

IL VICINO



COMPENSORIO

Un contenitore per tutti

SPORT

Prima intervista per Massimo Romano

FENOMENO

Social & instant message

ITINERARY

Il treno: una scoperta graduale

RUBRICHE

In edicola con Elfo
Si viaggia
Impresa e Fisco
Servizi per la casa
Cerimonie
Lei Sposa
Beauty & Co.

INFO SALUTE

Farmacia Erboristeria
Naturopatia
La psicologa risponde
Nutrizione: i consigli dell'esperta
Prevenzione dentale
Amici del Cuore
Abbadia Medica
Shiatsu e benessere



newarc ARCANGELETTI

newarc@libero.it
www.newarcmoda.it



Orvieto Scalo - Via Saffa Manni, 70/72 - 07603 301890

EA7
Woolrich
Jacobs
Michael Kors

REBECCAH
MARELLA
TUNIC ISLAND
JACKSON
BOSS



Porta d'Orvieto
Via A. Costanzi, 55/A
tel. 0763 421577

COLMAR
Calvin Klein Jeans

Timberland



Corso Cavour, 15/17
07603 340614



NEW
Collection
Donna Uomo Bambino

-20%

***sconto alla cassa
su tutti i prodotti con il fiore
dal 15 maggio al 15 giugno**

Liberi di scegliere

SCARPAMONDO®
Moda Sport Viaggio

Centro Commerciale
Porta d'Orvieto

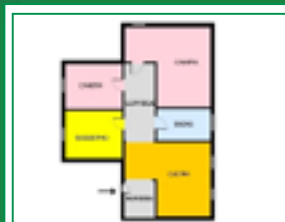
LA TRANQUILLITÀ DI FARE CENTRO



A POCHI KM DA ORVIETO

A pochi km da Orvieto, tra Orvieto e Bolsena, trifamiliare di recente costruzione con ampio giardino, portici e garage oltre piscina e giardino condominiale. Zona tranquilla ed assolata.

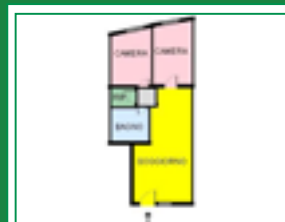
€ 129.000,00 Cl. en.: G



ORVIETO SCALO

A pochi passi dalla stazione/funicolare, appartamento composto da sala, cucina, due camere e bagno oltre cantina. Ottimo per investimento.

€ 55.000,00 Cl. en.: G



ORVIETO CENTRO STORICO

Appartamento con ingresso indipendente composto da soggiorno con angolo cottura, due camere, bagno e ripostiglio oltre soppalco. Recente ristrutturazione sia interna che esterna.

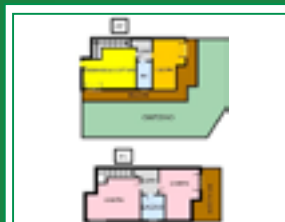
€ 135.000,00 Cl. en.: G



SFERRACAVALLLO

Appartamento di recente costruzione composto da soggiorno, cucina, due camere e bagno oltre veranda e garage. Predisposizione per 2° bagno. Riscaldamento a pavimento.

€ 185.000,00 Cl. en.: B



CICONIA

PROSSIME REALIZZAZIONI, in zona centrale; abitazioni in trifamiliare con ingresso indipendente, giardino/terrazzo e garage. Possibilità di personalizzazione.

a partire da € 159.000,00 Cl. en.: B



BORGHESCANO

A pochi km da Orvieto direzione Bolsena; villa di ampia metratura con giardino fronte/retro di 180 mq taverna con camino e locali ad uso ripostiglio. Zona silenziosa.

€ 179.000,00 Cl. en.: E



VILLANOVA

A pochi km da Orvieto, villette a schiera di recente costruzione con giardino, portico e taverna oltre posto auto. Ottime per chi desidera allontanarsi dal caos cittadino.

a partire da € 175.000,00 Cl. en.: B



ORVIETO CENTRO STORICO

A pochi passi dal Duomo, luminoso appartamento di c.a. 105 mq con ampio salone, tre camere, due bagni e magazzino al piano terra.

€ 248.000,00 Cl. en.: G



BASCHI

Villetta indipendente di c.a. 100 mq composta da soggiorno, cucina, 2 camere, bagno oltre magazzino, portico e terreno di c.a. 2500 mq con ulivi e alberi da frutto.

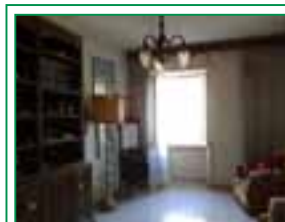
€ 122.000,00 Cl. en.: G



CANALE

In zona tranquilla ed assolata, villetta semindipendente disposta su due livelli composta da soggiorno con angolo cottura, 2 bagni, due camere, ripostiglio oltre garage, magazzino e giardino di c.a. 100 mq.

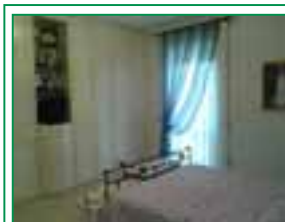
€ 210.000,00 Cl. en.: G



ORVIETO CENTRO STORICO

Piazza Marconi, luminoso appartamento di ampia metratura divisibile in due unità abitative con magazzino al piano terra. Interventi interni di personalizzazione.

€ 165.000,00 Cl. en.: G



SFERRACAVALLLO

Luminoso appartamento con vista sulle colline circostanti composto da soggiorno con angolo cottura, due camere e due bagni oltre garage. Recentemente ristrutturato.

€ 148.000,00 Cl. en.: G



ORVIETO loc. SAN VALENTINO

Casale di ampia metratura immerso nelle verdi colline umbre, suddiviso in due unità abitative oltre ampio terreno e annessi. Vista panoramica sulla rupe di Orvieto.

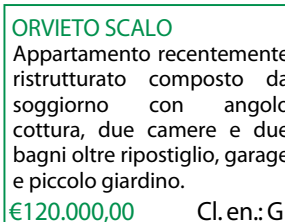
€ 318.000,00 Cl. en.: G



ORVIETO CENTRO STORICO

In zona centralissima, in un palazzo nobile ristrutturato, appartamento affrescato di ampia metratura con terrazzo. Interventi interni di ristrutturazione.

€ 225.000,00 Cl. en.: G



ORVIETO SCALO

Appartamento recentemente ristrutturato composto da soggiorno con angolo cottura, due camere e due bagni oltre ripostiglio, garage e piccolo giardino.

