

IN MOVIMENTO

PERCORSO VITA. Milano in questi giorni si è tolta una bella soddisfazione: essere la prima grande città italiana a possedere un «Percorso Vita» per i disabili. Un record che fa onore: si tratta di un percorso situato all'interno dell'Idroscalo e attrezzato appositamente per dare la possibilità, anche a chi è costretto su una carrozzina, di tenersi in forma con una serie di esercizi ginnici da compiere in questa sorta di palestra a cielo aperto. Quattro sono le tappe presenti su 300 metri del percorso e in ognuna sono installate rampe, piattaforme, ponti (si sale, si scende, ci si gira attorno), scale orizzontali con pioli, sospese ad una certa altezza (ci si appende trascinandosi solo con la forza delle braccia), paletti (fissati in modo tale da consentire veloci slalom). Tutti esercizi che consentono di esercitare in particolare modo la muscolatura del busto e delle braccia. L'automobile è meglio lasciarla nel parcheggio dietro le tribune perché il percorso è situato in prossimità delle tribune stesse. Oltre a questo, è stato aperto anche un percorso ginnico per adulti e bambini che non hanno problemi di deambulazione. Si trova nella zona ovest dell'Idroscalo anch'esso in prossimità delle tribune ed è suddiviso in 15 tappe.

ARTI ORIENTALI. Il Centro culturale Arci Guernica di Bresso (via S. Giacomo 14 - tel. 6100007) organizza un corso di «Tai Ji Quan», l'antica arte cinese di autodifesa dai movimenti lenti ed armonici e uno di «Hata Yoga» dove regnano i movimenti non ripetitivi da compiersi soprattutto a terra.

SCI DI FONDO 1. Il Cai sezione di Milano (tel. 86463516 - al lunedì al venerdì ore 9-13 e 15-19) propone una gita in Svizzera per domenica 1 dicembre. A Sils Maria (metri 1800/2100) nel Canton Grigioni via libera allo sci di fondo sulle piste dell'Engadina che portano in direzione del Passo del Maloja. Possibilità di escursione in Val di Fex.

SCI DI FONDO 2. Sempre a cura del Gruppo Fondisti del Cai milanese, si svolgerà domenica 8 dicembre un'altra escursione in terra svizzera, a Splügen (metri 1450). Percorso su un anello di 12 chilometri, con contenuti dislivelli. Possibilità di salire al Passo dello Sluga.

SCI DISCESA. Agli appassionati dello sci da discesa ancora il Cai milanese (vedi sopra) offre l'opportunità di godersi un week-end (dal 6 all'8 dicembre) in Valsesiana in Alto Adige.

TREKKING. Al Parco nazionale dello Stelvio si svolgerà dal 6 all'8 dicembre la «Festa degli amici del trekking» organizzata dal Trekking Italia (tel. 8372838-8375825). Ritorno davanti alla stazione di Porta Garibaldi venerdì alle 18.30 e partenza in pullman per Bormio. Spagnettata delle vendite e il giorno dopo trek in Val Zebri, la valle più popolata di camosci, stambecchi e cervi. Quota di partecipazione: 235mila lire.

AUTODIFESA DELLE DONNE. Il Centro Sportivo Indalo (via Marconi 7 - tel. 55017901) organizza un corso (sino a giugno) di autodifesa donne con frequenza-lezioni personalizzate. L'iscrizione costa 390mila lire.

GIMNASTICA MUSICALE. Il Cus Milano promuove un corso di ginnastica musicale che si svolgerà nella palestra di via Valvassori Peroni 21. Frequenza bisettimanale il martedì e giovedì dalle 20 alle 21. Quota di partecipazione 210mila lire (160mila per gli universitari). Per informazioni rivolgersi al Centro Universitario Sportivo di Milano di via Cappuccini 10 (tel. 76004637).

