

# Ulisse

Alitalia 



NEW YORK

CAMBIA LA NOTTE  
CHANGES THE NIGHT



## LA GRANDE MELA NON SOFFRE D'INSONNIA

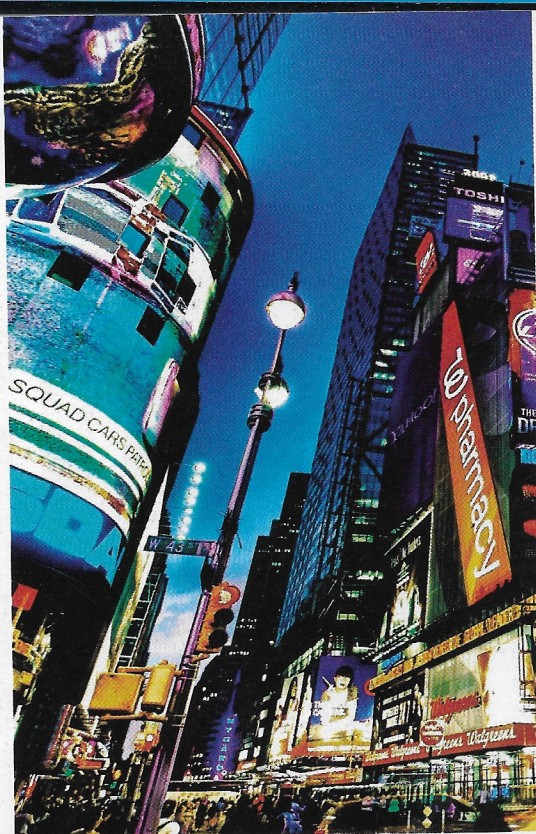
**T**ra i molti indicatori dello stato di salute di una città, della sua piacevolezza e frequentabilità, quello relativo alla sicurezza della vita notturna è certamente tra i più significativi. È l'incontro tra un popolo della notte che lavora (e non sempre fa i mestieri più piacevoli) ed un altro popolo, indeterminato e transeunte, che è alla ricerca del divertimento e della spensieratezza, non necessariamente predisposto ed organizzato per fare l'alba. Spesso i turisti fanno parte di questa seconda categoria che potremmo definire degli insonni una tantum. Che possano muoversi con tutta tranquillità, sono loro i veri testimoni della vivibilità di una città, specialmente di una metropoli.

Senza avere la pretesa dell'indagine sociologica, il reportage di Giancarlo Dotto sulla vita notturna di New York che pubblichiamo in questo numero di *Ulisse* ci aiuta a capire come la Grande Mela sia profondamente cambiata, e in meglio, da qualche anno a questa parte e come essa offra tante occasioni di relax e di divertimento (ma anche di feconde relazioni sociali) nella più completa tranquillità. Si scopre così che quando l'indice di sicurezza tende verso l'alto le tendenze che si affermano nella vita notturna di una grande città preludono ad innovazioni e mutamenti della vita di tutti i giorni. Non c'è dubbio che, da questo punto di vista, New York sia uno straordinario laboratorio sociale di grande interesse. Non solo per chi soffre d'insonnia.

## THE BIG APPLE DOESN'T SUFFER FROM INSOMNIA

Among the many indicators of a city's state of health - how pleasant it is and how easy it is to get around in - feeling safe at night is certainly one of the most significant. There's an encounter between people who work at night (whose jobs are not always the most pleasant) and others, undecided and restless, fun-loving and carefree, who are not necessarily prepared and organised enough to make it 'til dawn. Tourists often fall into this second category, which we might call the occasionally sleepless. When they can move with complete peace of mind, they are the true witnesses to the liveability of a city, especially a metropolis. Without claiming to be a sociological survey,

Giancarlo Dotto's report on nightlife in New York in this issue of *Ulisse* helps us to understand that the Big Apple has profoundly changed for the better in the past few years, and offers many opportunities for leisure and fun (and fruitful social relationships as well) in complete tranquillity. When the safety index goes up, the nightlife of a big city becomes a prelude to innovations and changes in everyday life. No doubt, New York is an extraordinary social laboratory of great interest. Not only for those who can't sleep.



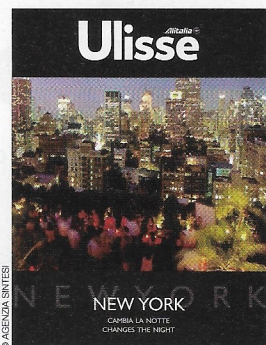
© CREATIVE COMMONS

Inn™  
conviene.

ITALIA  
UNITO

Hilton  
Grand Vacations





**ULISSE**  
Rivista mensile di bordo  
Anno XXXV n. 341 Febbraio 2013

**Editore**  
**ALITALIA**  
**Compagnia Aerea Italiana S.p.A.**  
Piazza Almerico da Schio  
00054 Fiumicino (RM)  
Reg. Trib. Roma n.16917/77 del 3/8/77

**Direzione Editoriale**  
**Antonella Zivillica**

**Aldo Canale**  
*Direttore Responsabile*

**Realizzazione editoriale**  
**Procom**  
**Communication Group**  
Via Barberini, 29 - 00187 - Roma  
procom@procomgroup.it

**Redazione Ulisse**  
redazione@redazioneulisse.it  
tel. 06420241 - fax 0642024300

**Laura Lodi**  
*Coordinamento redazionale*

**In redazione**  
**Aldo Piro**

**Grafica**  
**Dario Calì - Siriana F. Valenti**

**Ricerca iconografica**  
**Vanessa Ricciardi**

**Concessionaria esclusiva**  
**per la pubblicità**  
**Media Planed**  
Via Barberini, 29 - 00187 Roma  
www.mediaplaned.it  
info@mediaplaned.it  
tel. 06420241 - fax 0642024300

**Patrizia Pasqua**  
*Coordinamento rete vendita*

**Redazione AZ&**  
**Rosita Di Bernardo**  
redazioneulisse@alitalia.it

**Traduzioni**  
**Testing & Tutoring Services**  
Via in Arcione, 98 - Roma

**Stampa**  
**Arti Grafiche Amilcare Pizzi S.p.A.**  
Via Amilcare Pizzi, 14  
Cinisello Balsamo (MI)

## 4 EVENTI MONDO WORLD EVENTS

## 10 EVENTI ITALIA ITALY EVENTS

## STATI UNITI | UNITED STATES

**14 New York. Che avventura fare l'alba nella Grande Mela!**  
New York. What an adventure, to greet the dawn in the Big Apple!  
di Giancarlo Dotto

**23 Nuove tendenze musicali a NYC**  
New music trends in NYC  
di Luca Nostro

## SAN PIETROBURGO | ST. PETERSBURG

**26 Le affinità elettive**  
Kindred by Choice  
di Catello De Martino

**31 Il mito di San Pietroburgo**  
The myth of St. Petersburg  
di Aldo Canale

## REPORTAGE | REPORTAGE

**36 Sri Lanka: un viaggio nell'illuminazione**  
Sri Lanka: a journey of enlightenment  
di Laura Lodi

## GRANDI EVENTI | MAJOR EVENTS

**52 Il Carnevale a Venezia non finisce mai**  
The Carnival of Venice never ends  
di Roselina Salemi

## CULTURA | CULTURE

**60 Genova, il duomo riscoperto**  
Genoa. Rediscovering the Cathedral

## 68 AGENDA ROMA ROME CALENDAR

## 70 AGENDA MILANO MILAN CALENDAR

## IL PERSONAGGIO | CELEBRITIES

**72 Zuccherò: "Ho realizzato il mio sogno cubano"**  
Zuccherò: "My Cuban dream come true"  
di Aldo Piro

**82 ROLLING NOTES**  
di Luca Nostro

**84 FASHION**  
di Anita Sciacca

**86 DESIGN**  
di Doriana Torriero

**88 FOOD&WINE**  
di Luca Zanini

**90 IL BUONGUSTAIO**  
di Corrado Barberis

**93 HI-TECH**  
di Walter Malservigi

**67 Quarto anniversario della partnership tra Alitalia, Air France e KLM. Un'intesa che si consolida**  
Fourth anniversary of the Alitalia, Air France and KLM partnership. A strengthening agreement

**79 Alitalia saluta l'uscita dell'MD 80 e completa il rinnovamento della sua flotta**  
Alitalia salutes the exit of the MD80 and completes the renewal of its fleet



**97**  
**Notizie Alitalia e informazioni utili per il viaggiatore**  
News from Alitalia and useful information for passengers

In copertina: party a Manhattan / On the cover: a party in Manhattan





## QUARTO ANNIVERSARIO DELLA PARTNERSHIP TRA **ALITALIA, AIR FRANCE E KLM** UN'INTESA CHE SI CONSOLIDA

**L**a partnership strategica tra Alitalia, Air France e KLM compie 4 anni e i risultati fin qui raggiunti confermano la validità dell'accordo: un'offerta congiunta dei tre vettori che sfrutta le potenzialità di un sistema multi-hub e che ruota attorno agli scali di Roma Fiumicino, Parigi Charles de Gaulle e Amsterdam Schiphol.

L'alleanza tra Alitalia, Air France e KLM mette a disposizione dei clienti:

- un grande network integrato che assicura ottimi collegamenti tra i rispettivi Paesi delle 3 Compagnie, una capillare copertura del mercato europeo e una vasta scelta di destinazioni intercontinentali;
- un'ampia gamma di opzioni di viaggio, flessibili e vantaggiose, in virtù degli accordi di code share stipulati tra le 3 Compagnie che danno accesso a speciali profili tariffari;
- alti standard qualitativi dei servizi offerti in volo e a terra.

Una rete di collegamenti ben integrata e un'offerta di servizi su misura per i viaggiatori sono le chiavi del successo dell'alleanza strategica.

**Fourth anniversary of the Alitalia, Air France and KLM partnership. A strengthening agreement**

The strategic partnership among Alitalia, Air France and KLM celebrates four years, and the results obtained so far confirm the validity of the agreement: a joint offer of the three carriers that exploits the potential of a multi-hub system involving the gateways of Rome Fiumicino Airport, Paris Charles de Gaulle and Amsterdam Schiphol.

The Alitalia, Air France and KLM alliance offers customers:

- a large integrated network that provides excellent links between the countries of the three companies, widespread coverage of the European market and an extensive range of intercontinental destinations;
- a wide range of flexible, affordable travel options, through code share agreements among the three companies, with access to special rates;
- high quality standards of in-flight and ground services.



