientativa della città in bus. Sistemazione in hotel, cena e pernottamento.

**31 dicembre 2013:** colazione e partenza per il giro della città di **Budapest** con visita guidata di una delle più belle città d'Europa: il quartiere di Buda, l'imponente fortezza di Vártegy, il palazzo reale, la chiesa gotica di Re Mattia, il bastione dei Pescatori. Continuazione della visita al quartiere di Pest. Rientro in hotel, tempo libero per il cenone di gala aspettando l'anno nuovo 2014. Pernottamento.

**01 gennaio 2014:** prima colazione e partenza per l'escursione con guida a **Visegrad**, cittadina sul Danubio, nella provincia di Pest, famosa per le rovine del castello reale. Pranzo in ristorante. Rientro a **Budapest**. Visita panoramica della città: la Piazza degli Eroi, viale Andrassy, l'Opera, la Basilica di Santo Stefano e trasferimento in hotel per il pernottamento.

**02 gennaio 2014:** dopo la prima colazione in hotel e partenza per **Keszthely**, visita della pittoresca cittadina sul lago Balaton la più antica città della zona con il castello Feszetisc e il suo parco, castello che ospita un museo e una ricca biblioteca. Pranzo e partenza per l'Italia con arrivo previsto ad Udine in tarda serata.

**Quota di partecipazione:** Soci € 490,00  
Supplemento camera singola € 90,00

**La quota comprende:** il viaggio in pullman A-R, la pensione come da programma, il veglione (con acqua minerale, 2 bicchieri vino, 1 bicchiere di spumante), le visite guidate, assicurazione medico-bagaglio

**La quota non comprende:** bevande, mance, extra personali e quanto non indicato nel programma

**CAPODANNO****TORINO, LE LANGHE E LA VENARIA REALE**

dal 30-12-2013 al 02-01-2014

Pullman da Udine, hotel 3 stelle

Pensione completa, Visite guidate come da programma, ingressi della Torino Piemonte Card

Quota di partecipazione: € 580,00

Supplemento camera singola: € 80,00  
CENONE COMPRESO**LE CORTI MARCHIGIANE**

dal 30-12-2013 al 02-01-2014

Pullman da Udine, hotel 3 stelle

Pensione completa con bevande

Quota di partecipazione: € 500,00

Supplemento camera singola: € 80,00  
CENONE COMPRESO**LOMBARDIA E RINASCIMENTO:****Bergamo, Milano, Piacenza, Cremona**

dal 30-12-2013 al 02-01-2014

Pullman da Udine, hotel 3-4 stelle

Pensione completa con bevande

Quota di partecipazione: € 560,00

Supplemento camera singola: € 70,00  
CENONE COMPRESO**RIMINI, SAN MARINO, SAN LEO**

dal 30-12-2013 al 01-01-2014

Pullman da Udine, hotel 3-4 stelle

Pensione completa con bevande

Quota di partecipazione: € 370,00

Supplemento camera singola: € 50,00  
CENONE COMPRESO**BORGHI DELL'ISTRIA:****Parenzo Rovigno Pirano**

dal 30-12-2013 al 02-01-2014

Pullman da Udine, hotel 3 stelle

Pensione completa con bevande

Quota di partecipazione: € 480,00

Singola: € 60,00

CENONE COMPRESO

**FASCINO TOSCANO:****Firenze, San Gimignano, Volterra e Pistoia**

dal 30-12-2013 al 02-01-14

Pullman da Udine, hotel 3-4 stelle

Pensione completa con bevande

Quota di partecipazione: € 560,00

Supplemento camera singola: € 80,00  
CENONE COMPRESO**COSTIERA AMALFITANA**

dal 29-12-2013 al 02-01-2014

Pullman da Udine, hotel 3-4 stelle

Pensione completa, CENONE COMPRESO

Visite guidate come da programma

Quota di partecipazione: € 740,00

Supplemento camera singola: € 100,00



## MARIBOR E LUBIANA

dal 31-12-2013 al 02-01-2014

Pullman da Udine Hotel 3-4 stelle

Pensione come da programma

Quota: € 420,00

Supplemento camera singola: su richiesta

CENONE COMPRESO

## CAPITALI BALTICHE : Vilnius-Riga-Tallin

dal 28-12-2013 al 02-01-2014

Aereo-Hotel 4 stelle - mezza pensione

Visite, escursioni ingressi come da programma

Quota di partecipazione: € 1.020,00

Supplemento camera singola: € 220,00

Tasse aeroportuali € 135,00-195,00

## PRAGA

1ª partenza 30-12-2013 al 02-01-2014

2ª partenza dal 3-1 al 06-01-2014

Pullman da Udine - hotel 3-4 stelle

Mezza pensione - Visite guidate come da programma

Quota di partecipazione:

1ª partenza € 535,00 - 2ª partenza € 390,00

Supplemento camera singola: € 100,00

## VIENNA E IL BOSCO VIENNESE

dal 30-12-2013 al 02-01-2014

Pullman da Udine, hotel 3-4 stelle

Pensione completa, Cenone compreso

Visite guidate come da programma

Quota di partecipazione: € 595,00

Supplemento camera singola: € 90,00

## PARIGI - VERSAILLES

dal 28-12-2013 al 02-01-2014

dal 01-01 al 06-01-2014

Pullman da Udine, Pens. completa, hotel 3 stelle

Guida come da programma

Quota di partecipazione: € 908,00

Supplemento camera singola: € 175,00

Suppl. Cenone Capodanno € 60,00

## COSTA AZZURRA

dal 30-12-2013 al 01-01-2014

Pullman da Udine - Pensione completa

Hotel 3 stelle Superiore - Guida come da programma

Quota di partecipazione: € 435,00

Supplemento camera singola: € 90,00

Suppl. Cenone Capodanno € 80,00

## BELGIO-FIANDRE E VALLONIA:

Bruxelles. Anversa, Bruges, Liegi, Alsazia

dal 29-12 al 03-01-2014

Pullman da Udine - Pensione completa

Hotel 3- 4 stelle - Guida come da programma

Quota di partecipazione: € 850,00

Supplemento camera singola: € 210,00

Suppl. Cenone Capodanno € 75,00

## BERLINO

DAL 28-12-2013 al 02-01-2014

Pullman da Udine - Pensione completa

Hotel 3-4 stelle - Guida come da programma

Quota di partecipazione: € 835,00

Supplemento camera singola: € 170,00

Suppl. Cenone Capodanno € 85,00

## ISTANBUL E CAPPADOCIA

### SPECIALE NATALE

dal 22-12-2013 al 29-12-13

Aereo - Hotel 4 stelle

Pasti e visite guidate come da programma

Quota di partecipazione: € 640,00

tasse aeroportuali € 90,00 (circa)

Supplemento camera singola: € 205,00

## ISTANBUL E CAPPADOCIA

dal 28-12-2013 al 04-01-14

Aereo da Venezia - Hotel 4 stelle - visite guidate,

escursioni e pasti come da programma

Quota di partecipazione: € 960,00

tasse aeroportuali € 130,00 (circa)

Supplemento camera singola: € 205,00



## CINA: PECHINO E SHANGAI

dal 27-12-2013 al 2-1-14

Aereo da Milano-hotel 4 stelle- visite guidate

escursioni e pasti come da programma

Quota di partecipazione: € 1.190,00

tasse aeroportuali € 445,00 (circa)

