



# GRUPPO CAMPEGGIATORI CATANIA

[www.campeggiatoricatania.com](http://www.campeggiatoricatania.com)

Notiziario n. 4 - Giugno 2003

## UNIONE REGIONALE DEL CAMPEGGIO ANCORA SENZA PACE

Una incredibile delibera del Collegio Nazionale dei Probiviri della Federcampeggio del 10/5/2003, non tenendo conto delle gravissime motivazioni ma eccependo il mancato inserimento all'ordine del giorno e ritenendo poco significanti le argomentazioni federali, ha annullato la delibera dell'Assemblea Naz. Federcampeggio del 30- 11-2002 che ha sciolto la vecchia Unione Reg.le del Campeggio Sicilia. Ha ritenuto nulla anche la delibera del Consiglio Nazionale del 16/11/2002, ritenendo generica la relazione dell'Avv. Giovanni Balletta ispettore federale, sempre non valutando la documentazione ed i verbali delle riunioni di sette club siciliani che, tra l'altro, rappresentavano e rappresentano la maggioranza dei soci siciliani, a cui si sono aggiunti altri club.

*Continua a pag. 2*

## I PROSSIMI RADUNI E VIAGGI

### IL MARE E LA SPIAGGIA DI FONDACHELLO

Tre Week End immersi nella frescura del  
Camping LA ZAGARA

7 e 8 Giugno - 28 e 29 Giugno - 19 e 20 Luglio

Pag. 4

### IL MARE E LE SCOGLIERE DI BRUCOLI

Camping Villaggio Baia del Silenzio

21 e 22 Giugno - 5 e 6 Luglio

Pag. 5

### DUE FAVOLOSI WEEK END

ISPICA – Area di sosta CIRICA - 14 e 15 Giugno

LIDO DI NOTO – Area di sosta MARINA PARKING – 12 e 13 Luglio

Pag. 6

3<sup>a</sup> EDIZIONE DI  
MIRABILANDIA IN CAMPER  
Dal 4 al 6 luglio

Pag. 7

TOUR DELLA TUNISIA  
Dal 17 agosto al 9 settembre

Pag. 4

MONDO NATURA 2003  
Rimini Fiera  
Dal 6 al 14 Settembre

Pag. 8

11° Internationale  
OKTOBERFEST Rally 2003  
Erding (Monaco di Baviera)  
Dal 17 al 23 Settembre

Pag. 9 e 10

## Le nuove Convenzioni

ELETTRAUTO GIUSEPPE RAGUSA C.da Cubba – Misterbianco

Pag. 2

## EDITORIALE

### Carissimi soci ed Amici Camperisti

È trascorso quasi metà anno e possiamo tirare alcune somme: è un anno di grande impegno e tutto è andato per il meglio. I nostri viaggi, i raduni, le feste. Quanto fino ad oggi effettuato è andato a gonfie vele e questo ci ha fatto conoscere da tanti camperisti che si sono poi associati e ci ha fatto crescere. Le nuove iscrizioni hanno avuto una grande impennata rispetto all'anno precedente (circa 180 nuovi soci), mentre molti soci devono ancora rinnovare: comunque abbiamo superato i 400 a fine maggio.

La crescita di numero ci ha stimolato ancora di più a fare bene ed impegnarci per offrire nuovi servizi ai soci: stiamo potenziando il notiziario ed il sito internet, che tanta soddisfazione ci danno. Sta crescendo la banca dati dei viaggi; sta crescendo la biblioteca di opuscoli e libri; stanno crescendo i riconoscimenti per il lavoro. Questo grazie a tutti i soci, per i loro stimoli, le critiche, i suggerimenti e le idee che portano. E grazie al fatto che all'interno del Gruppo Campeggiatori Catania ci sono persone che lavorano gratuitamente per la riuscita al meglio dei raduni e di quanto organizzato, con allegria e divertimento, perché al di sopra di tutto c'è il rapporto umano e l'amicizia.

Colgo l'occasione per augurare a tutti buone vacanze e un felice rientro. Ci leggerete di nuovo a fine agosto.

*Cordialmente*

*Angelo Cannistraci*

## RUBRICHE

### I NOSTRI VIAGGI

UCRAINA Pag. 13

Giano - Sulle strade del  
Sagrantino Pag. 14

Umbria Pag. 15

Roma Plein Air Pag. 15

### TECNICA

Energia solare in  
camper

Pag. 11

### CONSIGLI DI GUIDA

GUIDA E STANCHEZZA

Pag. 16

**UNIONE REGIONALE DEL CAMPEGGIO "ANCORA SENZA PACE" segue dalla prima pagina**

Il Consiglio Nazionale della Federcampeggio (ora diventata Confederazione Italiana Campeggiatori) prontamente, nella seduta del 24/5/2003, ha ristabilito la legalità ritenendo il lodo del Collegio Nazionale dei Probiviri: NULLO, INVALIDO, INEFFICACE.

Una nota a margine rispetto alla riunione dei Probiviri: Sarebbe interessante sentire l'opinione del paladino siciliano della giustizia sulla opportunità/moralità della partecipazione di un componente nazionale dei probiviri che nello stesso tempo è Tesoriere della sciolta Unione Regionale ricorrente.

**Cercasi compagni di viaggio**

Coniugi camperisti cinquantenni cercano altri amici camperisti per viaggio in Italia, da effettuare nel periodo luglio o agosto, per un massimo di 20 giorni. Per contatti ed ulteriori informazioni telefonare in sede al nr 095.525207.

**La cicogna**

Auguri alla famiglia Di Luca Domenico per la nascita di Danilo nato il 1° aprile 2003

Auguri alla famiglia Franzo Cannata per la nascita di Andrea nato il 26 marzo 2003. Auguri anche ai nonni paterni e materni.

**Le nuove convenzioni**

ELETTRAUTO GIUSEPPE RAGUSA C.da Cubba – Misterbianco Tel 095.203498

**SCONTO DEL 35% SUI PREZZI DI LISTINO PER INSTALLAZIONE E FORNITURA DI**

- Impianti di condizionamento camper: cellula abitativa e motore
- Impianti di riscaldamento Webasto
- Antifurti satellitari, con o senza gestione, e antifurti in genere
- Navigatore satellitare
- Pannelli solari
- Lavori di elettrauto in genere



**MATERIALE ELETTRICO**

Via Gramsci 108  
GRAVINA DI CATANIA  
Tel. 095.213622 – 095.212969 – 095.7524469  
Fax. 095.213136  
E-mail: [guardo.salvatore@tin.it](mailto:guardo.salvatore@tin.it)



**Hardw@re Internet Shop**

vendita hardware, software, reti LAN e pagine web  
sede legale: via dei Papaveri, 3 95040 Misterbianco (CT)  
tel./fax +039.095.516019 cell. 347-3670060 338-2838814  
e-mail: [hardware.internet.shop@ctonline.it](mailto:hardware.internet.shop@ctonline.it)



**Gruppo Campeggiatori Catania**

Via Del Santuario n. 11 – 95028 Valverde CT  
Tel. e Fax **095 525207**

e-mail [gruppo@campeggiatoricatania.com](mailto:gruppo@campeggiatoricatania.com)  
[www.campeggiatoricatania.com](http://www.campeggiatoricatania.com)

Membro Confederazione Italiana Campeggiatori  
C.F. 90025210874 – Ufficio Registro Acireale 3288/99

**Gruppo Campeggiatori Catania  
Notiziario n. 4**

Pubblicazione del club distribuita gratuitamente ai soci, simpatizzanti, alla Federcampeggio ed alle associazioni ed enti vari.

