



# CRUT Università di Trieste

p.le Europa 1 – 34127 – Trieste  
tel. 040 5583117 / fax 040 5583734

e-mail: [crut@univ.trieste.it](mailto:crut@univ.trieste.it)  
sito web: <http://www.units.it/crut>

Trieste, 11 settembre 2013

A tutti i Soci e Dipendenti

**LORO SEDI**

## CIRCOLARE 3/2013

*Terzo appuntamento 2013 con la nostra Circolare. All'attenzione le proposte per il prossimo autunno ed un'anticipazione riguardante il tradizionale appuntamento con i mercatini di Natale.*

*In questi giorni ha riaperto, dopo il periodo di chiusura per ferie, la tavola calda nell'edificio C3/C4. Nell'attesa della definizione dei futuri rapporti, dopo il 31 gennaio 2014, tra Circolo e Amministrazione, anche questo esercizio sarà gestito direttamente dal nostro sodalizio. Un ulteriore sforzo per il Direttivo del Circolo Ricreativo a favore di tutta la comunità a dimostrazione del senso di appartenenza che il Circolo prova nei confronti della nostra Università e dell'importanza delle funzioni che svolge all'interno della stessa.*

*Buona lettura.*

### ORARIO DI SEGRETERIA

Ricordiamo che la segreteria è a disposizione dei Soci il lunedì ed il giovedì dalle ore 13.15 alle ore 14.45 oltre che telefonicamente da lunedì a venerdì dalle 11.30 alle 12.30 al numero 040 5583117.

### PREMI DI STUDIO

Entro settembre pubblicheremo il bando per la partecipazione alla selezione per i premi di studio intitolati a Giulio Pellis. La data di scadenza della presentazione delle domande di partecipazione sarà riportata sullo stesso bando che sarà reperibile sul sito o in sede. La consegna dei premi avverrà in occasione dello scambio degli auguri di fine anno.

### CAMPIONATI DI TENNIS ANCIU - SIENA

Un ottimo quinto posto conquistato dalle nostre atlete Lucia Agnoletto, Piera Amoroso e Cynthia Nonis nel XXVI Campionato a squadre assolute femminile e un buon piazzamento all'ottavo posto nel VI Campionato a squadre maschili over 50 con il doppio Callegaris – Kralj finito imbattuto. Complimenti a tutti i partecipanti.

### ABBONAMENTI TEATRALI

#### LA CONTRADA

Conferma turni fissi entro le ore 14.45 del giorno 16 settembre 2013.

Richieste nuovi turni fissi ed abbonamenti "Liberissimo" a decorrere dal 4 settembre.

**Attenzione:** ci sono due importanti novità:

- 1) spostamento del turno fisso del giovedì al lunedì
- 2) i turni fissi del II venerdì, II sabato e II domenica vengono sospesi con contestuale diritto di prelazione, per gli abbonati di questi turni, sui posti liberi degli altri turni.

#### IL ROSSETTI

Conferma turni fissi entro le ore 14.45 del giorno 19 settembre 2013.

Richieste nuovi turni fissi ed abbonamenti "Stelle" e "Libero" a decorrere dal 16 settembre.

Ulteriori informazioni in sede e sul sito.

## LE NOSTRE PROPOSTE

### **CENA AL RISTORANTE GRECO**

*Giovedì 17 ottobre*

Il nostro appuntamento con la cucina questa volta si sposta verso la Grecia, al ristorante Time Out. Qui avremo modo di gustare una selezione di antipasti (Tzatziki, Dolmadakia, Tirokafteri, Pita, Feta e olive, ecc.), seguiti da un tris di carni (Souvlaki, Gyros e Kalamaki) per terminare con un dolcetto. Acqua inclusa. Un'iniziativa CRUT in collaborazione con FITeL FVG, aperta alla partecipazione dei familiari e dei soci FITeL.

Ritrovo ore 20.00 in via Malcanton 8 al ristorante Time Out.

Referente: Guido Travaglia  
Iscrizione: da giovedì 3 ottobre con pagamento intera quota  
Partecipanti: max 25

Quote di partecipazione	
Soci CRUT e familiari	€ 20,00
Soci FITeL	€ 22,00

### **VISITA AI MUSEI DI ARTE MODERNA DI ROVERETO (MART) E DELLA SCIENZA DI TRENTO (MUSE)**

*Sabato 19 / Domenica 20 ottobre*

Due interessanti appuntamenti a Trento e Rovereto. Viaggio in pullman, cena, pernottamento e la prima colazione nella simpatica cornice dell'agriturismo Maso Wellenburg di Trento. Un'iniziativa CRUT in collaborazione con FITeL FVG, aperta alla partecipazione dei familiari e dei soci FITeL.

