

RUOTA LIBERA

Periodico della FIAB

Amici della Bicicletta per una città possibile di Verona - Onlus



NOVITÀ
IN STAZIONE

MOBILITÀ

- IL BIKE SHARING RADDOPPIA
- CICLOPARCHEGGIO ALLA STAZIONE

BICI È SALUTE

- LABORATORI ESPERIENZIALI
- A SCUOLA DA SOLI

INIZIATIVE FIAB

A MESSA SENZ'AUTO

RACCONTI DI VIAGGIO

- COSTA ATLANTICA
- VAL PUSTERIA

PROVATI PER VOI

LA CICLOVIA ALPE ADRIA

SETTIMANA DELLA MOBILITÀ

- COME È ANDATA A VERONA
- COME È ANDATA A ROVIGO

3	IL PUNTO Cosa sale... Cosa scende...	14	INIZIATIVE FIAB Uno di noi	26	PROVATI PER VOI La ciclovia Alpe Adria. Da Tarvisio a Grado (FVG 1)
4	INIZIATIVE AdB I ciclisti mancanti	15	CULTURA AdB Poeti in sella	28	BICI IN FIERA Ciclabilità e regioni, la giusta dimensione
5	FIAB AL TOCATI Servizio d'ordine al Tocati	16	CICLONOTIZIARIO	29	AdB ROVIGO Rovigo sostenibile
5	La caccia al tesoro più lunga di sempre	18	ENIGMISTICA	30	LUPO IN BICI Consigli per aspiranti volontari
6	MOBILITÀ Il (Ciclo)parccheggio che aspettavamo	19	CIBO DA VIAGGIO Mela Brulè	32	EL CANTON Piste (ciclabili)?
8	Il BikeSharing raddoppia	20	RACCONTI DI VIAGGIO Il mare dove è finito?		
10	ECOLOGIA DELL'ANIMA A Messa senz'auto	22	Intorno al Plan De Coronas		
12	BICI È SALUTE Giocando crescendo	24	Ciclovie d'acqua		
13	Andiamo a scuola da soli!	25	Da Treviso al museo di Altino		

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 2016

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

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

Foto di copertina:
elaborazione grafica di Martina Brighenti.

Hanno collaborato:
Susanna Morgante, Paolo Pigozzi, Franco De Grandis, Luciano Zamperini, Adalberto Minazzi, Guido Dosso, Corrado Marastoni, Ida Zangirolami, Alberto Bottacini, Lidia, Laura, Fiorella e Luigia.

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@amicidellabicietta.it
internet: http://www.amicidellabicietta.it



Cosa sale...

Salgono le buone iniziative. Non parlo delle gite e ciclovacanze sulle quali siamo decisamente forti. L'offerta è vasta incluse uscite infrasettimanali e serali. Anche le serate in sede si sono fatte sempre più interessanti. Parlo di nuove iniziative, quelle del parcheggio al Tocati per esempio. Da quanti anni a Verona non si vedeva un parcheggio custodito ed anche gratuito per le bici? Io mi ricordo di un parcheggio a pagamento quando frequentavo il liceo ma a erano gli anni dei Beatles!

Salgono anche i contatti a livello istituzionale in Valpolicella, nella Bassa ed altri ancora. Anche il coordinamento regionale FIAB si fa più propositivo ed alcuni nostri soci sono fra i principali promotori.

Salgono indubbiamente i rapporti con il Comune di Verona. A breve dovrebbe decollare il PUMS, Piano urbano della mobilità sostenibile. Speriamo sia la base di partenza per una effettiva programmazione della mobilità. Fino ad ora tutto ciò che è stato fatto in tema di ciclabilità è manifestamente "scoordinato", senza una regia precisa, interventi qua e là a volte validi, a volte poco utili, senza alcuna verifica della loro efficacia. Manca una misurazione della quota di mobilità in bici attuale e l'indicazione di un obiettivo per il futuro.

Fra le altre cose che "salgono" o perlomeno stanno per salire, c'è il parcheggio custodito della Stazione. Entro l'anno dovrebbe infatti essere funzionante, anche se a quanto ci sembra le Ferrovie non hanno ancora le idee molto chiare su come gestirlo.

Dovrebbe finalmente partire a breve anche il servizio di punzonatura dei telai delle biciclette da parte del Comune. Purtroppo fra le cose che "salgono" intanto ci sono i furti. La punzonatura se applicata in massa sarebbe sicuramente un deterrente al furto.

Da ultimo salgono anche i fautori della mobilità sostenibile. La recente enciclica "Laudato si" ha certamente sorpreso tutti con la netta sensazione di un Papa lungimirante molto più di molti dei suoi fedeli, del clero stesso e di tanti amministratori!

Cosa scende...

Scendono purtroppo i soci. Non che 1.700 circa siano pochi, tutte le associazioni FIAB italiane ci invidiano questo numero. Però ne abbiamo persi per strada circa 300 in 4 anni. Molti in realtà erano simpatizzanti che non frequentavano l'associazione e semplicemente si sono "dimenticati" di rinnovare la tessera.

Scendono o, diciamo meglio, restano stabili verso il basso, i rapporti con le scuole. Siamo decisamente a corto di soci disponibili in questo settore ed è un vero peccato perché nelle scuole c'è il futuro ma, ripeto, non riusciamo ad essere sufficientemente presenti.

Il problema soci attivi resta fondamentale per lo sviluppo delle attività. Nonostante alcuni ingressi di "peso" c'è una carenza di volontari. Non si richiede impegno quotidiano, ma qualche ora ogni tanto in una associazione in cui i pensionati abbondano mi sembra lecito. Oltretutto è anche appagante sentirsi parte attiva di una grande associazione come la nostra.

Scendono anche secondo le rilevazioni del 22 settembre i ciclisti, perlomeno quelli diretti verso il centro. Ma potrebbe più semplicemente essere che cambino i percorsi. Una rilevazione condotta un giorno all'anno non è certo efficace.

Scende da ultimo l'educazione stradale. La netta sensazione circolando in strada è di un menefreghismo generale rispetto alle regole di circolazione ed anche di educazione. Nessuno esente. Ogni utente della strada indistintamente fa quello che gli pare. Molti di noi ciclisti purtroppo non si rendono conto della pericolosità di questo comportamento. Mancanza di ciclabili, segnaletica non chiara, buche, tombini, non sono giustificazioni per essere imprudenti come, per esempio, non usare le luci di sera. Anche i sempre più frequenti esempi di mancato soccorso in caso di incidente sono un esempio di senso civico che lascia a desiderare. ●

I CICLISTI MANCANTI

di **Luciano Lorini**

In drastico calo i ciclisti alla conta di settembre. Cerchiamo di capire perché

AAA ciclisti cercansi. Dove sono finiti gli oltre seicento ciclisti mancanti rispetto al totale dello scorso anno all'appello settembrino? La rilevazione numerica, effettuata ogni anno in occasione della Giornata Europea Senz'Auto, quando Fiab accoglie e premia i ciclisti quotidiani ai varchi del Centro Storico, questa volta ha evidenziato risultati imbarazzanti. Con 5.388 passaggi, siamo tornati ai livelli di sette anni fa. Abbiamo cercato di spiegarci il fenomeno, giustificandolo con il cambiamento dei percorsi, dal momento che le differenze (comunque in calo) sulle grandi direttrici da Sud, Ovest ed Est (viale Piave, corso Milano e Ponte Navi) sono state meno marcate, ma ugualmente il fenomeno ci preoccupa. Specialmente se si considera che il calo ai varchi più centrali (quelli dove il pedalare dovrebbe risultare più facile e naturale) è stato importante: -20% a Ponte Garibaldi; -22% ai Portoni della Brà; addirittura -24% a Castelvechio.

A ben vedere, limitandosi al dato aggregato dei totali, il risultato 2015 sembra confermare una tendenza che, più in sordina, si sta manifestando già da qualche anno: dal momento di picco, con 6.377 passaggi nel 2010, le rilevazioni successive sono andate sostanzialmente calando, con andamento altalenante, fino al valore corrente.

Per i volontari ai dieci varchi cittadini la scomparsa delle biciclette resta un mistero. La loro sensazione, già riportata lo scorso anno, è che al calo dei ciclisti corrisponda



una crescita dei mezzi a motore. Corso Cavour, ad esempio, che solo un lustro fa era percorso quasi esclusivamente da biciclette e mezzi pubblici, sembra ora arteria trafficata al pari di altre. E lo stesso vale per molti altri punti (uno per tutti piazza Brà, davanti alla Gran Guardia, che dovrebbe essere quasi un'oasi pedonale, e invece è un tratto trafficato e caotico, di difficile penetrazione e passaggio per le bici). E così via... Una mitigazione del "dramma" tuttavia si impone: con i nostri dati semel in anno (dipendenti da molteplici fattori, condizioni climatiche del medio settembre comprese) non abbiamo certo la pretesa di azzeccare una lettura che solo rilevazioni precise e sistematiche potrebbero fornire. Per questo abbiamo rinnovato l'invito al Comune a dotarsi di strumenti che consentano il monitoraggio dei flussi. Senza dati oggettivi e obiettivi misurabili, infatti, ogni intervento, in qualsiasi campo, risulta monco e poco incisivo. Su questo punto abbiamo ricevuto una promessa: il PUMS, Piano Urbano della Mobilità Sostenibile, la cui redazione attendiamo fiduciosi.

Resta il fatto che intanto le condizioni per la ciclabilità nel Centro Storico sono peggiorate. La bicicletta ancora non è, come

dovrebbe, favorita, ma spesso solamente tollerata. Alle dichiarazioni di intenti non fanno seguito politiche evidenti di incentivo alla ciclabilità, e d'altro canto nemmeno si intravedono le necessarie azioni per scoraggiare l'uso del mezzo motorizzato privato. Siamo fermi. Per la ZTL si discute molto, ma ancora poco si fa (della ZTL "forata" abbiamo riferito con un'apposita inchiesta, che ripeteremo a breve). In questo contesto i ciclisti quotidiani, quelli "normali", che magari hanno anche un po' di paura, calano. Anche gli studenti che si recano a scuola in bici sono, salve le solite lodevoli eccezioni, in drastico calo. La città, insomma, è ancora prepotentemente ostaggio delle auto.

Se è vero, come noi crediamo, che l'obiettivo delle politiche per la mobilità cittadina sia raggiungere maggiori quote a favore di ciclabilità, pedonalità e mezzo pubblico, siamo ancora lontani, anzi, forse stiamo regredendo. Ai politici che recentemente hanno mostrato interesse verso i nostri temi chiediamo quindi di guardare al futuro osando di più. I cittadini, una volta sperimentato il maggior benessere che deriva da queste scelte, sapranno riconoscere il merito.

VARCO	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	% sul 2014	
1 Castelvechio	366	565	877	840	1.059	864	1.041	1.132	960	1.071	816	-255	-24%
2 Ponte della Vittoria	639	771	537	617	750	868	787	680	734	714	629	-85	-12%
3 Ponte Garibaldi	275	590	474	368	496	540	504	472	490	543	435	-108	-20%
4 Ponte Pietra	378	456	331	384	392	181	185	130	170	183	285	+102	+56%
5 Ponte Nuovo	466	522	506	479	734	777	591	570	582	567	533	-34	-6%
6 Ponte Navi	448	689	532	464	604	587	661	528	690	660	646	-14	-2%
7 Ponte Aleardi	493	372	271	308	367	377	372	378	296	355	311	-44	-12%
8 Portoni della Bra'	536	833	651	749	821	725	827	725	849	864	677	-187	-22%
TOTALI	3.601	4.798	4.179	4.209	5.223	4.919	4.968	4.615	4.771	4.957	4.332	625	-13%
9 Viale Piave					563	1.093	855	712	678	656	631	-25	-4%
10 Corso Milano					399	365	506	543	520	437	425	-12	-3%
TOTALI					6.185	6.377	6.329	5.870	5.969	6.050	5.388	-662	-11%

SERVIZIO D'ORDINE AL TOCATÌ..... di Luciano Lorini

Volontari Fiab hanno custodito le bici degli spettatori

L'idea di parcheggiare la bici al sicuro è il sogno di ogni ciclista e, al contempo, la paura di venir derubati del mezzo è uno dei maggiori deterrenti all'uso delle due ruote in città. Non potevamo quindi che accogliere con favore la richiesta pervenutaci dallo staff del Tocati di organizzare, in occasione del Festival il 19 e 20 settembre, un parcheggio per biciclette custodito (e gratuito). Volentieri ci siamo cimentati con questa novità, riportando risultati decisamente positivi. È stata un'esperienza utile e importante e riteniamo possa aver fornito uno spunto di riflessione

simbolicamente molto significativo per i ciclisti, certo, ma anche per tutti i cittadini e visitatori. E auspichiamo che l'apprezzamento dimostrato dai molti utilizzatori abbia reso evidenti le potenzialità di simili interventi. Abbiamo perciò garantito già da subito la nostra disponibilità per le prossime edizioni.

Un po' di numeri:

- Il servizio di custodia è stato attivo per tutto il fine settimana del Festival (SA 9.30-22.00 / DO 9.30-19.00). - Le biciclette "ospitate" sono state 242 (128 sabato e 114 domenica) e tutti gli utenti hanno molto gradito la possibilità offerta. Moltissimi passanti hanno dichiarato che

"avrebbero usufruito del parcheggio se l'avessero saputo" (essendo una "prima volta" va bene così, ma non dimentichiamo l'importanza di una comunicazione a tappeto...).

- Le "presenze" sono state una ventina già da inizio giornata e si sono mantenute al di sopra delle 50 a partire dalle 11, con punte di 70/75 biciclette. - La distribuzione degli afflussi è stata leggera e costante, con due punte massime (oltre 20 accessi/ora) negli intervalli 10-11 e 16-17 e due punte minori (oltre 10 accessi/ora) negli intervalli 11-12 e 15-16.

- La gestione del parcheggio ha coinvolto 18 volontari (che ringraziamo tantissimo), organizzati su 7 turni.