Hanno collaborato: Salvo Vitale, Angelo Cannistraci, Salvatore Pappalardo, Angelo Messina, Sebastiano Ventura, Sandro Muzzetta, Giampiero Mazza

Questo numero è stato stampato in nr. 550 copie

**Apertura sede: Martedì dalle ore 19.00 alle ore 20.00. La sede resterà chiusa dal 1 al 31 agosto 2003**

**GARANZIA DI RISERVATEZZA**

Legge 675/96. I dati personali dei soci sono stati archiviati e vengono utilizzati esclusivamente per consentire la spedizione dei programmi dei raduni, dei viaggi, di tutte le iniziative del club e di questo notiziario.

**BUONE VACANZE**

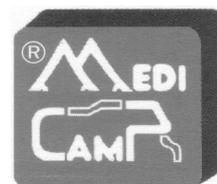
# CAR A VAN s. r. l.

Via Colle del Pino, s. n. - CATANIA

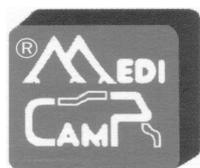
Tel.: 095 336683

e-mail: car.avan@tiscalinet.it

by



Concessionaria



... QUANDO

L'ESPERIENZA

NON HA ALTERNATIVE!

Vasto assortimento

- ↳ Vendita conto Clienti
- ↳ Permuta anche di usato con usato
- ↳ Officina assistenza specializzata
- ↳ Assortito market accessori delle migliori marche

FINANZIAMENTI PERSONALIZZATI CON RATE FINO A 124 MESI

Speciale noleggio in convenzione con: Enti pubblici e privati, Aziende, Società sportive e religiose, Associazioni politiche e sindacali.

Vi aspettiamo per conoscere  
i nuovi autocaravan  
presentati a Rimini  
alla Fiera MONDO NATURA

# ABICAR s. r. l.

Via Alcide De Gasperi, 6 - ACIREALE

(di fronte Hotel delle Terme)

by



Concessionaria



Distributore esclusivo  
delle case mobili immatricolate  
fino a 36 mq.



# IL MARE E LA SPIAGGIA DI FONDACHELLO

Tre Week End immersi nella frescura del  
Camping “LA ZAGARA”

7 – 8 Giugno	28 - 29 Giugno	19 -20 Luglio
--------------	----------------	---------------

## PROGRAMMA

### SABATO 7 / 28 GIUGNO – 19 LUGLIO

Ore 15.00 Apertura raduno. Accoglienza e sistemazione equipaggi.

Ore 21.30 Serata danzante con animazione

### DOMENICA 8 / 29 GIUGNO – 20 LUGLIO

Mattinata in spiaggia, relax nel campeggio con divertimento e chiacchiere

Ore 19.00 Arrivederci

### Quote di partecipazione ad equipaggio: €URO 13,00 a raduno

L'uso del pozzetto di scarico è gratuito per chi soggiorna presso il Campeggio.

Per motivi climatici il programma del raduno potrà subire variazioni.



## TOUR DELLA TUNISIA

17 agosto - 9 settembre 2003

TUNISI - NABEUL- HAMMAMET – SOUSSE – KAIROVAN – MONASTIR – MAHDIA  
– EL JEM – GABES – MATMATA – TATAHOINE (Chenini) – DOUZ – TOZEUR -  
TAMERZA – GAFSA - GOLE DEL SELJA - TABARKA – CARTAGINE – SIDI BOU  
SAID – LA GOULETTE

SONO DISPONIBILI ANCORA ALCUNI POSTI PER PARTECIPARE AL TOUR

Per informazioni e per ritirare il modulo di prenotazione rivolgersi nella sede del Gruppo tutti i martedì dalle ore 18.30 alle ore 20.00 a Valverde Via Del Santuario n. 11 Tel. 095.525207 - 095.337884.

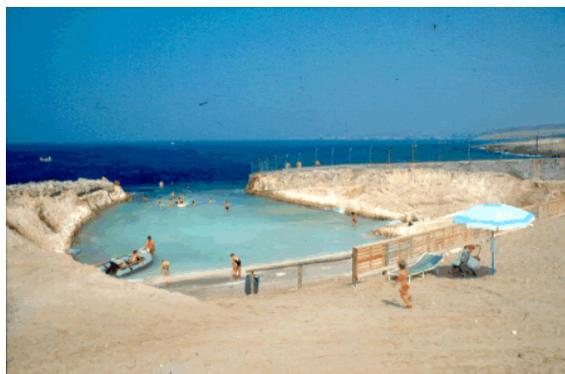
Il programma dettagliato verrà consegnato in sede agli interessati al viaggio. Nella stessa occasione verrà effettuato un calcolo dei costi, fissi per quanto riguarda il viaggio e le visite all'interno della Tunisia; variabili in base alla lunghezza del camper, al numero di partecipanti ed all'età (50% di sconto da 3 a 12 anni, gratis fino a 3 anni) per il viaggio in nave.

# IL MARE E LE SCOGLIERE DI BRUCOLI

## Gruppo Campeggiatori Catania

### Camping Villaggio Baia del Silenzio Brucoli

21 e 22 Giugno – 5 e 6 Luglio



**21 e 22 giugno 2003**

**Sabato 21 giugno**

Arrivo libero al campeggio. **Serata danzante**

**Domenica 22 giugno**

Mattinata in spiaggia

Ore 19.00 fine raduno

Quota di partecipazione ad equipaggio: Euro 13,00;

Ospite € 3,50 a persona (adulti), € 2,50 Bambini oltre 4 anni, parcheggio autovettura € 1,50

*Il programma potrà subire variazioni*



**5 e 6 luglio 2003**

**Sabato 5 luglio**

Arrivo libero al campeggio, sistemazione equipaggi e iscrizione giochi vari, **animazione a cura del campeggio; Serata danzante con animazione**

**Domenica 6 luglio**

Mattinata in spiaggia e pomeriggio divertimenti e giochi con **animazione a cura del campeggio**

Ore 19.00 fine raduno

Quota di partecipazione ad equipaggio: Euro 15,00;

Ospite € 5,00 a persona (adulti), Bambini da 4 a 6 anni € 3,00 da 6 a 12 anni € 4,00, parcheggio autovettura € 1,50

*Il programma potrà subire variazioni*

## DUE FAVOLOSI WEEK END



Foto di : F.Ili Moltisanti Ispica

### **ISPICA**

Week End nell'area di sosta

### **CIRICA**

14 e 15 Giugno 2003



### **LIDO DI NOTO**

Week End nell'area di sosta

### **MARINA PARKING**

12 e 13 Luglio 2003

### **PROGRAMMA**

SABATO 14 GIUGNO / 12 LUGLIO

Ore 15.00 Apertura raduno. Accoglienza e sistemazione equipaggi.

