



RUOTA LIBERA

Periodico della FIAB

Amici della Bicicletta per una città possibile di Verona - Onlus

Attenzione!
Ciclista
a bordo.



ECONOMICA
ECOLOGICA
ECOSostenibile
a che aspetti?



Una scelta giusta.



Data rilascio



Anno sociale

Associazione

Cognome

Nome

Federazione Italiana Amici della Bicicletta-Onlus
www.fiab-onlus.it - info@fiab-onlus.it
Dai il tuo 5x1000 alla FIAB: C.F. 11543050154

30 Km
con 1 litro



Le vere frecce
viaggiano
a pedali



Bicicletta.
Un piacere
che conviene!



PER UNA SVOLTA TESSERAMENTO 2015

MOBILITÀ NUOVA

- PEDALARE A VERONA
- PETIZIONE ATTIRAGLIO

INIZIATIVE FIAB

- CICLORADUNO
- PROGRAMMA 2015

BICI NEL MONDO

GEORGIA E SVANETI

INDAGINI

- BICI È SALUTE E... LAVORO!

RACCONTI DI VIAGGIO

- LOIRA
- VAL VENOSTA

SEZIONI FIAB

- BICI-BUS SAN BONIFACIO
- DIARI AL FEMMINILE

3	IL PUNTO Equivoco del "controsenso" Programmi 2015	14	VITA ASSOCIATIVA Ma che bella festa!	22	RACCONTI DI VIAGGIO Dalla Val Venosta alla Val Lagarina
		15	La Fiab torna in carreggiata	24	Una estate pazza
4	MOBILITÀ Pedalare a Verona	16	AGENDA Programma duemilaquindici	26	BICI NEL MONDO Georgia e Svaneti, Gamarjoba
6	L'Attiraglio tutto l'anno	16	27°Edizione Viaggiando in bicicletta nel mondo		
7	Consigli contro i furti	16	On our bike	28	VITA ASSOCIATIVA Energie in viaggio
8	BICI È SALUTE Bici è salute e...lavoro	17	CIBO DA VIAGGIO Ciclocantucci	30	SAN BONIFACIO Bici-bus: San Bonifacio ci prova
10	LUPO IN BICI Il percorso delle risorgive	18	ENIGMISTICA	30	ISOLA IN BICI Lavoriamo per la "Verona-Ostiglia"
11	VALPOLICELLA BIKE Si può fare...	19	INIZIATIVE AdB Il Cicloraduno Fiab diventa internazionale	31	AdB ROVIGO Diari di viaggio al femminile
12	MOBILITÀ Ciclista illuminato: educare premia	20	BICI NEL MONDO La Loira non è solo castelli	32	EL CANTON DEL BEPO Il fondamentalismo della Bicicletta

Gli Amici della Bicicletta aderiscono a:



Indirizzo e orari sede

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

Abbonati a Ruotalibera

Diventerai socio degli Amici della Bicicletta-Onlus, come?

- Vieni in sede: Piazza S.Spirito, 13 oppure
- Fai un bonifico su uno dei nostri conti correnti:
 - ♦ cc postale n.11560372 intestato a RUOTALIBERA Piazza S.Spirito, 13 - 37122 Verona
 - ♦ c/c bancario intestato a FIAB - AMICI DELLA BICICLETTA - ONLUS c/o Unicredit Banca SpA Ag. Piazza Erbe -VR - cod. IBAN: IT83 M 02008 11710 000040099139
 - ♦ c/c bancario intestato a FIAB - AMICI DELLA BICICLETTA ONLUS c/o Banca Popolare di Verona - Ag. Piazza Erbe - VR cod. IBAN: IT83 O 05034 11703 000000037232

Quote associative 2015

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, Donatella Miotto, Anna Berra, Fernando Da Re, Luciano Lorini, Valeria Rigotti.

Composizione:
Martina Brighenti
(martina.brighenti@gmail.com).

Illustrazione di copertina:
elaborazione grafica di Martina Brighenti.

Hanno collaborato: Giannantonio Donini, Michele Nespole, Silvia Mantovani, Susanna Morgante, Alberto Bottacini, Roberto Ferrari, Paolo Pigozzi, Luigia Pignatti, Luciano Zamperini, Adalberto Minazzi, Luisa Tosi, Rosanna Piasenti, Comunità Parsifal, Ermanno Gaiga, Ida Zangirolami.

Stampa: CIERRE Grafica s.c. a r.l.
Caselle di Sommacampagna - Verona
Reg. trib. di Verona n. 664 del 16.9.1985
Tiratura 3.300 copie stampato su carta ecologica T.C.F. (sbiancata senza l'uso di cloro)

Editore: "Amici della Bicicletta - Onlus"
Piazza S.Spirito, 13, 37122 Verona
Tel./Fax: 045 8004443
e-mail: sede@amicidellabicicletta.it
internet: http://www.amicidellabicicletta.it



Il grande equivoco del “controsenso” o meglio “senso unico eccetto bici”

Su questo argomento molto è stato scritto e spesso a sproposito. Parto da una constatazione oggettiva. A partire dagli anni '60 lo sviluppo delle nostre città e, di conseguenza la viabilità, è frutto di una visione autocentrica. Non solo, pur di costruire case nei nuovi quartieri, sempre negli anni '60, le strade erano già in partenza non sufficientemente larghe. Nei centri storici nati duemila anni fa la cosa è ancora più evidente. Di conseguenza sono stati fatti molti sensi unici per disciplinare la circolazione delle auto dimenticando completamente altre possibilità di movimento. Il presupposto è che in auto fare un percorso più o meno lungo non fa differenza. Per chi va in bici non è lo stesso, il ciclista come il pedone cerca il percorso più breve.

A questo punto facciamoci una domanda: dove le strade sono strette, come nei centri storici nati duemila anni fa quando al massimo si andava a cavallo o a dorso di mulo, chi è fuori posto? Un'auto lunga anche 5 metri e larga 2 oppure una bicicletta? Allora rimettiamo le cose al giusto posto, in centro le auto che possono circolare e sostare devono essere poche e devono andare piano, i 30 km/ora sono fin troppi in un'area larga circa 400 m. A 30 km/h costanti 400 m si percorrono in circa 50 secondi, meno di un minuto! Quindi, in questi contesti, i privilegiati devono essere ciclisti e pedoni e non le auto. L'esperienza in molte città del nord Europa ha dimostrato che l'uso diffuso del senso unico eccetto bici non ha aumentato gli incidenti anzi è successo proprio il contrario. Ciclista e automobilista si vedono frontalmente e si incrociano a bassa velocità senza pericolo. Ovvio che tutti e due, come in ogni luogo e situazione, devono usare prudenza e buon senso. Avete notato che sulla ciclabile del Camuzzoni da Corso Milano al Saval nonostante che negli attraversamenti i ciclisti abbiano lo stop la maggior parte delle auto si ferma spontaneamente? Semplicemente il buon senso porta ad accettare questa nuova situazione di mobilità. Così sarà quando, speriamo presto, la regola del senso unico eccetto bici troverà finalmente applicazione. Ovviamente dove gli spazi lo consentono! Questo è il futuro, ricordo che al momento dobbiamo adeguarci rispettando le regole esistenti.

2015 partiamo con 3 grandi programmi

Per il 2015 abbiamo tre grandi programmi in campo.

La ormai consolidata collaborazione con la ULSS 20 si arricchisce: è già avviato un programma che ci vedrà nel corso del 2015 più volte impegnati nell'accompagnare studenti fra gli 8 e 12 anni circa lungo percorsi ciclabili protetti per abituarli alla mobilità in autonomia. Non solo! Faremo anche delle lezioni sull'uso della bici ed insegneremo come fare piccole manutenzioni.

La seconda iniziativa che stiamo portando avanti è un documento sulla situazione della ciclabilità a tre livelli: urbano all'interno di Verona, intercomunale fra Verona ed i comuni confinanti, provinciale. In questo momento di grande fermento in cui al contrario di altri settori si parla ed anche si investe sulla ciclabilità vogliamo fare il punto su come stanno le cose e dire la nostra su come favorire la ciclabilità sia con piccoli provvedimenti nel breve termine che con investimenti più rilevanti nel medio lungo periodo.

Altra iniziativa che ci vedrà impegnati nella terza settimana di giugno è il “cicloraduno” a Peschiera del Garda con la nuova formula di allargamento agli stranieri e doppia possibilità, settimanale o week end lungo. Anche questa sfida la dobbiamo affrontare e superare con grande compattezza facendo da traino ed esempio a tutto il mondo FIAB.

PEDALARE A VERONA

di **Giannantonio Donini**

Allo studio le soluzioni per completare la rete ciclabile cittadina

La bici è una matita, ridisegna la città. Un giorno per le strade non ci sarà che lei. Cestini colorati e sellini a giostra. Asfalto, marciapiedi, parcheggi e piazze. Un'unica e festante orchestra di campanelli. Tutto si fermerà, per ripartire.

Queste alcune delle frasi del testo poetico di Marco Boschini, assessore all'ambiente del Comune di Colorno (Parma) che cantano la bellezza di andare in bici e sottolineano la speranza che in futuro tutto possa cambiare prendendo come principale riferimento gli utenti della strada più esposti: pedoni, ciclisti, bambini e anziani.

In attesa che le città italiane e quindi anche Verona diventino come gran parte delle città europee del Nord (Amsterdam, Oslo, Berlino, Vienna, Friburgo e altre), sempre più paradiso di pedoni e ciclisti e sempre meno luoghi pericolosi, in attesa che trovino attuazione i piani regionali e comunali dei percorsi ciclabili, si lanciano alcune modeste proposte, modeste nel senso che, anziché pretendere la

costruzione di nuove infrastrutture, invitano ad utilizzare le strade esistenti, riadattandole e migliorandole. A questo scopo sta lavorando la commissione che Fiab Verona ha istituito al suo interno.

> Il nodo della Stazione ferroviaria è strategico come porta d'ingresso per i percorsi cicloturisticici della Lessinia

Non si pretende che si faccia come a Londra, dove il Sindaco (conservatore) ha progettato un percorso di 30 Km che attraversa la metropoli sottraendo spazio alle automobili, ma con l'arrivo (si spera) dei contributi regionali, a Verona potrebbe diventare possibile realizzare un breve percorso ciclabile che da Boscomantico (punto di collegamento con la pista Adige-Sole) arrivi fino al Camuzzoni, e lungo il canale porti il ciclista o il cicloturista alla stazione ferroviaria di Porta Nuova. Tale

percorso si collegherebbe all'esistente da una parte lungo viale Piave fino a Borgo Roma e a Palazzina e dall'altra parte in direzione Golosine-Santa Lucia per poi aprirsi agli itinerari cicloturisticici della bassa veronese.

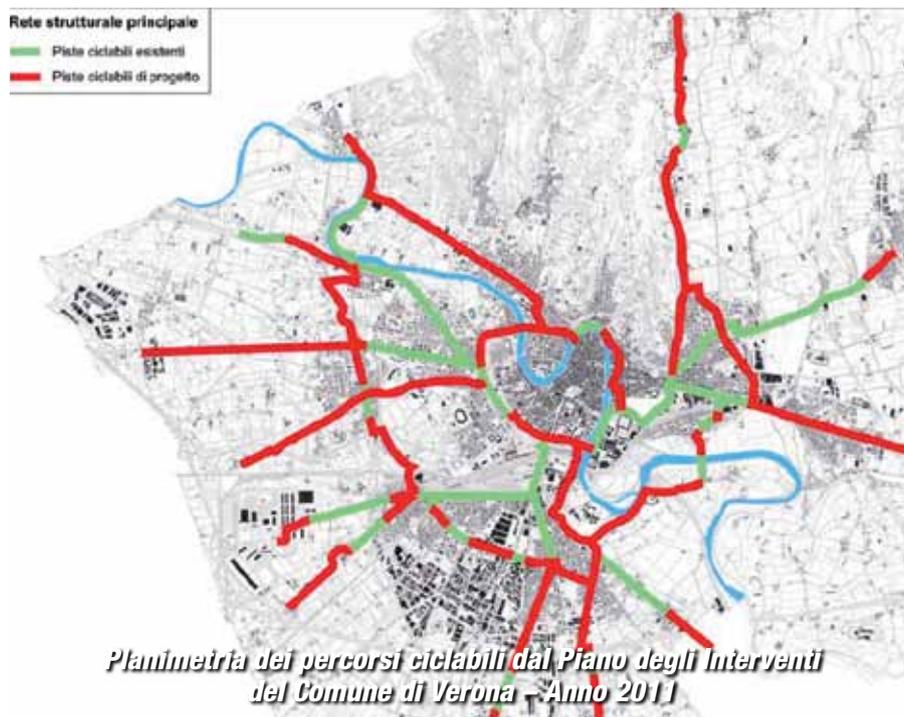
Una volta completato il collegamento fra i due canali, il Biffis e il Camuzzoni, i relativi percorsi velocizzeranno la Ciclopista dell'Adige, parte del percorso nazionale Bicititalia 4.

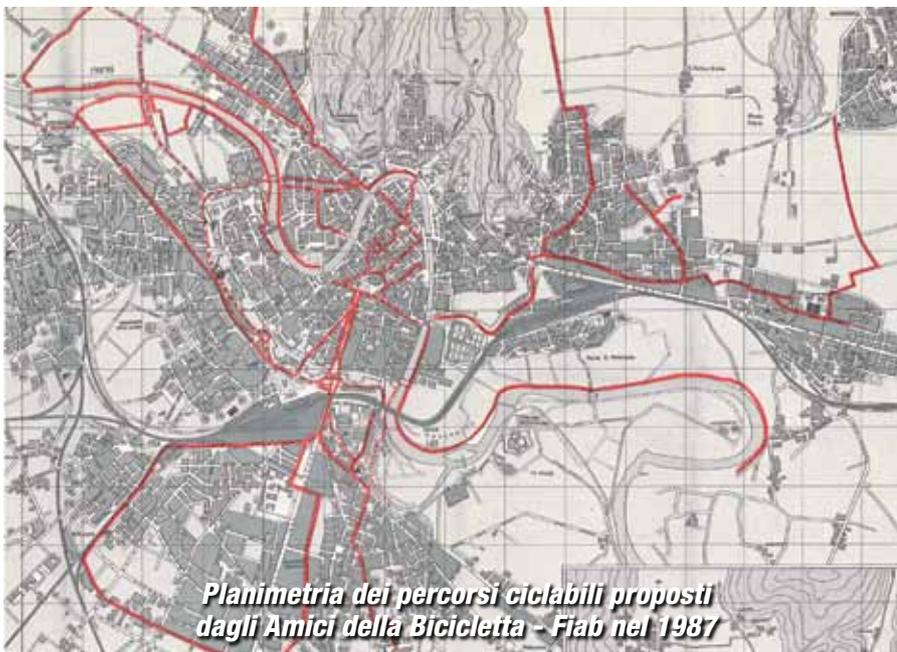
Alcune misure semplici e poco costose sarebbero sufficienti per completare in buona misura il tratto veronese dell'itinerario lungo l'Adige che va fino alla foce in Adriatico. Tale itinerario nella nostra città arriva fino a Porta Palio. Per guadagnare il collegamento diretto con il fiume ha bisogno che i percorsi in parte già esistenti lungo il parco delle Mura Magistrali vengano completati fino a Ponte San Francesco. Da qui si raggiunge già Bosco Buri passando da località Boschetto.