LA CACCIA AL TESORO PIÙ LUNGA DI SEMPRE..... di Lidia, Laura, Fiorella e Luigia

Ci avete distrutto dal divertimento", così ci hanno scritto i giocatori della squadra Belgio per ringraziare tutto il team della Caccia in bici 2015: sono commenti come questo che ogni anno spingono noi organizzatrici a continuare a ideare i giochi e preparare i materiali per la Caccia al tesoro in bici durante l'imperdibile appuntamento del Festival dei giochi in strada Tocati. Quest'anno i giochi e le prove della Caccia vertevano sul tema dell'emigrazione degli italiani nel periodo da fine '800 al 1975 circa, con qualche tema legato anche all'odierna

emigrazione verso l'Europa. I nomi delle squadre erano quelli dei paesi meta della nostra emigrazione.

Credo che la ricorderemo come la più lunga Caccia, più di 3 ore di cerca del Tesoro, con squadre sparse per tutto il centro storico a cercare negozi, bar e piazze per capire dove arrivare per superare le prove o alla ricerca di pannelli indiziari nelle vetrine dei negozi: davvero un bell'impegno! Una sola squadra vince, ma il bello è proprio giocare! La squadra Argentina ha trovato per prima il "tesoro" ed ha ricevuto in regalo le magliette del Tocati, una trottola di legno e una piccola borsetta

che aperta diventa un comodo zainetto (offerta dalla Fiab Verona); cioccolatini invece come premio di consolazione per tutte le altre squadre. Seconda a pochi minuti è arrivata Brasile e subito dopo Belgio. Da citare la squadra Francia che era affiancata da due giovanissimi che speriamo si siano divertiti. Quest'anno i giudici erano davvero tanti: Alessandro e Marco (custodi del tesoro) Antonella, Duilio, Elisabetta, Fabrizia, Lorena, Luciano, Marialuisa, Sandro e Silvia. A tutti loro e agli 86 partecipanti delle diverse squadre (per l'entusiasmo che ci trasmettete) un grande grazie e... alla prossima Caccia!

IL (CICLO)PARCHEGGIO CHE ASPETTAVAMO

di Luciano Lorini

Quasi pronto il parcheggio biciclette in stazione. Tutto bene? Forse... speriamo...

Secondo gli annunci sarà pronto tra la fine di ottobre e i primi di novembre (probabilmente prima della pubblicazione di questo articolo) e già se ne intravedono le pensiline sotto al terrapieno delle Poste. Si tratta del cicloparcheggio della Stazione di Porta Nuova. Un'opera che abbiamo chiesto con forza e convinzione in questi lunghi anni di ristrutturazione del Piazzale XXV Aprile, almeno dal 2004 (risale a questa data la nostra iniziativa "Dame 'n ocio alla bici"). Azione culminata nel 2010 con uno scambio epistolare tra noi e Grandi Stazioni (in cui intervenne, va detto, anche il sindaco Tosi), per richiedere l'ampliamento dei posti disponibili, che già dal progetto iniziale contestavamo come largamente insufficienti. Dai 400 posti ipotizzati siamo quindi passati ai 450 della soluzione attuale, il che non è propriamente un successo (la nostra richiesta era di 1.200 posti). Perché è evidente, lo sappiamo bene noi che di queste esperienze raccogliamo voci da chi è più avanti, all'Estero ma anche in Italia, che un posteggio bici "funziona" solo se è custodito. Ed è altrettanto evidente che un parcheggio custodito "funziona bene" se il numero delle bici ospitate (e la quantità/qualità dei servizi offerti) consente di ripagare i costi di gestione senza gravare eccessivamente sulle tariffe giornaliere e in abbonamento.

> Un parcheggio, coperto e custodito, è senz'altro buona cosa; ma già che c'eravamo...

Per capire meglio le potenzialità di un parcheggio possiamo curiosare vicino a noi (vedi riquadro), ma chi ha girato l'Europa sa bene a quali "lussi" siano abituati i nostri compari d'Oltralpe (che godono di vere e proprie ciclostazioni)... A casa nostra ancora non è ancora ben chiaro come il tutto sarà gestito e non vogliamo anticipare critiche ancor prima



Cicloparcheggio di Verona

di aver visto i risultati, ma ci pare di poter affermare che il nuovo parcheggio non brillerà per originalità. La configurazione (minima e appena sufficiente) prevede che sia attivato un qualche presidio. Probabilmente di tipo remoto, tramite una rete di telecamere il cui segnale verrà controllato dalla guardiola del parcheggio automobilistico. Bene; almeno il servizio di sorveglianza deve funzionare, è un elemento indispensabile. Ma a quanto ci è dato sapere, salvo piacevoli sorprese dell'ultimo minuto, non avremo altro;

mancono proprio gli spazi per poter organizzare qualcosa di più. Certo, un parcheggio, coperto e custodito, è buona cosa, ed è sempre meglio di un non-parcheggio; ma già che c'eravamo... L'abbiamo scritto: almeno su questo punto, uno sforzo del Comune c'è stato, e non sappiamo se e quali possibilità avrebbe avuto di fare una maggiore pressione sul gruppo Trenitalia. Ci è stato detto che la responsabilità è di Grandi Stazioni, e probabilmente è vero: infatti è all'ex presidente Moretti che indirizzammo le



Velostazione "Dynamo" a Bologna

nostre richieste. Quasi ad anticipare le nostre osservazioni, ci hanno pure riferito che probabilmente ci saranno degli sviluppi, che questa configurazione minimale verrà probabilmente ampliata in futuro, dato che c'è molto interesse da parte del gestore ferroviario ad incentivare la multimodalità. Dovesse essere davvero così, se da un lato potremo rallegrarci per il recepimento (a

➤ **Ci pare di poter affermare che il nuovo parcheggio non brillerà per originalità**

posteriori) delle nostre istanze, dall'altro a maggior ragione ci rammarichiamo

una volta di più dell'incapacità di certo management di traguardare un orizzonte più lontano, di programmare anziché rincorrere ogni volta scenari più che prevedibili, arrancando con fatica dietro al nuovo che avanza, e conseguendo peraltro risultati parziali e approssimativi. *Far e disfar, l'è tuto un laoràr...*



Cicloparcheggio di Mestre



Cicloparcheggio di Mestre



Velostazione "Dynamo" a Bologna

Due esempi di esperienze vicine

A Mestre, il cicloparcheggio funziona dal 2007 con 600 posti ed è stato spostato nel 2014 ampliandolo agli attuali 800 (come quelli di Padova), che potranno diventare 1.000 all'occorrenza. La custodia giornaliera costa € 0,50 e l'abbonamento mensile € 10,00: un prezzo accettabile che ogni ciclista pendolare è ben lieto di pagare in cambio della certezza di ritrovare la sua bici al rientro in città. Perché la bici, come disse l'Assessore di Mestre che del parcheggio fu il promotore «è un bene da proteggere». Li sappiamo come è andata: la rivoluzione dolce è già a buon punto, i cittadini si spostano a pedali, percepiscono la ciclabilità come una possibilità concreta e la bici si sente "a casa".

Spostiamoci ora a Bologna, dove è stata inaugurata da poche settimane "Dynamo, la prima velostazione italiana completa di tutti i servizi per i cittadini e i turisti": parcheggio fino a 1.200 posti bici (sarà a pieno regime entro tre anni), officina, noleggio, tour guidati, lounge bar con wi-fi, centro culturale e formativo, organizzazione eventi... wow! Una simile offerta (aiutata, occorre precisarlo, dalla concessione di uno stabile di 1.000 mq e dallo stanziamento triennale di 1,5 milioni di euro da parte di Comune e Regione) consente alla cooperativa che si dovrà occupare della gestione di guardare al futuro con ottimismo. Ma è soprattutto, assieme ai molti altri provvedimenti di cui abbiamo parlato raccontando l'intervento dell'assessore Colombo al Convegno FIAB di Firenze (vedi Ruotalibera 143), un indicatore importante della volontà politica di investire sulla mobilità sostenibile, un segnale forte per tutti i cittadini.

Collegamenti:

- Ciclostazione di Mestre - alcune considerazioni, anche economiche: <http://www.amicedellabicycletta.org/spip/spip.php?article238>
- Comunicato stampa in occasione dell'inaugurazione della velostazione di Bologna: <http://dynamo.bo.it/i/area-stampa-e-rassegna/comunicato-stampa-inaugurazione/>

IL BIKE SHARING RADDOPPIA

di Michele Marcolongo

Ambrosini: “Una ciclostazione per ogni Circostrizione”

Implementato anche il car-sharing. Attesa per il cicloparcheggio della stazione

Nuovo cicloparcheggio alla stazione, implementazione del car sharing e raddoppio del bike sharing: Verona si sta avviando a diventare una città “sostenibile”?

L'assessore comunale **Marco Ambrosini**, titolare delle deleghe alla Mobilità e alla Viabilità non si sbilancia ma illustra con soddisfazione le novità in arrivo.

CICLO-PARCHEGGIO. Innanzitutto il nuovo cicloparcheggio della stazione ferroviaria, di cui parliamo anche in altre pagine in questo numero, realizzato da Grandi Stazioni nell'ambito dei lavori di riqualificazione del terminal ferroviario e di Piazzale XXV Aprile. Purtroppo non è stato possibile inaugurarlo assieme al parcheggio interrato dedicato alle automobili a causa di un slittamento dei collaudi del parcheggio bici unitamente ad un anticipo nella consegna dei lavori del parcheggio auto. Ad ogni modo l'apertura dovrebbe essere questione di settimane. Resta invece ancora aperta la questione del servizio di custodia. “Si tratta di 450 posti bici coperti” ricorda l'assessore. “Attendiamo da Metropark (società del gruppo Ferrovie dello Stato, ndr) la proposta di gestione che dovrebbero prevedere il servizio di custodia e anche una piccola ciclofficina. Se la proposta verrà ritenuta sostenibile e competitiva a livello tariffario, daremo il nostro 'ok' altrimenti faremo senza custodia”.

Ambrosini spiega infatti che il Comune non ha possibilità di sindacare la proposta, né tanto meno ha la facoltà di promuovere un bando di gestione: per contratto la struttura deve essere gestita da Metropark poiché le Ferrovie sono le uniche proprietarie della struttura. “Ci presenteranno un unico pacchetto che potremo soltanto decidere se accettare o rifiutare” precisa l'assessore.

“Tengo a sottolineare che la ristrutturazione di Piazzale XXV Aprile è stata condotta all'insegna della sostenibilità – continua Ambrosini – i due terzi della superficie



L'assessore Marco Ambrosini

sono pedonabili o dedicati al trasporto pubblico, le auto possono avvicinarsi al terminal soltanto attraverso l'area “kiss and ride” che prevede la sosta di 15 minuti con disco orario, altrimenti devono necessariamente usare il parcheggio interrato, pure gratuito per i primi 15 minuti. Persino i bus turistici sono stati tenuti in posizione arretrata”.



BIKE SHARING – L'assessore annuncia che nel 2016 il Comune chiederà al gestore del bike sharing di allargare, dietro pagamento di corrispettivo, il servizio ai quartieri. “Attualmente abbiamo 450 biciclette suddivise in 20 ciclostazioni, il servizio sta andando bene, le bici sono di buona qualità e consentono la fruizione in sicurezza” illustra l'assessore Ambrosini. “Prima di procedere al nuovo piano analizzeremo bene le medie di utilizzo ma da dati che abbiamo ipotizziamo sia possibile quasi un raddoppio delle biciclette e un aumento delle ciclostazioni in maniera di arrivare ad averne almeno una per ogni ogni circoscrizione. Questa partita si giocherà la prossima primavera. Il costo di una ciclostazione da 20 posti bici, comprensiva di 15 biciclette in dotazione, è di 20 mila euro.





CAR-SHARING - Dalla fine di novembre verrà aumentata la dotazione delle auto disponibili (attualmente sono 35) e verrà allargata l'area di influenza del servizio ora limitata al solo centro storico. "Il car sharing era partito in forma sperimentale la scorsa primavera ma la sue potenzialità si stanno dispiegando soltanto ora – spiega l'assessore – ovviamente l'espansione della copertura dipende dal posizionamento dei punti di prelievo e riconsegna dei mezzi. In ogni caso si andrà a coprire una porzione di territorio urbano significativamente più grande dell'attuale". Acì Global, la società che gestisce il car-sharing veronese sta anche lavorando ad un sistema che semplificherà la procedura di iscrizione ed utilizzo del servizio.



L'altra carne al fuoco...

Con l'arrivo di un referente politico per la ciclabilità urbana, il consigliere incaricato allo sviluppo delle piste ciclabili Ansel Davoli, progetti e ambizioni dell'amministrazione comunale in materia di mobilità ciclistica sono cresciuti in maniera esponenziale.

In occasione della settimana della Mobilità sostenibile, a cui quest'anno il Comune ha dedicato una conferenza stampa pur non avendo aderito formalmente alla manifestazione, è stato fatto il punto sulle realizzazioni in corso e su quelle in progetto. La carne al fuoco è tanta, e siccome il nuovo referente è senza "portafoglio", ogni progresso deve passare attraverso un intenso lavoro di ricerca delle risorse finanziarie necessarie.

Una cosa fatta e archiviata è la tabellazione, entro i confini del territorio comunale, dei percorsi che connettono Piazza Bra al circuito cicloturistico delle Terre del Custoza. All'interno del bilancio comunale sono stati inoltre individuati i capitoli di spesa da cui attingere i 35 mila euro sufficienti ad avviare la redazione del Pums (Piano urbano della mobilità sostenibile). Il Pums, lo ricordiamo, è uno strumento di pianificazione fondamentale se si vuole superare l'attuale visione auto-centrica.

L'amministrazione ha cominciato a valutare le soluzioni ad uno dei maggiori punti neri della viabilità ciclistica cittadina: il collegamento tra il quartiere di San Michele, posto all'estrema periferia Est della città, e il comune confinante di San Martino Buon Albergo, dove ha sede l'Aia, grande azienda di lavorazione di carni avicole. Ogni mattina decine di lavoratori, spesso stranieri, affrontano in bicicletta la grande rotonda stradale della tangenziale Est che separa i due territori. Una situazione pericolosissima a cui Fiab da anni chiede di porre rimedio. Stando agli annunci, la soluzione allo studio avrebbe già dei finanziamenti pronti.

L'amministrazione continua a lavorare su Rurbance, progetto europeo che prevede il collegamento in chiave cicloturistica tra la Valpantena e la Valpolicella.