€ 120.000,00 Cl. en.: G

VICENO

Ville trifamiliari disposte su tre livelli con ingresso indipendente, giardino e garage/taverna. Zona silenziosa. Possibilità di acquisto con opzione rent to buy.

a partire da € 138.000,00 Cl. en.: G

CERCHI CASA?

Lascia la tua richiesta in agenzia, ti terremo gratuitamente aggiornato sull'andamento della ricerca della tua casa.

QUANTO VALE LA TUA CASA?

Vuoi conoscere il reale valore del tuo immobile? Rivolgiti per una valutazione gratuita alla nostra agenzia affiliata Tenocasa.

SOMMARIO

Il Comprensorio



Sport



Notizie



Fenomeno



Itinerary



INFOSALUTE

36

IL VICINO

Direttore responsabile
Sergio Cesarini

Editore
Easymedia srl

Redazione
Claudio Dini, Lorenzo Grasso,
Silvia Angeli, Cristina Dini,
Leandro Tortolini, Letizia Baciarello.

Progetto grafico e impaginazione
Silvia Angeli

Concessionaria pubblicità
Easymedia srl-Tel. e Fax 0763.393024

Stampa Graffietti Montefiascone (VT)
Registrazione al Tribunale di Orvieto
n°4 del 29.07.05

www.ilvicino.it - info@ilvicino.it

Per la pubblicità di IL VICINO

EASY MEDIA
Tel. e Fax 0763.393024

COMPENSIORIO

UN CONTENITORE PER TUTTI.

di Lorenzo Grasso

Chi più ne ha più ne metta.

Un modo di dire usuale che ha sempre avuto un suo perché.

Ma si vede che Orvieto è speciale perché sul tufo non sembra valere come nelle altre parti del mondo.

Che tutte le manifestazioni siano migliorabili penso

che sia una verità che possa mettere tutti quanti d'accordo.

Ogni cosa bella e che funziona può non tener conto di alcuni punti di vista giustissimi su cui si può ragionare per rendere ancora più perfetto un meccanismo che già funziona bene.

Ma che una manifestazione o più manifestazioni possano addirittura essere dannose per la città (e parliamo di manifestazioni non al primo anno, ma arrivate al secondo, terzo o quarto anno di riproposizione) mi sembra un'esagerazione degna di nota.

Penso, ed è una mia idea, che il problema sia quello che affligge Orvieto da sempre, cioè quello del 'proprio orticello'. Mi spiego: se non sono venuti da me, se non ho lavorato di più, se non vedo quello che io mi aspetto allora per me la manifestazione non ha funzionato. Ecco, mi permetto di dissentire. Una manifestazione viene fatta per la città (diciamo che il privato la fa per il suo tornaconto ma proprio per avere questo tornaconto deve

far sì che la manifestazione funzioni all'interno del posto dove ha pensato di farla).

Ecco: se la città offre a chi viene qualcosa in più di quello che si aspetta o per il quale è venuto (Duomo, Pozzo di San Patrizio, Rocca tufacea e chi più ne ha più ne metta) è l'intera città e l'intero movimento che ne beneficia, non solo io, te e quello in piazza Duomo, ma tutti. Perché un turista che arriva e trova una città viva che offre, che organizza, che propone lascia la città con una sensazione positiva che, quasi sempre, si tramuta in volontà di ritornare. E se sta bene, se ha da fare, se non si annoia, si ferma di più spende qualcosa in più, e magari non sarai tu in primis a vederne il profitto ma quel profitto, magari, arriverà sotto altra forma in un ritorno del turista stesso. Ecco io parlo di questo, di presentazione di un tutto che inglobi le nostre manifestazioni religiose, poi quelle musicali e poi quelle enogastronomiche, in modo che il contenitore Orvieto offra sempre qualcosa che, alla fine, porti beneficio a tutti.



I NOSTRI SERVIZI

- Automobili sostitutive a disposizione del cliente
- Banchi di riscontro e banchi dima universale
- Ripristino proiettori usurati
- Riparazione e sostituzione dei cristalli e parabrezza anche a domicilio
- Sostituzione di pneumatici
- Recupero autoveicoli
- Specializzati in verniciatura a forno con prodotti ecologici
- Finanziamenti personalizzati



SOCCORSO STRADALE 24H

Loc. Le Prese
Strada Prov.le per Orvieto, 8
CASTEL VISCARDO
Tel. 0763.626245
Fax 0763.620332
337.927425
338.2601423

www.autocarrozzeria88.com



FRANCO & RENATO

PRESENTA

LA NUOVA COLLEZIONE



Piazza del Commercio 15 ORVIETO SCALO Tel. 0763.301323
piano rialzato accessibile con ascensore, scalata e scale mobili

COMPENSORIO a cura di Lorenzo Grasso

Tesori nascosti.

Castelli, paesini arroccati, splendide cattedrali e palazzi in superficie e un mondo altrettanto bello tutto da scoprire sottoterra. In Umbria sotto centri come Assisi, Città di Castello o Gubbio c'è un immenso patrimonio fatto di cisterne romane, catacombe, torri, cunicoli e antiche prigioni.

Il progetto 'Umbria Underground' avviato lo scorso anno vuole valorizzare questi tesori nascosti e lavora per censirli e metterli poi in rete attraverso itinerari turistici te-

matici. Oltre quaranta finora i beni 'catalogati' e segnalati, completi di contatti e informazioni utili per poterli visitare. Del progetto fanno parte anche i territori di Amelia, Castel Viscardo, Cesi, Città della Pieve, Massa Martana, Narni, Norcia, Orvieto, Panicale, Perugia, Spoleto, Terni e Todi.

Il patrimonio nascosto di ciascuno di questi centri è segnalato dal portale di riferimento dell'iniziativa: umbriasotterranea.it



TURISMO

"Ricostruzione della bellezza".

Ecco l'Umbria ad Expo: bellezza, eccellenze enogastronomiche, qualità della vita, accanto a ricerca, innovazione e tecnologie: questo il "filo rosso" della presenza dell'Umbria all'Expo, per un impegno finanziario della Regione di 2 milioni e 300 mila euro, più i contributi di vari sponsor.

L'Umbria sarà protagonista della clip di un minuto del Padiglione Italia sulla "Ricostruzione della bellezza", con

le immagini del crollo degli affreschi della Basilica di Assisi nel sisma del 1997 e la loro ricostruzione.



EXPO

Umbria tra le stelle.

Ricercatori umbri in prima fila. C'è anche un team

di operazione del rivelatore Ams, posto in



perugino, composto da ricercatori universitari e dell'Istituto nazionale di fisica nucleare e coordinato dalla professoressa Bruna Bertucci, nel lavoro

orbita a bordo dell'Iss, la Stazione spaziale internazionale nel maggio 2011, ed è uno dei principali gruppi attivi nelle sofisticate analisi dei

dati. Montato esternamente alla stazione, il rivelatore ha raccolto ad oggi più di 60 miliardi di raggi cosmici.