## ALITALIA SALUTA L'USCITA DELL'MD 80 E COMPLETA IL RINNOVAMENTO DELLA SUA FLOTTA

**L**o scorso 17 dicembre Alitalia ha salutato l'uscita dell'MD80 dalla propria flotta con un ultimo volo celebrativo per rendere onore ad uno dei velivoli che ha fatto la storia di Alitalia e dell'aviazione commerciale italiana. L'aereo è partito da Roma Fiumicino e ha raggiunto i cieli di Venezia, dove è stato accompagnato dalle "Frecce Tricolori" della Pattuglia Acrobatica Nazionale - eccellenza dell'aviazione militare italiana.

A bordo dell'MD80, Andrea Ragnetti, Amministratore Delegato di Alitalia, ha dichiarato: «Il velivolo che salutiamo oggi ha rappresentato negli anni la storia della Compagnia e dell'intero sistema del trasporto aereo nazionale. L'uscita dalla flotta dell'MD80, così come del Boeing 767 sui collegamenti di lungo raggio, è parte di un profondo processo di rinnovamento della flotta della Compagnia negli ultimi 4 anni. Siamo orgogliosi del lavoro svolto negli anni da questi aerei, ma siamo altrettanto orgogliosi che questi aerei storici siano stati sostituiti con velivoli più moderni, più confortevoli e di gran lunga più efficienti, che rendono la flotta di Alitalia una tra le più giovani e a basso impatto ambientale del mondo».

Da gennaio del 2009 Alitalia ha avviato un ambizioso piano di rinnovamento del proprio parco aeromobili che ha visto, fino ad oggi, l'ingresso di 57 nuovi aerei, fra quelli di lungo raggio (Airbus A330), di medio raggio (Airbus A319 e A320) e regional (Embraer 190 e 175).

Di questi 57 nuovi ingressi, 21 hanno avuto luogo nel 2012 e nel corso del 2013 altri nuovi aerei entreranno a far parte della flotta di Alitalia. Il piano di rinnovamento ha previsto anche una completa riconfigurazione degli interni di 89 aerei della flotta di medio e di lungo raggio di Alitalia. Di questi 89 aerei, 10 Boeing 777 sono stati allestiti con le 3 nuove classi di viaggio per i voli intercontinentali (la business class *Magnifica*, la Premium Economy *Classica Plus* e l'Economy *Classica*).

Oggi la flotta operativa di Alitalia conta 142 aerei con una età media di circa 6,5 anni - contro i 9,3 anni di gennaio 2009 -, ed



**Oggi la Compagnia opera con una flotta moderna, confortevole e a basso impatto ambientale.**

è composta da 4 famiglie di aeromobili (Airbus A320 Family, Airbus A330, Boeing 777 ed Embraer).

**Alitalia salutes the exit of the MD80 and completes the renewal of its fleet**

On 17 December, in a final flight celebration, Alitalia gave its final salute to the MD80, to pay tribute to one of the aircraft that made the history of Alitalia and Italian commercial

aviation. The plane took off from Rome Fiumicino to reach the skies of Venice where it was accompanied by the "Frecce Tricolori" National Aerobatic Team - representing the excellence of Italy's Air Force.

On board the MD80, Andrea Ragnetti, CEO of Alitalia, said: "Over the years, the aircraft we salute today has represented the history of the Company and of the entire national air transportation system. The MD80's exit from the fleet, along with the Boeing 767 on long-haul flights, is part of the company's extensive fleet renewal process over the past 4 years. We are proud of the work these aircraft have done over the years, but we are equally proud that these historic planes have been replaced with more modern aircraft, more comfortable and far more efficient, making the Alitalia fleet one of the youngest and most environment-friendly in the world".

Since January 2009, Alitalia has embarked on an ambitious plan to renew its fleet, with the entry of 57 new aircraft to date, including those for long-range (Airbus A330s), medium range (Airbus A319s and A320s) and regional flights (Embraer 190s and 175s).

Of these 57 new entries, 21 occurred in 2012 and other new aircraft will join the Alitalia fleet in 2013. The fleet renewal plan also called for a complete interior reconfiguration of 89 aircraft in Alitalia's medium- and long-haul fleet. Of these 89 aircraft, 10 Boeing 777 aircraft have been equipped with 3 new travel classes for intercontinental flights (*Magnifica* business class, *Classica Plus* Premium Economy and *Classica Economy*). Today, Alitalia's operational fleet has 142 aircraft with an average age of approximately 6.5 years - compared to 9.3 years in January 2009 - and is composed of four families of aircraft (Airbus A320, Airbus A330, Boeing 777 and Embraer).



S

PRE

com-  
nq, di  
each,  
stan-mare,  
q, con  
sarda  
mpio  
o, ac-  
ggia  
24one e  
nza di  
ato inalindi  
quisto,  
zati

752

774

455

com



# SKYTEAM®

**GRAZIE AL NETWORK GLOBALE DI SKYTEAM,  
VIAGGIARE IN TUTTI I CONTINENTI NON È MAI STATO COSÌ FACILE.**

Le 19 compagnie aeree dell'alleanza SkyTeam vi portano in tutto il mondo con più di 15.400 voli giornalieri verso oltre 1.000 destinazioni in tutti i continenti. Così potrete raggiungere comodamente la vostra meta, ovunque essa sia. In più, le miglia guadagnate con i vostri viaggi potranno essere utilizzate sui voli di tutte le compagnie dell'Alleanza. Visitate [skyteam.com](http://skyteam.com)

Caring more about you®

AEROFLOT

Aerolíneas Argentinas

AEROMEXICO

AirEuropa

AIRFRANCE

Alitalia

CHINA AIRLINES

CHINA EASTERN

CHINA SOUTHERN

CZECH AIRLINES

DELTA

Kenya Airways

KLM

KOREAN AIR

MEA

SAUDIA

TAROM

Vietnam Airlines

XIAMENAIR



# NUOVA MILANO-ROMA: SEMPLICE, TRASPARENTE E A PREZZI FISSI. LA RIVOLUZIONE.



5 SOLUZIONI SEMPLICI, TRASPARENTI E A PREZZI FISSI. PER SEMPRE.

**EASY**

**€99**

Acquistabile fino a  
5 giorni prima

**EASY  
LAST**

**€149**

Acquistabile fino a  
3 giorni prima

**EASY  
FLEX**

**€199**

Acquistabile sempre

**COMFORT**

**€189**

Acquistabile fino a  
5 giorni prima  
Posto nelle prime file  
Poltrona a fianco libera

**COMFORT  
FULL FLEX**

**€289**

Acquistabile sempre  
Posto nelle prime file  
Poltrona a fianco libera

**MILANOROMA**  
**ROMAMILANO**  
TRECENTOSETTEMIGLIA

**Alitalia** SKYTEAM

alitalia.com

Le tariffe si riferiscono a voli di andata e comprendono tasse, supplementi e servizi di vendita per acquisti effettuati su alitalia.com. Per informazioni e restrizioni consultare il sito alitalia.com.

AZ&N  
CARNE  
ALLAR  
CARNET  
ALITAL  
LA POL  
ALITALIA  
THE INSU  
CON AL  
D'IMBA  
WITH AL  
IS WORTH  
AZ&N  
1.000 D  
CON SK  
1.000 DEL  
AZ&N  
SK  
VOLARE  
FLYING W  
AZ&N  
FL  
ITALIA  
ITALY, EUR  
I NOSTR  
AZ&N  
CON IL  
FAI IL PI  
EARN MO  
WITH THE

“ LUCE  
IN UN

© Foto



**AZ& NOVITÀ ALITALIA** | NEWS FROM ALITALIA  
**CARNET EUROPA:**  
**ALLARGA I TUOI ORIZZONTI**  
CARNET EUROPA: WIDEN YOUR HORIZONS

**ALITALIA PROGRAMMA VIAGGI.**  
**LA POLIZZA CHE VIAGGIA CON TE**  
ALITALIA PROGRAMMA VIAGGI.  
THE INSURANCE THAT TRAVELS WITH YOU

**CON ALITALIA LA TUA CARTA**  
**D'IMBARCO VALE DOPPIO**  
WITH ALITALIA YOUR BOARDING CARD  
IS WORTH DOUBLE

**AZ& NOVITÀ SKYTEAM** | NEWS FROM SKYTEAM  
**1.000 DESTINAZIONI DA VISITARE**  
**CON SKYTEAM**  
1.000 DESTINATIONS TO VISIT WITH SKYTEAM

**AZ& SKYTEAM E ALTRI PARTNER**  
SKYTEAM AND OTHER PARTNERS  
**VOLARE CON I NOSTRI PARTNER**  
FLYING WITH OUR PARTNERS

**AZ& AEREI E DESTINAZIONI DI VIAGGIO**  
FLEET AND TRAVEL DESTINATIONS  
**ITALIA, EUROPA, NORD AMERICA, MONDO**  
ITALY, EUROPE, NORTH AMERICA, WORLD

**I NOSTRI AEROMOBILI** OUR FLEET

**AZ& PROGRAMMA MILLEMIGLIA** | MILLEMIGLIA PROGRAM  
**CON IL NUOVO PROGRAMMA MILLEMIGLIA,**  
**FAI IL PIENO DI MIGLIA IN POCHE MOSSE**  
EARN MORE MILES IN A FEW MOVES  
WITH THE NEW MILLEMIGLIA PROGRAM

**I PARTNER DEL PROGRAMMA**  
PROGRAM PARTNERS

**AZ& LA "MAGNIFICA" CANTINA** | THE "MAGNIFICA" CELLAR  
**ALLA RICERCA DEI SAPORI**  
**DELLA CUCINA ITALIANA**  
IN SEARCH OF ITALIAN CUISINE FLAVOURS

**AZ& INTRATTENIMENTO** | ENTERTAINMENT  
**LA NOSTRA SELEZIONE SUL GRANDE SCHERMO**  
MAIN SCREEN FILMS

**LA VOSTRA CINETECA PERSONALE**  
FILMS ON DEMAND

**NON SOLO CINEMA**  
NOT ONLY FILMS

**VIAGGIA SULLE NOSTRE FREQUENZE**  
TRAVEL ON OUR AIRWAVES

**A BORDO DEGLI AIRBUS A320 SPECIAL**  
ON BOARD AIRBUS A320 SPECIAL

**AZ& INFORMAZIONI UTILI** | USEFUL INFORMATION  
**PER LO SBARCO IN USA** ARRIVING IN THE USA

**AZ& BENESSERE A BORDO** | WELL-BEING ON-BOARD  
**RILASSATI CON I NOSTRI ESERCIZI A BORDO**  
RELAX WITH OUR ON-BOARD EXERCISES

**AZ& INFORMAZIONI UTILI** | USEFUL INFORMATION  
**DISPOSITIVI ELETTRONICI PORTATILI**  
PORTABLE ELECTRONIC DEVICES

“ LUCE RADENTE AL TRAMONTO SULLE ALPI SVIZZERE  
IN UN VOLO DA LONDRA A ROMA.

