

Venerdì 7 febbraio 1997

**SALUTI & BICI**

Di come sia importante usare bene il cambio per migliorare il rendimento e aumentare il piacere di pedalare, abbiamo già parlato in passato (*Saluti e bici* del 30 giugno 1995). Volendo sintetizzare qui le indicazioni fondamentali, si può dire che in discesa (e in pianura, quando si vuole tenere un'andatura elevata) si evono usare rapporti «duri» o «lunghi»; e cioè la catena deve stare sulla corona grande davanti e sui pignoni piccoli dietro. In salita, o appena iniziata un'escursione quando ci si sta ancora «scaldando» i muscoli, occorre invece usare un rapporto «leggero» o «agile»; vale a dire, corona piccola davanti a pignoni grandi dietro.

In poche parole, il rapporto giusto lo si deve sentire nelle gambe: quando si stanno compiendo troppi giri di pedale nell'unità di tempo occorre indurre la pedalata quando invece si sta facendo una gran fatica per procedere occorre «scalare» su rapporti più agili.

Non abbiamo mai parlato invece della regolazione del cambio. Diciamo subito che si tratta di un'operazione molto delicata e che quindi, in genere, è meglio farla eseguire da un meccanico o comunque un ciclista esperto. Tuttavia, anche il ciclista qualche cosa deve pur sapere compiere in proprio. Se, ad esempio, la cambiata non è regolare e si fatica a passare da un rapporto all'altro o la catena «gratta», occorre regolare in modo più fine la leva del cambio, o quella del deragliatore centrale per le molteplici anteriori, fino a far scomparire l'attrito denunciato dal rumore.

Se si dispone di leve che cambiano a scatti, per la regolazione fine, occorre provvisoriamente, cioè fino all'intervento del meccanico, togliere il congegno che determina gli scatti e procedere con la leva che si muove in modo continuo. Qualora il disinnescamento non sia possibile, a volte, per spostare la catena da un pignone (o da una moltiplica) all'altro, basta imprimere due scatti alla leva: con il primo si cambia, con il secondo, più leggero, si assesta la posizione della catena sul nuovo rapporto.

Anche la centratura delle ruote, che si realizza tirando i raggi, è un'operazione che richiede abilità ed esperienza. A volte vi sono ciclisti inesperti che ci provano ottenendo così risultati disastrosi: le ruote, anziché centrarsi e girare su un piano perfettamente perpendicolare al mozzo, si stortano ancora di più. Quindi si lasci compiere la centratura delle ruote a chi la sa fare a regola d'arte.

È però opportuno, durante una escursione in bici, avere sempre con sé il tiraggio (una piccola rotella con una serie di tacche lungo la circonferenza) con la quale, se necessario, si può intervenire per stringere le nippie (i dadi superiori di attacco dei raggi ai cerchi) ruotando i dadi allentati fino a quando si comincia a sentire resistenza.

Senza avere la pretesa di centrare perfettamente la ruota, si può così evitare che, con i raggi allentati, la ruota subisca deformazioni ulteriori.

Luigi Riccardi

**IN MOVIMENTO**

**SU DUE RUOTE.** Cicloby (via Cesariano 11, Milano, telefono 3313664) organizza per domenica 9 febbraio una pedalata nel Parco Agricolo del Ticino. Percorso pianeggiante di circa 50 chilometri che dalla stazione di Porta Genova a Milano si snoderà sino a Morimondo (Abbiategrosso, Castelletto, Caselle, Falavecchia). Ritorno da Guido Visconti, Vermezzo e arrivo alla Chiesa di S. Cristoforo. Quota: 3mila lire.

**SCI DI FONDO/1.** La sezione milanese del Club alpino italiano (via Silvio Pellico 6, telefono 8643516/8056971) propone per gli appassionati dello sci di fondo un paio di interessanti gite. Domenica in Val Roseg (m. 1800-2100) nel Cantone dei Grigioni in Svizzera; il 15 e 16 febbraio ad Asiago, sull'altopiano dei Sette Comuni (m. 1000-1500). Quota di partecipazione: 25/35mila lire per la prima; 100/150mila lire per la seconda.