Tra le altre realizzazioni si conta l'istituzione della Giornata Comunale della Bicicletta e il completamento di un tratto di ciclabile monodirezionale tra Via Santini e Via Monte Ortigara. Si annuncia infine la realizzazione di una lunga lista di opere ciclabili che in parte riflettono i desiderata dei vari Consigli di Circoscrizione e in parte tengono conto delle denunce e delle sollecitazioni fatte dalla Fiab in questi ultimi anni. In quest'ultima categoria rientrano, ad esempio, la risistemazione della ciclabile di Corso Venezia – Via Unità d'Italia (una pista senza entrata che si affaccia su una arteria trafficatissima!); la risistemazione della ciclabile di Montorio, rotta un mese sì e l'altro pure; l'impegno a superare i conflitti di competenza tra Comune e Genio Civile per gli interventi riguardanti le ciclopedonali del Progno Valpantena e del Boschetto l'estate scorsa protagoniste di accese polemiche per carenze manutentive. Non mancano, nei piani comunali, iniziative esotiche come il trasporto pubblico su risciò. Tiene ancora banco l'idea del bando per la valorizzazione della cinta muraria cittadina attraverso collegamenti ciclopedonali. Le risorse? Si cercheranno degli sponsor. Staremo a vedere.

MM

A MESSA SENZ'AUTO la Redazione

Dalle piazze ai sagrati la nuova campagna Fiab



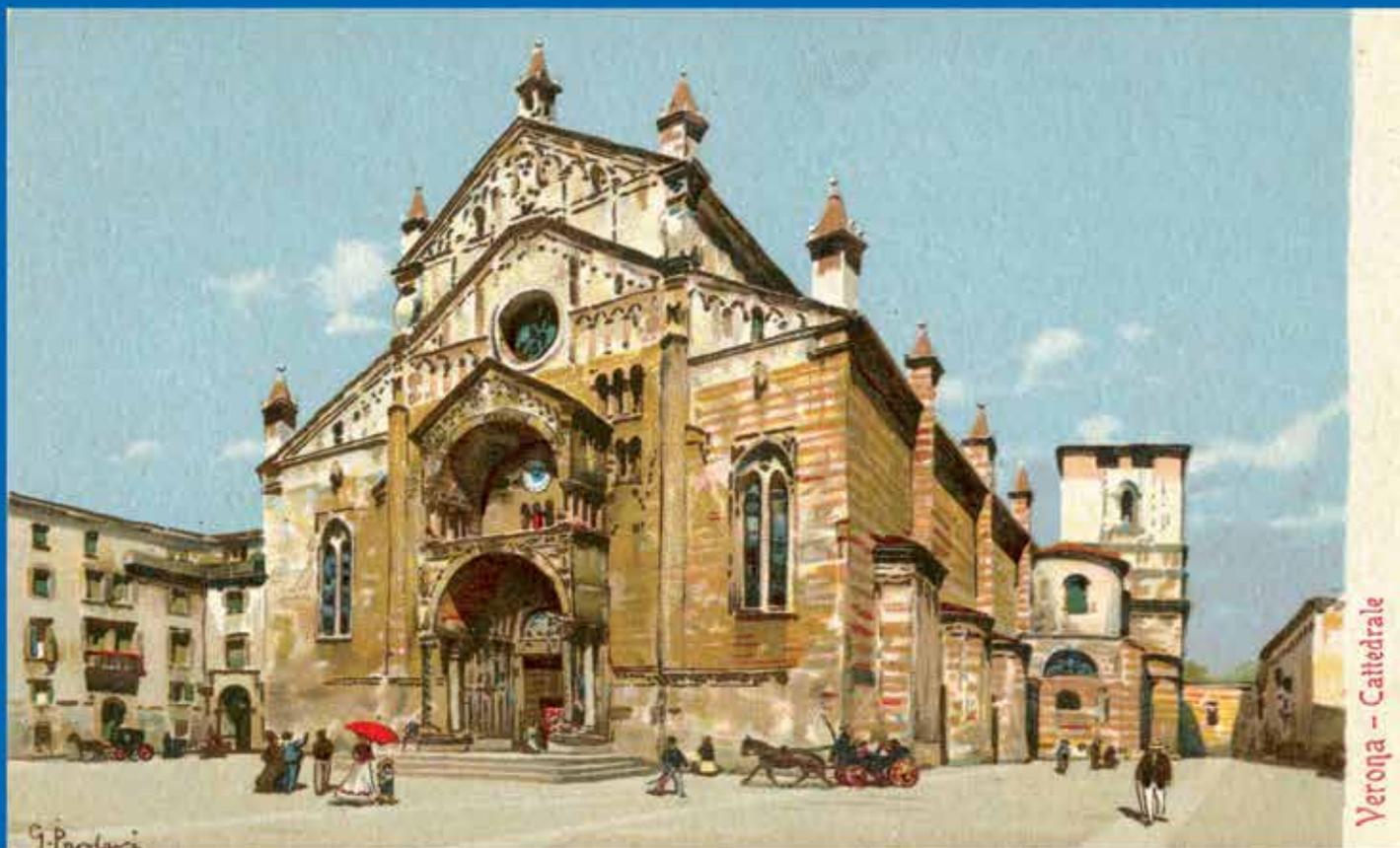
La nuova campagna di sensibilizzazione Fiab Verona sposta l'attenzione dalle strade che ogni giorno percorriamo per andare a scuola oppure al lavoro, ai percorsi della domenica, che per i credenti vedono una tappa irrinunciabile nella Santa Messa che si celebra nelle chiese della città e provincia.

“A messa senz'auto”, questo il nome della campagna, è infatti un invito a riscoprire nel giorno del Signore la dimensione umana di piazze e sagrati pieni di persone piuttosto che di auto in sosta; di contesti urbani meno rumorosi e meno inquinati in cui sia più piacevole socializzare. Tutto questo viene facilitato se, ogni volta che possiamo, scegliamo per i nostri spostamenti e quelli della nostra famiglia la bicicletta oppure, come si dice, “il cavallo di San Francesco”, ovvero l'andare a piedi. “L'idea, a cui da tempo pensavamo, è in perfetta sintonia con l'ultima enciclica di Papa Francesco, “Laudato si”, incentrata sull'importanza del rispetto per il Creato e per uno stile di vita più sobrio” spiega Bepo Merlin. “Il documento è stato molto apprezzato nel mondo ambientalista al punto tale che la nostra presidente nazionale Fiab Giulietta Pagliaccio, il giorno 30 settembre, ottenuta un'udienza da Papa Francesco, ha consegnato al Santo Padre la tessera numero 1 del 2016 della nostra Federazione, assieme ad una copia del volantino di questa iniziativa ed alla richiesta di benedizione speciale”.

“Come intendiamo veicolare questo messaggio a Verona? Innanzitutto con la nostra presenza nelle piazze e nei sagrati di tutte le chiese che ci sarà possibile coprire, dove distribuiremo il volantino qui allegato. Ci incoraggia enormemente che la Curia, informata delle nostre intenzioni, si sia detta disponibile a veicolare i contenuti della campagna attraverso il suo sito internet. Confidiamo inoltre nell'adesione dei parroci, affinché possano trovare tempi e modi per condividere il messaggio con i fedeli”. La scelta di mezzi di trasporto sostenibili aiuta la comunità a crescere perché favorisce la socialità, conserva l'ambiente e incrementa la salute pubblica, infatti un minimo di attività fisica quotidiana ci aiuta a rimanere in forma prevenendo e curando molte patologie legate all'età e alla sedentarietà. ●



vado a Messa senz'auto



Il giorno del Signore è il più bello della settimana.

Facciamo in modo che sia anche l'occasione per incontrare i nostri amici e conoscenti in sicurezza e tranquillità, con l'aria più pulita, meno rumore e più possibilità di fermarci a chiacchierare.

Faremo un grande regalo alla nostra comunità, ma anche a noi stessi, perché pedalare o andare a piedi fa bene alla nostra salute.

Usare il "cavallo di San Francesco" o la bicicletta, inoltre, ci farà sentire più coerenti con lo stile di sobrietà del cristianesimo e più in sintonia con gli insegnamenti contenuti nell'enciclica **Laudato si' di Papa Francesco.**

La domenica andiamo a messa a piedi o in bicicletta

GIOCANDO CRESCENDO

di **Susanna Morgante***

* Servizio Promozione ed Educazione alla Salute,
Dipartimento di Prevenzione ULSS 20

Il laboratorio esperienziale di Villa Buri

Con l'inizio dell'anno scolastico 2015/2016 sono iniziate le attività del "Laboratorio esperienziale MuoverSi", rivolto ad alunni e insegnanti della scuola primaria (classi 3a, 4a e 5a) e secondaria di primo grado (classi 1a e 2a) di tutta la regione.

Si tratta di laboratori esperienziali, organizzati dal programma regionale MuoverSi (promozione dell'attività motoria nelle diverse fasi del ciclo di vita) che fa capo al Servizio Progetti e Promozione Salute dell'Ulss20, per far scoprire ai bambini e ai ragazzi varie possibilità di movimento in diversi contesti, sperimentando la possibilità di divertirsi e favorendo al contempo lo sviluppo fisico e psicologico. I laboratori si basano su diverse attività



Susanna Morgante

di movimento e ludiche (bicicletta ma anche giocoleria, giochi delle diverse culture straniere, bioenergetica, orienteering) che favoriscono il consolidamento degli schemi motori di base.

Ogni mattinata consiste in due laboratori di due ore gestiti da operatori qualificati: oltre agli Amici della Bicicletta, la rete interculturale Tante Tinte dell'Ufficio Scolastico Territoriale di Verona, gli Amici di Villa Buri e altre associazioni.

Durante la mattinata gli insegnanti potranno approfondire i contenuti di Muovimondo, manuale per gli insegnanti per la promozione degli stili di vita sani con didattica interdisciplinare e interculturale. Agli insegnanti che parteciperanno al polo laboratoriale MuoverSi, inoltre, verrà richiesta una collaborazione didattica pre-uscita, al fine di conoscere le abitudini motorie della classe, e post-uscita per verificare gli effetti dell'intervento (gradimento, attività didattiche svolte in classe, modifiche nello stile di vita dei ragazzi...).

Le attività si svolgono dalle 8.30 alle 13.00, con possibili variazioni in base a richieste specifiche, presso la sede di Villa Buri situata nella zona est di Verona in via Bernini Buri 99. La sede è raggiungibile tramite bus urbano, linea 12 fermata 141 di via Bernini Buri.

Laboratori:

- **Laboratorio "Bicicletta"**: sicurezza stradale, uso corretto della bicicletta, utilizzo dei comandi e piccole regolazioni e manutenzioni. Si propone inoltre un'esperienza pratica di alcuni km su strada o pista ciclabile, adeguata all'età.
- **Laboratorio "Giochi dal Mondo"**: giochi di movimento propri di diverse culture attraverso i quali gli alunni si avvicinano alle tradizioni di altri Paesi. Con il gioco si favorisce lo sviluppo sociale, affettivo e cognitivo del ragazzo e, più in generale, la formazione dell'individuo.
- **Laboratorio "Scuola di Circo"**: attività artistica, sportiva e sociale con l'intento di far sperimentare delle abilità motorie non convenzionali per migliorare e potenziare le competenze motorie, la salute emozionale e l'integrazione sociale.
- **Laboratorio "Orienteering"**: breve lezione sulle tecniche di orientamento con il sole, le stelle ed altri elementi naturali; successivo gioco a squadre che si svolgerà nel parco della villa. Il contesto del parco e la sicurezza dell'attività permettono di far vivere ai ragazzi un'esperienza in autonomia, con il supporto degli operatori.
- **Laboratorio "Bioenergetica"** (solo per le secondarie): attività esperienziali per favorire il benessere psico-fisico; la loro pratica consiste in esercizi di respirazione e movimento e permette di sciogliere le tensioni muscolari, di scaricare lo stress e di acquisire una maggiore consapevolezza corporea.

Links:

- Home page del sito di MuoverSi <http://muoversidipiu.it>
- Per ulteriori informazioni sui laboratori e per scaricare il modulo di iscrizione <http://muoversidipiu.it/articoli/partono-le-iscrizioni-al-polo-motoria-presso-villa-buri.htm>
- Per scaricare i manuali per gli insegnanti "Muovimondo" e "Andiamo a scuola da soli!" Percorsi di autonomia e movimento casa - scuola: indicazioni operative" http://muoversidipiu.it/articoli/Andiamo_a_scuola.htm



L'ERBORISTERIA ARTIGIANA

Luciano Posani
dal 1986

Studio - Laboratorio
Negozio

Via S. Paolo 26 Verona

In zona Universitaria
Erbe - Estratti - Fitocosmetici -
Linea bimbi - Complementi.
tel.045594953 - www.puntoerbe.it

ANDIAMO A SCUOLA DA SOLI!

di **Susanna Morgante***

* Servizio Promozione ed Educazione alla Salute,
Dipartimento di Prevenzione ULSS 20

Autonomia e movimento sul percorso casa-scuola

La qualità di vita in una città si può misurare anche in base alla presenza significativa di bambini negli spazi pubblici.

Ciò riguarda ovviamente la promozione della mobilità sostenibile, del cammino e della bicicletta e anche la possibilità per i ragazzi di giocare nelle vie cittadine.

Su questi temi la Regione Veneto, in collaborazione con il programma MuoverSi (di cui la nostra ULSS è capofila), ha recentemente pubblicato il manuale per gli insegnanti "Andiamo a scuola da soli! Percorsi di autonomia e movimento casa - scuola: indicazioni operative". Il volume esce un anno dopo "Muovimondo", manuale per la didattica interculturale del movimento nelle scuole, rivolto agli insegnanti e incentrato anch'esso, in gran parte, su cammino e bicicletta.

Già dal titolo si sottolinea fortemente il tema dell'autonomia dei bambini. Attualmente sempre più ragazzi (perfino alle superiori...) sono accompagnati a scuola in automobile mentre sono sempre meno quelli che vi si recano a piedi o in bicicletta o raggiungono da soli i luoghi di svago. Ad esempio una ricerca italiana sul livello di autonomia dei bambini delle elementari, condotta dal Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR), ha coinvolto circa 1200 bambini in sei città - 2 del nord, 2 del centro e 2 del sud del paese. Riguardo al percorso casa-scuola la ricerca evidenziava che nel 2012 dai 6 agli 11 anni solo il 12% andava a scuola da solo, il 18% accompagnato a piedi e il 70% veniva portato in macchina. Con il crescere dell'età l'autonomia aumentava ma di poco: dal 5% in prima elementare al 24% in quinta.