Il nodo della Stazione ferroviaria è strategico anche in vista del collegamento con le ciclopiste dell'est e del nord-est cittadino (Borgo Venezia, San Michele, Montorio) le quali rappresentano la porta d'ingresso per i percorsi cicloturisticici della Lessinia.

Questi due progetti per i quali il Comune sta studiando le modalità di finanziamento (il collegamento Biffis-Camuzzoni partecipa ad un bando regionale che lo potrebbe finanziare per intero; per i percorsi lungo il Parco delle Mura siamo ancora in fase interlocutoria), ci hanno sollecitato varie considerazioni e idee su come completare e sviluppare ulteriormente la rete ciclistica cittadina.

CENTRO STORICO - Non servono ciclabili in sede propria ma provvedimenti sulla mobilità in generale capaci di limitare l'uso del mezzo motorizzato privato, aumentare le zone pedonali e ridurre al massimo gli accessi delle auto in ZTL. Occorre inoltre permettere alle bici l'uso delle corsie preferenziali e consentire il controsenso nelle strade





Planimetria dei percorsi ciclabili proposti dagli Amici della Bicicletta - Fiab nel 1987

a senso unico sufficientemente larghe allo scopo. L'esempio di via Carducci è paradigmatico.

QUARTIERI - Oltre a pensare ad un implemento delle piste ciclabili nei tratti che ne sono completamente sprovvisti, ad esempio via Valpantena, via Basso Acquar, vie Preare, via Mameli, sono da migliorare le piste esistenti, in particolare le monodirezionali di lungadige Attiraglio e la pista di via Unità d'Italia-Corso Venezia. Soprattutto queste arterie vanno collegate tra di loro. Questo è fattibile con una spesa minima attraverso brevi tratti di pista oppure

per alcuni collegamenti fra le ciclabili lungo il Po). Esempi di strade di questa tipologia e con questa potenzialità sono via della Diga (parco Adige Nord), via Sogare (parco della Spianà), Via Lazzaretto (parco Adige sud), via Ponte Verde (Montorio-Mizzole), Via Miniscalchi (Basson). In Francia sono indicate con un cartello dove sotto al disegno dell'automobile accanto alla bici c'è la scritta "nous partageons la route". Noi condividiamo la strada. Il messaggio sembra chiaro! Poiché è in corso una revisione del Codice della Strada, è opportuno mobilitare gli organi nazionali dell'associazione per proporre

al Parlamento nuove classificazioni delle strade. Nel frattempo possono essere trovate altre soluzioni nel pieno rispetto del codice attuale.

SEGNALETICA - Come ultima considerazione, ma certamente fra le prime in ordine di importanza, si rileva l'assoluta carenza a Verona di una idonea e visibile tabellazione dei percorsi ciclistici e cicloturistici consigliati con l'indicazione delle distanze, dei siti più importanti della città e dei collegamenti con le località della provincia. Occorre dunque individuare i punti più importanti come la stazione di Porta Nuova, piazza Bra, Porta Vescovo e altri snodi della città, anche in corrispondenza delle stazioni del bike sharing, dove installare la cartellonistica.

Immagino un cicloturista che viene da fuori o anche veronese ma che non conosce gli itinerari se non quelli per l'automobile: è in piazza Bra con una bella giornata e decide di girare in bicicletta. Ha solo l'imbarazzo della scelta: restare in centro storico, godersi una gita verso l'Adige o verso le colline o la montagna, oppure puntare al lago di Garda o visitare le zone umide del basso veronese. Oggi può farlo solo se dispone di una carta dei percorsi ciclabili o se è dotato di un navigatore. Disporre di una segnaletica adeguata aiuta a far conoscere meglio il nostro territorio.

> Disporre di una segnaletica adeguata aiuta a far conoscere meglio il nostro territorio

utilizzando strade secondarie a bassa intensità di traffico che nelle aree a parco urbano dovrebbero essere considerate come ciclabili ad uso promiscuo con i residenti (in provincia abbiamo un esempio con la strada Bardolina nel Comune di Calmasino-Bardolino) oppure come strade con limite di velocità a 30 Km/ora e con indicato sull'asfalto il triangolo con all'interno la bicicletta (soluzione adottata in Emilia-Romagna



L'ATTIRAGLIO TUTTO L'ANNO

di **Donatella Miotto**

Anche il Sindaco di Verona tra i firmatari della petizione per estendere la chiusura al traffico del lungadige

Si è rivelata una richiesta logica, che aspettava solo di essere espressa in modo chiaro e forte” commenta Roberto Sorio, presidente dell’associazione “Vicini a Parona”, durante una mattinata uggiosa che ci vede raccogliere firme sul lungadige Attiraglio. Quattro le richieste della petizione:

- che la chiusura al traffico in Lungadige Attiraglio sia estesa, nelle domeniche dei mesi invernali, fino al tramonto, ossia dalle 14,30 alle 17
- che sia sperimentata la chiusura al traffico, nei mesi estivi, anche al sabato pomeriggio, dalle 14,30 alle 19
- che si provveda alla cura e alla manutenzione del manto stradale e della segnaletica orizzontale sulle corsie ciclabili
- che sull’intera strada sia monitorato costantemente e fatto rispettare il limite di velocità di 60 km/h

Sono bastate tre mattine di presenza alla diga del Chievo per raccogliere più di mille firme. La collaborazione tra l’associazione di cittadini di Parona e noi “Amicidellabici” si è rivelata vincente per unire le forze e riuscire a mettere in campo un bel gruppo di volontari. L’impegno è stato premiato dall’adesione spesso entusiastica dei firmatari. “Non è mai stato così facile raccogliere firme” dice Lelia, “le persone arrivano qui non

solo da tutta la città, ma anche dalla provincia; si dimostra che questo è uno spazio assolutamente necessario per poter fare sport o anche solo passeggiare tranquilli lontani dai rumori, dai gas di scarico e dai pericoli delle auto”. La possibilità di usufruire di un posto sicuro e di grande bellezza attira infatti ogni domenica centinaia di famiglie e di cittadini di ogni età. E nei mesi invernali, che scoraggiano lunghe gite fuori città, sarebbe ancor più importante per i veronesi poter contare su questo spazio per incontrarsi, fare movimento e anche... per ammirare un bel tramonto. Molti passano pedalando veloci, ed è chiaro che pensano “non mi fermerete mai”; ma al nostro richiamo “una firma per il lungadige!!!”, tornano indietro e spesso esclamano “io lo chiuderei tutti i giorni!”. C’è invece chi è venuto apposta, avendo letto dell’iniziativa sulla stampa. C’è chi si ferma a far due chiacchiere e commentare: “io lavoro a turni, sarebbe bello avere più ore di lungadige a disposizione !”, “bisognerebbe anche fare manutenzione sulla strada alzaia che tanti usano per camminare!”, “bisognerebbe mettere degli autovelox, qualcuno scambia questa strada per un circuito da corsa!”, “si dovrebbe trovare il modo di evitare che certi ciclisti e certi pattinatori corrano troppo veloci, mettendo in pericolo i pedoni!”.



Molti ci salutano con un “grazie del vostro impegno” che ci inorgoglisce. La sorpresa arriva quando, insieme a un gruppo di ciclisti, arriva Flavio Tosi e si ferma a firmare da Roberta. “La sua firma vale doppio!” gli dice lei. Lui sorride e se ne va, lasciandoci a commentare l’inaspettato incontro. Vale molto più del doppio, concludiamo: non sarà certo passato da qui per caso. Infatti il giorno seguente anche attraverso la stampa il sindaco fa sapere che si potrà presto iniziare una sperimentazione. Siamo nuovamente, piacevolmente stupiti. Ma, d’altra parte, come può una richiesta così semplice e condivisa restare inascoltata? Decidiamo comunque di lasciare aperta fino a fine anno la raccolta firma on-line. Poi consegneremo il nostro consistente pacchetto al Comune e vedremo se l’adesione dell’amministrazione si tradurrà, per tutte le richieste, in impegni concreti. ●



CICLISTI: I CONSIGLI CONTRO I FURTI . . . di Michele Nespoli

Viccomm. Polizia municipale di Verona

Uno degli aspetti più odiosi della ciclabilità urbana è rappresentato dai furti di bicicletta, un problema difficile da risolvere ma che la Polizia municipale sta affrontando e sul quale sta lavorando. Indagini ed arresti effettuati nel recente passato hanno messo in luce un fenomeno molto articolato: è stato accertato, ad esempio, che le biciclette sono spesso utilizzate come mezzo di pagamento nella compravendita della droga, spesso addirittura su commissione da parte degli spacciatori, che poi le rivendono nei canali più diversi.

Per non parlare poi dei furti nei negozi, dai quali vengono sottratte decine di biciclette di valore, segno di quanto questo non sia più solo un mezzo di trasporto, ma l'oggetto del desiderio di una certa criminalità, non sempre micro-locale, come spesso siamo stati abituati a pensare.

Per questo motivo il ciclista urbano, oltre a proteggersi dai numerosi pericoli della strada, deve anche adoperarsi per evitare il furto della propria bicicletta. Alcune accortezze e piccole strategie possono mettere in difficoltà i ladri, costringendoli ad esempio ad usare arnesi voluminosi, a perdere troppo tempo o a fare troppo rumore.

Il duplice obiettivo è di impedire il furto e di permettere alle forze dell'ordine di sorprendere il ladro in flagranza.

Alcuni consigli utili disponibili sul sito web www.poliziamunicipale.comune.verona.it e peraltro contenuti nel pieghevole su furti dagli Amici della Bicicletta possono essere:

1. utilizzare sempre un buon lucchetto, anche quando la bici viene parcheggiata solo per pochi minuti;
2. allacciare telaio e ruota anteriore ad un elemento ancorato saldamente al terreno (rastrelliere, pali);
3. utilizzare un secondo lucchetto, se possibile, per bloccare telaio e ruota posteriore;

4. non lasciare le chiusure del lucchetto a livello della pavimentazione, perché è più facile forzarle;

5. parcheggiare la bicicletta in luoghi non troppo affollati, eventualmente posta a vista, dove da una finestra si possa magari dare ogni tanto una sbirciatina per tenerla sotto controllo;

6. possibilmente parcheggiare la bicicletta nel raggio d'azione di telecamere di videosorveglianza cittadina, luoghi che solitamente anche i ladri conoscono e che per questo motivo evitano;



7. se la bicicletta non ha un numero di telaio, inserire un segno di riconoscimento e di identificazione. Ad esempio un adesivo particolare in un posto poco visibile, un biglietto all'interno del tubo della sella; in caso di ritrovamento, riconoscerla e rivendicarne la proprietà sarà più semplice;

8. scattare una fotografia della propria bicicletta: sarà più semplice denunciarne l'eventuale furto e ritornarne in possesso in caso di ritrovamento;

9. ricordare che le biciclette nuove hanno un numero di telaio e sono abbinata ad una marca. Tenere sempre a portata di mano il libretto

della bicicletta che è stato fornito all'acquisto, poiché aiuta le forze dell'ordine in caso di denuncia di furto o di ritrovamento del mezzo;

10. su percorsi cittadini, sostituire le leve a sgancio rapido di sella e ruote con dani e bulloni, per prevenire furti parziali e cannibalizzazioni;

Nonostante tutte le precauzioni, può capitare che il lucchetto con il quale si è assicurata la propria bicicletta non sia sufficiente per resistere ad un ladro che se ne vuole impossessare.

In tal caso, è importante denunciare il furto, perché:

- se la bici viene ritrovata il proprietario ha modo di certificare il furto e quindi facoltà di rientrarne in possesso;
- se in una certa zona si verificano molti furti la Polizia Municipale interviene per monitorare il territorio, attraverso l'organizzazione di servizi specifici e il miglioramento dell'efficienza delle rastrelliere;
- se una persona viene sorpresa a bordo di una bici rubata, potrà essere denunciata all'Autorità Giudiziaria.

Qualora, denunciato il furto della bicicletta, il proprietario riesca a rintracciarla autonomamente è ugualmente consigliabile chiamare le forze dell'ordine, poiché agire d'iniziativa potrebbe risultare pericoloso per la propria incolumità, posto che non si possono conoscere in anticipo le reazioni del presunto ladro. Per presentare la denuncia di furto è necessario presentarsi presso l'Ufficio Denunce del comando di Polizia Municipale, in via del Pontiere 32a.

Allegare alla denuncia una foto della bici -ovviamente scattata in precedenza- può essere molto utile poiché permette agli agenti di riconoscere immediatamente l'oggetto di furto in caso di ritrovamento. Recentemente è stato possibile restituire al proprietario una bicicletta rubata poche ore prima proprio grazie ad una foto che aveva sul proprio telefonino.

arrivando al 36% per i tragitti casa-lavoro e casa-scuola: una percentuale incredibile e nettamente superiore a qualunque altra città europea esclusa la degna rivale Amsterdam. Lo studio dell'OMS ha provato a stimare l'impatto che un uso così diffuso della bicicletta potrebbe avere sull'economia della regione pan-europea se Copenhagen fosse presa a modello per lo sviluppo di tutte le altre città, calcolando che se le capitali di tutti i 54 paesi presi in esame raggiungessero lo stesso livello di utilizzo si arriverebbe a creare oltre 76 mila posti di lavoro nuovi, e contemporaneamente una riduzione delle morti premature pari a circa 10 mila!

Un dato incredibile, elaborato a partire dalla cifra di 650 posti di lavoro: se tutti i 54 Paesi investissero nella bicicletta quanto Copenhagen si potrebbero creare precisamente 76 658 posti di lavoro in più in nella regione europea. Per l'Italia è stata presa in considerazione la città di Roma, che potrebbe da sola creare oltre 3 mila impieghi ed evitare 154 casi di morte l'anno. Cifre impressionanti eppure ancora sottostimate dato che non sono stati considerati i settori della vendita e produzione e le professioni indotte; inoltre in questo processo potrebbe essere coinvolto un numero ben più alto di città ed un sempre più diversificato ventaglio di ambiti professionali legati al settore ciclistico.

Vivere bene e vivere a lungo.