DOMENICA 15 GIUGNO / 13 LUGLIO

Mattinata in spiaggia, relax, divertimento e chiacchiere

Ore 19.00 Arrivederci

Quota di partecipazione ad equipaggio 12,00 €. La quota comprende: sosta con carico/scarico - energia elettrica, ed un sacchetto contenente ORATE o SPIGOLE, pezzatura da circa 250 gr., per equipaggio (porzioni per massimo 4 persone), all'arrivo. Il pesce sarà consegnato crudo.

**E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE ENTRO IL MERCOLEDI' PRECEDENTE IL RADUNO. Per coloro che non prenotano, non si assicura la fornitura del pesce.**

Il programma potrà subire variazioni

**INSIEME A CONFEDERCAMPEGGIO / A.R.C.E.R.**



**UN WEEK END DI MAGIA ED EMOZIONI A**

**Tariffa eccezionale a soli € 15,50\***

**AREA CAMPER E VOLO IN MONGOLFIERA INCLUSO!!**

**ESCLUSIVAMENTE per gli associati CONFEDERCAMPEGGIO**

\*(Per i non associati la tariffa di solo ingresso "biglietto individuale intero" è di € 20,00).

**E' obbligatoria la prenotazione da effettuarsi entro il 30/06/03 Tel 095/525207**

### **PROGRAMMA**

#### **VENERDI' 4 LUGLIO**

Possibilità di arrivo dei partecipanti a Mirabilandia (con ingresso al Parco il giorno successivo). Sosta gratuita presso l'Area Camper.

#### **SABATO 5 LUGLIO**

Ingresso al Parco. Intera giornata al Parco. Possibilità di sosta gratuita nell'Area Camper la notte del 5 luglio.

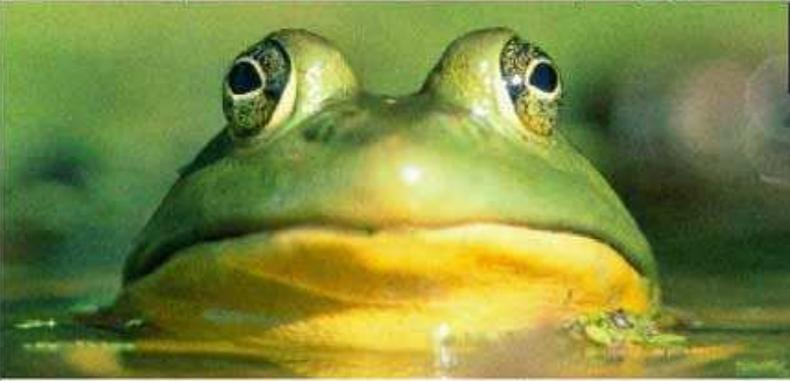
#### **DOMENICA 6 LUGLIO**

Possibilità di ingresso gratuito al Parco (per usufruire dell'ingresso gratuito è obbligatorio comunicarlo il 5 luglio richiedendo il regolamento al momento dell'acquisto del biglietto di ingresso).

#### **La quota di € 15,50 per persona include:**

- Ingresso al Parco per 2 giorni consecutivi – (con ingresso al Parco il 5 luglio). Per usufruire del secondo giorno gratuito è obbligatorio richiedere il regolamento al momento dell'acquisto del biglietto di ingresso).
- Sosta gratuita per 2 notti (notte del 4 luglio e 5 luglio, oppure 5 e 6 luglio), naturalmente la sosta gratuita è vincolata all'acquisto del biglietto di ingresso al Parco).
- Possibilità di volo in Mongolfiera incluso (nelle giornate del 5 luglio e 6 luglio) E' **obbligatoria** la prenotazione (**salvo disponibilità**) al momento del pagamento del biglietto di ingresso.
- Concerto delle Mongolfiere .
- Spettacolo dedicato agli associati
- Durante l'evento non verranno riconosciuti le promozioni e gli sconti usuali per i tesserati di Confedercampeggio.

10° salone internazionale  
**Camper, Caravan, Campeggio e Turismo all'aria aperta**



**6-14 SETTEMBRE 2003**  
Rimini - Italy

**MONDO NATURA**

ENTRA IN CAMPER A RIMINI FIERA DOVE È IN MOSTRA LA LIBERTÀ DELLA VACANZA ALL'ARIA APERTA

ITALIANO  ENGLISH 

Orario:  
espositori e rivenditori: tutti i giorni dalle 8 alle 19  
pubblico: dalle 9.30 alle 18.30  
operatori professionali: mercoledì dalle 9 alle 14.

In collaborazione con:



Con il patrocinio di:



Organizzato da:



## LA CONFAMPEGGIATORI (Federcampeggio) IL GRUPPO CAMPEGGIATORI CATANIA

INVITANO TUTTI I SOCI A PARTECIPARE

**Dal 6 al 14 settembre a Rimini Fiera la 10a edizione di MONDO NATURA  
Salone internazionale del camper, caravan, campeggio, turismo all'aria aperta**

**Dieci anni di turismo all'aria aperta: dal 6 al 14 settembre 2003 Rimini Fiera Spa ha in programma un compleanno d'eccezione con la decima edizione di MONDO NATURA, il Salone internazionale del camper, caravan, campeggio e turismo all'aria aperta, patrocinato dal Gruppo Veicoli da Campeggio di ANFIA, in collaborazione con Assocamp, Federcampeggio, Promocamp e Unrae. Oltre 85mila visitatori attesi, 12 padiglioni espositivi, 82mila metri quadrati di superficie utilizzata.**

### LA VETRINA DI MONDO NATURA

MONDO NATURA presenterà camper, caravan, motorhome, pick-up, casette prefabbricate, accessoristica e componenti elettroniche, tende da campeggio di ogni tipo, accessori e abbigliamento da trekking, promozione turistica, servizi, editoria... Inoltre un settore specifico dedicato all'outdoor.

Ed è così che, quando a settembre i padiglioni di Rimini Fiera sono chiamati ad ospitare MONDO NATURA, il quartiere espositivo accoglie tutte le aziende in mostra con una capacità di sintonizzazione esemplare nel panorama espositivo europeo di questo importante settore, espressione di quel complesso fenomeno di costume ma anche di civiltà chiamato plein air.

