

RUOTA LIBERA

Periodico della FIAB

FIAB Verona Amici della Bicicletta Onlus



SETTIMANA DELLA MOBILITÀ SOSTENIBILE

TOCATÌ E FIAB

RACCONTI DI VIAGGIO

- TRA POLONIA E REPUBBLICA CECA
- FRANCIGENA

MOBILITÀ

- SOSTA IMPOSSIBILE
- SCUOLABUS, L'UOVO DI COLOMBO

RACCONTI DI BICI

LUNGO IL PO, NON SOLO CICLABILI

TERRITORI

- COSTERMANO, SENTIERI IN RETE
- CONCORSO FAI A PALAZZINA

RUBRICHE

- TUTORIAL BICI: POSTURA
- CIBO DA VIAGGIO: BUONUMORE

3	IL PUNTO L'erba del vicino	12	GARDA E BALDO Costermano, sentieri in rete	19	RACCONTI DI VIAGGIO Viaggiatori di confine
4	FESTIVAL IN BICICLETTA Tocati sempre più sostenibile	14	CICLOFFICINA Postura	22	RACCONTI DI BICI Lungo il Po, non solo ciclabili
6	MOBILITÀ L'uovo di Colombo	16	CULTURA	26	VITA ASSOCIATIVA 30° Cicloraduno FIAB
8	Sosta impossibile	17	CIBO DA VIAGGIO Buonumore	29	FIAB ROVIGO La settimana europea della Mobilità
10	Noi siamo come le lucciole	18	CICLO TURISMO Una bicicletta in compagnia	30	Dalle Langhe all'Occitania...
11	CICLO TURISMO Cultura e bicicletta accoppiata perfetta			32	EL CANTON



Indirizzo e orari

FIAB Verona - Amici della Bicicletta Onlus - Piazza S.Spirito, 13, 37122 Verona
Lunedì - Mercoledì - Venerdì: ore 16.00-19.00 - Tel./Fax: 045 8004443
Ciclofficina - Venerdì: ore 16.30-19.00

Abbonati a Ruotalibera

Diventerai socio degli Amici della Bicicletta, come?

> **Vieni in sede:** Piazza S.Spirito, 13 oppure

> **Fai un bonifico su uno dei nostri conti correnti:**

- ♦ c/c bancario intestato a FIAB Verona - Amici della Bicicletta Onlus c/o Unicredit
Unicredit Banca SpA - Ag. via Garibaldi, 1 - VR | IT 42 D 02008 11770 000040099139
- ♦ c/c bancario intestato a FIAB Verona - Amici della Bicicletta Onlus
c/o Banca Popolare di Verona - Ag. Piazza Erbe - VR
cod. IBAN: IT83 0 05034 11703 000000037232

Quote associative 2018

Socio ordinario (con abbonamento a Ruotalibera e rivista BC)	€ 25
Socio familiare*	€ 10
Socio Giovane** (con abbonamento Ruotalibera)	€ 10
Socio sostenitore (con abbonamento a Ruotalibera e rivista BC)	€ 35
Famiglia da 4 persone (1 ordinario e 3 familiari)	€ 50
Famiglia da 5 persone (1 ordinario e 4 familiari)	€ 55

*chi ha già un familiare convivente iscritto.

** chi non ha ancora compiuto 25 anni

La quota comprende L'ASSICURAZIONE RC DEL CICLISTA
che copre i danni eventualmente causati andando in bicicletta nelle 24 ore.

DIRETTORE RESPONSABILE:
Elena Chemello.

Redazione:
Michele Marcolongo, Bepo Merlin,
Francesca Gonzato, Luciano Lorini,
Valeria Rigotti, Rosanna Piasenti.

Hanno collaborato:
Annalisa Mancini, Ilaria Giardini, Federico
Girardi, Andrea Bisighin, Paolo Pigozzi,
Zippora Tomelleri, Alessandro Troiani,
Marilena Tome', Carlo Battistella, Laura
Costantini, Guerrino Zandonà, Cinzia Malin,
Emanuela Martini.

Composizione:
Martina Brighenti
martina.brighenti@gmail.com

Stampa:
CIERRE Grafica s.c. a r.l.
Caselle di Sommacampagna - Verona
Reg. trib. di Verona n. 664 del 16.9.1985
Tiratura 4.100 copie
Stampato su carta ecologica T.C.F.
(sbiancata senza l'uso di cloro)

Editore:
"FIAB Verona - Amici della Bicicletta Onlus"
Piazza S.Spirito, 13, 37122 Verona
Tel./Fax: 045 8004443
C.F. e p.iva 02079650236
internet: <http://www.fiabverona.it>
e-mail: sede@fiabverona.it



L'erba del vicino

Se sia più verde non lo so; ma se è quella delle ciclabili, allora spesso è più curata. Se poi il vicino è la Provincia di Trento, allora pare di essere su Marte.

Confrontate le foto, recentissime. Una è stata presa sulla nostra ciclopedonale delle Risorgive, l'altra sulla ciclovía della Valsugana. Per i giusti accoppiamenti non serve notare le montagne, basta lo stato della pista e in particolare dell'erba. A fine maggio siamo stati in Valsugana con una nostra escursione, e nei circa 40 km trentini abbiamo incontrato quattro – dico quattro – squadre di operai della Provincia intenti allo sfalcio dell'erba e altra manutenzione.

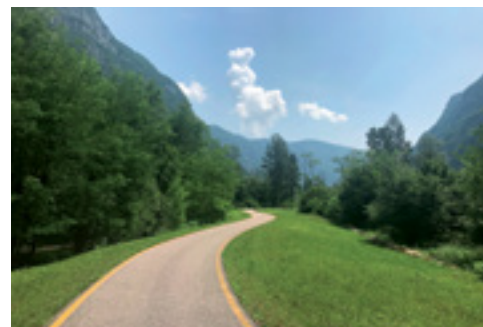
Guardate invece com'è ridotta nella foto la ciclopedonale delle Risorgive: erba ad altezza d'uomo, che invade la carreggiata e spesso in curva impedisce la visibilità di chi ti viene incontro. È evidente che l'ultimo sfalcio – eseguito non dai comuni, ma dal Consorzio di Bonifica – risale a parecchi mesi fa.

Eppure le premesse sembravano quelle di un amore eterno: un'inaugurazione doppia, per podisti e per ciclisti, con cerimonie ancestrali a base di ampolle d'acqua fluviale. E invece, tagliati i nastri... La realtà è che dopo quasi un anno i comuni devono ancora sottoscrivere col Consorzio l'ovvia convenzione che li vincolerebbe alla manutenzione ordinaria della pista, e il risultato è questo. Era meglio frenare l'ottimismo, come insegnava Leo Longanesi: "l'Italia alla manutenzione preferisce l'inaugurazione". L'inaugurazione dà visibilità e consenso, mentre la manutenzione è un intervento metodico e seminascosto che se possibile si salta volentieri.

Va detto comunque che le Risorgive sono solo un esempio di quello che si trova girando il Veneto; e che anche da noi esistono esempi virtuosi (come la Terradeiforti di Dolcè) ma sporadici, legati a singoli amministratori che hanno mostrato in tempi non sospetti (lontani dall'inaugurazione...) una forte motivazione e ora si danno da fare per tenere bene quanto realizzato.

La facile obiezione "Ma i trentini hanno molti più soldi di noi" si smonta subito: anche li avessimo, noi li useremmo per altre cose. Inutile raccontarsi storie, a determinare le scelte non è quello. Invece la Provincia di Trento ha fatto questa chiara scelta quasi 30 anni fa, destinando ogni anno assieme agli stessi comuni importanti risorse alla manutenzione della sua rete ciclabile, ma traendone anche un considerevole indotto economico e sociale.

Chiudo col "convitato di pietra": la Regione Veneto. Chi dovrebbe stimolare i nostri comuni a fare il loro dovere, anche aiutandoli un po', se non lei? Due buoni motivi? Primo: in queste opere ha investito milioni di Euro, e dopo poco se li vede trattati così. Secondo: col depotenziamento delle Province, solo lei potrebbe farlo. Interpellata da tempo sulla questione, la Regione glissa, e per ora ha dato chiaramente da intendere che non vuole entrarci e, in particolare, dedicarci risorse. Eppure alle inaugurazioni la Regione non manca mai, con tante belle parole e pacche sulle spalle di sindaci che dopo pochi mesi fanno questo... Che sia ancora una volta l'"Effetto Longanesi"? ●



TOCATÌ SEMPRE PIÙ SOSTENIBILE

di **Tocati** - Festival Internazionale dei Giochi in Strada

Fiab propone due cicloparcheggi gratuiti e custoditi



Dal 13 al 16 settembre 2018 si terrà a Verona la XVI edizione di Tocati, Festival Internazionale dei Giochi in Strada, organizzato da Associazione Giochi Antichi in collaborazione con il Comune di Verona, con il sostegno della Regione del Veneto e della Provincia di Verona; con il patrocinio UNESCO, AEJEST, MIBACT e ICDE – Istituto Centrale per la Demoetnoantropologia.

Ospite di questa edizione La France du Midi – La Francia del Sud rappresentata da gruppi di gioco provenienti da Occitania, Provenza Alpi e Costa Azzurra, Nuova Occitania con i Paesi Baschi: protagoniste le comunità di gioco tradizionale della Francia del Sud, tra cui Tambourin, alcune modalità di Quilles, Pétanque e altri giochi di origine rurale dei Paesi Baschi come ad esempio Le Bücheron, Le lever d'enclume, Le ramassage des épis de mais.

In un'ampia e suggestiva area cittadina potrai "viaggiare" alla scoperta di tradizioni culturali, incontrando persone e consuetudini che portano nel presente antichi gesti ludici, danze, musiche e rituali (categorie espressive riconosciute dall'Unesco come parte del Patrimonio Immateriale - Convenzione di Parigi del 2003).

Un festival green: anche quest'anno Tocati riconferma l'attenzione posta



Per maggiori informazioni: https://tocati.it/informazioni/come_arrivare/

verso la sostenibilità come da certificazione ISO 20121 ottenuta nel 2015 e riconfermata per le successive due edizioni del festival. L'attenzione verso l'ambiente e la mobilità sostenibile è riconfermata anche grazie al supporto e sostegno di FIAB – Federazione Italiana Amici della Bicicletta: Tocati sostiene chi raggiunge il centro di Verona in bici! Per due giorni sarà possibile parcheggiare il proprio mezzo in parcheggi custoditi e gratuiti, presso Via degli Alpini e presso i Giardini Don Giussani, nuovo punto sostenibile del Festival.

Se vuoi esplorare Tocati e il centro storico di Verona su due ruote ciò che fa per te è la Caccia al Tesoro in bici che ti permetterà di scoprire la città in bicicletta nella serata di venerdì 14 Settembre, partenza prevista da Piazza Erbe per le ore 21.00 – per partecipare è necessario telefonare al numero 045 8004443 nelle giornate di lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 16.15 alle ore 18.45 o passare presso la sede di Fiab – ADB Verona in Piazzetta Santo Spirito n.13.

Se vuoi visitare il Festival all'insegna della sostenibilità a 360 gradi ti consigliamo di provare anche la suggestiva discesa in Adige con il trasporto fluviale di Adige Rafting. Vieni da lontano? Puoi raggiungere il festival in modo sostenibile affidandoti ad HappyWays, il carpooling per eventi che ti permette di raggiungere il festival condividendo equipaggi auto.

Cierre Gruppo Editoriale
via Ciro Ferrari 5 - Caselle di Sommacampagna (Verona)

Cierre Grafica tel. 045 8580900 - fax 045 8580907 grafica@cierrenet.it	Cierre Edizioni tel. 045 8581572 - fax 045 8589883 edizioni@cierrenet.it
---	---

Cierrevecchi distribuzioni editoriali
tel. 049 8840299 r.a. - fax 049 8840277
distribuzione@cierrenet.it

www.cierrenet.it

La macina

Via C. Nepote, 4
(angolo Via Montorio)
37131 Verona
Tel. 045 971249

**Ogni mese 200
prodotti biologici in offerta,
vieni a trovarci!**

Grazie agli **Alimenti Biologici** seguiamo un'alimentazione sana promuovendo la biodiversità delle colture e preservando il nostro organismo dagli OGM per il bene Nostro e di tutta la Terra!