L'incremento dell'uso della bicicletta e lo sviluppo delle infrastrutture ad essa

legate porterebbe anche a numerosi ritorni positivi per la salute e l'ambiente. L'emissione zero di inquinamento di questo mezzo di trasporto e l'attività fisica necessariamente connessa ne fanno, assieme al cammino, la forma di trasporto più sana e perciò incoraggiata dalle politiche OMS (non per niente su questo si è focalizzato lo studio). Grazie ad HEAT (un modello matematico messo a punto sempre dalla stessa organizzazione) è stato possibile elaborare dei modelli per la determinazione quantitativa di questi vantaggi; in riferimento all'applicazione del modello di Copenhagen si potrebbero evitare 9.400 morti premature all'anno nella regione europea. Una cifra che spinge sensibilmente a sperare di vedere questo modello esportato e incentivato in più città possibili. Questi numeri oltretutto potrebbero arricchirsi con derivati da ricerche riguardo l'impatto dell'inquinamento e degli incidenti stradali. Un aspetto che, vogliamo sottolineare, è connesso anche all'investimento in infrastrutture e cultura della prevenzione che non sono ugualmente condivise in tutti gli angoli del mondo.

La cultura e l'investimento pubblico.

Se possiamo aggiungere qualche riflessione ulteriore, ci sembra importante puntare l'attenzione sulla dimensione della cultura, valore "qualitativo" essenziale alla riuscita di questo cambiamento importante. A disincentivare lo spostamento in bicicletta e a piedi (mezzi economici,

sani e alla portata di tutti) è spesso una mancanza di cultura del movimento e dell'ambiente che invece è necessaria a livello individuale, sociale ma anche politico perché queste forme si affermino.

Innanzitutto una cultura di rispetto, promozione e tutela di chi sceglie questi modi di spostamento, - soggetti che spesso si trovano esposti ad un sostanziale rischio (inquinamento, incidenti...); di concerto dovrebbe aumentare il rispetto delle regole e la coscienza degli automobilisti di rappresentare un pericolo per il ciclista e il pedone. Una cultura comunque "bidirezionale": serve una maggiore "cultura" anche del ciclista e del pedone affinché si spostino con attenzione, rispettando le regole dei sensi e degli attraversamenti, e adottino gli adeguati dispositivi di sicurezza. Una cultura comune cioè, affinché lo spostamento in bicicletta e a piedi possa tradursi davvero in senso di sicurezza e protezione per chi si muove, considerando tutti i tipi di "viaggiatori" sullo stesso piano sia nei diritti che nei doveri. Questa cultura sociale dovrebbe concretizzarsi in reali politiche di investimento nei trasporti e in infrastrutture adatte, sicure e sempre più capillari affinché siano predisposte risorse per queste forme di spostamento; fondamentalmente, si tratta di sottrarre spazio alla circolazione a motore, perché anche "disincentivare" è una strategia fondamentale per rendere le nostre città più belle e più sane. ●

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

Cierre Grafica	Cierre Edizioni
tel. 045 8580900 - fax 045 8580907 grafica@cierre.net.it	tel. 045 8581572 - fax 045 8589883 edizioni@cierre.net.it
Cierrevecchi distribuzioni editoriali	
tel. 049 8840299 r.a. - fax 049 8840277 distribuzione@cierre.net.it	
www.cierre.net.it	

Un tocco che fa la differenza
Risvegliare l'Energia e sentirsi Vivi!



Trattamenti Shiatsu
ROBERTA SACCOMANI - Insegnante Shiatsu - iscritta FISIO

Tel: 338 9645207 - robysocc@libero.it - www.doinshiatsu.it

IL PERCORSO DELLE RISORGIVE di Alberto Bottacini

Da San Giovanni Lupatoto a Valeggio lungo un percorso innovativo

Il 7 Ottobre 2012 gli AdB organizzarono una manifestazione per promuovere la cosiddetta ciclopista delle Risorgive, un progetto che nel 2011 venne presentato ai vari Comuni (erano ben dieci!) dal Consorzio di Bonifica che lo aveva redatto in modo esemplare. Quel giorno fu un giorno particolare, perché solo percorrendolo, la gente (e quel giorno ce n'era parecchia!) ha potuto capire la valenza: attualmente infatti il tracciato è molto frazionato e a punti impossibile da seguire per i cancelli solitamente chiusi e inaccessibili.

Un percorso innovativo di circa 40 Km che collega l'Adige al Mincio e che, oltre a diventare ottimo dal punto di vista turistico e naturalistico, permetterà anche di creare dei collegamenti tra paesi limitrofi che attualmente sono, dal punto di vista ciclistico, piuttosto isolati.

La pista ciclabile, quale dorsale principale di riferimento per una fitta rete di collegamenti che in futuro si potranno rendere disponibili, consentirà la valorizzazione anche sul piano culturale delle rilevanze territoriali esistenti, quali ville e corti storiche, strade vicinali e rurali, architetture militari storiche (es. castello di Villafranca), aree di particolare pregio ambientale come i Fontanili di Povegliano, e l'oasi della Bora, architetture religiose (chiese, capitelli, ecc.) ed edifici di archeologia industriale.

La progettazione della pista ciclabile sarà di stimolo anche per la realizzazione di

parchi urbani e peri-urbani, il recupero degli importanti ambienti di risorgiva e loro biotopi, il reinserimento e rafforzamento di impianti arborei anche lineari e il recupero con fruizione pubblica delle cave senili.

Dal punto di vista economico il progetto presenta alcuni vantaggi indiscutibili: non necessita di espropri, se non per piccoli tratti, e soprattutto, essendo il Canale Raccogliatore un canale naturale, non necessita di una protezione alta (come quella lungo il Biffis), ma sarà sufficiente un parapetto in legno di un'altezza contenuta (circa 1 metro) dunque di ridotto impatto anche visivo.

Il percorso verrà ricavato in via preferenziale lungo il corso del Canale Raccogliatore. Sono presenti interferenze ed ostacoli per i quali si rende necessario abbandonare la sommità arginale e utilizzare altre strade esistenti.

Il progetto di massima prevede la realizzazione del piano rotabile mediante stesa di materiale litoide (stabilizzato).

È positivo che si preveda la realizzazione di parecchi attraversamenti ciclopeditoni (sono circa 30 quelli descritti e particolareggiati in un allegato a parte) che permetteranno finalmente di creare dei punti sicuri per pedoni e ciclisti su arterie attualmente pericolosissime, quali la statale 12 presso Buttapietra oppure la rotonda il località Treponti tra San Giovanni Lupatoto e Zevio.

Ma perché non si è fatto ancora niente? Il motivo è semplice: i soldi non c'erano! E "attingere" esclusivamente dai bilanci



comunalmente era praticamente impossibile. Ma ora i tempi sembrano maturi. Anche grazie alla nostra (parlo degli AdB ovviamente!) continua presenza e alle nostre numerose sollecitazioni l'attenzione su questa idea è sempre rimasta elevata, fino a quando, finalmente, il progetto è stato estratto dal classico cassetto dove rischiano di ammuffire anche i migliori propositi.

Ecco quindi la conferma che proprio in questi giorni, con il Comune di San Giovanni Lupatoto come capofila, e con l'appoggio del Consorzio di Bonifica e degli altri Comuni, è stato chiesto il finanziamento alla Regione Veneto su un bando che mette a disposizione in totale 35 milioni. Il progetto del percorso delle Risorgive potrebbe attingere ad un massimo di 1,8 milioni. Aspettiamo quindi buone notizie, incrociando le dita... continuando a pedalare e... a pungolare i nostri amministratori. ●



Continua il pressing della sezione Fiab nei confronti delle amministrazioni della Valpolicella



Dopo appena pochi mesi dalla sua nascita la sezione FIAB della Valpolicella ottiene già un grandi risultati. Il vulcanico Presidente di Valpolicella Bike, Adriano Piacentini, è riuscito a fare quello che fino a pochi mesi orsono sembrava impossibile: mettere insieme i comuni della Valpolicella per discutere su un progetto di ciclabilità e dare vita ad un disegno concreto. Un altro importante risultato ottenuto è stata la partecipazione alla Festa delle Associazioni, promossa dal Comune di Negrar ai primi di dicembre, che ha visto una presenza di amministratori locali e di visitatori molto numerosa e qualificata; quindi complimenti pubblici per lo stand, per il programma di iniziative della Fiab – Amici della Bicicletta di Verona e per la presenza di soci che hanno animato la festa.

L'obiettivo che ci si era inizialmente prefisso era quello di coinvolgere le amministrazioni comunali del territorio, Negrar, Marano, S.Ambrogio, Fumane, S.Pietro Incariano, Pescantina, Dolce' in un progetto finalizzato a creare una rete ciclabile nel territorio. Lo scopo iniziale era infatti quello di riuscire a mettere tutti i comuni interessati allo stesso tavolo ed incominciare a costruire un progetto di ciclabilità della Valpolicella.

Questo progetto mira anche a valorizzare, sotto l'aspetto culturale e turistico, un

territorio che contiene una molteplicità di luoghi, percorsi, e prodotti che altrimenti rischiano di scomparire o non essere adeguatamente valorizzati.

Il completamento della Ciclopista del Sole darà sicuramente un impulso notevole ad un nuovo tipo di turismo che si sposta con la bicicletta o che dal vicino Lago di Garda può trovare nella Valpolicella e nella sue risorse un interessante punto di attrazione turistica.

Un altro aspetto riguarda la necessità di creare una rete ciclabile che permetta sicuri spostamenti in bicicletta tra i singoli comuni e tra i comuni capoluogo e le proprie frazioni. Un progetto quindi ambizioso che vedrà impegnato Adriano per un lungo periodo.

Si è partiti col piede giusto e con il prezioso contributo di Marco Tosi e di Marco Passigato si è riusciti a far discutere i comuni su un progetto che li coinvolga nel promuovere la ciclabilità nei territori di loro competenza. Il rischio, la realtà purtroppo ce lo insegna, era rappresentato dal pericolo che ogni comune programmasse e realizzasse per proprio conto un progetto di ciclabilità che non teneva conto della necessità di raccordarsi con la restante parte del territorio.

Dopo aver superato una iniziale e comprensibile diffidenza i comuni e la Fiab della Valpolicella hanno incominciato a discutere del progetto; Marco Passigato, consigliere nazionale Fiab ed esperto

del settore, ha illustrato, durante una assemblea degli amministratori dei comuni interessati, le problematiche tecniche ed economiche affrontando seriamente anche il problema di coniugare il costo che ogni Comune dovrà farsi carico con la compatibilità delle magre finanze pubbliche.

E' nato un progetto di massima che coinvolge tutti i comuni interessati e che potrà trovare nel bando regionale per lo sviluppo della ciclabilità un interessante contributo alla realizzazione.

I Comuni hanno già deliberato di mettere a bilancio la spesa per la realizzazione della prima parte del progetto. Un risultato importante quindi che apre la strada ad una stagione in cui FIAB-Valpolicella Bike potrà svolgere un ruolo importante nello sviluppo della ciclabilità in questa area coinvolgendo altri importanti soggetti presenti sul territorio con iniziative di buona attrattiva prefigurando collaborazioni con scuole, sinergie con le altre associazioni ed enti del territorio. Un grande lavoro ed un grande impegno.

Adriano Piacentini ed i soci Fiab della zona sono convinti che sia necessario impegnarsi nel territorio con molteplici iniziative e diffondere una diversa coscienza della mobilità per far crescere le potenzialità e le eccellenze che la Fiab può esprimere. Valorizzare le risorse a livello comunale o zonale, come dimostra questa positiva esperienza in Valpolicella, dimostra che volendo... SI PUO' FARE! ●

CICLISTA ILLUMINATO: EDUCARE PREMIA

In leggera ma costante crescita i pedalatori della notte che usano sistemi di illuminazione

di Luciano Lorini

illuminato: participio passato di illuminare, anche figurativo nel significato di rischiarato dalla luce, dall'intelligenza o dalla sapienza (menti illuminate, secolo illuminato, sovrano illuminato). Lo Zingarelli non ci aiuta e non cita tra i vari esempi il nostro slogan per la tradizionale campagna educativa invernale per l'utilizzo dei sistemi di illuminazione. Ma vedere e, soprattutto, farsi vedere non è un optional, non ci stanchiamo di ripeterlo. Anche nello scorso numero abbiamo ricordato come sia fondamentale per la sicurezza ma anche da un punto di vista legale rispettare le prescrizioni del Codice della Strada, per evitare non solo i possibili danni alla persona, ma anche le eventuali conseguenze legali di un comportamento decisamente sconsiderato. Il Codice prevede, lo ricordiamo, l'utilizzo di un dispositivo luminoso anteriore (bianco) e posteriore (rosso) e gemme catarifrangenti arancioni alla ruota e ai pedali. L'uso del

giubbotto rifrangente è invece obbligatorio solo in contesti extraurbani e nelle gallerie (anche urbane). È tuttavia evidente che più ci si fa vedere, meglio è. Un amico ci ha suggerito un trucco personale per eccellere in questo senso: oltre a tutte le prescrizioni di legge, lui punta verso il suo giubbotto catarifrangente un piccolo faretto a batteria, per fare in modo di brillare senza attendere che due fari di automobile lo puntino. Geniale! Purtroppo si tratta di una eccellenza che ancora non fa media, anzi, quello degli "illuminatissimi" (come chiamiamo coloro che, oltre ad essere in regola con la legge indossano il giubbotto) è un segmento in leggero calo. Come lo sappiamo? Perché li contiamo! Anche quest'anno, infatti, appostati una sera di quasi inverno ai varchi della Città Antica (Castelvecchio, Ponte della Vittoria e Ponte Nuovo) e all'imbocco di Viale Piave, abbiamo proceduto a quantificare gli "illuminati" e gli