Luca Ferrari

FESTE, FIERE & SAGRE

MERCATONE DEI LIBRI. Emergency, associazione medico-pacifista, ha organizzato per domenica una vendita di libri d'arte, presso il mercato dell'antiquariato sul Naviglio Grande, all'angolo con via Corsico: volumi rari, esauriti, cataloghi a prezzi tra 30 e 200mila lire. Ovvero, occasioni per fare buoni acquisti e buone azioni.

ENOGASTRONOMIA. Domenica dalle 10 alle 22 presso il ristorante Giannino, in via Sciesa 8, sarà allestito un mercato enogastronomico, il cui ricavato andrà interamente ad Amnesty International. In vendita vini pregiati, torrone, biscotti di Pavia, mostarde, riso, olio, farine speciali, marron glacé, marmellate e altre delizie.

TARTUFI. A Casteggio, in provincia di Pavia si tiene domenica presso i padiglioni fieristici di via Truffi una fiera dedicata ai palati fini: vini locali, tartufi, funghi, salumi. Alle 12.30 si mangia un risotto collettivo. Alle 14.30 i cani da triglia si esibiscono in una caccia al tartufo.

CASA UMBRA. Da domani a domenica 30 la Casa Umbra ha organizzato una mostra mercato di artigianato presso Ca' Radetzky di viale Monza 291 (ore 14-21). Fanno bella mostra di sé le ceramiche di Deruta, i «biscotti» e i tessuti battuti a mano di Città di Castello, oggetti di ferro battuto e tanti prodotti gastronomici.

■ Gli operatori sciistici della Lombardia non possono che essere ottimisti: se le abbondanti precipitazioni dei giorni scorsi hanno provocato a valle inondazioni e danni - e in altre regioni, purtroppo, alcune vittime -, per la montagna sono state una manna: la neve ha già imbiancato cime e versanti e già da questo fine settimana alcune stazioni potranno mettere in funzione una parte degli impianti. Insomma, la stagione ed i profitti promettono bene.

Cominciando dalla Valtellina: si scia già a **Madesimo**, dove il giornaliero costa 42 mila lire e a **Livigno** dove una giornata costa 48 mila lire in alta stagione, 43 in bassa. Da segnalare, per quest'ultima, un biglietto da 310 mila lire valido otto giorni anche non consecutivi.

Nelle altre stazioni della valle che ha dato i natali a Deborah Compagnoni, l'apertura è prevista tra il primo dicembre e Sant'Ambrogio. A **Bormio**, dove il giornaliero, solo nella località, costa 47 mila lire, c'è una promozione valida dal 5 al 20 dicembre e dal 5 al 25 aprile 1997: sei giorni a 160 mila lire per tutta l'Alta Valtellina (Bormio, S. Caterina, Livigno, S.

Già partita la stagione bianca tanta neve pochissimi sconti

Colombano); all'**Aprica** i prezzi vanno dalle 40 mila lire (alta stagione/festivi) alle 35 (bassa/feriali). Chi prenota una settimana bianca ha il pullman gratuito da Milano (informazioni: Promo Aprica, tel. 0342/745153); a **S. Caterina Valfurva**, si paga 41 mila (alta stagione) o 38 (bassa); in **Valdidentro**, rispettivamente 33 e 29 mila lire. Il comprensorio di **Valdisotto** nel '97 non funzionerà perché è in corso un passaggio di società. Infine, il giornaliero a **Teglio** costa 32 mila lire (alta stagione) e 25 (bassa), a **Valgerola**, 28 mila e 18.

Spostandosi (di poco) in Val-



Sui campi di sci della Valtellina

SCI-VOLANDO

pass e lezioni di sci a prezzi particolarmente convenienti (informazioni: S.I.S.T. San Simone, tel. 0345/78001).

Spostandosi nella stazione di **Piazzatorre**, il giornaliero costa 34 mila lire. Riguardo le Alpi Orobie, nelle sette stazioni (**Lizzola, Gromo, Valcanale, Presolana, Monte Porcia, Schilpario e Colere-Sipra**) è possibile usufruire di un unico skipass valido in Val Seriana e Val di Scalve: prezzi da 115 mila lire (4 giorni consecutivi, adulti) a 600 mila (stagionale adulti); esiste anche un biglietto da 10 (290 mila) e 15 giorni (390) non consecutivi. Anche qui, sconti per ragazzi sotto i tredici anni e anziani sopra i 65.