Supplemento camera singola: € 170,00

## ISRAELE tour laico

DAL 28-12-2013 AL 04-01-2014

Quota di partecipazione: € 1.475,00

Supplemento camera singola: € 310,00

Tasse aeroportuali: € 270,00 (circa)

## CROCIERA FLUVIALE:

### OLANDA-BELGIO-FIANDRE

dal 30-12-2013 al 03-01-14

Aereo da Venezia - Motonave Poseidon 4 stelle,

visite guidate e pasti come da programma

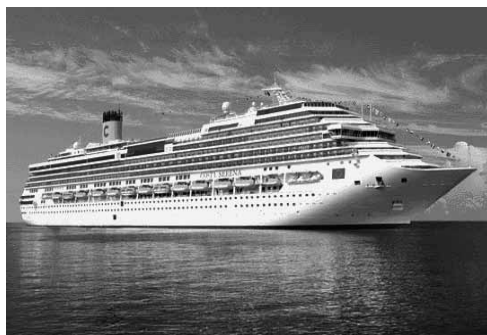
Quota di partecipazione:

€ 1.290,00 ponte principale

Tasse aeroportuali € 140,00 circa

Supplemento camera singola: da definire

## CROCIERE DI NATALE E CAPODANNO



**CROCIERA GIALLO ORO**  
**Savona-Barcellona-Roma**

**Costa Serena**  
 dal 5-12 al 8-12-13  
 Quote a partire da € 199,00

**CROCIERA:**  
**OLTRE LE COLONNE D'ERCOLE**

**Spagna-Marocco-  
 Portogallo**

**Costa Deliziosa**  
 dal 10-12 al 20-12-13  
 Quote a partire da € 449,00

**CROCIERA: ROSSO SANGRIA**  
**Spagna-Baleari-Francia**

**Costa Luminosa**  
 dal 29-10 al 02-11-2013  
 Quote a partire da € 390,00

## CROCIERE DI PRIMAVERA 2014

## MEDITERRANEO OCCIDENTALE

**Meraviglioso Mediterraneo  
 (FRANCIA, SPAGNA E BALEARI)**  
**COSTA PACIFICA** da Savona 7 notti  
 date partenza:  
 4,11,18,25 gennaio 2014  
 1,8,15,22,29 marzo 2014  
 quote a partire da € 349,00 (periodo gennaio)  
 quote a partire da € 399,00 (periodo marzo)



**Oltre le colonne d'Ercole  
 (SPAGNA, MAROCCO E PORTOGALLO)**  
**COSTA SERENA** da Savona 12 notti  
 date partenza: 28 gennaio 2014  
 quote a partire da € 549,00



**Dipinto di blu  
 (TUNISIA, SPAGNA E FRANCIA)**  
**COSTA SERENA** da Savona 7 notti  
 date partenza: 2,9,16,23,30 marzo 2014  
 quote a partire da € 399,00

## MEDITERRANEO ORIENTALE

**Verde smeraldo (GRECIA, CROAZIA)**  
**COSTA MAGICA** da Venezia 4 notti  
 date partenza: 23 aprile 2014  
 quote a partire da € 514,00

**Bianco antico (GRECIA, CROAZIA)**  
**COSTA MAGICA** da Venezia 6 notti  
 date partenza: 17 aprile 2014  
 quote a partire da € 669,00

**Mari e miti  
 (GRECIA, TURCHIA E CROAZIA)**  
**COSTA MAGICA** da Venezia 7 notti  
 date partenza: 27 aprile 2014  
 4,11,18,25 maggio 2014  
 quote a partire da € 679,00 (periodo aprile e maggio)

**Isole greche (GRECIA, CROAZIA)**  
**COSTA FASCINOSA** da Venezia 7 notti  
 date partenza: 7,14,21,28 aprile 2014  
 5,12,19,26 maggio 2014  
 quote a partire da € 679,00 (periodo aprile e maggio)

**Terre sacre e isole nel blu  
 (GRECIA, CROAZIA E MONTENEGRO)**  
**COSTA VOYAGER** da Trieste 7 notti  
 date partenza: 3,10,17,24,31 maggio 2014  
 quote a partire da € 579,00

## SOGGIORNI DI PRIMAVERA

### GRECIA SOGGIORNI

Partenze settimanali (con Pullman da Udine per l'aeroporto di Lubiana)

**Creta - Rodi - Santorini - Kos - Mikonos**  
**- Naxos - Paros - Karpathos - Cefalonia - Lefkada - Zante**

**dal 01-06 al 15-10-2014**

*Quote a partire da € 510,00*

### TUNISIA (PASQUA)

#### PORT EL KANTAUI

**Hotel El Mouradi 4 stelle**

**dal 14 AL 28 aprile 2014**

Trattamento di pensione completa + bevande  
*Quota da definire*

#### DJERBA - ZARZIS

**Hotel 4 stelle**

**dal 14 AL 28 aprile 2014**

Trattamento di all inclusive  
*Quota da definire*

### ISOLE CANARIE

#### TENERIFE

**Hotel Playa de las Americas**  
**4 stelle**

All inclusive  
AEREO DA VERONA

**dal 27-01 al 10-02-2014**

**dal 24-02 al 12-03-2013**

**dal 03-03 al 17-03-2013**

*Quota di partecipazione: € 1.240,00*  
*Supplemento camera singola: € 390,00*

#### GRAN CANARIA HOTEL 4 STELLE

All inclusive  
AEREO DA VERONA

**dal 27-01 al 10-02-2014**

**dal 17-03 al 24-03-2014**

**DAL 24-03 al 07-04-2014**

Quota di partecipazione:

*1ª partenza: € 1.220,00*

*2ª e 3ª partenza: € 1.240,00*

*Supplemento camera singola: € 390,00*

## PARTENZE SETTIMANALI

**dal 01 ottobre 2013 al 31 maggio 2014**

partenza dall'aeroporto di  
BOLOGNA-BERGAMO-TREVISO-VENEZIA-VERONA

trattamento di pensione completa +  
bevande ai pasti inclusa 1 escursione di ½ giornata -  
assicurazione - medico bagaglio e annullamento  
volo a-r trasferimenti dal'apt-htl-apt  
quota di partecipazione: € 1 settimana

### COSTA DEL SOL

**Torremolinos-Benalmadena.Fuengirola**

**dal 1-10-2013 al 31-10-2013: € 474,00**

**dal 01-11 al 31-03-2014: € 454,00**

**dal 01-04-2013 al 30-04-2014: € 494,00**

Supplemento camera singola: € 170,00

TASSE AEROPORTUALI € 35,00

### COSTA BLANCA - Benidorm

**dal 1-10-2013 al 31-10-2013: € 484,00**

**dal 01-11 al 31-03-2014: € 464,00**

**dal 01-04-2014 al 30-04-2014: € 504,00**

Supplemento camera singola: € 170,00

TASSE AEROPORTUALI € 35,00

### PALMA DE MAIORCA

**dal 1-10-2013 al 31-10-2013: € 495,00**

**dal 01-11 al 31-03-2014: € 484,00**

**dal 01-04-2014 al 30-04-2014: € 525,00**

Supplemento camera singola: € 170,00

TASSE AEROPORTUALI € 35,00

### CIPRO NORD

**da aprile ad ottobre 2014**

Hotel 3/4 stelle - Volo da Verona  
Soggiorni settimanali da € 680,00

### MESSICO - Riviera Maya

**Volo + hotel 5 stelle all inclusive**

Voli settimanali da Febbraio a Maggio

Quotazioni speciali su richiesta

### CUBA - Varadero

**Volo + hotel 5 stelle all inclusive**

Voli settimanali da Febbraio a Maggio

Quotazioni speciali su richiesta

## VIAGGI DI PRIMAVERA

### TOUR SICILIA MAGICA

Erice, Marsala, Selinunte, Agrigento,  
Etna, Taormina, Siracusa, Noto, Cefalu'  
Catania, Palermo, Monreale.