LA SETTIMANA 2018 - *La Redazione*

La Commissione europea ha stabilito due obiettivi ambiziosi per la mobilità urbana: l'eliminazione graduale delle auto ad alimentazione convenzionale nelle città entro 2050 e il passaggio a una logistica urbana a zero emissioni nei maggiori centri urbani entro il 2030. La settimana europea che si svolge tutti gli anni dal 16 al 22 settembre e che culmina ogni anno con la Giornata Senz'Auto del 22 settembre, è uno degli strumenti con cui si cerca di sensibilizzare istituzioni e cittadini al raggiungimento di tali obiettivi. Il tema dell'edizione 2018 è la multimodalità, ovvero la combinazione di diverse modalità di trasporto (a piedi, in auto, con i mezzi...) per effettuare un singolo viaggio. Il tema della multimodalità diventa sempre più stringente sia per il trasporto passeggeri che per le merci. Pensiamo ad esempio ai vantaggi della ferrovia rispetto alla gomma per il trasporto merci, ma pensiamo anche alla nostra quotidianità: davvero usiamo l'automobile quando è necessario, oppure percorriamo in macchina distanze che potrebbero essere tranquillamente ricoperte anche a piedi o in bici o con i mezzi pubblici? Di importanza decisiva in questo riflessione è la qualità delle infrastrutture disponibili, anche quelle che accolgono il traffico pedonale (marciapiedi, aree pedonali ecc.) oltre naturalmente alle ciclabili, ma anche e soprattutto la predisposizione di hub multimodali dove le diverse modalità di trasporto confluiscono e dove i cittadini e merci possono attuare razionalmente le loro scelte di trasporto. Il principale obiettivo della Settimana Europea della Mobilità 2018 è quindi incoraggiare le persone a sperimentare le diverse opzioni disponibili nelle proprie città, screditando l'opinione diffusa che le auto siano l'unica alternativa praticabile. Uno dei modi per raggiungerlo è riesaminare le nostre esigenze quotidiane di trasporto e di considerare il viaggio dal punto A al punto B come un modo per arricchire la nostra giornata: ad esempio sui mezzi pubblici il tempo di viaggio può essere utilizzato per leggere il giornale, lavorare sul proprio smartphone, chattare con gli amici o semplicemente sedersi, rilassarsi e ascoltare musica. Usare la bicicletta o camminare per andare al lavoro su brevi distanze (fino a 5 km) fornisce i 30 minuti di allenamento al giorno raccomandati per mantenersi in forma e in salute. Gli studi dimostrano che le persone che camminano per almeno 25 minuti al giorno possono sperare di vivere in media da tre a sette anni in più. Da ultimo, ma non per ultimo, possedere e usare un'auto costa denaro. Quanto? Online sono disponibili diversi calcolatori dei costi delle auto che forniscono risultati sorprendenti ma veritieri. Essi possono quindi aiutare gli utenti ad effettuare delle valutazioni sull'uso di questo mezzo, riflettendo se il suo uso quotidiano e massivo valga sempre la pena o non sia invece più logico, sostenibile ed economico rinunciare quando possibile in favore di altri mezzi.

NOVITÀ 2018 - *Notturna in bici*

Ad integrare la collaborazione fra FIAB e Associazione Giochi Antichi si aggiunge quest'anno la notturna in bici a partecipazione libera senza iscrizione. Partenza alle 21 precise di sabato 15 da Piazza S.Zeno. Il percorso sarà facile adatto a tutti secondo la formula "da 8 a 80 anni" e ci porterà a scoprire tra l'altro alcuni luoghi poco conosciuti della città. Lungo il tragitto non mancheranno le attrazioni e il divertimento con finale a sorpresa nel centro storico verso le 22.30



L'UOVO DI COLOMBO

di Michele Marcolongo

Lo scuolabus come soggetto della rivoluzione contro traffico e smog



Il colore a cui affidarsi per salvare le nostre città dalla morsa del traffico e dello smog non è il verde della green economy, men che meno il blu del bluediesel, ma il giallo dello scuolabus. Proviamo a pensarci mentre ci divincoliamo nel redivivo traffico settembrino. Mettiamo per un attimo da parte anche le sacrosante considerazioni sulla mobilità attiva e domandiamoci: ma quanto si scorrazzava bene per le strade della città tra la seconda metà di giugno e la prima di settembre? Ok, qualcuno sarà pure stato in ferie e le attività economiche avranno risentito del calo stagionale che comunque in una città turistica come Verona viene sempre compensato. Sta di fatto che il fattore decisivo all'origine della relativa quiete estiva risiede nella chiusura delle scuole. Ecco dunque la provocazione lanciata lo scorso giugno dal gruppo "Cocai - Menti libere per una nuova Verona", di cui ora chiediamo conto ad uno dei suoi fondatori, l'urbanista Giulio Saturni.

"Nel volgere di un solo weekend, da venerdì 8 a lunedì 11 giugno – scrivevano al tempo i Cocai – la città è cambiata in modo repentino, Verona appare meno congestionata, gli spostamenti risultano più facili e anche l'aria sembra più respirabile nonostante le temperature in salita. Forse non è solo un'impressione... Ma cosa è successo? Hanno aperto, a nostra insaputa, la mediana, la strada di gronda o il traforo delle Torricelle? E' resuscitata la compianta tramvia? Hanno portato a regime, come per magia, l'intero piano Winkler? Chi se lo ricorda il "mago" Bernhard Winkler, oggi arzillo ottantottenne? Niente di tutto questo! L'unico cambiamento intervenuto è la fine dell'attività didattiche nelle scuole del primo e del secondo ciclo d'istruzione (pensate, nemmeno in tutte le scuole...) e già sembra di vivere in un'altra città".

Saturni, non volete davvero suggerire che bisognerebbe tener chiuse le scuole per risolvere il problema del traffico, vero?

Ovviamente no, quella era una provocazione per cercare di catturare l'attenzione. Ciò che volevamo far capire è che per ottenere risultati immediati e tangibili, come immediata e tangibile è la sensazione di sollievo che ogni anno proviamo alla fine delle scuole, non sono necessarie opere faraoniche, tanto onerose nei costi quanto lunghe nei tempi di realizzazione, su cui tra l'altro la politica continua a sbattere inutilmente la testa.

L'esempio che noi portiamo vuole testimoniare come lavorare di più e meglio sui percorsi casa-scuola, possa contribuire in modo decisivo alla riduzione del traffico e al miglioramento della vivibilità dei nostri quartieri. L'obiettivo che ogni

città deve perseguire non è quello di spostarsi di meno, ma di più e meglio! Però le rette degli scuolabus non sono esattamente economiche...

Questo perché ad oggi il servizio di trasporto scolastico è piuttosto circoscritto. Si calcola che pesi sulle famiglie per 115-290 euro all'anno circa, a seconda delle fasce di reddito. Conveniamo che si tratta di un onere per nulla trascurabile, che tuttavia potrebbe essere reso più sostenibile estendendolo all'intera collettività, dunque rendendolo una opzione conveniente e fortemente incentivata. *E in che modo?*

Si dovrebbe agire su due fronti: fare una grande opera di sensibilizzazione e di educazione alla mobilità sostenibile nelle scuole e tra cittadinanza, illustrandone e facendone capire i benefici, anche attraverso una sinergia con ATV e altre aziende pubbliche veronesi.



Contemporaneamente si dovrebbe agire sui limiti della viabilità intorno alle scuole in modo da rendere sconsigliato l'uso dei mezzi a motore privati per questo tipo di spostamenti. Ma su un progetto di tale portata siamo sicuri che si potrebbero reperire fondi europei. Pensiamoci: migliaia di motorini e migliaia di auto idealmente "compattate" in singoli scuolabus. Se da un lato potenziamo il servizio degli scuolabus riducendo il traffico, dall'altro lato potremmo incentivare l'arrivo a scuola a piedi o in bicicletta su strade finalmente meno pericolose. Come dicono gli specialisti, si tratta di iniziare a lavorare seriamente sul mobility management negli spostamenti casa-scuola.

Ma ci sono esperienze o studi a riguardo? Esistono evidenze che un servizio di scuolabus per quanto esteso e incentivato sarebbe più efficace di una grande opera viabilistica?

È evidente che uno studio serio deve prendere in considerazione il traffico in tutte le componenti arrivando ad individuare non una, ma una serie di azioni al fine di ridurre congestionamento ed inquinamento. Sotto l'aspetto delle evidenze, ricordo soltanto che cosa fece l'ex Sindaco Tosi, acceso sostenitore del traforo delle Torricelle, terrorizzato dalla possibilità di un collasso del traffico in vista del Vinitaly 2017 quando si sarebbe testata la "tenuta" della viabilità di ingresso alla città sull'asse Viale delle Nazioni – Viale del Lavoro dopo la realizzazione dei grandi attrattori commerciali come Bricoman, Adigeo e la nuova Esselunga, privi di uno studio del traffico complessivo...

Chiese di chiudere le scuole!

Esatto. Chiese all'Ufficio Scolastico Provinciale di accordare un giorno di chiusura delle scuole. E se la politica è l'arte del possibile, questa può essere considerata in qualche modo una intuizione. Ma se la politica vuole essere anche l'arte di pensare al benessere dei cittadini, deve trovare il modo di ridurre tutti i giorni questo impatto, riorganizzando gli spazi liberati dalle auto.



Il gruppo COCAI

COCAI menti libere per una nuova Verona

Cocai è un gruppo convinto della forza della partecipazione e della condivisione delle idee, aspirazioni e visioni per una autentica rigenerazione dal basso della città.

È nato allo scopo di proporre un dibattito autentico e partecipato sul futuro della città, con l'aspirazione di spostare lo sguardo abbastanza oltre al quotidiano per consentire di immaginare una nuova Verona, rigenerata nei suoi contenuti e nei suoi valori civici.

Il gruppo promuove la visione di una "città sensibile" e da tempo è attivo per promuovere la creazione di un Urban Center a Verona, da intendere in modo esteso come "casa della città", spazio di animazione e confronto vero sulle idee tra istituzioni, ordini professionali, associazioni e cittadini, e non solo come una "vetrina di progetti".

SOSTA IMPOSSIBILE di Michele Marcolongo

Vinto il primo ricorso sulle bici rimosse in quartiere Catena

Quattro ricorsi uguali, tre giudici diversi, due orientamenti opposti. Continua a far discutere il caso delle bici legate al palo rimosse dai vigili urbani in quartiere Catena nel febbraio 2017. Ai 12 ciclisti che si erano visti tagliare catene e lucchetti e affibbiare 80 euro di multa, Fiab Verona aveva offerto sostegno legale. Quattro di questi avevano deciso di far ricorso ed oggi, dopo le prime due decisioni sfavorevoli ai ciclisti, è arrivata finalmente la prima sentenza del giudice di pace a loro favore. Attendendo l'esito del quarto ricorso, che uscirà probabilmente per questo settembre, chiediamo lumi sulle discordanze di giudizio all'avvocato Renzo Segala, che con il dottor Marco Occhipinti ha curato i ricorsi.



Esempio di bici parcheggiata dalla parte sbagliata del palo

Avvocato Segala, lei ha detto che il giudice che ha respinto il ricorso si è limitato ad applicare la legge mentre quello che l'ha accolto l'ha interpretata. Ce lo spiega meglio? Significa che il codice della strada vieta ai veicoli di sostare sui marciapiedi. Siccome la bici è un veicolo, la multa è giusta. Punto. Chi ha respinto il ricorso si è fermato qui. Dello stesso tenore sono le motivazioni depositate proprio stamattina. Si tratta la bici allo stesso modo di una moto, di un'auto o di un tir...

E invece?

E invece non è la stessa cosa parcheggiare un tir o una bici. La bici è sì, un veicolo, ma non al pari degli altri. Se avesse pari diritti e doveri da domattina i ciclisti dovrebbero andare per strada tenendosi alle spalle tutti gli altri veicoli e occupare uno stallone per sostare. Voglio vedere io che cosa accadrebbe. Dire che sono uguali è illogico, contraddittorio e contrario al buon senso. E' cieca coerenza.

Ma questo significa che il giudice che ha dato ragione ai ciclisti ha preso una decisione moralmente corretta ma contro legge?