SPAZIO

Rocca ripesena, il paese delle rose.

Mercoledì 6 Maggio presso la Biblioteca Comunale "Luigi Fumi" e' stato presentato il

progetto e mostra "Le rose e la loro letteratura: libri e documenti dall'archivio di Walter Branchi". Dopo tre anni di attività da parte dell'Associazione

Ripesena situata a nord est di Orvieto, è in dirittura d'arrivo il progetto "ROCCA RIPESENA, IL PAESE DELLE ROSE".

Il progetto verrà inaugurato nei giorni 15-16-17 Maggio quando il borgo si mostrerà nella sua più gradevole e piena fioritura grazie alle oltre 400 varietà di rose sparse nelle vie e nel Parco della Rocca.

Genitori-A.GE di Orvieto e degli abitanti del borgo di Rocca Ripesena, la frazione Rocca



LINENE

Clipsy & VideoClipsy

TABACCHERIA - RICEVITORIA
VIDEONOLEGGIO
SCOMMESSE SPORTIVE **snai**
Via Po, 34 - Sferracavallo - ORVIETO
Tel.0763.343161 - Info@videoclipsy.it

Caffè
COSTANZI
pizza tutti i giorni anche da asporto
happyhour tutti i week-end
snackbar articoli per fumatori
ricariche telefoniche
Via A. Costanzi, 60 Orvieto Scalo • Tel. 0763/302811

polvere d'anima

di Mirko Belliscioni

DESTINO

Nella storia di un uomo troppe deflagrazioni.

Ci sono occhi quasi impossibili da guardare.

Probabilmente una pianta lavora più di noi,

funziona molto meglio;

forse però non sente il cuore in gola.

Fermi dove la notte ci illumina con il riflesso dei nostri sogni,

storciamo il naso perché nulla di ciò che c'è è reale.

Desistere è un errore,

so che mi affrancherò dal mio destino

e mi appoggerò al mio cuore.

REGIONE

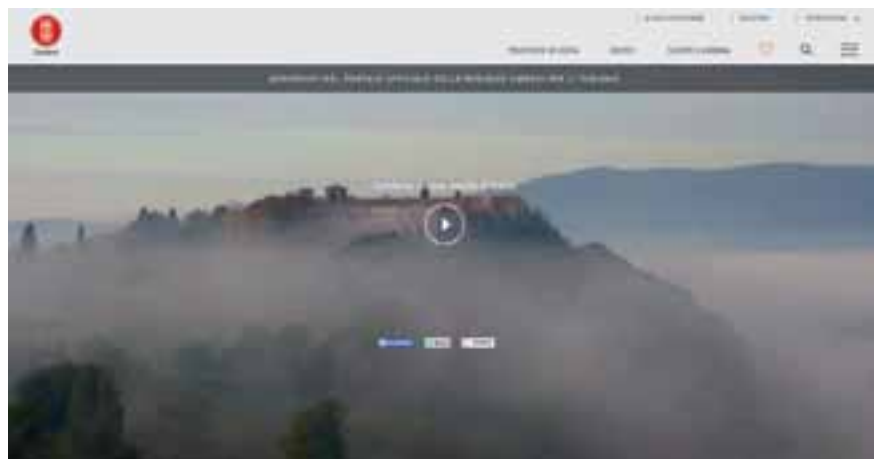
Nuovo portale turismo Umbria.

E' online, all'indirizzo www.umbriatourism.it, il nuovo portale turistico

regionale per "far conoscere i mille volti di una sola terra", l'Umbria: lo rende noto il Servizio regionale turismo e promozione integrata, ricordando che attraverso il portale la Regione vuole promuovere l'immagine dell'Umbria e far conoscere le bellezze del suo territorio coniugandole con l'offerta turistica regionale. Il nuovo portale intreccia la tecnologia e l'innovazione del design che prevede un adattamento grafico del sito al dispositivo dal quale viene visualizzato, con il claim, ormai classico, "Umbria cuore verde d'Italia". L'architettura dell'informazione è organizzata per tematismi e proposte di itinerari ed è prevista una stretta connessione tra il piano editoriale e l'attività social con contenu-

ti in italiano, inglese e tedesco. Per conquistare nuove fasce di pubblico, all'interno del porta-

offrire secondo il grande artista. Dal punto di vista tecnologico è stata dedicata molta attenzione



le si è voluto legare l'immagine dell'Umbria anche agli eventi che la caratterizzano per cui vengono proposte azioni di co-branding con le più importanti manifestazioni che si svolgono sul territorio regionale, mentre un video a firma di Steeve McCurry, dal titolo "L'Umbria vista con gli occhi di McCurry", racconta ciò che la regione può

alla semplificazione dell'utilizzo del portale stesso, all'utilità delle informazioni inserite, all'efficienza del sistema. Da segnalare la sezione "Aiutaci a migliorare" in cui, in questa prima fase di sperimentazione, si vogliono raccogliere i suggerimenti degli utenti per garantire un miglioramento continuo di contenuti e servizi offerti dal nuovo sito.

EVENTI

Tamaro e il Giudizio Universale.

E' iniziato il primo dei tre cicli d'incontri pensati da Susanna Tamaro per l'Opera del Duomo di Orvieto, dal titolo "Verrà un giorno-Riflessioni sul Giudizio Universale".

"La giusta occasione per tentare di restituire a un luogo sacro una voce in grado di parlare alla solitudine, allo smarrimento degli uomini di oggi",

secondo la scrittrice, da un anno entrata a fare parte dell'Opera del Duomo di Orvieto.



UMBRIA

L'Umbria del Vino all'Expo.

Con 27 opere su cultura e storia del vino, la Fondazione Lungarotti partecipa a Expo.

Molte le opere tra le quali: la Kylix in ceramica (fine VI secolo A.C.) utilizzata nelle occasioni conviviali, il Busto di Bacco (Girolamo della Robbia, XVI secolo), il "Bevi se puoi" (Flaminio Fontana, 1575), coppa nu-



ziale per i promessi sposi, e la Bocca di canale, condotto di epoca tardo-romana da cui il succo d'uva fluiva verso un recipiente sottostante.