### GLI EVENTI COLLATERALI

Come ad ogni edizione Mondo Natura presenterà al pubblico **numerosi eventi collaterali**: convegni, seminari, mostre, aree tematiche, euroraduni, report di viaggi estremi, feste, appuntamenti gastronomici. **Evento saliente** dell'edizione 2003, **la presentazione del "Progetto Camperabile", il contributo che Mondo Natura in partnership con la rivista "Plein Air" vuol dare all'Anno Europeo del Disabile.** Progettisti e costruttori sono chiamati a fare del veicolo abitativo, strumento di libertà, un patrimonio anche per coloro ai quali la società deve una quota maggiore di attenzione e di responsabilità.

Il programma dettagliato verrà pubblicato appena ultimato dalle riviste di settore e dalla rivista Confederale IL CAMPEGGIO e verrà pubblicato nel nostro sito internet [www.campeggiatoricatania.com](http://www.campeggiatoricatania.com). Ulteriori informazioni potranno essere richieste in sede a partire dalla fine di agosto.

**GRUPPO CAMPEGGIATORI CATANIA**  
partecipa  
**11° Internazionale Oktoberfest Rally 2003**  
**Erding (Monaco) dal 17 al 23 Settembre 2003**  
Organizzato dal  
**Camping Club Weiß Blau - München (D)**

Gli organizzatori di questo raduno hanno scelto nuovamente la cittadina di Erding per questo 11° Rally Internazionale in occasione della festa della birra. Sarà l'occasione per conoscere tra l'altro questa graziosa, piccola, tranquilla e romantica cittadina della provincia di Monaco per fare anche delle belle passeggiate in bicicletta. Il terreno dove si svolgerà il raduno è dotato di corrente elettrica e pozzetti di scarico per acque chiare e scure. Sarà predisposto un grande tendone con ristorante funzionante sia a mezzogiorno che a sera. Saranno organizzate quattro serate folk con orchestra e danze. Sono previste escursioni a Monaco per assistere alla sfilata dei carri e dove sono stati allestiti 9 grandi capannoni da parte delle maggiori fabbriche di birra della Germania. Sarà funzionante anche un grande Luna-Park. Sono previste varie escursioni con bus turistici e tra queste una visita alla città di Monaco, al castello Linderhof, alla città Prien Chiemsee, all'aeroporto Monaco II e alla birreria "Erding Weißbräu."

**"ITALIA CLUB" FEDERCAMPEGGIO (Confcampeggiatori) desidera unire tutti i Club italiani in questo Rally internazionale, a cui partecipano Club di tutta Europa, per incrementare la "solidarietà" e la "socialità" dei campeggiatori che si sentono uniti e orgogliosi di essere Italiani pur consapevoli di essere in un contesto europeo.**

**CONTRIBUTI DI PARTECIPAZIONE**

<b>Iscrizione Rally</b>	<b>€. 28,50</b>	equipaggio (due adulti e figlio max 18 anni)
- Ogni persona in più		<b>€. 15,50</b>
- Equipaggio notte		<b>€. 7,50</b> (comprensivo di attacco luce 220V e Camper service)
- Contributo Organizzazione ITALIA CLUB		<b>€. 5,00</b> equipaggio

**Ogni sera spettacolo gratuito all'interno del campo riservato ai campeggiatori.**

*Escursioni (Facoltative) costi a persona:*

**Mercoledì 17/09**

(ore 9,30 o ore 13,30) - Visita a Erding a piedi con guida - **€. 1,50**

**Giovedì 18/09**

Ore 8,30 Visita in bus al Castello di Linderhof e convento Ettal compreso ingressi - **€. 18,50**

**Venerdì 19/09**

Ore 9,00 - Visita di Monaco con guida in bus - **€. 14,50**

**Oppure:** Visita all'aeroporto nuovo di Monaco II con bus (ore 9,30 o ore 13,30) - **€. 15,50**

**Sabato 20/09**

Ore 9.00 - Partenza in bus per Prien a Chiemsee inclusa l'isola del Signore dove c'è il castello e l'isola delle Signore **€. 18,00**

**Oppure:**

Ore 9,30 Bus per Monaco per la sfilata dei carri folcloristici delle fabbriche di birra **€. 9,50**

Ore 10,00 Tour di 40 Km in bici nei dintorni di Erding **€. 7,00**

Ore 10,30 Tour di 20 Km in bici nei dintorni di Erding **€. 7,00**

Durante il percorso sarà servito uno spuntino.

**Domenica 21/09**

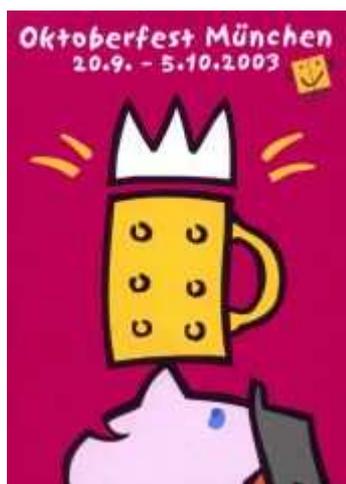
ore 9.00 -Bus per Monaco sfilata completa dei carri e dei costumi di diverse nazioni **€. 9,50**

**Lunedì 22/09**

Ore 11.00 (Bus per Oktoberfest di Monaco) Bus per Wies'n a Monaco senza posto riservato nel tendone Rientro ad Erding alle ore 20.00 - **€. 9,50**

**Oppure:**

Ore 14,00 - Bus per Wies'n a Monaco; posto riservato in tendone con buono di 2 boccali di birra e un pasto. Complessivamente - Rientro alle ore 22,30 ad Erding - **€. 32,00**