A RADIANT SUNSET OVER THE SWISS ALPS,  
ON A FLIGHT FROM LONDON TO ROME.”

© Foto di Berry Paolini

R SEMPRE.

OMFORT  
FULL FLEX

€289

Acquistabile sempre  
posto nelle prime file  
poltrona a fianco libera

lia SKYTEAM®

c o m

consultare il sito alitalia.com.



**AZ & NOVITÀ ALITALIA**  
**NEWS FROM ALITALIA**

# CARNET EUROPA: ALLARGA I TUOI ORIZZONTI

**CARNET EUROPA: WIDEN YOUR HORIZONS**

Se vuoi un buon motivo per volare, oggi te ne diamo diciotto: Albania, Austria, Bulgaria, Francia, Germania, Grecia, Malta, Paesi Bassi, Polonia, Regno Unito, Repubblica Ceca, Romania, Serbia, Spagna, Svizzera, Tunisia, Turchia e Ungheria. È il nuovo **Carnet Europa**, il pacchetto di biglietti ideale per programmare i tuoi spostamenti su ben diciotto mete internazionali, con un accredito di 500 miglia qualificanti, per ogni tratta volata.

Il **Carnet Europa** è disponibile in due formati:

- **10 biglietti a 159 €** a tratta tutto incluso, validi per 12 mesi dall'acquisto;
- **20 biglietti a 149 €** a tratta tutto incluso, validi per 12 mesi dall'acquisto.

## COME, QUANDO E DOVE VUOI

I biglietti del **Carnet Europa** sono open e sarai tu a stabilire, di volta in volta, secondo le tue esigenze, itinerario, data e passeggero del singolo biglietto. Così, potrai acquistarlo e usarlo tu oppure far volare chi desideri. Inoltre, sui biglietti del **Carnet Europa** potrai godere dell'*open jaw*: il volo d'andata sarà sempre dall'Italia, ma potrai cambiare la rotta di ritorno a piacimento tra le dieci città europee previste dal carnet.

## TRE PASSI E SPICCHI IL VOLO

Una volta acquistato, utilizzare il **Carnet Europa** è semplicissimo:

1. chiama il numero dedicato 06.65859966;
2. comunica il beneficiario del biglietto, l'aeroporto di partenza e quello di destinazione e l'orario desiderato;
3. stampa la tua carta d'imbarco e goditi i voli.

**Acquistare il Carnet Europa è semplicissimo. Chiama il numero dedicato 06.65859966 o contatta la tua agenzia di viaggio.**

*If you needed a good reason to fly, today we will give you 18: Albania, Austria, Bulgaria, France, Germany, Greece, Malta, Netherlands, Poland, United Kingdom, Czech Republic, Romania, Serbia, Spain, Switzerland, Tunisia, Turkey and Hungary. It is the new **Carnet Europa**, the booklet of tickets perfect for planning your travel to 18 international destinations, while earning 500 qualifying miles for every segment flown.*

The **Carnet Europa** is available in two formats:

- **10 tickets at 159 €** per segment all included, valid for 12 months from the date of purchase;
- **20 tickets at 149 €** per segment all included, valid for 12 months from the date of purchase.

## HOW, WHEN AND WHERE YOU WANT

*The **Carnet Europa** tickets are open and you decide each time according to your needs, the itinerary, date and passenger of each individual ticket. So, you can purchase it and use it or let whoever you desire use it. Moreover, with the **Carnet Europa** tickets, you can book an open jaw itinerary: your outgoing flight will always be from Italy but you can change the return route as you like choosing among the 10 European cities listed on the carnet.*

## THREE STEPS AND YOU ARE READY TO FLY

Once you have made your purchase, using the **Carnet Europa** is simple:

1. call the dedicated number 06.65859966;
2. tell the operator the beneficiary of the ticket, the departure and arrival airports and the desired departure times;
3. print out your boarding card and enjoy your flights.

**Purchasing your Carnet Europa is simple. Call the dedicated number 06.65859966 or contact your travel agency.**

**FACILE, CONVENIENTE, NAZIONALE. SCOPRI ANCHE IL CARNET ITALIA**  
**FLEXIBLE, CONVENIENT, DOMESTIC. DISCOVER ALSO THE CARNET ITALIA**



Per viaggiare sulle rotte nazionali Alitalia in maniera conveniente, con ampia disponibilità di posti e flessibilità nel cambio della prenotazione, per te c'è il **Carnet Italia** disponibile in due formati: **6 biglietti a 109€** a tratta tutto incluso, validi per 6 mesi dall'acquisto o **12 biglietti a 99€** a tratta, tutto incluso, validi per 12 mesi dall'acquisto. I biglietti del **Carnet Italia** sono open, consentono l'accredito di 500 miglia qualificanti per ogni singola tratta e danno diritto a 2 bagagli da stiva da 23 kg e sono validi su tutti i voli nazionali di Alitalia\*, **inclusa la Roma - Milano Linate**.

Puoi acquistare e usare i biglietti del **Carnet Italia** su [alitalia.com/carnet](http://alitalia.com/carnet), chiamando il numero dedicato: 06.65859966 o in agenzia di viaggio.

**Scopri tutto su [alitalia.com](http://alitalia.com)**

\* Uniche eccezioni i collegamenti Torino-Reggio Calabria e quelli operati con il vettore partner Darwin Airline.

*To be able to travel on Alitalia's domestic routes at great prices, with ample availability of seats and flexibility in changing your booking, there is **Carnet Italia** available in two formats: **6 tickets at €109** per segment, all included, valid for six months from the date of purchase or **12 tickets at €99** per segment, all included, valid for 12 months from the date of purchase.*

*The **Carnet Italia** tickets are open, allowing you to earn 500 qualifying miles for each individual segment, to check two bags weighing 23 kg each and are valid on all Alitalia\* domestic flights **including Rome - Milan Linate**.*

*You can purchase and use the **Carnet Italia** tickets at [alitalia.com/carnet](http://alitalia.com/carnet), calling the dedicated number: 06.65859966 or by stopping by your travel agency.*

**You will find complete information at [alitalia.com](http://alitalia.com)**

\* The only exceptions are the Turin-Reggio Calabria service and flights operated by the partner carrier Darwin Airline.



# ALITALIA PROGRAMMA VIAGGI. LA POLIZZA CHE VIAGGIA CON TE

**ALITALIA PROGRAMMA VIAGGI.**  
**THE INSURANCE THAT TRAVELS WITH YOU**

Cosa ricordi dei tuoi viaggi?

Spiagge, cene, risate, paesaggi mozzafiato, escursioni nel deserto o in montagna, temporali estivi, i tramonti infiniti sul mare, il relax in albergo dopo una lunga camminata tra le vie di una metropoli o i sentieri di un bosco. Ogni volta che saliamo su un aereo, viaggiamo verso nuovi preziosi ricordi. Così preziosi che vanno protetti, perché a volte un piccolo inconveniente o una spesa imprevista sono più che sufficienti a turbarli.

Per questo, Alitalia ha pensato **ALITALIA PROGRAMMA VIAGGI**, la polizza assicurativa nata in collaborazione con **ACE European Group**, leader globale nel settore delle assicurazioni. **ALITALIA PROGRAMMA VIAGGI** ti protegge durante il tuo viaggio, sia che duri un solo giorno, sia che si prolunghi fino a 60 giorni\*; una protezione per tutte le età, che può essere estesa anche a chi viaggia con te.

Puoi acquistare la protezione assicurativa dal momento in cui compri il biglietto e fino al giorno stesso della partenza: proteggi i tuoi ricordi più belli. Scopri di più su [alitalia.com/assicurazioni](http://alitalia.com/assicurazioni) o rivolgiti al **Customer Center Alitalia** 89.20.10 o alle **agenzie di viaggio** aderenti all'iniziativa.

What do you remember about your trips?

Beaches, fine dining, laughter, breathtaking scenery, trekking in the desert or in the mountains, summer storms, endless sunsets over the sea, relaxing in your hotel after a long day sightseeing in a big city or walking along forest trails. Every time we board a plane, we are traveling towards precious new memories. So precious that must be protected, because at times a small inconvenience or unexpected expense is more than enough to disturb them.

For this reason, Alitalia has developed **ALITALIA PROGRAMMA VIAGGI**, the insurance policy created in collaboration with **ACE European Group**, a global leader in the insurance industry. **ALITALIA PROGRAMMA VIAGGI** offers protection during your trip, whether it lasts just one day or up to 60 days\*; a coverage for all ages, that can also be extended to those traveling with you.

You can purchase your insurance from when you buy your ticket and up to the day of your departure: protect your most beautiful memories. Discover more at [alitalia.com/assicurazioni](http://alitalia.com/assicurazioni) or contact the **Customer Center Alitalia** 89.20.10 or **travel agencies** participating in the initiative.



\* Protezione per eventi connessi al viaggio. Copertura fino a 60 giorni per viaggi di andata e ritorno e fino a 30 giorni per viaggi di sola andata. Offerta riservata ai soli residenti in Italia.  
\*\* Per informazioni sulle tariffe da rete fissa e da rete mobile visita [alitalia.com](http://alitalia.com)  
\*\*\* Protection for events related to travel. Coverage up to 60 days for round-trip travel and up to 30 days for one-way travel. Offer limited to residents in Italy only.  
\*\*\* For information on rates from the landlines and from mobile phones visit [alitalia.com](http://alitalia.com)

## ALITALIA PROGRAMMA VIAGGI: CONVIENE, IN OGNI SENSO

ALITALIA PROGRAMMA VIAGGI: IT'S WORTH IT, IN EVERY SENSE

Oggi assicurare un viaggio conviene, soprattutto perché **ALITALIA PROGRAMMA VIAGGI** ti offre tariffe convenienti e grandi benefici. E se sei un socio MilleMiglia, per te un vantaggio in più: con l'adesione alla polizza avrai un bonus di 500 miglia.