Chiudendo il giro dell'arco alpino lombardo con la valle del bresciano, Val Camonica e Val Trompia, la località di punta è, come facile immaginare, **Ponte di Legno-Tonale**, che già ha aperto gli impianti. Qui il ghiacciaio del Presena vanta ben tre metri di neve farinosa, in basso i centimetri sono ben 60. Il giornaliero costa 44 mila lire. Nelle altre località, invece, non si è ancora partiti. A **Borno**, sciare una giornata costa 35 mila lire (alta stagione/festivi) o 25 (bassa/feriali); a **Collio Pezzeda**, giornaliero a 32 mila lire (sconto Cai, Fisi, Touring di due mila lire), nei feriali a 20 mila; a **Gaver**, si paga 35 mila lire (32 i tesserati Fisi). Qui da segnalare l'offerta di 15 mila lire per il giornaliero se fatto con la scuola di sci (40 mila lire all'ora a testa). Infine, a **Montecampione**, lo skipass per un giorno costa 42 mila lire (21 per i bimbi sotto i sei anni), nei giorni feriali 36.

Resta la Valsassina, dove l'innervamento, per ora, non è eccezionale. Gli operatori, però, sono ottimisti e stanno preparando il tariffario della stagione che dovrebbe essere pronto la prossima settimana, in vista dell'apertura degli impianti prevista per Sant'Ambrogio. Sci in spalla, dunque. Ma soprattutto, mano al portafoglio, dato che tutte le località non brillano certo per le offerte speciali o i prezzi convenienti. In tempi di recessioni, manovre finanziarie e tasse per l'Europa, sinceramente ci si aspettava qualcosa di più.

ANDREA BAIOTTO

malenco, le due località principali, **Chiesa** e **Caspoggio**, costano, per un giorno di sci, rispettivamente 44 mila lire e 38 e 34 e 28, fra alta e bassa stagione. Per tutte le località citate - che apriranno ai primi di dicembre - vi sono sconti (non eccezionali, intorno all'8 o 9%) per i ragazzi sotto i tredici anni, gli anziani oltre i 65, per i gruppi da 20, 25 persone in su e per l'acquisto di biglietti cumulativi, due giorni o più.

Nelle valli bergamasche, Val Brembana e Val Seriana, il manto nevoso non consente ancora di

prevedere di aprire la prossima settimana. Cominciamo dalla prima valle: il comprensorio **Bremboschi** (Foppolo, San Simone, Carona) è l'unico che metterà in funzione alcuni skilift già da domani. Il giornaliero costa 42 mila lire (38 solo per **Foppolo** o solo per **San Simone**, 30 solo per **Carona**, dove c'è da segnalare per i giorni feriali un biglietto da 31 mila lire con grigliata in baita). Questa è l'unica località che prevede una serie di interessanti offerte per le scuole, con pernottamenti, ski-

SALUTI & BICI

Ben puliti e lubrificati pedalare è più bello

LUIGI RICCARDI

■ Ci sono ciclisti che hanno un atteggiamento, per così dire, di rapina nei confronti della propria bici: ogni volta che la usano, la depongono tale e quale. Ogni tanto invece la bici deve essere pulita e lubrificata e, almeno una volta all'anno, anche se non vi sono guasti evidenti, deve essere portata dal meccanico per una sua revisione e messa a punto. Pulizia e lubrificazione sono operazioni che ogni cicloturista deve essere in grado di compiere, anche perché i meccanismi spesso si rifiutano di farle.