**SCI DI FONDO/2.** La Poliusp 10 di Milano (via Padova 61, telefono 2613674 dal lunedì al venerdì dalle 16 alle 19) organizza una serie di gite domenicali dedicate ai fondisti. Il programma prevede per domenica prossimabrussion-Champoluc; La Thuille; Courmaeur-Val Ferret. La quota di partecipazione ad ogni singola gita è di 25mila lire.

**SCI DI FONDO/3.** Edelweiss (via Pergino 13/15 - Milano telefono 55191581 - 6468754) organizza un week-end dedicato allo sci di fondo, il 15 e 16 febbraio in Val di Tures. Quota di partecipazione: 185/195mila lire (viaggio e trattamento mezza pensione).

L.F.

**SCI-VOLANDO**



Un impianto di risalita a Bormio, in Valtellina

De Bellis

Sei giorni nevosi a buon prezzo

un po' «a corto», può andare nella vicinissima Valsassina, a poco più di un'ora d'automobile da Milano: qui sei giorni di mezza pensione in hotel a due o tre stelle e sei giorni di ski-pass costano 399 mila lire. Per tutte le informazioni sulla Lombardia, il punto di riferimento è l'Ufficio Montagna di Lombardia, via Marconi 1, tel. 8690623, fax. 8690625.

Cambiamo regione. Una delle mete più gettonate dagli sciatori «settimanali» è l'Alto Adige, dove è possibile utilizzare su 12 vallate (1180 chilometri di piste) l'ormai noto «Dolomiti superski» (6 giorni, alta stagione: 279 mila lire, bassa: 258 mila lire). Qui le più convenienti per le settimane bianche sono l'Alta Val Pusteria (hotel a una stella, da 392 a 511 mila lire, appartamento da 154 a 343 mila lire) e le tre località di Maranza, Plose e Val-

**ANDREA BAIOTTO**  
0471/993808, fax. 0471/993899.

Per chi scegliesse il Piemonte, sul Monte Rosa le località più convenienti sono Antagnon e Brusson, dove per un pernottamento di sette giorni si può pagare intorno alle 500 mila lire, giornaliero escluso (il promozionale costa 200 mila lire). Nelle altre località, Champoluc, Gressoney Saint Jean e Gressoney la Trinité, i prezzi si attestano sulla stessa cifra dopo il 16 marzo (informazioni: Monte rosa ski, tel. 0125/307.856).

Per quanto riguarda le Alpi «d'oltre frontiera», la nazione più conveniente è sicuramente la Francia dove sono molte le promozioni per le famiglie, specie per i più piccoli. Veramente ricco è il panorama delle offerte: a Chamonix bastano circa 600 mila lire (pernottamento e

sci); a Morzine si scende sotto le 500 mila (appartamento e settimanale); a La Plagne si paga addirittura sulle 320 mila lire (residence o hotel a due stelle e ski pass per sei giorni); circa lo stesso prezzo per l'Alpe d'Huez; costa invece poco più di 400 mila lire una settimana a Chamrousse durante il festival dell'umorismo (11-16 marzo), compresi tutti gli spettacoli di cinema. Il prezzo sale a 570 mila lire a Les 2 Alpes, ma lezioni comprese. Più convenienti le Alpi del sud: a Orcières-Merlette possono bastare circa 230 mila lire (in residence) e a Puy Saint-Vincent 247 mila lire. Per maggiori informazioni ci si può rivolgere alla Maison de la France, Ente nazionale francese per il turismo, via Larga 7, tel. 166.116.216 (2.540 lire al minuto più Iva) oppure consultare il sito Internet <http://www.ski.france.fr>.

**BAMBINI/1**

Animazione fra pastorelle e animali feroci

Una volta erano i lupi, neri e con zanne appuntite, a spaventare bambini e agnellini dicendo «Ahamm! ti mangio!». La belva feroce si gettava sulla povera vittima e la divorava senza pietà. Ma cosa succede quando a pronunciare la terribile formula è una bella pastorella con le stesse misure della Valeria Marini? Grossi fianchi, grande petto e occhi azzurri: la pastorella ha un solo vizio: divorare senza pietà i suoi innocenti e terrorizzati agnellini.