Nel volume sono quindi delineate le competenze necessarie per sviluppare l'autonomia del bambino e la loro importanza per un corretto sviluppo psicofisico. Uno dei fattori determinanti nella scelta del bambino

di andare a scuola in autonomia è l'atteggiamento dei genitori e degli insegnanti, le cui paure possono limitare l'indipendenza a vari livelli dello sviluppo e ostacolare la conoscenza dell'ambiente di vita.

Vengono fornite anche dettagliate indicazioni operative per la realizzazione di un Pedibus e un set di materiali utili già sperimentati in alcune ULSS venete. Non ci si limita però a trattare l'argomento del Pedibus, che da solo certamente non basta per promuovere tra i ragazzi la mobilità attiva e sostenibile, a meno che non sia integrato in una visione di più ampio respiro. Si sottolinea quindi l'importanza di insegnare gradualmente ai bambini ad andare a scuola a piedi, e poi in bicicletta, anche non accompagnati.

Altri capitoli riguardano le esperienze delle associazioni locali, compresa la Fiab, e l'importanza di coinvolgere l'intera comunità, a partire dall'utilizzo degli spazi e tempi scolastici (tragitti casa scuola ma anche esercizio fisico nelle ore curricolari, nelle pause durante la lezione, a ricreazione, nelle ore dopo la scuola e nel tempo libero...).

Alcune riflessioni sono dedicate e all'importanza del gioco libero come mezzo per promuovere il movimento quotidiano in età infantile (anche per riappropriarsi degli spazi urbani "strappandoli" alle auto) mentre un corposo capitolo è dedicato ai messaggi per gli immigrati di prima e seconda generazione. Rispetto alle modalità di spostamento dei loro figli sul percorso casa-scuola, i genitori di origine straniera sono già abituati a lasciarli uscire di casa da soli mentre l'iperprotettività della cultura italiana spesso scoraggia il movimento in autonomia del bambino. Di fatto viene spesso impedito (vedi ad esempio numerose circolari scolastiche emanate localmente o a livello regionale) di mandare a scuola i bambini non

accompagnati.

Infine, un contributo riporta l'esperienza del progetto "Moving School" (già sperimentato anche in altri contesti europei) per permettere ai bambini di muoversi a scuola ed in città in sicurezza ed autonomia.

In conclusione, ciò che disincentiva lo spostamento in bicicletta e a piedi è spesso una mancanza di cultura del movimento e dell'ambiente che invece è ormai indispensabile a livello individuale, sociale e anche politico. Ciò richiede un piano complessivo di modifiche urbanistiche adeguate ed una modificazione significativa dell'assetto sociale, per fare in modo di aumentare il numero di bambini e ragazzi che si spostano e giocano liberamente negli spazi pubblici della città.

Il manuale è liberamente scaricabile insieme a **"Muovimondo"**
http://muoversidipiù.it/articoli/Andiamo_a_scuola.htm



Paolo, studente, da Zevio a Verona in bici

Paolo Dal Ben, 18 anni, studente del liceo Messedaglia di Verona, è lui il premiato speciale della festa provinciale di Ruotalibera e la tessera onoraria numero 1 del 2016 della Fiab Verona. In quale impresa si sarà mai cimentato questo giovane per meritare tali onorificenze, chiederete voi? Come saprete bene, più che dalle imprese titaniche la nostra associazione è affascinata dalle buone pratiche e Paolo ne coltiva una davvero speciale: ogni volta che il meteo e la stagione glielo consentono, va a scuola in bicicletta. Niente di speciale, se non fosse che Paolo abita a Zevio, a 16 chilometri di distanza dal Messedaglia, 32 km al giorno. Abitudine d'altri tempi o sono gli "altri tempi" che ritornano? Lo abbiamo chiesto direttamente a lui.

Come è cominciata questa tua abitudine?

È cominciata due anni fa da una sfida con me stesso. Ero tentato dal pensiero di andare a Verona in bici, così, per provarmi. La prima volta mi è sembrata davvero un'impresa, "chissà quanto ci metterò!" mi dicevo. Partito alle 6 di mattino, prima delle sette ero già davanti alla scuola, dove sono stato costretto ad aspettare per un'ora l'apertura delle porte. Il giorno dopo mi sono regolato diversamente...

E ti è piaciuto...

Sì, fai un po' di movimento e vedi il paesaggio. Il tratto sull'argine dell'Adige è il più bello.

Quanto tempo impieghi adesso?

Dipende, dai 45 ai 50 minuti quando prendo la strada lungo l'argine, la più lunga ma più bella; circa 40 minuti su strada normale, più corta ma pericolosa perché si viaggia in mezzo al traffico.

I tuoi compagni di classe cosa ti dicono?

Le prime volte non ci credevano. Pensavano che li prendessi in giro facendomi prestare la bici da qualcuno di Verona. Poi si sono arresi all'evidenza.

Io gli dico che non è poi così terribile come sembra, anzi, ci si diverte, basta aver voglia di provarsi. Ma non si fanno convincere facilmente.

Loro come arrivano a scuola?

Chi viene da lontano in autobus, quelli che abitano vicino in motorino, a piedi o in bici. Qualcuno i cui genitori sono di strada si fa accompagnare. Non sono l'unico, comunque, il fratello di un mio compagno di classe viene a Verona da Vallese in bici tutte le mattine.

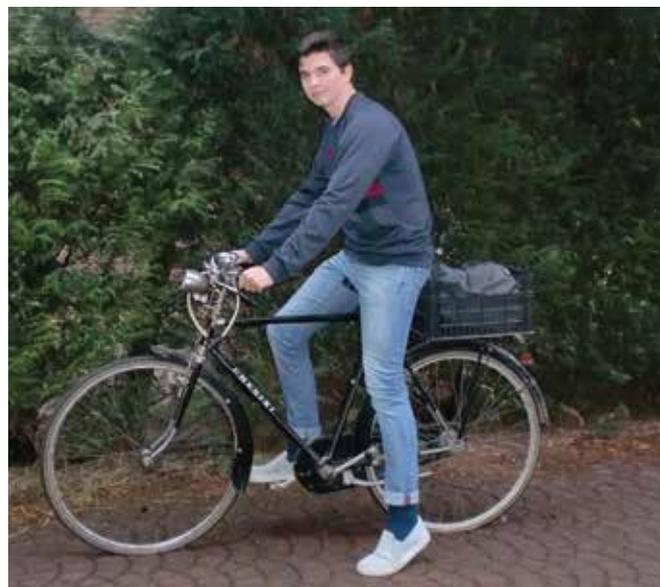
E gli insegnanti?

Alcuni vengono a scuola in bici, lo stesso preside Peretti lo faceva.

Qualcuno mi ha fatto i complimenti.

I tuoi genitori come l'hanno presa?

All'inizio non approvavano perché temevano i pericoli della strada. Sono riuscito a rassicurarli dicendogli che avrei fatto il tratto lungo l'argine e alla fine si sono convinti. Ora mi incoraggiano.



Cosa fai nel tempo libero? Sei uno sportivo?

Durante la settimana gioco a calcetto con gli amici, nei week-end lavoro come pizzaiolo in un locale vicino a casa.

Da dove credi nasca la tua predilezione per la bici?

L'ho sempre usata, d'estate nei campi è il mezzo più comodo per fare avanti e indietro da casa ai capannoni. Per me è stata una scelta naturale.

Cosa farai da grande?

Ancora non ho le idee chiare. Mi piacerebbe portare avanti l'attività di mio padre. Produciamo fragole e anche piantine, facciamo cioè sia vivaio che produzione. Sto pensando ad una esperienza in Olanda dove adottano sistemi di irrigazione molto innovativi che vorrei portare in Italia.

Cosa cambieresti del percorso casa-scuola?

Sicuramente la parte iniziale tra San Giovanni Lupatoto e Santa Maria di Zevio. I primi due chilometri sono i più brutti. Avendo una bacchetta magica farei una pista lungo tutto l'Adige, una bella ciclabile che da Zevio e San Giovanni porti direttamente a Verona.

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

Ho conosciuto *Gianni Borgo*, l'autore delle due poesie, lo scorso 6 settembre, alla gita nel colognese. Me lo presentò il comune amico Alberto Montignani, il mitico Preside, che spesso ci delizia con le sue descrizioni di monumenti in giro per la provincia.

Gianni, detto da Alberto "il geometra", viene dalla concorrenza, se così si può dire, avendo lavorato per molti anni per un'azienda petrolifera.

Ho pedalato con lui per alcuni chilometri, chiacchierando di varie ed eventuali.

Alla fine ho accettato di portarmi a casa, con promessa di inserirle nel primo Ruotalibera disponibile, queste due poesie. Devo essere sincero: non amo molto le poesie, specialmente quelle a tema, e per qualche giorno non le ho nemmeno lette. Dentro di me pensavo che Gianni fosse il solito simpatico pensionato con la vocazione tardiva alla poesia popolare, che impazza nelle feste familiari e nelle case di riposo, per di più raccomandato.

Mi sbagliavo, accidenti! Grazie Gianni e grazie Alberto e piacevole lettura a tutti..

CAOS METROPOLITANO

Sul percorso zebraato,
a breve distanza dai miei piedi,
sfrecciano ruote gommate;
il semaforo segna "rosso",
indi "arancione" e infine "verde".
La schiera recalcitrante dei pedoni
si mette subito in marcia,
accompagnata da un lento
segnale acustico intermittente,
imitante il battito cardiaco.
All' improvviso odo quel segnale
accelerare il ritmo,
simile alle pulsazioni
di un cuore in affanno:
scatta l'invito di affrettarsi!
Al cambio di colore del semaforo,
la marcia dei pedoni si arresta
e subito, tra sgommate e strombettate,
sul grigio nastro d'asfalto
riparte il frenetico e rombante carosello.
Riprendo il cammino verso l'altro marciapiede,
trascinato dall'impaziente calca umana,
mentre uno stormo di uccellini,
forse disturbati dal frastuono
dei veicoli in partenza,
s'invola scomparendo quasi all'istante
entro la giungla metropolitana.
Con un profondo sospiro
mi rilasso, chiedendomi:
"Se avessi anch'io le ali...;
ma basterebbero solo una pista
e due ruote con pedali !"

IL CAVALLO D'ACCIAIO

Sei tu "bicicletta",
marchingegno dell'inventiva umana,
quasi a voler imitare
lo storico destriero che,
da seimila anni, ai tempi
degli Assiri, Egizi, Greci, Romani,
sino ai giorni nostri,
l'uomo cavalca ancora
sotto comando a "briglia sciolta",
al "passo", al "trotto", al "galoppo"...

Ma questo docile equestre
esige costose cure veterinarie, premure,
addestramenti, assistenze di mantenimento
(foraggio, biada, ... sino al goloso zuccherino);
mentre il "velocipede" ti domanda raramente,
con un flebile cigolio, una goccia d'olio
per lubrificare qualche ingranaggio,
un giro di vite ai freni
e una soffiata d'aria alle ruote !

Verrà il tempo che questo
"destriero meccanico" sarà riconosciuto
utile ed indispensabile
come lo fu, a suo tempo,
il mansueto equino?

Viaggiando in bicicletta nel Mondo - L'esperienza cicloturistica diventa racconto

Con il mese di gennaio 2016 riprenderà la consueta ed attesa rassegna di proiezioni di viaggi in bicicletta: anche per il prossimo anno il calendario è ricco di interessanti proposte. L'iniziativa è giunta alla XXVIII edizione: in tutti questi anni abbiamo avuto l'opportunità di ospitare tantissimi amanti del viaggio a pedali. La prima serata si aprirà con il presidente della nostra associazione, grande appassionato conoscitore della Cina (e della lingua cinese!), che presenterà il suo secondo viaggio in bici in questo affascinante territorio, mentre la successiva serata vedrà protagonista un giovane viaggiatore che per un anno ha deciso di pedalare alla scoperta delle diverse culture che caratterizzano il continente europeo: la sua narrazione è fresca, coinvolgente e ricca di curiosi aneddoti. La terza serata vedrà sempre un viaggio in solitaria di un amante della bicicletta e della fotografia: una lunga pedalata da Teheran ad Istanbul, alla scoperta di culture millenarie. Per le successive due serate attendete di leggere il prossimo notiziario, sbirciate sul nostro sito o venite a trovarci in sede per ritirare il volantino con il programma completo. Finora vi possiamo solo dire di segnare in agenda queste date: 4 marzo ed 8 aprile.

La novità di questa nuova rassegna è nella scelta della medesima sede per tutte le serate: infatti si terranno nella spaziosa ed accogliente sala "E.Lucchi", Piazzale Olimpia, 3 (quartiere Stadio), Verona. Ingresso libero.

Vi attendiamo come sempre numerosi e... curiosi!!!