> Si osserva un miglioramento complessivo, in quasi tutte le categorie



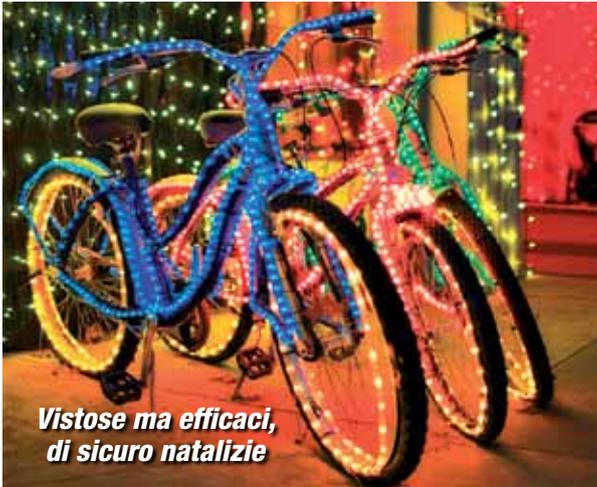
"oscuri". Vediamo com'è andata. In generale, abbiamo notato un leggero miglioramento complessivo in tutte le categorie (si veda l'analisi di dettaglio nell'apposito riquadro). Se consideriamo che sono ormai diversi anni che ad ogni autunno battiamo lo stesso chiodo, alla luce degli odierni risultati possiamo affermare, e ci piace dirlo, che "educare premia", ovvero che il messaggio passa. Magari non "buca", come dovrebbe essere l'obiettivo di una campagna massiccia e incisiva, ma lavora, questo sì, lento e inesorabile. Si potrebbe fare meglio, è vero, ma questo risultato è quanto siamo riusciti ad ottenere con le risorse a nostra disposizione. Noi possiamo scrivere, testimoniare, comunicare sui vari mezzi, cercando strumenti sempre più efficaci e "simpatici" (una sorta di "marketing emozionale") come facemmo a suo tempo con il filmato autoprodotta del "Ciclista col gilè (olè)", trasmesso per ben due stagioni nei Cineforum di Verona. E tutto questo non è poco. Ma per andare oltre, abbiamo bisogno di collaborazioni importanti. Ci piacerebbe lavorare assieme all'Amministrazione comunale o con la Polizia Municipale, su qualche progetto educativo ad ampio raggio; saremmo altresì

CICLISTA ILLUMINATO Confronto 2013-2014	Dati rilevati ai varchi				DIFFERENZE	
	MER 27.11.2013 (17.00-18.30)		MER 26.11.2014 (17.30-19.00)			
	temperatura: +6°		temperatura: +10°			
TOTALI	TOTALI		TOTALI			
Totale PASSAGGI	1083		1115		+32	+2,9%
COMPLETAMENTE SPENTI	567	52,4%	459	41,2%	-108	-11,2%
POCO ILLUMINATI (quasi spenti)	191	17,6%	281	25,2%	+90	+7,6%
Solo luce anteriore	75	6,9%	99	8,9%	+24	+2,0%
Solo luce posteriore	58	5,4%	73	6,5%	+15	+1,2%
Catarifrangenti + luce ant	8	0,7%	14	1,3%	+6	+0,5%
Catarifrangenti + luce post	1	0,1%	10	0,9%	+9	+0,8%
Catarifrangenti nessuna luce	31	2,9%	52	4,7%	+21	+1,8%
Solo casacca	12	1,1%	19	1,7%	+7	+0,6%
Casacca + una luce (ant o post)	6	0,6%	14	1,3%	+8	+0,7%
QUASI ILLUMINATI (entrambe le luci)	251	23,2%	295	26,5%	+44	+3,3%
Luci (entrambe) e casacca	6	0,6%	17	1,5%	+11	+1,0%
Luci (entrambe)	245	22,6%	278	24,9%	+33	+2,3%
ILLUMINATI (come da Codice)	56	5,2%	73	6,5%	+17	+1,4%
ILLUMINATISSIMI (con casacca!)	18	1,7%	7	0,6%	-11	-1,0%
Hanno i catarifrangenti sui raggi	96	8,9%	149	13,4%	+53	+4,5%
Hanno la casacca	36	3,3%	40	3,6%	+4	+0,3%

Collegamenti:

- Il video del "Ciclista col gilè"
http://youtu.be/_2Tz8FoYKnE

- La pagina FIAB "Ciclista illuminato"
<http://fiab-onlus.it/bici/attivita/campagne-ed-interventi/il-ciclista-illuminato.html>



lieti che il nostro messaggio venisse recepito da qualche grande azienda, che potesse sviluppare azioni di sensibilizzazione nei confronti dei dipendenti che si spostano

in bicicletta, magari regalando loro il Kit dell'Illuminato (luci, gemme e giubbino: 10€). Vorremmo insomma che ciascun ciclista avesse più occasioni per capire

l'importanza dell'argomento e fosse aiutato ad attivarsi per mettersi in regola. Perché non si abbia più a dire «mi dispiace, non l'avevo visto...».

CICLISTA ILLUMINATO Confronti 2011-2014	Dati rilevati ai varchi							
	VEN 11.11.2011 (18.00-19.30)		MAR 13.11.2012 (17.30-19.00)		MER 27.11.2013 (17.00-18.30)		MER 26.11.2014 (17.30-19.00)	
	temperatura: +13°		temperatura: +11°		temperatura: +6°		temperatura: +10°	
	TOTALI		TOTALI		TOTALI		TOTALI	
	Totale PASSAGGI	926		1363		1083		1115
COMPLETAMENTE SPENTI	58,0%	71,7%	47,9%	72,6%	52,4%	70,0%	41,2%	66,4%
POCO ILLUMINATI	13,7%		24,7%		17,6%		25,2%	
QUASI ILLUMINATI	25,9%		22,7%		23,2%		26,5%	
ILLUMINATI	1,8%	2,4%	4,3%	4,7%	5,2%	6,8%	6,5%	7,2%
ILLUMINATISSIMI	0,5%		0,4%		1,7%		0,6%	
Hanno i catarifrangenti sui raggi	3,6%		11,2%		8,9%		13,4%	
Hanno la casacca	2,4%		1,8%		3,3%		3,6%	

Ciclista illuminato 2014 – Le rilevazioni

Partiamo dalla raccolta dei dati: il campione è omogeneo. Rileviamo per un'ora e mezza, intorno alle 18-19, sempre gli stessi varchi, in una giornata dal martedì al venerdì, in una serata non troppo fredda ma già di aspetto "invernale". E, nonostante qualche fisiologica variazione nel numero assoluto di passaggi (dipendente da molti fattori: dalla temperatura, dall'andamento del meteo nei giorni precedenti...), anche i risultati si dimostrano confrontabili senza particolari picchi.

Il primo dato che appare evidente (vedi la tabella del confronto dettagliato 2013-2014) è un leggero miglioramento complessivo in quasi tutte le categorie. Questo dato emerge anche dall'esame più generale dell'andamento di medio periodo (contiamo le luci dal 2011).

Anzitutto si rileva un calo dell'11% (17% se si considera l'intero quadriennio) tra i "completamente spenti", i ciclisti che circolano completamente privi di dispositivi di illuminazione. I "poco illuminati", quelli cioè che usano almeno un dispositivo tra luce anteriore, luce posteriore, catarifrangente o casacca, crescono dal 17% (erano il 14% nel 2011) al 25% di quest'anno. Gli "illuminati", quelli cioè perfettamente in regola con il Codice della Strada (che prescrive tutti e tre i dispositivi: luce anteriore bianca, posteriore rossa, catarifrangenti ai raggi) restano un'esigua minoranza, ma sono in crescita: erano soltanto il 2,4% nel 2011, mentre oggi arrivano al 7,2%. Se assieme a questi contiamo anche il 26% stabile dei "quasi illuminati", dotati cioè di entrambe le luci ma non dei catarifrangenti, raggiungiamo il 30% del campione.

Leggendo i dati con occhio benevolo ci appare che un buon terzo di ciclisti è ormai in regola o ci si avvicina molto (i catarifrangenti! Costano davvero pochi centesimi, non vale la pena rischiare), e un altro terzo ha almeno un dispositivo di illuminazione (anche se spesso si tratta di veri e propri lumicini, che difficilmente fanno la differenza). Una lettura puntuale, invece, indica che purtroppo la stragrande maggioranza dei ciclisti ancora non è in regola con il Codice della Strada. Vogliamo scegliere l'ottimismo per interpretare i segnali di miglioramento nelle categorie intermedie, che indicano un possibile progresso, lento ma inesorabile, e ci confermano che, probabilmente, l'informazione e l'educazione premiano.

Come al solito specifichiamo che queste rilevazioni non vogliono avere valenza scientifica, ma soltanto di sprono sia ai ciclisti che devono rispondere alle regole del Codice della Strada, sia agli amministratori che sono chiamati ad intervenire non solo con la repressione su questo fenomeno di insicurezza che riguarda tanti cittadini.

MA CHE BELLA FESTA!

di Francesca Gonzato

È stata bella, molto partecipata, alcune ore allegre e interessanti trascorse insieme che hanno aperto la campagna associativa 2015. Dalle 16 alle 23 di sabato 22 novembre presso la sede FEVOSS di Santa Toscana iscrizioni, immagini e filmati di cicloviaggi, presentazioni di libri, duplice premiazione "Amico della Bicicletta" dell'anno, lotteria con bici premio, risotto al tastasal e risotto con rosmarino e zafferano accompagnati da dolci e vino per tutti, musica live, ballo.. e tante tante piacevolissime chiacchiere in libertà! Ecco qualche immagine commentata. ●



Foto 1



Foto 2



Foto 3

FOTO 1: Marco Mozzo, ADB lupatotino, intervistato da Bepo Merlin, ha spiegato che il suo interessante libretto *Lungo l'Adige tra argini e ponti* della Scripta Edizioni, realizzato col patrocinio dei Comuni di San Giovanni Lupatoto e di Zevio e in collaborazione con FIAB Verona ed ECF, offre tre diversi livelli di lettura: una carta della zona attraversata dall'Adige tra Verona e Zevio, utile strumento per chi vuole orientarsi percorrendola per la prima volta in bici; una dettagliata descrizione del percorso sull'argine del fiume e di un paio di varianti che lo ampliano; una presentazione delle cose interessanti da vedere con approfondimenti storici, artistici, ambientali, tecnici.

FOTO 2: Per la presentazione del suo libro *Tutte le bici che non ho più*, Alfredo Nicoletti ha organizzato un recital. Un vero e proprio spettacolo in cui, accompagnato da Claudio Moro alla Chitarra e Anna Lisa Buzzola al canto, ha intervallato brani musicali sulla bicicletta e letture di parti del libro alla chiacchierata/intervista con Luciano L. Ci ha raccontato lo spirito che ne riempie le pagine: in una decina di racconti è racchiuso un secolo di storia di una bottega artigiana, con tutti i valori che contraddistinguevano la società in quegli anni. Onestà, lavoro, sobrietà, solidarietà e spirito di comunità, resistenza alla fatica e alle avversità, specialmente nel periodo bellico e durante la Ricostruzione. Il tutto senza dimenticare un pizzico di sano buonumore. Una lettura da

non perdere, un gradevole tuffo nel passato di un'epoca che in molti ancora ricordano, quando quello che oggi è un quartiere periferico era così "distante" dal centro cittadino da vivere una vita separata, un vero e proprio paese. Sarebbe stato piacevole ascoltare più a lungo le molte cose che ancora Alfredo aveva da raccontare: purtroppo il risotto ha decretato la fine del momento culturale. Ubi maior...

FOTO 3: Il Premio Amico della Bicicletta 2014 attribuito a Sandro Benedetti, socio giornalista, è stato scherzosamente denominato "premio kamikaze" perché Sandro, sorpreso dai vigili a percorrere una via del centro in senso contrario, non ha cercato di evitare la contravvenzione, anzi l'ha stoicamente sollecitata per organizzare poi, di concerto con la nostra associazione, una conferenza stampa sul tema del controsenso ciclabile al fine di sensibilizzare l'opinione pubblica a riguardo. Bravo Sandro!

FOTO 4: Consigliere comunale, da poco incaricato dal Sindaco Flavio Tosi di seguire la ciclabilità cittadina, Ansel Davoli si è meritato il Premio Amico della Bicicletta 2014 perché da subito ha dimostrato di voler fare sul serio: ha iniziato a dialogare con la nostra associazione, illustrandoci i suoi progetti ma dimostrando anche molta attenzione alle nostre proposte; ha partecipato ad alcune nostre iniziative; ha fatto aumentare gli articoli dei giornali e delle TV locali dedicati all'argomento ciclabilità, con grande soddisfazione di tutti i ciclisti urbani veronesi e della FIAB in particolare; sta lavorando per ottenere i fondi regionali coi quali realizzare il collegamento tra la pista del Biffis e quella del Camuzzoni, che da anni è una delle richieste della nostra Associazione. Bravo Ansel!

FOTO 5: Venduti tutti i 200 biglietti da 1€, si è fatta alta la tensione in sala quando è stato estratto il numero vincente... e l'elegantissima Edoardo Bianchi - Milano modello "R", extra lusso metà anni 70 con i freni a bacchetta, magistralmente messa a



Foto 5

nuovo dalle mani esperte di Luciano Z., è andata in premio al fortunato Claudio Moro. Purtroppo contemporaneamente una mano lesta ha rubato la bici al nostro socio Franco sulla strada davanti alla sede FEVOSS. Bici che viene, bici che va, noi ciclisti non possiamo mai stare tranquilli!

FOTO 6: Finale in musica! Due chitarre, un pianoforte e una bella voce hanno allietato la conclusione della festa: Alfredo, Claudio, Luciano e Anna Lisa hanno esaudito i desideri dei presenti con canzoni di oggi e di ieri. Alcune coppie hanno sollecitato pezzi ballabili e i musicisti hanno saputo accontentare anche loro. Se qualcuno pensa che i ciclisti sappiano solo pedalare...



Foto 6



Foto 5

LA FIAB TORNA IN CARREGGIATA..... di Giorgio Migliorini

Come da tradizione la conferenza dei presidenti è stata preceduta sabato mattina da un convegno. L'argomento è stato la situazione della rete cicloturistica abruzzese. Sono intervenuti vari amministratori locali, incluso il presidente della Regione Abruzzo. Notizie positive per i cicloturisti in quanto la Regione ha destinato notevoli somme da investire sulla rete ciclistica regionale. In particolare si vuole completare l'itinerario Bicalitia BI 6 "Costa adriatica" già in gran parte realizzato nelle province di Teramo e Pescara e meno nella provincia di Chieti. Non solo, si intende creare una dorsale Tirreno Adriatico ed itinerari ad anello che aggirano il Gran Sasso e la Maiella. Il tutto sfruttando antichi percorsi senza grandi dislivelli utilizzati già ai tempi dei Romani dai carri oltre che il sedime di ferrovie dismesse. Non possiamo che augurarci che tutto questo si concretizzi in tempi brevi. Dopo il convegno è iniziata la riunione FIAB con la relazione della presidente Giulietta Pagliaccio. Nel pomeriggio il direttore FIAB Francesco Baroncini ha

relazionato in dettaglio sulla situazione finanziaria. Come noto il 2013 ed ancor di più il 2014 si sono chiusi con notevoli disavanzi. A seguito dei provvedimenti recentemente presi, in particolare la variazione delle quote sociali e lo scorporo della quota abbonamento della rivista BC dalla FIAB ai singoli soci, la situazione economica è tornata sotto controllo inclusa la liquidità di cassa. Il commercialista dott. Celentano revisore dei conti ha confermato, dopo approfonditi controlli delle scritture contabili, la validità del bilancio. Nel seguito l'assemblea per evitare in futuro il ripetersi di situazioni simili ha chiesto ed ottenuto dal consiglio nazionale FIAB di presentare ogni anno un bilancio di previsione, redigere un bilancio a metà anno, comunicare alla lista presidenti i verbali delle riunioni del consiglio nazionale. Domenica mattina alla presenza di numerosi coordinatori regionali e presidenti di associazioni i consiglieri nazionali si sono riuniti ed hanno messo a punto il calendario eventi FIAB 2015. Le due giornate sono state caratterizzate da partecipazione molto attenta e concreta. Si è così potuto superare senza



tensioni e spaccature un passaggio che poteva rivelarsi critico. Nel 2015 partirà una forte campagna di promozione del tesseramento nazionale con l'obiettivo di portare i soci a ben oltre quota 20.000. Nel calendario oltre alle consuete iniziative ci sono già anche un seminario alla Camera dei Deputati ed altri incontri in Parlamento a riprova della grande credibilità della FIAB che si va consolidando. Prossimo appuntamento in aprile 2015 a Firenze.