Referente: Lucia Agnoletto  
Iscrizione: da subito con pagamento intera quota  
Partecipanti: min. 20 - max 30

Quote di partecipazione	
Soci CRUT	€ 120,00
Familiari	€ 125,00
Soci FITeL	€ 130,00
Supplemento singola	€ 10,00

### **CORSI DI CUCINA SUDAMERICANA E ARABA**

*Lunedì 11 e 18 novembre*

Zuppa di fagioli alla messicana, chili con carne, tacos e dolce a base di dulce de leche per la cucina sudamericana. Cous cous con carne e verdure, zuppa di ceci al limone, spiedini di carne in salsa allo yogurt e torta di mandorle per quella araba. Sono le proposte di Teatime per due corsi di cucina programmati l'11 ed il 18 novembre. I corsi si terranno presso la pasticceria "Baci di Dama" in via Fabio Severo 93 ed avranno la durata di tre ore, dalle 18 alle 21, concludendosi con la cena in tema. Un'iniziativa CRUT in collaborazione con FITeL FVG, aperta alla partecipazione dei familiari e dei soci FITeL.

Referente: Daniela Grison  
Iscrizione: da giovedì 3 ottobre con pagamento intera quota  
Partecipanti: min. 10 - max 14 per corso

Quote di partecipazione a corso	
Indistintamente per tutti i Soci	€ 40,00

### **MERCATINI NATALIZI: MAGICO AVVENTO NEL MONTEFELTRO**

*Sabato 7 / Domenica 8 dicembre*

L'ospitalità marchigiana, il fascino della luce delle candele, la vivacità di San Marino; tutto questo nella proposta di quest'anno per la tradizionale gita prenatalizia. Il programma completo sarà a breve disponibile sul sito ed in sede. Un'iniziativa CRUT in collaborazione con FITeL FVG, aperta alla partecipazione dei familiari e dei soci FITeL. Organizzazione tecnica Julia Viaggi.

Referente: Marina Lazzari  
Iscrizione: da giovedì 26 settembre con anticipo di € 50,00 a persona  
Partecipanti: min. 30 - max 50

Quote di partecipazione	
Soci CRUT	€ 150,00
Familiari	€ 155,00
Soci FITeL	€ 160,00
Supplemento singola	€ 20,00

## **INIZIATIVA IN CORSO D'ISCRIZIONE**

### **TOUR DEL GUATEMALA**

**Domenica 2 / Venerdì 14 febbraio 2014**

Ancora qualche disponibilità per il viaggio intercontinentale proposto dal consocio Dario Solinas per il 2014. Programma completo disponibile sul sito ed in sede. Partecipazione aperta ai soci CRUT, ai loro familiari e ai soci FITeL. Organizzazione tecnica Mistral Tour Internazionale Srl – Patavium Viaggi e Turismo Srl.

Referente: Dario Solinas – 338/2252942

<b>Quote di partecipazione</b>	
Indistintamente per tutti i Soci	€ 2.890,00
Supplemento singola	€ 420,00

### **Dalle nostre sezioni sportive...**

#### **ATTIVITÀ SUBACQUEE**

Una proposta interessante per coloro che desiderano imparare ad immergersi con le bombole! Corsi di subacquea per tutti i livelli PADI fino al brevetto di Divemaster svolti dal socio e collega Andrea Parma, istruttore PADI, presso il diving Divers Lodge asd Trieste. Per il corso Open Water Diver sono previste 5 lezioni di teoria + esame finale, 9 immersioni in acqua, kit completo PADI per la teoria, attrezzatura completa per il corso, certificazione finale, al prezzo di 290€ + 15€ (iscrizione UISP). Ai soci verrà applicato uno sconto di € 30.

Info: Andrea Parma – andrea.parma@deams.units.it – 347 8211102.

#### **CANOTTAGGIO E DRAGONBOAT**

Proseguono i corsi di canottaggio in convenzione con la SGT Nautica di Riva Grumula.

In preparazione un'uscita a Venezia con il Dragonboat verso fine ottobre.

