



RUOTA LIBERA

Periodico della FIAB

FIAB Verona Amici della Bicicletta Onlus

FACCIAMOCI VEDERE



MOBILITÀ

PREVISIONI (E SPERANZE)
PER L'ANNO NUOVO

TALENTI EXTRABICI

DANIELA LAVAGNOLI
SCULTRICE

TUTORIAL

PEDALI E PEDIVELLE

VERONA SUD

ESODO UNICREDIT

RACCONTI DI VIAGGIO

VOGLIA DI MARE
DALMAZIA

CICLISTA PREMIATO

ENRICO PERONI DA CAVAION
A SAN PIETRO

3	IL PUNTO La grande depressione: come uscirne	10	TALENTI EXTRA BICI "Il coraggio di rinascere"	19	Iniziative FIAB Da Verona ad Assisi
4	MOBILITÀ Ciclabilità, che 2017 ci aspetta?	12	AMARCORD Verona ciclomane... dal 1896	20	RACCONTI DI VIAGGIO Da mare a mare
6	MOBILITÀ Verona Sud si attacca... al tram	14	CICLOFFICINA Pedali e pedivelle	23	RACCONTI DI VIAGGIO In bicicletta lungo l'Adige...o quasi
7	MOBILITÀ Una questione di management	16	CULTURA Il Garzone e il Postino	26	RACCONTI DI VIAGGIO Un altro Adriatico
8	SICUREZZA Ciclista illuminato 2016, com'è andata?	17	CIBO DA VIAGGIO Muffin all'arancia	29	LUPO IN BICI Parco del Pontoncello
9	INIZIATIVE ADB Festa di Ruotalibera 2016	18	CICLISTA PREMIATO Da Cavaion a San Pietro tutte le strade portano a Roma	30	SEZIONE FIAB Isolainbici e programma 2017
				32	EL CANTON DEL BEPO



Indirizzo e orari

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

Ciclofficina - Venerdì: ore 16.30-19.00

Abbonati a Ruotalibera

Diventerai socio degli Amici della Bicicletta-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 Verona - 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 Verona - Amici della Bicicletta ONLUS c/o Banca Popolare di Verona - Ag. Piazza Erbe - VR cod. IBAN: IT83 O 05034 11703 000000037232

Quote associative 2017

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.

Foto di copertina:
Marco Corbellari

Composizione:
Mattia Cressoni
(zefrostudio@gmail.com).

Hanno collaborato:
Corrado Marastoni, Rosanna Piasenti,
Federico Girardi, Andrea Bisighin, Gianni Borgo,
Paolo Pigozzi, Guido Dosso, Marisa Mazzi,
Stefano Schena, Luciano Zamperini,
Massimo Muzzolon, Alberto Bottacini.

Stampa: CIERRE Grafica s.c. a r.l.
Caselle di Sommacampagna - Verona
Reg. trib. di Verona n. 664 del 16.9.1985
Tiratura 3.100 copie
Stampato su carta ecologica T.C.F.
(sbiancata senza l'uso di cloro)

Editore: "FIAB Verona - ONLUS"
Piazza S.Spirito, 13, 37122 Verona
Tel./Fax: 045 8004443
internet: <http://www.fiabverona.it>
e-mail: sede@fiabverona.it



La grande depressione: come uscirne

Tranquilli, non voglio parlare di economia, non è il mio campo. La depressione colpisce per esempio alcune persone d'inverno per carenza di luce ma nemmeno di questo parlerò.

La grande depressione è quella che ha colpito tutto il direttivo quando abbiamo provato a tirare le somme sulla evoluzione della mobilità in generale a Verona negli ultimi 10 anni e delle prospettive future. Ormai sappiamo che niente di nuovo si farà fino all'insediamento della nuova amministrazione. Con la depressione però non si risolve nulla né questi sono i tempi delle grandi proteste di piazza.

Resta da percorrere un'unica strada che è in fondo la missione di FIAB: fare cultura.

È per questo e unico motivo che abbiamo deciso che nel 2017 saremo ancora a coorganizzare il Festival in Bicicletta. Certo cambieremo molte cose, saremo in tempo di elezioni e sarà l'occasione per sfidare tutti i candidati a tirare fuori le loro proposte sulla mobilità e confrontarsi con noi. Cercheremo di coinvolgere gli studenti ed avvicinare le famiglie con iniziative adatte. Questo è l'investimento che faremo, non monetario, ma in tempo che dedicheremo all'associazione e, in fondo, a tutta la cittadinanza.

Programma 2017

Mentre sto scrivendo il programma 2017 è quasi completo, ci siamo sforzati di avere un buon equilibrio nelle gite lunghe e brevi, ci saranno anche parecchie uscite infrasettimanali.

In sede proporremo molti appuntamenti, alcuni serali ed altri nel tardo pomeriggio con temi molto interessanti e diversificati proprio per "fare cultura". Poi le tradizionali iniziative nazionali come Bimbibici e locali come il parcheggio al Tocati, la collaborazione con ULSS20 a Villa Buri e Ciclista Illuminato. In sede ogni venerdì pomeriggio proseguiremo con la punzonatura e registrazione bici. Si è rivelata un'ottima occasione per conoscere tanti ciclisti urbani come noi che non erano mai entrati nella nostra sede. Alla fine ispirandoci a Jovanotti "pensare positivo" mi sembra la più giusta via d'uscita. Ovviamente non solo pensare ma anche agire dando l'esempio con la nostra scelta di una mobilità urbana "intelligente" e le iniziative di cui accennavo sopra. Se poi anche a programma completato a qualcuno di voi viene una bella idea, non sia timido, ben volentieri la valuteremo.

+ Soci + Forza!

Da ultimo non dimenticatevi che la forza sta anche nei numeri e in questo anno elettorale ancora di più. Siamo da parecchi anni l'associazione FIAB più numerosa d'Italia. Attenzione però, mentre noi negli ultimi anni abbiamo perso qualche colpo, Milano è tornata a crescere e ci insidia abbastanza da vicino. Non vorremo mica perdere il nostro primato? Quindi sotto con le iscrizioni in sede oppure online: grazie a chi rinnoverà e grazie a chi si iscriverà per la prima volta, certamente non vi deluderemo! ●

CICLABILITÀ. CHE 2017 CI ASPETTA?

di **Corrado Marastoni**



Un bilancio per la mobilità ciclabile a Verona nel 2016? Come negli ultimi anni, dal Comune sono giunti alcuni segnali d'immagine ma nessuna azione concreta sulle strade. Il 2016 ha visto il debutto del Festival in Bicicletta e del servizio di marchiatura, entrambi in collaborazione con noi di FIAB Verona; ma non c'è stato alcun intervento sulla viabilità nel senso di sostenibilità e moderazione (compresi i sei "Punti Neri" della nostra campagna di maggio, vedi Ruotalibera n.147 pp. 4-5), e da anni la rete delle ciclabili cittadine non gode di sviluppo e manutenzione ordinaria.

Questo comportamento incoerente sui temi della mobilità sostenibile, fatto di apparente apertura ma nessuna sostanza ("Vorrei ma non posto", come dice un tormentone rap di questi mesi) è purtroppo una costante: si sono create stazioni di Bike Sharing ma poi gli utenti sono lasciati in mezzo al traffico, come quelli che dal parcheggio di porta Palio vogliono recarsi in centro.

In effetti, piaccia o no, la visione di mobilità a Verona resta quella "vintage" degli anni '90, dove l'auto privata è ancora saldamente la regina della strada e le bici sono "ospiti tollerate". Le interminabili code di motori al minimo che cingono

d'assedio la città ogni giorno e ad ogni evento, per troppi veronesi sono ancora un simbolo di comodità e successo più che di inquinamento e caos; aria irrespirabile e traffico insostenibile (ricordiamo novembre e dicembre?) sembrano cose inevitabili, e un po' di vento e pioggia fa dimenticare tutto... in attesa di una nuova emergenza smog.

Se questo è il bilancio non lusinghiero degli ultimi anni, nemmeno il 2017 parte sotto una buona stella, l'incertezza delle scelte amministrative e della disponibilità di risorse metterà a rischio la realizzazione di vari progetti tra cui le ciclabili Saval - Piazza Bra e del progno della Valpantena. Dunque anche quest'anno sarà tutt'altro che certo vedere in città qualche realizzazione concreta...

Tuttavia, come sappiamo, in primavera a Verona si voterà per le elezioni amministrative, e sarà l'occasione per riportare all'attenzione generale la questione di una mobilità migliore. FIAB Verona tornerà a parlarne puntando sul collegamento tra i quartieri e il centro: progetti importanti in questo senso saranno il percorso ciclabile dell'Ecomuseo da Chievo a Zevio lungo i canali idroelettrici (Ruotalibera n.150, pp. 22-23) l'itinerario diretto Borgo

Trento - Parona e la valorizzazione delle mura magistrali come luogo ideale per i percorsi di mobilità ciclopeditonale.

Aggiungiamo qualche parola di bilancio e prospettiva sulla mobilità provinciale. Dopo un 2014 e 2015 di buoni progressi (completamento della ciclopista dell'Adige-Sole nord, asfaltatura della sinistra Adige da villa Buri...), nel 2016 la situazione è rimasta ferma, complice il tramonto della Provincia e le incertezze dei finanziamenti della Regione Veneto.

Durante il 2017 dovrebbero invece vedere la luce (Ruotalibera n.150, p. 29) la ciclopista delle Risorgive da Valeggio (Mincio) a San Giovanni Lupatoto (Adige); e, sempre per la cittadina lupatotina, la tanto attesa passerella sulla diga ENEL che darà un grande impulso all'Anello dei Paesi Ade-

santi, l'itinerario sulle due sponde dell'Adige tra Verona e Zevio. Potrebbe avanzare anche il tratto veronese della ciclovia nazionale Verona-Firenze (da Verona al Min-

cio via Sommacampagna); e forse anche la ciclovia Adige-Po ovest da Legnago a Bergantino.

Riassumendo, nell'attuale grigiore si intravede un bagliore di sviluppi interessanti, ed è a quello che noi di FIAB Verona vogliamo guardare con la consueta fiducia...

> Nell'attuale grigiore si intravede un bagliore di sviluppi interessanti

DECALOGO PER UNA CITTÀ A MISURA DI BICI

di Redazione

L'Università di Verona, nell'ambito delle attività connesse al "Corso di perfezionamento e aggiornamento professionale per una nuova figura professionale Esperto Promotore Mobilità Ciclistica" ha sviluppato assieme a Fiab un decalogo di azioni per rendere le città a misura di bicicletta. Ecco:

1 - Creare l'Ufficio Mobilità Ciclistica Comunale guidato da un Bike Manager con grado di dirigente, supportato da una forte volontà politica che faccia da cabina di regia e che dialoghi con le strutture tecniche, della comunicazione, i mobility manager d'area, aziendali e scolastici, e tutti i portatori di interesse per promuovere la mobilità in bici con azioni infrastrutturali e azioni educative e di sensibilizzazione assieme alle Ulss.