VENERDI' 8 GENNAIO 2016 ore 21.00 Cina 2:città fantasma, sole, mare e molto altro ancora! - Presenta Giorgio Migliorini

VENERDI' 29 GENNAIO 2016, ore 21.00 Diario di un giovane ciclovicciatore a zozzo in Europa - Presenta Alain Rimondi

VENERDI' 12 FEBBRAIO 2016 ore 21.00 Pedalando in solitaria da Teheran ad Istanbul - Presenta Enzo Ottolini

La ciclopista Verona-Firenze sul tavolo del Governo

La scorsa settimana la nostra presidente nazionale Fiab Giulietta Pagliaccio ha incontrato il Ministro delle Infrastrutture e Trasporti Graziano Delrio e il Ministro del Turismo Dario Franceschini per un confronto sullo stato della mobilità sostenibile (urbana e cicloturistica) in Italia con la volontà di condividere le proposte Fiab che potrebbero aiutare il necessario "cambio di passo"



nelle politiche della mobilità del nostro Paese. Con il Ministro Franceschini ci si è confrontati in particolare sull'importanza economica del cicloturismo e, in particolare, sul progetto del percorso ciclabile tra Verona e Firenze, parte centrale della Ciclopista del Sole che collega il Brennero alla Sicilia, già completato in sede propria per un primo tratto fino a Verona. Su questo tema i rappresentanti dei territori attraversati (le regioni Veneto, Lombardia, Emilia Romagna e Toscana; le città metropolitane di Mantova, Modena, Bologna, Prato e Pistoia; il Circuito Città d'Arte della Pianura Padana e FIAB) hanno avviato un tavolo tecnico di che dovrebbe portare ad un metodo di lavoro condiviso. "La ciclopista del Sole richiama, nel cicloturismo, quello che ha rappresentato l'autostrada del Sole per lo sviluppo del turismo in Italia: un percorso che collega il nostro Paese dal nord al sud e che, anche per tratti intermedi, offre interessanti opportunità di vacanza sulle due ruote attraverso i territori italiani di rara bellezza" spiega Antonio Dalla Venezia, responsabile Fiab per il cicloturismo e Bicalitalia. "Integrata nella rete 'Bicalitalia.org' la Ciclopista del Sole è il tratto italiano dell'Eurovelo 7 che, lungo oltre 5000 chilometri, permette di pedalare da Capo Nord a Malta". Fiab è tra i principali promotori in Italia di iniziative cicloturistiche. Attraverso le oltre 140 associazioni presenti sul territorio propone ogni anno oltre 4.000 attività (gite, escursioni, ciclovacanze, bici-viaggi e altri appuntamenti in bicicletta) consultabili sul sito Andiamoinbici.it. Le strutture ricettive "amiche della bicicletta" sono invece classificate nel motore di ricerca Albergabici.it

Preferenziali, il problema non sono i ciclisti

A Verona riesplode la polemica sulle corsie riservate: poche e poco rispettate, sono tra le concause della scarsa velocità commerciale del trasporto pubblico cittadino, appena 14 chilometri orari! L'impressione è che negli ultimi anni il problema sia stato preso dal verso sbagliato, ricordiamo nel 2009 il tentativo, poi ritirato, di escludere i ciclisti dalle (poche) preferenziali dove sono ammessi. Come sottolineano i sindacati degli autisti dei bus, il punto è che anziché crescere di numero aiutando il trasporto pubblico ad essere più competitivo, le preferenziali sono state tagliate. La tendenza rappresenta una pesante ipoteca sul futuro mezzo di trasporto di massa, il filobus, che viaggerà su sede promiscua. Per quanto riguarda i ciclisti, la posizione della Fiab è molto chiara a riguardo: non si chiede di autorizzare le bici su tutte le corsie preferenziali ma soltanto dove il percorso alternativo si rivela sconveniente o pericoloso per il ciclista. Qualche esempio: Via Rosa Morando, in direzione di Porta Vescovo è autorizzata alle bici fin dal 1993, perché l'alternativa lì sarebbe mandare tutti i ciclisti su Viale Venezia, strada assai trafficata e pericolosa. Via XX Settembre non è, invece, autorizzata alle bici perché i ciclisti possono tranquillamente deviare lungo Via Cantarane. Fiab Verona chiede di permettere ai ciclisti di percorrere l'ultimo tratto di Via XX Settembre, che prende il nome di Via San Paolo, perché la deviazione lungo Via dell'Artigliere e Via Porta della Vittoria è troppo lunga, quindi sconveniente, ma anche pericolosa, dal momento che termina con la svolta a sinistra ad un semaforo in salita: lì si che i ciclisti intralciano davvero, e rischiano di farsi male!!!



Punzonatura, bando da rifare

Da rifare il bando comunale per l'affidamento del servizio di punzonatura delle biciclette. La gara, dichiarata aperta lo scorso 14 ottobre, è andata deserta. Mancanza di interesse tra gli operatori e i potenziali destinatari o difetto di pubblicizzazione? Noi riteniamo più probabile la seconda ipotesi. Da disciplinare di gara il Comune offre 51 mila euro Iva compresa al fornitore che si impegni ad acquistare l'attrezzatura necessaria (dal costo all'incirca di 10 mila euro) e garantendo per 3 anni almeno 6 ore settimanali ripartite su 3 giorni lavorativi di apertura al pubblico. Ad ogni modo, i termini del bando verranno riaperti ed è probabile che già entro la fine dell'anno in corso verrà individuato il gestore del nuovo servizio. Si tratterebbe di un passo importante nella lotta contro la piaga dei furti di biciclette. La punzonatura del telaio con il codice fiscale del proprietario, unito alla tenuta di un registro, è secondo Fiab Verona il metodo più semplice e più pratico per contrastare questo malcostume.

Percorso delle Risorgive: "Liberare i finanziamenti"

Ha gettato nello scampiglio mezza provincia di Verona la decisione del Comune capoluogo di ricorrere al Presidente della Repubblica contro l'assegnazione dei fondi regionali per lo sviluppo della mobilità sostenibile. L'amministrazione del Sindaco di Verona Flavio Tosi si sarebbe sentita penalizzata dalla ripartizione di risorse. Fatto sta che questa mossa rischia di mettere in forse una serie di opere che il territorio attendeva da anni, a partire dal Percorso ciclabile delle Risorgive, opera da 2 milioni di euro che vede fortemente impegnati otto Comuni della cintura, premiato da Venezia con un finanziamento da 1,5 milioni di euro. Sul tema è intervenuto anche il referente Fiab per San Giovanni Lupatoto Alberto Bottacini il quale ha definito "campanilistico" il comportamento di Verona che rischia di bloccare a livello regionale 17 progetti per un investimento complessivo di 34 milioni di euro. La pista ciclabile delle Risorgive taglia longitudinalmente tutta la provincia veronese partendo da San Giovanni Lupatoto e arrivando a Valeggio con transito nei territori di Zevio, Buttapietra, Castel d'Azzano, Vigasio, Povegliano Veronese, Villafranca per circa 30 chilometri.



Cicloescursioni. Arriva il freddo... Pedala più forte!

Il freddo comincia a soffiare, ma non è ancora il tempo di riporre la bici in garage, nemmeno alla domenica. "Foliage autunnale", alla ricerca degli angoli più pittoreschi del territorio veronese con i colori dell'autunno, è la cicloescursione proposta da Guido Dosso e da altri per domenica 22 novembre. Partenza dalla sede Fiab alle 9.30, ritorno alle 16. Difficoltà media. Il programma gite Fiab si spinge fino agli ultimi giorni dell'anno. Martedì 8 dicembre i soci della sezione Valpolicella propongono una "Pedalada de la madona" con destinazione a sorpresa. Si sa soltanto che si parte alle 9 dalla sede e si ritorna alle 16. E che bisogna solo "sperar che non fioca". Si prosegue domenica 13 dicembre con la pedalata di Santa Lucia con destinazione Santa Lucia ai Monti, "a gustare il famoso polameto allo spiedo". Partenza ore 9.30, ritorno ore 15.30, accompagnatori: Guido Dosso e altri.

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

In pieno autunno è bello ricordare la lunga **Caccia in bici 2015** del 18 settembre: più di tre ore di gioco, con frotte di ciclisti che a tutta velocità passavano da un luogo all'altro del centro storico di Verona a cercare tracce! Il tema di quest'anno era l'emigrazione degli italiani nel secolo scorso e un po' anche quella attuale verso il nostro bel paese. Per darvi un'idea del gran divertimento della Caccia, ecco qui sotto per voi alcune delle prove che han dovuto superare i giocatori per arrivare al Tesoro. Buon divertimento!

..... di **Luigia Pignatti**

1 - PROVA DEGLI ABBINAMENTI

In cento anni, dal **1875** al **1975** circa, gli Italiani emigrati fuori Italia raggiunsero la cifra di 26 milioni!!!! Metà di essi migrò in paesi europei. Anche all'interno del nostro stato ci furono enormi spostamenti dal Sud verso il Nord Italia.

Trovate qui alcune cifre messe nell'ordine sbagliato che dovete provare a riordinare:

	Quanti emigrati italiani		Meta degli emigrati	Ordinate qui gli abbinamenti
A	5.7 milioni	1	in Brasile	
B	4.4 milioni	2	in Argentina	
C	4.0 milioni	3	in Svizzera	
D	3.0 milioni	4	in Belgio	
E	2.5 milioni	5	in Germania	
F	1.5 milioni	6	in Francia	
G	0.5 milioni	7	in altri luoghi	
H	4.3 milioni	8	negli USA	

	Regione di provenienza		Quanti emigrati partirono	Ordinate qui gli abbinamenti
A	Friuli	1	2.0 milioni	
B	Liguria	2	1.2 milioni	
C	Lombardia	3	1.3 milioni	
D	Piemonte	4	3.3 milioni	
E	Puglia	5	250 mila	
F	Sicilia	6	2.1 milioni	
G	Veneto	7	1.4 milioni	

2 - INDOVINELLO

*Cos'è quella cosa che va
da un posto all'altro
ma non si muove mai?*



.....
Ecco la soluzione dei facili Indovinelli del numero precedente: N. 1: Oblio, N. 2: Osteria del Duca, N. 3: Boner oreficeria. Soluzioni di questo numero: sul prossimo RuotaLiberal! Se però volete sapere subito se avete fatto giusto mandate le vostre risposte a: luigiapignatti@virgilio.it

Mela Brulé

di **Paolo Pigozzi**

Cento chilometri con un litro

Il danese Soren Kristiansen, capo cuoco di Chris Froome (il vincitore 2015 del Tour de France) e del Team Sky gliene prepara almeno un litro a testa al giorno, da sorseggiare tra la colazione e l'inizio della tappa. Sono succhi freschi di verdure e di frutta: mele, fragole, mirtilli, mango, lime, ma anche sedano, carote, cetriolo, zenzero e rape rosse.

Una combinazione di vitamine, sali minerali e sostanze protettive che idratano l'organismo e aiutano il metabolismo. D'accordo: i professionisti al Tour pedalano in un'altra stagione e con altri livelli di impegno. Eppure, in queste settimane il succo di mela può svolgere anche per noi un ruolo importante. Caldo e aromatico, è l'ideale per concludere una sgambata al fresco e ristorare il corpo e la mente. Chiamiamolo pure "mela brulé" (senza offesa per i tradizionalisti amanti della classica bevanda invernale), è perfetto da condividere anche con i bambini. Qualche appassionato ama aggiungere alle spezie indicate sotto anche un bel pezzo di peperoncino. Chissà.... ●

INGREDIENTI

Succo di mela limpido	1 lt
Arancia di produzione biologica	1
Limone	mezzo
Miele di castagno	1 cucchiaino colmo
Bastoncino di cannella	mezzo
Chiodi di garofano	3
Zenzero fresco	1 cm
Anice stellato	1



PROCEDURA

Mettete al fuoco il succo di mela. Unite la scorza di arancia (mi raccomando, solo la parte colorata), il succo di mezzo limone, la cannella, lo zenzero, i chiodi di garofano e l'anice stellato. Lasciate sobbollire a fuoco basso per dieci minuti. Filtrate e aggiungete il miele. Mescolate con cura e servite ancora molto caldo.



MA IL MARE DOVE È FINITO?

di **Adalberto Minazzi**
Foto di **Guido Dosso**

La ciclovacanza dell'Adb di Verona sulla costa atlantica francese



Ma il mare dov'è?" La domanda è sorta spontanea quando per la prima volta ci siamo trovati sulle spiagge della Vandea di fronte all'Atlantico. Solo una striscia azzurra lontana faceva pensare all'Oceano; davanti a noi un'immensa distesa piatta e umida di sabbia grigia con qualche barca in precario equilibrio distantissima dal suo elemento naturale. Eravamo arrivati nel momento in cui la bassa marea era al suo massimo. Per molti il fenomeno non era una novità; per altri il primo impatto assoluto; per tutti un'emozione intensa, irripetibile. Eravamo in cinquanta, partiti una quarantina di ore prima da Verona in pullman per affrontare la ciclo vacanza proposta da Guido Dosso sulla costa dell'Atlantico, da Nantes a Bordeaux.

Una vacanza immersa nella natura, ricca di piccole e grandi curiosità nella cornice di paesaggi infiniti, racchiusa tra le due grandi città punto di partenza e di arrivo. Oltre 600 km in mezzo a barene, lungo le rive del mare, attraverso immensi boschi di pini marittimi dietro lunghe dune di sabbia, paesi pescherecci e centri turistici, su piste ciclabili spesso sterrate e non sempre facili e tratti di strade a traffico tranquillo, con qualche immane eccezione.

Se il contatto con il mare e le straordinarie maree (in questa zona non sono le più alte della costa francese ma superano anche i sette-otto metri di altezza) è stato uno dei momenti più significativi della vacanza, molti altri resteranno impressi nella memoria del gruppetto di ciclo viaggiatori. Ricordiamo le città tappa per dare un'idea dell'itinerario: Nantes (Beauvoir sur Mer, inizio del percorso in bici), Le Sable

d'Olonne, La Rochelle, Rochefort, Royan, Pauillac, Bordeaux (con l'appendice di Arcachon).

Poche pedalate dopo la partenza e abbiamo il primo impatto con le "marais", le barene. L'acqua si insinua nel terreno, creando un reticolo sinuoso di canali che scintillano al sole e sono l'habitat ideale per gli uccelli pescatori: ibis, garzette, aironi, cavalieri d'Italia, cicogne e molti altri che solo un ornitologo provetto saprebbe riconoscere. E fiori: corsi d'acqua ricoperti di corolle gialle, laghetti con ninfee, colori che si inseguono e si mescolano. Lo spettacolo, corredato all'inizio della vacanza da estese saline, si ripeterà meraviglioso molte volte nei giorni successivi.