ARDINI

ARREDAMENTI

APERTO TUTTI I GIORNI



Nuove cucine in esposizione



ORIGAMI CAFFÈ

CAFFETERIA | SERVIZIO PASTICCERIA |
PASTI VELOCI | HAPPY HOUR

APERIMUSICA IL VENERDÌ

PER CONOSCERE LE DATE
SEGUICI SULLA PAGINA FACEBOOK

Piazza del Fanello, 20 - Ciconia - Orvieto Tel. 0763 616 329

**MONTEFIASCONE (VT) via Cassia km 93,8
tel 0761827011 www.nardiniarredamenti.it**

Wonderful Orvieto, una città a misura di studente.

Queste le parole di Joe Milostan, direttore dello Study Abroad (programmi di studio all'estero) presso la Kansas State University. Durante la sua "tre giorni" orvietana volta ad incrementare già dal prossimo autunno il programma poliennale di corsi per gli studenti dell'Ateneo sta-

tunitense presso il CSCO, il direttore parla così della Città di Orvieto: "Una piccola città perfettamente a misura di studente: arte, storia, alta qualità della vita, una tradizione consolidata di accoglienza, strutture e servizi adeguati: tutti questi fattori concorrono a fare di Orvieto e del Centro Studi una sede ideale per i programmi di studio all'estero delle Università USA".

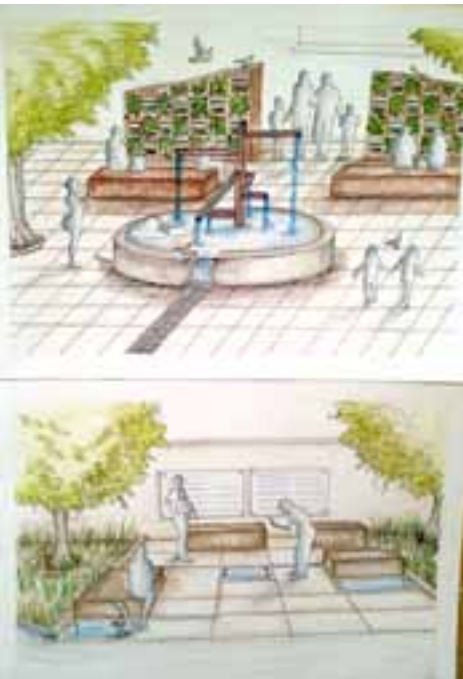
Il Dr. Milostan, durante la sua visita, ha incontrato a più riprese gli studenti della Kansas State University che hanno ultimato lo "Spring Semester" del College of Architecture Planning and Design della Kansas State University presso il Centro Studi "Città di Orvieto", iniziato in gennaio, e conclusosi il 7 maggio al Palazzo dei Sette con la presentazione dei loro progetti alla città.

A conclusione del loro percorso formativo, i 20 studenti - guidati dai docenti Robert Condia e Wendy Ornelas - che hanno frequentato un programma residenziale di studi multidisciplinari nella sede di Piazza del Popolo, hanno presentato alla città progetti che hanno elaborato du-



rante il loro soggiorno di studio. Progetti che spaziano dall'architettura del paesaggio, alla progettazione architettonica, alla pianificazione urbanistica e che hanno come oggetto di

studio la città di Orvieto, della quale offrono un'immagine nuova, fresca ed entusiasta, osservata e descritta da un punto di vista senz'altro diverso da quello di chi ci abita o ci lavora.



Sempre più liste in Umbria.

Un proliferare di liste e candidati in Umbria per un consiglio che ha ridotto da 30 a 20 i propri scranni. Otto i candidati a governatore: Catiuscia Marini (Pd, Psi, Sel e lista civica); Claudio Ricci (liste di partiti - Lega, Fi e Fdi - e civiche con nomi Ncd, Udc e società civile); Andrea Liberati, M5S; Michele Vecchietti (L'Umbria per un'altra Europa); Amato John De Paulis (Alternativa



riformista); Simone Di Stefano (Sovranità); Giampiero Prugni (Italia dei diritti) e Aurelio Fabiani.

Lavaggio tappezzeria igienizzante • Riparazione e sostituzione parabrezza • Ricarica climatizzatori



Easy Rent
AUTONOLEGGIO BREVE - LUNGO TERMINE

800-557800

larupe@reteeasyrent.it
www.autonoleggioeasyrent.it

Novità
SERVIZIO PNEUMATICI
CHECK-UP
e SERVICE AUTO

Zona ind. Bardano Via dei Fornaciari • 05018 ORVIETO (TR) • Tel. e Fax 0763 316103 • Cell. 335 8135613 larupe@libero.it

E' festa grande all'unitre con "sono solo canzonette"

La Sala Incontri Maria Teresa Santoro non è bastata ad accogliere tutti coloro che desideravano riassaporare le atmosfere sanremesi degli Anni Settanta. "Sono solo canzonette?", il fortunato format di Riccardo Cambri ed Alberto Romizi, ha fatto ancora una volta centro, portando a Palaz-

che, partendo dall'Ariston di Sanremo, hanno conquistato l'Italia ed hanno permesso alla melodia di casa nostra di farsi apprezzare nel mondo; il tutto, con gli originali e piacevoli arrangiamenti pianistici di Cambri. Delizioso il cameo della ballerina Chiara Cavastracci, che ha impersonato con dolcezza e spontaneità la tipica "ragazza anni settanta". Travolto dalla musica, il pubblico presente in sala ha cantato a gran voce i ritornelli delle canzoni più note, trasformando l'evento Unitre in una splendida festa musicale.



zo Simoncelli una moltitudine di spettatori, molti più di quanti ne ha potuti realmente ospitare la Sede Unitre. Merito del sapiente mix di elementi storico-documentaristici, rielaborati con garbo e competenza dal dottor Romizi, e di musica, con la riproposizione di suggestivi filmati d'epoca e l'esecuzione dal vivo delle canzoni più amate degli anni settanta, con il coordinamento artistico del maestro Cambri. E' stato emozionante e sorprendente rivivere i più importanti fatti ed accadimenti del periodo, alcuni dei quali hanno profondamente segnato la storia italiana recente, e quasi rileggerli alla luce degli anni trascorsi e delle esperienze personali vissute da ciascuno. Così come la nostalgia ha preso il sopravvento alla riscoperta delle mode, dei marchi e degli oggetti cult che tutti hanno immediatamente, e quasi affettuosamente, riesumato dai ricordi più reconditi. Graditissima la partecipazione di due ottimi cantanti: la talentuosa Cinzia Catalucci, deliziosamente acconciata in stile italian-hippies, e Carmelo Pagano, protagonista della musica leggera italiana, hanno interpretato quei brani

"Un pomeriggio meraviglioso, come di meglio non avrei potuto immaginare", ha commentato il Presidente Unitre Riccardo Cambri; "l'appuntamento musicale sul Festival di Sanremo, che io ed il bellissimo Vicepresidente Alberto Romizi realizziamo con sincero piacere da tre anni, solleva sempre un grande entusiasmo. Bella soddisfazione aver visto che il sito internet ufficiale del Festival della Canzone Italiana ha inserito nella propria homepage il rimando al nostro evento: un vero, grande onore. Sono felice che l'edizione dedicata agli Anni Settanta abbia così trascinato il pubblico ma sono ancor più soddisfatto dei sorrisi e della gioia di quanti hanno gustato lo spettacolo. Ringrazio tutti coloro che mi hanno aiutato a realizzare 'Sono solo canzonette', dall'insostituibile Alberto a Cinzia e Carmelo, che con le loro voci rendono indimenticabili le canzoni dei tempi che furono. Desidero ringraziare i membri del Consiglio Direttivo, sempre disponibili e collaborativi, e con tutto il cuore i nostri associati: la loro affettuosa partecipazione rende l'Unitre una realtà preziosa per l'intera città di Orvieto".