Il simpatico libretto, (Mondadori, Junior -8) dove si ribattono ruoli e personaggi, ben si presta per un'animazione facile e divertente. Il libro va letto al nostro uditorio a voce alta, integralmente, con espressione e carattere. Prima della seconda lettura, che può essere svolta anche dopo qualche giorno, si avvertiranno i bambini che alcu-

**MANFREDO TORTORETO**

ne parole, semplici e significative, saranno cambiate. Al posto di leggere «agnellini» si dirà «caprette», al posto di «fagotto sulle spalle» si leggerà «zaino» e via discorrendo. I bambini, che hanno più memoria di quanto si pensi, grideranno «hai sbagliato!» e ci correggeranno ricordando la parola giusta, letta la volta precedente.

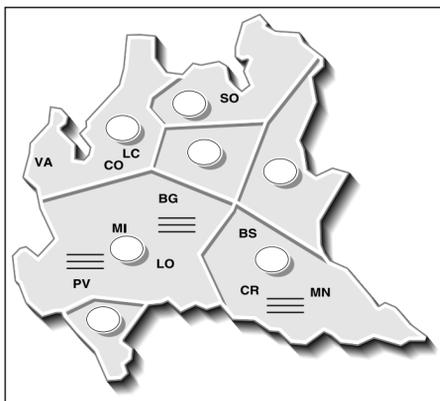
Le animazioni, che sono strategie per avvicinare affettivamente i bambini e i ragazzi ai libri, richiedono principalmente una caratteristica: devono divertire. Per questo vanno abbandonate, al momento del gioco, tutte le esigenze scolastiche e le finalità didattiche. Il clima e l'atmosfera che l'educatore dovrà creare sarà di attesa, di suspense, di gioia. Allegra che, nel circo di «Agostina la pagliaccia», (Piem-

me - Il battello a Vapore serie bianca) trova la sua dimensione magica. Qui infatti si esibiscono giocolieri, acrobati, animali feroci e goffi pagliacci. Agostina, è la moglie del clown, e il suo più grande desiderio è quello di esibirsi davanti al pubblico. Ma la sua sorte l'ha destinata a svolgere i lavori domestici nel piccolo ma accogliente carrozzone: «pelar carote, lavare i panni, aiutare i bambini nei compiti». Finché un giorno il suo sogno s'avvera e Agostina è capace di strappare non solo gli applausi del pubblico ma anche l'ammirazione del marito e del domatore. «Di chi è questo» è il titolo di una semplice e divertente animazione. Si disegneranno su dei cartoncini oggetti, utensili, personaggi presenti nel libro. I nostri disegni, anche se non saranno opere

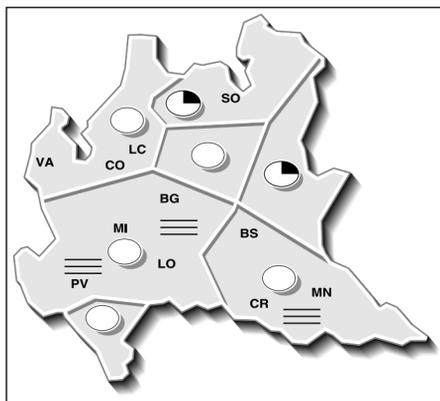
d'arte, andranno poi mostrati ai bambini. Le nostre espressioni, la nostra mimica facciale, di fronte agli oggetti mostrati, oscilleranno tra lo stupore, il dubbio o l'assoluta certezza. La finzione infatti è una delle strategie più riuscite e utilizzate per catturare l'attenzione. Finalmente i bambini sceglieranno dal mazzo coperto il loro cartoncino e dovranno, a turno, raccontare a chi appartiene questo o quell'oggetto o quando appare nel libro. È un mezzo molto semplice ma efficace per svolgere conversazioni sui libri. L'interazione verbale è infatti la prima e più potente tecnica per la formazione di lettori motivati e appassionati.