Partenza ogni sabato - 8 giorni  
dal 7-12-13 al 8-6-2014

Aereo da Trieste o Venezia - Hotel 4 stelle  
Pensione completa + bevande, guide, bus

Quota di partecipazione a partire da € 890,00  
Supplemento camera singola: € 160,00  
Tasse aeroportuali: escluse

### TOUR COSTIERA AMALFITANA

Napoli, Capri, Pompei, Paestum, Vesuvio  
Amalfi, Positano, Sorrento, Reggio di Caserta

Partenza ogni sabato - 8 giorni  
dal 7-12-13 al 8-6-2014

Pullman da Udine o Aereo da Trieste o Venezia  
Hotel 4 stelle, pensione completa +  
bevande, guide, bus

Bus: Quota di partecip. a partire da: € 870,00  
Aereo: Quota di partecip. a partire da: € 930,00  
Tasse aeroportuali: escluse  
Supplemento camera singola: € 180,00

### ISRAELE - Tour laico (Pasqua)

dal 17-04 al 24-04-2014

Quota di partecipazione: € 1.420,00  
Supplemento camera singola: € 350,00  
Tasse aeroportuali € 50,00

Possibilità di partenza settimanali ogni giovedì  
da Verona dal 6-3 al 01-05-2014

### TOUR TURCHIA: Istanbul e Cappadocia dal 21-4 al 28-4-2014

dal 28-04 al 05-05-2014 • dal 25-05 al 02-06-14  
Aereo, hotel 4 stelle, pensione completa, guide, ingressi

Quota di partecipazione:  
1ª e 2ª partenza: € 890,00  
3ª partenza: da stabilire  
Supplemento camera singola: € 90,00

### GRAN TOUR DEL MYANMAR (EX BIRMANIA)

dal 10-04 al 22-03-2014

Volo da Milano Mpx, Hotel 4-3 stelle  
Pensione completa

Quota di partecipazione: € 2.595,00  
Supplemento camera singola: € 650,00  
Tasse aeroportuali: € 375,00 (circa)  
Visto: € 40,00

Possibilità di pullman AR da Udine  
per l'aeroporto di Milano

## TERME 2014

### ISCHIA CHIANCIANO TERME RIMINI

Soggiorni di una settimana o due settimane  
con Pullman da Udine  
dal 27-04 al 19-10-2014

Hotel 3-4 stelle

Trattamento di pensione completa  
+ bevande ai pasti

(Aereo da Trieste su richiesta per Ischia)

Programma comune a tutte le partenze  
in Pullman per Ischia:

**1° giorno:** in mattinata partenza con pullman  
GT da Udine per Ischia. Pranzo lungo il percor-  
so. Passaggio marittimo da Pozzuoli a Ischia,  
sistemazione in hotel cena e pernottamento.

**Dal 2° al 14° giorno:** trattamento di pensione  
completa in hotel, bevande incluse ai pasti.  
Possibilità di cure termali all'interno dell'albergo  
e possibilità di escursioni facoltative alle località  
vicine della costiera amalfitana e delle isole con  
prenotazioni sul luogo.

Per le convenzioni e prescrizioni rivolgersi all'ASL  
di appartenenza e al medico di famiglia.

**15° giorno:** prima colazione in hotel, quindi  
partenza in pullman GT dall'hotel con passaggio  
marittimo e proseguimento per Udine. Sosta  
per il pranzo lungo il percorso. Arrivo a Udine  
nella tarda serata.

Possibilità di soggiorni settimanali e trasferimenti  
con nostri bus o in treno o aereo.

### SOGGIORNI IN ALTRE LOCALITÀ TERMALI

### ROGASKA (SLOVENIA) HOTEL SAVA TERME

Tutto l'anno 2014 soggiorni di  
3-5-7-14 giorni

Speciale Rogaska:

dal 5-12 al 8-12-2013

Pullman Hotel 3 notti, mezza pensione  
Hotel 4 stelle superiore € 215,00  
Hotel 4 stelle € 190,00

Supplemento camera singola: gratuita

Partenze garantite 2014

Sistemazione **HOTEL ZAGREB \*\*\*\***  
o **GRAND HOTEL SAVA\*\*\*\***

# VIAGGI IN PREPARAZIONE

Chiedere informazioni alla Segreteria o sul sito [www.dlfudine.it](http://www.dlfudine.it)

PASQUA 2014: IN PREPARAZIONE VIAGGI IN  
CROAZIA, DALMAZIA, MONTENEGRO, SERBIA, ANDALUSIA

<b>TOUR MOSCA - SAN PIETROBURGO</b> APRILE-MAGGIO -GIUGNO
<b>TOUR CAPITALI BALTICHE</b> APRILE-MAGGIO-GIUGNO
<b>PRAGA: INDIMENTICABILE CITTÀ</b> MARZO-APRILE-MAGGIO
<b>PARIGI E VERSAILLES</b> MARZO-APRILE-MAGGIO
<b>PARIGI E LA VALLE DELLA LOIRA</b> MARZO-APRILE-MAGGIO
<b>TOUR PORTOGALLO</b> MAGGIO - GIUGNO
<b>TOUR MAROCCO : Città Imperiali o Sud e Fes</b> APRILE (Pasqua) - MAGGIO (dopo il 15)
<b>TOUR BIRMANIA</b> MARZO
<b>TOUR IRAN</b> MARZO- APRILE
<b>GIORDANIA</b> APRILE-MAGGIO
<b>THAILANDIA</b> MARZO-APRILE
<b>MESSICO</b> MARZO-APRILE 2014
<b>CUBA: TOUR DAL NORD AL SUD</b> 9 GIORNI - 7 NOTTI MARZO-APRILE-MAGGIO

<b>MADAGASCAR TOUR + SOGGIORNO</b> 9 GIORNI -7 NOTTI
<b>INDIA DEL NORD E NEPAL</b> 14 GIORNI (12 NOTTI) MARZO - APRILE
<b>MESSICO E GUATEMALA</b> MARZO-APRILE
<b>TOUR PANORAMA PERUVIANO</b> MAGGIO -GIUGNO
<b>TOUR DEL BRASILE CLASSICO:</b> RIO DE JANEIRO, IGUASSU', AMAZZONIA, SALVADOR BAHIA MARZO-APRILE
<b>INDIA DEL NORD E NEPAL</b> 14 GIORNI (12 NOTTI) MARZO - APRILE
<b>TOUR DEL VIETNAM E DELLA CAMBOGIA</b> (15 GIORNI) MARZO - APRILE 2014
<b>NEW YOR, NIAGARA FALLS, TORONTO, WASHINGTON, PHILADELPHIA, NEW YORK</b> APRILE - MAGGIO - GIUGNO
<b>TOUR WEST AMERICANO</b> LOS ANGELES, SCOTTSDALE, GRAND CANYON, BRYCE CANYON, LAS VEGAS, MAMMOTH LA- KES, SAN FRANCISCO, SANTA MARIA APRILE - MAGGIO - GIUGNO
<b>VIAGGIO NELLA CINA CLASSICA</b> APRILE-MAGGIO