Accanto alla natura, alcune opere colossali dell'uomo: i ponti. Già il primo giorno abbiamo percorso, sia all'andata che al

ritorno, quello lunghissimo che raggiunge l'isola di Noirmoutier. Avremmo potuto riportarci sulla terraferma attraverso il "passage du gos", una strada percorribile con la bassa marea e completamente sommersa sei ore più tardi. Ci siamo inoltrati per qualche centinaio di metri su questo incredibile terrapieno poi abbiamo fatto marcia indietro: troppi km da aggiungere alla tabella di marcia. Altro ponte impressionante quello che da La Rochelle ci ha permesso di raggiungere l'Île de Ré: pedala e pedala, non finiva mai! Una volta sull'isola, ci siamo trovati a percorrere le sue strette piste ciclabili intasate come un'autostrada alla fine di un lungo week-end: un traffico spaventoso reso più "pesante" da tante bici trainanti carrozzine piene di bambini e di cani. Si salvava solo chi è un bravo slalomista! Ma l'isola meritava la visita. Tra i monumenti l'antica abbazia cistercense dei Chateliers, fondata nel 12mo secolo e di cui restano vestigia notevoli, e le fortificazioni di San Martin della fine del '600, realizzate dal Vauban, l'ingegnere e commissario generale alle fortificazioni del Re Sole, Luigi XIV. La pedalata sino al faro ha appagato i più esigenti amanti degli spettacoli naturali. E poi una visione sconcertante: gli asini con le mutande. Li vedi riprodotti ovunque e sono diventati il divertente simbolo dell'isola. Si





narra che nei secoli scorsi gli asini venivano utilizzati per il trasporto del sale, ma erbe taglienti, mosche, zanzare e altri fastidiosi insetti martirizzavano i poveri animali. Così gli isolani, per proteggerli, decisero di infilar loro dei mutandoni colorati e mettere loro in testa un cappello da giardiniere.

Abbiamo accennato alle fortificazioni dell'Ile de Ré, ma non si possono dimenticare quelle costruite, sempre da Vauban, lungo l'intera costa. Ne alzò ben 12 e molte sono ancora non solo visibili, ma visitabili; lo abbiamo fatto al complesso di Fouras. Al centro di questo sistema difensivo la città di Rochefort voluta da Colbert, segretario di Stato della marina sotto Luigi XVI. Fu realizzata negli anni sessanta del XVII secolo sulle rive della Charente a 15 km dalla foce del fiume. Il suo arsenale è stato uno dei maggiori di Francia e una passeggiata nel verde lungo l'enorme edificio delle Corderie ci ha rilassato dopo la giornata sui pedali. Peccato che fosse chiuso il cantiere dove stanno completando, con le tecniche del 1779, l'Hermione, una fregata di 45 metri, simile a quelle che allora uscivano da quei cantieri.

La Charente ci ha offerto un traghetto particolare: dovevamo attraversare il fiume una volta usciti da Rochefort diretti verso Sud e abbiamo utilizzato il "pont trasbordeur", l'ultimo rimasto in Francia (sono solo 8 in tutto il mondo). E' un'intelaiatura metallica, alta 50 metri per permettere il passaggio delle navi, che scavalca il fiume. Ad essa è agganciato un pontone che, trascinata da

cavi, va da una riva all'altra. Realizzato nel 1900 è tornato a funzionare per pedoni e ciclisti nel 1994. Più tradizionale, ma sempre suggestivo l'attraversamento in ferry boat del grande estuario della Garonne nella tappa che ci ha portato da Royan a Pauillac. Rimangono impressi nella nostra memoria anche alcuni castelli: quello imponente di Nantes, di grande suggestione nella visita serale, quello di Talmont di XII secolo dove uno spettacolo racconta l'epopea di Riccardo Cuor di Leone e quelli, raffinati, incontrati nella famosa zona vinicola del Medoc diventati oggi, in gran parte, sedi di rappresentanza delle innumerevoli, preziose cantine.

Costante naturale del viaggio la presenza del mare ma le occasioni per "affrontarlo" non sono state numerose. La prima l'abbiamo avuta dopo una decina di km sulla plage de Vellon: una corsa a bagnarci i piedi. E' stato solo alcuni giorni dopo, verso Royan, che in un pomeriggio assolato sulla spiaggia de la Coubre, i più coraggiosi si sono lanciati tra le onde oceaniche. Parlando del mare non puoi ignorare le ostriche. Abbiamo visto chilometri e chilometri di coltivazioni e peschiere favolose traboccanti di questo prodotto. Pensare che in questa zona, soprattutto verso Fouras, la coltivazione delle ostriche è stata introdotta... per disperazione. Oltre un secolo fa la peronospera aveva colpito le viti; i contadini erano alla fame e abbandonavano i paesi. Un prelado del luogo, venuto a conoscenza che più a nord avevano cominciato questo tipo di coltura, sollecitò i suoi parrocchiani a fare un tentativo. Adesso le ostriche sono la maggior ricchezza della zona assieme al turismo. Le avete mai raccolte? Alcuni di noi hanno avuto questa opportunità proprio nei pressi di Fouras. Infatti, quando c'è bassa marea, vengono allo scoperto molti tratti di bagnasciuga dove vive una specie di ostriche non coltivate, abbarbicate ai sassi. Ebbene, si può andare a raccogliercle ma non possono essere portate via; devono essere mangiate sul posto. Se vi capitasse di ritornare, ricordatevi di portare con voi temperino e limone...

Splendida la conclusione del viaggio a Bordeaux, sontuosa con le sue chiese, i magnifici palazzi, lo spettacolare lungo Garonna, i giardini, lo specchio d'acqua gigante in piazza della Borsa, che riflette la bellissima architettura settecentesca,



il mercato delle pulci e i caratteristici ristoranti, così diversi l'uno dall'altro, nel loro originale arredamento. Una visita forse troppo affrettata per lasciare spazio alla lunga pedalata finale sino alla località balneare di Arcachon e scalare "la gran duna di Pilat", la più alta d'Europa con i suoi 103 metri...

INTORNO AL PLAN DE CORONES di Luciano Zamperini

Il solo vero viaggio lo si fa non con l'andare verso nuovi paesaggi, ma con l'aver occhi diversi", diceva Proust. Già, perché a mio parere per vedere bene un luogo occorre rivederlo.

Conoscere è spesso riconoscere, l'emergere di qualcosa magari ignorato sino a quell'attimo ma poi accolto come proprio. Il noto e il familiare continuamente riscoperti. E così son tornato volentieri e per l'ennesima volta in Val Pusteria: un verde paradiso ricco di antichi manieri e piccoli borghi incorniciati da vette altissime, l'incanto delle cose che nel tempo riescono a diventare sempre più nuove. E poiché l'intrico e la dispersione dei sentieri me lo hanno spesso reso quantomeno imprevedibile, in questa occasione ho preferito affidarmi alla sicura guida di tre validissimi accompagnatori: Massimo, Giovanni e Gian Paolo. Assolutamente impeccabili in ogni situazione.

In tanta tranquillità sono finalmente riuscito, e credo non solo io, a godere ogni momento evitando, tra l'altro, che la necessaria attenzione alla carta geografica mi impedisca, come spesso mi accade, di gustare a fondo i luoghi attraversati. Stavolta, in qualche occasione, credo perfino di aver socchiuso gli occhi... per scivolare al limite della beatitudine.

Adesso non so se riuscirò a raccontare come vorrei (e dovrei) queste giornate



Gli accompagnatori: Gian Paolo Mazzi, Giovanni Troier e Massimo Muzzolon

così straordinarie perché quelle cose che lassù parevano chissacchè sono già volate via, o non mi sembrano più così mirabolanti. Dopotutto, forse, non è successo niente oltre ad una splendida vacanza di quattro giorni con itinerari "a petali di margherita" intorno alle balze del mitico Plan de Corones.

Partenza, dopo una pantagruelica colazione, da Gais, piccolo borgo in Val Aurina, ogni giorno di buon mattino abbandonando (talvolta malvolentieri) tutte le rilassanti opzioni del nostro lussuoso alloggio. Ma fin dalle prime pedalate si comincia a percepire, nell'inconfondibile odore del mattino, una sorta di felicità fisica, il piacere di esserci e di andare. Dalla bicicletta si può osservare ogni dettaglio di questo imperdibile paesaggio: l'erba che, subito incolore, diviene via, via verdissima o gli odori che arrivano al viso con

un leggero soffio di vento. Momento magico da assaporare in silenzio... una musica senza parole...

Giovedì, primo giorno: solo un breve assaggio, giusto per entrare nell'atmosfera: Teodone, Lunes e poi, Valdaora di Sotto e Riscone. Paesaggi dolci, direi da villeggiatura familiare: alte abetaie e verdi prati sovrastati dalla tozza mole del Castel Lamberto solo in parte ingentilita dalla vicina cappella. Nulla in confronto a quanto ci attende nei prossimi giorni.

Venerdì, secondo giorno: cielo azzurro e rare bianche nuvole sospinte dalla brezza. Dopo pochi chilometri, abbandonate le bici, si sale a piedi alle cascate di Riva di Tures per ammirare quell'acqua precipitare fragorosa e possente. L'enorme velo prodotto dall'infrangersi sulle rocce e quel buon umido odore di bosco imprimono, ammorbidendone contorni e colori, una gentilezza delicata ad ogni cosa. Lo sguardo, stupito o forse soltanto impercettibilmente attonito, incontra in quel luogo tutto ciò che intorno diviene e si trasforma ad un ritmo talmente lento da sembrare immobile...

Riprese le bici si pedala, in impegnativa salita, sulla vecchia provinciale ora dismessa fino alla vallata di Riobianco: bucolica, suggestiva e prossima alle Alpi dello Zillertal. A questo punto giusto fermarsi per una sostanziosa pausa. La locanda prescelta è accogliente con il suo legno chiaro, i suoi piatti tradizionali e qualche boccale di birra... Sorseggiando, osservo i tanti balconcini che, rivestiti di una grazia



da buon tempo antico, esibiscono una tranquilla e misurata signorilità. Tra foglie verdi indorate dal sole, tanti gerani rossi incorniciano la base delle finestre alle quali s'affaccia, furtivamente curioso, qualche viso. Volti larghi e miti, segnati dal sole come il buon legno delle loro case. Sguardi incrociati per un attimo e subito perduti.

Si ritorna in ripida e scorrevole discesa verso il castello di Tures per una visita guidata. E' uno dei più bei manieri medioevali sudtirolesi. Austero, pur nella calda luce del pomeriggio, racconta di un passato che ancora vive.

Fra questi abeti, in queste stanze dal profumo di pino cembro, si sta bene. Come al solito, però, non mi riesce di seguire con la dovuta attenzione le minuziose quanto dotte illustrazioni della nostra guida. Mi distoglie l'osservazione di quelle tante cose esposte soprattutto armi e corazze, pur a me tanto estranee, che mi fa percepire la comune umanità di chi le ha prese in mano o indossate lasciando labili tracce del proprio vissuto.

Sabato: altra giornata fresca ed ariosa: per noi tutti un clima ideale. Il percorso sarà forse il più impegnativo. Si pedala subito in decisa salita verso il regno dei "Fanes".



Prima sosta ristoratrice al santuario di Santa Maria di Sares, luogo tranquillo segnato dalle cupole a cipolla delle chiese, alte sui colli tra grandi prati verdi. Poi ancora su fino alla Pieve di San Vigilio. Dopo una simile fatica e in tanto silenzio una pausa è d'obbligo. Ristorati si riprende a salire: il pranzo è previsto ai 1.543 metri del rifugio Pederù. Lassù ho visto sparire, come d'incanto, ogni stanchezza e occhi avidi leggere la lunga lista dei piatti tipici...

Domenica, ultimo giorno, alcuni di noi con bagagli al seguito. San Giorgio di Brunico e poi su al lago di Issengo e ancora su fino a Terento dove, nella piazza grande, si sta celebrando la "Festa della Pera". Più bande musicali si esibiscono nei costumi tradizionali e da alcune bancarelle si espandono profumi di cose buone. La giornata è fredda e umida ed i prati intorno sono di un verde quasi fosforescente di erba fradicia di umidità. Veloce discesa e, a Vandoies di Sotto, visitiamo la vecchia chiesa di impianto romanico con affreschi quattrocenteschi e la prospiciente parrocchiale barocca dell'Annunziata. Poi, in rapida successione, anche quanto rimane dell'imponente Chiusa di Rio Pusteria.

È il quarto giorno sui pedali e nel gruppo comincia ad affiorare la stanchezza. Per la stazione di Fortezza mancano ancora alcuni impegnativi saliscendi in parte su sterrato tanto bello quanto impervio. Si procede in una lunga, sfilacciata fila indiana. Oltre il silenzio solo il monotono crepitio delle ruote sul fondo sterrato. Unico conforto: la pioggia, che in questi giorni avevamo tanto temuto, è finalmente arrivata... dolce e leggera.

La fine del viaggio è ormai vicina. L'allegria comunione di queste giornate, la sintonia che ci ha unito tutti, presto si scioglierà. Malinconica disaggregazione di una formazione irripetibile...

In stazione, caricando le bici sul furgone, mi pare di aver "intercettato" in un breve colloquio un'estrema sintesi: "Piaciuto? Moltissimo, certo non è stato come pettinare le bambole...". ●



Dal 10 al 13 settembre 2015.
Dati Garmin: Km totali 210,8.
Dislivello 3017 mt.

CICLOVIE D'ACQUA

di Franco De Grandis

Nel cuore d'Europa lungo Mosella e Saar tra paesaggi e città ricche di Storia

Dopo il raduno a Verona per la partenza in bus, con partecipanti arrivati da varie regioni d'Italia, sotto la guida collaudata della FIAB e l'organizzazione della Top Travel Team, si è arrivati a Mainz (o Magonza), la bella e caratteristica città di Gutenberg, l'inventore della stampa, visitata alla sera.

Il giorno successivo si è montati in sella a Berkastel Kues sulle rive della Mosella: la ciclabile si snoda in un incantevole paesaggio fluviale, tra meandri ricchi di vegetazione, in una valle dai fianchi dal dolce pendio, coltivati a vigneto con grande cura.

La ciclabile è facile e bella e ci porta alla sera a Trier, l'antica Treviri (Augusta Traeverorum per i Romani).

La visita a Trier ha colpito tutti i partecipanti: dalla splendida Porta Nigra, costruita dai Romani per fronteggiare le invasioni barbariche, che rappresenta la più grande costruzione Romana a Nord delle Alpi, fino ai resti delle Terme imperiali, dal Palazzo del Principe Elettore, alla Chiesa del primo gotico di Nostra Signora, dalla storica Piazza del Mercato alla casa natale di Karl Marx: una visita bellissima autogestita con ruolo di guida svolto da un partecipante al viaggio (un sistema che, secondo me, va adottato dovunque possibile).