## Programma

### 11° Internationale Oktoberfest Rally 2003

CC Weiß-Blau e.V.  
München



<p><b>Mercoledì 17.09.03</b> Arrivo e sistemazione degli equipaggi. Ore 9,30 Visita della Città di Erding con Guida Ore 9,45 Visita alla Birreria "Erdinger Weißbräu". Ore 13,45 Visita alla Birreria "Erdinger Weißbräu". Ore 14,30 Visita della Città di Erding con Guida</p>	<p><b>Giovedì 18.09.03</b> Arrivo e sistemazione degli equipaggi. Ore 8.30 Visita del Castello Linderhof e Convento Ettal. Ore 13.45 Visita alla Birreria "Erdinger Weißbräu". Ore 19.00 Divertimento in Tendone con Musica</p>
<p><b>Venerdì 19.09.03</b> Arrivo e sistemazione Ore 9.00 Visita con Guida a Monaco. Ore 9.30 Visita all'Aeroporto Monaco II. Ore 9.45 Visita alla Birreria "Erdinger Weißbräu" Ore 13.30 Visita all'Aeroporto Monaco II Ore 13.45 Visita alla Birreria "Erdinger Weißbräu" Ore 19.00 Sfilata Folkloristica di apertura con il Sindaco di Erding. Ore 20,00 Manifestazioni per il 20° Anniversario del C. Club Weiß Blau München nel tendone con musica e danze.</p>	<p><b>Sabato 20.09.03</b> Ore 9.00 Partenza per Prien al Lago di Chiemsee. Ore 9.30 Sfilata dei Carri delle Birrerie a Monaco. Ore 10.00 Tour in Bicicletta nei dintorni di Erding. Ore 19.30 Serata Bavarese e dopo musica danzante.</p>
<p><b>Domenica 21.09.03</b> Ore 9.00 Partenza per Monaco, per vedere la Sfilata Completa. Ore 14.00 Vendita di Dolci al Tendone. Ore 18.00 Chiusura del raduno con Premiazioni. Segue musica danzante.</p>	<p><b>Lunedì 22.09.03</b> Ore 11.00 Partenza da Erding per Oktoberfest a Monaco Senza posto riservato in Tendone. (Biglietto Bus Blu) Ore 20.00 Ritorno con Bus a Erding solo per chi ha il Biglietto Blu Ore 14.00 Partenza da Erding per Oktoberfest a Monaco Con posto riservato nel Tendone (Biglietto Bus Rosso) Ore 16.00 Ci troviamo nel Tendone "Hacker con chi ha il posto Riservato. Ore 22.30 Ritorno con Bus a Erding solo per chi ha il Biglietto Rosso</p>
<p><b>Martedì 23.09.03</b> Dalle Ore 10.00 viene tolta la corrente e chiusa l'acqua. Entro le Ore 12.00 i gentili ospiti sono pregati di lasciare il parcheggio libero e possibilmente pulito.</p>	

Tutti i giorni dalle Ore 7.00 alle Ore 10.00 ca. al Campo c'è la vendita di pane e alimentari  
Il programma può subire variazioni.

#### Regolamentazione di massima

\* La partecipazione è aperta a tutti i campeggiatori italiani. La nostra associazione curerà l'iscrizione e la partecipazione dei propri soci in regola col tesseramento 2003.

\* Si può arrivare ad Erding (distante 30 km da Monaco) facendo il percorso più gradito, ma si consiglia di anticipare l'arrivo al 17 settembre per facilitare l'accredito al raduno (normalmente partecipano circa 700 equipaggi). Il Club di Reggio Emilia – coordinatore per l'Italia - percorrerà l'autostrada del Brennero il 17 Settembre e sarà lieto di fare strada a chi lo desidera, Club o singoli campeggiatori.

## ENERGIA SOLARE IN CAMPER

Nel mondo del plein-air l'impiego di pannelli solari (ma che in termine tecnico è definito pannello fotovoltaico) si è ormai affermato da molti anni, il suo impiego offre a noi camperisti numerosi vantaggi tutti assolutamente indiscutibili, ad iniziare dalla totale silenziosità, dalla mancanza di parti in movimento, dalla longevità che può superare i 20-25 anni (come da garanzia offerta dai costruttori).

E' la soluzione più ecologica per tenere in carica le batterie del nostro camper. Sul mercato abbiamo attualmente pannelli di diverse potenze, si parte dai 45 per passare ai 50/60/70/100 watt, e di tre tipi: monocristallino, policristallino, amorfo.

- 1) **MONOCRISTALLINO**: realizzato partendo dal silicio puro presenta il miglior rendimento cioè circa 100 watt di potenza per ogni metroquadrato installato ;
- 2) **POLICRISTALLINO**: realizzato partendo dal silicio riciclato presenta un rendimento inferiore al monocristallino, quindi a parità di potenza sono più grandi del 10 % e costano meno;
- 3) **AMORFO**: rendono circa la metà e sono quelli più economici.

Se si utilizza il camper prevalentemente in zona mediterranea, tenendo conto del rapporto qualità/prezzo sono consigliati i policristallino.

Per ottenere un buon impianto di pannelli fotovoltaici, non solo dobbiamo avere un buon pannello, ma anche una buona centralina, che regoli perfettamente la corrente in arrivo dai pannelli che sono installati sul tetto del camper.

Il compito sostanziale della centralina è quello di evitare ogni possibile sovraccarica alle batterie, elemento questo che potrebbe provocare non pochi problemi (è sufficiente pensare all'acido delle batterie che comincia a bollire). Attualmente esistono sul mercato diverse centraline, alcune con controllo visivo tramite LED luminosi che evidenziano la funzione in corso, altre munite di pulsanti che, opportunamente premuti, possono indicare su display i voltaggi della batteria servizi, i voltaggi della batteria motore, gli ampère in entrata dal pannello ed in uscita, ecc.

Le centraline si dividono in due modelli, la prima la più diffusa svolge la funzione di carica per ambedue le batterie (servizi – automezzo) dando la priorità a quella dei servizi, mentre la seconda svolge la funzione di carica della sola batteria dei servizi. A questo secondo tipo di centralina si può abbinare un "parallelatore" che cura la ricarica della batteria di avviamento, assicurando sempre la priorità a quella dei servizi.

Tra le caratteristiche da non sottovalutare vi è anche l'impianto elettrico, che deve essere opportunamente dimensionato in termini di legame fra lunghezza e sezione dello stesso.

E' indispensabile, che dalla parte delle batterie, vi sia installato un portafusibile con relativo fusibile, dimensionato in base al cavo usato e alla protezione della linea. Per un buon impianto occorrerebbe utilizzare batterie del tipo stazionario o semistazionario, create appunto per questo scopo. Però sono molto costose e solitamente non si trovano come equipaggiamento di serie sui veicoli. In ogni caso utilizziamo batterie di almeno 100 Ampère e soprattutto di buona qualità, che se trattate con le dovute cure durano anche diversi anni.

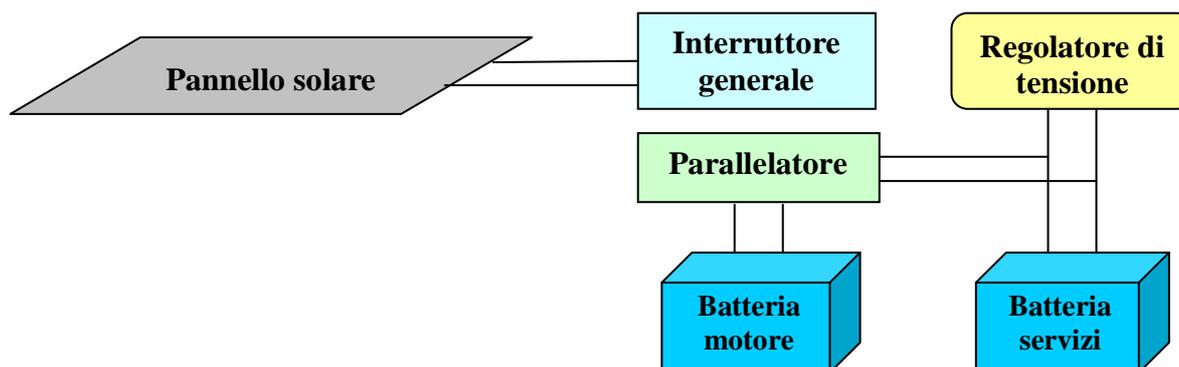
Nella scelta del tipo di pannello ci si può attenere alle seguenti indicazioni.