I viaggi sono riservati agli iscritti all'Associazione Dopolavoro Ferroviario

## GITE CULTURALI

### DOPOLAVORO FERROVIARIO

#### Cultura & viaggi

*in collaborazione con il*

#### COORDINAMENTO CIRCOLI AZIENDALI

#### DEL FRIULI

*organizzano*

**sabato 30 novembre 2013**

una escursione a Venezia per visitare  
la città e Ca' Rezzonico

Quota di partecipazione: € 45,00  
(biglietto treno A/R, visita guidata a Venezia, ingresso a Ca' Rezzonico)

Quota di partecipazione senza biglietto FS: € 25,00  
Le quote non comprendono: il pranzo, gli extra in genere e quanto non previsto nel programma.

Sono aperte le prenotazioni anche per gli altri programmi in preparazione

Gita a Milano per visitare  
**IL CENACOLO VINCIANO** e  
la Mostra **"POLLOCK E GLI IRASCIBILI"**  
al Palazzo Reale  
*febbraio 2014*

#### LA RAGAZZA CON L'ORECCHINO DI PERLA

Il mito della Golden Age. Da Vermeer a Rembrand. Capolavori di Mauritshuis  
Bologna, Palazzo Fava  
*marzo 2014*

#### MATISSE, LA FIGURA

La forza della linea, l'emozione del colore  
Ferrara - Palazzo dei Diamanti  
*aprile maggio 2014*

## GRUPPO BONSAI

## PROGRAMMA ATTIVITÀ SECONDO SEMESTRE 2013

DATA	ATTIVITÀ
<b>Novembre</b>	
Giovedì 07	Lavorazione piante Soci
Sabato 09	Seminario con Adriano Bonini
Giovedì 14	Tecnica: posizionamento del filo
Giovedì 21	Serata dedicata ai Suiseki
Sabato 23	Seminario con Adriano Bonini
Giovedì 28	Piante Soci
<b>Dicembre</b>	
Giovedì 05	Foto Vietnam Adriano
Giovedì 12	Lavorazione piante Soci
Sabato 14	Cena di Natale



Grande successo per la manifestazione "Foglie d'autunno 2013", realizzata quest'anno negli ampi spazi del bocciodromo comunale di Cussignacco. Una location perfetta e adatta allo scopo con spazi ampi che hanno consentito la realizzazione di tutti i programmi previsti con praticità e comodità. Nelle due immagini la mostra prima dell'apertura al pubblico e il momento della inaugurazione alla presenza dell'assessore della Provincia di Udine, Marco Quai, e dell'assessore Del Comune di Udine Antonella Nonino.





# VEDIAMOCI AL MENOSSI FRIULI

## NATURA E SOCIETÀ

8 NOVEMBRE

FABRIZIO ZANFAGNINI

### INTIMITA' DELLE TERRE DI NORD EST

*Documentario video-  
fotografico tra i paesaggi  
naturalistici delle Alpi e  
delle pianure friulane.*



15 NOVEMBRE

MAGDA MINOTTI  
ANDREA MARMAI

### L'ULTIMA RUOTA SUL NATISONE

*Piccola storia del mulino Birri*



22 NOVEMBRE  
GIANNI TRUANT

### NATURA, STORIA E TRADIZIONI DEL FRIULI COLLINARE



29 NOVEMBRE

UGO SCORTEGAGNA

### VAJONT, L'ACQUA IMPRIGIONATA

*Per non dimenticare  
a 50 anni dalla tragedia.  
Con un contributo  
video fotografico  
del Gruppo Podistico  
del DLF di Udine.*



6 DICEMBRE  
GIANCARLO ZANON

### NATURA DEL FRIULI

*Brevi  
di bellezze nascoste.*



13 DICEMBRE

### IVO PECILE - SANDRATUBARO STORIE DI UOMINI E PIETRE

*1- Doi viaz a bunore do i viaz a la sere: omaggio alla val Aupa e  
alla sua (miglior film per le Tre Venezie al XIX Film Festival della Lessinia)  
2- Il Giardino di Pietra: Carsismo e flora ai piedi del Camin.*



Rassegna a cura di



Viale XXIII Marzo 1848, 26  
Udine  
tel. 0432522131 [www.dlfudine.it](http://www.dlfudine.it)



*In collaborazione con.*  
**Società Alpina Friulana**  
Sezione di Udine del CAI

## Le serate si svolgeranno presso AUDITORIUM MENOSSI

Via San Pietro, 60      Loc. S. Osvaldo - Udine  
Inizio alle ore 21:00      Ingresso libero

Iniziativa promossa dalle Circostrizioni Cittadine

Info  
Puntoinforma via Savorgnana, 12  
tel. 0432 414717/18 [www.comune.udine.it](http://www.comune.udine.it)

## CIRCOLO FOTOGRAFICO: corsi 2013-2014

## REPORTAGE

- **Lunedì 02 dicembre**  
Introduzione Il reportage nella storia della fotografia. Il problema della privacy
- **Mercoledì 04 dicembre**  
Tecniche operative
- **Domenica 08 dicembre**  
Uscita pratica
- **Mercoledì 11 dicembre**  
Visione e commento
- **Domenica 15 dicembre**  
Uscita pratica
- **Mercoledì 18 dicembre**  
Visione e commento

## AVANZATO

- **Lunedì 24 febbraio**  
Introduzione - Fisiologia del processo visivo  
La comunicazione visiva (prima parte)
- **Mercoledì 26 febbraio**  
La comunicazione visiva (seconda parte)  
Lettura dell'immagine
- **Domenica 02 marzo**  
Uscita pratica: analogia, associazione, memoria
- **Mercoledì 05 marzo**  
Visione e commento
- **Lunedì 10 marzo**  
La composizione (prima parte)
- **Mercoledì 12 marzo**  
La composizione (seconda parte)  
Prova pratica di analisi compositiva
- **Domenica 16 marzo**  
Uscita pratica: Composizione
- **Mercoledì 19 marzo**  
Visione e commento
- **Domenica 23 marzo**  
Uscita libera individuale:  
libera ricerca da un elemento figurativo
- **Lunedì 24 marzo**  
Come esaminare una fotografia  
Prova pratica di analisi di una fotografia
- **Mercoledì 26 marzo**  
Visione e commento: conclusioni
- **Venerdì 28 marzo**  
Visione e commento: conclusioni

## PHOTOSHOP CS6

- **Lunedì 20 gennaio**  
Introduzione: Adobe Photoshop CS6.  
La nuova area di lavoro. Impostazioni
- **Mercoledì 22 gennaio**  
I Pannelli di Photoshop
- **Lunedì 27 gennaio**  
Gli Strumenti di Photoshop:  
Selezioni, Taglierina, Pennelli correttivi, ecc.
- **Mercoledì 29 gennaio**  
Lavorare con i Livelli
- **Lunedì 03 febbraio**  
Uso delle Maschere
- **Mercoledì 05 febbraio**  
Regolazione e la gestione del colore
- **Lunedì 10 febbraio**  
Le Curve e la gestione del contrasto
- **Mercoledì 12 febbraio**  
Altri strumenti di controllo del colore
- **Lunedì 17 febbraio**  
Riduzione dei disturbi e i nuovi filtri sfocatura
- **Mercoledì 19 febbraio**  
Esame dei lavori eseguiti  
Breve presentazione delle altre potenzialità del programma. Conclusioni

*Le lezioni saranno soprattutto pratiche e gli allievi dovranno dotarsi di computer portatile.*

Le lezioni teoriche si svolgeranno in aula e avranno una durata di circa 1 ora e mezza. Le prove pratiche richiederanno circa tre ore. Il programma potrebbe essere modificato per adattarlo a particolari esigenze organizzative.