2 - Misurare per conoscere e pianificare con obiettivi quantizzati - Puntare al 20% pedoni, 20% bici, 20% TPL e 40% tra auto e moto. Solo attraverso la conoscenza della ripartizione modale almeno triennale è infatti possibile stabilire strategie ed azioni. È necessario creare alternative concrete all'uso dell'auto in città affinché il cittadino possa scegliere.

3 - Pianificare e realizzare una rete ciclabile portante formata da percorsi ciclabili e condivisione della strada per favorire la mobilità diffusa e capillare nei due sensi nelle strade. Risolvere le criticità legate all'attraversamento di

fiumi, barriere naturali, grandi arterie, mura della città.

4 - Realizzare Zone 30 e Zone Residenziali diffuse con misure di moderazione del traffico che comprendano anche la viabilità principale in attraversamento di centralità urbane. La riduzione di differenziale di velocità tra gli autoveicoli e ciclisti e pedoni favorirà una convivenza ed una riduzione di incidentalità nella direzione di Vision zero.

5 - Realizzare ciclo parcheggi capillari ed accoglienti, protetti e coperti presso i principali attrattori. Facilitare l'interscambio auto-bici nelle periferie e bici-piedi nei quartieri aiuta la mobilità ciclistica e permette di evitare l'accumulo di bici lungo i muri ed attaccati ai pali.

6 - Avviare una programmazione finanziaria per avere quote certe ed adeguate di finanziamenti per la mobilità ciclistica anche utilizzando il 10% delle convenzioni.

7 - Avviare sperimentazioni di spazi condivisi, zone 20 e pedonalizzazioni temporanee presso le scuole. Nelle centralità urbane anche di periferia e presso le scuole è necessario ridurre fortemente l'accessibilità in auto negli orari di ingresso ed uscita dalle scuole.

8 - Sviluppare servizi a supporto delle mobilità ciclistica come bike-sharing, ciclo-noleggi, ciclo-officine, segnaletica, cartografie, banche dati a supporto del

contrasto del furto.

9 - Avviare sperimentazioni di incentivi economici a chi va al lavoro in bicicletta. Chi si muove in bici consuma meno spazio e richiede meno infrastrutture rispetto a chi si muove in auto, pertanto favorire la mobilità ciclistica, anche tramite incentivi monetari, costituisce un risparmio per la collettività. Occorre inoltre favorire l'assicurazione responsabilità civile per i ciclisti e promuovere app che consentano di registrare transiti e percorsi.

10 - Formazione, partecipazione e comunicazione per promuovere il cambiamento ed alimentarlo. Avviare la formazione del personale tecnico e politico, dei decisori; inserire questa formazione nei Piani dell'Offerta Formativa delle scuole; avviare tavoli partecipati per la mobilità casa-scuola e casa-lavoro; promuovere comunicazione, informazione ed azioni efficaci a supporto delle mobilità ciclistica e per la diffusione della legalità alla guida di ogni mezzo. ●



<http://www.dsnm.univr.it/main?ent=iscrizionecs&cs=588&aa=2016%2F2017&lang=it>

VERONA SUD SI ATTACCA... AL TRAM

Dal trasloco UniCredit qualche indicazione sugli scenari futuri dell'area

di Michele Marcolongo

Ci sono tanti buoni motivi per guardare con interesse al trasloco di UniCredit dalla storica sede in centro storico agli ex Magazzini Generali all'inizio dell'ex zona industriale della città: prima di tutto per le dimensioni dell'operazione che, interessando quasi 850 dipendenti senza contare il personale dei servizi, ne fa un fatto di portata quanto meno cittadina.

L'istituto, con in prima fila il mobility manager aziendale Andrea Rovatti, ha dovuto mettere in campo tutto un lavoro preparatorio fatto di analisi, programmazione, comunicazione e pubbliche relazioni, per assicurare, in collaborazione con le autorità cittadine, l'accessibilità della nuova sede attraverso un numero adeguato di parcheggi auto, collegamenti bus e percorsi ciclo-pedonali.

Ma, a ben guardare, queste analisi sono tra le pochissime fonti disponibili a chi cerca di indovinare come sarà muoversi e lavorare a Verona Sud, atteso che questa parte della città è nel pieno di una fortissima quanto contestatissima trasformazione in senso commerciale che porterà nel breve e medio termine l'insediamento di ben otto grandi aree commerciali tra ipermercati, bricocenter e veri e propri centri com-

merciali. Una prima indicazione in questa direzione ci viene proprio dai risultati del questionario somministrato ai dipendenti UniCredit che, come ci fanno sapere dall'azienda, "serviva per capire come sarebbe cambiata la loro mobilità nel tragitto casa-lavoro". Ebbene, "l'indagine ha evidenziato un significativo aumento, almeno nelle intenzioni, dell'utilizzo dei mezzi di trasporto pubblico (+9%) che compensa l'indicazione di un maggior ricorso all'automobile (+4%). Invece in flessione, seppure minima (-3%), i dati sull'utilizzo della bicicletta".

Si fa presto però a dire trasporto pubblico in una città che ha dato ampia dimostrazione di crederci pochino; non ha mai investito per aumentare significativamente la rete esistente; chiede alle scuole di ritagliare l'orario di entrata e uscita degli studenti sulle capacità dell'azienda pubblica di trasporti, e nel recente passato ha faticato non poco per non farsi tagliare dalla Regione la quota storica di finanziamento.

Risuonano ancora le polemiche sulla proposta di chiudere le scuole nei giorni di Fiera, allo scopo di non intasare troppo l'asse di viale del Lavoro, ma anche di liberare autobus da dedicare al servi-



zio di navetta. E proprio lo "spostamento" di corse dalle zone più periferiche alla "nuova" Verona Sud è l'ipotesi a cui starebbero lavorando i responsabili politici della mobilità cittadina. Un primo tentativo, operato con l'entrata in vigore dell'ultimo orario invernale, è andato parzialmente fallito per l'opposizione dei cittadini del Basson che in pochi giorni hanno raccolto oltre 500 firme costringendo l'amministrazione alla retromarcia.

Carta alla mano, nei pressi della sede UniCredit corrono già 6 linee urbane e 6 extraurbane. In questa discussione c'è anche un invitato di pietra, che si chiama filobus. Il recente via libera dell'Autorità anticorruzione ha impresso all'avvio dei lavori un'accelerazione che per alcuni sarebbe soltanto apparente mancando ancora il progetto definitivo dell'opera con la risoluzione delle varie criticità viabilistiche che il tragitto presenta in più punti.

Ad ogni modo, anche se i lavori partissero a spron battuto domani, l'opera non sarebbe pronta prima di 3 anni. Più abbordabili i tempi di allestimento del collegamento pedonale che dal binario 12 della stazione di Porta Nuova dovrebbe portare in Viale Piave: nei primi mesi dell'anno dovrebbe essere aperto. Stessa tempistica per l'inizio dei lavori di riapertura del sottopasso sotto Viale Piave.



BIKE2WORK, UNA QUESTIONE DI MANAGEMENT

Fondamentale il ruolo del Mobility Management nel passaggio culturale a un nuovo modello

di Luciano Lorini

Il trasferimento è praticamente completato e 850 lavoratori stanno già cercando come accedere all'area del nuovo quartier generale di UniCredit agli ex Magazzini Generali senza pagare un prezzo eccessivo in termini di tempo impiegato per lo spostamento e per la ricerca di un parcheggio. In una zona già molto congestionata e praticamente impossibile da raggiungere nei giorni di fiera, probabilmente ci vorrà del tempo prima che il cambio nelle abitudini di trasporto si orienti correttamente.

Un bel problema! I parcheggi auto in dotazione alla struttura, non bastano: 240 posti totali sufficienti a una quota di meno del 30% del personale, mentre ci pare sensato ritenere che la percentuale della domanda possa attestarsi su cifre molto più alte. In prospettiva, la situazione non potrà che peggiorare, una volta che saranno completate le nuove, imponenti aree commerciali.

A quel punto la totale congestione del traffico e l'esaurimento dei pochi stalli liberi nel quartiere daranno il colpo di grazia. Meglio pensarci subito, allora, e quale occasione migliore per promuovere il cambiamento? Bike to Work (B2W) è per FIAB una delle leve fondamentali per stravolgere in positivo il paradigma della mobilità urbana. Al lavoro in bici: ci crediamo fermamente, ma sappiamo che non è facile né immediato.

Far capire ai molti irriducibili dell'auto che vera libertà e autonomia viaggiano a pedali è davvero un'impresa, ma non è impossibile. La nostra esperienza ci insegna che occorrono tre ingredienti: infrastrutture, incentivi, occasioni di mettersi alla prova. Su tutti e tre questi punti l'apporto del Mobility Management è fondamentale.

UniCredit lo sa e sta lavorando su più fronti: nella realizzazione di un parcheggio biciclette protetto e coperto e nella collaborazione con il Comune per la realizzazione del passaggio dal Binario 12 della Stazione di Verona e per la riqualificazione della ciclabile di viale Piave. Siamo convinti della bontà di queste iniziative, ma riteniamo che si possa e si debba fare di più, molto di più, soprattutto sul piano degli incentivi.

Anche senza arrivare alla retribuzione dei chilometri percorsi, come fanno i francesi, è possibile lavorare sulla comunicazione interna per riconoscere il ruolo virtuoso del ciclista quotidiano come elemento prezioso per l'intera società e per l'azienda. Non possiamo elencare qui le molte ragioni, documentate, della maggior produttività e positività dei lavoratori ciclisti, ma è fuori dubbio che essi meritino di più.

Come, ad esempio, una rastrelliera protetta, posizionata vicino (pochi passi)

all'ingresso e non, come nei progetti, a molte decine di metri da quest'ultimo.

Siamo sicuri che ai lavoratori ciclisti di UniCredit piacerebbe essere considerati come meritevoli. Per gli ingegneri, che temporaneamente li ospitano, è già così, con il garage per le bici, custodito e coperto, posizionato nello stesso fabbricato ove ha sede l'Ordine.

Rimane il terzo punto, quello delle occasioni, per il quale FIAB può dare una mano: l'annuale campagna B2W propone numerosi spunti e suggerimenti, e offre una segreteria dedicata alle aziende in cerca di un supporto.

> Mobility Management non è solo risposta ma anche, e soprattutto, proposta

La grande gara che ogni anno coinvolge centinaia di aziende in tutta Italia non può vedere assente una delle sue banche principali. Partecipare alla campagna sarebbe utile a tutti, e partecipare convintamente porterebbe risultati impensabili in termini di efficacia.