Per togliere polvere e fango, si prende una bacinella con acqua e shampoo (uno qualsiasi, meglio però quello per le auto) in cui si immerge una spugna morbida che poi, strizzata adeguatamente, si passa su tutto il telaio. Con uno straccio morbido di cotone si procede quindi ad asciugare accurata-

mente. Per pulire catena, guarnitura (ruote dentate anteriori e pedivelle), cambio, pignoni posteriori e deragliatore centrale, si mette un bicchiere di benzina in una bacinella e si usa un pennello. Dopo aver steso per terra un giornale per raccogliere le gocce di benzina sparse, con il pennello - fatto scolare un po' sul bordo della bacinella - si inizia a pulire la catena usando alternativamente due metodi: si fa scorrere il pennello e si tiene ferma la catena; oppure si fissa il pennello in un punto della catena che viene fatta scorrere all'indietro. Si passa quindi a pulire il rochetto dei pignoni facendolo girare all'indietro e avendo cura di tenere la catena prima sul pignone più piccolo e poi su quello più grande. Col pennello si pulisce quindi il cambio e in

particolare le due rotelline sulle quali maggiormente si deposita lo sporco. Con lo stesso sistema si puliscono poi le multiple anteriori (ruote dentate), il deragliatore, le pedivelle e i pedali.

A questo punto con un morbido straccio di cotone si asciugano tutti gli organi puliti con la benzina. Per finire di pulire bene il rochetto posteriore si consiglia di passare una striscia di tela tra un ingranaggio e l'altro come per rimuovere eventuali grumi di sporco. Con un po' di pazienza si passa quindi a pulire le ruote: cerchioni, raggi e mozz. Si può sempre usare il pennello, ma è forse più comodo utilizzare uno straccio imbevuto di benzina. Anche in questo caso, terminata la pulizia, si procede ad asciugare con cura.

Adesso è il momento della lubrificazione. Si consiglia di utilizzare la comoda bomboletta spray tenendola ferma e facendo scorrere la catena. Si passa quindi a lubrificare rochetto, cambio e deragliatore. Infine il lubrificante va indirizzato, magari utilizzando la piccola cannuccia in genere fornita assieme alla bomboletta, verso tutti i perni rotanti della bici: mozz, movimento centrale, pedali. A questo punto la bici è pronta: la prima volta che la si usa di nuovo sarà un vero piacere viaggiare su un mezzo che, anche esteticamente, fa la sua figurina e soprattutto che si scopre più scorrevole e silenzioso. Questa automantenimento ha un ulteriore vantaggio: permette di scoprire eventuali guasti (ad esempio dei raggi allentati o addirittura rotti) dei quali difficilmente ci si accorge in altro modo.

BAMBINI

LA FRECCIA AZZURRA. Dal racconto di Gianni Rodari è il nuovo spettacolo in scena al Teatro delle Marionette di via degli Olivetani. È una storia che ha per protagonisti tutti i giocattoli di una vetrina che, ribellandosi alle ferree leggi del mercato, si mettono in viaggio da soli per trovare il loro padroncino. È successo infatti che la Befana invece di regalare i giocattoli li vendeva nel negozio più bello della città. E tra i protagonisti della vetrina (la Bambola Rosa, l'Orsacchino, il Pilota Seduto) c'era anche un treno da sogno, la Freccia Azzurra. Francesco, anche se non aveva i soldi, ha osato entrare e domandare alla Befana quel treno, ma la Befana (gli affari sono affari) non glielo ha voluto dare. Grazie alla tenacia di un esercito di giocattoli, la storia troverà il suo lieto fine. In scena, accanto alle marionette, ci saranno anche attori, in carne e ossa nelle parti degli «umani». Domani alle 15.30, domenica doppio spettacolo alle 15 e alle 17.30. Lire 14.000, adulti 20.000, nonni con Carta d'Argento 10.000.

PETER PAN, va in scena domenica alle 16 alla Sala Fontana. Due attori (Bano Ferrari e Roberto Abbiati) per uno spettacolo adatto ai ragazzini dai sei anni, ma in grado di far sorridere anche gli adulti. In effetti il dilemma «cresco o non cresco?» riguarda anche i grandi: qualcuno non l'ha risolto. Nei panni di Spugna e Capitano Uncino, gli attori inviteranno il pubblico a scoprire come fare a tornare sano e salvo tra le braccia della mamma evitando i mille pericoli dell'Isola che non c'è, a diventare grandi, ma a tenere sempre dentro di sé quel Peter Pan che ha tanta voglia di giocare. Con un pizzico di humor e tanta tenerezza. Lire 8.000, adulti 10.000, abbonamento a tre spettacoli 20.000.