*Numero minimo partecipanti: 12*

*Insegnante: Adriano Locci*

**ORARIO DI INIZIO**

per tutte le lezioni teoriche: ORE 20,30  
presso la sede del DLF  
V.le XXIII MARZO, 26  
UDINE

**Quote di partecipazione ai corsi:**

**CORSO REPORTAGE: € 65,00**

**Altri corsi: un corso € 95,00; due corsi € 175,00**



# GRUPPO TEATRALE "NDESCENZE"

A OTTOBRE SI RIPARTE ALLA GRANDE COL GRUPPO TEATRO!



Come ogni autunno, il **gruppo teatrale Ndescenze** del Dopolavoro Ferroviario di Udine riparte!

Nuovamente ci sarà il corso di teorie e tecniche di recitazione tenuto da Arianna Romano, che prevede un primo periodo di laboratorio propeudeutico, sia per dare le basi a chi non ha mai recitato che per amalgamare i nuovi componenti del gruppo con chi già lo frequenta.

Dopo le Feste natalizie parte il secondo periodo del corso nel quale, con chi prenderà parte allo spettacolo, si decidono copione e parti e si provano le scene.

Infine a maggio ci sarà la prima dello spettacolo, alla quale seguiranno alcune repliche estive e autunnali in attesa di ricominciare il corso per l'anno successivo.

Già moltissime persone ci hanno contattati in questi mesi estivi, infatti il primo incontro del corso (ai primi di ottobre) è sempre aperto a chiunque abbia la curiosità di sapere di che si tratta e la voglia di provare, quella sera si deciderà a votazione anche la serata settimanale di prove.

Per informazioni chiamate il 347-8737763 o mandate una mail a: [aryadnerom@gmail.com](mailto:aryadnerom@gmail.com)  
Ma non finisce qui! Il gruppo Ndescenze si sta anche preparando alle repliche autunnali, che si terranno durante il primo periodo del corso, naturalmente con i componenti dell'anno precedente:

la sera di sabato 5 ottobre saremo a Trieste al teatro Silvio Pellico, ospiti della rassegna Teatro a Tema, organizzata da Teatro Incontro. Il tema di quest'anno per la rassegna è "c'è chi scende e c'è chi sale" ed il nostro spettacolo "Un Santo nel pallone" vi calza a pennello!

A Udine sarà la volta di una rassegna organizzata dalle Circostrizioni del Comune, che si terrà tra l'Auditorium Bellavitis, l'Auditorium Menossi e la sala polifunzionale di Cussignacco. Noi saremo presenti i pomeriggi di domenica 13 a Cussignacco sempre con "Un Santo nel pallone" e di domenica 27 alla Bellavitis con "Improteatro", lo spettacolo di improvvisazione comica che riproporremo ancora in location insolite come ristoranti e locali della città e non, dal momento che è fondamentale il dialogo con il pubblico presente, che sceglie scene, titoli e situazioni che noi andremo a rappresentare" in diretta". Insieme a noi saranno nella rassegna udinese lo spettacolo comico a sketches "Self Mad Man" il 10 novembre e "Hanswurst e il Caprone", commedia popolare viennese, il 27 novembre.

Poi saremo pronti per dare vita al nuovo copione che potrete vedere a maggio prossimo!



***“Un viaggio di piacere favorisce l'incontro con altri luoghi, altri paesaggi, altre persone. Nuovi colori, forme diverse, altri modi di sentire e vivere la natura. Il viaggio nei paesi del mondo ci pone a contatto con altre forme di vita, altre tradizioni, altre culture. Viaggiando, scopriamo anche noi stessi, ci immergiamo nella vasta storia dell'umanità. Ci sentiamo cittadini del mondo: eredi e partecipi di un universo estraneo e, nello stesso tempo, familiare.”***

Grazie al Dopolavoro Ferroviario di Udine, due anni fa, ho partecipato a un corso di narrativa di viaggio. L'esperienza mi ha spronato alla ricerca di terre lontane e diverse, per poi descriverle attraverso il reportage narrativo. In questo modo, si prova il gusto a rivivere in maniera autentica i luoghi visitati e i momenti trascorsi con le persone incontrate. Si prova il piacere di trasferire al lettore l'impatto emotivo sulla propria esperienza di viaggio, le proprie sensazioni, i propri pensieri. *Se vuoi viaggiare con la mente:*  
[iviaggidiserchio.wordpress.com](http://iviaggidiserchio.wordpress.com)

### IL RACCONTO

L'idea del mio viaggio nelle terre lontane dell'Argentina era nata dall'invito avuto da un'associazione internazionale per partecipare, dal 27 al 29 settembre 2008, a un convegno mondiale, in rappresentanza del Centro regionale per la cooperazione nelle scuole del Friuli Venezia Giulia, di cui sono stato presidente per alcuni anni.

Sin da ragazzo avevo sentito parlare di questo grande paese dell'America Latina, allora in forte sviluppo, dove erano emigrati tanti nostri connazionali. Poi avevo letto un libro e visto qualche film sulle tristi e dolorose vicende della dittatura militare che si era insediata negli anni Settanta. In Italia avevo conosciuto persone provenienti da quelle terre lontane. Le descrivevano con grande orgoglio e molta nostalgia. Da nord a sud, da est a ovest: grandi estese, ricche di contrasti e una splendida varietà di paesaggi.

Il Nord, terra di indios, con le altissime vette e i paesaggi lunari verso i confini della Bolivia. La grande pianura del Chaco, che comprende anche parte del Paraguay, ricca di piantagioni. Le maestose cascate di Iguazù, ai confini col Brasile. Al centro si estende la verde "pampa", l'immensa pianura verde, ricca di pascoli sovrastati da un cielo infinito. Al Sud, la zona della Patagonia e la Terra del fuoco, enorme, fredda e poco popolata, che offre bellezze naturali incomparabili.