Perché Mobility Management non è solo risposta (alle esigenze, spesso purtroppo principalmente di parcheggio), ma anche e, vorremmo dire, soprattutto, proposta e indirizzo.

È guardare al futuro, con una preziosa funzione educativa di stimolo al cambiamento, per il benessere dei lavoratori, delle aziende, delle città.

> Tre gli ingredienti fondamentali: infrastrutture, incentivi, occasioni



CICLISTA ILLUMINATO 2016. COM'È ANDATA?

Con l'albero di Natale i veronesi si ricordino di accendere... le luci della bici!

..... di **Luciano Lorini**

L'abbiamo rifatto! Con i nostri volontari abbiamo da poco terminato l'edizione 2016 dell'annuale campagna di sensibilizzazione sull'uso delle luci in bicicletta "Ciclista Illuminato" culminata, come da tradizione, con il monitoraggio di un campione casuale di ciclisti intercettati in corrispondenza di alcuni varchi di accesso della città storica.

I dati raccolti tra le 17.30 e le 19.00 di giovedì 10 novembre ai varchi di Ponte Nuovo, Ponte della Vittoria, Viale Piave e Castelvechio confermano la tendenza già segnalata lo scorso anno di un lento ma costante miglioramento nell'utilizzo dei dispositivi di segnalazione luminosa da parte dei ciclisti veronesi: su 1.099 passaggi (ne avevamo contati 1.106 nel 2015) aumentano ulteriormente, dall'8,3% del 2015 al 12,3% di quest'anno, i ciclisti che viaggiano perfettamente in regola con il codice della strada, quindi muniti, oltre di luce anteriore e posteriore, anche di

> Lento ma costante miglioramento nell'utilizzo dei dispositivi di segnalazione luminosa

catarifrangenti ai raggi (erano soltanto il 2,3% nel 2011!). Tra questi c'è un'apprezzabile minoranza di quasi l'1% che utilizza anche la casacca ad alta visibilità sebbene non obbligatoria in ambito urbano. Di conseguenza, diminuiscono di 2 punti percentuali i ciclisti "quasi illuminati" (entrambi le luci ma senza catarifrangenti) passati dal 27% al 25%, e quelli "poco o per niente illuminati" che con il 62,7% restano comunque la maggioranza assoluta dei ciclisti in circolazione.

Nessuna novità di rilievo, quindi, nessuna sorpresa. La percentuale degli "illuminati" mostra un tasso di crescita ancora molto basso, sebbene sia possibile leggere il dato con un pizzico di ottimismo.

Sensibilizzare non è inutile anzi, è necessario, per far aumentare più rapidamente questo valore. Ai nostri concittadini ciclisti non ci stanchiamo di ripetere quanto sia importante farsi vedere. Come di consueto abbiamo offerto questi dati alle amministrazioni locali per le opportune valutazioni.

E, come già fatto in passato, abbiamo auspicato la realizzazione di campagne di sensibilizzazione pervasive e persuasive nei confronti dei ciclisti recalcitranti.

A questo proposito, ai più attenti non sarà sfuggita la massiccia campagna informativa "Sulla buona strada" a cura del Ministero delle Infrastrutture e Trasporti, pubblicata in questi giorni su molti media, dai cartelloni stradali alle radio, al web. Il consiglio "vitale" e spassionato di Giorgia ad accendere le luci è sicuramente incisivo (<https://youtu.be/0ntQ9KhguTQ>)

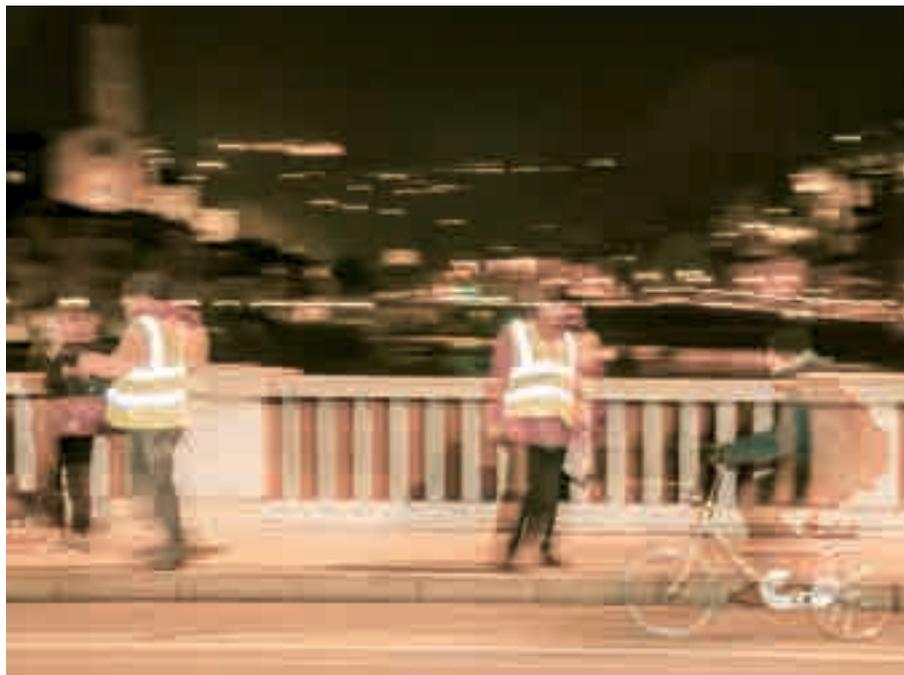
e centra l'obiettivo.

E a chi ribatte che forse non è questa la causa principale di mortalità per incidenti in bici, rispondiamo che probabilmente è così, e il Ministero lo sa (per questo ha pensato a diversi messaggi per diverse categorie di utenti della strada, soprattutto automobilisti, si vedano ad esempio Fabio e Dario, su <https://youtu.be/4rSk1v5K2u4>), ma questa non è comunque una buona ragione per circolare "spenti" e rischiare un incidente.

Nel nostro piccolo pensiamo di avere dimostrato che con poca fatica e poca spesa (i set di luci ed i giubbini riflettenti che regaliamo nelle nostre campagne costano una manciata di euro) si può realmente incidere sui comportamenti sbagliati.

> Con poca fatica e poca spesa si può realmente incidere sui comportamenti sbagliati

Basti pensare che nel 2011, anno in cui abbiamo cominciato a contarli, i ciclisti completamente spenti erano ben il 58% (oggi sono il 43%) e quelli in regola soltanto il 2,3% (oggi sono il 12%). ●



FESTA DI RUOTALIBERA 2016 ALL'ARSENALE

di **Francesca Gonzato**

Come di consueto la campagna abbonamenti per l'anno successivo si apre alla festa autunnale di Ruotalibera, appuntamento un po' vagabondo: passato per Corte Molon, Circolo Arci di Montorio, Fevoss di Porta Vescovo, forte Gisella a Santa Lucia, è approdato stavolta in centro città, all'Arsenale. Altra novità: quest'anno si è arricchito di un turno antimeridiano e uno pomeridiano di marchiatura delle biciclette, entrambi frequentati nonostante l'inclemenza del tempo che invitava a lasciare a casa la bici.

La festa è stata occasione per una visita guidata all'Arsenale, la visione di foto e filmati di ciclovacanze, l'applaudita presentazione di un bellissimo video-reportage di Verona Report sul progetto di Corrado Marastoni e Marco Mozzo di un ecomuseo dell'energia pulita, tante chiacchiere in compagnia, risotti, dolci e vino per tutti, un fantasioso e appassionante Gioco dell'Oca Fiab ideato dal nostro presidente e da sua moglie Claudia.

Ormai tradizionale momento significativo della festa è stata la premiazione degli "Amici della Bicicletta dell'Anno". Per il 2016 sono stati insigniti del titolo Andrea Castelletti, attore, autore e regista teatrale, e Loretta Castagna, responsabile dell'Ecosportello dell'Assessorato all'Ambiente del Comune di Verona.

Andrea per aver "accolto l'invito degli Amici della Bicicletta a mettere in scena un piccolo capolavoro della narrativa italiana, il celebre romanzo Umberto Dei – Biografia non autorizzata di una bicicletta" e perché "da moltissimi anni, senza interruzione, stipula una sorta di convenzione con tutti i ciclisti amanti del teatro (non solo i soci FIAB), proponendo sconti sostanziosi per chi si reca in bicicletta agli spettacoli estivi organizzati dalla sua compagnia nei cortili veronesi.

Dove non manca mai di predisporre un posto protetto per ricoverare i benvenuti 'destrieri'".

Loretta perché è "autrice e animatrice di numerose iniziative che coinvolgono la cittadinanza rispetto alle tematiche della sostenibilità ambientale e del consumo critico, si impegna quotidianamente con il suo lavoro a informare e

stimolare i cittadini per il miglioramento dei comportamenti orientati all'utilizzo dei beni comuni in modo sostenibile" e perché con lei gli AdB di Verona hanno condiviso "l'esperienza del 1° Festival in Bicicletta, da noi organizzato lo scorso maggio di concerto con il Comune nel tentativo di promuovere una diversa sensibilità sulla mobilità cittadina.

Loretta si è rivelata una collaboratrice preziosa e un importante elemento di collegamento tra la nostra associazione e l'assessorato che rappresenta". ●



ANDREA CASTELLETTI
Amico della Bicicletta 2016



LORETTA CASTAGNA
Amica della Bicicletta 2016

> L'appuntamento un po' vagabondo questo anno è approdato all'ex Arsenale di Verona

"Il coraggio di rinascere"

Inizia con questo numero uno spazio dedicato a personaggi speciali di Fiab Verona che vale la pena di conoscere: personalità che oltre a muscoli, resistenza e velocità sulle due ruote ci sorprendono per sapere, creatività o cultura. Talenti extra bici insomma, che pedalano accanto a noi e di cui nulla sappiamo.



DANIELA LAVAGNOLI, classe 1956 – Riservata, tosta, ironica.

Sulla bici l'avete conosciuta in qualche ciclovacanza in Francia al seguito di accompagnatori come Guido Dosso o Marisa Milani, dimostrando senso dell'orientamento e precisione. Ma Daniela Lavagnoli è una scultrice e lavora col legno con sensibilità unica.

Nell'ottobre del 2016 l'artista ha realizzato la sua prima mostra personale presso lo studio atelier La Macia de color a San Massimo di Verona ...e noi di Ruotalibera eravamo lì a presentare l'evento e a testimoniare il nostro affetto.

"Il coraggio di rinascere" era il titolo della mostra, in cui la scultrice ha esposto una ventina di sculture in legno; un titolo in cui è racchiusa tutta la sete di vita che ispira le sue opere. Adesso che stiamo scrivendo Daniela sta esponendo i suoi presepi a Montorio presso la chiesa di San Giuseppe all'Olmo e una parte delle sue sculture è in Arsenale nell'ambito della Rassegna "Natale in Arsenale".