Info: Ferdinando Pugliatti – ferdinando.pugliatti@amm.units.it – 338 9794455.

#### **GINNASTICA E DANZA SPORTIVA**

Lo scorso giugno sono terminati i corsi di zumba. Riprenderanno il 1° ottobre sempre con la guida di Elena Benedetti presso la Scuola di ballo Arianna in via de Franceschi, 3. sottostante il dancing Paradiso, il martedì e venerdì dalle 18.30 alle 19.30. Domenica 29 settembre presso la Scuola di ballo Arianna alle ore 17.30 ci sarà la presentazione del corso di zumba per chi vuole provare gratuitamente la lezione con Elena.

Per il mese di ottobre proponiamo un mese di prova, una volta a settimana, da venerdì 4 ottobre dalle ore 14.30 alle ore 15.30 e per i successivi tre venerdì presso la Palestra CUS di Via Monte Cengio, un nuovo corso di ginnastica, intenso, divertente ma molto allenante con l'uso prevalente dello step **X-TEMPO energy** - <http://www.xtempo.org/ita/> con la guida di Francesca Prochilo. Vi consigliamo di visitare il sito del corso per farvi un'idea della tipologia di attività svolta. Se il corso dovesse piacere, dal mese di novembre si introdurrà anche una seconda volta a settimana.

Segnaliamo inoltre che presso il Club Altura dalla seconda metà di settembre inizieranno i corsi di ballo standard e latino-americani tenuti da Dario con l'aiuto di Elena.

Per tutti i corsi ci saranno dei contributi per i soci Crut e loro familiari.

Info: Daniela Grison – daniela.grison@amm.units.it – tel. 040 5583163.

#### **PALLACANESTRO**

L'attività estiva si è svolta con il consueto allenamento settimanale e la partecipazione a due tornei estivi: alla terza edizione del Crese Basket torneo estivo multidisciplinare a Borgo San Sergio la squadra si è piazzata al secondo posto portando a casa anche il trofeo per miglior giocatore e un settimo piazzamento al torneo organizzato dal Comitato Provinciale Arbitri presso il campo del Santos.

Da metà ottobre l'attività riprenderà presso la palestra CUS di Monte Cengio il venerdì dalle 17.30.

Info: Lorenzo Furlan – furlan@units.it.

#### **TENNISTAVOLO**

Il corso ricomincerà il 2 ottobre con cadenza settimanale sempre presso la palestra CUS di Monte Cengio ogni mercoledì dalle 15.30 alle 17.30.

Per info: Bruno Bianchi – bruno.bianchi68@gmail.com.

## **VELA**

Nel mese di giugno sono state organizzate delle uscite con un'imbarcazione in collaborazione con una società velica, purtroppo il tempo poco clemente ha ridotto la possibilità di uscire con la deriva. È stato organizzato anche un corso in collaborazione con il CUS mentre alcuni allievi dei precedenti corsi hanno partecipato ad una regata nel nostro golfo.

## **Convenzioni**

### **PISCINA DI SAN GIOVANNI**

Grazie alla convenzione stipulata con la ASD Pallanuoto Trieste, i soci ASD CRUT, CRUT e FITeL potranno usufruire della piscina con abbonamenti ridotti per il nuoto libero, mensili o a pacchetto di 10 ingressi, e sconti su Acquagym e palestra. Ulteriori informazioni in sede e sul sito.

### **Ed, infine, l'utile calendarietto:**

<b>INIZIATIVA</b>	<b>DATA INIZIO ISCRIZIONI</b>	<b>DATA SVOLGIMENTO</b>
<i>Musei Trento e Rovereto</i>	<i>Da subito</i>	<i>Sabato 19 / Domenica 20 ottobre</i>
<i>Mercatini natalizi</i>	<i>Da Giovedì 26 settembre</i>	<i>Sabato 7 / Domenica 8 dicembre</i>
<i>Cena al ristorante greco</i>	<i>Da Giovedì 3 ottobre</i>	<i>Giovedì 17 ottobre</i>
<i>Corsi di cucina sudamericana e araba</i>	<i>Da Giovedì 3 ottobre</i>	<i>Lunedì 11 e 18 novembre</i>
<i>Tour del Guatemala</i>	<i>Da subito</i>	<i>Domenica 2 / Venerdì 14 febbraio 2014</i>