Alexis Lecaye, «Ahamm! ti mangio», Mondadori, Junior - 8  
Othried Preussler, «Agostina la pagliaccia», Battello a Vapore - Piemonte Junior.

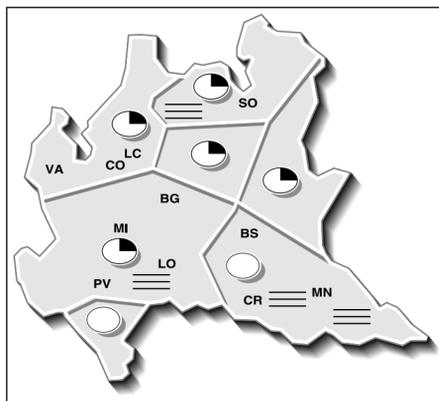
**IL TEMPO CHE FARÀ**



**VENERDÌ**  
L'alta pressione che da alcuni giorni insiste sull'Italia settentrionale non accenna ad attenuarsi. Ciò dovrebbe garantire, secondo il Servizio agrometeorologico regionale, tempo stabile con cielo sereno o poco nuvoloso su tutta la regione. Naturalmente non piovono. Le temperature minime si manterranno fra i -2 e i -4 °C; massime fra 6 e 9. I venti saranno deboli di direzione variabile o assenti. Attenzione a brinate e gelate notturne che potrebbero verificarsi anche in pianura.



**SABATO**  
Lombardia il cielo si manterrà sereno o poco nuvoloso. Anche se saranno possibili «temporanei annuvolamenti sui rilievi più settentrionali» (6; 7). Le temperature si manterranno stazionarie e tenderanno a diminuire leggermente. Venti deboli variabili o calmi. In pianura e nei fondivali è probabile la formazione di «brinate e gelate estese con foschie e locali banchi di nebbia in attenuazione nelle ore centrali della giornata».



**DOMENICA**  
L'alta pressione che si è insediata stabilmente sulla nostra regione, garantirà bel tempo anche per i prossimi giorni. La giornata festiva, secondo il Sar, trascorrerà dunque all'insegna del cielo sereno o poco nuvoloso «salvo temporanei annuvolamenti per nubi alte e sottili. Ovviamente non si avranno precipitazioni. Le temperature saranno stazionarie o in lieve aumento mentre i venti saranno deboli di direzione variabile. In pianura (2, 3) e nei fondivali foschie anche dense».

**BAMBINI/2**

**PLUFT IL PICCOLO FANTASMA** da un racconto di Clara Maria Machoda va in scena al Teatro delle Marionette di via degli Olivetani. È la storia interpretata sia da marionette che da attori in carne ed ossa, di un fantasma bambino che vive con la mamma e un vecchio zio nella soffitta di una casa tutta bianca di fronte al mare azzurro. Il suo quieto tran tran viene interrotto dall'arrivo degli umani, niente meno che il pirata Gamba di Legno che tiene prigioniera la bella Maribel ed è circondato da una ciurma tutta da ridere. Per far trionfare il lieto fine sarà necessario inventarsi una bella amicizia tra uomini e fantasmi. Domani 8 febbraio e domenica 9 alle ore 15.30, ingresso lire 14.000, adulti 20.000, nonni con Carta d'Argento del Comune di Milano lire 10.000.

**IL RE CAMBIATO IN CERVO** della Compagnia il Castello diretta da Marino Zerbini va in scena domani 8 febbraio al Teatro Filodrammatici per la rassegna «I burattini del Filo». Adatto a spettatori dai tre anni in su, lo spettacolo è una riduzione della fiaba *Re Cervo* di Carlo Gozzi. Narra la storia di un sovrano che, pur dotato di tesori e poteri magici, è infelice perché non ha incontrato la donna della sua vita. Proprio quando la trova il tradimento di un cortigiano lo priverà dei poteri magici costringendolo, con l'aiuto dell'astrologo di corte, Gioppino, a superare mille peripezie prima di coronare il suo sogno d'amore. Lo spettacolo inizia alle 16, ingresso lire 10.000 posto unico, per quattro persone biglietto cumulativo a lire 30.000.