Daniela inizia il suo percorso artistico nel 2001 restaurando i mobili di famiglia in arte povera ed è affascinata dal legno, un materiale sempre vivo. Oltre a pedalare Daniela ama passeggiare nei boschi, vicino ai ruscelli. In quelle escursioni l'occhio si posa su radici, rami, tronchi. Tutto parla a lei in modo diverso: nei rami di edera vede persone che si rincorrono, si arrampicano, nei tronchi abbandonati vede animali. Comincia a raccogliarli, li porta a casa e la tinaia (il locale dove i suoi familiari pigiavano il mosto) diventa il suo laboratorio. È un autodidatta Daniela, ma accanto alla sperimentazione personale segue corsi di storia dell'arte per approfondire la sua cultura artistica.

Perché il legno?

"È un materiale vivo che parla all'artista - ci spiega la scultrice -. Io tolgo, scavo, ma poi è il legno che mi dice "basta", nel legno i pensieri diventano forme, nascono figure. Utilizzo quello che trovo o quello che scartano i contadini, a volte nel legno trovi corde d'acciaio, trappole e le ferite che lasciano sono quelle che mi ispirano. Recupero tronchi di olivo, vite, radici di edera, frassino, e ancora carpino e gelso."

Ma è così vivo il legno che ci parla e racconta di mondi lontani, epoche preistoriche: "Faccia di cane" per come è stato realizzato sembra un canide mummificato dalla notte dei tempi, e invece è un legno portato a riva dalle onde e sapientemente lavorato e trattato tra le mani dell'artista. "Contatti pericolosi" è un unico blocco dove due coccodrilli con denti appuntiti si fronteggiano "pericolosamente". Sotto le mani di Daniela nascono e prendono vita fenicotteri, aquile, ma anche re e giullare al seguito. Leggiamo nella sua recensione preparata per la mostra di ottobre: "Capisco che l'arte mi permette di esprimere quello che sento dentro ed è per me una vera terapia di guarigione interiore. Cerco solo di esprimere con le figure scolpite quello che provo e vivo con amore e passione".

“Mi aggrappo o ti sostengo”
radice di edera



“Ecco la mia sorte,
sono il giullare di corte”
tronco di gelso

Le figure scolpite

Nascono quindi da un Tronco di gelso “Ecco la mia sorte, sono il giullare di corte”; da un tronco di Ulivo “Con coraggio sostengo e contengo la vita a cui appartengo”; da una radice di edera “Mi aggrappo o ti sostengo”; e da un legno ritrovato in riva al mare “Faccia di cane”. Sono figure fantastiche, si muovono leggere nello spazio e il titolo di ognuna è quasi una piccola poesia.

“Con coraggio sostengo e contengo la vita a cui appartengo”

È l'opera cui Daniela Lavagnoli è più legata. Ci spiega: “Era un tronco che avevo iniziato a lavorare nel 2013, avevo cominciato a togliere le parti di legno decomposto, poi l'ho lasciato lì... Nel novembre del 2015 l'ho ripreso e ripulito ulteriormente, via via emergevano queste figure. Era un periodo difficile nelle relazioni personali: il fatto di mettermi a scolpire mi permetteva e mi permette di lasciare tensioni interne che scorrono nel legno”.

Nel mezzo emerge una figura che guarda all'interno, un'altra quasi infantile, un'altra che guarda verso il basso e una mezza figura. Sono tutti gli stati d'animo di quel periodo e scolpiti gesto dopo gesto: c'è il desiderio di essere presa per mano, perché ti senti fragile oppure con la testa in giù perché ti vai a tuffare nelle cose e non sai cosa fare”.

“La mezza persona - spiega ancora indicando l'opera - è quella che non si sente completamente se stessa. Ho guardato ancora nel tronco e ho visto che c'era una figura femminile che doveva uscire. Quando è uscita ho realizzato che conteneva e sosteneva tutte le altre figure”. Poi conclude in un sussurro: “Farei davvero fatica a lasciarla andare”.



“Con coraggio sostengo e contengo la vita
a cui appartengo” tronco di ulivo

VERONA CICLOMANE... DAL 1896

di Michele Marcolongo

Si chiamava Il Ciclista e la Triplettia, usciva il Lunedì e il Venerdì al costo di 5 centesimi (di lire). È una delle primissime edizioni del giornale rosa per antonomasia, la Gazzetta dello Sport, prima di assumere la denominazione definitiva.

A dire il vero anche il colore delle pagine tendeva ancora al verde... ma quel-

lo che più sorprende del numero 1 del 3 aprile 1896, recentemente ripubblicato per la gioia di collezionisti e curiosi, è una serie di "corrispondenze" dalla terra scaligera, Verona, che descrivono in tono enfatico ed entusiastico le imprese di alcuni dei primi cicloescursionisti chiamati più genericamente "ciclomani". Ecco l'attacco del pezzo che – si direbbe indice di grande considerazione – occupa ben tre colonne sul totale delle quattro pagine che componevano il giornale:

“Non migliore poteva riuscire domenica 29 corrente la prima gita della stagione del Veloce Club Verona con meta Pescantina. Circa 60 buoni pedalatori, con le macchine adorne d'olivo, alle 15 precise mossero da dal palazzo Portalupi (in Corso Cavour, ndr) fuori di Porta San Zeno. Una mezzora prima della partenza una giardiniera li precedette portando i ciclisti più calmi”.

“Anche la gita dell'USV a Grezzana non ebbe minor successo” si legge poco oltre. “Vi parteciparono più di 30 soci”.

La cronaca è ricca di particolari, anche pittoreschi, almeno per gli standard odierni: “A Pescantina furono ricevuti tutti dal socio signor Puselli Marco, già presidente dell'antico Veloce Club, il quale offrì loro un marsala”. I partecipanti alla gita a Grezzana, invece, “furono accolti e ricevuti in casa d'uno dei soci, il quale sturò loro delle buone bottiglie del vino tanto rinomato di quei paesi”.

➤ **La cronaca è ricca di particolari, anche pittoreschi, almeno per gli standard odierni**

Altri tempi e altri costumi, si dirà. In effetti sulla stessa pagina un articolo di spalla riporta i risultati di una gara di “Tiro al piccione”, mentre un'inserzione pubblicitaria invita i ciclisti ad “accorrere a vedere le splendide macchine Peugeot”.

Se questo era il tenore delle tappe, non stupiscono i tempi non proprio da record ottenuti dal gruppo di “allegri studenti” del non meglio specificato “Istituto tecnico” che da Ponte Garibaldi si arrampicò fino a Corno D'Aquilio: “Riassumendo hanno percorso circa 80 Km di strada che tranne i primi e gli ultimi 16 sono tutti sentieri montagnosi in 17 ore delle quali 8 di fermata con una media così di 5,5 all'ora. Bravi davvero i nostri studenti!”.

75. Circolo di giornale in corso...
vinta da Géo.
Domenica 29 corr. il nostro V. C. farà una gita col seguente itinerario: San Remo-Albenga e ritorno; ve ne terrà informati.
U. GINATTA.

Corrispondenze

Verona sportiva.

Verona, 2 aprile 1896.

Passaggiata ciclistica del V. C. V. — Passeggiata ciclistica dell'U. S. V. — Programma delle corse invernali del V. C. V. — Programma delle corse di 150 Km. dell'U. S. V.

(Ciclomane.) Non migliore poteva riuscire domenica 29 corrente in prima gita della stagione, del V. C. V. con meta a Pescantina. Circa 60 buoni pedalatori, con le macchine adorne d'olivo, alle 15 precise mossero dal palazzo Portalupi fuori di Porta San Zeno. Una mezz'ora prima della partenza, una giardiniera li precedette, portando i ciclisti più calmi del V. C.

A Pescantina furono ricevuti tutti dal socio signor Puselli Marco, già presidente dell'antico Veloce Club, il quale offrì loro un marsala. Fece di poi in massa una corsa trionfale pel paese e quindi presero posto all'osteria del ponte. Alla fine del banchetto presero la parola il signor Colli, ricordando il vecchio V. C. e brindando poi al prospero avvenire della Società; il presidente signor Poggiani, raccomandando a tutti i soci

fra noi alle 7 15-per la Porta Vesco...
trollati da un impiegato del dazio, cog...
così altri 40 Km: in 7 15.

Riassumendo hanno percorso circa 8...
di strada che tranne i primi e gli ult...
sono tutti sentieri montagnosi in...
delle quali 8 di fermata, con una...
così di 5,500 all'ora. Bravi davvero...
studenti!

La società Unione Sportiva Veron...
dice una grande corsa ciclistica col p...
di Km. 100 che avrà luogo il 10 p...
maggio col seguente itinerario:
Verona, Villafranca, Morzeone, I...
bella, Goltio, Castiglione delle Scivie...
nato, Desenzano, Peschiera, Verona.

1.ª CATEGORIA t. m. ore 4 15'.
Libera a tutti i corridori dilettanti
1.º premio, L. 100 e grande diploma ar...
2.º premio, grande medaglia d'oro di 1.º...
e diploma.
3.º premio, grande medaglia d'oro di 2.º...
e diploma.
4.º premio, grande medaglia d'arg...
1.º grado e diploma.
5.º premio, grande medaglia d'arg...
2.º grado e diploma.
6.º premio, grande medaglia d'arg...
3.º grado e diploma.

2.ª CATEGORIA t. m. ore 5 15'.
Libera a tutti i corridori dilettan...
non abbiano mai vinto né 1.º né 2.º p...
in qualunque corsa superiore ai 25 K...
1.º premio, oggetto del valore di L...
diploma artistico.

CESSORI E PEZZI DI RICAMBIO

DELLA DITTA

M. TURKHEI

Interessante e divertente lo spunto per una rievocazione di quelle ciclocursioni ante litteram fornito da Alessandro Melloni, titolare di Villa Cà Ven-

dri a Quinto di Verona, a cui dobbiamo la segnalazione di questo articolo della Gazzetta attraverso il fratello Stefano, storico presidente di Ciclobby Milano:

“Se intendete organizzare qualcosa del genere sarò felice di aprire la villa per la tappa di rito”. Tirando il collo a qualche bottiglia di quello buono, s'intende. ●



VIAGGIANDO IN BICICLETTA NEL MONDO - L'esperienza cicloturistica diventa racconto - XXIX edizione

DUE RUOTE ATTRAVERSO L'AFRICA - OBES GRANDINI (SARÀ PRESENTATO ANCHE IL SUO LIBRO)

VENERDI' 17 FEBBRAIO 2017

Non è un paese per colombe. Un viaggio in Israele - ENZO OTTOLINI (SARÀ PRESENTATO ANCHE IL SUO LIBRO)

VENERDI' 3 MARZO 2017

L'Europa in bici: 3724 Km in 31 giorni attraverso 13 nazioni - SILLA GAMBARDELLA (SARÀ PRESENTATO ANCHE IL SUO LIBRO)

VENERDI' 31 MARZO 2017

"Your bicycle, Sir!" Appunti di viaggio in Inghilterra - MARCO RONCADA

TUTTE LE SERATE SONO AD **INGRESSO LIBERO**; LE PROIEZIONI INIZIERANNO ALLE ORE **21.00**.