Insuring a trip today is worth it, especially because **ALITALIA PROGRAMMA VIAGGI** offers you convenient rates and great advantages. And if you are a MilleMiglia member, there is an extra benefit for you: 500 bonus miles when you purchase your policy.

| OPZIONE / PLAN OPTIONS                                                                                                                               | TARIFFA / RATE | € 11,00 | ITALIA ITALY € 9,70 | € 3,50 | EUROPA EUROPE € 18,00 | MONDO WORLD € 50,00 | MONDO PLUS WORLD PLUS € 75,00 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|---------------------|--------|-----------------------|---------------------|-------------------------------|
| Rimborso della penale in caso di modifica o annullamento biglietteria aerea<br>Penalty refund in case of change or cancellation of the flight ticket |                | ✓       | ✓                   | X      | ✓                     | ✓                   | ✓                             |
| Rimborso delle spese in caso di riprotezione del viaggio<br>Reimbursement of the flight ticket additional expenses in case of missed departure       |                | ✓       | ✓                   | X      | ✓                     | ✓                   | ✓                             |
| Protezione del bagaglio<br>Baggage protection                                                                                                        |                | ✓       | X                   | ✓      | ✓                     | ✓                   | ✓                             |
| Ritardata consegna del bagaglio<br>Baggage delayed delivery                                                                                          |                | ✓       | X                   | ✓      | ✓                     | ✓                   | ✓                             |
| Assistenza alla persona in viaggio 24h<br>24h personal assistance during the trip                                                                    |                | ✓       | ✓                   | ✓      | ✓                     | ✓                   | ✓                             |
| Copertura delle spese mediche<br>Coverage of medical expenses                                                                                        |                | X       | X                   | X      | ✓                     | ✓                   | ✓                             |

La tabella è soltanto a titolo esemplificativo e non esaustivo. Per conoscere in dettaglio le condizioni di polizza visita la pagina [web.alitalia.com/assicurazioni](http://web.alitalia.com/assicurazioni) o contatta il Customer Center Alitalia 89.20.10\*\* e le agenzie di viaggio partecipanti all'iniziativa.  
The chart is intended only as an indication and is not comprehensive. For full terms and conditions about the insurance policy visit the webpage [web.alitalia.com/assicurazioni](http://web.alitalia.com/assicurazioni) or contact the Customer Center Alitalia 89.20.10\*\* or the travel agencies participating in the initiative



**AZ & SKYTEAM E ALTRI PARTNER**  
**SKYTEAM AND OTHER PARTNERS**

# VOLARE CON I NOSTRI PARTNER

FLYING WITH OUR PARTNERS

## BENVENUTI NELL'ALLEANZA SKYTEAM

WELCOME TO THE SKYTEAM ALLIANCE

Una grande Alleanza fatta di qualità, efficienza e una rete di collegamenti unica al mondo, sia nel trasporto passeggeri che in quello cargo. SkyTeam offre oltre 15.400 voli al giorno verso 1.000 destinazioni in 187 Paesi.

A great Alliance that offers quality, efficiency and a unique worldwide network, for both passengers and cargo. SkyTeam offers more than 15,400 daily flights to 1,000 destinations in 187 Countries.



## ALTRI ACCORDI DI CODE-SHARING

OTHER CODE-SHARING PARTNERS

La rete Alitalia si arricchisce continuamente di nuovi collegamenti frutto di speciali accordi commerciali stipulati con altri vettori.

Alitalia's network is constantly growing with new routes added thanks to special code-sharing agreements with other carriers.

**airBaltic**

Sigla | Code **BT**  
 Voli da - per | Flights from - to  
 Lettonia | Latvia

**AIR CORSICA**  
 Les îles de la Méditerranée

Sigla | Code **XK**  
 Voli da - per | Flights from - to  
 Italia, Corsica | Italy, Corsica



Sigla | Code **J2**  
 Voli da - per | Flights from - to  
 Repubblica dell'Azerbaijan | Republic of Azerbaijan

**BULGARIA AIR**

Sigla | Code **FB**  
 Voli da - per | Flights from - to  
 Bulgaria | Bulgaria

**Carpatair**

Sigla | Code **V3**  
 Voli da - per | Flights from - to  
 Romania, Ucraina, Repubblica Moldova |  
 Romania, Ukraine, Republic of Moldova

**CYPRUS AIRWAYS**

Sigla | Code **CY**  
 Voli da - per | Flights from - to  
 Cipro | Cyprus

**DARWIN**  
 airline

Sigla | Code **F7**  
 Voli da - per | Flights from - to  
 Destinazioni italiane, Svizzera  
 Italian destinations, Switzerland

**ETIHAD**  
 AIRWAYS

Sigla | Code **EY**  
 Voli da - per | Flights from - to  
 Emir. Arabi Uniti, Bahrain, Oman, Australia,  
 Sud Africa, Thailandia | United Arab Emirates,  
 Bahrain, Oman, Australia, S. Africa, Thailand

**Jat Airways**

Sigla | Code **JU**  
 Voli da - per | Flights from - to  
 Serbia | Serbia

**JET AIRWAYS**

Sigla | Code **9W**  
 Voli da - per | Flights from - to  
 India | India



Sigla | Code **KU**  
 Voli da - per | Flights from - to  
 Kuwait | Kuwait

**Luxair**

Sigla | Code **LG**  
 Voli da - per | Flights from - to  
 Lussemburgo | Luxembourg



Sigla | Code **UL**  
 Voli da - per | Flights from - to  
 Sri Lanka, Malaysia | Sri Lanka, Malaysia

**TAP** TAP PORTUGAL

Sigla | Code **TP**  
 Voli da - per | Flights from - to  
 Portogallo | Portugal



# AZ& AEREI E DESTINAZIONI DI VIAGGIO FLEET AND TRAVEL DESTINATIONS ITALIA

ITALY

● Destinazioni servite da  
Destinations served by **Alitalia**

● Destinazioni servite da Milano Malpensa, Pisa, Venezia e Catania da  
Destinations from Milano Malpensa, Pisa, Venice and Catania served by

**Air One**  
My number one.

● Destinazioni servite da Partner  
Destinations served by Partners  
Darwin Airline





**EUROPE**

- Air One**  
My number one.

- Destinazioni servite da Partner con voli diretti dall'Italia  
*Destinations served by Partners with direct flights from Italy*
  - Destinazioni servite da Partner con voli in connessione  
*Destinations served by Partners with connecting flights*
- Aeroflot, Air Baltic, Air Corsica, Air Europa, Air France,  
Bulgaria Air, Carpatair, Cyprus Airways, Darwin Airline,  
JAT, KLM, Luxair, TAP, Tarom





# AZ& AEREI E DESTINAZIONI DI VIAGGIO FLEET AND TRAVEL DESTINATIONS

## NORD AMERICA

### NORTH AMERICA

● Destinazioni servite da **Alitalia**  
Destinations served by

● Destinazioni servite da Partner della Joint Venture Transatlantica  
Destinations served by Transatlantic Joint Venture Partners  
Air France, Delta, KLM

I collegamenti Roma-Los Angeles, Roma-Chicago e Roma-New York (Newark) durante la stagione invernale sono serviti da Alitalia in partnership con Air France-KLM-Delta. Con il nuovo orario estivo del 2013 torneranno operativi i servizi diretti Alitalia.

During the winter season, Rome-Los Angeles, Rome-Chicago and Rome-New York (Newark) connections are served by Alitalia in partnership with Air France-KLM-Delta. Direct services on Alitalia will recommence with the new summer season 2013.





# AZ& AEREI E DESTINAZIONI DI VIAGGIO

## FLEET AND TRAVEL DESTINATIONS

# MONDO

## WORLD





● Destinazioni servite da **Alitalia**  
Destinations served by **Alitalia**

▲ Voli charter serviti da **Alitalia** in collaborazione con i Tour Operator  
Charter flights served by **Alitalia** in cooperation with Tour Operators

● Destinazioni servite da Partner con voli diretti dall'Italia  
Destinations served by Partners with direct flights from Italy

● Destinazioni servite da Partner con voli in connessione  
Destinations served by Partners with connecting flights

Aeroflot, Aeromexico, Air France, China Airlines, China Eastern Airlines, China Southern Airlines, Delta Air Lines, Etihad Airways, Jet Airways, Kenya Airways, KLM, Korean Air, Kuwait Airways, Middle East Airlines, Saudia, SriLankan Airlines, Vietnam Airlines





# AZ& AEREI E DESTINAZIONI DI VIAGGIO FLEET AND TRAVEL DESTINATIONS

## I NOSTRI AEROMOBILI

### OUR FLEET

La flotta operativa del Gruppo Alitalia si distingue nel panorama internazionale per un'elevata efficienza, garantita da aeromobili moderni, sicuri e confortevoli che offrono ai nostri clienti elevati standard di servizio a bordo.

L'avviato processo di ammodernamento della flotta vedrà il graduale ingresso di nuovi aeromobili e consentirà alla Compagnia di operare con una famiglia di aeromobili tra le più giovani d'Europa.

*The Alitalia Group operating fleet stands out on the international scene thanks to its high level of efficiency, guaranteed by modern, safe, and comfortable aircraft, providing our customers with top quality on-board service.*

*The ongoing renewal of the fleet by gradually introducing new aircraft will allow the Company to fly one of Europe's youngest fleets.*

### FLOTTA ALITALIA | THE ALITALIA FLEET

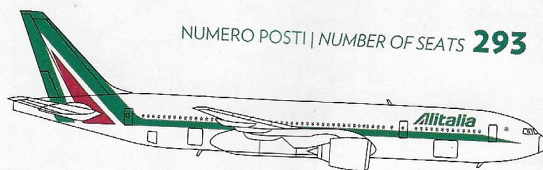
#### LUNGO RAGGIO | LONG-HAUL

10

##### BOEING 777 | 200 ER

|                                                    |              |
|----------------------------------------------------|--------------|
| LUNGHEZZA (m)   LENGTH (ft)                        | 63,7/209'1"  |
| APERTURA ALARE (m)   WINGSPAN (ft)                 | 60,9/199'11" |
| ALTEZZA (m)   HEIGHT (ft)                          | 18,5/60'9"   |
| VELOCITÀ DI CROCIERA (km/h)   CRUISING SPEED (kts) | 910/490      |

NUMERO POSTI | NUMBER OF SEATS **293**



12

##### AIRBUS A330 | 200

(Inclusi aerei con livrea Air One | Including aircraft with Air One's livery)

|                                                    |              |
|----------------------------------------------------|--------------|
| LUNGHEZZA (m)   LENGTH (ft)                        | 58,8/188'8"  |
| APERTURA ALARE (m)   WINGSPAN (ft)                 | 60,3/197'10" |
| ALTEZZA (m)   HEIGHT (ft)                          | 17,4/57'1"   |
| VELOCITÀ DI CROCIERA (km/h)   CRUISING SPEED (kts) | 870/470      |