- 50 Watt - Impianto piccolo, ideale per chi usa il camper prevalentemente nella bella stagione, e non è un grosso utilizzatore di utenze ausiliarie quali TV a colori o ventole d'aspirazioni.
- 70 Watt - E' la soluzione per chi utilizza il televisore con una certa frequenza e non effettua soste prolungate oltre i 2-3 giorni.
- 100 Watt - Rappresenta una buona soluzione per chi fa soste prolungate e vuole avere una discreta disponibilità di energia per vari accessori.
- 140 Watt - E' la scelta che consigliamo a tutti coloro che hanno il frigo a compressore, oppure fanno un uso intenso, anche invernale, del camper.

Ovviamente l'impianto può essere realizzato con un solo pannello ed eventualmente integrato con un secondo o un terzo, dopo aver verificato l'effettiva necessità

*Sandro Muzzetta*

### SCHEMA MONTAGGIO PANNELLI SOLARI





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

**Catania - Viale Mario Rapisardi 419/c**  
**Tel. 095.363190**

**progettazione-consulenza-installazione**

- Impianti dolby surround
- Impianti singoli e centralizzati per la ricezione satellitare
- Impianti singoli e centralizzati per la ricezione terrestre

**assistenza tecnica**

- Tv-color / videoregistratori / telecamere / hi-fi / telecomandi / videogiochi

**vendita**

- Ingrosso e dettaglio accessori elettronici

Alcuni esempi:

<p><b>PANNELLI SOLARI</b>          KIT DA 55 WP - KIT DA 75 WP - KIT DA 110 WP          MODULI MONOCRISTALLINI – SUPPORTO MODULI - REGOLATORE          DISPLAY PER REGOLATORE – SISTEMA RICARICA BATTERIA MOTORE</p>	<p><b>POWER INVERTER</b>          INVERTER 12Vdc-230Vac 150 WATT / 300          WATT / 600 WATT          ONDA SINUSOIDALE MODIFICATA</p>
<p><b>ALLARME SENZA FILO</b>          CENTRALE D'ALLARME PER MOTORI A 12 VOLT CON ACCESSORI          MAGNETICI          (SENSORE INFRAROSSO – SENSORI MAGNETICI – SENSORE D'URTO)</p>	<p><b>SENSORI DI PARCHEGGIO</b>          SENSORI LUMINOSI E ACUSTICI PER LA          RETROMARCIA IN PRESENZA DI OSTACOLI</p>

La **NEW ONDA VERDE** effettua lo sconto del 10%, escluso offerte speciali, a tutti i soci del Gruppo Campeggiatori Catania e rispettivi famigliari conviventi, ritenendosi tali quelli risultanti dalla tessera stessa che al momento del pagamento presenteranno.

**Power inverter – 300 watt**

L'Inverter HC160 e' un apparecchio universale che permette di utilizzare in auto/camper tutte le apparecchiature elettriche funzionanti a 220V con una potenza massima di 300W. Converte infatti i 12Vdc , presenti in qualsiasi accendisigari auto/camper , in 220Vac-50HZ. Grazie alla presa universale potrete quindi collegare qualsiasi apparecchio elettrico/elettronico ed utilizzarlo comodamente in auto/camper. L'Inverter HC160 oltre ad una ventola di raffreddamento e dotato di alcuni dispositivi di sicurezza che intervengono in caso di sovratemperatura , sovraccarico e/o cortocircuito (fusibile 15A nella spina accendisigari e da 35A nei cavi con morsetti a coccodrillo) oltre a spegnersi a valori troppo bassi.

Tensione ingresso :	12 Volt dc ( 10 – 14 V )
Tensione uscita :	220 Volt ac ( + 10% )
Frequenza uscita :	50 Hz
Potenza uscita :	300 Watt
Forma d'onda uscita :	Sinusoidale modificata
Allarme batteria scarica :	10,5 Vdc ± 0,5 V
Intervento protezione :	10 Vdc ± 0,5 V
Protezione termica :	55°C ± 5°
Dimensioni :	104 x 58 x 232mm
Peso :	0,9 Kg



## Ucraina Luglio-Agosto 2002

Vi vogliamo raccontare la nostra avventura, un viaggio dalla Sicilia fino in Ucraina. Dopo un anno di preparativi consultazioni abbiamo pianificato tutto il viaggio senza tralasciare niente e evitare di incappare in spiacevoli inconvenienti anche perché il nostro mezzo ha qualche annetto: il mitico Fiat 238, e per lo più siamo anche da soli senza l'aiuto di nessuno. Il nostro equipaggio è composto da me (Giampiero) mia moglie e mio figlio di soli 6 anni.

Vi illustro molto brevemente il nostro itinerario: l'avventura inizia una sera d'estate del 15 luglio.

1°giorno partenza da Acireale (CT) alle 22.00, arriviamo l'indomani alle 17.00 a Marotta di Fano (PU) dove pernottiamo in un area attrezzata, ripartendo la mattina successiva verso Imola (BO) dove rimaniamo per due giorni, visitando i paesini dell'Appennino toscano - emiliano.

5°giorno partiamo con destinazione Innsbruck (Austria) dove pernottiamo. Si riparte la mattina successiva verso Frankfurt Main (Germania) dove restiamo per 3 gg., visitando la città ed i dintorni.

8°giorno ripartiamo con destinazione Polonia, pernottiamo a Dresda (Germania) in un tranquillissimo autogrill.

9°giorno arriviamo in Polonia nella città di Kracovia, troviamo la città in fermento, sono in attesa della visita del Santo Padre il Papa. Ci fermiamo per 3 gg. nella bellissima città di Kracovia, dove pernottiamo nel camping Corona.

12°giorno ci avviciniamo al confine Ucraino dove pernottiamo in un bellissimo Camping nel paesino di Przemysl (Polonia). L'indomani mattina alle ore 05.00 ci rechiamo al confine Ucraino e iniziano i famosi controlli dei passaporti, dopo un'ora finalmente in Ucraina: abbiamo percorso 3.200 Km, una sensazione bellissima abbiamo raggiunto la nostra meta, ci inoltriamo nel paese attraversando paesini, dove la gente ci guarda con meraviglia, e la città di L'Vov verso le 12.00, finalmente alle ore 17.00, dopo altri 800 Km (e siamo a 4.000) arriviamo a Kiev.



A Kiev ci rimaniamo per 12 gg. la città è grandissima conta circa 5 milioni di abitanti, c'è molto da visitare con 400 chiese e monasteri e 2 milioni di bellissime ragazze.

25°giorno si riparte per la Slovacchia, attraversiamo per 80 Km nuovamente la Polonia e pernottiamo in un camping. L'indomani arriviamo a Kosice (Slovacchia) per restarci 2gg. Visitiamo la città, spostandoci con i mezzi pubblici, pernottiamo in un camping nelle vicinanze della città (Salas Barca).