GIOPPINO E LA PRINCESSA RAPITA è l'appuntamento di domani con I burattini del Filo, la rassegna del teatro Filodrammatici. La storia della principessa rapita e liberata si trova nei repertori dei burattinai di tutte le regioni italiane. Spettacolo alle 16, lire 10.000; per gruppi famigliari di quattro persone lire 30.000.

MANOMANIAH, per bambini dai quattro agli otto anni va in scena domani alle 20.30 e domenica alle 16.30 al Teatro delle Erbe, per «insieme a Teatro, rassegna di teatro per le famiglie», organizzata dal Buratto. Gli animatori si sono divertiti a mostrare le meraviglie che tutti (e non solo loro, professionisti del mestiere) sanno fare con le mani: salutare, toccarsi, scontrarsi, giocare, e alla fine diventare protagonisti: in un circo fatto di nulla le mani sono acrobati ed equilibristi in numeri mozzafiato. Lire 9.000 per adulti e bambini, 6.000 i nonni, abbonamento a tre spettacoli lire 20.000.

LEONKABIMBI. Al Leoncavallo, via Watteau 7, appuntamento con il Teatro Laboratorio Mangiafuoco che presenta «Motu-Iti». Ore 16.30, spettacolo e merenda 5mila lire.

PICCOLI LEONARDO. Fino al 12 gennaio è aperta presso il Museo della Scienza e della Tecnica, via S. Vittore 21, una mostra di strabilianti costruzioni leonardesche realizzate con il K'Nex, nuovo gioco ad incastro per bimbi dai 5 ai 13 anni. A disposizione dei visitatori ci sono tanti pezzi, per giocare agli ingegneri. L'ingresso al Museo costa 10mila lire, l'orario del fine settimana è 9.30-18.30. Le scuole medie ed elementari interessate a partecipare ad un concorso possono chiamare il numero verde 1678-27156: riceveranno un set di 500 pezzi di K'Nex per elaborare la loro macchina fantastica che andrà inviata al Museo entro il 20 dicembre.

Maria Paola Cavallazzi

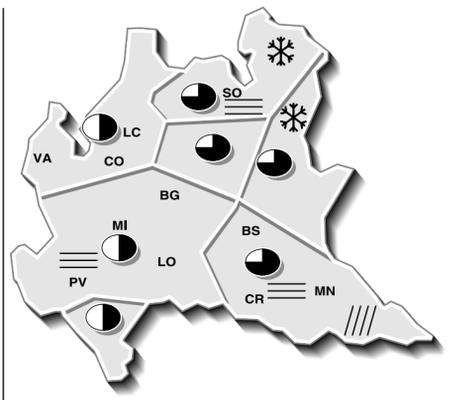
POLLICE VERDE

AIUTIAMO L'ANPI. La sezione Martiri di S.Siro dell'Anpi, in collaborazione con le forze sociali di zona, ha indetto per domenica una giornata ecologica: verranno pulite le strade del rione, ed in particolare viale Mar Jonio, dove c'è il «giardino della Resistenza». Davanti alla sede dell'Anpi, in viale Mar Jonio 7, verranno distribuiti dalle 10 in poi scope, sacchi, rastrelli, guanti. Al termine delle pulizie, verso le 12, l'Anpi offrirà dei panini ai volontari.

PARCO MARTESANA. Il consiglio di zona 10 ha indetto per domenica una festa degli alberi al parco Martesana. Dalle 10 del mattino nel parco, presso l'entrata di via Stamera d'Ancona e nell'area di via Petrocchi, verranno messe a dimora delle querce rosse. Chi vuol dare una mano - le buche sono già state scavate da mezzi del Comune - deve arrivare munito di pala.