### Il viaggio

La mia prima esperienza sudamericana era iniziata con un soggiorno a Buenos Aires, la capitale argentina, città latina col culto della musica e del vivere bene. Il primo giorno, dopo una deliziosa cena a base di asado, il piatto tipico locale di carne alla brace, ho assistito a un coinvolgente spettacolo di tango argentino. La successiva giornata è stata dedicata alla visita della città. Da Plaza de Mayo abbiamo



attraversato tutta la grande metropoli fino alla Boca, la zona del vecchio porto e del mitico stadio la Bombonera, la più vivace e pittoresca. Qui si può visitare un museo con gli interni delle prime abitazioni di legno degli immigrati italiani. L'ultimo giorno abbiamo aderito ad un'escursione organizzata, per addentrarci nella pampa orientale con una sosta all'estancia Santa Lucia, una fattoria ristrutturata e riconvertita in agriturismo. Abbiamo fatto un giro in groppa ai cavalli che sostavano nella stalla e gustato una grigliata, con salsiccia e sanguinaccio, tipicamente friulana.

Poi, con un bus di linea, abbiamo attraversato la pampa del territorio centrale, fino a La Falda, località turistica sulla catena montagnosa delle Sierras Chicas. L'indomani siamo ripartiti per Córdoba, la seconda città argentina posta nel cuore del paese. Dopo un soggiorno di alcuni giorni, il viaggio è proseguito con un bus di linea attraverso la pampa orientale e le pianure subtropicali del Nord, sino ad arrivare alla confinante capitale del Paraguay, sulle sponde dell'omonimo fiume. Ad Asunción ci siamo fermati tre giorni per partecipare a un importante convegno mondiale sulla cooperazione scolastica. Un'esperienza fantastica, che mi ha dato la possibilità di chiudere in bellezza un lungo ciclo di attività, svolta nel mondo della cooperazione.

Abbiamo approfittato del tempo libero per dare uno sguardo alla città, e ci siamo resi conto delle condizioni di arretratezza e di povertà in cui vive ancora una parte della popolazione paraguayana. Sulla via del ritorno, una breve sosta per ammirare una delle Sette meraviglie naturali del mondo, le incantevoli spumeggianti cascate di Iguazù: 275 cascate di varie dimensioni, con altezze fino a 70 metri, per una lunghezza, lungo il fiume, di più di due chilometri e mezzo.

**Sergio Virginio**

**Febbraio - Marzo 2014: LABORATORIO DI NARRATIVA DI VIAGGIO**  
Secondo corso al DLF - Insegnante **Mauro Daitin**

## L'INFLUENZA CULTURALE DI ACHILLE TELLINI A BOLOGNA

Nell'ambito degli eventi della X Edizione della Festa Internazionale della Storia, il Gruppo Esperantista Bolognese "Achille Tellini 1912" ha organizzato all'Università Primo Levi la conferenza "L'influenza di Achille Tellini scienziato ed esperantista sulla cultura bolognese dei primi decenni del Novecento" con l'intervento di Giacomino Martinez del gruppo esperantista udinese che, con l'ausilio di diverse lastrine riprodotte in foto e documenti, ha percorso la vita di Achille Tellini, e di Ivan Orsini del gruppo esperantista bolognese, che ha parlato del rapporto intercorso tra Tellini e la città di Bologna durante la permanenza dello scienziato nella città delle Due Torri. Achille Tellini ha lasciato un segno del suo passaggio sia come naturalista e studioso del folclore che come linguista ed esperantista e, nonostante siano passati 75 anni dalla sua scomparsa, è un personaggio di cui si continuerà a parlare in futuro.

La vita di Achille Tellini non è stata molto serena a causa di eventi familiari e di opposizioni incontrate durante la sua attività nel campo specifico della sua laurea e nel periodo in cui si è dedicato anima e corpo alla diffusione dell'Esperanto, al quale dette "la fede, la passione, l'entusiasmo dei pionieri". Non bastando tutto questo, per le sue idee Tellini fu addirittura inquisito e denunciato presso il Tribunale di Guerra e più volte dovette affrontare i sospetti, le denunce, perfino le accuse anonime ed i controlli della polizia. Questo stato di cose gli causarono problemi di cuore, ma con il suo spirito battagliero egli "non abbandonò mai alcuno dei suoi interessi, delle sue passioni, dei suoi studi". Anche nell'ultimo periodo della sua vita, nella lettera indirizzata al prof. Elio Migliorini il 31 marzo 1937 scrisse: "... ma io non domando che di passare traghetto senza troppo soffrire; resterò fedele all'Esperanto, anche stando di là". Un così radicale cambiamento di vita non poteva mancare di attribuirgli la fama di persona originale, perché appariva ben strano che un uomo potesse improvvisamente accentrare tutti i suoi interessi nello studio di una lingua come l'Esperanto, alla quale altri si dedicarono più marginalmente. Eppure Achille Tellini ne fece la ragione della sua esistenza, abbandonando completamente e definitivamente gli studi che gli hanno fatto raggiungere una invidiabile posizione nel campo delle Scienze naturali.

Quando Achille Tellini si è spento, il cronista del Popolo del Friuli scrisse: "... spirito battagliero, intelligenza geniale, vasta cultura, originalità di vedute, rara modestia, bontà d'animo distinsero questo cittadino che scompare lasciando agli studiosi largo patrimonio di opere". Nella sua opera Tellini ha sempre dimostrato un grande e profondo affetto per il Friuli, che egli ha illustrato con le sue ricerche scientifiche e che ha amato con i suoi studi sulla letteratura dialettale. La sua biblioteca privata è stata consegnata nelle mani amiche di Giovanni Battista Corgnali, allora Direttore della "Joppi", perché divenga proprietà della Biblioteca Comunale di Udine.

Achille Tellini è nato a Udine il 25 febbraio 1866. Nel 1883 si diploma al Regio Liceo di Udine e il 24 ottobre 1884 si iscrive all'Università di Torino dove, nel 1888, si laurea in Scienze Naturali e passò subito a Roma lavorando alla Cattedra di geologia presso l'Università come assistente del suo maestro, prof. Alessandro Portis. A Roma conosce la famiglia De Dominicis e nel 1890 ne sposò la giovane figlia Ida. Nel 1894 Tellini rientra in Friuli per occupare la Cattedra di Scienze Naturali al Regio istituto Tecnico di Udine (l'attuale "Antonio Zanon"). Nel 1904, per motivi personali, fu costretto a lasciare l'insegnamento e alla fine del 1908 si trasferì a Bologna. Nella città delle Due Torri, il 20 aprile 1912 fondò la prima Cattedra di Esperanto in Italia e nel maggio 1912 l'Associazione Esperantista Emiliana. Nel 1919 aderì alla costituzione della Società Filologica Friulana e pubblicò i suoi lavori nei periodici della Filologica. Nel 1925 è stato eletto nel Lingva Komitato – Comitato Linguistico assumendo anche l'incarico di corrispondente dell'Accademia di Esperanto per la lingua ladina. Nel 1927 Tellini ritornò a Udine. Ben conosciuto presso i più importanti circoli esperantisti d'Europa, nel 1935 pubblicò una grammatica con vocabolario ed esercizi di Esperanto per i ladini del Friuli. Il prof. Tellini si spese a Udine il 1° ottobre 1938.

Dopo la 2.a Guerra Mondiale, l'Associazione Esperantista Emiliana si ricostituì nel maggio 1949 in Gruppo Esperantista Bolognese "Achille Tellini", in memoria del primo fondatore, e nel 1994 al nome fu aggiunto "1912", anno di fondazione.