No, attenzione: il giudice di pace Guidoni non ha detto che è lecito parcheggiare sul marciapiede. Ha fatto un ragionamento sul concetto giuridico di inesigibilità per cui nessuno è tenuto a fare le cose impossibili. E noi abbiamo dimostrato che le circostanze di quartiere Catena erano tali da non lasciare ai ricorrenti altra scelta che agganciare le bici al palo. E guarda caso il palo era sul marciapiede.

Ricordiamole, allora, queste circostanze

Tutto nasce dalla segnalazione di un amministratore di condominio che oltre a vietare già ai propri condomini il parcheggio di bici all'interno degli spazi comuni, voleva interdire pure il parcheggio nelle zone limitrofe l'edificio, invocando il rispetto del codice stradale

Le motivazioni dell'accoglimento

Riportiamo alcuni stralci delle motivazioni del giudice di pace Franco Guidoni che ha accolto il ricorso annullando il verbale.

“Dal punto di vista della Pubblica Amministrazione, nulla vi è da rimproverare circa la stretta e rigorosa applicazione della norma (art 158 Cds) che vieta la sosta del veicolo (in tal caso la bicicletta) sul marciapiedi. Ma vediamo ora il fatto dal punto di vista del cittadino – utente della strada [...] in tutto il quartiere (sul punto non vi è stata precisa obiezione da parte del Comune) non vi erano stalli per biciclette, né spazi appositi, esisteva un rastrelliera, con tre posti consentiti, davanti al locale ufficio delle Poste Italiane [...] Se quel cittadino non aveva altre possibilità nel posizionare in sosta la bicicletta, l'unica cosa che gli rimaneva era quel “fai da te” minimo che – senza creare intralcio alla circolazione sulla strada e senza creare ostacolo particolare ai pedoni sul marciapiedi – consisteva ragionevolmente nel legare la bicicletta con un lucchetto al palo della luce [...] Il diritto di locomozione è un diritto di libertà (art. 13 Costituzione), la locomozione ha una faccia nascosta che è quella della sosta, la sosta va indubbiamente effettuata ove prevista, ma deve essere consentito di effettuarla ove prevista”.

Gli argomenti della “difesa”

Riportiamo alcuni stralci del rigetto del ricorso da parte della Prefettura:

“Non risulta alcun obbligo di legge ad installare rastrelliere per biciclette e neppure qui si ritiene il caso di entrare nel merito di beghe condominiali con l'amministratore che vieta il parcheggio negli spazi condominiali e che ha ritenuto di chiamare gli agenti. Si è detto che nessuno vieta (ed anzi si consiglia) di legare le biciclette a postazioni fisse. Non risulta vero affatto che il Comune abbia consigliato alcuno di parcheggiare le bici sui marciapiede. Le biciclette, infatti, come tutti gli altri veicoli debbono essere posteggiate sulla destra della corsia di marcia e non certo sui marciapiede che è riservato precisamente ai pedoni. Quale che sia la prassi diffusa di simili comportamenti, come per tutte le altre violazioni al Codice della strada, spesso impunite, cui purtroppo si assiste ogni giorno, non può certo costituire motivo di buona fede e men che meno di vanto d'azione corretta. La scrivente difesa ha tentato, senza riuscirvi, di mettersi in contatto con il sito indicato a pagina 15 del ricorso (www.polizialocale.com, ndr) e non ha così avuto il piacere di parlare con colui che diffonde simili demenziali pareri. Perché, quindi, se il marciapiede è sufficientemente largo (fatto del tutto opinabile) non ci mettiamo pure la macchina come, purtroppo, fanno in molti?”

e dell'ordine urbano. Eppure nel suo esposto è il primo a riconoscere che nel quartiere “è posizionata una misera rastrelliera, risultando insufficiente”. Abbiamo verificato: è la rastrelliera dell'ufficio postale, tre posti sempre pieni. Secondo noi non è un caso se, proprio dopo il clamore anche mediatico della vicenda, sia spuntata una rastrelliera comunale, posizionata, guarda un po', proprio al civico successivo e al palo successivo (palo numero 12) il luogo dove si è svolta questa vicenda. Insomma, il giudice Guidoni è stato l'unico finora a comprendere il problema: se non c'è nessun'altra opzione praticabile, devo per forza attaccarla al palo. Se non posso parcheggiare è come mi fosse impedito di circolare.

E' stato anche detto che il Comune è il primo a suggerire ai ciclisti di agganciare la bici al palo. Oh certo, e il dottor Occhipinti ha svolto un interessante approfondimento su quanto dice anche il bike sharing comunale e lo stesso regolamento di polizia urbana: Il Comune si guarda bene dal dire che non si deve parcheggiare la bici sui marciapiedi. Ma qui viene il bello...

Dica!

La Prefettura ha affermato di non vedere alcuna contraddizione tra le multe e il consiglio del Comune di legare la bici al palo, dal momento che “le biciclette,

come tutti gli altri veicoli, debbono essere posteggiate sulla destra della corsia di marcia e non certo sul marciapiede che è riservato ai pedoni”. Ora bisogna pure cercare il palo giusto... Io vorrei sapere se a fronte dei 6-7 mila ciclisti che ogni mattina entrano in centro storico ci sono rastrelliere e pali a destra a sufficienza. Ripeto: tutto questo è illogico.

Ma come se ne esce? Ci vuole una legge o sarebbe sufficiente modificare i regolamenti comunali?

Il problema è innanzitutto culturale. La colpa è di chi non pensa a queste situazioni; di chi rifà le strade senza

pensare alle biciclette; di chi non sacrifica uno stallo auto per una rastrelliera e di chi assegna a bici e tir gli stessi diritti e gli stessi doveri. Sul sito www.polizialocale.com è documentato che è lecito parcheggiare sul marciapiede – com'è ragionevole e civile - quando manchino le rastrelliere e purché non la bicicletta non sia di intralcio. Invero è soltanto il contenuto di un emendamento al Codice della Strada che intendeva riparare proprio l'evidente confusione (ed ingiustizia) presente nella nostra normativa. Ad oggi purtroppo non è mai stato approvato... ●



L'avvocato Segala e il dottor Occhipinti

NOI SIAM COME LE LUCCIOLE di Luciano Lorini

Numerosi partecipanti alla passeggiata notturna lungo i percorsi del Parco Adige Sud



Pronti per partire (Foto di Marco Menini)

Che piacere, d'estate, uscire la sera a prendere un po' di fresco! Che piacere, la sera, pedalare in compagnia, unendo al gusto dello stare insieme quello di una leggera attività fisica! Con l'unico obiettivo di organizzare un'occasione per sperimentare questa piacevolezza, ci siamo quindi impegnati per la Verona Bici Notte 2. Due, in quanto la prima edizione, già proposta per il mese di maggio, era stata condizionata dalle forti piogge che avevano imperversato tutto il giorno, spegnendo la grande attesa e la folta partecipazione che si erano annunciate sui social (vedi il racconto sullo scorso Ruotalibera). Il secondo tentativo, la notte del 22 giugno, è stato invece meteorologicamente fortunato: in una bella e fresca sera, quasi frizzante, un folto gruppo di persone ha raccolto l'invito di partecipare alla nostra pedalata. Oltre 150 ciclisti, in larghissima parte non appartenenti alla cerchia degli abituali partecipanti alle nostre escursioni, hanno quindi affrontato l'avventura, suddivisi nei "notturni moderati" (percorso breve) e nei "patiti della notte" (percorso lungo). Pronti... via! I due gruppi, uniti, con poche pedalate lasciano Piazza Brà, punto di ritrovo, per raggiungere il Boschetto, partenza dell'itinerario lungo il Parco dell'Adige Sud. Che la poesia abbia inizio: lungo la "single track" del sentierino sterrato che porta verso Porto San Pancrazio lo spettacolo del nostro serpente già trasmette le prime emozioni. In un sostanziale silenzio, rotto solo dal leggero cicaleccio di qualche conversazione, si avverte lo sfrigolio delle ruote sul terreno ed è possibile gustare la strana sensazione di essere soli, pur se in compagnia di cento e passa altri. I pensieri si susseguono e il cuore si appaga della bellezza notturna tutto intorno, nella semioscurità violata soltanto dai fasci di luce dei fari sul terreno davanti alle ruote. All'altezza del bivio per la fattoria didattica del Giarol Grande salutiamo i 30 amici che hanno optato per i 12 chilometri e che arriveranno in piazza entro la mezzanotte (sì che la bici non si trasformi in

zucca...). Qualcuno pensa che potrebbe anche provarci, che in fondo fino a questo punto non c'è stata fatica e quasi non se n'è accorto, ma poi decide di deviare, per seguire magari qualche amico meno intrepido... (la fiducia nelle proprie potenzialità inespresse è una conquista da scoprire poco a poco, passo dopo passo): grazie comunque, "moderati", per aver partecipato; la prossima volta probabilmente vi avremo con noi "patiti": vi aspettiamo! Il percorso continua fino a Bosco Buri e poi oltre, sulla la pista che corre lungo l'Adige, fino alla nuova passerella della diga Sava, al Pontoncello. Ho la fortuna di essere nel gruppo di chiusura: è bellissima la visione dei 120 ciclisti che si snodano in fila lungo la pista, con le lucine rosse dei loro fanalini posteriori a brillare tremule nel buio, quasi fossero quelle lucciole ormai praticamente scomparse dai nostri prati! Passiamo la diga e il suono dell'acqua dalle griglie sotto le nostre ruote tuona nel buio in tutto il suo fragore maestoso, quasi minaccioso... e siamo a San Giovanni, ormai vicinissimi al punto di ristoro predisposto a Camacici. Qui, tra una crostata e un bicchiere di succo, ci scambiamo le prime impressioni, tutte concordi sulla piacevolezza dell'esperienza, che si conclude rientrando in città dalle Grazie, lato Borgo Roma. Qualcuno già ci ha domandato quando sarà la Bici Notte 3. Ci stiamo pensando: speriamo molto presto, forse addirittura prima che possiate leggere questo resoconto. Buona estate!



Pronti per partire (Foto di Marco Menini)

LABORATORIO
ARTIGIANALE

Ceres S.R.L.

Via M. Bellotti 16, 37139 Verona
Tel. 045 89 00 586
Fax 045 92 31 389

ORARIO UFFICI

Da lunedì a sabato - dalle 8,00 alle 12,00



COSTERMANO, SENTIERI IN RETE di Annalisa Mancini

Intervista al Sindaco Stefano Passarini sul nuovo collegamento tra le frazioni di Albarè, Castion e Marciaga

Anche l'entroterra tra il lago di Garda e il Monte Baldo si prepara a una nuova era della mobilità e Costermano mette in cantiere nuovi percorsi e infrastrutture, che vedranno la luce nei prossimi anni. L'obiettivo è integrare la rete di mobilità alternativa all'automobile che possa mettere in collegamento sicuro le frazioni con il capoluogo ma ancora più evidente sembra l'ambizione a trasformare anche il ruolo del Comune nell'ambito dell'offerta turistica della zona, non senza qualche polemica da parte di alcuni cittadini. E così si studiano strutture ricettive dedicate ai cicloturisti, bicigrill e parcheggi scambiatori all'interno di un sistema di "parchi" che suddivideranno il territorio in ambiti tematici. Idea,

quella della costituzione di una riserva naturale, utile ad accedere a bandi regionali e europei che finanziano la realizzazione di percorsi ciclopedonali nonché la realizzazione e manutenzione di aree pubbliche di servizio. Effettivamente strategica la posizione di Costermano nel contesto delle reti ciclabili esistenti: si trova sulla ciclabile 2x4 che tocca anche Affi, Caprino e Rivoli e sui percorsi già mappati del progetto "Bike-Trekking" ma soprattutto potrebbe essere l'anello di congiunzione con la ciclabile dell'Adige e con gli itinerari sul Monte Baldo.

Alle curiosità di Ruotalibera, risponde direttamente Stefano Passarini, Sindaco dell'unico Comune veronese ad avere accesso ai finanziamenti statali (CIPE) per interventi di mobilità ciclabile:

Che ruolo riveste la mobilità attiva (bici e pedoni al posto dell'auto) per l'Amministrazione di Costermano sul Garda?

Lo sviluppo della mobilità ciclopedonale è la caratteristica di un progetto più ampio che abbiamo in cantiere: 6 parchi cioè 6 ambiti tematici in cui i nuovi percorsi della mobilità verranno messi a sistema integrando anche 100 Km di rete di sentieri già esistenti.