SEDE DELLE SERATE: **sala Lucchi**, PIAZZALE OLIMPIA 3 - VERONA

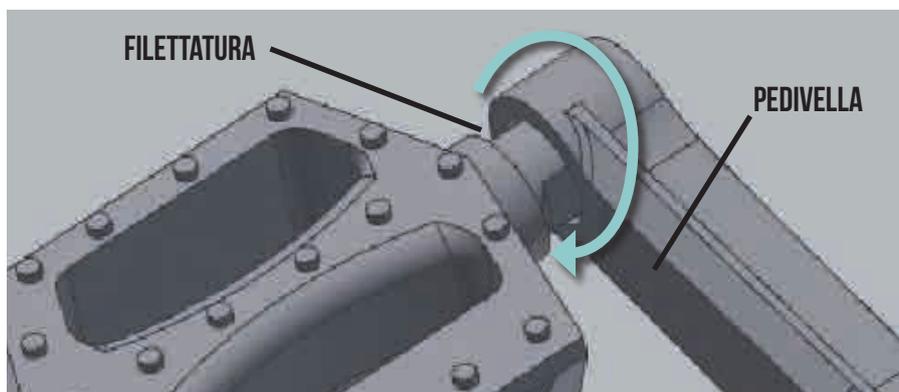
PEDALI E PEDIVELLE di Federico Girardi

Tramite i pedali e le pedivelle riusciamo trasformare la forza esercitata dalle nostre gambe in avanzamento della bicicletta; i pedali sono la prima parte con cui veniamo in contatto e sentirli scricchiolare o ruotare con irregolarità può essere una cosa molto fastidiosa. I pedali sui quali è possibile fare manutenzione sono quelli con cuscinetti regolabili.

CON CUSCINETTI REGOLABILI



CON CUSCINETTI NON REGOLABILI



Controllo

Per verificare se il pedale funzioni correttamente basta dargli un colpetto con un dito della mano e lasciarlo ruotare: se la rotazione continua per vari giri è a posto, se si ferma dopo il primo giro è opportuno fare qualcosa. Un controllo visivo ci permette di verificare che il pedale sia ben ancorato nella pedivella: la filettatura deve scomparire nella stessa, verificare anche che non ci siano parti in procinto di staccarsi o rompersi.

Manutenzione pedale

Il pedale è composto da un asse che ruota tra cuscinetti con un sistema di coni uguale a quello dei mozzi ruota, la manutenzione del pedale consiste nell'aprirlo, togliere i cuscinetti, ripulire. Ingrassare, rimontare e serrare con un giusto compromesso tra scorrevolezza ed assenza di gioco.



Togliere i pedali svitandoli con apposita chiave a forchetta o brugola, ricordarsi che un pedale ha filettatura destrorsa e l'altro sinistrorsa. Ecco uno schema.

1 Togliere la gabbietta



2 Rimuovere tappo di protezione



3 Svitare il dado



4 Rimuovere la rondella



5 Svitare il cuscinetto



6 Rimuovere tutte le sfere



7 Sgrassare tutti i componenti, mettere del nuovo grasso e rimontare in ordine inverso.



Sostituzione pedivella

Se pedalando si avvertono strani scricchiolii oppure il movimento rotatorio non è uniforme, può essere necessario eseguire una verifica delle pedivelle: con i pedali posti orizzontalmente spingere con forza in su e giù contemporaneamente: non si devono percepire giochi.



1 Rimuovere tappo in plastica

2 Svitare il bullone con chiave a tubo



3 Retrarre lo spintore dall'estrattore

4 Avvitare fino in fondo l'estrattore nella pedivella, fare attenzione ad imboccare bene il filetto per non danneggiarlo

5 Avvitare ora lo spintore fino a quando la pedivella esce dal perno quadro

6 Sgrassare il perno quadro e controllarne lo stato di usura, ingrassare

7 Rimontare la nuova pedivella seguendo l'ordine inverso delle operazioni.

Il Garzone e il Postino

di Gianni Borgo

L'emblematiche figure del garzone e del postino, rimarranno imperiture a cavallo del sellino.

Il commesso panettiere si cimenta tutto l'anno nel suo umile mestiere, trasportando con affanno ceste colme di focacce, di ciambelle e panettini; entro comode bisacce le pagnotte e filoncini.

Ma quest'umile lavoro, sviluppandosi ben presto, fu per molti tanto oro... 'sto pedale assai lesto. Un vivaio di campioni scaturì da questa schiera, con future ambizioni d'agonistica carriera.

Il postino similmente, con la bici dello Stato, si recava dalla gente puntuale, preparato; conoscendo ogni strada, consegnava ai residenti sino all'ultima contrada le missive dei mittenti.



Con il suono di trombetta il suo arrivo annunciava con preghiera di far fretta; dalla borsa sfoderava bollettini, letterine, telegrammi e valute, stampe, pacchi, cartoline, pagamenti, ricevute...

Or si opera in loco con un tocco digitale, quasi fosse un bel gioco, senza sforzi e... pedalare!

Vignetta di **Andrea Bisighin**



di Paolo Pigozzi

Muffin all'arancia: un faro nella nebbia



Nelle ultime settimane del mese scorso la nebbia sembra aver ripreso il suo tradizionale ruolo di grande e impalpabile lenzuolo che “nasconde le cose lontane” come direbbe Pascoli. Tuttavia, pedalare nella nebbia può riservare es-

perienze non consuete. Vederci poco chiaramente non sempre è un male. Anzi, lo diceva Oscar Wilde, “È l'incertezza che affascina. La nebbia rende le cose meravigliose”. In ogni caso, è certo che il ritorno a casa dopo una gita nella nebbia merita di essere festeggiato. Con una fumante tazza di tè (verde e non dolcificato, per gli intenditori) e un pre-

zioso muffin all'arancia, da assaporare con calma. Una ricetta rapida (ve la caverete in 45 minuti, compresa la cottura) e di nessuna difficoltà. Anche per chi non è proprio tagliato per la cucina. Con le dosi indicate otterrete circa 12 muffin. ●

INGREDIENTI

Farina integrale di farro	200 g
Arancia biologica non troppo grossa	1
Uova	2
Olio extra vergine d'oliva	mezzo bicchiere
Uvetta	120 g
Lievito per dolci	una bustina
Sale	un pizzico

PREPARAZIONE

Mettete a bagno l'uvetta in poca acqua per qualche ora. Lavate con cura l'arancia, tagliatela a pezzetti (buccia compresa) e mettetela nel frullatore con l'olio e metà uvetta scolata. Dovrete ottenere una poltiglia, invero non invitante nell'aspetto, ma rimandate il vostro giudizio: non abbiamo finito! Versatela in una ciotola, aggiungete tutti gli altri ingredienti e amalgamate con cura. Colate l'impasto negli stampini da muffin riempiendoli solo per $\frac{3}{4}$ per lasciare spazio alla lievitazione. Mettete in forno già caldo a 170 gradi per 15-20 minuti. Se volete strafare, potete decorare ogni muffin con piccole strisce di buccia di arancia ricavate con l'apposito strumento reperibile in ogni negozio di casalinghi.

DA CAVAION A SAN PIETRO TUTTE LE STRADE PORTANO A ROMA

Il nostro socio Enrico Peroni premiato per l'impresa portata a termine lo scorso agosto

●●●●● di Michele Marcolongo

L'impresa gli è valsa una targa e il titolo di Sportivo dell'anno. Il nostro socio Enrico Peroni è stato premiato dal Comune di Cavaion Veronese per l'impresa portata a termine lo scorso agosto 2016: una lunga pedalata di 600 chilometri in 5 tappe da Cavaion a Roma, un viaggio avventuroso che ha riservato sorprendenti incontri.

Enrico, come ti è venuta l'idea di andartene a Roma in bici?

Nel 2013 ero già stato ad Assisi in bicicletta, appena tornato mi era venuta subito la voglia di riprovarci puntando su Roma. Ci ho pensato a lungo e il 2016 è stato l'anno buono.

Quanto è durato il viaggio?

Sono partito di domenica all'alba e sono arrivato a San Pietro il giovedì mattina alle 11, 700 chilometri circa in tutto, in cinque tappe omogenee: prima tappa fino a Bologna (174 chilometri), poi da Bologna a Firenze (115 km), da Firenze a Radicondoli (144 km) per poi imboccare la via Franchigena fino a Sutri (115 km) e infine a Roma (50 Km).

Tutto da solo?

Non proprio, all'alba del quarto giorno ho incontrato casualmente Cody Anderson, il ciclista e podista statunitense ambasciatore di pace. Era in sosta vicino al guard rail, l'ho riconosciuto subito e ci siamo fermati a parlare un poco. Partito dalla California era diretto in Israele.

A New York aveva preso l'aereo ed era atterrato a Milano. A Roma voleva chiedere udienza al Papa prima di ripartire per la costa Adriatica dove avrebbe preso un traghetto per l'Albania. Purtroppo non è stato ricevuto. E' stato in viaggio per 9 mesi, è rientrato giusto giusto per votare alle elezioni politiche del novembre scorso.

A Roma cosa hai fatto?

Ho incontrato un amico che abita lì, mi ha accompagnato in giro per la città dove sono rimasto per un paio di giorni. Poi sono tornato.

Ancora in bici?

No, sono tornato in treno ma, ti dirò, le coincidenze dei treni sono state una vera tribolazione, soprattutto con la bici a seguito. Ho cambiato ben 5 treni e per fortuna avevo sempre addosso il giubbino riflettente, che mi rendeva visibile da lontano al ca-



Enrico Peroni a destra con Cody Anderson

potreno di turno che mi aspettava e mi faceva salire. Sono partito alle 9 di mattina da Orte per arrivare a Domegliara nel tardo pomeriggio alle 18.

Una bella soddisfazione!