**Giacomino Martinez**

# Convenzioni per riduzioni CINEMA, TEATRO, SPETTACOLO

## Visionario - CEC

Sede CEC: Via Villalta, 24 Udine  
Gestione delle Sale Cinematografiche  
"Visionario" e "Centrale" a Udine  
**Visionario** via Asquini, 33 Udine 0432 204933  
**Centrale** via Poscolle, 8 Udine 0432 504240  
**Infoline Programmazione** 0432 227798  
www.visionario.info - www.fareastfilm.com

### Prezzi Biglietti Soci DLF

**POMERIGGIO da lunedì a venerdì: € 4,50 (e 3,50 over 60)**  
**SERA da lunedì a venerdì: € 5,50**  
**POMERIGGIO E SERA sabato e domenica: € 5,50**



## Amici della Musica

Via Gorgi, 11 Udine  
email: info.amicimusic@amicimusic.ud.it  
http://www.amicimusic.ud.it-  
Spettacoli presso il Teatro Palamostre in Piazzale Diacono,  
6 e Sala Ajace in Piazza Libertà, Loggia del Lionello, Udine

**convenzione per abbonamenti ridotti ai Soci**



## Teatro Club Udine

Via Marco Volpe, 13 Udine  
Tel. 0432 507953 email: info@teatroclubudine.it  
http://www.teatroclubudine.it-  
Spettacoli presso il Teatro Palamostre  
in Piazzale Diacono, 6 a Udine

**convenzione per abbonamenti e biglietteria ridotti ai Soci**



## Teatro Nuovo Giovanni da Udine

Via Trento, 4 Udine  
Tel 0432 248411 email: info@teatroudine.it  
http://www.teatroudine.it-teatroudine-

**convenzione per tutti gli abbonamenti (Musica, Prosa, Danza, Opera, Operetta, Crossover, Omnibus) a prezzo ridotto di circa il 10% o più ai Soci e biglietti ridotti per gruppi di 10 persone**



# DISCESA, FONDO E SNOW BOARD SULLO ZONCOLAN PER PRINCIPIANTI E PERFEZIONAMENTO

## PROGRAMMA

**INIZIO CORSI:** domenica 12 gennaio 2014, appuntamento ore 9.15 presso la scuola sci, ore 10 selezione e formazione classi, corso dalle ore 11 alle 13.

**PROSEGUIMENTO DEI CORSI:** domenica 19 gennaio, 26 gennaio, 2 febbraio 2014 (corso dalle ore 10 alle ore 13).

**ULTIMO GIORNO DI CORSO:** domenica 9 febbraio 2014 (corso dalle ore 10 alle ore 13). Alle ore 16.00 consegna diplomi di partecipazione e rinfresco a cura del DLF di Udine.

### QUOTE PARTECIPAZIONE e TESS. DLF 2014

*Corso discesa (14 ore):*

Ragazzi fino 14 anni	€ 140,00
Ragazzi figli F.S. fino 14 anni	€ 90,00
Adulti	€ 150,00

*Corso fondo e snow board (10 ore):*

Ragazzi fino a 14 anni	€ 115,00
Ragazzi figli F.S. fino a 14 anni	€ 80,00
Adulti	€ 130,00

Possibilità di pullman da Udine  
(con un minimo di 35 pax)  
Costo per 5 domeniche € 95,00

**SKI PASS GIORNALIERO:**  
€ 22,00 (DA CONFERMARE)  
**Bambini fino a 7 anni: gratuito**

Per i bambini fino a 14 anni  
è obbligatorio l'uso del casco omologato.

Assicurazione facoltativa per infortuni  
e responsabilità civile € 10,00

### Convenzione con

## SORELLE SR RAMONDA

Casco per bambini al prezzo speciale  
di € 25,00

### SUPERCORSO DI SPECIALIZZAZIONE



Riservato a sciatori con capacità medio-alte, verranno insegnate le tecniche più recenti per affrontare con sicurezza piste di ogni grado di difficoltà, per complessive 9 ore di corso.

### CORSO:

**Domeniche 12, 26 gennaio  
e 9 febbraio 2014**

Max 6 persone per corso

Costo (base 6 pax): € 130,00  
*comp. Tess. DLF 2014*

Costo (base 5 pax): € 145,00  
*comp. Tess. DLF 2014*

*Iscrizione presso la segreteria di Udine*

Viale 23 Marzo 1848 n. 26  
T. 0432-522131

**entro il 10 gennaio 2014**

# CORSI SPORTIVI

## CORSI DI FITNESS, ACQUAGYM E NUOTO, PATTINAGGIO E GOLF

### Ginnastica Antalgica

#### *Le lezioni verranno tenute da Luigi Loglisci*

Si caratterizza per essere un'attività a basso impatto frequenza cardiaca totalmente depurata da situazioni come: corsa, salti, balzi, e quant'altro comportamenti microtraumi; per questo rivolta ad un pubblico molto vasto soprattutto di età adulta; ha come obiettivi tre stadi di gradualità: il risveglio, il ripristino, il mantenimento dell'efficienza o come attività di accesso in vista di altre future; attraverso stimolazioni articolari e muscolari compiute in maniera lenta nel totale rispetto della respirazione in stato di riposo e delle resistenze del soggetto.

### Callanetics

**ginnastica medico posturale preventiva e correttiva al mal di schiena**

#### *Le lezioni verranno tenute da Luigi Loglisci*

I dolori e le patologie della colonna sono tra i disturbi più frequenti della nostra società, con le principali e più innovative tecniche: metodo Feldenkrais (consapevolezza attraverso il movimento), tecnica Alexander (auto-osservazione), metodo Eutonia (movimento organico e naturale), sistema Body-mind-centering (studio esperienziale del movimento), Back school (imparare ad usare la propria colonna vertebrale), per ottenere equilibrio tra forza muscolare ed elasticità del corpo, obiettivo facilmente raggiungibile con questa disciplina che grazie ad un lavoro sinergico tra tono muscolare, flessibilità e controllo della postura, dona nuovo equilibrio alla struttura corporea, senza sovraccaricare le articolazioni.



### Pilates

Negli ultimi anni è diventato un metodo di successo anche se è da considerarsi un vero e proprio progetto motorio a lungo termine, con diversi moduli di lavoro; incentrato sul Matwork (il lavoro a terra), gli esercizi si concentrano soprattutto su un punto cardine: la Powerhouse, termine che indica i distretti connessi al tronco. Joseph Pilates riuscì a sviluppare un sistema che, secondo il suo modo di vedere, promuovesse il perfetto equilibrio tra forza e flessibilità e che battezzò Controllogy. Body-control-pilates è il metodo, che nasce nel 1995, con la scomposizione degli esercizi classici, altrimenti molto di cili per una persona media, in modo da poterli insegnare con gradualità, attraverso gli 8

principi guida. Soddisfa il bisogno di salute, corregge vizi posturali, migliora la consapevolezza del proprio corpo, ideale per il controllo respiratorio; si fondono tra loro creando una nuova armonia. "una forma fisica ottimale consiste nell'eseguire tutti i compiti che gli spettano in modo naturale".

### Ginnastica pre-sportiva

Attività generale a basso impatto, mirata a mantenere adeguata mobilità articolare ed elasticità muscolare e a migliorare la funzionalità generale dell'apparato cardiorespiratorio e circolatorio.