Quali sono i progetti in fase di realizzazione?

Vogliamo collegare il capoluogo alle frazioni cioè Costermano a Albarè, Castion e Marciaga nonché agevolare i collegamenti con percorsi già esistenti. La realizzazione del primo stralcio, che unisce Albarè a Costermano, si sta concludendo e ci ha impegnati per

I macroambiti tematici del territorio comunale

Le relazioni da ricreare

La strategia

La strategia proposta individua sei ambiti nel territorio comunale da strutturare in: sentieri panoramici e funzionali, che possano costituire luoghi di incontro per il cittadino e siano in grado di accompagnarlo alla scoperta del territorio. Tali ambiti vengono messi a sistema da un percorso ciclabile e pedonale di progetto (attualmente in fase di realizzazione) che consente la facile accessibilità e permeabilità alle aree interne e il recupero all'interno della frazione urbanistica comunale (circa 100 ettari) già opportunamente segnalata e frequentata da pellegrini, escursionisti e amanti del cicloturismo.

Si propone, dunque, un sistema di sei nuovi parchi per Costermano sul Garda in cui informazione, natura e cultura trovano il grande equilibrio, tendenzialmente armonico. Tra i sei parchi proposti nella declinazione della strategia generale, l'amministrazione comunale ha individuato due parchi prioritari che sono previsti alla realizzazione: il Parco dello Sport di Marciaga e il Parco dell'Amicizia dei Pajuli in località Saresa.

I numeri

- 6 nuovi parchi
- 20 km di nuovi itinerari ciclopedonali che si integrano nella rete di oltre 100 km di percorsi comunali attrezzati per il bike trekking
- 25 ha di spazi attrezzati per lo sport, la sosta e il tempo libero

www.costermanosulgarda.eu

Il Parco del Ponte Sospeso | La visuale a 360° dal ponte pedonale

Progetto complessivo di Costermano

500.000 euro: è un tratto asfaltato in sede propria di circa 1 Km. Per il tratto ciclabile Costermano - Castion è stato approvato il progetto definitivo e acquisito dai privati il 70% delle aree; si tratta di un'opera finanziata dal CIPE del Ministero dell'Economia per 1.250.000 euro a cui l'Amministrazione aggiungerà 350.000 euro. Inoltre, vogliamo realizzare un tratto ciclabile di circa 600 metri tra località Baesse di Costermano (zona Cimitero Tedesco, ndr) e Viale della Repubblica: i lavori partiranno ad ottobre 2018.

Cosa succederà dopo il 2018?

Lavoreremo al recupero della copertura finanziaria per il tratto ciclabile tra le frazioni di Castion e Marciaga, per cui abbiamo già acquisito il 90% delle proprietà dai privati nonché al tratto ciclabile di Viale della Repubblica (circa 400 metri).

In seguito, a partire da gennaio 2019, penseremo al tratto ciclabile di circa 1 Km di località Campagnola di Castion e località

Bran di Marciaga, opera finanziata con fondi del GAL per 220.000 euro e da privati.

Quali sono i progetti che prevedono un reale coordinamento con altri enti?

Penso innanzitutto al tratto ciclabile e pedonale tra Marciaga e località Bran, strutturato economicamente all'interno del progetto del Cammino del Bardolino con fondi GAL per 40.000 euro (il Cammino del Bardolino coinvolge Bardolino, Affi, Rivoli, Costermano, Cavaion e Garda e prevede 130 Km di sentieri anche ciclabili, ndr).

Che tipo di riscontro ha tra i cittadini, considerate alcune critiche relative alla futura asfaltatura di sentieri già esistenti in terra battuta tra Marciaga e Virle e in zona Baesse?

È un problema che non esiste perché il Comune al momento ha solo acquisito le aree.

Per quel tratto non esiste nemmeno uno studio di fattibilità quindi la giudico "disinformazione".

In base al bando regionale o nazionale si ragionerà sulla modalità di realizzazione di quel tratto. ●



Sindaco Passarini

I PIANI DI COSTERMANO Costermano-Albarè-Castion-Marciaga

Obiettivo del Comune di Costermano è realizzare il tratto Albarè - Costermano - Castion - Marciaga (di cui l'80% è su area di nuova acquisizione e per il 60% bordo strada) su manto asfaltato per garantire la fruibilità a tutti i cittadini e a tutti i tipi di bici, mentre le altre strade attualmente bianche rimarranno tali.

Ecco le caratteristiche dei circa 13 km di pista ciclabile tra Albarè - Costermano - Castion e Marciaga:

- 80% del percorso su aree di nuova acquisizione, quindi oggi non strade bianche
- dei 13 km totali, solo 1,5 km ricomprende tratti già esistenti e strade bianche
- gli altri 100 km di strade bianche comunali saranno invece utilizzate da mountain bike e quindi rimarranno bianche
- dal 2014 al oggi il Comune di Costermano ha già investito sulle piste ciclabili 2.780.000 euro;
- Il Bicigrill di Marciaga costerà circa 600.000 euro;
- Per realizzare il Parco dello Sport (zona adiacente al Bicigrill di Marciaga) il Comune spenderà altri 330.000 euro
- entro il 2019 verranno realizzati 3,5 km di pista mentre altri 8,5 km già finanziati verranno completati entro il 2020.



POSTURA

di **Federico Girardi**
ciclofficina@fiabverona.it

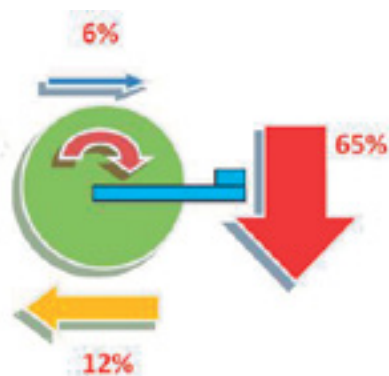
Durante le nostre ciclovacanze abbiamo avuto modo di stare in sella parecchio tempo: abbiamo mai avvertito dei formicolii alle mani, dolori alle ginocchia o mal di schiena?

È possibile che la causa di questi fastidi sia un'errata postura in sella, proviamo a vedere come "funziona" il pedalare e quali accorgimenti possiamo adottare per aumentarne il comfort.

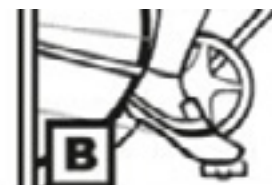
I punti di contatto tra ciclista e bicicletta sono: sella, pedali e manubrio.

PEDALI

Durante la pedalata, la pressione esercitata dal piede ha un andamento medio come in figura.



Se il pedale si trova troppo indietro (A - pedalata di tallone) o troppo avanti (B - pedalata di punta)



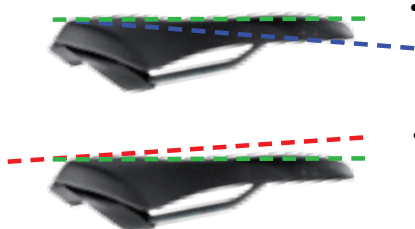
la forza della gamba non viene trasmessa in modo efficiente ma si dissipa in direzioni non utili e, per andare avanti, dobbiamo sforzarci di più a scapito delle nostre articolazioni.

Il punto ideale su cui pedalare è il metatarso (l'osso che sporge internamente vicino all'alluce) inoltre, con la pedivella orizzontale, la proiezione del ginocchio dovrebbe trovarsi all'interno del pedale.



SELLA

L'orientamento ottimale della sella dovrebbe essere parallelo all'orizzonte (linea verde):



- se la punta è troppo in basso (linea blu) tendiamo a "scivolare" in avanti, spingendo troppo su ginocchia, braccia, gomiti e polsi
- con la punta rivolta in alto (linea rossa), tendiamo a "scivolare" indietro sovraccaricando la zona bassa della schiena

L'altezza della sella è altresì importante perché se troppo alta ci costringe a muovere lateralmente l'anca, generando a lungo andare dei seri problemi a quest'ultima, se invece è troppo bassa costringiamo le ginocchia ad un eccessivo sforzo; la giusta altezza è quella che ci permette di distendere completamente la gamba, senza muovere l'anca, quando il pedale si trova nel punto più basso.



MANUBRIO

L'indolenzimento od il formicolio del polso possono essere causati da un'errata posizione dei comandi: troppo in alto o troppo in basso costringono ad una innaturale posizione del polso



corretta



scorretta



... ed infine alcune considerazioni di carattere generale

Mediamente il peso del ciclista si ripartisce per il 60% sulla sella e per il 40% sul manubrio, queste percentuali variano se il busto è più o meno eretto:



AUMENTO PESO SUL MANUBRIO

Esistono coprisella in gel in grado di aumentare il confort.



“CONSIGLI DEL NONNO”

Di tanto in tanto sollevare e reclinare delicatamente la testa aiuta a sciogliere un po' i muscoli del collo ed evitare di accumulare tensione.

Tenere le braccia leggermente piegate mentre si pedala, aiuta le articolazioni e i muscoli della parte superiore del corpo ad assorbire in parte le vibrazioni e riducendo l'impatto sulla spina dorsale.

Può essere utile cambiare di tanto in tanto la posizione delle mani sul manubrio, io utilizzo manopole ergonomiche munite di “corni” .





Vignetta di **Andrea Bisighin**

Chi volesse acquistare, per sé o per regalarla, una qualche opera di Andrea Bisighin, potrà visitare il sito bisi-go.jimdo.com

f a r m a c i a
BORGOMILANO

Corso Milano, 69
VERONA tel. 045 574192



IL MELOGRANO
CENTRO INFORMAZIONE
MATERNITÀ E NASCITA

Cari amici della bicicletta e dell'ambiente, nella **FARMACIA BORGOMILANO**, a **VERONA**, in corso Milano 69, le mamme possono allattare in un ambiente confortevole, ricevere il sostegno di personale qualificato, e contattare un'ostetrica o un pediatra.

La **FARMACIA BORGOMILANO** è stata la prima Farmacia amica dell'allattamento in Italia, iniziativa ideata da **IL MELOGRANO** centro informazione maternità e nascita e patrocinata da Unicef, Associazione culturale Pediatri e Ibfan.

www.
farmaciaborgomilano.it

SENZA PLASTICA **NATURALMENTE**

unicef

ACP

IBFAN



Buonumore di Paolo Pigozzi

L'equinozio autunnale (per i precisini il prossimo sarà il 23 settembre alle 3:54, ora legale) ci annuncia che stiamo andando inesorabilmente verso le giornate corte e buie della stagione invernale. Per chi soffre di tristezza (se non di vera e propria depressione) questi passaggi stagionali sono momenti difficili e temuti, perché possono portare a un peggioramento dell'umore e a un deciso deterioramento della qualità della vita. In molti casi c'è ovviamente bisogno del consiglio del medico di fiducia. Tuttavia, ognuno ha a disposizione due strumenti dimostratisi efficaci per ridurre il rischio di depressione e migliorare il tono dell'umore: mangiare meglio e camminare (o pedalare). Mangiare meglio, per noi, significa adottare la dieta mediterranea, basata sostanzialmente su cereali integrali, legumi, semi oleosi, frutta e verdure con modeste integrazioni soprattutto di latticini e pesce. Una buona dieta è sempre da associare ad una regolare attività fisica. Camminare o pedalare, soprattutto in ambienti rilassanti, ricchi di acqua e di verde, migliora l'umore e la qualità del sonno, un altro importante fattore antidepressivo. Oltre a non perdere di vista le cicloinvernali, ecco un suggerimento per consumare datteri, mandorle e semi di zucca, alimenti che contengono triptofano, magnesio e zinco, tutti nutrienti importanti per la stabilità dell'umore e per ridurre il rischio di depressione.

INGREDIENTI	
<i>Bocconcini del buonumore</i>	
Datteri snocciolati	100 gr
Fichi secchi	100 gr
Mandorle sgusciate e spellate	15-20
Semi di zucca tritati	4-5 cucchiari

PROCEDIMENTO

Bocconcini del buonumore

Con un tritacutto piuttosto potente macinate i datteri e i fichi fino a ottenere una pasta morbida. Con un po' di questa pasta avvolgete ogni mandorla, premendo bene. Rotolate ogni dolcetto nei semi di zucca tritati, ricoprendolo completamente. Prima di consumarli conservateli al fresco per un paio d'ore. Se volete fare bella figura, inserite ogni dolcetto in un pirottino di carta. Potete accompagnarli con gallette di riso integrale o di grano saraceno per uno spuntino corroborante, una colazione ricca di energia o per concludere in bellezza un pranzo speciale.