Sì, e il Comune di Cavaion è stato molto carino, il quarto giorno aveva pubblicato la mia foto con Anderson sul profilo di Facebook. Poi è arrivato anche questo riconoscimento. ●

MARCHE: 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

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

DA VERONA AD ASSISI PER LA MARCIA DELLA PACE (4/9 OTTOBRE 2016)

di **Marisa Mazzi**

foto di **Guido Dosso**

Ce l'abbiamo fatta! Anche quest'anno un gruppetto di ciclisti motivati e risoluti ha risposto all'invito della FIAB di partecipare alla Marcia della Pace, partendo ciascuno in bici dalla propria città. Siamo partiti in otto, due uomini e sei donne, bagagli al seguito, per un percorso che ha attraversato mezza Italia, per paesaggi bellissimi e borghi antichi, stradine in mezzo a boschi di stupefacenti colori autunnali, a volte con un sole settembrino, a volte con piogge e nebbioline da novembre. Sul percorso verso Ferrara (110 km) incontriamo un solitario ciclista di Vicenza diretto anche lui a Perugia che chiude la sua tappa con un calice di vino (è il quinto di oggi...).

Il secondo giorno, una tranquilla tappa di pianura fra le valli di Comacchio e il mare diventa una gara di resistenza per le raffiche continue e incessanti di un vento di bora fortissimo. Ci fermiamo incantati all'improvvisa apparizione fantastica di fenicotteri rosa sullo specchio luccicante

della laguna. Ci porta di là di un braccio di mare un traghettino a fune a S. Alberto. Non si può non fare una sosta a S. Apollinare in Classe anche se è tardi. Filiamo quindi a tutta velocità per la pineta litoranea e usciamo che è già buio sulla strada asfaltata. Siamo a Cervia, con 123 km tutti guadagnati! E piove.

Per raggiungere Rimini cerchiamo le ciclabili lungo costa: che delusione le piste dell'Emilia Romagna! Buche, radici, pozzanghere, mancanza di indicazioni...

Verso l'interno capiamo subito che Montefiore Conca (385 m) purtroppo prende il nome dal suo fiume, e filosoficamente (quasi tutti), affrontiamo la salitona a rampe con pendenza media del 12%. La padrona del caffè ci fotografa per metterci su FB. Proseguiamo per strade deformate da frane e smottamenti, fra salite e discese arriviamo a Urbino (90 km).

Lasciare Urbino la mattina dopo non è facile, ci rassegniamo a partire. C'è nebbia e piove alla grande, è piombato l'autunno. Affrontiamo la discesa con auto e camion

che sfrecciano sfiorandoci, da brivido.

Ci asciughiamo a Fermignano dove ci consigliano di prendere per Acqualagna, un po' in salita ma tranquillo. Da Cagli e Cantiano, bei paesi medievali, per sbaglio imbocchiamo una stradina bellissima sotto il Monte Catria, che sale nel bosco illuminato dalla luce del pomeriggio, con tutte le sfumature autunnali. Scendiamo per una valle selvaggia ed entriamo direttamente nel borgo antico di Gubbio per la Porta medievale: un salto nel tempo. (72 km)

E piove anche sull'ultima tappa. Quattro rinunciano scoraggiate e prendono il bus per Perugia. I quattro rimasti salgono pian piano a 850 m. Il caffè resta un miraggio: Castiglione è solo un castellotto! Inizia uno sterrato impegnativo per una discesa bella ripida, per fortuna ritorna l'asfalto ci lasciamo andare veloci verso il piano, e... verso un agognato panino. Ultima salita e siamo a Perugia (50 km). Piove di nuovo, rinunciamo all'appuntamento con gli altri paciclici, spostato all'ultimo giù a Ponte San Giovanni, averlo saputo prima!

Per la Marcia della Pace si prepara una giornata di sole, che fa capolino fra la nebbiolina, ed è un raduno entusiasmante di tantissime persone diverse con bandiere, gonfaloni, striscioni, tamburi. Ci ritroviamo con gli altri paciclici, di tante provenienze e facciamo gruppo davanti al corteo: le nostre canotte FIAB sono un riferimento! Padre Zanotelli ci stringe la mano, che emozione! Scendiamo dietro il camioncino da cui Don Ciotti ricorda i motivi per cui siamo qui, di persona contro l'indifferenza. Sfilano a fianco a noi tutte le persone che compongono un interminabile serpentone colorato, che si incrementa via via fino ad Assisi.

Sotto la basilica che risplende luminosa nel cielo blu perfetto ci stringiamo la mano ed è una sensazione fortissima guardarci intorno e sentirci insieme a tutto questo popolo della pace. ●



DA MARE A MARE: VACANZA PER CICLISTI AVVENTUROSI

di **Stefano Schena**



Conero

Estate, tempo di vacanze, di progetti da realizzare, di avventure. E allora due coppie di amici prendono le bici, le caricano di bagagli essenziali, e via per provare l'agognata e famosa Tirreno Adriatico. Anzi nel nostro caso dall'Adriatico al Tirreno.

Tra i tanti disponibili abbiamo adottato, pur adattandolo non poco, il percorso di Simone Frignani pubblicato sulla guida Italia Coast to Coast, sicuramente pensato e sperimentato per un tour a piedi piuttosto che per le bici. Ma come avete capito noi amiamo l'avventura e quindi... pronti, attenti, via!!

Il primo problema nasce dalla coincidenza con la notte rosa che vede oltre un milione di persone riversarsi in riviera Romagnola per il fine settimana (diciamo verso fine giugno). Risultato? Arriviamo ad Ancona in ritardo di un paio d'ore sul previsto, ma la decisione e la motivazione non ci difettano e allora alle 14:30, con il sole allo zenit, siamo in bici. Infatti la partenza è da Ancona e l'arrivo, dopo oltre 650 km e più di 10.000 metri di dislivello, è fissato a Grosseto.

O come preferisco, perché fa più trendy, si pedala dal Conero all'Argentario. In ogni caso la sostanza non cambia! Salita, salita, ma non le nostre, a questo punto benedette salite dolomitiche, ma vere e proprie "rampe missilistiche" dove il tornante è abolito e la pendenza supera sempre la doppia cifra. Però che avventura sarebbe stata se non avessimo scelto sterrati improbabili che ci allontanassero dalle aborrite statali, se non avessimo potuto sperimentare le polverose stradine marchigiane, ma anche quelle umbre, laziali e toscane, se non avessimo potuto godere della sfida "dove dobbiamo arrivare? Ah, lassù? ma non si potrebbe evitare di..."

Però, che ricompensa! Abbiamo conosciuto da vicino uno scorcio d'Italia incantevole, fatta di paesini medievali abbarbicati e in fondo poco noti (Osimo, Treia, Bevagna, Sorano, Pitigliano, solo per citarne qualcuno). Abbiamo sperimentato itinerari poco battuti e quindi per questo "più genuini", abbiamo gustato una natura dove il verde della vegetazione e l'oro del grano si mescolavano e alternavano, abbiamo fatto onore ai prodotti di una terra ancora generosa nel cibo e nelle bevande, siamo passati dai passi appenninici alle rive dei laghi vulcanici, abbiamo goduto alcuni scorci d'italica arte assolutamente impareggiabili (il duomo di Orvieto soprattutto!).



Osimo

Una top five delle cose viste/esperienze vissute nella settimana di ciclovacanza?

Non è facile ma ci provo:

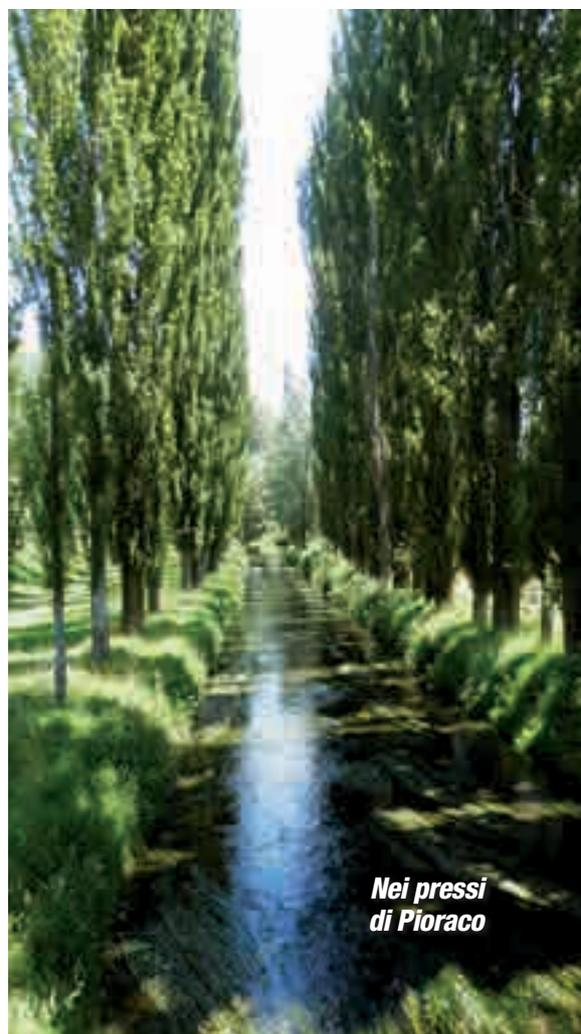
- A) la risalita della Valtopina tra Nocera Umbra e Spello;
- B) la vista di Sorano, paese costruito sul tufo che ci è apparso arrivando dall'alto;
- C) la Selva del Lamone, dieci km in leggera discesa su sterrato senza incontrare anima viva;
- D) un mitico panino con la finocchiona mangiato ad Assisi;
- E) la piazza di Bevagna che oltre alla sua bellezza ci ha offerto un'ombra spettacolare in una giornata in cui il caldo si faceva particolarmente sentire.



E poi abbiamo incontrato un'Italia piena di umanità: dai vecchi della piazza del paese che ci incoraggiavano, a chi generosamente ci dava informazioni non sempre esatte da integrare con quelle a volte discordanti dei nostri GPS (limiti della moderna tecnologia!), all'albergatore che ci ha spedito a casa il bagaglio eccedente, al negoziante che ci ha aperto

il supermercato nel giorno di chiusura, al vecchietto che alla guida della sua Panda sconsolato ci avvertiva che la salita che ci aspettava era davvero tosta (per forza, eravamo sul Sentiero dei Briganti!).

L'Italia è questa... luoghi, persone, paesaggi, storia, arte, e la nostra è stata proprio una ciclovacanza "al cuore dell'Italia", un cuore che abbiamo sentito, assaporato e in cui ci siamo immersi.