Sempre seguendo la Mosella, immersi nel suo paesaggio, il giorno successivo



Il gruppo Fiab davanti al Parlamento Europeo a Strasburgo

si è arrivati lungo la ciclabile al Granducato di Lussemburgo, con visita alla città che sembra sempre in bilico tra la favola e la modernità, collocata in una posizione elevata tra dirupi e fortificazioni, ricordo di una storia controversa.

Dopo la visita alla città, facilitata dall'alloggio in un hotel del centro, si è partiti per Mettlach, in riva alla Saar, proprio accanto alla fabbrica delle porcellane Villeroy e Boch e qui è iniziato il viaggio lungo una bella ciclabile che costeggia il fiume, tra vigneti, macchie boschive e piccoli centri dalla caratteristica architettura, fino a giungere a Saarbrücken, con le sue chiese gotiche, il ponte in pietra, la piazza del Mercato.

Interessante tappa a Sarrebourg, sempre lungo ciclabili ben organizzate e infine

si è costeggiato il canale Reno Marna con le sue chiuse, verso Strasburgo in un tipico paesaggio dell'Alsazia.

Il canale, che presenta tratti in galleria per scavalcare le colline, ha svolto in passato un ruolo strategico nel bacino industriale della Saar: infatti si costeggiano i resti di impianti industriali ormai abbandonati, come grandiose acciaierie.

All'arrivo a Strasburgo non poteva mancare una foto di gruppo dei partecipanti (con maglietta offerta



La ciclabile lungo la Saar



Link

una bella fotocomposizione con musica del viaggio: <http://youtu.be/-ARWkJWkrvE>, oppure cercare su Youtube: "ciclovie 2015 franco de grandis"



Lungo la Mosella

dall'organizzazione) davanti al Parlamento Europeo.

Il giorno successivo è stato dedicato interamente alla visita a questa suggestiva città, ricca di storia, con un intreccio di influenze culturali e architettoniche francesi e tedesche.

Per la visita alla splendida cattedrale, nata romanica e poi trasformata in gotica, dalla straordinaria torre in pietra, si è utilizzata una guida locale.

Quindi ci siamo sparpagliati tra piazze, monumenti, palazzi e chiese con l'imperdibile visita alla Petite France con i suoi ponticelli fioriti e le case alsaziane.

Infine il pullman ha riportato a Verona i partecipanti e i loro mezzi concludendo un viaggio in cui non si è solo gustato il piacere della bici lungo ciclabili sicure e gradevoli, ma anche quello di visitare luoghi pieni di storia e di cultura europea. ●

DA TREVISO AL MUSEO DI ALTINO

di Franco De Grandis

Si allunga la ciclabile del Sile

Da sempre le rive dei corsi d'acqua, con i colori e i riflessi dell'acqua, con i giochi di luci e ombre, con la ricca vegetazione che li avvolge, costituiscono un paesaggio vario e affascinante.

La ciclabile lungo il Sile esalta tutti questi elementi in modo straordinario.

Il 6 settembre siamo partiti dal centro di Treviso, dal Ponte della Gobba, e abbiamo seguito le volute del Sile lungo la "restera" cioè il sentiero che costeggia il corso d'acqua.

"Restera" prende il nome dalle funi con cui i buoi trainavano le imbarcazioni da carico (i "burci") lungo le "alzaie".

Ora le "restera" non servono più a quello scopo e i "burci" semiaffondati costituiscono solo una suggestiva curiosità, ma il percorso si snoda tra vedute dal sapore bucolico che ispirano serenità, ponticelli e viadotti ciclopedonali di legno, grandi piante ombreggianti, distese di ninfee, ville e centri abitati. Molti conoscono questo itinerario, ma non tutti sanno che la recente costruzione di un ponte ha permesso di allungare il percorso

toccando Casale sul Sile, sfiorando la Villa Cornaro-Gabbianelli, oltre al Porto di Casier. Si può anche poi visitare il Museo di Altino, con i suoi ricchi reperti di storia romani, alcuni dei quali all'aperto fuori dal museo, assieme ai resti di una strada romana.

Per chi avesse la curiosità di fare questo percorso, si può dedicare una giornata intera al viaggio, percorrendo ad esempio circa 70 km tra andata e ritorno, facili per tutti, senza difficoltà, ma con grande gioia.



Link

fotocomposizione dell'escursione
<https://youtu.be/yN7HAsZprPs>

LA CICLOVIA ALPE ADRIA DA TARVISIO A GRADO (FVG1) di Corrado Marastoni

La Ciclovia Alpe Adria (in tedesco Alpe Adria Radweg, nota anche con l'acronimo CAAR) parte da Salisburgo e arriva dopo 415 km a Grado; il tratto italiano, di cui ci occupiamo ora, va dalla frontiera di Coccau (Tarvisio) a Grado ed è lungo 182 km. Si tratta di un itinerario adatto a tutti in entrambi i sensi e di grande bellezza, che passando dai monti (Tarvisio-Venzone) alla collina (Venzone-Udine) alla pianura (Udine-Aquileia) e infine al mare (Grado) offre un magnifico panorama della ricchezza paesaggistica del Friuli Venezia Giulia. In questo senso l'Alpe Adria si può accostare all'itinerario veneto I4 Dolomiti-Mare da Dobbiaco a Venezia (vedi Ruotalibera n. 142), ma con una densità abitativa nettamente inferiore che offre lunghi tratti di ambiente verdeggianti, a volte aspro ma sempre affascinante. I centri abitati appaiono radi e in lontananza ma l'attività umana - ad esempio nell'ottima manutenzione - sempre discretamente presente. La mia descrizione andrà da nord a sud ma, come detto, anche il verso sud-nord è per tutti.

Come l'ho percorso. Il tratto montano tra Tarvisio e Venzone più volte, nei due sensi; i tratti Grado-Venzone e Venzone-Grado il 14/7, con due diverse varianti.

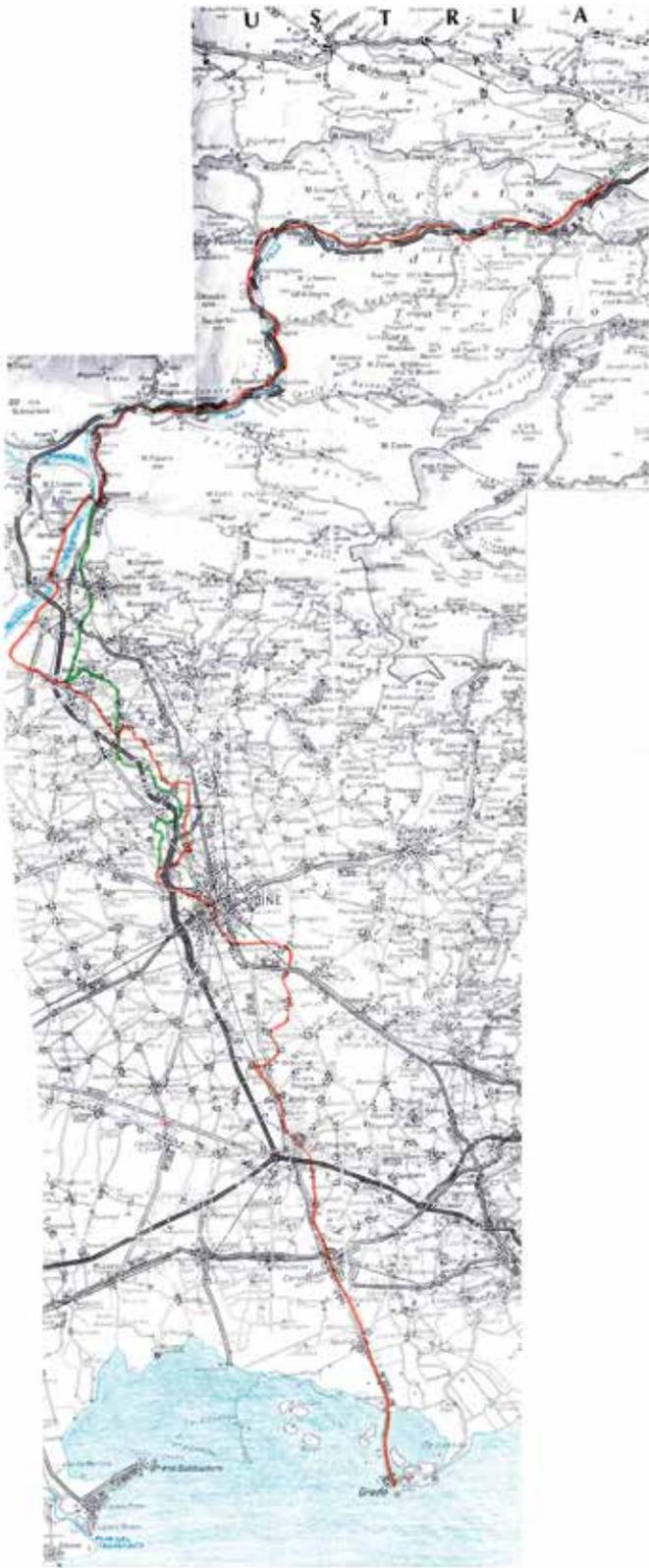
Come attrezzarsi. Il tracciato è perlopiù asfaltato, con qualche significativo tratto sterrato tra Osoppo e Buia (evitabile passando per Gemona), tra Buia e Udine (soprattutto nella cicloippovia) e tra Udine e Palmanova; per chi sceglie la cicloippovia è consigliata la mountain bike o una bici da trekking, mentre per gli altri sterrati basta una normale city bike. Il ristoro è possibile nei centri abitati (a portata di ciclovia ogni 5 km circa) o in qualche bicigrill. Nel tratto montano fare attenzione al meteo e portare un abbigliamento adatto. La segnalazione è buona (sigla FVG1) con tabelle e adesivi nel verso nord-sud, a volte un po' carente nel verso sud-nord specie da Udine in su; consiglio di portare con sé l'eccellente roadbook (reperibile in www.provincia.udine.it/tempolibero/turismo/ciclovia_alpe_adria) o le tracce gps (ad esempio in www.bikeitalia.it/alpe-adria-radweg-ciclovia-alpe-adria). Altri siti utili sono www.alpe-adria-radweg.com/it (ufficiale) e www.ciclovia-alpeadria-radweg.eu/it.

Per i cicloturisti. L'itinerario è per tutti, in entrambi i sensi: in leggera pendenza tra Tarvisio (740 m) e Venzone (230 m), poi sostanzialmente piano fino a Grado. La ferrovia Tarvisio-Gemona-Udine-Cervignano è facilmente accessibile dal percorso e offre numerosi collegamenti con trasporto bici.

Per i randonneurs. L'intero itinerario si può percorrere in una sola giornata senza problemi in un senso o nell'altro, partendo presto al mattino.



TRATTO COCCAU-TARVISIO-VENZONE (68 km) Percorso. Dal confine di stato di Coccau (670 m, km 0) si raggiunge con dolce saliscendi il bivio dell'ex stazione di Tarvisio Centrale (725 m, km 6), da cui parte la ciclabile asfaltata sul vecchio tracciato della ferrovia Udine-Vienna dismessa negli anni '90. In tenue salita (3-4%) si passa per Tarvisio (740 m, km 8) fino al valico di Camporosso (820 m, km 12), poi in tenue discesa seguendo il fiume Fella nella Val Canale si passa per Ugovizza (720 m, km 18), Pontebba (560 m, km 33; lì inizia il Canal del Ferro), Dogna (460 m, km 41), Chiusaforte (390 m, km 46) e Resiutta (315 m, km 54). A Resiutta la ciclovia attualmente finisce, e stando sulla SS13 Pontebbana si raggiungono Carnia (260 m, km 62; lì il Fella entra nel Tagliamento) e Venzone (230 m, km 68). **Note.** Pista ciclabile sulla ex ferrovia molto bella e panoramica, con ponti in ferro e vedute sulla valle del Fella (i grandi fiumi friulani hanno letti larghissimi e sassosi in un ambiente deserto e selvaggio) e varie gallerie talvolta non illuminate (prudenza!); la pendenza è sempre molto contenuta. L'arrivo a Tarvisio è preannunciato dalla grossa ex stazione di Tarvisio Centrale ormai invasa dalla vegetazione, e compiuto alla piccola e pittoresca ex stazione di Tarvisio Città. Nelle ex stazioni di Ugovizza (vicino a Camporosso) e Chiusaforte sono stati ricavati dei bicigrill. La sella di Camporosso è uno spartiacque tra il mar Mediterraneo e il mar Nero. Resiutta è celebre per il pollo allo spiedo, una sosta è d'obbligo. Da Resiutta a Venzone si deve percorrere un tratto della SS13, che ha comunque un traffico moderato; pare però che sia di prossimo recupero anche questo tratto dell'ex ferrovia, ben visibile a lato della SS13. Venzone, nota per la lavanda, è una splendida cittadina medievale, perfettamente ricostruita dopo il devastante terremoto del 1976; i suoi ristoranti propongono cucina friulana, come il gustoso frico con patate.



TRATTO VENZONE-BUIA-UDINE (56 o 50 km) Percorso. Per andare da Venzone (230 m, km 0) a Buia ci sono due alternative: la prima (descritta nel roadbook e segnalata sul terreno) percorre la destra Tagliamento da Pioverno a Braulins, poi su sterrato lungo la sinistra del fiume raggiunge Osoppo e Rivoli e prosegue per Buia (225 m, km 24), mentre la seconda (sistemata di recente e ben più breve) corre sulla nuova ciclopista sull'ex ferrovia fino a Gemona del Friuli (260 m, km 8) proseguendo poi per strade interne a Buia (225 m, km 18). Il percorso da Buia a Udine passa per basse colline moreniche, e anche qui ci sono due alternative, entrambe ben descritte nel roadbook: la prima, asfaltata, verde e tranquilla, via Ara-Laipacco-Feletto; la seconda, sterrata in suggestivo ambiente boschivo ma consigliata alle mountain bike, sulla cicloippovia In@Natura della valle del Cormor (www.vallecormor.com). In entrambi i casi si arriva nel parco del Cormor a nord di Udine, attraversato il quale si giunge nel centro città (110 m, km 56 o 50). **Note.** Bellissimo ambiente collinare; le alternative suggerite sono tutte meritevoli, difficile consigliarne una. La segnalazione dei percorsi sul terreno non è ottimale e in alcuni punti si rischia di perderne le tracce: in caso di dubbi consultare attentamente il roadbook.