UNA BICICLETTATA IN COMPAGNIA di Zippora Tomelleri

Partenza alle 9:00 dalla scuola Don Bosco di Verona. Siamo un gruppo di ragazzi e ragazze dalla prima alla terza media, guidati da alcuni animatori delle superiori. Il Grest del Don Bosco, infatti, quest'anno ha lanciato una proposta: per chi avesse voluto, accanto alla gita proposta per tutti al Parco Natura Viva, i ragazzi delle medie avrebbero potuto partecipare a una bicicletтата. Distanza: circa 40 km. Alcuni non se la sono sentita: "40 km sono troppi!" Ma tanti altri, invece, hanno accettato. Così siamo partiti, circa in trenta, tra chi vive in sella e chi va in bici una volta al mese per andare a scuola. Accompagnati da Don Luca Bernardello e da un "aiuto esterno", Giorgio Migliorini, responsabile della FIAB (Federazione Italiana Amici della Bicicletta). Il percorso si è svolto quasi interamente su piste ciclabili, ci ha permesso di visitare molte centrali idroelettriche, funzionanti e non, e di vedere un magnifico paesaggio: quello della campagna veronese, attraversata dal nostro fiume, l'Adige.

Arrivati a Zevio ci siamo fermati a rinfrescarci e a fare una bella foto tutti insieme. Poi ancora avanti, affamati, stanchi, ma molto felici. "A quel punto continuavamo a chiedere quanto mancava alla pausa pranzo, ma gli animatori continuavano a risponderci "tra 5 km" e almeno 10 km così saranno passati...".

La pausa pranzo è durata circa fino alle 15.00, perché ci siamo fermati anche a giocare insieme a pallavolo e a frisbee. Poi, dopo aver riempito tutti le borracce, siamo ripartiti, verso casa. Siamo arrivati al Don Bosco circa per le 17.00, con un certo male che ci costringeva a stare in piedi, ma contenti di essere riusciti tutti ad arrivare a destinazione, dopo quella magnifica avventura!

I commenti dell'uscita sono stati tutti positivi. Eccone alcuni: "È stata una bellissima esperienza, peccato che non fossi molto allenata, per cui l'ho



trovata anche un po' faticosa. Adoro comunque andare in bici e il percorso che abbiamo fatto mi è piaciuto molto, anche perché non lo conoscevo.". "L'uscita è stata bella, divertente, ma allo stesso tempo istruttiva. Abbiamo scoperto stradine per la città e nella provincia che non pensavo neanche esistessero, veramente una bella esperienza, da ripetere e consigliare". ●



VIAGGIATORI DI CONFINE . . .

di **Francesca Gonzato**

foto di **Roberto Beccaletto e Davide Zambelli**

Pedalate tra Polonia e Repubblica Ceca



Breslavia, l'Isola della Cattedrale

È una delle magie del viaggiare in bici: cancellare i confini. Sì, certo, Schengen ha reso vuoti ed inutili quei grigi scatoloni posti sui varchi tra un paese europeo e un altro, ma passando in auto li vedi, sono ancora lì, quasi una minaccia incombente a dirti, in questo tempo di chiusure, che forse torneranno a funzionare, che forse prima o poi dovrai di nuovo fermarti e mostrare i tuoi documenti, altrimenti tutti passano... e invadono le nostre sicurezze.

In bici no, non li vedi, perché dove passi in bici non ci sono. Tra Polonia e Repubblica Ceca passi tra i campi o nei boschi, senza accorgerti di quella linea che artificiosamente vorrebbe separare, perché campi e boschi non si possono dividere, perché sia di qui sia di là ci sono laghetti circondati da dolci canneti e brulicanti di vita nell'acqua e nell'aria, perché i piccoli paesi polacchi che incontri

sono proprio come i piccoli paesi cechi, i castelli e le ville circondati da estesi e rigogliosi parchi sono affascinanti in Polonia come in Repubblica Ceca, e così anche le cittadine, curate, pulite, ricche di verde, con centri storici dai colori vivi che testimoniano felici restauri recenti.

Così pedali volentieri, e con gli amici ti guardi intorno curiosa.

Succede che alla fine della prima tappa il piccolo gruppo a pedali si complimenta con chi a casa, navigando e immaginando sul computer, ha scelto di pernottare nell'hotel adiacente al castello di Ksiaz: serata ristoratrice in un luogo appartato e affascinante.

E il giorno seguente ringrazia chi, appena fuori da una cittadina un po' banale, ha scovato una villa-hotel immersa nel verde dove nel pomeriggio apprezzi

le sdraio sparse sul prato sotto alberi secolari in riva ad un piccolo lago, alla sera assapori una bella cenetta a lume di candela attorno ad un elegante tavolo rotondo, infine l'indomani assaggi ogni ben di Dio ad un ricchissimo buffet della colazione: è forse per tutto questo che uno degli amici medita di restare lì e farsi

venire a prendere a fine giro!

Un piccolo paradiso di silenzio e riposo si rivela anche la prima delle due soste in Repubblica Ceca: sei soltanto a 500 m di altitudine, ma l'atmosfera è di montagna, l'albergo

rinnovato, di legno chiaro, con piscina e idromassaggio accoglienti, vecchio ristorante tipico, animato dalle voci di chi si guarda una partita dei mondiali di calcio tra un boccale di birra e l'altro. E' vero che il giorno dopo la tappa inizia con una salita di 5 km fino al passo a 800

> **“Dentro di noi spostammo il confine, scavando questa strada di terra e cielo”**
(Alfredo)

m, ma poi pedali dolcemente tutto il giorno senza più faticare tra boschi, casette con giardini, lungo laghi e fiumi, perciò succede che la ricordi come la tappa più piacevole.

E' invece un pugno nello stomaco il pomeriggio trascorso ad Auschwitz, più impegnativo di qualsiasi salita sui pedali. Cammini a piedi nei luoghi della disumanità, vuoi vedere e allo stesso tempo pensi che preferiresti non vedere: binari verso la morte, resti agghiaccianti delle camere gas, forni crematori, celle invivibili dove la morte è sopraggiunta per fame ed asfissia, muri per le fucilazioni e forche per le impiccagioni, baracche dove si dormiva stipati e sfiniti da fame, freddo, fatica, malattie. E la banalità del male inesorabilmente testimoniata da stanze intere di valigie, pentolini, piatti, pettini e spazzole, scarpe, occhiali, capelli: queste immense vetrine, forse, le visioni più insopportabili. E se il cielo si fa inaspettatamente cupo, e se la pioggia di bagna mentre segui la guida che ti narra l'orrore, pensi che sia giusto così, il sole non può illuminare questo luogo di buio assoluto.

Se hai voglia di tornare alla vita e alla bellezza, le due città polacche dove il nostro viaggio è iniziato e si è concluso sono sorprendenti: Wrocław-Breslau-Breslavia la nostra partenza, Krakow-Krakau-Cracovia la nostra meta. A loro abbiamo dedicato tre sere/notte e due giorni ciascuna, prima e dopo le otto tappe in bici, e le hanno meritate in pieno: piazze stupefacenti, castelli e palazzi eleganti, cattedrali imponenti, testimonianze significative della

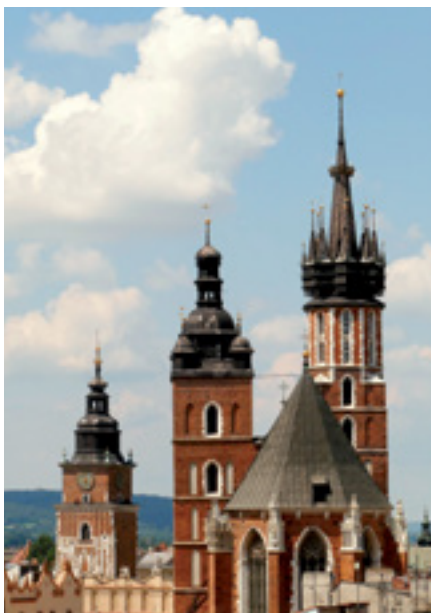


W L'UNIONE EUROPEA?

Balzano agli occhi immediatamente, appena inizi a guardarti intorno, soprattutto quando vedi castelli, palazzi, ville, chiese impeccabilmente restaurati, stazioni moderne, treni efficienti, scuole ristrutturate o nuove con invidiabili strutture sportive, strade ampie e ben asfaltate, ponti ciclo-pedonali, parchi cittadini curati, ciclabili provvidenziali. Sono semplici ma significativi cartelli che riportano la scritta: opera realizzata dallo stato, o dalla regione o dalla città grazie ai fondi europei di sviluppo regionale. Li abbiamo visti campeggiare sia in Polonia sia in Repubblica Ceca davanti o sulle opere realizzate, innumerevoli. Ciò significa che queste due nazioni hanno saputo chiedere e hanno saputo spendere ciò che l'Unione Europea offriva loro, certamente meglio di quanto abbiamo saputo fare noi, ad esempio nel nostro Mezzogiorno. C'è di che congratularsi con loro per i risultati raggiunti. Ma confesso che personalmente mi è sorta spontanea anche un'altra riflessione: stanno forse dimenticando i governanti di questi paesi che entrare nell'Unione Europea non può significare soltanto abbeverarsi ad una ricca fonte di finanziamenti per il proprio sviluppo, bensì anche rinunciare in parte alla sovranità nazionale in nome di una sovranità condivisa al servizio di valori di solidarietà che mirino al bene di tutti, anche di quegli uomini e quelle donne che migrano in cerca di una vita sicura e dignitosa per sé e i propri figli? Vogliamo costruire insieme un'Europa di ponti o di muri?

storia e dell'arte del Novecento, architetture contemporanee interessanti, e tanto tanto verde, ordine, pulizia. Visita da raccomandare.

Postilla prosaica, ma non trascurabile: comode camere doppie con colazione a buffet tra 40 e 80 €, ottimi pasti completi di bevande tra 7 e 10 €.





Castello di Ksiaz



Cracovia, Castello del Wawel

LE NOSTRE 8 TAPPE IN BICI

(esclusi i giri a Breslavia e Cracovia e dintorni):

Breslavia (P) – Ksiaz (P)	80 km
Ksiaz – Bielawa (P)	67 km
Bielawa – Nysa (P)	86 km
Nysa – Zlate Hory (CZ)	53 km
Zlate Hory – Opava (CZ)	71 km
Opava – Strumien (P)	85 km
Strumien – Auschwitz (P)	51 km
Auschwitz – Cracovia (P)	80 km

SULLA CICLABILITÀ ABBIAMO OVUNQUE DA IMPARARE!

In Olanda, Danimarca, Svizzera, Germania, Austria il cicloturista italiano va sapendo che cosa aspettarsi: città perfettamente ciclabili e percorsi cicloturistici agevoli e ben segnalati. In Polonia invece ci va pensando di dover pedalare a proprio rischio e pericolo, un po' come in Italia. Poi si ricrede. Certo sui percorsi cicloturistici i problemi non mancano, a volte si devono affrontare tratti sterrati davvero impegnativi, soprattutto per chi viaggia con bagaglio al seguito, ma la segnaletica è già apprezzabile e le strade consigliate sono effettivamente poco trafficate o affiancate da ciclabili sicure. Ma la grande sorpresa è rappresentata dalle città: a Breslavia e a Cracovia si può pedalare in centri storici con amplissime zone chiuse alle auto e in quartieri, anche periferici, serviti da una rete di piste ciclabili degna di qualsiasi città tedesca. Allargando il discorso alla mobilità cittadina in generale, si nota che anche la rete del trasporto pubblico è molto efficiente: tram, filobus, bus sono frequenti e molto utilizzati. Vogliamo parlare dei treni? A fine vacanza da Cracovia siamo tornati a Breslavia in treno a recuperare le auto: coi nostri biglietti per passeggeri e biciclette acquistati online un mese prima dell'utilizzo abbiamo raggiunto la stazione di Cracovia su piste ciclabili; grazie ad un tunnel con uscite a scivolo siamo saliti al nostro binario senza neppure scendere dalla bici; sul treno abbiamo appeso le bici agli appositi ganci nel vagone dedicato e ci siamo accomodati nei sedili a noi riservati sul medesimo vagone, bici a vista. All'arrivo a Breslavia sul binario abbiamo trovato l'ascensore, quindi nessun problema per uscire dalla stazione e raggiungere il parcheggio auto in pochi minuti su piste ciclabili. Come da noi? Eh no, decisamente meglio!