NUMERO POSTI | NUMBER OF SEATS **230-283**



#### MEDIO RAGGIO | MEDIUM-HAUL

22

##### AIRBUS A321

|                                                    |              |
|----------------------------------------------------|--------------|
| LUNGHEZZA (m)   LENGTH (ft)                        | 44,5/146'    |
| APERTURA ALARE (m)   WINGSPAN (ft)                 | 34,1/111'10" |
| ALTEZZA (m)   HEIGHT (ft)                          | 11,8/38'7"   |
| VELOCITÀ DI CROCIERA (km/h)   CRUISING SPEED (kts) | 850/460      |

NUMERO POSTI | NUMBER OF SEATS **200**





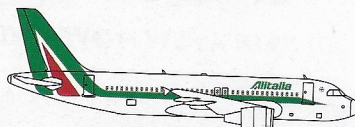
48

### AIRBUS A320

(Inclusi aerei con livrea Air One | Including aircraft with Air One's livery)

|                                                    |              |
|----------------------------------------------------|--------------|
| LUNGHEZZA (m)   LENGTH (ft)                        | 37,6/123'3"  |
| APERTURA ALARE (m)   WINGSPAN (ft)                 | 34,1/111'10" |
| ALTEZZA (m)   HEIGHT (ft)                          | 11,8/38'7"   |
| VELOCITÀ DI CROCIERA (km/h)   CRUISING SPEED (kts) | 850/460      |

NUMERO POSTI | NUMBER OF SEATS **165**

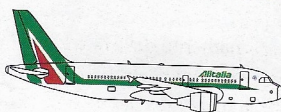


22

### AIRBUS A319

|                                                    |              |
|----------------------------------------------------|--------------|
| LUNGHEZZA (m)   LENGTH (ft)                        | 33,8/111'    |
| APERTURA ALARE (m)   WINGSPAN (ft)                 | 34,1/111'10" |
| ALTEZZA (m)   HEIGHT (ft)                          | 11,8/38'7"   |
| VELOCITÀ DI CROCIERA (km/h)   CRUISING SPEED (kts) | 850/460      |

NUMERO POSTI | NUMBER OF SEATS **138**



## REGIONALI | REGIONAL

5

### EMBRAER 190

|                                                    |              |
|----------------------------------------------------|--------------|
| LUNGHEZZA (m)   LENGTH (ft)                        | 36,2/118'11" |
| APERTURA ALARE (m)   WINGSPAN (ft)                 | 28,7/94'2"   |
| ALTEZZA (m)   HEIGHT (ft)                          | 10,55/34'5"  |
| VELOCITÀ DI CROCIERA (km/h)   CRUISING SPEED (kts) | 850/460      |

NUMERO POSTI | NUMBER OF SEATS **100**



13

### EMBRAER 175

|                                                    |              |
|----------------------------------------------------|--------------|
| LUNGHEZZA (m)   LENGTH (ft)                        | 31,7/103'11" |
| APERTURA ALARE (m)   WINGSPAN (ft)                 | 26/85'4"     |
| ALTEZZA (m)   HEIGHT (ft)                          | 9,73/31'11"  |
| VELOCITÀ DI CROCIERA (km/h)   CRUISING SPEED (kts) | 850/460      |

NUMERO POSTI | NUMBER OF SEATS **88**



## FLOTTA AIR ONE Smart Carrier | AIR ONE FLEET Smart Carrier

(Solo da Milano Malpensa, Pisa, Venezia e Catania | Only from Milan Malpensa, Pisa, Venice and Catania)

10

### AIRBUS A320

|                                                    |              |
|----------------------------------------------------|--------------|
| LUNGHEZZA (m)   LENGTH (ft)                        | 37,6/123'3"  |
| APERTURA ALARE (m)   WINGSPAN (ft)                 | 34,1/111'10" |
| ALTEZZA (m)   HEIGHT (ft)                          | 11,8/38'7"   |
| VELOCITÀ DI CROCIERA (km/h)   CRUISING SPEED (kts) | 850/460      |

NUMERO POSTI | NUMBER OF SEATS **165-180**



142

## TOTALE FLOTTA OPERATIVA | TOTAL OPERATING FLEET



**VOLI ROMA FIUMICINO - MILANO LINATE ROME FIUMICINO - MILAN LINATE FLIGHTS**

| CLASSE DI SERVIZIO SERVICE CLASS                             | CLASSICA-ECONOMY EASY        |                             |                             |                             | CLASSICA ECONOMY COMFORT    |                             |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Classe di prenotazione<br>Booking class                      | N, L, X, O, W,<br>G, R, Q, S | T, V                        | K, M, H                     | B, Y                        | I, D, E                     | C                           |
| Roma Fiumicino-Milano Linate<br>Roma Fiumicino-Milano Linate | 750 miglia<br>750 miles      | 1.000 miglia<br>1.000 miles | 1.250 miglia<br>1.250 miles | 1.500 miglia<br>1.500 miles | 1.750 miglia<br>1.750 miles | 2.000 miglia<br>2.000 miles |

**VOLI NAZIONALI DOMESTIC FLIGHTS**

| CLASSE DI SERVIZIO SERVICE CLASS                                   | CLASSICA-ECONOMY                                                |                                                                                                                                                  |                                                 |                                                 |                                                 |                                                 |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Classe di prenotazione<br>Booking class                            | O, L, G, W, R                                                   | N, S, Q, X                                                                                                                                       | K, V, T                                         | M, H                                            | B                                               | Y                                               |
| Distanza percorsa <= 500 miglia<br>Distance travelled <= 500 miles | <b>new</b><br>500 miglia <sup>1</sup><br>500 miles <sup>1</sup> | <b>new</b><br>500 miglia <sup>2</sup><br>500 miles <sup>2</sup>                                                                                  | 500 miglia<br>500 miles                         | 750 miglia<br>750 miles                         | 1.000 miglia<br>1.000 miles                     | 1.500 miglia<br>1.500 miles                     |
| Distanza percorsa > 500 miglia<br>Distance travelled > 500 miles   | <b>new</b><br>500 miglia <sup>1</sup><br>500 miles <sup>1</sup> | <b>new</b><br>50% delle miglia volate<br>Accumulo minimo 500 miglia <sup>2</sup><br>50% of miles flown<br>Minimum accrual 500 miles <sup>2</sup> | 100% delle miglia volate<br>100% of miles flown | 150% delle miglia volate<br>150% of miles flown | 200% delle miglia volate<br>200% of miles flown | 300% delle miglia volate<br>300% of miles flown |

La tabella si applica a tutti i voli nazionali Alitalia ad eccezione dei voli Roma Fiumicino - Milano Linate - Table valid for all Alitalia domestic flights with the exception of Rome Fiumicino - Milan Linate flights

**VOLI INTERNAZIONALI MEDIO RAGGIO MEDIUM HAUL FLIGHTS**

| CLASSE DI SERVIZIO SERVICE CLASS                                       | CLASSICA-ECONOMY                                                |                                               |                                                 |                                                 | MAGNIFICA/OTTIMA-BUSINESS                       |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Classe di prenotazione<br>Booking class                                | R, O                                                            | N, S, Q, L,<br>X, W, G                        | K, V, T                                         | M, H, B, Y                                      | J, C, D, I, E                                   |
| Distanza percorsa <= 1.000 miglia<br>Distance travelled <= 1.000 miles | <b>new</b><br>500 miglia <sup>1</sup><br>500 miles <sup>1</sup> | 500 miglia<br>500 miles                       | 1.000 miglia<br>1.000 miles                     | 1.500 miglia<br>1.500 miles                     | 3.000 miglia<br>3.000 miles                     |
| Distanza percorsa > 1.000 miglia<br>Distance travelled > 1.000 miles   | <b>new</b><br>500 miglia <sup>1</sup><br>500 miles <sup>1</sup> | 50% delle miglia volate<br>50% of miles flown | 100% delle miglia volate<br>100% of miles flown | 150% delle miglia volate<br>150% of miles flown | 300% delle miglia volate<br>300% of miles flown |

**VOLI INTERNAZIONALI LUNGO RAGGIO LONG HAUL FLIGHTS**

| CLASSE DI SERVIZIO SERVICE CLASS                                     | CLASSICA-ECONOMY                                                |                                               |                                                 |                                                 | CLASSICA PLUS-<br>PREMIUM ECONOMY               | MAGNIFICA/<br>OTTIMA-BUSINESS                   |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Classe di prenotazione<br>Booking class                              | R                                                               | N, S, Q, L, X, W, O, G                        | K, V, T                                         | M, H, B, Y                                      | P, A                                            | J, C, D, I, E                                   |
| Distanza percorsa > 1.000 miglia<br>Distance travelled > 1.000 miles | <b>new</b><br>500 miglia <sup>1</sup><br>500 miles <sup>1</sup> | 50% delle miglia volate<br>50% of miles flown | 100% delle miglia volate<br>100% of miles flown | 150% delle miglia volate<br>150% of miles flown | 200% delle miglia volate<br>200% of miles flown | 300% delle miglia volate<br>300% of miles flown |

Tabella valide per tutti i voli effettuati dal 1° gennaio al 31 marzo 2013 - Tables valid for flights flown between 1 January and 31 March 2013

- 1 - Le miglia accumulate non sono valide per accedere o rinnovare l'accesso ai Club Esclusivi - The miles accrued are not valid for joining or renewing membership in the Exclusive Clubs  
 2 - Le miglia in più riconosciute dalla promozione, non sono valide per accedere o rinnovare l'accesso ai Club Esclusivi  
 The miles accrued with the promotion, are not valid for joining or renewing membership in the Exclusive Clubs

Per conoscere tutti i dettagli di accumulo miglia, visita [alitalia.com](http://alitalia.com) - To know all the details of the mileage accrual, visit [alitalia.com](http://alitalia.com)

**IL PROGRAMMA MILLEMIGLIA IN BREVE**  
**THE MILLEMIGLIA PROGRAM IN BRIEF**

The bonus miles awarded by this promotion will be credited to your 2008-2012 MilleMiglia account within 2 working days; the system will be updated with confirmation of your Exclusive Club membership within 15 days.

Leap at this promotional offer by contacting the Alitalia Local Office.