PROGRAMMA DUEMILAQUINDICI

La Redazione



Il nostro progetto di città, i nostri servizi, la nostra offerta culturale, gli sconti e le convenzioni esclusive riservate ai soci, le attività, i corsi e le gite: tutto quello che c'è da sapere sul mondo Fiab Verona è scritto nel **Programma 2015** in distribuzione con questo numero della rivista. L'anno che si è appena aperto vede una proposta particolarmente ricca di appuntamenti fissi: tornano le **Ciclosofiche** a cura di Donatella Miotto, le **Ciclocialade** con Marisa Milani, le biciclette della salute di **Pedala che ti**

passa in collaborazione con l'Ulss 20, le escursioni in Valpolicella con visite e assaggi nelle aziende agricole di **Bici & Bio** in compagnia di Beppe Abbate e Adriano Piacentini e **I giovedì in bici... con gli amici** con Roberto Ferrari. Per le vostre ciclovacanze non c'è che l'imbarazzo della scelta: le Marche del Leopardi, l'Umbria, i borghi e i poderi della Maremma, il Coast to coast dal Tirreno allo Jonio, la pedalata in faccia all'Adriatico o lungo la ciclabile Alpe-Adria. Questo e tanto altro ancora all'interno. ●

27° EDIZIONE VIAGGIANDO IN BICICLETTA NEL MONDO La Redazione

L'esperienza cicloturistica diventa racconto

Fotografie, video e libri di viaggi in bicicletta raccontati direttamente dai protagonisti

Venerdì 27 febbraio

Pedalando: tre mesi a zonzo in bici sulle Ande, da Lima a Buenos Aires (con *Dimitri Avesani e Alberto Vaona*)

Venerdì 6 marzo

Georgia e Svaneti, gamarjoba! Racconto di un viaggio in bici (con *Fernando Da Re*)

Venerdì 20 marzo

Un anno sui pedali: diario di un giovane ciclovicciatore curioso alla scoperta dell'Europa in solitaria (con *Alain Rimondi*)

Venerdì 10 aprile

Del viaggiare in bicicletta e dell'altre cose che v'abbiam scorte (presentano *Aldo Ridolfi e Marco Tosi*; video e musiche di *Attilio Scolari*)



ON OUR BIKE

di Donatella Miotto

Questo è il dilemma che spesso c'affligge il sabato mattina: se sia più nobile impegnare la mente per qualche ora nella pratica dell'inglese, o prendere la bici contro un mare di affanni e, contrastandoli, porre loro fine? Pedalare, studiare, o dormire? Anche Shakespeare avrebbe finalmente posto fine ai suoi dolenti dubbi del cuore se avesse conosciuto la Fiab

veronese, che ha in programma una nuova iniziativa: "On Your Bike", ciclo di bicicletate con pausa caffè e conversazione in inglese. Una sorta di "ciclosofica" insomma, ma evolutasi in una dimensione internazionale, adottando il linguaggio che più spesso ci serve nelle ciclovacanze all'estero.

Gli anglofili annotino quindi queste date: 14 febbraio (parleremo, chissà, d'amore?), 28 febbraio e 14 marzo.

E controllino poi la mailing list o il sito per i dettagli e per prepararsi alla conversazione, che sarà basata sul tema proposto da un articolo che si potrà leggere cliccando il link che comunicheremo. La professionalità della conduzione sarà garantita dal nostro Steve Guttenberg, americano trapiantato a Verona, collaboratore dell'Università. Ci rivediamo presto, quindi. On our bike, obviously! ●

Ciclocantucci..... di Paolo Pigozzi

La Toscana è famosa tra i ciclisti per molte eccellenze: il paesaggio dolce e forte, Cipollini e Bartali, la Maremma, l'Eroica. E i cantucci, biscotti la cui ricetta è stata codificata dall'Accademia della Crusca già alla fine del '600.

Facili da preparare, si conservano benissimo anche se trasportati in borse e tascapani grazie alla consistenza non proprio morbida.

Perfetti dunque per accompagnare e allietare le soste ristoratrici durante le gite delle prossime settimane. Dedicati a Massimo M.

INGREDIENTI

Farina di frumento tipo 2 (semintegrale)	300 g
Zucchero integrale di canna (tipo Mascobado o Panela)	100 g
Malto di riso	50 g
Olio extra vergine d'oliva	mezzo bicchiere
Latte vegetale (meno di un bicchiere)	100 g
Lievito istantaneo per dolci	mezza bustina
	q.b.
Mandorle	100 g



PREPARAZIONE:

Mescolate la farina con il lievito, lo zucchero, il malto, l'olio, il latte vegetale, le mandorle e la scorza del limone grattugiata. Impastate bene. Dovreste ottenere un cilindro largo circa quattro centimetri. Se serve, aggiungete un po' di farina o, al contrario, un goccio di latte. Appoggiatelo su una placca ricoperta con carta da forno e appiattitelo leggermente. Mettete nel forno già riscaldato a 180 gradi e fate cuocere per un quarto d'ora. Sfornate, lasciate intiepidire e con coltello seghettato ricavate i biscotti con taglio obliquo, nella classica forma dei cantucci toscani. Rimettete in forno a 150 gradi per altri cinque minuti. Spegnete il forno e lasciate ancora i cantucci a tostare per dieci minuti.

TUTTO QUELLO CHE AVRETE VOLUTO SAPERE SULLA CACCIA AL TESORO IN BICICLETTA ... MA NON AVETE MAI OSATO CHIEDERE!

Iniziare l'anno bene è importante, quindi eccoci a proporvi il rebus dell'ultima caccia in bici esposto nella vetrina di una libreria e una prova un po' speciale: dovete indovinare l'autore di ognuna delle dieci frasi che vi proponiamo. Nella caccia in bici di settembre era la prova n. 12. La scelta del tema quest'anno (pace e non violenza) ci ha premiato: il nobel per la pace a Malala, che è stata una delle protagoniste delle sedici prove della caccia. Buon divertimento!

di **Luigia Pignatti**

1. REBUS

8 2 4 3 5



2. Dalla Prova n. 12: CHI È L'AUTORE?

Dovete abbinare ognuna delle 10 frasi citate al loro autore. Buon divertimento!

- L'elargizione di denaro non costituisce una soluzione, né a breve né a lungo termine. Il mendicante passerà a un'altra auto e poi a un'altra ancora, affidandosi per sopravvivere a un meccanismo senza via d'uscita. La carità può avere effetti devastanti. Chi raccoglie denaro mendicando non è motivato a migliorarsi; mendicare priva l'uomo della sua dignità, lo rende passivo e incline a una mentalità parassitaria.
- Non si possono accantonare come obsoleti concetti quali verità, giustizia e solidarietà, quando questi sono spesso gli unici baluardi che si ergono contro la brutalità del potere.
- La Terra ha abbastanza per i bisogni di tutti, ma non per l'avidità di alcune persone.
- Non c'è nessuna strada facile per la libertà.
- Non mi importa di dovermi sedere sul pavimento a scuola. Tutto ciò che voglio è istruzione. E non ho paura di nessuno.
- Io non sono pacifista. Io sono contro la guerra. Credo che la guerra sia una cosa che rappresenta la più grande vergogna dell'umanità. E penso che il cervello umano debba svilupparsi al punto da rifiutare questo strumento sempre e comunque in quanto strumento disumano.
- Ho sempre creduto che, non importa quanto sia scuro il cielo, c'è sempre un po' di rosa all'orizzonte ed è quello che dobbiamo cercare.
- Contrastate il male che vi viene fatto ma non odiate l'autore, non lasciatevi trascinare contro di lui, non cercate di vendicarvi. È questa la vera saggezza.
- Non si finisce mai di imparare ma la conoscenza è fatta per essere condivisa, altrimenti a che serve? Bisogna condividere i propri doni.
- La biosfera può soddisfare i bisogni di tutti se l'economia globale rispetta i limiti imposti dalla sostenibilità e dalla giustizia.

Gli autori e le autrici

- | | |
|---------------------|---------------------|
| A - Aun San Suu kyi | F - Malala |
| B - Dalai Lama | G - Muhammad Yunus |
| C - Dona Imelda | H - Nelson Mandela |
| D - Gandhi | I - Shiva Vandana |
| E - Gino Strada | L - Wangari Maathai |

Soluzione:

- | | | | |
|---------|---------|---------|----------|
| 1 - ___ | 4 - ___ | 7 - ___ | 10 - ___ |
| 2 - ___ | 5 - ___ | 8 - ___ | |
| 3 - ___ | 6 - ___ | 9 - ___ | |

Soluzioni dello scorso numero: Orizzontali: VANDANASHIVA/SALDARE/LO/NINA/CEI/SD/RIGORBERTAMENCIU/COSTA/IA/TU/EMO/ALDO/CAPITINI/MI/AA/PO/DALAI/LAMA/P/MIN-GORA/HZ/FINI/MANTAVANGARIMATHAI/OTO/NE/OLE/MC/ENNO/MALALA/ROMANIAMILLO/REATO/RISPETTO/TRE. Verticali: VASCANI/MI/ALTO/HO/SO/IN/RN/BO/SO/IN/RN/IT/TA/AN/LU/CI/A/CU/TE/RE/EIRE/AMO/DO/RT/ST/TA/LO/CA/PO/CI/AM/IA/O/LA/MI/A/PO/R/RT/ND/NL/MAHATMA/ANTANE/AP/ANN/INN/NIGRA/FW/TAO/MAMMA/AT/TO/REAME/AL/TERRA/OC/ENNA/NO/LIT/ALT/OE/AT/GR/OO/EE.

Soluzioni di questo numero: Per il rebus, la soluzione sul prossimo numero Ruotalibera: se volete sapere se avete fatto giusto aspettate il prossimo numero o mandate le vostre risposte a: luigiapignatti@virgilio.it. Per Chi è l'autore ecco gli abbinamenti giusti: I/G 2/A 3/D 4/H 5/F 6/E 7/L 8/B 9/C 10/I



IL CICLORADUNO FIAB DIVENTA INTERNAZIONALE

di **Luciano Zamperini**

A giugno sul Garda l'annuale ritrovo cicloturistico promosso dalla Federazione

Una vacanza in bicicletta nell'ultima settimana di primavera, la più bella dell'anno. Le giornate più lunghe, le più soleggiate e godibili. Se la pensi, subito si aprono orizzonti lontani, luoghi che affascinano perché diversi, altri che incantano perché familiari. Attraversarli, rivederli, riconoscerli. Luoghi noti ma mai emersi nel nostro immaginario o magari ignorati sino a quell'attimo e poi accolti come propri, indimenticabili. Quello che molte volte immaginiamo come un sogno lontano, come un paradiso irraggiungibile non potrebbe essere qui vicino a noi? Potrebbe! ... e noi lo abbiamo individuato nel territorio, facile da raggiungere, attorno al basso lago di Garda tra le province di Verona, Mantova e Brescia. Ed esattamente a Peschiera del Garda siamo già al lavoro per il tradizionale 27° Cicloraduno Fiab.

Riecco allora i nostri paesaggi più belli, i borghi più affascinanti, i parchi di divertimento più importanti nei quali rendere più amabile e allegra qualche pausa. Attraversarli e riviverli in tranquille pedalate lungo piste ciclabili protette e continue



guidati da accompagnatori esperti e gentili. E per non lasciare a casa nessuno della famiglia, anche non troppo impegnative. E che dire della possibilità di scegliere, fra strutture alberghiere di ogni tipo, quella più adatta alle proprie esigenze con un occhio alla migliore offerta o alle nostre tradizioni enogastronomiche che, a detta di signori buongustai, ...non sarebbero proprio "trascurabili". Ma questa volta, oltre alla tradizione abbiamo anche voluto pensare, come si suol dire, "in grande" e questo incontro tra centinaia di cicloturisti sarà anche il primo raduno internazionale. Sì, perché pensiamo che ormai siano ben maturi i tempi di sentirci parte di una comunità sovranazionale. Non solo, coinvolgerà per la prima volta in Europa gli appassionati di ogni tipo di ciclismo: oltre ai turisti in bicicletta potranno partecipare gli appassionati di MTB e quelli, senza "classifiche o ordini d'arrivo" che prediligono l'ebbrezza della bici da corsa. Una grande occasione di aggregazione che abbiamo appunto battezzato "dell'amicizia". Che la formula scelta sia quella settimanale week (14-21 giugno) o un lungo weekend (18-21 giugno), sarà sempre una grande festa.

Allora tenetevi sin d'ora lo spazio in agenda, nell'ultima settimana di primavera, per costeggiare lentamente, in numerosa ed allegra compagnia, l'azzurro del lago o il verde intenso dei prati, per attraversare luoghi accoglienti e ricchi di storia, tra i più suggestivi e attrezzati.