LA VIA FRANCIGENA DA SIENA A ROMA CON LA FIAB DI VERONA

di **Alessandro Troiani**
foto di **Marilena Tome'**

Dopo tanta attesa è arrivato il momento!

Martedì, alle 5 del mattino tutti puntuali a caricare le bici fra vecchie e nuove conoscenze. Terminato

velocemente il carico delle 27 biciclette, si parte con l'alba nascente nuvolosa e piovosa ed attraversiamo in un baleno la Pianura Padana; all'inizio della tratta Appenninica sosta-colazione poi aggiriamo Firenze e prendiamo la superstrada per Siena.

Il cielo, nel frattempo, inizia ad aprirsi qua e là; ci viene comunicato che la partenza avverrà da Buonconvento a causa del maltempo della notte precedente che ha reso impraticabile la prima parte del percorso originariamente in partenza da Siena.

Arrivati a destinazione ci accoglie un po' di sole; scaricate le bici il bus torna a Verona ed in attesa delle guide locali visitiamo il borgo circondato da un cerchia muraria ben conservata.

Consumiamo un pasto veloce ma sostanzioso e partiamo imboccando inizialmente la via Cassia per poi seguire i cartelli che indicano il percorso della via Francigena (VF) e che ci guidano

nell'entroterra su strada sterrata fra continui saliscendi e scorci panoramici stupendi; tante foto!

Incrociamo il percorso dell'Eroica che seguiremo in parte. Poi a Torrenieri pausa (Giro d'Italia in tv) prima dell'ultima fatica di questa prima giornata. La dura salita per arrivare a San Quirico d'Orcia e poi una meritata doccia in albergo vicino al centro storico. Ci rechiamo successivamente a visitare il borgo antico, il Parco delle Rose e due chiese del 1100-1200. La strada principale ora è pedonale e qui passa dalla via Cassia la 1000 Miglia con auto d'epoca. Per la seconda tappa completa con il maggiore dislivello previsto dal programma partiamo puntuali dopo aver però consumato una buona colazione.

Subito percorso in fuoristrada con strappi in salita, poi iniziamo una discesa molto ripida (15-20 %) intervallata da una piccola deviazione per visitare il piccolo borgo di Vignoni dominato da una possente torre.

A fondovalle ci si ferma per visitare Bagno Vignoni con la sua grande vasca d'acqua termale a 38° gradi conosciuta fin dai tempi più antichi: caratteristiche le vecchie canalette di scarico dell'acqua che una



volta muoveva dei mulini attivi fino al dopoguerra.

Attraversiamo il fiume Orcia su una passerella ciclopedonale risalendo sul percorso asfaltato fino a Castiglione d'Orcia che non visitiamo. Deviamo subito in fuoristrada prima in discesa poi in percorso ondulato senza insediamenti fra il profumo di ginestra con panorami incantevoli a perdita d'occhio. Percorriamo due tratti di statale prima di iniziare la lunga salita di 9 chilometri che ci porterà a Radicofani situato ad una altezza di 800 metri. Ottimo pranzo in centro con panorama che ci mostra anche il Monte Amiata incappucciato dalle nuvole. Si prosegue con una lunga discesa che ci riporta a fondovalle e poi, per stradine quasi deserte arriviamo nel borgo di Proceno meta finale della tappa con 1100 metri di dislivello e 60 chilometri macinati dalle nostre gambe. Qui è di regola

l'ospitalità diffusa; l'albergo all'interno del castello non ha grande capienza per cui molti alloggiano in appartamenti privati arredati con suppellettili d'epoca.

Con un piccolo gruppo, dopo la salutare doccia, riusciamo a farci accompagnare a visitare il castello privato dalla proprietaria, discendente degli antichi nobili che in origine lo abitavano. Una visita piena di sorprese con cimeli vari sapientemente raccolti e mostrati per la delizia dei pochi visitatori ammessi. Arriviamo fin sopra la torre attraversando uno dei 12 ponti levatoi ancora funzionanti in Italia.

E siamo a giovedì, terza giornata del nostro tour! Dopo due giorni di meteo incerto e relativamente fresco questa mattina splende il sole e la temperatura è più calda. Questa tappa si presenta meno impegnativa delle precedenti ed infatti partiamo in discesa per poi risalire fino ad Acquapendente con fermata per la visita della basilica ricostruita dopo la guerra con la cripta riprodotte il Santo Sepolcro di Gerusalemme. Usciamo dall'abitato trafficato e poi deviamo sulle consuete strade semideserte fino a san Lorenzo Nuovo in magnifica posizione dominante il lago di Bolsena dove, dopo una breve discesa, faremo una pausa pranzo in riva al lago.

Il proseguimento per Montefiascone è impegnativo sia per il fondo stradale a volte fangoso che per le ripide salite. Breve sosta nella cittadina con stupenda vista del lago. Dopo una lunga discesa



abbandoniamo l'asfalto per proseguire sull'antico lastricato (originale e datato duemila anni) della vecchia Via Cassia.

Entriamo in Viterbo ed il traffico ci riporta alla realtà quotidiana. Sistemazione in albergo centrale e cena libera con degustazione di specialità locali.

Penultimo giorno con sole e caldo in aumento; questa tappa ci porterà a Campagnano di Roma ormai vicino alla nostra meta. Bellissima l'uscita dalla città attraverso una via cava Etrusca scavata nella roccia di tufo come un canyon! Rapida salita fino a Vetralla, sosta caffè. Poi via attraverso la campagna con sosta alle Torri di Orlando, antichi monumenti funerari ed arriviamo a Capranica per la sosta pranzo (veramente buono ed abbondante).

Sosta a Sutri per una veloce visita all'anfiteatro naturale e poi via per strade secondarie e sterrate fino alle cascate di

Treja. Ultime pedalate della giornata con finale in salita (punte del 23% !!!). Dopo il solito rito in albergo cena e simpatica lotteria.

Siamo al gran finale; percorso sterrato all'interno della riserva naturale di Vejo, foto di gruppo al cippo del 36° chilometro da Roma, quindi via fino al Labaro nella periferia Nord di Roma. Di lì prendiamo la ciclabile lungo il Tevere per circa 15 km ed alle 13, puntuali come un treno, arriviamo alla meta del nostro viaggio, Piazza San Pietro! Foto di tutti i tipi, congratulazioni per tutti di avercela fatta senza nessuna caduta, senza alcun problema ed addirittura senza alcuna foratura nonostante il percorso accidentato.

Il tempo è tiranno ed alle 14 riprendiamo la via del ritorno lungo il Tevere per raggiungere il nostro bus che ci aspetta in periferia a Saxa Rubra per riportarci puntualmente alle 21 a Verona dopo aver percorso 270 km e 3800 mt. di dislivello del percorso originale della Via Francigena(VF).

Considero questa ciclovacanza fra le migliori a cui abbia partecipato per il percorso, per i panorami mozzafiato e per l'affiatato gruppo di partecipanti.

Un ringraziamento a Marisa, Marilena e Roberto, agli accompagnatori di Viaggiare in Bici che ci hanno guidato e seguito il gruppo con il pulmino durante tutto il percorso. Abbiamo incontrato molti pellegrini lungo il nostro viaggio; persone da tutto il mondo che camminando si recavano, come gli antichi pellegrini, nella Città Eterna; ciò rappresenta indubbiamente anche un notevole indotto economico per le località poste lungo il percorso per questo nuovo tipo di turismo intelligente. Prima o poi penso che ci ritornerò a Roma in bicicletta! ●



LUNGO IL PO, NON SOLO CICLABILI

● ● ● di Carlo Battistella

Ricordi e buona cucina si accavallano sotto il grande fiume

Rami protesi verso il mondo, e anche l'universo se si potesse, ma, lo scopro, anzi, ci penso sempre e solo lì, mentre mangio, mezze radici le ho piantate lungo il Po.

Mia nonna Maria veniva da qualche chilometro vicino, dalla zona di Ostiglia. Lei me la ricordo buonissima. Anche a far da mangiare. Io, da piccolo, andavo alla domenica spesso a pranzo dai nonni e di primo c'era sempre il sorbir, agnolini in brodo, che mio nonno allungava sempre col lambrusco... "anch'io, anch'io...!", allora me ne metteva un po' dentro un cucchiaino, anche se avevo tre anni...

Siamo sull'argine di Boccadiganda, un promontorio lungo e stretto, sopraelevato di cinque sei metri rispetto ai campi circostanti, che procede a zig-zag, inerbato di verde sui lati obliqui, stavolta sotto il tiepido sole di uno splendido settembre. A trecento metri, il Po.

Le pareti interne del locale, che dall'esterno appare come una casa cantoniera color rosso mattone, stavolta sono state sistemate in modo più soft rispetto al rosa shocking di sei anni fa, quando ci eravamo stati sotto il diluvio. Bellissime le stampe di Marylin.

Mio nonno Stefano invece veniva proprio da lì, dai campi sotto S.Biagio. Faceva il casellante ferroviario e lo spostavano ogni due tre anni... Ostiglia... Mantova... Villafranca... Bassano... Verona... In ogni posto, un po' più grande del precedente, e sempre lungo i binari, fertilityday-ava (faceva un figlio), per festeggiare.

Me lo ricordo, sempre con corpetto, giacca e pantaloni neri a sottili righine grigie, l'orologio con la catena d'argento da una parte all'altra del corpetto, sempre con un cappello nero a larghe tese in testa, anche quando mangiava. Mia mamma mi diceva che i suoi amici lo chiamavano "poiàna", per via del cappello. Era socialista.

Ordiniamo da bere una bottiglia lambrusco

Mantovano DOC, assieme ad un'acqua minerale. Ritornano i pensieri, mi sorridono di nuovo i ricordi, che racconto ogni tanto alla Marta, sgranocchiando degli ottimi cornetti di pane tipo ferrarese, croccanti, con la mollica sottile, assieme alle mantovane.

Intervallo tecnico per assaggiare il lambrusco, che Giacomo, il giovane nipote delle donne in cucina, ci ha portato. Il vino è bello frizzante, secco, grado leggero, di un bel rosso scuro vivace, profumo intenso e fruttato, sapore pieno, buono, veramente. Quando faceva freddo e usciva, mio nonno lo ricordo sempre con il tabarro nero...

Quando andavo a trovarlo, correvo attorno alla grande tavola della sua cucina, che aveva un piano di marmo grigio chiaro, striato di scuro. Fin da allora la mia testa doveva essere alquanto ipertrofica, ma, più che altro, arrivava giusto giusto allo spigolo del marmo della tavola. Una volta lo presi secco e il marmo si crepò. Mi disse:



"Testùn, at'me sbregghi la tàola!".

I primi sono tanti, c'è l'imbarazzo della scelta, ma siamo venuti qui apposta per la pasta ripiena, che da una decina di chilometri sopra il Po, e fino agli Appennini, è insuperabile. Ci dividiamo una porzione di "bart-lazz", dei ravioloni fatti con la pasta delle tigelle, ripieni di squacquerone ed erbe, alcuni sormontati da una fettina sottile di lardo, altri da una fettina di culaccia.

Io poi mi faccio portare il sorbir di agnolini in brodo e la Marta tortelli di zucca, conditi in burro e salvia. Tutto spolverato da un ottimo parmigiano appena grattugiato.

Notevoli i ravioli di zucca, che assaggio anch'io, fatti in casa, con giunture per nulla indurite dallo spessore, un leggero sottofondo al limone, appena accennato, che non copre la zucca e l'amaretto. Li ha fatti sempre la nonna di Giacomo, che io, per l'Alzheimer incipiente, ho chiamato Gabriele. Mi ricordavo la G, comunque. Gestione familiare, sembra di essere a casa, nonna e zia in cucina, nipote a servire, avventori locali che parlano di Olimpiadi, della Raggi e Malagò.