Consulta la tabella per scoprire i dettagli dell'offerta e la tua soglia di riferimento: Check the chart to discover the details of the offer and your achievement level:

| Miglia qualificanti mancanti per accesso al Club Esclusivo<br>Qualifying miles still needed to gain access to the Exclusive Club | Quota per partecipare all'iniziativa Vola al Top<br>Amount required to take part in the Fly to the Top promotion | Bonus Miglia Qualificanti<br>Qualifying Miles bonus |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Fino a 2.500 miglia Up to 2.500 miles                                                                                            | 299€                                                                                                             | 2.500                                               |
| Fino a 5.000 miglia Up to 5.000 miles                                                                                            | 499€                                                                                                             | 5.000                                               |
| Fino a 7.500 miglia Up to 7.500 miles                                                                                            | 699€                                                                                                             | 7.500                                               |
| Fino a 10.000 miglia Up to 10.000 miles                                                                                          | 899€                                                                                                             | 10.000                                              |



# I PARTNER DEL PROGRAMMA

PROGRAM PARTNERS

## I PARTNER DI VOLO

AIRLINE PARTNERS

Con Alitalia, Air One, i Partner dell'Alleanza SkyTeam e gli altri Partner Aerei del Programma, puoi accumulare miglia molto velocemente su tanti voli nazionali e internazionali.

*By flying with Alitalia, Air One, SkyTeam and other Airline Partners of the Program, you can earn miles quickly on many domestic and international flights.*



ALTRI PARTNER AEREI | OTHER AIRLINE PARTNERS



## I PARTNER DI TERRA

COMMERCIAL PARTNERS

Con il Programma MilleMiglia accumuli miglia anche quando non voli, grazie agli oltre 30 Partner Commerciali. Ampia la scelta, ampio il guadagno: quando soggiorni nei migliori alberghi, noleggi un'auto, utilizzi la carta di credito per fare shopping oppure quando telefoni, fai la spesa o devi fare benzina.

*The MilleMiglia Program enables you to earn miles even when you're not flying, thanks to more than 30 Commercial Partners: every time you stay in top hotels, rent a car or when you use your credit card. The more you use the services of our partners the more you earn.*

ALBERGHI | HOTELS



AUTONOLEGGI | CAR RENTALS

BANCHE, CARTE DI CREDITO E ASSICURAZIONI | BANKS, CREDIT CARDS AND INSURANCES



CARTE DI CREDITO CO-BRANDED | CO-BRANDED CREDIT CARDS

SERVIZI E STRUTTURE | SERVICES AND FACILITIES



PETROLIFERE, UTENZE E GRANDE DISTRIBUZIONE | OIL, LARGE DISTRIBUTION





**AZ&** INTRATTENIMENTO  
ENTERTAINMENT

# LA VOSTRA CINETECA PERSONALE

FILMS ON DEMAND

B777 | A330E  
A330 MAGNIFICA



PER SAPERE SU QUALE AEROMOBILE VOLI, CONSULTA  
LA SCHEDA DI SICUREZZA POSTA NELLA TASCA DI FRONTE A TE  
TO FIND OUT WHICH AIRCRAFT YOU ARE FLYING ON, PLEASE USE  
THE SECURITY CARD PLACED IN THE POCKET IN FRONT OF YOU



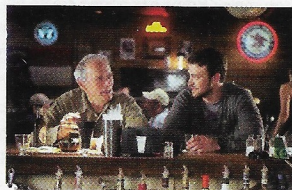
USA 2013 - 104 min



**COLPI DA MAESTRO**  
**HERE COMES THE BOOM**

Cast: K. James, H. Winkler  
Regia - Director: F. Coraci  
Commedia | Comedy  
ITA, ENG, SPA, 日本語

USA 2012 - 111 min



**DI NUOVO IN GIOCO**  
**TROUBLE WITH THE CURVE**

Cast: C. Eastwood, A. Adams  
Regia - Director: R. Lorenz  
Drammatico | Drama  
ITA, ENG, SPA, 日本語, 中文字幕

Gus è un talent scout del baseball da troppo tempo ormai e la sua età avanzata lo rende una facile preda per gli arrivisti che aspirano al suo posto. Sua figlia Mickey decide di andare con lui in Nord Carolina per aiutarlo a prendere una decisione su un battitore, ma anche sulla sua stessa vita.

Gus Lobel has been a top baseball scout for decades, but his age is starting to catch up with him and his bosses are starting to question his judgment. The one person who might be able to help is Gus's estranged daughter, Mickey, who joins him on his latest scouting trip.

USA 2012 - 120 min



**ARGO**

Cast: B. Affleck, B. Cranston  
Regia - Director: B. Affleck  
Drammatico | Drama  
ITA, ENG, POR, 日本語, 中文字幕

1979. Per liberare alcuni diplomatici statunitensi sequestrati a Teheran, la CIA pianifica una missione di salvataggio unica: come copertura per far uscire dal paese i malcapitati, infatti, organizza una finta produzione cinematografica che dovrebbe girare in Iran il film di fantascienza Argo...

Based on true events, "Argo" chronicles the life-or-death covert operation to rescue six Americans, which unfolded behind the scenes of the Iran hostage crisis-the truth of which was unknown by the public for decades.

BRASILE 2011 - 90 min



**O PALHAÇO**  
**THE CLOWN**

Cast: S. Mello, P. José  
Regia - Director: S. Mello  
Drammatico | Drama  
POR with ITA subs

Benjamin e Valdemar sono padre e figlio e sono conosciuti come i clown Pangaré e Puro Sangue. Il loro lavoro li porta a vagabondare per il mondo senza avere un posto fisso che si possa chiamare casa. Ma Benjamin è stanco di vivere così e decide di provare a cambiare vita...

Father and son work as clowns in a circus in the Brazilian countryside. One day, Benjamin decides to follow a different path to find his answers and pursue his dreams.

PARENTAL CONTROL

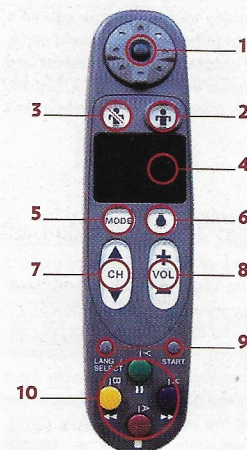
VIETATO AI MINORI | RESTRICTED

SUPERVISIONE ADULTI | PARENTAL GUIDANCE

FILM PER TUTTI | GENERAL

## USO DEL TELECOMANDO SUL BOEING 777

USING THE REMOTE CONTROL ON BOEING 777



1. Comando di navigazione multifunzionale  
(per giocare tenere il telecomando in posizione orizzontale)  
Navigation control button (hold the handset in horizontal position)

マルチ機能操作部 (上下に押す) ご利用の際には、  
ハンドセットを横向きに持ち替えてお楽しみ下さい。

2. Pulsante di chiamata assistente di volo  
Flight attendant call key  
フライトアテンダント呼出ボタン

3. Pulsante per annullare la chiamata assistente di volo  
Flight attendant call reset  
フライトアテンダント呼出キャンセルボタン

4. Display che indica la modalità in uso (normalmente  
"interactive") | LED display (normally, interactive mode)  
使用機能表示ディスプレイ (通常 "interactive" モード)

5. Mode: per selezionare funzioni speciali indicate sul video  
Mode key for special inputs on screen  
Mode モードボタンビデオ画面上の特別機能の選択に使用

6. Tasto accensione luce di lettura | Reading light  
読書灯スイッチボタン

7. Selezionare canali e lingue | Channel and language selection  
チャンネル切替 interactive モードの時には使用せず、  
video/audio モードの時のみ使用

8. Volume | Volume control  
ボリューム

9. Select-start: pulsanti per confermare la scelta visualizzata sul  
video | Select-start: key to confirm selection shown on video  
select - start セレクト -  
スタートボタン選択機能の確定をビデオ画面上に表示

10. Pulsanti colorati per film e videogiochi  
Video and games controllers  
ビデオならびにビデオゲームの為のカラー操作ボタン

● Pausa | Pause 一時停止 ● Indietro | Rewind 巻戻し  
● Stop | Stop 停止 ● Avanti veloce | Fast Forward 早送り



**AZ& INTRATTENIMENTO**  
**ENTERTAINMENT**

# A BORDO DEGLI AIRBUS A320 SPECIAL

ON BOARD AIRBUS A320 SPECIAL

Trascorri il volo in modo piacevole e rilassante grazie ai 4 canali video, 2 canali di audiolibri per bambini e un'ampia scelta musicale a bordo dei nuovi Airbus A320, dotati di schermi LCD individuali. Per gli auricolari, usa i tuoi o richiedi agli assistenti di volo. *Enjoy your flight with our 4 entertainment channels, 2 children's audiobooks and the wide selection of music offered onboard the new Airbus A320, equipped with individual LCD screens. Feel free to use your own headphones, or ask the flight attendants for a set.*



## 20 CANALI AUDIO | 20 AUDIO CHANNELS

- Il meglio della musica nazionale ed internazionale. Un'ampia scelta tra i generi di maggior successo e, da questo mese, anche due audiolibri per bambini (Emonsaudiolibri).
- *The 'best of' Italian and international music. A wide variety amid the most successful genres and two audiobooks for children (Emonsaudiolibri).*



## PERCORSO DI VOLO | ROUTING

- Grazie al canale dedicato, puoi seguire il percorso del volo aggiornato in tempo reale.
- *On the dedicated channel, you can view the plane's flight path, updated in real time.*

## TELECOMANDO DA POLTRONA ARMCHAIR'S REMOTE CONTROL

Un telecomando posizionato sulla parte interna del bracciolo della poltrona consente ad ogni passeggero di selezionare la programmazione preferita. Per la selezione dei **programmi video** il passeggero può posizionarsi su uno dei 4 canali tematici (dal canale n°1 al canale n°4) muovendo il cursore a freccia "channel up" e "channel down". Per la selezione dei **programmi musicali** il passeggero può utilizzare lo stesso telecomando e sintonizzarsi su uno degli ulteriori 20 canali audio (dal canale n°5 al canale n°24) durante l'ascolto dei quali potrà seguire in diretta la rotta del volo attraverso la flight map.