COPERTINA

L'artista in copertina questo mese è **William Saccà**:
"Sono William Saccà ho 26 anni e vivo ad Orvieto da qualche anno. Vengo da Milano, città in cui mi sono diplomato al Liceo artistico di Brera. Lavoro nel campo della ristorazione ma la mia passione è da sempre il disegno e nello specifico il fumetto. Cerco quindi di rendere quest'arte sempre più parte della mia vita sperando di poterne fare una professione. Il mio "Vicino" è un Nathan Never rivisitato in chiave supereroica."



il Vicino cerca "artisti"!!!

Dipingi, ami la fotografia, disegni, ti diverti con matite e carboncini, scolpisci, ecc... **ANCHE TU IN COPERTINA!**
il tema lo decidi tu... mandaci ciò che più ti piace...
a info@ilvicino.it

Salve a tutti, vi starete chiedendo chi è questo ragazzo con la giacca da Chef?! Molti di voi non mi conoscono ancora ma da adesso in poi se seguirete la mia rubrica di cucina scoprirete chi sono. Mi chiamo **Elia Veschitelli**...

Questo mese voglio sorprendervi con una ricetta semplice da preparare ma che sorprenderà i vostri palati.

Filetto di spigola con pelle croccante su broccoli ripassati



Ingredienti per 4 persone:
• 2 spigole da 600/800 g
• Broccoletti (bio)
• Aglio, Olio, Peperoncino

Procedimento:

Acquistate dal vostro pescivendolo 2 spigole, se possibile fatele squamare (molto importante) e viscerare e sfilettate, altrimenti metevi di coltello e con molta attenzione fatelo da soli. Una volta ottenuti i 4 filetti sciacquateli e asciugateli con un panno, con un po' di pazienza e un apinzettatogliete le spine all'interno dei filetti. Infine tagliate ogni filetto in due parti.

Come verdura in questo caso ho scelto dei broccoletti, ma se volete, potete sostituirli con la verdura in foglia che preferite, l'importante che abbia un retrogusto amaro, come per esempio la cicoria. Per 4 persone prendete due mazzi di broccoletti (se possibile biologici) sfogliateli e sciacquateli in abbondante acqua. Mettete a bollire in una pentola capiente dell'acqua, salate la bene in modo da insaporire i broccoletti non alterare in colore della verdura. Mettete la a cuocere per 5/6 minuti controllando che le foglie e i gambi non teneri ma che non si sciacchino al tatto. Scolate la verdura e freddatela con acqua, così da farla mantenere un bel verde acceso, poi strizzatela. In una padella antiaderente soffriggete dell'aglio con l'olio d'oliva extravergine e peperoncino. Ripassate i broccoletti nel modo classico e aggiustateli di sale.

Per la cottura dei filetti di spigola vi servirà una padella antiaderente piatta larga e un coperchio. Fate scaldare la padella e aggiungete dell'olio, mettete a cuocere i tranci di spigola dal lato della pelle. Lasciateli cuocere con la fiamma bassa per circa 6/7 minuti, con molta attenzione controllate con una spatola di plastica che non si cuoccano in modo omogeneo, la pelle dovrà essere croccante ma non bruciata. A questo punto coprite la padella e lasciate cuocere il pesce sempre a fiamma alta per qualche minuto. Con la punta di un coltello controllate nei punti più spessi che all'interno i filetti siano cotti, stando attenti però a non cuocerli troppo, dovranno risultare morbidi al tatto. Per la composizione del piatto potete prendere spunto dalla foto in alto, così sorprenderete i vostri ospiti. Quindi disponete sulla base dei piatti un piccolo nido di verdura ripassata, schiacciate la leggermente e adagiateci sopra il lato più spesso del filetto, poi di nuovo adagiateci un altro piccolo nido di verdura e infine adagiateci l'altro lato del filetto. Quindi abbinateli un buon bicchiere di vino bianco e buon appetito!

Se volete assaggiare questo ed altro potrete trovarmi qui:

Via Cesare Battisti, 5
Castel Viscardo
tel. 0763 361215

pizzeria-ristorante
caffetteria, pranzi veloci, merende,
menù da asporto e al tavolo.



13°

SAGRA dell'OCA

e dei prodotti tipici dell'Umbria 2015



dal 26 al 5 GIUGNO LUGLIO

corbara
loc. Canino
ORVIETO

INFO: 328 4742385 · 347 2548642

www.sagradelloca.com

il BORGÒ
CENTRO RESIDENZIALE

Speciale affitti a prezzi incredibili

AFFITTI E VENDITE DIRETTE SENZA SPESE DI AGENZIA
pagamento affitto/acquisto

APPARTAMENTO 99 mq
LUMINOSO
CON 2 CAMERE E 2 BAGNI



Luminoso appartamento con 2 CAMERE DA LETTO, 2 BAGNI completamente ristrutturato posto al terzo ed ultimo piano con ascensore. L'appartamento è composto da ingresso, soggiorno con caminetto, cucina, lavanderia, disimpegno notte, due camere da letto, due bagni uno con vasca e l'altro con doccia, due balconi, videocitofono, porta blindata, riscaldamento autonomo, per complessivi 99 mq. comm.

€ 470,00 al mese
+ spese condominiali € 40,00.



AFFITTASI · NEGOZIO 72 mq 2 AMPIE VETRINE

ULTIMO Locale commerciale di 72 mq. adiacente all'ingresso ASL ed Agenzia delle Entrate. Con 2 vetrine ed ottima visibilità.

AFFITTO € 450,00 al mese
+ spese condominiali € 40,00.