Eccezionali gli agnolini, cottura perfetta, brodino di gallina (ci dicevano che hanno le loro galline, e anche i conigli) e, quando arrivo a tre quarti del piatto, è più forte di me... prendo il bicchiere e ci verso dentro un goccio di lambrusco... come faceva mio nonno... vino, brodo e parmigiano a grumetti fusi, come cinquantacinque anni fa...

Mio nonno Stefano lo vidi l'ultima volta disteso sul suo letto, prima di essere messo nella bara. Aveva fatto un colpo, si diceva una volta. Non mi fece impressione, sembrava che dormisse. Io avevo quasi quattro anni. Mi fece impressione invece il primo impatto con il cimitero e la bara che andava sottoterra. Speriamo che non si svegli, pensavo.

Dopo che lui morì, continuai ad andare a S.Biagio, nella corte di campagna dove ha continuato ad abitare lo zio Giuseppe, che in realtà era un cugino di mia mamma. Anche lui, corpetto scuro, orologio di traverso, cappello grigio in testa a capotavola, pantaloni neri a righine grigie, tovagliolo bianco al collo e sorbir col vino dentro.

Niente verdure. Qui, e poi in tutta l'Emilia, è difficile trovare verdure cucinate bene. Concludiamo con una zuppa inglese, un



dolce che faceva mia suocera a Bovolone, ricorda la Marta, a volte anche mia mamma. Adesso non si vede quasi più in giro. Solo che noi lo mangiavamo con i savoiardi avanzati e recuperati, qui l'alkermes è inzuppato con una pasta di torta.

Loro erano in undici fratelli... e i loro nomi cominciavano tutti con la G: Giuseppe, Gino, Gemma, Giordano, Gilda, Giulio, Gianni, Gianna... Scherzi delle basse.

In bici, in dieci minuti ero sul Po con i figli dei cugini dei cugini... andavamo a raccogliere funghi chiodini sulle zòche delle pioppe... e poi a pescare aolette lungo i fossi col bilancino... o a cacciare le rane...

Servizio perfetto e garbato, conto a buon mercato, 21 euro a testa, in un'ora e mezza abbiamo finito, e in più Giacomo ci offre un'ottima grappetta barricata. Non possiamo resistere dal farci una camminata lungo l'argine di S.Nicola per fiancheggiare il Po.

Questa volta ho potuto evitare, con mia grande soddisfazione, la visita all'outlet di Mantova Sud, dopo aver fatto in tempo a vedere, tra i fossi rigonfi di S.Cataldo, planare elegantemente sulle stoppie del granturco l'airone bianco, che di solito ci viene incontro quando torniamo nella bassa. ●



30° CICLORADUNO FIAB

di **Laura Costantini**
foto di **Guerrino Zandonà**

Pedalando tra mosaici e natura | 18-24 giugno 2018

La novità di questo cicloraduno è che abbiamo voluto personalizzarlo”, così ha esordito il presidente FIAB di Ravenna, Andrea Navacchia, nella consueta cena di gala che si è tenuta l’ultima sera. In effetti questo cicloraduno si è distinto da quelli precedenti per il sistema di prenotazione, che si è svolto unicamente online: in ogni giornata erano evidenziati diversi itinerari, che venivano riproposti nelle successive giornate e per ognuno di essi era previsto un numero massimo di partecipanti, che poteva variare dai 30 ai 100. E così ciascuno dei partecipanti (circa 300, di cui una ventina i veronesi) ha soddisfatto le proprie curiosità, i propri interessi, potendo scegliere tra

itinerari naturalistici, storici, culturali. Ravenna, che ai più è conosciuta per i suoi mosaici e per i diversi siti UNESCO che custodisce, si è così presentata a noi sotto molteplici altri aspetti: dalle tracce lasciate dagli antichi Romani, come il porto commerciale di Classe o il sito archeologico della villa romana di Russi, ai luoghi garibaldini, ai territori del ravennate legati alla storia più recente, quella degli ultimi terribili mesi di guerra, combattuti lungo la linea gotica tra il freddo dicembre 1944 e la primavera del ’45. E se una cittadina come Cervia è conosciuta ai più per le sue spiagge, che d’estate si riempiono di turisti, qui fin dall’antichità si estraeva l’oro bianco: il sale. Nella salina Camillone da anni i salinari raccolgono pazientemente

a mano il purissimo sale dolce, senza l’ausilio di mezzi meccanici. Pedalando tra percorsi ciclabili immersi nel verde, come la Pineta di Classe, dove Boccaccio trovò l’ispirazione per scrivere alcune Novelle e che Dante citò in un Canto del Paradiso, o facendo scorrere il velocipede lungo strade di campagna, spesso a basso traffico, si è conosciuta anche la vocazione agricola e di pesca di questo territorio, osservando i numerosi capanni da pesca presenti, con le tipiche reti dette padelloni o visitando l’Ecomuseo della civiltà palustre di Bagnacavallo, o ancora andando alla scoperta di un vino autoctono, il Burson. Sempre pedalando nella pianura si è potuto conoscere anche il sistema delle bonifiche, osservando una delle più



suggestive idrovore del ravennate: in questo itinerario i partecipanti hanno anche visitato il villaggio delle cicogne, facente parte di un progetto mirato alla reintroduzione di tali volatili in quel territorio. Gli organizzatori avevano invitato i partecipanti a munirsi di repellenti per insetti e di binocolo: quest'ultimo ci ha permesso di osservare le numerose colonie di fenicotteri che nidificano lungo le valli, mentre fortunatamente le zanzare, forse per il clima di quelle giornate (fresche, soleggiate e piuttosto ventose, ma pure accompagnate da intense piogge nella giornata di venerdì, che non hanno permesso ad alcuni partecipanti di completare un'escursione, facendo il giro in barca tra i capanni di pesca) o semplicemente per una buona dose di fortuna, non si sono quasi nemmeno fatte vedere e... sentire! Ma non si può tralasciare, raccontando di questo cicloraduno, il lato gastronomico, trovandoci in una delle regioni italiane più famose per i suoi piatti. Prima di tutto, se vi capiterà di andare nel ravennate, dovrete saper ben distinguere tra i tortellini e gli agnolotti: questi ultimi sono un primo piatto tipico di questo territorio e si caratterizzano per il ripieno a base di formaggio: un'autentica delizia! E poi qualcuno di voi rammenterà il luculliano pranzo a base di pesce avidamente consumato sul litorale del Lido di Savio, che ha fatto percepire ad alcuni il percorso sterrato nella pineta lungo la via del ritorno, solo leggermente ondulato per la sporgenza delle radici degli alberi, come un tumultuoso percorso da veri amanti del rampichino. A proposito di pendenze va detto che, tranne l'itinerario fino a Bertinoro, che presentava un certo dislivello, per tutti gli altri le uniche salite significative erano quelle dei cavalcavia! E se dopo aver pedalato per l'intera giornata, magari facendo delle levatacce per raggiungere i luoghi stabiliti, si riusciva ancora a rimanere svegli, alla sera erano previste delle escursioni in città, visitando alcuni luoghi di particolare interesse storico-artistico e culturale, come la Biblioteca Classense, un tempo sede di un monastero dei monaci camaldolesi e dal 1803 patrimonio del Comune di Ravenna, dove una bravissima guida ci ha



Monumento al ciclista dello scultore Piero Strada

condotti lungo le numerose magnifiche sale, impreziosite da migliaia di antichi volumi. Un altro itinerario ha permesso di pedalare sotto le stelle tra i monumenti ed i palazzi di Ravenna, ascoltando curiose storie di chi visse nelle diverse epoche che contraddistinsero la vita della città, attraverso gli arguti racconti di una simpatica guida. Domenica, ultimo giorno di questo evento nazionale, gli organizzatori ci hanno portato tutti al mare, a Punta Marina, dove i ravennati sono soliti recarsi per rilassarsi, potendo percorrere in tutta sicurezza, su tracciato ciclabile separato dal traffico a motore, quei venti chilometri che li separano dalle spiagge sabbiose. Lungo il breve percorso ci siamo fermati ad assistere all'inaugurazione del monumento al ciclista, opera in ferro realizzata dallo

scultore Piero Strada (1932-2015): simbolo di una cultura della bicicletta che permea tutto il territorio emiliano-romagnolo, rappresenta la vita, dove il ciclista adulto passa il testimone al bambino. E, come ogni racconto, anche qui è doverosa una conclusione, cercando di tirare un po' le somme di questo cicloraduno.

Come dicevo all'inizio, l'iscrizione online è stata una novità e forse non è stata apprezzata da alcuni; inoltre c'è stato chi ha rilevato che non si è tornati a casa con la maglietta del cicloraduno, ma si è comunque preferito consegnare un prezioso portachiavi realizzato a mano secondo la tecnica musiva. Ma, andando oltre alle possibili critiche che potranno essere eventualmente mosse al solo fine di migliorare l'organizzazione



di questo evento nei prossimi anni, vorrei soprattutto sottolinearne l'importanza: esso permette l'incontro tra persone accomunate da una stessa passione, la bicicletta, che spesso sono coinvolte attivamente nelle associazioni per promuoverne l'utilizzo nei luoghi dove abitano e che, tra una pedalata e l'altra, hanno l'occasione di condividere punti di vista diversi sulla promozione della mobilità sostenibile in Italia e all'estero. Inoltre ogni cicloraduno è un'ottima possibilità per reincontrare persone che magari si vedono solo in quell'occasione, ma che magicamente trovano subito una sintonia, certamente dovuta al fatto di condividere il desiderio di vivere in luoghi che diventano belli e ricchi di umanità grazie alla bicicletta. Un doveroso ringraziamento va al presidente di FIAB Trento, Guglielmo Duman che, assieme al nostro socio Guerrino Zandonà, ha coordinato il trasporto dei ciclisti veronesi verso le terre di Ravenna e prenotato gli alloggi in città. E uno specialissimo grazie ai cari amici di FIAB Ravenna per l'organizzazione di questo 30°cicloraduno!!! A proposito, la presidente FIAB, Giulietta Pagliaccio, come è consuetudine, ha anticipato nella serata di chiusura che il prossimo si terrà a Roma e dintorni.



Martin Luther King in versione pop: ritratti a mosaico realizzati con pezzi di bici e scarti di ferramenta esposti alla Biblioteca Classense in occasione del Ravenna Festival (foto di Giancarlo Daissé)

LA SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITÀ 2018 A ROVIGO

di Cinzia Malin

È divenuto un impegno consolidato nell'ambito delle attività di Fiab Amici della bici di Rovigo onlus. La Settimana Europea della Mobilità, istituita sedici anni fa dalla Commissione Europea, a cui aderisce il nostro Ministero dell'ambiente, vede da quattro anni anche la partecipazione di FIAB Rovigo. Varie iniziative rivolte alla città sono organizzate dalla nostra associazione per sensibilizzare e coinvolgere opinione pubblica e amministrazione locale sulla necessità di adottare comportamenti individuali e politiche a favore della mobilità sostenibile. Comportamenti e scelte politiche che maturano dalla consapevolezza di poter (voler) incidere sulla qualità della vita specie in ambito urbano, contribuendo a decongestionare il traffico e a migliorare l'aria che respiriamo.

In particolare Fiab promuove l'uso della bici in alternativa al mezzo a motore e a Rovigo per la Settimana ha in serbo questo calendario.

-Giovedì 20 settembre - Presentazione del progetto **WeCity**, una app per smartphone che certifica ogni grammo di anidride carbonica che non viene emessa in atmosfera trasformando questo risparmio in "moneta virtuale". Sarà il team di ingegneri dell'Università di Modena e Reggio Emilia che l'ha ideato, coordinato da Paolo Ferri, a presentare il progetto e il suo funzionamento e come può invogliare il cittadino



cinque accessi verso e dal centro in questa edizione si arricchisce di una ulteriore azione, più strutturata: non solo la conta dei passaggi ma anche la registrazione degli "itinerari" che i ciclisti compiono agli incroci monitorati. L'analisi dei flussi, cioè dei percorsi più usati, andrà ad implementare la raccolta dati che servirà a suggerire la pianificazione per una migliore viabilità, in termini di ciclabilità e di sicurezza.

Numerose iniziative sono in programma in collaborazione con diverse **scuole di Rovigo**, in date da concordare al momento della redazione di questo articolo, che si estenderanno anche oltre l'ufficiale durata della Settimana.