**E chi sono i cicloturisti avventurosi?
Eccovi poche pennellate:**

Stefano: cardiopatico pluri-nonno
alla ricerca di nuovi limiti fisiologici;

Daniela: dolce donna mai doma, nella
vita così come in bici;

Davide: trombettista e ballerino da
strapazzo appassionato di lunghi viaggi
in bicicletta

Simonetta: curiosa e golosa cicloturista,
organizzatrice di natura e per professione

Chi oltre che avventuroso fosse anche
curioso, può chiedere info al sottoscritto
Stefano.schena@tiscali.it



Assisi



**Clivita di
Bagnoregio**



**Selva del
Lamone**



**Le vie cave
di Pitigliano**

Scheda tecnica del percorso

- 1/7 Ancona - Osimo - 37 km
- 2/7 Osimo - S. Severino Marche - 72 Km
- 3/7 S. Severino Marche - Nocera Umbra - 73 km
- 4/7 Nocera Umbra - Gualdo Cattaneo - 80 km
- 5/7 Gualdo Cattaneo - Orvieto - 80 Km

- 6/7 Orvieto - Marta - 53 km
- 7/7 Marta - Pitigliano - 72 km
- 8/7 Pitigliano - Capalbio - 72 km
- 9/7 Capalbio - Orbetello con intero tour dell'Argentario - 87 km
- 10/7 Orbetello - Grosseto - 50 km

ERA SOLO DESIDERIO DI MARE

In bicicletta lungo l'Adige ...o quasi

..... di Luciano Zamperini



Incredibile! Me lo sto ammirando dal balconcino dell'albergo tra un sorso di birra ed una boccata di pipa. La luna, da poco calante in quest'ultimo scorcio di maggio, illumina la notte facendo brillare come minuti cristalli ogni minima increspatura dell'acqua. Tutt'intorno è silenzio. Di tanto in tanto, socchiudendo gli occhi, mi godo la brezza della sera: una carezza che mi fa scivolare in una sorta di anestesia mentale, ai limiti della beatitudine. Se esistesse una qualche forma di paradiso io non riuscirei ad immaginarla che così!

Ieri, approfittando delle eccellenti previsioni meteo mi son deciso: destinazione mare. Da casa mia, lungo tutto l'argine dell'Adige, fino alla foce. Niente di speciale: un progetto privo di impegno su un percorso piatto, senza dubbio inglorioso. Aggiungerei però "di massima", visto che, come talvolta succede, non disdegno cambiare strada o... perdermi. Tra le mie molte debolezze c'è anche il partire... non troppo presto al mattino.

E così, giusto per guadagnar tempo in questo primo tratto ben conosciuto, ho subito tirato via veloce sulla provinciale. La ciclabile dell'Adige l'ho vista infatti solo una quarantina di km a valle. Qui bella e facile ma, oltre al verde rilassante del fiume, dei prati ed ai richiami degli uccelli, ho poco da ricordare. Villabartolomea dall'alto dell'argine appare subito austera, ingentilita solo dai frammenti di quelle "amabili" strofe di Angiolo Poli: "Da l'Adese fin zò ala Cesolina parte par parte e drento in le stradèle...".

Oltre Castagnaro il fondo della ciclabile diventa improvvisamente "complicato".

Quel po' di pigrizia che talvolta mi prende, mi induce a cambiare strada. Imbocco allora, senza pensarci un attimo, la provinciale per Badia Polesine. Una rapida visita ai gorghi di Trecenta e poi giù, giù fino al Po. Prima sosta a Ferrara: città piacevolissima forse quanto la sua gustosa cucina. Sotto i portici, alla locanda del "Savonarola" ho potuto apprezzare una cena con i fiocchi. Poi i due passi "canonici": bellezze del centro e... digestione.

Da Ferrara, in questo secondo giorno, vorrei rag-

> Se esistesse una qualche forma di paradiso io non riuscirei ad immaginarla che così!



Ferrara

giungere Ravenna. L'intrico delle strade mi rende però difficile l'uscita dalla città. Almeno nella direzione desiderata. Finalmente riesco a trovare la giusta via: strade dritte e spoglie, fiancheggiate da case basse.

Finestre socchiuse come palpebre sonnolente sotto un sole che picchia sulla testa. Solo alcuni aironi lungo i fossi, qualche filare di pioppi, giunchi e canne.

Un irraggiungibile infinito intercalato da una birretta all'ombra di un bianco ombrellone nella piazza assolata e vuota di Ostellato, cittadina la cui impronta pare sbiadire lentamente e che perciò abbandono subito per riprendere il mio viaggio verso Comacchio.

Lungo la strada, fiancheggiata da alti platani, mi colpisce una piccola stele di marmo con qualche fiore appassito. Pensando a quella vita sparita per sempre, a quell'immagine di un suo attimo, non riesco a contenere un senso di disagio. Come quando, alla mia "certa età", ci si volta indietro ad osservare il cammino percorso: quella fuga rettilinea che dice dell'irreversibilità del tempo.

Comacchio è incantevole: "... la città ch'in mezzo alle piscose paludi, del Po teme ambe le foci, dove abitan le genti disiose che 'l mar si turbi e sieno i venti atroci ..." (Orlando Furioso). Giro e rigiro tra ponti, viuzze e piccoli canali.

Dopo l'imperdibile visita ai "Tre ponti" mi riparo dal sole di mezzogiorno sotto il loggiato dei Cappuccini.

Una giusta pausa prima di riprendere la ciclabile verso Porto Garibaldi. Fa caldo ed i contorni delle cose, sfumati, sembrano quasi vibrare nell'aria.



Ecco il mare.

Momento magico: avrei una gran voglia di liberarmi dagli abiti bagnati di sudore ed intrisi di polvere, di correre come

a cui vorrei prestare ascolto, ma dal quale sono presto distratto dal volo dei gabbiani... Poi più nulla: sonno profondo... fuori programma.

> Momento magico: avrei una gran voglia di liberarmi dagli abiti bagnati di sudore ed intrisi di polvere

un bambino a piedi nudi sulla risacca per godere il fresco fluire delle onde. Ma... in quell'armonia con il puro esistere privo di ogni determinazione, preferisco distendermi al sole, sulla sabbia di questa spiaggia semideserta.

A tratti mi par di sentire un bisbiglio

Al risveglio vedo che s'è fatto tardi e non mi resta che invertire la rotta percorrendo il lungomare verso Nord. Ravenna può attendere. A destra il mare, a sinistra uno strano paesaggio popolato da palazzi la cui eleganza, talvolta pacchiana, caratterizza questi luoghi di villeggiatura.

Non è ancora stagione e per trovare un albergo aperto - ma "sul mare" - devo pedalare parecchio.

Eccolo finalmente: al Lido di Pomposa, proprio sul mare, all'inizio di questo racconto, al mio piccolo paradiso. È il ter-



Porto di Garibaldi



Loggiato dei Cappuccini



zo giorno e conto di raggiungere l'Adige nei pressi di Rovigo. Subito una svista e la strada finisce in un sentiero strettissimo e accidentato che sbuca su un litorale deserto: tronchi e mille altre "scorie" accatastate, sospinte a riva dalle mareggiate.

Mi guardo intorno: nessun riferimento. Vorrei tornare indietro ma alla fine, con la tranquilla certezza di chi vive sicuro di sé e non ha bisogno di ordini sistematici, decido di proseguire.

Quale fortuna! Mi trovo all'imbocco della pineta di Volano. Momento di grande bellezza. Una sosta d'obbligo – son proprio di strada – sarà all'Abazia di Pomposa.

La scorgo da lontano. Il campanile si staglia netto, signorile nel verde piatto della campagna disseminata di covoni di paglia. Un paesaggio lindo, direi da gita domenicale.

Nella quiete ed il fresco della chiesa sto bene: quante meraviglie... compresi certi cannoli alla crema trovati nel piccolo bar adiacente. Un carburante eccellente... indispensabile al motore della mia bici...

Rovigo mi sorprende: un allegro "benvenuto" mi arriva dal suo corso principale: vivace e colorito in questo tardo



Fenicotteri a comacchio

pomeriggio, purtroppo l'unica possibilità di alloggio è un po' fuori mano per poterlo godere anche in serata.

Non resta che l'ultima tappa: a Boara Polesine riprendo la ciclabile sterrata in destra d'Adige. Bella, ma per l'invidia provata nel vedere tanti ciclisti pedalare tranquilli sulla provinciale a lato, l'abbandono quasi subito per riprenderla solo in

quello di Castagnaro e fino a Verona.

Alla fine credo che in ogni viaggio, pur "... piatto, privo di impegno e certamente inglorioso...", valga soltanto il momento più suggestivo.

Del resto cos'è un viaggio se non vagabondaggio, amore della sosta o... la soddisfazione di un desiderio di mare? ●

> Finestre socchiuse come palpebre sonolente sotto un sole che picchia sulla testa



Pineta di Volano

UN ALTRO ADRIATICO

di Massimo Muzzolon

Alcune idee per una vacanza estiva con bicicletta nelle isole della Dalmazia: mare pulito, poco traffico, niente stress

Quando da bambino, a scuola, osservavo la grande carta d'Italia alla parete, la mia attenzione si soffermava spesso sul mare Adriatico e sulle sue coste.

Mi incuriosiva in particolare la parte destra, con quel guazzabuglio di puntini, tratti spezzettati e rientranze che dall'Istria si susseguivano fino al margine della carta geografica. In effetti la costa verso i Balcani è completamente diversa da quella della Penisola Italiana, punteggiata com'è da isole, golfi e promontori. All'epoca non immaginavo che in parecchie di quelle isole, così lontane dal posto dove vivevo, ci sarei finito molti anni dopo con la mia bicicletta.

Le isole della Dalmazia, come quasi tutte le località della sponda orientale dell'Adriatico, sono conosciute con due nomi. E se il nome slavo è ormai divenuto di uso comune anche in Italia, è giusto ricordare anche quello più antico dalle radici latine, e prima ancora greche o illiriche, in uso ai tempi della Repubblica di Venezia così come sotto le dominazioni austriaca e italiana degli ultimi due secoli.

Ho iniziato a conoscere queste isole partendo dalle più settentrionali del Golfo del Quarnaro. Via via mi sono spinto più a sud, verso l'arcipelago delle cosiddette Curzolane al largo di Spalato e di Ragusa, la bellissima Perla dell'Adriatico più nota come Dubrovnik. Ho esplorato ogni estate un'isola diversa, in alcune ritornando. Su consiglio degli amici ed esperti dei luoghi Cinzia e Gian Paolo Mazzi, ho ben presto capito che sarebbe stato più comodo lasciare a casa l'automobile, che sulle isole è perlopiù un intralcio, imbarcando su treni e traghetti la sola bicicletta fornita delle canoniche borse.

Un'alternativa più veloce, da me mai sperimentata, è l'aereo per Spalato o Ragusa e quindi il traghetto o il catamarano. Su tutte le isole poi è sempre possibile noleggiare delle buone mountain bike a prezzi accettabili.

Il viaggio

La marcia di avvicinamento, per quanto lunga e talvolta non priva di sorprese, non è per nulla noiosa e può essere considerata già un prologo alla vacanza. Unico consiglio: evitare i periodi dei

grandi esodi estivi. Da Verona, partendo nel primo pomeriggio, con i treni regionali in cinque ore si arriva ad Ancona. Dopo una sosta nell'animato centro storico del capoluogo marchigiano, facilmente accessibile in bici, si scende al porto dove ci si imbarca la sera alla volta di Spalato.