*The remote-control placed inside the armrest of the seat allows all passengers to choose their favourite programmes.*

*To select video programming passengers can choose one of 4 theme-based channels (channels 1 through 4) by moving the arrow to "channel up" or "channel down".*

*Choose musical programming using the same remote, to synchronise one of the last 20 audio channels (channels 5 through 24). While listening, follow the plane's flight path on the flight map.*



## TRAVEL Documentari - Arte - Natura - Itinerari enogastronomici Documentaries - Art - Nature - Wine and food itineraries



## LIFESTYLE Moda - Arredamento - Wellness - Design Fashion - Furnishing - Wellness - Design



## SPORT Auto - Moto - Sport Cars - Motorbikes - Sports



## CINEMA & ENTERTAINMENT



**AZ&**  
**PER**  
**ARRIVARE**

## PROCEDURA VIAGGIARE

La TSA (Transportation Security Administration), autorità degli Stati Uniti, ha introdotto il controllo delle valigie per i voli diretti negli Stati Uniti. Per i passeggeri diretti negli USA è richiesto di passare attraverso il controllo della TSA. Per ulteriori informazioni, visitate il sito [www.tsa.gov](http://www.tsa.gov) o chiamate il numero 1-800-537-5399.

## RICHIESTA AUTORIZZAZIONE AL VIAGGIO

I viaggiatori che non hanno diritto a pieno diritto di Visto ("Visa") devono anticipare la richiesta di ESTA (Electronic System for Travel Authorization) all'arrivo. I viaggiatori con un biglietto di ritorno rilasciato o rinnovato a partire dal 1° gennaio 2009 sono esentati dalla richiesta di ESTA. I minori possono viaggiare senza passaporto se sono accompagnati da un genitore o da un adulto che ne ha la custodia. Per ulteriori informazioni, visitate il sito [www.esta.gov](http://www.esta.gov) o chiamate il numero 1-800-451-4289.

## DICHIARAZIONE

Tutti i passeggeri, indipendentemente dalla nazionalità, devono compilare la Dichiarazione di Sicurezza. La Dichiarazione di Sicurezza è necessaria per tutti i voli diretti negli Stati Uniti.

## CUSTOMS

All passengers are required to complete a customs form upon arrival.



# PER LO SBARCO IN USA

ARRIVING IN THE USA

## PROCEDURA DI PRENOTAZIONE VIAGGI NEGLI USA

La TSA (Transportation Security Administration), autorità incaricata della sicurezza degli Stati Uniti, ha sviluppato un programma per il controllo delle frontiere USA, denominato Secure Flight. In conformità a tale programma, i passeggeri che viaggino da/per o all'interno degli USA o che sorvolino lo spazio aereo americano per raggiungere altri Paesi (es. Canada, Cuba e Messico), durante la fase di prenotazione del volo dovranno obbligatoriamente fornire alcuni dati personali che la compagnia aerea provvederà a trasmettere alla TSA. Per ulteriori dettagli, visitare il sito Secure Flight all'indirizzo <http://www.tsa.gov/SecureFlight>.

## RICHIEDI DI AUTORIZZAZIONE AL VIAGGIO E.S.T.A.

I viaggiatori che si recano negli Stati Uniti per un periodo non superiore ai 90 giorni e che hanno diritto a partecipare al Programma "Viaggio senza Visto" (\*), dovranno richiedere un'autorizzazione anticipata al viaggio collegandosi al sito internet di E.S.T.A. (Electronic System for Travel Authorization).

I viaggiatori dovranno essere in possesso del biglietto di ritorno e di un passaporto valido, rilasciato o rinnovato:

- a partire dal 26 ottobre 2006 con microchip elettronico in copertina
- prima del 26 ottobre 2005 con banda a lettura ottica
- fra il 26 ottobre 2005 e il 26 ottobre 2006 con foto digitale.

I minori potranno beneficiare del programma "Viaggio senza Visto" solo se in possesso di passaporto individuale. Nel caso in cui il minore sia iscritto nel passaporto di uno dei genitori, sarà necessario richiedere il visto, qualunque sia il periodo di soggiorno negli U.S.A.

## NEW BOOKING PROCEDURE FOR USA FLIGHTS

The USA's TSA (Transportation Security Administration) has developed a new program to control US borders, called Secure Flight. In compliance with this program, passengers booking flights to, from or within the US or flying over American airspace to reach other countries (eg. Canada, Cuba and Mexico), are required to provide some personal information which the airline will communicate to TSA.

For details of the program, visit the Secure Flight website at <http://www.tsa.gov/SecureFlight>.

## ADVANCE TRAVEL AUTHORIZATION E.S.T.A.

Travellers going to the USA for a stay of 90 days or less and who are able to participate in the "Visa Waiver Program" will have to apply for authorization before their journey by logging on to the ESTA website - Electronic System for Travel. Travellers must have a return ticket and a valid passport issued or renewed:

- from 26 October 2006, with microchip on cover
- before 26 October 2005, with an optical strip (machine-readable version)
- from 26 October 2005 to 26 October 2006, with a digital photo.

Minors can benefit from the "Visa Waiver Program" only if they have individual passports. If minors are included on parents' passports, a visa must be applied for no matter how long they wish to stay in the US.

## \*Paesi aderenti al Programma "Viaggio senza Visto" [Countries taking part in the Visa Waiver Program:

Andorra, Australia, Austria, Belgio, Brunei, Corea del Sud, Danimarca, Estonia, Finlandia, Francia, Germania, Giappone, Grecia, Irlanda, Islanda, Italia, Lettonia, Liechtenstein, Lituania, Lussemburgo, Monaco, Norvegia, Nuova Zelanda, Paesi Bassi, Portogallo, Regno Unito, Repubblica Ceca, Repubblica di Malta, San Marino, Singapore, Slovacchia, Slovenia, Spagna, Svezia, Svizzera, Taiwan e Ungheria.

## MODULO I 94

Questo modulo deve essere compilato dai passeggeri in arrivo negli USA non appartenenti al Programma "Viaggio senza Visto" e in possesso di un visto valido per non-immigranti.

## I 94 FORM

This form applies to passengers arriving in the USA who are not eligible to participate in the Visa Waiver Program and hold a valid non-immigrant visa.

Documento d'arrivo

Numero di emissione: 074409116 23

1. Cognome: BITANCIONE

2. Nome: ANINIA

3. Data di nascita (GGMM/AA): 28/03/81

4. Cittadinanza: ITALIANA

5. Sesso (maschile/femminile): FEMMINILE

6. Numero di passaporto: 310191031

7. Scadenza del passaporto (GGMM/AA): 31/09/13

8. Numero di partenza: 01381215

9. Compagnia aerea e numero del volo: AZ 7411

10. Paese di residenza: ITALY

11. Città e Stato: MILANO

12. Città in cui è stato rilasciato il visto: MILANO

13. Data di rilascio (GGMM/AA): 15/05/05

14. Indirizzo attuale (la precedente negli USA quando è stato): STAFFORD STR 11419

15. Città e Stato: MIAMI FLORIDA

16. Numero telefonico durante la permanenza negli Stati Uniti: 3474211410173442

17. Indirizzo e-mail: BITANCIONE13@EMAIL.IT

18. Cognome: BITANCIONE

19. Nome: ANINIA

20. Data di nascita (GGMM/AA): 28/03/81

21. Cittadinanza: ITALIANA

DEPARTMENT OF HOMELAND SECURITY  
U.S. Customs and Border Protection

Documento di partenza

Numero di emissione: 074409116 23

18. Cognome: BITANCIONE

19. Nome: ANINIA

20. Data di nascita (GGMM/AA): 28/03/81

21. Cittadinanza: ITALIANA

CBP Form I-94 (05/08)  
Vedere retro  
STAPLES 1002

## DICHIARAZIONE DOGANALE

Tutti i passeggeri, indipendentemente dalla propria nazionalità, devono compilare il modulo di Dichiarazione Doganale. Per nucleo familiare è richiesta una sola dichiarazione.

## CUSTOMS DECLARATION

All passengers, irrespective of their nationality, are required to complete the Customs declaration. Only one form is required per family.

U.S. Customs and Border Protection

Dichiarazione doganale

MODULO UFFICIALE  
Tutti i passeggeri in arrivo o i corrispondenti devono fornire le seguenti informazioni (il sufficientemente USA solo dichiarazione per ogni nucleo familiare).

1. Cognome: ROSSI

2. Nome: GIUSEPPE

3. Data di nascita: 03/09/65

4. Numero di componenti del nucleo familiare: 2

5. Indirizzo negli Stati Uniti (nome dell'albergo/condominium): HOTEL MARRIOTT

6. Città: NEW YORK

7. Stato: NY

8. Numero di passaporto: ITALY LC26080

9. Paese di residenza: ITALY

10. Paese visitato durante questo viaggio prima dell'arrivo negli Stati Uniti: FRANCIA

11. Compagnia aerea/N. del volo: ALITALIA-AE 610

12. Nome della nave:

HO LETTO LE INFORMAZIONI IMPORTANTI RIPORTATE A TERGO DI QUESTO MODULO E Affermo CHE QUANTO DICHIARATO CORRISPONDE A VERITÀ.

X Giuseppe Rossi 03/11/2005

(Firma) (Data giorno, mese, anno)



# RILASSATI CON I NOSTRI ESERCIZI A BORDO

RELAX WITH OUR ON-BOARD EXERCISES

## PREPARAZIONE ED ESERCIZI ARTI INFERIORI - PREPARATION AND LEG EXERCISES



**RILASSAMENTO  
PREPARATORIO**  
**PREPARATORY  
RELAXATION**

L'assunzione di un bicchiere d'acqua naturale più volte durante la permanenza a bordo vi aiuterà a prevenire probabili disagi di altitudine ed eventuali rischi della sindrome DVT | *Drinking a glass of plain water several times over the course of the flight will help prevent discomfort caused by altitude and any risk of DVT syndrome.*



**CIRCONDUZIONE  
DELLE CAVIGLIE**  
**ANKLE SPINS**

Sollevare alternativamente i piedi e compiere una rotazione delle caviglie dall'interno verso l'esterno. | *Raise one foot a few inches and wiggle it with a circular movement in a clockwise direction, keeping your ankle steady.*



**RILASSAMENTO  
POLPACCI**  
**CALF  
RELAXATION**

Con le piante dei piedi ben appoggiate al suolo (ci si può eventualmente aiutare facendo pressione sulle ginocchia con le mani), sollevare insieme prima le punte e poi i talloni. | *Keeping your feet firmly on the floor (it helps to press down on your knees with your hands), first raise your toes a few inches, then your heels.*



**RILASSAMENTO  
QUADRICIPITI**  
**QUADRICEPS  
RELAXATION**

Sollevare alternativamente le gambe flesse e portare le ginocchia verso il busto. Per perfezionare il movimento evitare di curvare il busto. Rimanere eretti. | *Lift your legs alternately bent and bring your knees toward your chest. To refine the movement avoid bending the torso. Remain erect.*

## POCHE SEMPLICI REGOLE PER MANTENERSI IN FORMA

A FEW SIMPLE RULES TO KEEP IN SHAPE

### Microclima a bordo

Per assicurarti il massimo del benessere, sui nostri voli impieghiamo le migliori tecnologie per ridurre il rumore in cabina, migliorare costantemente la qualità dell'aria e mantenere la pressurizzazione della cabina a un livello sempre ottimale. Perché la tua salute e la tua sicurezza sono le cose che abbiamo più a cuore.