Con le classi seconde della scuola secondaria di I grado Parenzo, avrà luogo il primo **sondaggio** rivolto ai frequentatori del mercato del martedì - in pieno centro, in quel momento

completamente pedonale e libero dalle auto- in merito a come e perché lo raggiungono. Gli stessi alunni, guidati da volontari Fiab insieme agli insegnanti, elaboreranno successivamente i dati raccolti e rifletteranno sulla questione rapportata alla mobilità sostenibile.

Presso la scuola primaria Miani e la scuola secondaria di I grado Parenzo l'associazione propone incontri in classe sui temi dell'**educazione stradale** e della **mobilità sostenibile**.

Un incontro sarà riservato anche agli studenti di alcune classi del Liceo Celio-Roccati dedicato al **cicloturismo**, nell'ottica di contrasto all'"autoturismo", e di come imparare ad preparare il proprio viaggio in bici.

-Infine, una iniziativa congiunta con Legambiente vedrà protagonista il centrale Corso del Popolo, spazio urbano di tutti che l'Amministrazione,

ad usare mezzi sostenibili premiando il suo impegno. Già in atto a Modena in collaborazione con il Comune. WeCity è anche l'app che crea innovative mappe interattive classificando l'indice di ciclabilità urbana e quindi le strade più sicure da affrontare in bicicletta.

Venerdì 22 settembre - **Contaciclisti**. Il monitoraggio sistematico delle biciclette su



depedonalizzandolo, riapre al traffico automobilistico.

Tutte queste iniziative sottendono agli scopi fondamentali di FIAB: ridurre traffico e smog, creare le premesse per un concreto miglioramento della qualità della vita urbana, educare i cittadini ad essere tali, con particolare attenzione alle giovani generazioni, promuovere l'uso della bicicletta che rappresenta e pratica concretamente molti valori. ●

DALLE LANGHE ALL'OCCITANIA. INIZIA L'AVVENTURA...

di **Emanuela Martini**

Possiamo definirla tale, un'avventura, pensata per i soci e amici FIAB da Ornella Veronese con il cuore, una ciclovacanza con cui trasferire non solo l'energia del movimento, non solo sinergia di associazioni, ma comunicazione e trasversalità tra ambiente, storia e cultura; la bicicletta diventa il mezzo e l'alibi per poter incontrare i castelli, le valli, la montagna e la comunità Occitana.

Le molteplici esperienze dei sei giorni, quasi impossibile sintetizzarle in poche righe, sarebbe anzi riduttivo non raccontare le attese, le sfide, le emozioni del gruppo che ha deciso di cimentarsi percorrendo un territorio, sicuramente ricco di paesaggi di grande bellezza e di storia, diverso da quello, pianeggiante, sul quale siamo abituati a pedalare solitamente, che inizia per i 14 partecipanti con il carico delle bici in pullman il 30 giugno alle 5.30 del mattino.

Prima giornata: in bici da ALBA passando per Neive e Pollenzo

La salita ad uno dei borghi più belli d'Italia, NEIVE, viene addolcita dalle visite al borgo, proseguiamo per Alba, con il cambio sempre in movimento, apprezziamo e ammiriamo il paesaggio delle colline ordinate e lussureggianti delle langhe e del Roero; la pedalata su un territorio per noi inconsueto, faticoso dati i frequenti dislivelli, ci mette alla prova già il primo giorno ed il gruppo arriva, accaldato ma contento, alla Tenuta reale di Pollenzo, ove "nella prima metà dell'Ottocento re Carlo Alberto decise di creare qui un'impresa agricola modello, in grado di orientare le diverse proprietà fondiari di casa Savoia e nella quale sperimentare e migliorare la rendita delle attività agricole." Carichiamo le bici in pullman ed arriviamo all'alloggio nella piazza principale di Cuneo, la cena è già prenotata!!

Seconda giornata: in bici da Cuneo a Vinadio e rientro con visita a Demonte
Domenica 1 luglio alle 8.30 ci attendono puntuali all'entrata dell'hotel gli amici FIAB



bicingiro Cuneo, sorridenti con le bici da strada, partiamo da Cuneo per la Valle Stura, sulla ciclabile svetta lontano sulla sinistra il Monviso; ci sono da affrontare circa 500 mt di dislivello lungo la strada asfaltata che attraversa la Valle Stura e conduce a Vinadio per raggiungere il Forte fatto costruire da Carlo Alberto, ove ci aspetta la guida per la visita prevista nel primo pomeriggio. Tra i boschi che attraversano la Valle Stura oggi siamo

silenziosi e si prospetta la possibilità di tornare in pullman passando da Demonte per apprezzare il borgo e ... la gelateria. Il pranzo ai bordi del lago artificiale, la gentilezza degli accompagnatori e l'architettura maestosa del Forte Albertino convincono alcuni al rientro con le bici fino a Cuneo.

Terza e quarta giornata, tappe escursionistiche in Valscura – Giro dei Laghi e Val Maira

Lunedì 2 luglio, arrivati in bus sino a Valdieri nei pressi delle Terme reali qualcuno decide di approfittare dei benefici termali, mentre i trekker si avviano alla facile escursione nel Parco delle Alpi Marittime con destinazione il rifugio di Pian del Vallasco (mt 1764), usato dai Re d'Italia come casa per ferie e base per le battute di caccia. Il sentiero, ricchissimo di cascate d'acqua e con il maggiociondolo in fiore che lo ombreggia, ci lascia senza fiato per i profumi ed i colori. Alcuni proseguono sul sentiero che diventa sempre più pietroso e ripido, attraversato da acque sorgive fino al Rifugio della Questa ed al lago delle Portette, ove lo splendido scenario alpino ed i colori ripagano oltremodo la fatica della salita.





Martedì 3 luglio, alcuni scelgono l'alternativa all'escursione guidata andando in bici da Cuneo a Dronero per la visita alla Abbazia di S. Costanzo al Monte passando per la Riserva Naturale dei "ciciu de villar", altri partono in treno per visitare le dimore reali a Torino - mentre i trekkers partono in pullman per la Val Maira - località Chiappera, frazione di Acceglio, ove li attende la guida Enrico Lerda del Cai di Cuneo. Osserviamo nel tragitto gli alti versanti inesplorati dei valloni da Dronero verso Chiappera (mt 1650); oggi l'escursione prevede circa 800 mt di dislivello fino al Colle Greguri, scortati dalla cordialità dei cinque colleghi di Enrico. Il sentiero è ricco di bellezze naturali, oltre alle rocce quasi famigliari della Rocca Provenzale e di Punta Castello, ci fermiamo per gli scatti a diversi tipi di genziane (genziana lutea in fiore), piante grasse con fiori spettacolari, anemoni, rododendri; la giornata fresca e soleggiata ci regala il paesaggio fino al vicino confine francese. In discesa ammiriamo la spettacolare Cascata di Stroppia, con un salto impressionante di 500 metri è la più lunga in Italia e tra le più lunghe d'Europa, maestosa e ricchissima d'acqua. Doveroso il saluto di commiato dagli esperti accompagnatori Cai, ripartiamo per la visita guidata al museo Occitano. Durante la visita al museo multimediale "Espaci-ocitan" traspare evidente, dalle parole della guida e dalle immagini, la

ricostruzione di una forte identità mai dispersa, l'orgoglio dell'appartenenza all'area linguistica che abbraccia peraltro diverse nazioni.

Quinta giornata: in bici La val Gesso rientro per Borgo San Dalmazzo

Il mercoledì partiamo per la Valle Gesso scortati dalla presenza degli amici Fiab per la visita al paese di Entracque ed alla Centrale idroelettrica tra le più grandi d'Europa. Dopo avere sostato nello spazio attrezzato del Bacino della Piastra, qualcuno sale al suggestivo lago Rovina (1545 mt), altri si dirigono verso San Giacomo; la prosecuzione della pedalata deve contenersi nei tempi per poter far visita alla Centrale Enel. la Diga della Piastra, nei pressi di Entracque, è di tipo a gravità massiccia; forma l'omonimo Bacino della Piastra, lago artificiale lungo poco meno di 2 km e largo 300 metri, con una capacità di 12 milioni di metri cubi, 9 dei quali utilizzabili per il pompaggio. Il Lago della Rovina funziona da serbatoio di "partenza" della centrale. Sistemato con modeste opere di impermeabilizzazione, il lago di origine naturale ha una capacità utile di 1,2 milioni di metri cubi. Anche la particolare visita guidata alla centrale scavata nella roccia risulta essere istruttiva ed interessante. Segue il rientro in bici a Cuneo, sempre accompagnati dall'amico Roberto di Fiab Cuneo, che ci sorprende con un fuori pista nell'attraversare il Parco fluviale.

Sesta giornata: partenza da Cuneo verso Castello della Manta, Saluzzo e Abbazia di Santa Maria di Staffarda

Le valigie sono pronte, colazione fatta, è giovedì 5 luglio, siamo in partenza alle 8 con le bici. Sfidiamo le nuvole basse ed il vento contrario, per l'escursione culturale in pianura diretti al Castello della Manta (bene FAI con visita); proseguiamo tutti insieme per la cittadina di Saluzzo, sede dell'antico marchesato, costellato di castelli, abbazie e chiesette; nel pomeriggio è previsto l'arrivo all'Abbazia di Staffarda con visita guidata al borgo di Cavour. Il percorso è su asfalto pianeggiante in leggera discesa sino all'Abbazia, dove per l'ultimo tratto non ci siamo fatti mancare percorsi interrotti, deviazioni, 2 forature e 5 minuti di pioggia.

Siamo rientrati a Rovigo arricchiti nello spirito, gratificati per le piccole imprese collettive, contenti di avere trascorso una vacanza all'insegna della condivisione della salvaguardia di un ambiente pieno di meravigliose risorse naturali e con un patrimonio culturale così ricco di storia. Tralasciando di raccontare i momenti bucolici dedicati al pranzo, le cene rinfrancanti, le passeggiate serali in città concludo citando la previsione di Ornella nel programma della ciclovacanza, che è stata confermata anche oltre le aspettative: *"Lo scenario è uno dei più incantevoli e maestosi d'Italia, a cui corrisponde altrettanto impegno da parte del viaggiatore/ciclista, la fatica e la stanchezza saranno ampiamente ripagate dalla bellezza delle montagne e dalla storia e cultura di cui questa terra è intrisa."* ●



El canton del Bepo

Curare il traffico con il traffico

Fin da piccolo sono cresciuto con la convinzione che l'uomo si distingue dagli altri esseri viventi per l'uso di ragione. Per questo motivo, ad esempio, a sette anni, feci la prima comunione e mi fu impartita la cresima, col relativo orologio in regalo.

Si pensava allora, infatti, che un bambino a quell'età avesse raggiunto la capacità di distinguere il bene dal male (e di leggere le ore).

Sappiamo, purtroppo, che questo non è sempre vero.

Nei fenomeni di massa, ad esempio, la ragione viene completamente estromessa da ogni processo decisionale. Si seguono criteri istintivi, "di pancia" si dice adesso, e sembra che ciò sia bello e corretto, oltre che incentivato da soggetti che si avvalgono di questo tipo di scelte per fare carriera politica.

Così, ci meravigliamo del moscerino che si ostina a battere la testa contro il vetro della cucina per cercare di uscire all'aperto senza, ovviamente, riuscirci ma riteniamo saggi dei

comportamenti umani molto simili che, però, godono di ampio consenso popolare.

Parlando, com'è nostra consuetudine, di traffico, la maggior parte della popolazione ritiene opportuno costruire sempre nuove strade e allargare quelle esistenti per far "fluidificare" il traffico veicolare.

Eppure sia gli studi statistici che l'esperienza ci dicono che ad un primo vantaggio segue un repentino peggioramento della situazione. Le strade larghe, infatti, attirano, per la loro comodità, sempre più veicoli e sempre più larghi e lunghi e le strade, in breve tempo, ridiventano inadeguate e bisognose di interventi drastici. L'unico modo per liberare le strade dalla congestione del traffico, infatti, è diminuire i mezzi di trasporto privati in circolazione.

Ancora convinti che il moscerino sia più stupido dell'uomo?

di **Bepo Merlin**

Una storia naturale

TURRI®

WWW.TURRI.COM