Aspettiamo tutti, anche chi preferisse arrivare con un bagaglio minimo: su prenotazione, potrà usufruire del noleggio di ottime bici da trekking. Ogni giorno due percorsi per cicloturisti, uno per mountain bike e uno per bici da corsa, fra lago, colline, fiumi, montagne, città d'arte. Ogni giorno una piacevole pausa pranzo per gustare i sapori tradizionali dell'enogastronomia locale. Questa non è soltanto la zona tipica dei famosi, ineguagliabili tortellini ma anche degli eccellenti - ed altrettanto noti - vini delle terre del Custoza. Ogni giorno qualcosa di sorprendente come la possibilità di visitare i parchi divertimento o, ancora, attraversare il lago per una minicrociera a bordo di un battello e rientrare tutti insieme allegramente dopo una piacevole pedalata. Fino alla grande serata finale, tra tavolate, festa in musica, saluti e ricordi ...e l'arrivederci, ancora tutti in bicicletta. ●





Cattedrale di Orléans



Castello di Chenonceau

LA LOIRA NON È SOLO CASTELLI di Adalberto Minazzi

Cinquecento chilometri di incredibili emozioni

Un'emozione continua. Una specie di caccia al tesoro – dove il tesoro non erano soltanto i castelli – incastonata tra due dei più bei gioielli dell'arte gotica francese: le cattedrali di Bourges e di Chartres. Questa in sintesi la ciclo vacanza lungo la Loira – da Angers a Orleans - ideata e condotta da Guido Dosso che ha riunito una quarantina di soci Fiab di Verona e di altre città del nord Italia. Un susseguirsi di spettacoli diversi - creati dall'uomo o dalla natura - che hanno entusiasmato i partecipanti lungo i quasi 500 km del tracciato, ideale per la sosta se la scena, davanti alle ruote, si rivestiva d'incanto. Senza entrare nei dettagli del percorso, cosa che si risolverebbe soltanto in una stucchevole sequenza di iperboli per descrivere quanto di meraviglioso abbiamo visto, proviamo a soffermarci soltanto su alcuni particolari "incontri". Le cattedrali. Quella di Bourges l'abbiamo "scoperta" nel viaggio di andata verso Angers. La fatica della notte, trascorsa in pullman, è svanita di fronte alle eccezionali proporzioni architettoniche, alla luce filtrata dai vetri antichi dei finestroni, ai cinque portali istoriati della facciata. Quella di Chartres – che appare enorme nel piatto paesaggio che la circonda -ha chiuso il viaggio colorando l'ultima giornata (quando la pioggia ci ha costretto a mettere anzitempo le bici sul carrello) con l'incomparabile blu delle sue vetrate. E, a metà del viaggio, come dimenticare il momento di

stupore provato, a sera inoltrata, davanti all'illuminata chiesa di Tours. Di fronte a questi capolavori le pur belle St. Maurice di Angers o Ste. Croix di Orleans non hanno potuto che giocare un ruolo da comprimarie. La natura. La sua bellezza ha rivestito tutti i sette giorni di bicicletta. Si è presentata subito, appena partiti da Angers, con la piacevole pista lungo il Maine, dove leprotti, aironi cinerini e garzette ci hanno accompagnato sino alla confluenza con la Loira. E abbiamo avuto tempo di vedere tutto con calma perché quattro forature (sic!) nel giro di 25 km, con le conseguenti soste, ci hanno permesso di gustare particolari che avremmo altrimenti perso. Ma lo spettacolo più impressionante sono stati i campi di girasole che, da Saumur a Chinon e sino a Tours, fiancheggiavano a destra e a sinistra il nostro percorso. In parte inaspettato il mare di viti che si è presentato ai nostri occhi all'uscita da Souzay. Incredibile il rosa de La Vienne,

il fiume di Chinon, all'ora del tramonto. Un tuffo nel passato, quando nei dintorni di Blois troviamo, in tempi di sementi selezionate, l'azzurro dei fiordalisi e il rosso dei papaveri ai bordi di un immenso tappeto di grano. Ed ancora una incredibile tavolozza di colori in un prato fiorito nella tappa che da Blois ci ha portato a Orleans; gli enormi vasi di fiori sul ponte di Candé sul Beuron; il verde intenso dei boschi che, puntuali quasi ad ogni tappa, abbiamo attraversato; e i cavalli di diverse razze che alzavano il muso per controllare quel gruppo multicolore di cavalieri un po' speciali. Inaspettate poi alcune curiosità, come i villaggi trogloditici. Premettiamo che l'aggettivo trogloditici, per i francesi, definisce insediamenti umani in grotte e caverne anche se non preistorici. Il primo giorno abbiamo visitato Rochemenier, uno spaccato di vita di campagna di un secolo fa. Nel ristorante locale ci ha colpito il menù: dopo il primo piatto, il secondo era costituito da una passeggiata



Campi di girasole



Lungo il Maine affluente della Loira

sino al vecchio forno, con ritorno ai tavoli per il dessert. Cosa non si inventano per farti mantenere la linea! Altro percorso trogloditico lo abbiamo trovato all'inizio della tappa che ci ha portato da Saumur a Chinon. A Souzay camminamenti e locali scavati nella roccia costituivano una specie di centro commerciale. Purtroppo niente shopping: i banchi vendita erano spariti da un migliaio di anni.

Un'altra manifestazione tipicamente transalpina ci ha incuriosito a più riprese. Il "vide granier", il vuota granaio: un insieme di bancarelle dove i privati mettono in mostra e offrono in vendita quanto a loro non serve più. Si possono trovare delle buone occasioni e normalmente, come è successo a noi a St Mathurin (prima tappa) e a Beaugency (ultima tappa), sono accompagnati da stand gastronomici che riempiono l'aria con il profumo di salsicce rosolate e patate fritte.

Momento del tutto particolare per entrare nella vita dei Francesi è stato il 14 luglio, l'anniversario della presa della Bastiglia, la più grande festa nazionale transalpina. Eravamo a Saumur sulla Loira: strade piene di gente, locali affollatissimi e davanti allo splendido edificio del Comune il palco per l'orchestra. Viene notte e l'orchestra attacca. Nessuno balla. Proviamo noi a scaldare l'ambiente: ci divertiamo ma non facciamo seguaci. Meglio salire al castello e poi tornare lungo il fiume ad ammirare i fuochi artificiali. Spettacolare lo scenario, un po' meno i "botti". In qualche sagra dei nostri paesi se ne vedono di migliori.

Suggestivo l'incontro con due grandi personaggi: Leonardo Da Vinci e Giovanna d'Arco. Il genio italiano ci aspettava ad Amboise, dove è morto. Pochi di noi sono entrati al Clos Lucè, la sua abitazione dove sono conservati i modelli di molte delle macchine avveniristiche da lui inventate: una prova concreta della sua versatilità. È stato il costo esorbitante del biglietto a tenere lontano tanti del gruppo. Con

la famosa eroina due appuntamenti: il primo a Chinon (alla fine della seconda tappa) dove si trova il castello nel quale la "pulzella" ricevette da Carlo VII l'investitura per combattere contro gli Inglesi; il secondo naturalmente a Orleans, la città vicino alla quale è nata e dove si è conclusa la nostra settimana di pedalate con una frenetica corsa per evitare l'imminente temporale, rischiando di prendere una multa per eccesso di velocità nei lunghi tratti di ciclabile con il limite dei 20 km/ora.

Ma i castelli? Non ci sono abbastanza aggettivi per descriverli: dai più conosciuti a quelli, per noi senza nome, che apparivano in una radura lungo la pista o che facevano bella mostra di sé al di là dei corsi d'acqua. Proviamo solo a ricordare - nell'ordine in cui li abbiamo incontrati - quelli che, più degli altri, ci hanno lasciato a bocca aperta. Dal primo, di Angers, medioevale, con all'interno lo spettacolo degli oltre 100 metri rimasti della tappezzeria dell'Apocalisse (in origine lunga 168 metri), all'ultimo, quello enorme di Chambord. Ecco allora Saumur, con lo splendido panorama sulla Loira; Chinon, con il ricordo di Giovanna d'Arco; Ussè, scelto da Perrault per ambientarvi la favola della bella addormentata nel bosco; Azay le Rideau, circondato dalle acque, che ci ha visto, stroncati dal caldo, sdraiati sul verde dei suoi prati; Villandry, con le incredibili geometrie a simbolizzare le forme dell'amore e i colori dei suoi giardini; Chenonceau, il castello ponte che scavalca lo Cher; Amboise, il capostipite dei palazzi reali sulla Loira; Blois, con la sua favolosa scala esterna.

Nove giorni che la bicicletta - a differenza dell'auto - ci ha permesso di godere in ogni sfumatura, senza affrontare fatiche eccessive, su percorsi agevoli e quasi sempre ben tabellati.

Il modo migliore, se si ama questo mezzo di trasporto, per visitare un fantastico angolo di Francia. ●



Blois



Castello nelle campagne intorno a Chinon



Castello di Saumur



Castello di Azay - le - Rideau



Castello di Amboise con chiesa sepolcro di Leonardo



Castello di Villandry



Tra cielo e girasoli

DALLA VAL VENOSTA ALLA VAL LAGARINA

Seguendo l'Adige e... non solo... .. di Luisa Tosi

Sull'affollato treno che ci sta portando a casa stiamo scherzando e ridendo e ricordando i bei momenti dei due giorni appena trascorsi...

Proprio ieri abbiamo iniziato a pedalare dalla stazione di Malles, raggiunta dopo due cambi di treno, dove le nostre bici aspettavano scalpitando. Il viaggio? Un tempismo perfetto frutto di un'impeccabile organizzazione.

la città che conosce un periodo molto triste. Ora invece vive un momento felice grazie al turismo. Lasciata Glorenza accompagnati dal chiacchierio delle acque dell'Adige, che qui è proprio un fiumiciattolo, in due giri di pedale arriviamo in località "Laghetti" dove ci godiamo una pausa per il pranzo con una vista stupenda sui laghi. Il tempo ci fa l'occhiolino perché piove mentre siamo fermi.

clima di convivialità è al massimo, merito del cibo e della buona birra. La passeggiata serale nelle vie della bella Merano è d'obbligo.

Il mattino dopo, grazie alla disponibilità di alcuni volontari, troviamo le nostre bici già pronte nel cortile dietro l'ostello; partenza così in perfetto orario.

L'allontanamento dalla romantica Merano ci lascia un po' di nostalgia. Il viaggio in buona compagnia e la giornata splendida non fanno sentire la fatica. Costeggiamo per un lungo tratto l'Adige che ora, dopo aver ricevuto il Passirio, si è fatto grosso e non è più il fiumiciattolo che abbiamo incontrato a Glorenza.

Mentre i frutteti ci accompagnano a poco a poco le rovine di Castel Grifo iniziano a dominarci dall'alto e ci avvisano che la salita, che ci porterà prima a Cornaiano e poi a Monticol, sta per iniziare. La fatica si fa sentire ma, una volta guadagnata la quota, il colpo d'occhio sulla parte bassa della Val Venosta è veramente stupendo. In basso le file dei meli lasciano il posto qua e là ad alcune abitazioni e le maestose montagne fanno corona tutto intorno, con protagoniste le varie tonalità di verde.

A Carnaiano il clima è quello della festa, infatti è appena finita



Dopo pochi giri di pedale l'aria frizzante ci sveglia definitivamente. Glorenza ci viene incontro con le belle torri e le case candide all'interno della sua cinta muraria. Davanti al municipio troviamo il Signor Valerio che ci farà da guida tra le vie di questa splendida cittadina importante crocevia tra Svizzera, Austria e Italia. Glorenza si è arricchita con il commercio del sale, ma ha conosciuto anche momenti di carestia tanto da intentare un processo contro i topi. Nel 1855 le acque del lago della Muta la invadono di fango

Poco dopo essere partiti il suono dei tamburi di pietra ci fa provare emozioni... Passiamo vicino a Lasa dove si estrae uno dei marmi più pregiati e famoso di tutto il mondo.

Poi giù fino a Merano attraverso frutteti o costeggiando il fiume. Alcune nuvole, proprio sopra di noi, ci riversano addosso tutto il loro carico d'acqua. Siamo fortunati manca poco all'arrivo e in pochi minuti siamo al riparo in ostello.

La sera a cena, in uno dei locali più tipici in centro a Merano, il





la messa e tutti sono lì attorno ai tavoli del bar per chiacchierare e svolgere il tradizionale rito dell'aperitivo. Tenendo fede a ciò che si dice di questo piccolo centro; sembra, infatti, che esso sia molto più esteso sotto che sopra per via delle numerose cantine. Noi ci uniamo a questa folla per goderci una meritata pausa.

La stradina nel bosco che percorriamo per raggiungere i laghi di Monticolo ci regala un po' di refrigerio e ci fa dimenticare la salita. Questi laghetti sono di una bellezza unica giusto premio per la fatica appena fatta per raggiungerli.

Il panorama che si gode dall'alto del

lago di Caldaro ci gratifica ancora e le soste per fotografare questo specchio d'acqua sono numerose.

Una pausa per un bel gelato, in riva al lago, è d'obbligo anche perché c'è un bel venticello che ci rinfresca e ci fa godere delle prodezze di alcuni surfisti che scivolano sulle sue acque.

È ora di partire per raggiungere Ora, un ultimo sforzo per raggiungere la stradina che domina il lago e che ci permetterà di arrivare alla stazione dove ci attende il furgone che ci caricherà le bici, un'ultima sosta al bar in compagnia ed eccoci qui seduti in treno che ridiamo e scherziamo rivivendo i momenti di questa bella gita di due giorni tra la val Venosta e la Val Lagarina.



MARCHI: OLYMPIA - ADRIATICA - LOMBARDO - KAWASAKI

BICICLETTE

ADIGE

di Roberto Manfrin

Via Scalzi, 8/a - 37122 Verona - Tel. e Fax 045 8000092

info@manfrinroberto.it www.manfrinroberto.it

BICICLETTE ELETTRICHE ACCESSORI RIPARAZIONI



composizioni di girasoli e nastri. Entriamo in una corte antica, avanti ancora.

Si apre un prato verde ben tagliato, a destra resti di mura medievali da cui spuntano a sorpresa una dopo l'altra quattro caprette.

Arriviamo al Chiosco in riva all'Adige, con impazienza si parcheggiano le bici, abbiamo tanta fame.

Due belle tavolate, panche in legno e una pista per il ballo.

Si mangia... Pastasciutta, insalata, il vino rosso di Adriano, c'è posto anche per il bis di pasta al pomodoro.. Canti e balli, caffè, e ancora canti. E' tempo di tornare. Ci salutiamo, la festa è finita....

Ma se chiudo gli occhi posso sentire le voci del tempo: i richiami dei radaroli



La Festa del Santo a Pescantina

"Nella memoria degli anziani di Arcè sono ancora vivi i ricordi dei giorni della festa del Santo di diversi anni fa" spiega il professor Giannantonio Conati. "La messa veniva celebrata di domenica, alle dieci; grande era l'afflusso di gente del luogo e dei dintorni. Una volta terminata i ragazzini uscivano con ansia dalla porta della chiesa per avvicinarsi alla fila di banchetti che costeggiava la via principale del paese, dove erano esposti in bella mostra dolcetti, carrube, bustine di farina di castagna, "mandrigoli", boccette di rosolio e tanto altro, compresi i piccoli giocattoli e la chincaglieria. Il giorno stesso, al pomeriggio, i grandi organizzavano giochi e gare: dalla cuccagna alle "pignatte", dalla corsa coi sacchi a quella "coi musì". La "crosara", dove si trovava la pesa pubblica, viveva una straordinaria animazione; e dalla fine degli anni trenta arrivava anche una giostra: la "cacia-'n-culo", che non trovava spazio nell'incrocio della pesa e veniva quindi collocata "in Piasóla". Le donne diversi giorni prima ingrassavano un'anatra perché fosse pronta proprio per la festa di S. Michele, quando veniva cucinata e consumata con grande soddisfazione da tutti. L'anatra veniva preparata anche nelle osterie di "Pessin" e dal "Nane osto", dove poteva essere comprata a pezzi e mangiata a casa; negli anni '50 e in seguito, cambiati i tempi, vi erano anche intere famiglie che andavano a gustarla direttamente nelle osterie".