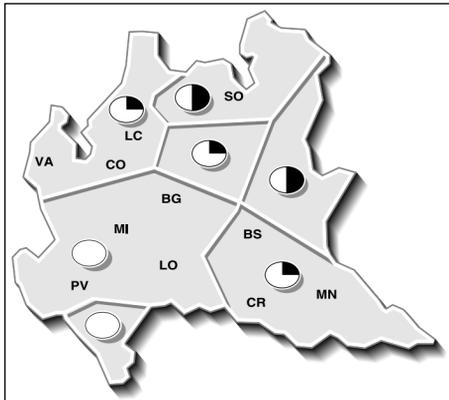
LAVORARE NEL BOSCO. Sono aperte le iscrizioni alle lezioni che Boscoincittà, via Novara 340, ha organizzato per chi vuol imparare a tenere bene un bosco. Il corso parte il 12 febbraio e si tiene il mercoledì, dalle 14 alle 16.30: le ore complessive sono 15, il costo è di 195mila lire. Per informazioni chiamare i numeri 4522401 o 4522421 tra le 9 e le 12.30 e tra le 14 e le 17.30 dal lunedì al venerdì.

IL TEMPO CHE FARÀ



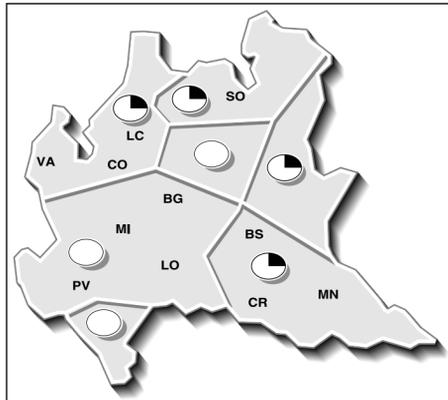
VENERDÌ

Qualche lieve instabilità, prevede per oggi il Servizio agrometeorologico regionale. Il cielo sarà «inizialmente nuvoloso o molto nuvoloso» ma dal pomeriggio si avrà una diminuzione della copertura a partire da ovest. Al mattino saranno possibili brevi precipitazioni su Alpi e pianura orientale (3; 4; 5; 6; 7) nevose sopra i 500 metri. Temperature minime fra -2 e 3°C; massime fra 6 e 10. I venti saranno deboli, con tendenza alla calma e spireranno dai quadranti orientali.



SABATO

Arriva un «debole flusso di correnti settentrionali». Il che, in genere, significa cielo sereno o poco nuvoloso. E così sarà. Locali annuvolamenti saranno possibili soltanto sulle Alpi e sulla bassa pianura orientale (3; 4; 5; 6; 7). Naturalmente le precipitazioni saranno «Generalmente assenti». Temperature in leggero aumento soprattutto nei valori massimi. Venti deboli continueranno a spirare da nord con locali episodi di fohen sulla pianura centro occidentale (2; 3).



DOMENICA

L'ultimo giorno della settimana dovrebbe trascorrere all'insegna del sole e del cielo sereno. Il meteo prevede infatti una domenica priva di nuvole o con scarsa velatura ad eccezione di qualche possibilità di annuvolamento in serata sulle Alpi e sui settori meridionali (2; 4; 5; 6; 7). Le precipitazioni saranno comunque «generalmente assenti» mentre le temperature saranno in leggera diminuzione soprattutto per quanto riguarda le minime. I venti, da deboli a moderati, spireranno dai quadranti settentrionali.

1	Oltrepò Pavese
2	Pianura Occidentale
3	Pianura Orientale
4	Alpi e Prealpi Occ.
5	Valli Bergamasche
6	Garda-Valcamonica
7	Valtellina

☉	Sereni	☁	Nebbia
☁	Poco nuvoloso	☁	Foschia
☁	Nuvoloso	☁	Pioggia
☁	Molto nuvoloso	⚡	Temporale
☁	Coperto	⚡	Rovescio
❄	Neve		

P&G Infograph