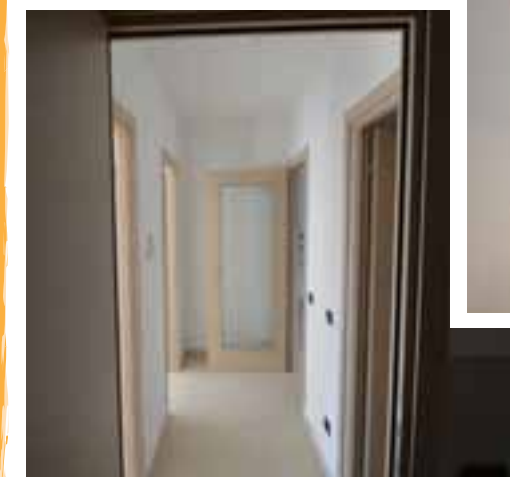
Possibilità di acquisto con anticipo e pagamento rateizzato. Oppure formula Affitto / Acquisto.



VENDESI APPARTAMENTO
99 mq CON 2 CAMERE E 2 BAGNI

Luminoso appartamento con 2 CAMERE DA LETTO, 2 BAGNI completamente ristrutturato posto al terzo ed ultimo piano con ascensore, in ottima posizione d'angolo con un solo lato su 4 confinante. L'appartamento è composto da ingresso, soggiorno con soppalco, cucina, lavanderia, disimpegno notte, due camere da letto, due bagni uno con vasca e l'altro con doccia, videocitofono centralizzato, porta blindata, riscaldamento, per complessivi 99 mq.

€ 140.000,00



VENDESI · POSTO AUTO CUSTODITO

Ti piacerebbe parcheggiare la tua auto in un box chiuso al riparo dagli agenti atmosferici o da possibili danni vandalici? Hai mai pensato ai vantaggi di disporre di un posto auto coperto?

GARAGE · € 12.000,00

AFFITTASI · AMPIO UFFICIO
72 mq

Ufficio di 72 mq. al primo piano con ascensore, due ampie stanze con ingressi volendo separati, stanzino per archivio, servizi, affitto € 450,00 al mese + spese condominiali € 40,00.

Eventuale possibilità di acquisto con anticipo e pagamento rateizzato. Oppure formula Affitto / Acquisto.



www.borgo-orvieto.it
Piazza Monte Rosa 21 ORVIETO SCALO
Per info e appuntamenti
Tel. 349 3308114

IL TRACKER INTELLIGENTE

FINALMENTE IL SISTEMA INFALLIBILE
PER RITROVARE SUBITO IL CARO AMICO A QUATTRO ZAMPE



Il Tbpt (The Best Pet Tracker) è un sistema di tracciamento che consente di monitorare, in qualsiasi momento, la posizione del vostro animale comodamente dal vostro smartphone attraverso un'App gratuita.

Utilizzando una normale sim ricaricabile il Tbpt, quando consultato, manda un SMS con la posizione geografica consultabile direttamente sulla mappa.

COME FUNZIONA



CONTROLLA OVUNQUE IL TUO AMICO A QUATTRO ZAMPE



- Inserisci nel dispositivo una sim GSM ricaricabile voce dopo aver disattivato il servizio di segreteria telefonica e codice PIN
- Scarica da Google Play o App Store (disponibile a breve) l'applicazione gratuita sul tuo smartphone
- Lancia l'applicazione e segui le istruzioni che compaiono sul display
- Componi il numero della sim inserita e chiudi la conversazione dopo aver sentito il tono di libero.
- Immediatamente dopo riceverai un SMS che ti indicherà l'attuale posizione del tuo animale
- Senza canone mensile

EFFEVETERINARIA



www.effeveterinaria.it

via dei Falegnami, 9 Zona ind. Bardano - Orvieto - via delle Acacie, 26 Ciconia - Orvieto
Tel. 0763 316372 - e-mail:effvet@tin.it

LA FIPSAS -COMITATO PROVINCIALE DI TERNI- premia i vincitori 2014.

Il Comitato Provinciale FIPSAS (Federazione Italiana Pesca Sportiva ed Attività Subacquee) di Terni sabato 26 marzo ha organizzato la premiazione di quanti, praticando attività di pesca agonistica, abbiano conseguito nell'anno 2014 dei titoli Provinciali.

La cerimonia si è svolta in un Ristorante nei pressi del lago di Corbara, con il Presidente della Sezione di Terni, Valter Chiari, in veste di ottimo organizzatore ed intrattenitore. Numerosi gli ospiti presenti, tra cui il Presidente del CONI Regionale, Domenico Ignozza, il vice presidente Moreno Rosati, il delegato del CONI di Terni, Stefano Lupi, il Presidente del Comitato Regionale

FIPSAS Vanni Giorgioni, l'assessore allo sport della regione Umbria Fabio Paparelli, e, per il Comune di Orvieto, il Sindaco Giuseppe Germani e il Vice Presidente del Consiglio Comunale, con delega allo sport, Roberta Cotigni.

Oltre un centinaio di partecipanti alla manifestazione, tra atleti e loro familiari, in rappresentanza delle varie Società di pesca della provincia di Terni: la ASD Valle del Paglia, la Polisportiva CLT, la Blue River, i Pescatori del Ritrovo, la Terni Spinning, la ASD Narnia, la Lenza Orvietana. Parecchie le categorie premiate, suddivise in Giovani, Pesca al colpo individuale ed a squadre, Pesca al colpo cat.

Donne, Pesca al colpo cat. Master, Trofeo di serie C individuale, a coppie ed a squadre, Trota lago, Spinning Trota torrente individuale ed a coppie, Trota lago a box.

Sono state effettuate inoltre alcune premiazioni nella sezione Segnalazioni speciali.

Per primi i sono stati chiamati i giovani che rappresentano il futuro della pesca ed alimentano e speranze e le attese di quanti sono ormai un po' avanti negli anni.

La Lenza Orvietana si è fatta abbastanza onore inserendo tra i premiati diversi suoi garisti anche tra i giovani ed i D.A.

Tra i Segnalati Speciali, il suo atleta D.A. più prestigioso: Fabio

Coscia, garista ormai famoso che negli anni si è affermato ai vertici delle classifiche nazionali e mondiali, quest'anno per aver vinto il Campionato Italiano.

Sempre al team Orvietano, sono andati due titoli prestigiosi: uno lo ha conquistato Massimo Pierini che è risultato Campione Provinciale individuale 2014 e l'altro - per società - alla stessa Lenza Orvietana, prima classificata nel Trofeo di serie C, la cui squadra era composta da Dario Carcasio, Giuseppe De Alexandris, Roberto Fainelli ed il già citato Massimo Pierini. Premio ritirato dal Presidente Valentino Maggi.