(i conduttori delle zattere), il mormorio dell'Adige, vedo i contadini a gruppetti che entrano dalla porticina della chiesetta, un cavaliere solitario che smonta da cavallo, c'è ancora il verde dei prati e i gatti che corrono lungo i muretti e intorno l'alone di luce di San Michele.

Il Mistero del Sator

Il mistero della Chiesa di Arcè è racchiuso in una scritta che qualcuno ha associato ai Templari, la cui presenza è rinvenibile anche nella Chiesa di San Giorgio Inganna Poltron (ma sono ipotesi).

SATOR AREPO TENET OPERA ROTAS, la scritta è graffita sulla porta che guarda al fiume

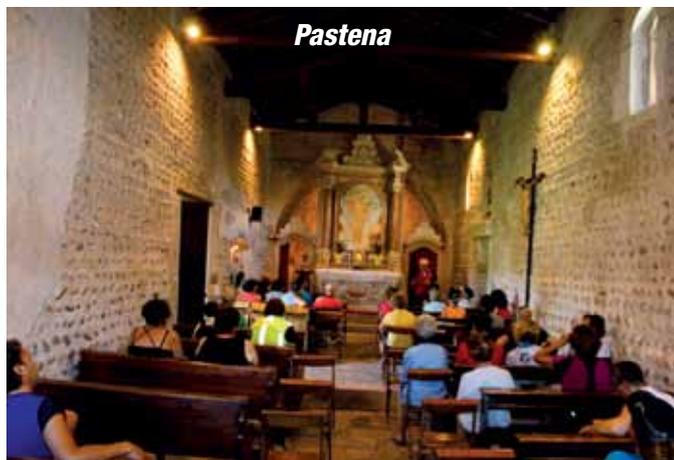
Ci spiega il Professor Giannantonio Conati, grande studioso e curatore del Museo Etnografico di Pescantina. "Si tratta di un palindromo, cioè una frase che può essere letta da sinistra a destra, ma anche nel verso contrario. Il significato della frase non è molto chiaro, le interpretazioni più solide vogliono far significare che il contadino, con il suo lavoro, fa girare le macine dei mulini, cioè dà il pane alla gente. Di certo si è sempre detto che è frase di scongiuro, cioè una formula contro malanni e altre avversità. Nella chiesetta di Arcè è posta sulla porta sud, di fronte al fiume Adige, che dista circa 200 metri, quasi a protezione dalle sue piene.

Se poi colloco le cinque parole nel seguente modo, nella forma del "quadrato magico", la frase può essere letta in ben quattro direzioni: da sinistra a destra in orizzontale, da sinistra a destra in verticale, partendo dal basso da destra a sinistra in orizzontale e anche da sotto in su.

S A T O R - A R E P O - T E N E T - O P E R A - R O T A S

Se distribuisco di nuovo le lettere ottengo la croce: P - A A A - T - E - R - P A T E R N O S T E R - O - S - T - E O O - R

Dove AA sono a indicare la prima lettera (alfa) dell'alfabeto greco e OO l'ultima (omega). Si va con questo a definire un significato di tipo religioso... Tra l'inizio delle cose e la loro fine sta Dio Padre, il centro di tutto. Forse, ma non tutti gli studiosi sono d'accordo, poteva essere un modo per mascherare un significato religioso con le forme di un gioco, quando essere cristiani non era certo facile".



Pastena



A Sermoneta



GEORGIA E SVANETI, GAMARJOBA di **Fernando Da Re**

All'ombra del giardino, (seduto sopra una panca), o sulla strada riscaldata dal sole, (in sella ad una bicicletta), è forse il riposo, del viaggio men duro?

Ero alle prese con questo enigma di foscoliana memoria mentre seduto su una panca dei giardini di Kutaisi osservavo la piazza e il mondo che le girava attorno. Una giornata intera di piena libertà dedicata al riposo dopo l'avventura Svaneti.

Prima Tibilisi, una giovane donna i cui occhi portano il colore dei popoli che l'hanno attraversata, abitata e amata, *the town that loves you*; poi Gori, dove è il museo di Stalin che offre motivo di sosta in questa città; ancora Uplistsikhe, interamente scavata nella roccia, un nido d'aquila. Ancora Kareli, Tsoromi, Khtsisi, villaggi senza storia dove il teatro della vita si svolge su una panca consunta, sotto una tettoia davanti ad un market, aspettando l'arrivo del pane o di quattro cicloturisti forse pazzi; e infine Kutaisi, dove il monastero di Gelati distribuisce una religiosità senza confini. Avevo sempre considerato, prima di visitare questi luoghi in Armenia e ora in Georgia, che

il nostro medioevo occidentale avesse avuto le prerogative di diffusione di idee, di recupero e salvaguardia di ideali della cristianità. Mi accorgo invece che le ricchezze spirituali che questi monasteri racchiudono, possono estinguere la polemica che il Medioevo sia stato solo prerogativa dell'occidente.

Ma è per lo Svaneti e per Mestia che lo sforzo profuso, riferito alla mia età, è stato superiore all'aspettativa e la gestione della preparazione, più mentale che fisica, mi ha permesso di superare un percorso altrimenti problematico. Percorrere le strade cambia più di quanto si immagini. Stavo imparando la gioia della fatica, stavo sperimentando la fatica della gioia, quel momento che mi liberava da ogni pensiero ed esaltava l'attimo che stavo vivendo. Come un bambino che davanti a tanti nuovi giochi si agita e li tocca tutti per poi dedicarsi a quello che più l'ha colpito, così io osservavo ogni cosa con il fiatone della fatica e con l'innocenza della felicità. "Il nostro domani si chiamerà fatica" sentenziai e invitai gli amici a ritirarsi da quella tavola preparata dalla vedova Lhia dove nessuno ci avrebbe mai fatto alzare.

Al crepuscolo, solo quattro galline razzolando, raggiungevano lentamente il recinto costruito con rami secchi.

Mestia è il polmone di vita, di cultura, di spiritualità e capoluogo amministrativo della regione Svaneti. Da lontano apparivano confuse le torri, singole o raggruppate, che erano state oggetto di desiderio e tanta fatica. Sotto il cartello segnaletico per la foto di rito, compresi che la realtà era migliore di tanta immaginazione creata dalla letteratura e dalle immagini osservate prima della partenza per questo viaggio. La sua bellezza non si misura con la vista, bisogna cercarla tra la gente, tra le case. La gente, gli Svan, un popolo abituato all'indipendenza mai sottomesso, che vive una esistenza difficile, isolato dalla civiltà e con la neve nove mesi



per anno. Gente che ancora parla una lingua antica più di quattromila anni, non scritta, incomprensibile dai georgiani stessi. Abitanti orgogliosi, ma miti, che stanno trovando una propria vocazione nel turismo.

A Ushguli e allo Zagaro Pass si entra nello *Free Svaneti*, mai sottomesso, dove la popolazione da secoli ha respinto ogni attacco nemico. Inaccessibile in passato, un po' più penetrabile ai nostri giorni dopo che l'Unesco ha posto il patrimonio di questo territorio sotto la propria tutela. La strada è una pista scivolosa di scisti. Coloratissimi sulla carreggiata grigia, i miei compagni erano farfalle sopra uno stelo senza fiori. Una pietra nera diventa, per poco tempo, il luogo dove sedermi, ed innalzare una preghiera dentro una cattedrale dalle verdi pareti d'erba striata d'oro, con un monastero per altare, la volta celeste per cupola e la catena dello Shakhara di neve immacolata, per abside. Non posso dimenticare il grido di un compagno: "Se c'è la vita oltre la vita, vorrei che assomigliasse a questo ultimo chilometro: ho visto il Paradiso". La sua ebbrezza era tale che gridando a squarciagola in quel silenzio mistico e innaturale, girò la bicicletta e rifecce l'ultimo chilometro. È molto triste dire addio ad un luogo, in modo particolare quando sai che sarà definitivamente. Questo pezzo di natura, che ricordava il tetto del mondo, poteva sembrare un luogo già visto, ma cambiava la sua familiarità in derivazione del privilegio con cui era stato conquistato.

Un viaggio fatto anche per solidarietà: di queste motivazioni è stato descritto in precedenza su questa rivista. A tutti i lettori giungano i ringraziamenti dei ragazzi, degli educatori e delle persone sempre in prima linea, Suor Loredana, Padre Gabriele, Mons. Pasotto ai quali è stata trasmessa la somma dei benefattori. Approdammo alla fine a Batumi: un



cuore che gode di buona salute e batte ininterrottamente. La città mira a diventare la più attrezzata e più la signorile della Georgia, prestigio e perla del Mar Nero.

I ricordi sono lanterne accese che affiorano lungo un cammino illuminato di entusiasmo. Il comparire di visioni o azioni, che sono state vitalità dell'animo, sono ritenute impossibili da ripercorrere, così come impossibili saranno da seppellire. Certamente il vivere per ricordare non aiuta, ma adagiare i ricordi su un letto di carta, aiuta a prendere per mano il presente ed a non avere rimpianti per il passato. Per questo è nato un libro, per non scordare mai. Sopra una panca, forse, il pensiero arriva prima dell'osservazione. La diligenza che poniamo al nostro interiore diventa riflessione e, se l'occhio conduce a rilevare particolari esterni, è con l'intimo che li percepiamo. Libri interi di viaggio sono stati scritti dalle panche di una stazione, o di un giardino, o di un caffè. Da questi luoghi di riposo, attraverso l'osservazione, nascono i personaggi dei racconti, si inventano le sfumature del loro carattere. Ma se pensi al viaggio appena terminato i pensieri diventano "chiodi fissi a cui appendere le idee."

Scheda di viaggio.

Compagni di viaggio: Enzo Pellegrini, Fernando Peronato detto Dino, Ubaldo Bagnaresi

Aereo con bici al seguito: Verona, Roma, Tbilisi e ritorno

Tappe: Itinerario e tappe

Tbilisi (Mtsketa) - Gori km. 79 (via Dzevi, Metekhi, Uplistikhe)

Gori - Khashuri Shorami km. 61 (via Tsaroni lungo il fiume Makvari)

Shorami - Kharagauli - Zestaponi km. 68 (via Tsira, Nebodirri, Moliti)

Zestaponi - Kutaisi km. 50

Kutaisi e dintorni: Gelati e Motsameta km. 52

Trasferimento in treno da Kutaisi a Zugdidi, Zugdidi - Jvari km. 40

Jvari - Lakhamula km. 80

Lakhamula - Mestia km. 68

Mestia e dintorni km. 20

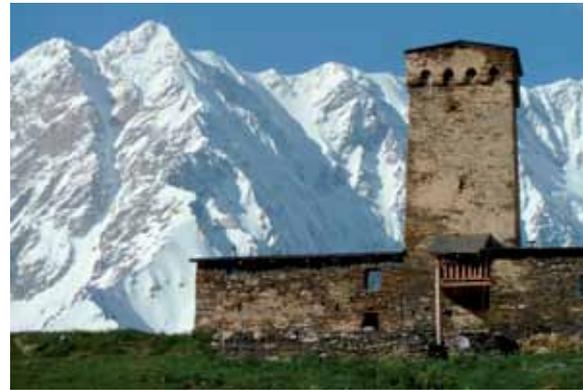
Mestia - Ushguli km. 47

Ushguli - Zagaro pass- Lenteki km. 80

Lenteki - Kutaisi km. 90

Trasferimento in treno Kutaisi-Batumi Batumi e dintorni km. 30

Trasferimento in treno Batumi - Tbilisi Tbilisi e dintorni km. 40



Fernando ci riprova. L'incontro con l'editore veronese Damolgraf ha trasformato il racconto di questo viaggio di Fernando Da Re in un libro: "*Georgia e Svaneti, gamarjoba*".

"Quando Fernando Da Re ci presentò il suo lavoro, percepiamo da subito la tensione emotiva che sapeva trasmettere. Interpretammo il suo modo di scrivere da viaggiatore, non dedito a scoprire nuovi Paesi, ma attento ad osservare con sguardo nuovo anche la normalità dei luoghi e delle abitudini. Egli scrive: "*Sentivo che sarei potuto stare lì per ore a guardare, avevo occhi nuovi e curiosi, pronti a cogliere suggerimenti dalla quotidianità, convinto di aver visto tutto quello che altri avevano visto, ma elaborato pensieri che non erano stati di nessuno*". E quando tra quelle righe inviateci, il suo racconto diventa più intimo, ecco allora fiorire momenti di lirismo e di poesia. Non c'è momento più bello per un autore nel trovare un editore, ma non è meno piacevole per noi proporre le stampe di questo racconto di viaggio agli appassionati di *pagine in movimento*.

Il libro verrà presentato durante la serata del 6 Marzo.

Il programma prevede la proiezione del video del viaggio e l'intervento di ospiti e amici.

Il weekend del 21-22 giugno 2014 noi ragazzi della Comunità "Indipendenti" della Cooperativa Energie Sociali Onlus ci siamo cimentati in un'uscita in bicicletta, accompagnati da due educatori.

Ci siamo preparati al weekend con una giornata sulla pista ciclabile Peschiera-Mantova (45 KM) e, nonostante tutti fossimo stati un po' dubbiosi sulla reale possibilità di farcela, alla fine, carichi di curiosità, voglia di scoprire e di mettersi alla prova, siamo riusciti a pedalare per tutti i km della pista. L'entusiasmo è stato tale che abbiamo desiderato riprovarci, ma stavolta su un percorso più lungo.

Così il 21 giugno eravamo pronti ad una nuova avventura! La mattina presto tutto era pronto e, zaini in spalla, siamo partiti alle ore 10 da Via Venti Settembre, sede della struttura. Meta: Legnago, seguendo la pista ciclabile lungo l'Adige. Fortunatamente siamo stati accompagnati da un furgone carico di tutto l'occorrente per la notte, di bici di scorta e soprattutto di acqua e cibo.