TRATTO UDINE-PALMANOVA-GRADO (59 km) Percorso. Da Udine (110 m, km 0) si scende su tranquille strade interne a basso traffico e qualche sterrato senza difficoltà fino a Palmanova (25 m, km 30). Usciti da Palmanova costeggiando su sterrato le monumentali mura si passa poi per Cervignano del Friuli (10 m, km 41) e Aquileia (5 m, km 47). Dopo circa 6 km si imbecca il lungo ponte sulla laguna che in 4 km conduce sull'isola di Grado, il cui centro storico viene raggiunto in breve (0 m, km 59). **Note.** Percorso tranquillo e gradevole che passa dolcemente dalla pianura al mare. Meritano un visita Palmanova (detta "città stellata" per la sua pianta a stella a 9 punte) e Aquileia, con le testimonianze dello splendore romano e medievale. Di particolare suggestione il passaggio sullo stretto (ma dotato di impeccabile pista ciclabile) ponte sulla laguna di Grado, specialmente con le luci dell'alba e del tramonto. A Grado (che è in provincia di Gorizia, dunque in Venezia Giulia: il Friuli termina con Aquileia appena prima del ponte lagunare) gustarsi un buon boreto di pesce. ●



Ex stazione di Tarvisio città



Venzone, centro



Ex stazione di Ugovizza adibita a bicigr...

CICLABILITÀ E REGIONI, LA GIUSTA DIMENSIONE

Il ruolo degli Uffici regionali per la mobilità ciclistica di **Corrado Marastoni**

A chi spetta occuparsi della mobilità dolce nelle aree urbane, con leggi aggiornate che diano indirizzi precisi, uniformi e vincolanti? E chi dovrebbe invogliare i residenti e i turisti a godere in bici delle ricchezze del territorio, con un'adeguata campagna informativa e una rete di itinerari già costruiti che aiutino a progettare una vacanza? La risposta è sempre più una sola: le Regioni. Perché esse, oltre ad avere la competenza sulla mobilità, sono gli enti che combinano al meglio il particolare col generale unendo la conoscenza del territorio e la capacità di osservare le cose dall'alto, a maggior ragione col venir meno delle Province.

L'importanza di questo punto di vista è ormai evidente. Da un lato la rete cicloturistica si va sempre più strutturando su base non provinciale ma regionale: esempi significativi sono la Lombardia (17 percorsi ciclabili di interesse regionale), il Veneto (4 itinerari lunghi e 7 escursioni medie della Rete Escursionistica Veneta), il Friuli Venezia Giulia (9 itinerari della rete delle ciclovie d'interesse regionale) e l'Emilia Romagna (un progetto di oltre 30 ciclovie). E dall'altro lato la scelta dei progetti da finanziare passa ormai sempre più dall'intermediazione regionale.

Le Regioni, dunque, sono investite di crescente peso nello sviluppo e gestione della ciclabilità; tuttavia la risposta, anche quando c'è (leggi, percorsi,



materiale informativo, tabellazioni...) risulta frammentata tra vari settori (Infrastrutture, Turismo, Ambiente...) che spesso agiscono senza una regia comune. La creazione, in ogni Regione, di un Ufficio Regionale per la Mobilità Ciclistica servirebbe a gestire questa crescita importante ma talvolta disordinata.

Il convegno "Il ruolo delle Regioni nella Mobilità Ciclistica", organizzato lo scorso 11/9 presso la Fiera di Verona nell'ambito di Cosmobike da Marco Passigato (consigliere nazionale FIAB e mobility manager dell'Università di Verona) ha riunito vari esponenti della politica regionale e di FIAB per discutere

del tema. Filo conduttore dell'incontro è stato un decalogo sulle competenze ideali di un buon URMC: pianificazione generale, infrastrutture, ciclabilità urbana (zone 30...), salute e prevenzione (stili di vita attivi, sicurezza stradale), assistenza agli uffici locali, cicloturismo (percorsi, tabellazione, cartografia), promozione del territorio, servizi materiali (trasporto bagagli) e non (siti web), intermodalità (treno, bus) e formazione (per tecnici, imprenditori, decisori...).

Negli interventi, per Jacopo Michi (FIAB Toscana) le Regioni devono dotarsi di una Legge per la Mobilità Ciclistica di nuova generazione, che sia precettiva (non solo d'indirizzo) per gli enti locali e che veda nella bicicletta, oltre che uno strumento per il tempo libero, anche un vero e proprio mezzo di trasporto con pari dignità di quelli a motore. Diego Gallo (FIAB Veneto) ha parlato delle azioni della Regione Veneto per promuovere la ciclabilità coinvolgendo gli attori del territorio, mostrando dati che illustrano quanto queste politiche inclusive paghino a livello di risultati. È stato infine di grande interesse ascoltare il contributo a due voci di Erminia Falcomatà (Regione Lombardia) e Valerio Montieri (FIAB Lombardia), così come quello di Riccardo Buffoni (Regione Toscana): è chiaro che una fattiva collaborazione tra istituzioni regionali e associazioni con esperienza specifica come FIAB può giocare un ruolo strategico in questi ambiti. Ed è quanto naturalmente ci auguriamo per il futuro. ●

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

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

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

www.cierrenet.it

La macina



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

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

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

ROVIGO SOSTENIBILE di Ida Zangirolami

Quella di quest'anno per Fiab Rovigo è stata la prima partecipazione alla Settimana Europea della Mobilità Sostenibile

Tre eventi sono stati promossi nei giorni 19, 25 e 26 settembre. Ad aprire la Settimana la conferenza BICI E(‘) SALUTE, i benefici del movimento e dell’andare in bicicletta attraverso i contributi dei medici (alcuni sono soci Fiab) M. Chiara Pavarin (prevenzione), F. Paolo Granieri (fisiatra), Guido Senesi (dietologo), Katia Magnani (psicologo) e del testimonial Federico Grandesso, autore del libro “A ruota libera”. Con moderatore Franco Pavan, giornalista de Il Gazzettino, la conferenza ha avuto il patrocinio dell’Ordine Medici di Rovigo e del Comune di Rovigo.

Dopo la conferenza, una breve bicicletta per un salutare rinfresco all’Orto Didattico di Lusia.

SICURO, VADO IN BICI! è stato il secondo appuntamento. Nella Sala Polivalente il nostro socio e componente del Direttivo Denis, mettendo a frutto il corso organizzato dal coordinamento regionale a Padova nella scorsa primavera, ha presentato con competenza la normativa ciclistica e il codice della strada dal punto di vista del ciclista, i dispositivi della bici, gli aspetti della sicurezza, la segnaletica specifica delle piste ciclabili, il comportamento da tenere sulla strada. L’incontro ha avuto

un interlocutore speciale e di grande disponibilità, il Comandante dei Vigili Urbani di Rovigo.

L’ultimo evento è stato BIKE TO SCHOOL. Andiamo a scuola in bici!, in collaborazione con l’Istituto Comprensivo Rovigo 2 e le famiglie degli studenti di ben quattro plessi cittadini



(elementari Miani e Donatoni, medie Parenzo e annessa al Conservatorio).

Gli alunni che hanno raggiunto la scuola in bicicletta sono stati premiati dagli Amici della bici con gadget della Fiab e l’auspicio che l’esperienza fatta in questa occasione possa diventare una salutare abitudine quotidiana, anche insieme ai genitori (che magari in bicicletta raggiungeranno il luogo di lavoro). ●





CONSIGLI PER ASPIRANTI VOLONTARI... di Alberto Bottacini

Cogliamo l'occasione di questo prezioso spazio per dare, dopo circa tredici anni di attivismo a San Giovanni Lupatoto, qualche consiglio a beneficio di eventuale intraprendente lettore che intendesse dare vita ad una sezione locale o comunque impegnarsi nel proprio paese per incentivare l'uso del nostro amato mezzo. Impegnarsi nei paesi è importante, oltre che gratificante e piacevole tanto quanto, se non di più, che in città.

Quanti spostamenti quotidiani verso la scuola o il lavoro vengono fatti tra il centro città e i paesi limitrofi? Contarli sarebbe difficile, ma basta vedere la coda di auto che entrano ed escono dal centro per capire che sono tantissimi e forse il problema del congestionamento è sottovalutato seppure i mezzi pubblici siano stati potenziati. Considerate, per esempio, che solo i ragazzi lupatotini delle scuole medie superiori che giornalmente entrano in città sono circa 1.500. Il tragitto sarebbe sicuramente a "portata" di bicicletta come chilometraggio e molto vantaggioso come tempo di percorrenza: partire col mezzo pubblico, spesso molto affollato, prima delle 7 per essere in classe al suono della campanella delle 8 è alquanto dispendioso. Probabilmente, se fossimo in Olanda, i ragazzi lupatotini olandesi andrebbero molto più spesso a scuola in bicicletta.

Ritornando alle sezioni locali, per



cominciare sarebbe importante avvicinarsi alla nostra associazione come socio attivo, magari partecipando a qualche riunione di direttivo e cercando di organizzare qualche ciclo-gita.

Ovviamente condizione fondamentale è la passione per la bici e la natura, oltre che condividere gli ideali della FIAB. Se utilizzate il computer, i siti web locale e nazionale presentano un sacco di informazioni a questo riguardo e potete rimanere aggiornati su tutte le iniziative ed entrare facilmente in contatto con gli altri soci.

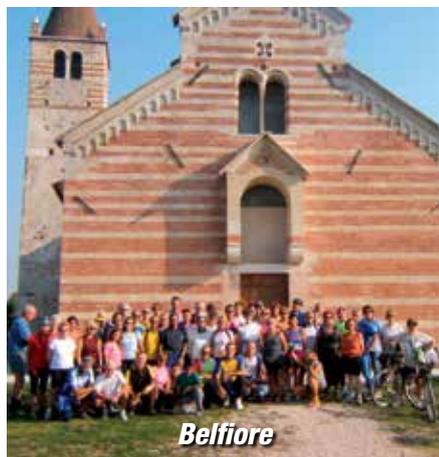
Di base occorre cercare attività piacevoli: il volontariato non deve essere vissuto come un "peso" o un obbligo. Visto che c'è tanto da fare, si può scegliere ciò che è più congeniale a noi.

Il passo successivo è entrare in contatto con gli amministratori locali. Ricordiamoci che la parola bicicletta quasi sempre è una parola magica: si trova spesso qualche amministratore sensibile che ci permette di fare qualche ragionamento e qualche riunione a palazzo. I risultati non saranno garantiti, ma si comincia a gettare la basi per uno scambio.

Nei paesi, a differenza delle città, non è difficile parlare direttamente con il Sindaco o con un Assessore per organizzare un evento o una serata sui nostri argomenti. Un evento relativamente semplice da realizzare e di sicuro successo potrebbe essere la presentazione di un cicloviaggio, poiché si abbina la bicicletta all'aspetto turistico a cui tante persone sono interessate.

Un altro passo avanti sarebbe "uscire" con qualche articolo sulla stampa locale. Tutti i paesi hanno dei giornali locali e posso garantirvi che i redattori non vedono l'ora di avere qualcuno che invii del materiale, soprattutto su argomenti a noi cari.

Fondamentale è non demoralizzarsi se non si vedono risultati immediati. Ricordo ancora che i partecipanti alla mia prima gita furono ben... due, di cui uno era il sottoscritto. Nel giro di qualche anno, però, siamo arrivati ad organizzare un corteo di Bimbibici con quasi 500 partecipanti!



dalla parte di chi
#PEDALAOGNIGIORNO



ASSOCIARSI A FIAB VUOL DIRE SOSTENERE CHI TI TUTELA.

Maggiore sarà la forza della federazione più vantaggi ci saranno per i ciclisti: città più ciclabili, più sicurezza stradale e meno inquinamento, maggiori diritti reali ma anche un'apertura culturale quotidiana verso la bici.

Stai con chi sta dalla tua parte. Scegli la bici.

Cerca la Fiab. Associati.



El canton del Bepo

Piste (ciclabili?)

Non so se partire dalla favola della formica e della cicala o dal racconto dei sette anni di abbondanza e dei sette di carestia di cui si parla nella Bibbia.

Nel primo caso potrei parlare di piste "cicalabili".

In effetti, anni fa la Pubblica Amministrazione scialava i soldi delle tasse in opere tanto costose quanto inutili. Io stesso denunciavo l'abitudine di fare brevi tratti di pista ciclabile spendendo l'iradiddio in pavimentazioni costose e scomode o pericolose per i ciclisti.

In questi tempi di carestia economica, al contrario, non ci sono più nemmeno i soldi per i fazzoletti di carta per asciugare le lacrime ai sindaci e agli assessori "che tra i singhiozzi" ripetono ossessivamente: "no gh'è più schei!"

Non ci sono più soldi soprattutto per le manutenzioni e, naturalmente, non possono esserci per le piste ciclabili (meglio dire ciclopedonali o pedociclabili), che della manutenzione non hanno mai visto neppure l'intenzione.

Così che una delle prime e più complete pedociclabili veronesi, quella che collega Montorio a Borgo Venezia, ha le passerelle di legno talmente sconnesse da costringere il Comune ad interromperne un bel tratto.

Più che una manutenzione, servirebbe un rifacimento totale e con altri criteri. Ma "no gh'è più schei". Allora suggerisco una soluzione economica e di sicuro successo.

Si lasci tutto com'è e si mettano dei cartelli agli inizi della pista (pedociclabile) con su scritto "percorso fuoristrada per MTB". Gli appassionati di Mountain bike sarebbero felici di non dover andare troppo lontani dalla città per trovare percorsi adatti a loro e finalmente la ciclabile avrebbe una segnaletica.

In alternativa la pista potrebbe diventare un percorso di guerra. I militari della Caserma Duca già la percorrono per andare ad esercitarsi in collina. Così potrebbero rimanere in paese, senza essere disturbati da ciclisti e pedoni.

farmacia
BORGOMILANO

Corso Milano, 69
VERONA tel. 045 574192



IL MELOGRANO
CENTRO INFORMAZIONE
MATERNITÀ E NASCITA

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

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

www.
farmaciaborgomilano.it

SENZA PLASTICA **NATURALMENTE**