Renato Rosciarelli



Nella premiazione, dunque, si è partiti dai più piccoli, dai "Pulcini", a seguire gli "Under 18", gli "Under 23", i "Diversamente Abili".

| | | |
|---------------------|----------------------------------|-----------------------|
| Pulcini: | 1° CARAZZI LORENZO | VALLE DEL PAGLIA |
| Under 18 : | 1° PIERINI VALERIO | LENZA ORVIETANA |
| Under 23: | 1° BASILI NICOLÒ | PESCATORI DEL RITROVO |
| Diversamente Abili: | 1° BASILI MATTIA | LENZA ORVIETANA |
| | Premio speciale LUCA ALBANI D.A. | LENZA ORVIETANA |

Per le altre categorie:

| | | |
|--|--|------------------|
| CAMP. PROV.LE TROTA LAGO 2014 - CAT. UNDER 18 : | 1° ANDRONI DAVIDE | POLISPORTIVA CLT |
| CAMP. PROV.LE TROTA LAGO 2014 - CAT. MASTER | 1° BERNARDINI SERGIO | POLISPORTIVA CLT |
| CAMP. PROV.LE TROTA LAGO 2014 - CAT. SENIORES | 1° BERNARDINI MARCO | POLISPORTIVA CLT |
| CAMP. PROV.LE TROTA IN LAGO A COPPIE 2014 | 1 CIFOLETTI STEFANO - BERNARDINI MARCO | POLISPORTIVA CLT |
| CAMP. PROV.LE TROTA LAGO 2014 A BOX | 1° classificata | POLISPORTIVA CLT |
| con: CIFOLETTI STEFANO - CIFOLETTI GABRIELE - TACCHETTI ANDREA - POSATI ALESSANDRO | | |

| | | |
|--|--|------------------|
| CAMP. PROV.LE SPINNING TROTA TORRENTE 2014 - CAT. SENIORES | 1° PILERI FRANCO | TERNI SPINNING |
| CAMP. PROV.LE SPINNING A COPPIE TROTA TORRENTE 2014 | 1° PILERI ARMANDO - PILERI FRANCO | TR SPINNING |
| CAMP. PROV.LE 2014 - COLPO INDIVIDUALE - CAT. DONNE | 1° CHIARI MARTINA | ASD NARNIA 2014 |
| CAMP. PROV.LE 2014 - COLPO INDIVIDUALE - CAT. MASTER | 1° DE NICOLA MAURO | POLISPORTIVA CLT |
| CAMP. PROV.LE COLPO ' INDIVIDUALE | 1° ERMINI VALERIO | VALLE DEL PAGLIA |
| CAMP. PROV.LE COLPO A COPPIE 2014 | 1° CARDINALI MORENO - MONTIGIANI CLAUDIO | BLUE RIVER |

ALTRE SEGNALAZIONI SPECIALI:

| | |
|--|-------------------------------------|
| 3 ^ CL. CAMP. ITALIANO A SQUADRE TROTA LAGO 2014 F.S.S.I. | A.S.D. POLISPORTIVA TERNANA SORDI |
| 2° CL. STOPPERS CLUB AZZURRO SENIORES COLPO PER 30 ANNI DI ATTIVITA' | SDRUBOLINI LUCA - A.S.D. BLUE RIVER |
| | ASD VALLE DEL PAGLIA |



438 Numero
STONFO **COLMIC**
www.lenzaorvietana.it - info@lenzaorvietana.it

Leghino
Tardissimi articoli per: Trota Lago, Pesca al Colpo, Carp-fishing, Spinning, Leasing, Surfcasting...

COLMIC **FOX**
SHIMANO **TEBCO**
STONFO

Chiamaci per conoscere le sempre nuove
i nostri fantastici prezzi

Centro Commerciale Ciconia
Via degli Eucalipti, 27/A - Orvieto (TR)
Tel. e Fax 0763.302317

OFFICINA GOMMISTA
CARROZZERIA REVISIONI ELETTRAUTO
TRASPORTO CONTO TERZI CARROATTREZZI

CIOTTI LUCIANO
www.ciottiservice.it

Via del Commercio, 15/27
BASCHI (TR)
TEL. 0744/9569 FAX 0744/956924

**Trasforma
la tua vecchia
bicicletta**

**PEDALA
senza
FATICA**



**Electric
BIKE**

- Bianchi**
- Atala**
- BOTTECCHIA**
- KTM**
- PINARELLO**
- BMC**



CAMPIONATI ITALIANI 2015 – ROSETO DEGLI ABRUZZI.
**Scuola di karate Keikenkai, quattro campioni italiani,
due “azzurri” e molte medaglie prestigiose.**

Quattro campioni italiani, due atleti che vestiranno la maglia azzurra della Federazione Italiana Karate e tante medaglie importanti, questo il prezioso bottino conquistato dai ragazzi della scuola di karate Keikenkai.



Nelle giornate di sabato 11 e domenica 12 aprile, il Palazzetto di Roseto degli Abruzzi (TE) ha ospitato il Campionato Italiano 2015, evento culminante della stagione sportiva targata FIK (Federazione Italiana Karate). Alla prestigiosa manifestazione, riservata esclusivamente ai gradi di cinture marroni e nere, hanno preso parte 639 atleti provenienti da tutta Italia e che nell'arco della stagione si erano qualificati durante le fasi eliminatorie regionali e provinciali. Due intense giornate di gare, il sabato è stato dedicato a tutte le categorie di Kata (forma) dai bambini ai veterani, individuali e a squadre, e al kumite nihon (combattimento sotto i 14 anni), la domenica interamente dedicata al kumite sanbon e ippon (combattimento dai 14 in su) di tutte le categorie di età e di peso. L'area di gara, ordinatamente organizzata su 4 quadrati ha visto sfidarsi atleti preparati e determinati ad aggiudicarsi l'ambito titolo di Campione d'Italia, dando luogo ad un emozionante spettacolo per gli appassionati di Karate. Un ampio contributo alla rilevanza della manifestazione è stato apportato dalle categorie Cadetti, Juniores e Seniores, in sfida oltre che per il titolo italiano anche per i punti determinanti la classifica azzurrabili, ufficialmente definita a fine gara; al termine di questa stagione sportiva infatti coloro che risultano primi in classifica dopo aver sommato i punti gara nelle quattro fasi nazionali riceveranno la convocazione in Squadra Nazionale FIK per le gare internazionali in programma per tutta la stagione sportiva 2015. La Scuola Keikenkai del M° Valeri ha preso parte alla manifestazione con 21 atleti, la squadra è stata seguita dal M° Affatati, dagli istruttori Polegri, Menenti e Delfini ed era composta da:

I CAMPIONI ITALIANI 2015- da sx federico salucci, mattia ciambella, simona enache, giulia rottili.