Il caldo, le bici un po' "sgangherate", alcuni tratti di strada non asfaltata non hanno smorzato l'entusiasmo del gruppo che ha proseguito fino a Perzacco dove ci siamo fermati per il pranzo. Eravamo partiti con il sole, ma mentre mangiavamo i nostri panini, nuvole minacciose si mostravano all'orizzonte e siamo allora



partiti in fretta, percorrendo un lungo tratto senza soste fino a San Tomaso di Bonavigo. Stanchissimi e molto accaldati ci siamo fermati per una breve sosta, per bere e recuperare gli zuccheri necessari per fare gli ultimi 7 km. e alle 18 l'arrivo, con la nostra gioia per essere riusciti a raggiungere la destinazione senza mollare! Certo non sono mancati i lamenti, le proteste e le difficoltà ma anche l'incitamento reciproco, la solidarietà che hanno creato molta unione nel gruppo: il paesaggio non è stato bello come quello visto per andare da Peschiera a Mantova, ma ci ha dato modo ugualmente di stare insieme e di pensare a come pochi adolescenti abbiano l'opportunità di fare

un'esperienza del genere. A volte bisogna essere stimolati ma pensiamo ne valga la pena!

Siamo stati ospitati nella Parrocchia di Porto di Legnago. Dopo aver sistemato tutto l'occorrente in una stanza della Canonica e aver scaricato il furgone, ci siamo concessi un meritato gelato tra risate e prime riflessioni sulla nostra avventura.

Non ancora stanchi, alcuni di noi hanno avuto anche il coraggio di giocare a calcio nel campetto del Circolo Noi!

Dopo le docce, un po' fredde ma assolutamente rigeneranti, tutti abbiamo collaborato nella preparazione della tavola, aspettando la cena gentilmente offerta dai genitori di una degli educatrici. La serata è proseguita con giochi di gruppo nel cortile del Circolo Noi: tante risate, tanto affiatamento, tanta serenità, nonostante le zanzare avessero cominciato ad essere molto aggressive!

Al termine di una giornata così intensa, la canzone "Buonanotte fiorellino" risuonava nelle stanze della canonica, davanti ad un pubblico tra l'addormentato e l'euforico, avvolto in sacchi a pelo e coperte.

Al mattino tutti in piedi e momento di "Concessione coccole culinarie": in un weekend di avventura non poteva mancare una colazione al bar con brioches e cappuccino! Alle 9.30, dopo aver caricato il furgone e ringraziato Don Emanuele per l'ospitalità, siamo partiti per il ritorno.



Sarà stato per l'allenamento o per l'allegria accumulata il giorno prima, ma la strada del ritorno sembrava in discesa: siamo andati velocissimi, tanto che siamo arrivati alle tappe stabilite quasi prima del furgone!

Il caldo era molto intenso, il sole cocente, ma armati di crema solare e tanta voglia di fare una vera doccia abbiamo superato anche le strade più tortuose. C'è chi è finito in mezzo a nuvole di insetti, chi si è scottato la schiena, chi non sopportava

più il dolore causato dalla sella, ma quando siamo arrivati a Zevio il pensiero dell'ombra e dell'aria fresca delle Bocche di San Giovanni Lupatoto ci ha fatto dimenticare tutto. Dopo pranzo ci siamo sdraiati tutti sull'erba, chi a giocare a carte, chi a dormire, chi semplicemente a godersi il riposo prima degli ultimi km fino alla sede della Comunità.

1 weekend, 7 adolescenti, 7 biciclette, 110 km di strada...una meravigliosa avventura..



farmacia
**BORGO
MILANO**

Corso Milano, 69
VERONA tel. 045 574192



IL MELOGRANO
CENTRO INFORMAZIONE
MATERNITÀ E NASCITA

Cari amici della bicicletta e dell'ambiente, nella **FARMACIA BORGO MILANO**, 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 BORGO MILANO** 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



BICI-BUS: SAN BONIFACIO CI PROVA ...

di Prof. Ermanno Gaiga
Promotore del progetto

Dal 13 al 19 aprile 2015 San Bonifacio si lancia in una nuova e avvincente avventura. Per una settimana la cittadina dell'est veronese diventerà il regno della bicicletta. Una piccola sfida che si sta concretizzando attraverso un progetto, denominato "Liberabici", proposto dall'Istituto Comprensivo 1 col patrocinio dell'Amministrazione Comunale e che verrà realizzato anche attraverso il contributo di molte delle Associazioni presenti sul territorio. La proposta, aperta a tutti, è indirizzata ai ragazzi della secondaria che potranno fare il percorso scuola casa seguendo i "conducenti" (docenti e/o volontari) in bicicletta attraverso percorsi protetti in zone temporaneamente limitate a 30 Km/h. Se il mattino viene riempito poi dalla regolare attività scolastica, il pomeriggio, sempre

presso l'istituto scolastico di Via Fiume, i ragazzi potranno cimentarsi in una serie di attività. I laboratori pomeridiani, dalle 14 alle 16, saranno dedicati alla sicurezza stradale, con l'aiuto della Polizia locale, all'esperienza sportiva sia su bici da strada sia su mountain bike con il G.S. Hawaiki, all'uso della bicicletta per turismo incontrando alcuni cicloturisti che racconteranno le loro avventure, alla meccanica della bicicletta con "Cicli Leardini". Si parlerà anche di salute con il primario di cardiologia dott. Maurizio Anselmi e il medico sportivo Chiara Posenato. L'obiettivo principale del progetto, condiviso e sostenuto dai colleghi insegnanti e dalla dirigente Vilma Molinari, è di instillare nei ragazzi il senso di autonomia e di libertà che possono derivare dall'uso della bicicletta nel quotidiano, al quale va aggiunto il miglioramento della qualità dell'aria che

respiriamo nonché una "passione" che, speriamo, si trasmetta per contagio. A tali scopi, durante la settimana "Liberabici", i ragazzi faranno a gara tra loro e tra i gruppi classe accumulando i punti dei "chilometri verdi" che verranno consegnati loro ogni volta che si recheranno

a scuola in bicicletta diminuendo con ciò, le emissioni di CO2 da parte delle automobili. Il calcolo della CO2 non prodotta da parte di tutti per l'adesione al "Liberabici", verrà comunicato domenica 19 durante la grande festa che concluderà la settimana. Quel giorno difatti ci sarà un ritrovo in Piazza Costituzione per tutti coloro che lo desiderano e si effettuerà un piccolo ciclo-tour lungo le strade del paese con festeggiamenti finali ancora in fase di definizione. Il progetto, bene accolto sia nell'Istituto che dall'Amministrazione, avrebbe anche un obiettivo più ambizioso, quello cioè di far crescere nei cittadini di San Bonifacio la coscienza che è possibile l'utilizzo della bicicletta per gli spostamenti quotidiani aprendo, di fatto, la via alla costruzione di ciclabili permanenti. Dopo questa esperienza, che ci si augura venga ripetuta nel tempo, confidiamo che l'Amministrazione prenda in considerazione la possibilità di stilare un progetto generale (bici-plan) per la costruzione, nel tempo, di una serie di ciclabili sia sul territorio urbano per la mobilità quotidiana, che extra urbano con il collegamento alle ciclabili di altri comuni costruendo una rete di viabilità dolce per il tempo libero, e non solo, dedicato alla salute di tutti. Un'informazione più approfondita dell'evento, è disponibile sul sito della scuola (www.ic1sanbonifacio.it o www.sanbonifacio.gov.it) nella pagina dei Progetti P.O.F 2014-15 della scuola secondaria.



LAVORIAMO PER LA "VERONA-OSTIGLIA"

Il direttivo FIAB-IsolaInBici

In questo scorcio d'anno sembra che finalmente qualcosa si stia muovendo nell'ambito della ciclabilità veneta. Nei primi giorni di dicembre sono stati presentati in Regione due progetti di piste ciclabili che interessano la nostra provincia: la "Pista delle risorgive", che collegherà il Mincio all'Adige, da Valeggio a S. Giovanni Lupatoto, e il completamento della Verona-Trento, con il collegamento tra Chievo e Boscomantico. Un terzo progetto interessa direttamente il

territorio di Isola della Scala ed è il percorso Verona-Ostiglia, indispensabile "nodo" di collegamento tra nord e sud Italia, o – se vogliamo esagerare – tra Capo Nord e Malta. Il percorso tra Isola della Scala ed Ostiglia si svolgerebbe interamente sugli argini del Tartaro, fiume a noi molto caro per la bellezza dei luoghi attraversati (pensiamo solo alle paludi di Pellegrina e del Busatello) e per la ricchezza delle vicende storiche che si sono succedute sulle sue rive, testimoniate da torri, antiche pievi, ville, corti, molini e "pile"

del riso. Ad appoggiare questo progetto si è impegnato il Comune di Isola della Scala nella persona del nuovo giovane Assessore ai Lavori Pubblici, che si è mostrato disponibile a coinvolgere il Consorzio di Bonifica, l'Ente Fiera, la Strada del Riso e gli altri comuni interessati. Da parte nostra ci siamo proposti di far parte del gruppo di lavoro FIAB-Verona, che dovrà promuovere tra l'altro la realizzazione della ciclabile Verona-Ostiglia. Il 2015 dovrebbe essere l'anno buono. Auguri a tutti.

LA BICICLETTA RACCONTATA. DIARI DI VIAGGIO AL FEMMINILE di Ida Zangirolami

Gli Amici della Bici di Rovigo propongono da nove anni la rassegna La Bicicletta Raccontata che quest'anno, da un'idea del curatore Sandro Burgato, ha avuto come filo conduttore "diari di viaggio al femminile" ovvero racconti di viaggi in bici eseguiti da donne che hanno vissuto personalmente l'esperienza.

La serie è stata aperta da Simonetta Bettio di Verona. Simonetta, già socia Fiab molto attiva nell'associazione di Verona negli anni passati, ha illustrato con foto e commenti diversi viaggi compiuti con il gruppo FIAB ed altri da lei organizzati con la "Simonetta Bike Tours cicloavventure per turisti curiosi" di cui è fondatrice: la passione per la scoperta del mondo in bicicletta si è evoluta in lavoro. Le numerose immagini scattate lungo le strade d'Europa (Francia, Olanda, Germania, Italia, Spagna) e in Albania hanno testimoniato l'intensa e consistente esperienza.



Il secondo appuntamento è stato tenuto da Ida Zangirolami, storica socia Fiab di Rovigo, che ha raccontato del breve giro sulla Loira con il marito la scorsa estate. Lo spirito animatore del ciclo viaggio è stato quello di Margherita Hack "Camminare a me non va, in bicicletta vo' meglio. E' un mezzo meno faticoso". Infatti, senza tanta fatica e spinti dall'interesse per i castelli della Loira la coppia ha attraversato in macchina il Nord Italia e la Francia fino a Nuits St. Georges (piccolo paesino sopra Macon) con l'intenzione di affittare là due biciclette. Il viaggio in bici è quindi partito da Orléans verso est per arrivare al paesino di Meung sur Loire e visitare il castello di Blois, per apprezzare la Loira come patrimonio culturale e naturale. Un itinerario di poco più di 100 chilometri lungo strade verdeggianti e bei paesini ordinati dai tetti a guglia per ritornare in treno dal castello di Blois ad Orléans, sperimentando i mezzi di trasporto pubblico "Interloire" che favoriscono il trasporto della bicicletta (e senza pagarle!).

Protagonista della terza serata è stata la rodigina Catia Carazzolo. Partita insieme al compagno e ad un gruppo di persone

proveniente da tutta Italia, Catia si è avventurata tra vette e luoghi in terra d'Oriente. Preparata con un allenamento di sei mesi, la nostra ha compiuto un viaggio di circa duemila km in India tra Kashmir e Ladac "pedalando alle porte del cielo" usando le sue parole. Ha raggiunto infatti i 4.000 metri di altitudine, attraversando città e paesaggi spettacolari, di cui ha reso testimonianza con foto altrettanto suggestive. Catia ha raccontato inoltre degli incontri con la semplicità e la cordialità del popolo indiano, in particolare con le donne che si incrociavano lungo la strada impegnate in lavori umili come la raccolta di fieno o la filatura.

Paola Angelucci ha concluso la serie di incontri con il suo "B2B da Basilea a Bruxelles". Un frizzante racconto di una ciclista leggera e spensierata, che è partita con un'bicicletta senza parafranghi e senza borse com'è sua abitudine. Il cicloviaggio si è svolto tra Alsazia, Lorena, Lussemburgo e Belgio, spesso sotto un mantello impermeabile. La pioggia non le ha impedito di godere dei paesaggi, dei vigneti e di assaporare la cucina tipica, e soprattutto l'accoglienza delle persone che aderiscono al Warm shower, una rete associativa europea di ospitalità per cicloescursionisti. Questa avventurosa e scintillante ciclista ha raccontato del viaggio e dei rapporti con le persone incontrate, facilitati certamente dalla conoscenza di più lingue europee. ●





El canton del Bepo

Il fondamentalismo della Bicicletta

Non tutti gli anziani sono esperti e non tutti gli esperti sono anziani, ma di certo essere anziani quasi sempre significa avere esperienza di vita.

Nella mia ormai non breve esistenza ho notato come sempre, quando si assume una posizione politica o religiosa o filosofica, c'è qualcuno più in là, almeno a parole.

Quindi, se tu sei di sinistra ci sarà sempre qualcuno che sarà più a sinistra di te. Se, invece, sei di destra, ci sarà qualcuno più a destra di te. Il bello è che quelli che sono più in là di te avranno qualcuno più in là di loro. Persino se ti professi di centro ci sarà qualcuno che si riterrà più al centro di te. Questo fenomeno, come sappiamo bene, ha dato origine alle schede elettorali-locandina, che, al massimo, hanno contribuito ad aumentare le entrate delle tipografie, non certo a far funzionare meglio la democrazia.

Ma lo stesso succede in religione, in filosofia o nell'ambientalismo, dove ci sono persone che si arrovellano tutto il giorno nella

ricerca della perfezione e che giudicano poco seri, se non eretici, quelli che non la pensano esattamente come loro. Così che tu sia religioso o ateo o ambientalista, troverai sempre qualcuno che si considererà più religioso o più ateo o più ambientalista di te.

Questo fenomeno, conosciuto come fondamentalismo, sta provocando danni incommensurabili al mondo intero.

Eppure c'è un fondamentalismo buono, anzi doveroso.

E' pronto il nuovo programma gite di Fiab Verona e sta per iniziare la nuova stagione di pedalate sulle strade della nostra provincia, in Italia o in Europa.

Bene, cara amica o caro amico, quando siamo in gita col festante gruppo di Amici della Bicicletta, qualunque sia la tua posizione politica, filosofica o religiosa, devi pedalare rigorosamente all'estrema destra.

Lo prescrive il Codice della strada e, credimi, è un'imposizione che può salvarti la vita.

Buon anno nuovo!



in acciaio
corsa
vintage
cicloturismo
single speed
urban

**Produzione artigianale
di biciclette**
Officina riparazioni

Cicli Pigozzi
Via Centro 213
Verona
045 2227185

info@ciclipigozzi.it
www.ciclipigozzi.it

PIGOZZI

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!