27°giorno ripartiamo verso L'Ungheria, arriviamo in giornata a Budapest (il contachilometri segna 5.200

Km percorsi), la città è molto caotica finalmente la sera troviamo un camping nelle vicinanze di Buda.

Ci rimaniamo per 2gg. soli perché la pioggia non smette di cadere continua, il Danubio è già in piena e ci costringe a ripartire prima del previsto.

Ripartiamo per Vienna, ma la pioggia ci perseguita, anche lì per 2 gg. piove, piove sempre. Comunque riusciamo a visitare ugualmente la città: anzi con la scusa della pioggia riusciamo a sostare in pieno centro, perché in campeggi vicino Vienna sono chiusi causa la fitta pioggia.

31°giorno arriviamo in Italia e finalmente si rivede il sole, con calma rientriamo a casa facendo una sosta a mare.

33°giorno arriviamo a casa abbiamo trascorso 9.600 Km. Il mezzo si è comportato nei migliori dei modi senza aver avuto nessun tipo di guasto.

Scusate se sono stato troppo sintetico ma chi ne volesse sapere di più sarò lieto di illustrare più dettagliatamente le varie tappe e, perché no, di ripetere la stessa esperienza con qualcuno di voi. Ciao, alla prossima esperienza

*Giampiero Mazza*

e-mail [insicilia@inwind.it](mailto:insicilia@inwind.it)

## SULLE STRADE DEL SAGRANTINO Il Raduno di Giano dell'Umbria dal 24 al 27 aprile



Bevagna



Scambio di targhe a Giano dell'Umbria

Si è concluso 27 aprile il raduno organizzato dalla Pro Loco di Giano dell'Umbria con il patrocinio dello stesso Comune, presso il campeggio dei Pini. Hanno partecipato 58 equipaggi provenienti da tutta Italia, 25 dei quali dalla Sicilia, tutti appartenenti alla nostra associazione. Molti hanno poi proseguito per Roma dove a partire dal 30 aprile si è svolta una grandissima manifestazione, conclusa il 4 maggio. Ma torniamo al raduno umbro che aveva come base il campeggio dei Pini e che, malgrado non offrisse grandi spazi a causa della gran quantità di stanziati, ha svolto la sua funzione. La proprietaria con le sue figlie collaboratrici ha fatto il possibile per farci vivere questa esperienza nel migliore dei modi. Il campeggio non ha camper service ma è provvisto di uno scarico per il WC chimico. Alcune fontane e molti alberi ombrosi. La mattina del 29 dopo un'escursione sulle colline adiacenti al campeggio, siamo arrivati ad un maneggio con belle scuderie, e alcuni cavalli disponibili per una breve cavalcata, siamo quindi stati invitati ad una colazione a base di manicaretti preparati con i prodotti tipici, bruschette con olio e vino prodotti localmente. Nel pomeriggio una guida ci aspettava per il giro di Giano dell'Umbria, piccolo paese medievale arroccato su una collina a 540 metri sul livello del mare, caratteristico il paesaggio d'uliveti e di colline ancora verdi. Durante la serata cena veloce nei locali della Pro Loco poi serata danzante allietata da un fisarmonicista infaticabile e bravissimo. La mattina seguente, escursione coi tre pullman che ci aspettavano appena fuori dal campeggio, con visita guidata a Bevagna, grande centro sulla antica Via Flaminia, con evidenti trascorsi romani. Il paese è famoso per una bellissima manifestazione che si svolge ogni anno nelle ultime due settimane di giugno. Ogni Gaita



Produzione artigianale della carta

(quartiere) si organizza al meglio e la cittadina rivive momenti di vita medievale, riproponendo antichi mestieri e sapori dimenticati. E già fin da adesso è possibile ammirare alcune botteghe che ripropongono mestieri dimenticati. La cereria nella Gaita di San Pietro; nella Gaita di San Giovanni la lavorazione della carta. Ed in bella mostra in quella di Santa Maria il torcitoio, una macchina realizzata sul progetto originale di Leonardo Da Vinci unica funzionante al mondo, la stavano montando dopo il rientro in patria, da una mostra svoltasi a Salisburgo. E' più caratteristiche sono le taverne anch'esse medievali dove è possibile assaporare ogni sera piatti preparati secondo ricette d'epoca. Per informazioni rivolgersi al Municipio tel. 0742/360429 e-mail : [ufficiocultura@libero.it](mailto:ufficiocultura@libero.it) oppure Pro Loco IAT tel. 0742/361667 e-mail : [proloco.bevagna@infinito.it](mailto:proloco.bevagna@infinito.it) direttamente al sito [www.bevagna.it](http://www.bevagna.it) .



Produzione artigianale della cera

Alle 19 rientro in campeggio per essere pronti a gustare alle 20 la cena rustica con arrosto di carne varia seguita dalla serata danzante. La mattina della domenica tutti in pullman alla Abbazia di San Felice per la Santa Messa nella emozionante chiesa del 1200. Dopo la funzione religiosa, visita del complesso architettonico, con il variopinto chiostro, la cripta e la chiesa accompagnati dalla preparatissima guida.

Pranzo al ristorante nel piazzale antistante il campeggio, saluti di commiato e scambi di targhe ha concluso il raduno.

Alle 19 rientro in campeggio per essere pronti a gustare alle 20 la cena rustica con arrosto di carne varia seguita dalla serata danzante. La mattina della domenica tutti in pullman alla Abbazia di San Felice per la Santa Messa nella emozionante chiesa del 1200. Dopo la funzione religiosa, visita del complesso architettonico, con il variopinto chiostro, la cripta e la chiesa accompagnati dalla preparatissima guida.

Pranzo al ristorante nel piazzale antistante il campeggio, saluti di commiato e scambi di targhe ha concluso il raduno.

Angelo Messina

## Todi Spoleto e Cascate delle Marmore

Partiti Raduno di Giano dell'Umbria la carovana del Gruppo Campeggiatori Catania si è spostata a Todi, per visitare la cittadina medievale ed alcuni monumenti e chiese. Nel primo pomeriggio partenza per Spoleto: tour della cittadina, dopo aver parcheggiato in una bella area di sosta. A fine giornata tutti nei camper a riposare perché la mattina seguente ci aspettava l'escursione alle Cascate delle Marmore dove siamo arrivati puntuali alle ore 9,00.

Da Terni, subito dopo aver pranzato, un gruppo di camperisti assieme al sottoscritto è partito diretto a Roma, dove alle ore 19,00 facevano il loro ingresso presso l'ippodromo di Tor della Valle per assistere alla manifestazione " Roma Città Del Plain Air ".

## Roma Città del Plein Air

Spettacolare, immensa Roma Città del Plein Air. Oltre 1400 camper riuniti negli immensi piazzali dell'Ippodromo Tor di Valle. Eventi, escursioni, incontri, riunioni.