- Botta Emanuele (Orvieto), 4° class. nel Kata Esordienti, 2° class. nel Kumite Esordienti -55Kg
- Carelli Matteo (Montefiascone), 5° class. nel Kata Cadetti A
- Flinta Alice (Viterbo), 2° class. nel Kata Cadette B, 2° in classifica nazionale azzurri
- Rottili Giulia (Guardea), Campionessa d'Italia nel Kata Cadette B e 1° in classifica nazionale
- Lencses Catalin (Viterbo), tra i primi 12 nel Kata Esordienti
- Caricato Fabio (Montefiascone), 3°

- class nel Kata Speranze, 3° class. nel Kumite Speranze -35Kg
- Valeri Maddalena (Viterbo), 3° class nel Kata Speranze
- Brunelli Emanuele (Vitorchiano), 5° class. nel Kumite Cadetti A -55Kg
- Ciambella Mattia (Orvieto), Campione d'Italia nel Kumite Cadetti A -55Kg e 1° in classifica nazionale
- Enache Simona (Viterbo), Campionessa d'Italia nel Kumite Cadette A -60Kg
- Ghezzi Lorenzo (Orvieto), 5° class. nel Kumite Cadetti B -75Kg
- Pacifici Martina (Viterbo), 3° class. nel Kumite Cadette B -60Kg
- Salucci Federico (Viterbo), Campione d'Italia nel Kumite Juniores -80Kg
- Di Silvio Michele (Orvieto), 3° class. nel Kumite Speranze -60Kg
- Cesaretti Daniele (Bolsena), 3° class. nel Kumite Ragazzi -45Kg
- Carolini Daniele (Viterbo), 3° class. nel Kumite Ragazzi -40Kg
- Lucarelli Veronica (Vitorchiano), 7° class. nel Kata Cadetti A
- Cassano Laura (Vitorchiano), 5° class. nel Kumite Cadette B -50

• Napoli Giorgia (Viterbo), 5° class. nel Kata Esordienti

• Castrica Matteo (Guardea), 7° class. Cadette B -65 Kg

• Caputo Giusi (Orvieto), 5° class. nel Kata Veterani

Grandissima soddisfazione da parte degli insegnanti, del Resp. Gruppo Agonistico Keikenkai M° Affatati e del M° Valeri per tutti i risultati ottenuti, in particolare per Federico Salucci (Viterbo) e Simona Enache (Viterbo) che hanno conquistato il titolo di Campioni d'Italia FIK 2015 e per i Campioni Italiani Giulia Rottili (Guardea) e Mattia Ciambella (Orvieto) che vestiranno i colori della nazionale FIK al 2° Campionato Mondiale IKU per Cadetti e Juniores, che si terrà a Maribor in Slovenia a Novembre.

I complimenti vanno inoltre a Fabio Caricato (Montefiascone), Lorenzo Ghezzi (Orvieto), Michele Di Silvio (Orvieto) e Alice Flinta (Viterbo), che con ottime prestazioni hanno mostrato una forte crescita personale.

I colori di Azzurra Orvieto a Douala per un sorriso.

Riceviamo e pubblichiamo con piacere questa foto scattata a Douala, maggiore città del Cameroun. La Azzurra Orvieto da anni aderisce alle iniziative della Associazione "Insieme per un sorriso" inviando in Cameroun piccole cose capaci di essere utili o di suscitare un sorriso. E per il sorriso inviamo un bel numero di maglie celebrative delle Finali Nazionali Femminili Under 17 svolta nel 2010 tra Porano e Bolsena e che vide la partecipazione delle 16 squadre femminili U 17 migliori in Italia e che vide la vittoria di S.Martino in Lupari. Il Cameroun è ora un paese urbanizzato e industrializzato ma con una scarsa qualità di servizi



sanitari (assenza di materiali sanitari, farmaci e operatori). Il basso reddito della popolazione e il pagamento totale di qualunque prestazione e dei farmaci creano grossi problemi per la salute della popolazione. L'Associazione "Insieme per un sorriso", dal 2009 ad oggi, ha aperto un Centro di Formazione che aiuta i ragazzi ad acquisire nozioni di base a livello informatico ed una sartoria per avviare le ragazze al mondo del lavoro. L'Associazione sta lavorando per un piccolo Centro Sanitario che offra un minimo di assistenza gratuita, ma fin'ora ha potuto assistere solo un piccolo ambulatorio odontoiatrico, anche con l'aiuto di volontari italiani che si sono reca-

ti sul posto a prestare la loro professionalità. Servirebbero strumenti e farmaci, anche i più semplici e meno costosi come ad esempio il paracetamolo, come gli antimalarici, oltre che ovviamente i fondi. La Azzurra Orvieto ha deciso che per un sorriso dei ragazzi e ragazze camerunensi non conserverà in magazzino materiale che possa piacere ai giovani di Douala e che dedicherà una gara del prossimo campionato per acquistare farmaci da inviare. E le atlete ed i dirigenti di Azzurra, il Presidente di "Insieme per un sorriso" Franco Picciolini, con i suoi collaboratori Don Francesco Eone Eone, Antonella Cirifino, M.Antoniella Sarri si adopereranno, insieme, perché tutto vada al meglio.

Caprio 1906 è specializzato nella vendita di biciclette, biciclette elettriche, motocicli, scooter e accessori.

In oltre duecento metri quadrati di esposizione, puoi trovare i migliori marchi del settore come BMC, KTM, Pinarello, Bianchi, Atala e di motorini e scooter dei migliori brand quali Malaguti, Aprilia, Piaggio, Suzuki e Honda.

Offriamo consulenza per la soluzione dei problemi posturali e calcolo della misura ideale del telaio. Inoltre si effettuano test di valutazione funzionale e programmi di allenamento personalizzati **TIMEBIKE**.

Via Solferino, 1 (Cassia Km. 99) Montefiascone (VT)
Tel. 0761-823859 - info@caprio1906.com - www.timebike.it



**NON ANDARE A LETTO
CON IL PRIMO CHE CAPITA**

erreci
Professionisti del riposo
materassi - poltrone relax - divani letto

INFO@MATERASSIERECI.IT WWW.MATERASSIERECI.IT
ORVIETO - STRADA DELL'ARCOLE, 130 - TEL. 0763 114031

VNL CONCEPT RECORDING STUDIO

SCUOLA di PIANOFORTE e MUSICA ELETTRONICA

➤ 2 lezioni GRATUITE ◀

SALA PROVE 340.4847531 - 0763.630129
Corso Cavour 233 05018 Orvieto (Italy) valentsnl@gmail.com