### Yoga con Steve Dubois

Lo yoga è un profondo percorso di interiorizzazione. È una ginnastica mentale che usa il veicolo-corpo e che ci permette di esplorare ed aprire campi di coscienza più evolutiva. Le tecniche fisiche, respiratorie e l'ascolto ci permettono di ibernare il flusso continuativo dei nostri pensieri e di vivere esperienze di tranquillità, pace e silenzio all'interno della nostra mente. Durante questo corso si praticheranno le tecniche principali dell'Hatha Yoga e del Raja Yoga secondo l'antica tradizione indiana.

### Pranayama dinamica del respiro e Prana Vydia

Tutte le emozioni mentali sono collegate con il nostro respiro. Una respirazione corretta frena la confusione mentale. Imparare a respirare significa poter apportare la giusta ossigenazione al sangue, di conseguenza alle cellule e il risultato è un perfetto funzionamento di tutto l'organismo. In questo corso verrà insegnato il metodo corretto della respirazione oltre a diverse tecniche del Pranayama utilizzando delle semplici posture di rilassamento yoga ed esercizi di concentrazione. Il risultato è una perfetta ossigenazione accompagnata da un rilassamento profondo.

## Yoga Nidra

Yoga Nidra è un percorso interessantissimo dello Yoga. È un insieme di tecniche di rilassamento profondo. Lo Yoga Nidra può essere praticato da qualsiasi persona di qualsiasi età perchè non prevede nessun tipo di sforzo fisico. È lo Yoga del rilassamento e nella sua realizzazione più profonda ci permette di vivere lo stato del sogno cosciente.

## Meditazione

La meditazione è lo scalino più alto dello Yoga. Tutte le pratiche dello Yoga portano alla meditazione. L'obiettivo è quello di eliminare tutti i pensieri agitati della mente, di riuscire a calmare, fermare e controllare tutti i processi mentali. La meditazione dà serenità ed armonia, aumenta le capacità mentali e ci rende abili per affrontare i problemi della vita. Ci mette in contatto con la nostra vera natura.



## Sistema Rio Abierto

La pratica di movimento Rio Abierto è rivolta a tutti uomini e donne e nasce dall'esigenza di un equilibrio tra cura del corpo e cura dell'anima. Si tratta di una tecnica che si fa in gruppo durante la quale i partecipanti, disposti in cerchio, imitano i movimenti dell'istruttore accompagnati dalla musica. È una tecnica creativa perché danzata, espressiva e dolcemente ginnica, con elementi ludici e d'improvvisazione che facilitano la rottura degli schemi. Le persone trovano piacere nel movimento armonico, che non stressa il corpo pur modellandolo; trovano arricchente avere la possibilità di esprimere con il corpo quello che in genere si esprime solo a parole; provano giovamento nei punti di maggiore tensione fisica, sperimentano cambiamenti nel quotidiano. È consigliato a chi fa una vita sedentaria. A chi non ama rigidi schemi e un'eccessiva attenzione per la forma. A chi ama la condivisione e crede che stare in gruppo sia un momento di scambio reciproco. A chi si sente appesantito dall'eccessivo lavoro mentale. A chi ha voglia di ricaricarsi di nuova energia.

L'incontro di prova, in qualunque momento dell'anno è GRATUITO. La pratica si svolge preferibilmente a piedi scalzi, oppure con calzini antiscivolo; si consiglia di vestirsi comodi e leggeri, portare tappetino e plaid per il rilassamento.

## Zumba Fitness

Lo Zumba è un fitness-party ispirato ai balli latino-americani con l'aggiunta di ritmi internazionali quali flamenco, danza del ventre, reggaeton, etc. Il programma Zumba con i suoi passi semplici è facile da seguire, dona benefici a lungo termine mentre si vive nella lezione un'eccitante esplosione di energia bruciando moltissime calorie.

Ascolta la musica e lasciati andare! Il corso è sostenuto da Sabrina Micheloni membro ZIN (Zumba Instructor Network).

## Zumba Atomic per bambini

### 1 volta alla settimana

La ginnastica dance-fitness più pazzosa e trendy per i bambini dai 6 ai 12 anni; improntata all'hip hop, salsa, reggaeton e molto altro ancora. UN VERO SBALLO!!!!

## Pattinaggio

Per bambini, ragazzi, adulti. Pattinaggio base, slalom, fitness e il nuovo corso di Roller Dance. Massimo 15-20 persone per corso.

## Corso di Golf

10 ore di lezione il sabato pomeriggio o la domenica mattina (da stabilire) con il maestro internazionale Roberto Ranzo presso il Golf Club la Faula, a Ravosa di Povoletto max 6 partecipanti seguiranno corsi di perfezionamento.

## Corsi di acquagym

CORSI DI NUOTO PER BAMBINI ED ADULTI  
PISCINE DI VIA PRADAMANO E PALAMOSTRE  
Tutti i giorni dal lunedì al sabato al mattino o pomeriggio-sera

*Le informazioni e le iscrizioni per i corsi si ricevono nella sede del D.L.F. in  
Viale XXIII Marzo 1848, n° 26, Udine,  
dalle 08.00 alle 11.30 e dalle 15.00 alle  
17.00, telefono 0432.522131,  
cell. 349.5914306, dal lunedì al venerdì  
fino ad esaurimento posti.*

*Seguiteci anche sul sito:  
[www.dlfudine.it](http://www.dlfudine.it)*



# LOTTERIA

ASD Polisportiva DLF Udine



## PREMI

**1° - Crociera 5 gg.  
con Costa Magica  
del 23/04/14 per due persone  
(Itinerario: Venezia, Bari, Corfù, Dubrovnik, Venezia)**

I biglietti sono in vendita presso la sede sociale.

**Prezzo del biglietto: € 1,00**

**Estrazione il 29 novembre 2013 alle ore 17,00**

presso la sede della ASD Polisportiva DLF Udine - Viale XXIII Marzo 1848, n° 26

#### SEDE SOCIALE:

Presidenza, Segreteria,  
Viaggi, Corsi (anche sede della SOMS Cesare Pozzo)  
Viale XXIII Marzo 1848, 26 - 33100 UDINE - Tel. 0432.522131

#### SEDE ISTITUZIONALE:

Gruppi Bonsai, Dama, Esperanto, Filatelici, Numismatici. Scacchi, SAT (Circuito Vapore Vivo)  
GAMS (Gruppo Appassionati Modellismo Statico)  
Via Cernaia, 2 (ingresso ex cinema, zona parco verde)  
33100 UDINE

#### CAMPI DI TENNIS

(2 in terra rossa, scoperti)  
Via Cornelio Gallo, 3 (laterale di via Pradamano)  
(Gestione Rossana) tel. 0432.602596

#### ALTRE SEDI:

SAT (Sezione Appassionati Trasporti): Carrozza Ferroviaria posizionata presso l'ex piano caricatore dello Scalo Sacca della Stazione di Udine (ingresso da viale Europa Unità, 110)  
e-mail: sat.ud@katamail.com

#### CIRCOLI:

Cervignano del Friuli e Gemona del Friuli: Bocciodromo  
Pontebba: Bar (Gestione Braglia) e Sede Sociale  
Tarvisio: Sala Polifunzionale