**LE MILLE E UNA NOTTE** della Compagnia Marionettistica Carlo Colla e Figli è in scena all'Atelier di via Montegani 35/1. Qui, su testo e regia di Eugenio Monti Colla e con musiche di Roberto Cacciapaglia, l'incanto di un Oriente misterioso fa da sfondo alla storia della passione «impossibile» del principe Halimut per la bella figlia del sultano, Zamira, che, emula di Turandot, manda a morte tutti i suoi spasimanti. Ci vorrà un incantesimo e il sacrificio di un servo affezionato per far trionfare l'amore. Per bambini da sei anni in su, ma anche per gli adulti, domani 8 febbraio alle 21, domenica alle ore 15.30. Ingresso lire 14.000, adulti 20.000.

**GIOPPINO E LA COMARE BASTONATA** della Compagnia il Castello va in scena domenica 9 febbraio alle ore 16 alla Sala Fontana per la rassegna «Domenica delle Famiglie». Per bambini dai quattro anni in su, è il primo spettacolo di marionette con tutte le maschere regionali protagoniste e il carnevale come sfondo. Nel paese di Gioppino fervono i preparativi per la grande sfilata in maschera, ma una vecchia, forse strega, l'unica che non è stata invitata alla festa si vendica compiendo un sortilegio. Ci vorrà il bastone di Gioppino per risolvere la situazione. Ingresso lire 8.000, adulti 10.000, abbonamento a tre spettacoli lire 20.000.

**L'OCCHIO DEL LUPO** uno spettacolo scritto e diretto da Giorgio Gallione e Daniel Pennac e allestito dal Teatro dell'Archivello di Genova va in scena domenica 9 febbraio per la rassegna «Cinema e Teatro 1997». Per tutti... soprattutto ragazzi» organizzata dal Teatro Laboratorio Mangiafuoco con la collaborazione del Comune di Cologno Monzese e BarzèHippo presso l'Auditorium di via Volta a Cologno Monzese. Adatto a spettatori dai sei anni in su, racconta l'incontro di un ragazzo africano e di un vecchio lupo guercio venuto dall'Alaska. Dopo essersi fissati in silenzio fino a diventare amici, il lupo evocerà fiabe, miti e leggende sull'origine del mondo. Alle 16, ingresso lire 5.000, oppure con lire 32.000, ci si può abbonare alla formula 4 teatro + 4 cinema. I tagliandi sono spendibili sia singolarmente che in gruppo di amici o famigliari. Per informazioni e prenotazioni, telefono 7610491.

**LA GIOSTRA DEL PARCO SEMPIONE** è il titolo dell'iniziativa che Luca ushengi dei «giochi del sole», propone tutti i mercoledì fino alla fine di maggio. Si tratta di 15 incontri di animazione teatrale per bambini dai 4 ai 7 anni. Gli incontri si svolgono dalle 17.15 alle 18.30 con spettacolo finale. Per informazioni telefonare ai numeri 315733 oppure 29513677.

**QUICQIOCO** è il nome della ludoteca in funzione a Bresso dall'inizio di febbraio. La struttura, che funzionerà tutto l'anno, si trova nella succursale della III scuola media in via San Francesco, di fronte alla chiesa di S. Carlo ed organizzerà numerose attività fra le quali, domani e domenica, il «Carnevale con nonni e nipoti» dalle 15 alle 18 con costruzione di maschere, cappelli e festoni.

**LE FAVOLE DEL NONNO** le racconta, domenica prossima, nonno Martino ai bambini dai tre agli otto anni presso la biblioteca comunale di Cassina de' Pecchi, in via Michelangelo 1, dalle 11.15 alle 12.15. Per informazioni tel. 9529295. Maria Paola Cavallazzi

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

	Sereno		Nebbia
	Poco nuvoloso		Foschia
	Nuvoloso		Pioggia
	Molto nuvoloso		Temporale
	Coperto		Neve

P&G Infograph