Visita al Campidoglio e incontro col Sindaco Veltroni



Foto di gruppo nella Piazza del Campidoglio



In una terrazza del Campidoglio con vista sui Fori



Incontro col Sindaco Veltroni nella Sala Consiliare



Incontro col Sindaco Veltroni nella Sala Consiliare



### Guida e stanchezza

Le palpebre man mano si appesantiscono; gli occhi si chiudono sempre più spesso. Aprite il finestrino, accendete la radio, vi sforzate a tenere concentrata l'attenzione. Per un po' ci riuscite, poi la tentazione di tenere gli occhi chiusi più a lungo diventa quasi invincibile. "Cosa potrà mai succedere", pensate, "se chiudo gli occhi per un attimo, un attimo solo".... Chi può negare di non aver passato, almeno una volta nella propria vita di conducente, un'esperienza simile? Anche senza arrivare al vero e proprio "colpo di sonno", già solo la stanchezza può indurre cadute dell'attenzione verso l'ambiente esterno e disattenzione o distrazione dalla guida.

Il sonno e la stanchezza sono uno dei nemici più subdoli per chi guida; si stima che tra il 15 ed il 40% degli incidenti più gravi sia imputabile a sonno o stanchezza, il più delle volte associato a concause precise: alcol, medicinali, pasto abbondante. Innumerevoli di più sono poi gli incidenti evitati per un soffio, solo perché, ad esempio, poco dopo un primo attacco di sonnolenza si è arrivati a destinazione.

Numerose ricerche sul fenomeno, condotte sia in Italia che all'estero, hanno permesso la determinazione di "incidenti tipici", "fattori di rischio", "situazioni favorevoli".

Vengono infatti attribuite al sonno le uscite di strada, sia in rettilineo che in curva, non determinate da eccessiva velocità o dalla necessità di evitare un ostacolo o da altra causa identificabile. Sempre al sonno sono attribuibili la maggior parte dei violenti tamponamenti non attribuibili a cause identificabili e senza traccia di frenata.

### Sono considerati fattori di rischio:

**l'età:** i giovani fino a 30 anni ed oltre sono i più esposti al rischio, per uno stile di vita meno regolare e l'eccesso di confidenza nelle proprie capacità di resistenza;

**l'eccesso di cibo,** che richiama il flusso sanguigno verso il sistema digerente, a scapito del flusso verso il cervello

**l'eccesso di alcol,** che esalta in grande misura gli effetti della stanchezza;

**l'appartenenza ad alcune categorie professionali come i "turnisti",** soggetti ad irregolarità negli orari di sonno;

chi soffre di **disturbi del sonno** (insonnia, tendenza ad assopirsi in situazioni diverse, irresistibile impulso a dormire);

chi, **quando dorme, russa sonoramente:** il russare infatti provoca delle apnee (sospensioni del respiro) che spezzano il sonno; le conseguenze si risentono nelle ore successive al risveglio;

chi **assume farmaci** che inducono assopimento: non solo ansiolitici anche antidolorifici, antiallergici, rilassanti muscolari.

### Sono invece considerate situazioni a rischio:

il **tempo eccessivo di guida:** non si dovrebbe guidare per più di due ore consecutive, facendo seguire ogni periodo di guida da almeno 10 minuti di pausa e di riposo; ogni 3 periodi di guida sarebbe opportuno fare una pausa più lunga: mezz'ora di riposo assoluto ad occhi chiusi;

il **viaggiare da soli,** per la mancanza di un'altra persona che possa "sorvegliare" il conducente, stimolarne l'attenzione o addirittura sostituirlo nella guida;

il **guidare in ore notturne** comprese tra mezzanotte e le 7 del mattino: i ritmi naturali dell'uomo non sono compatibili con lo svolgimento, in quelle ore, di compiti che, come la guida, richiedono attenzione;

la **guida dopo un periodo di stress** ed affaticamento: molti incidenti da sonno accadono anche il pomeriggio, al ritorno dal lavoro;

chi soffre di **disturbi del sonno** (insonnia, tendenza ad assopirsi in situazioni diverse, irresistibile impulso a dormire);

la **monotonia** e l'eccessiva regolarità del viaggio, che producono una forma di "ipnosi";

la **temperatura troppo alta nell'abitacolo;** l'eccesso di volume sonoro dello stereo che, alla lunga, produce affaticamento sensoriale

la **guida sotto il sole abbagliante:** l'eccesso di luminosità induce alla chiusura delle palpebre e produce affaticamento sensoriale;

la **guida nella nebbia** : se la strada è apparentemente sgombra e mancano stimoli adeguati, l'attenzione si concentra su un punto solo pochi metri più avanti il veicolo e ciò può indurre una forma di "ipnosi";

### I segni premonitori

difficoltà nel tenere aperti gli occhi o nella messa a fuoco della visione;

difficoltà nel tenere sollevata la testa;

ritardi nel riassumere la posizione corretta nella corsia, o andatura ondeggiante tra le corsie;

difficoltà nel mantenere una velocità costante ed adeguata alle circostanze;

difficoltà nel ricordare che cosa è successo nei due minuti precedenti (ad esempio il contenuto del cartello appena oltrepassato, il tipo di veicolo incrociato poco prima).

### Che cosa fare per evitare l'incidente da "colpo di sonno".

**Prima regola:** iniziare il viaggio, specie se lungo, sufficientemente riposati.

**Seconda regola:** evitare, se non necessario, di guidare in ore notturne, o con temperature interne troppo alte o, se possibile, nelle "situazioni a rischio" sopra descritte; nei viaggi lunghi, alternate periodi di due ore di guida a periodi di 10 - 15 minuti di pausa.

**Terza regola:** fate attenzione a farmaci ed alcol; associati con una situazione di stanchezza già esistente possono moltiplicarne gli effetti; se nelle 24 ore precedenti un viaggio impegnativo siete costretti ad usare sonniferi, preferite quelli ad "azione rapida", che esauriscono i propri effetti nell'arco di 1 - 2 ore; controllate sempre sui foglietti illustrativi dei farmaci gli eventuali effetti sulla guida.

**Quarta regola:** se già siete nella fase dei "segni premonitori", fermatevi almeno per un quarto d'ora, riposatevi, prendete una boccata d'aria fresca, sgranchitevi le gambe. Potrebbe essere un fenomeno passeggero. Ma se vi succede una seconda volta, significa che praticamente siete già cotti: dovete fermarvi e riposare (dormire) almeno mezz'ora.

Convincetevi che non state perdendo tempo, ma anzi state guadagnando la possibilità di terminare felicemente il viaggio. Se potete, fatevi sostituire nella guida. Non pensate di poter "stringere i denti", perché qui non conta la volontà. Infatti ...

**Quinta regola:** non presumete troppo di voi stessi. Il sonno vi prende all'improvviso, al di fuori delle vostre possibilità di controllo. Oltre un certo limite nessuno può andare, presumendo di poter svolgere con la necessaria attenzione un compito delicato come la guida di un veicolo.