### Variazione di altitudine

Per superare gli eventuali piccoli disagi legati alla variazione di altitudine, soprattutto in fase di decollo e atterraggio, consigliamo

di effettuare sbadigli profondi, bere acqua e masticare un chewing-gum o una caramella.

### Come prevenire la sindrome DVT

Per prevenire la sindrome DVT (Deep Venous Thrombosis), la "Trombosi Venosa Profonda", consigliamo di:

- 1 Bere acqua frequentemente
- 2 Non bere alcolici prima e durante il volo
- 3 Indossare scarpe comode, che non stringano le caviglie
- 4 Evitare di accavallare le gambe mentre si è seduti a bordo

- 5 Alzarsi spesso e sgranchirsi le gambe in corridoio
- 6 Effettuare il più possibile gli esercizi consigliati nella pagina.

I fattori che possono facilitare l'insorgere della DVT sono: ereditarietà, trattamenti ormonali prolungati senza adeguato controllo medico, alterazioni marcate e persistenti dei fattori di coagulazione in assenza di un'adeguata terapia, recenti interventi chirurgici (specialmente se attinenti al circolo artero-venoso), pregressi episodi di DVT non in terapia, grossi e recenti traumi agli arti inferiori.

### Microclimate on-board

To make sure you arrive in top form, we use state-of-the-art technologies to reduce cabin noise, to keep the cabin pressure at an optimal level at all times, and to ensure that the air is always of the highest quality. Because your wellbeing and safety really matter to us.

### Variation of altitude

To prevent any slight discomfort due to changes in altitude (mainly during takeoff and landing), we suggest you breathe in and out deeply, drink some water, and chew gum or eat sweets.

### Preventing DVT

To avoid any risk of DVT, which is known as Deep Venous Thrombosis, we suggest you follow these tips for a comfortable flight:

- 1 Drink lots of water
- 2 Avoid alcohol before and during the flight
- 3 Wear comfortable shoes, not too tight
- 4 Avoid sitting with your legs crossed for long periods
- 5 Stand up and move around your legs as often as possible
- 6 Try to do the exercises on this page



## ESERCIZI ARTI SUPERIORI - UPPER BODY EXERCISES



### MOBILITÀ BRACCIA ARM MOBILITY

Con i gomiti vicini al busto, sollevare contemporaneamente gli avambracci fino a portare le mani all'altezza delle spalle. Evitare di insaccare il collo, tenere le spalle basse | *Keeping your elbows close to your sides, raise both forearms and touch your shoulders with your hands. Do not pull your neck in, and keep your shoulders low.*



### RILASSAMENTO DELLE SPALLE SHOULDERS RELAXATION

Con la schiena allungata e perpendicolare alla seduta, compiere delle rotazioni delle spalle in avanti e indietro, tenendo ferma la posizione del collo e delle braccia. | *Sit up straight and stretch your spine. Then make a rolling movement with your shoulders, keeping your neck and arms as steady as possible.*

## ESERCIZI POSTURA VERTICALE - VERTICAL POSTURE EXERCISES



### EQUILIBRIO BALANCE

Nelle fasi di crociera in cui è consentito e compatibilmente con le disposizioni di Compagnia, assumere posizione eretta e sollevare contemporaneamente i talloni dal suolo rimanendo in equilibrio. | *Whenever possible during the flight, stand up and slowly raise both heels off the floor so you're on tiptoes, then lower them again.*



### ALLUNGAMENTO SPALLE E GAMBE SHOULDERS AND LEGS STRETCHES

Partendo da posizione eretta, appoggiarsi con il braccio allo schienale di fronte a voi e sollevare con la mano opposta la gamba corrispondente, avvicinando il più possibile il piede al gluteo. Ripetere l'esercizio cambiando gamba. | *Stand up and rest your arm on the seatback in front you; with your free hand, raise the corresponding leg, and bring your foot as close as possible to your buttocks. Repeat with your other leg.*

## RIDURRE L'EFFETTO JET LAG REDUCING JET LAG

### Preventing DVT syndrome

To avoid any possibility of what is known as "Deep Venous Thrombosis" (DVT), here are some tips for a comfortable journey:

- 1 Drink lots of water during the flight
- 2 Avoid alcohol before, and during, the flight
- 3 Wear comfortable shoes which are not too tight around the ankle
- 4 Avoid sitting with your legs crossed for long periods
- 5 Stand up frequently and stretch your legs in the aisle
- 6 Try to do the exercises shown on this page.

Some of the factors that might contribute to DVT are: hereditary predisposition, prolonged hormonal treatment without medical supervision, persistent or sudden alteration of blood coagulation rate (when left untreated), recent surgical operations (especially those involving veins and arteries), previous episodes of DVT which have not been treated, recent serious injury to the lower limbs.

Per minimizzare gli effetti del cambio del fuso orario legati al viaggio aereo, si consiglia di mantenere le lancette biologiche sull'orario di casa se la permanenza nel luogo di destinazione non supera i due giorni. Se invece la permanenza è prolungata, è bene attenersi a regole di vita salutari per adeguarsi il prima possibile all'orario locale, tenendo conto che in genere il recupero dal jet lag è generalmente più rapido se si viaggia verso ovest.

To reduce the effect of time changes when travelling, it is a good idea to

keep your "biological clock" set on home time if your stay abroad is for less than two days.

In the event of a longer trip, it is advisable to adapt yourself to local time as soon as possible and to lead a regular and healthy life. Broadly speaking, getting over jet lag is generally quicker when travelling westwards.





**AZ&** INFORMAZIONI UTILI  
USEFUL INFORMATION

# DISPOSITIVI ELETTRONICI PORTATILI

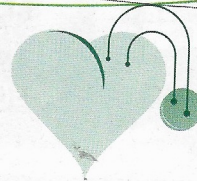
PORTABLE ELECTRONIC DEVICES

Per evitare interferenze con la strumentazione e gli impianti di bordo,  
l'uso dei dispositivi elettronici portatili è soggetto alle seguenti disposizioni:

To avoid interference with the aircraft's instruments and equipment, the use of  
portable electronic devices is regulated as follows:

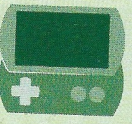
## USO SEMPRE CONSENTITO | ALWAYS ALLOWED

- Dispositivi di ausilio all'udito, stimolatori del battito cardiaco "pacemakers", neuro stimolatori elettronici  
*Hearing aids, pacemakers, electronic nerve stimulators.*
- Orologi elettronici e altri dispositivi a basso consumo alimentati da microbatterie o batterie solari  
*Electronic watches and other low consumption devices powered by micro-batteries or solar batteries.*



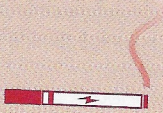
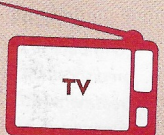
## USO CONSENTITO A TERRA\* O IN CROCIERA SOPRA 10.000 PIEDI DI ALTITUDINE \*\* ALLOWED ON GROUND\* OR AT CRUISING ALTITUDE OVER 10.000 FEET \*\*

\*con porte aperte | with the aircraft doors open \*\*salvo diversa indicazione del personale di volo | unless instructed otherwise by the crew

|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Computer portatili<br>non collegati a stampanti,<br>masterizzatori di CD/DVD<br>o dispositivi wireless<br><i>Laptop computers not<br/>connected to printers,<br/>CD / DVD or wireless devices</i> | <br>Lettori di CD/DVD,<br>MP3/MP4<br>con supporto di memoria USB<br><i>CD / DVD, MP3/MP4<br/>with USB storage</i> | <br>Giochi elettronici portatili<br>non in collegamento wireless<br>e giocattoli elettronici non<br>radiocomandati   <i>Portable<br/>electronic games not connected<br/>in wireless mode and electronic<br/>games not remote-controlled</i> | <br>Macchine fotografiche<br>analogiche o digitali<br><i>Analogic or digital cameras</i> | <br>Videocamere digitali<br><i>Camcorders</i> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

I dispositivi audio e audio-video possono essere utilizzati solo con l'ausilio di auricolare. | *Audio and video players can only be used with headphones.*  
I dispositivi "wireless" devono essere disattivati all'arrivo a bordo e rimanere inibiti per l'intera durata del volo.  
*"Wireless" devices must be turned off upon boarding the aircraft and remain off for the entire flight.*

## USO SEMPRE PROIBITO | ALWAYS PROHIBITED

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Sigarette, sigari e pipe<br>elettroniche<br><i>Electronic cigarettes, cigars<br/>and pipes</i> | <br>Telefoni cellulari e computer<br>palmari<br>(e loro funzioni accessorie)*<br><i>Mobile phones and handheld<br/>computers<br/>(and their additional functions)*</i> | <br>Trasmettitori a due vie<br>(es. walkie-talkie, radio CB,<br>cercapersone)<br><i>Two-way transmitters (ex<br/>walkie-talkie, CB radio, pagers)</i> | <br>Radio AM/FM, TV e schermi<br>con tubo a raggi catodici<br><i>AM/FM radio, TV and screens<br/>with cathode ray tube</i> | <br>Funzioni di connessione<br>"wireless" di PC,<br>cellulari e computer palmari**<br><i>The wireless functions of PCs,<br/>mobile phones<br/>and handheld computers**</i> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

È inoltre vietato l'uso di stampanti, scanner e dispositivi wireless per PC. | *It is forbidden the use of printers, scanners and wireless PC devices.*

L'uso di telefoni cellulari e computers palmari è consentito in MODALITÀ TELEFONICA solo a terra e con porte aperte; in MODALITÀ FLIGHT  
o OFFLINE in crociera, sopra 10.000 piedi, solo se la funzione è stata precedentemente predisposta. | *The use of mobile phones and handheld computers  
is allowed in TELEPHONE MODE on ground when the aircraft doors are open; in FLIGHT OR OFFLINE MODE only during cruise at flight altitude above  
10,000, and only if the function has been previously the preselected.*

\*\*Ogni altro dispositivo che emetta intenzionalmente segnali in radiofrequenza (wireless). | *Any other device that intentionally emits radio frequency signals (wireless).*