Dal ponte della nave, la città dalmata accoglie il navigante di primo mattino, nello splendore della luce riflessa dai marmi bianchi dei suoi palazzi e delle sue chiese, con la corona degli alti monti sullo sfondo. Doverosa la colazione a un tavolino dello splendido lungomare ancora deserto, sotto al Palazzo di Diocleziano, in attesa di proseguire il viaggio. Dal porto di Spalato partono tutti i traghetti per le varie mete dell'arcipelago: la traversata dura qualche ora, ma è un viaggio molto emozionante perché si percorrono i canali tra le isole, sempre in vista della costa montuosa.

Eccovi alcuni suggerimenti per le destinazioni che ho trovato più interessanti e più a misura di bicicletta.



Il borgo di Curzola



Foratura plurima sui sentieri di Vis



Dal ponte del traghetto a Mljet

Hvar (Lésina)

A solo un paio d'ore di traghetto da Spalato, è l'isola più lunga di tutto l'Adriatico (68 Km) e una delle mete più gettonate della Croazia: soleggiata, lussureggiante, ricca di vigneti, olive e campi di lavanda. Ha un passato di colonia greca e di importante base navale veneziana di cui conserva evidenti tracce, vanta alberghi lussuosi, ristoranti chic, locali di tendenza. Generalmente i traghetti fanno scalo a Stari Grad (Cittavecchia), sulla costa settentrionale, ma per arrivare nel capoluogo Hvar occorre passare dall'altra parte dell'isola superando un piccolo valico. Se si viaggia in bici conviene quindi fermarsi nella stessa Stari Grad o

nei vicini e graziosi villaggi rivieraschi di Vrboska o Jelsa, che permettono di pedalare comodamente nella parte più pianeggiante dell'isola senza rinunciare a qualche puntata verso le panoramiche salite dell'interno.

Korčula (Curzola)

Situata a breve distanza dalla costa dalmata e dalla penisola di Pelješac (Sabbioncello), ma a quasi tre ore di navigazione da Spalato, è conosciuta per il clima tipicamente mediterraneo, con temperature miti anche d'inverno.

I traghetti attraccano nella vivace cittadina portuale di Vela Luka, ma se intendete fare base nel capoluogo Curzola dovete affrontare una traversata in

bicicletta di una quarantina di chilometri con armi e bagagli che vi porterà fino a 500 mt di quota lungo la strada che percorre tutta l'isola.

Ne vale comunque la pena perché il borgo storico, che si eleva dal mare su un piccolo promontorio, è uno dei più suggestivi dell'Adriatico: la magnifica porta di accesso, le antiche mura che incorniciano le strette viuzze, i palazzi medievali, la Cattedrale di San Marco in perfetto stile veneziano, gli scorci magnifici che si aprono sul mare rendono indimenticabile il soggiorno.

A un tiro di bici dal capoluogo si trovano anche le belle e tranquille spiagge intorno a Lumbarda, nella punta orientale dell'isola.



Tappa di trasferimento a Mljet

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!



Mapa delle Isole Curzolane

Vis (Lissa)

Chiamata Issa dagli antichi greci e resa celebre dalla battaglia navale che nel 1866 vide contrapporsi la marina dell'Impero Austriaco e quella del neonato Regno d'Italia, è ormai un'isola alla moda che offre divertimenti notturni così come relax e piaceri gastronomici. A poco più di due ore di navigazione da Spalato, si presta molto bene ad esser esplorata interamente in bicicletta sia per le dimensioni contenute che per le pendenze relative. Inoltre i traghetti arrivano direttamente nella suggestiva baia del capoluogo Vis, da cui con escursioni giornaliere anche su strade sterrate è agevole raggiungere le numerose insenature e spiaggette che circondano l'isola.

Da non perdere una puntata lungo la panoramica strada in quota fino a Komiža, porto peschereccio all'estremità opposta.

Lastovo (Lagosta)

Ubicata in mezzo all'Adriatico a sud di Curzola, è particolarmente suggestiva con i suoi soli 50 chilometri quadrati di superficie, la vegetazione rigogliosa, i vigneti, gli uliveti e un pugno di isolotti sulla sponda occidentale e orientale.

Grazie al loro isolamento gli abitanti hanno conservato modi di vita e tradizioni scomparsi altrove. È forse l'isola meno legata al mare; non a caso le bianche abitazioni in pietra del suo storico capoluogo sono state innalzate sul versante interno, al riparo dalle incursioni corsare.

Con la bici la si può girare in lungo e in largo. Le sue coste alte e rocciose non offrono come a Vis un gran numero di punti dove scendere al mare, anche se spiagge e baie non mancano, ma la pace selvaggia e i panorami al chiaro di luna valgono da soli il viaggio.

Mljet (Meleda)

La più meridionale delle isole della Dalmazia è chiamata anche l'isola verde per le foreste di pini marittimi e la macchia mediterranea che in gran parte la ricoprono. La parte occidentale è Parco Nazionale e comprende alcuni interessanti villaggi dove alloggiare, due laghi salati interni e il monastero benedettino sull'isolotto di Santa Maria. Intorno ai laghi corrono stradine pianeggianti su cui spostarsi in bicicletta alla ricerca di spiaggette e luoghi ombreggiati.

Il traghetto attracca nella parte orientale dell'isola e per raggiungere il Parco si devono percorrere una trentina di chilometri lungo la piacevole e ondulata strada interna. Unico neo la mancanza di collegamenti veloci con Spalato: l'isola è raggiungibile con un viaggio di oltre sette ore sul lento traghetto costiero che per di più circola solo settimanalmente. Traghetti e catamarani la collegano invece a Dubrovnik.

INFORMAZIONI UTILI

Trasporti:

Il servizio di traghetto da Ancona a Spalato viene svolto dalle compagnie Blueline – Snav <http://www.blueline-ferries.com/> e dalla croata Jadrolinija <http://www.jadrolinija.hr/>. Entrambe, in alcuni giorni di luglio e agosto, fanno scalo diretto anche a Hvar. Il trasporto della bicicletta nella stiva è a pagamento.

Alloggio:

Nelle isole sono piuttosto rari i campeggi, mentre gli hotel hanno generalmente un rapporto qualità-prezzo sfavorevole. In compenso è molto vasta l'offerta di camere e appartamenti. Esclusi i periodi di punta, è possibile trovare a prezzi ragionevoli delle buone sistemazioni con balcone e vista mare senza prenotare prima della partenza. Gli uffici turistici presso i porti di arrivo dei traghetti o nelle varie località dell'isola svolgono anche il servizio di ricerca alloggi. L'alternativa è prenotare on-line, ma senza farsi troppo incantare da foto e presentazioni.

Cartografia:

Tutto quello di cui avete bisogno per girare in bicicletta è una buona cartina escursionistica dell'isola con altitudini e curve di livello. Non la troverete in Italia, ma sarà facile acquistarla sul posto negli uffici turistici o nelle edicole. Le mappe GPS possono rappresentare un aiuto, ma non sono ancora abbastanza dettagliate.

SEZIONI FIAB APPUNTAMENTI 2017

di Massimo Muzzolon

Isolainbici

La Stazione FFSS di Isola della Scala ha molti locali dismessi; da molto tempo ci siamo attivati per coronare il sogno di avere in quella Sede una ciclo-officina, un deposito bici e – in prospettiva – un servizio di custodia e noleggio bici per chi utilizza il treno.

Dopo ripetuti contatti, finalmente il Comune di Isola della Scala ha inviato a Rete Ferroviaria Italiana una richiesta scritta per la concessione a titolo gratuito di uno o più locali, allo scopo di “potenziare i servizi nell’ambito della mobilità ciclabile, che costituisce un obiettivo strategico della politica dell’Amministrazione comunale”, il che ci trova in perfetta sintonia.

Con la nuova amministrazione comunale, insediatasi sei mesi fa, è iniziato un dialogo, che speriamo più fruttuoso rispetto al passato; in un primo incontro interlocutorio si è parlato di mobilità nel territorio comunale e della necessità di rendere più facile la vita a chi si muove in bicicletta, della tabellazione dei per-



isola, volontari pro-terremotati

corsi ciclo-pedonali esistenti, del coinvolgimento strategico di Isola della Scala nella realizzazione della ciclovvia Verona-Ostiglia, sul percorso della “Claudia Augusta”. Ovviamente siamo solo all’inizio; ci vogliono determinazione e molta... pazienza!

Con le altre associazioni il dialogo e la collaborazione sono costanti; l’obiettivo comune è la salvaguardia del territorio con le sue peculiari caratteristiche ambientali, naturalistiche, sto-

riche e architettoniche. In particolare con la Pro-loco, la Biblioteca, il CTG, i gruppi ippico, podistico, pesca sportiva, Diversamente abili, la Strada del Riso, e scusate se dimentico qualcuno, si organizza tutti gli anni la “GIORNATA PER L’AMBIENTE”; si è deciso quindi di mettere in rete tutte queste realtà per dialogare all’unisono con gli Amministratori sul tema che ci accomuna, la tutela e la valorizzazione della nostra terra.



Torrione di Legnago

Bassainbici

Dopo il suo primo anno di attività, la sezione Bassainbici di FIAB Verona propone anche per il 2017 un interessante programma ideato con cura e passione da Andrea Restivo e Maria Grazia Mazzoni. L’elenco prevede quattro eventi serali, dieci uscite in bici nel fine settimana e a Pasquetta, e due iniziative sociali: gli interessati possono consultare il sito web dell’associazione (www.fiabverona.it), poi cliccare nel menu di sinistra “Sezioni” e “Legnago”) anche per aggiornamenti, contatti e materiale illustrativo che sarà disponibile a tempo debito.

Come sempre vi invitiamo a partecipare numerosi, sono eventi alla portata di tutti nei quali divertimento e conoscenza del territorio sono assicurati!

FIAB ROVIGO PROGRAMMA 2017

GENNAIO

Venerdì 6 "In bici per presepi a Padova" e visita alla mostra su Zandomenighi
Venerdì 6 "In bici per presepi" a Frassinelle Polesine
Sabato 7 "Basta Smog!" Ciclomaniifestazione
Venerdì 20 Bici raccontata, pt.2 – Il cicloviaggio "Dalle Dolomiti al mare"
Domenica 29 FIAB-Arte: Venezia e il Ghetto a 500 anni dalla nascita

FEBBRAIO

Sabato 4-11-18-25 Pedalate lente e cordiali
Venerdì 10 "Bici raccontata, pt.2"
Presentazione del libro "Il velodromo Monti 1915-2015"
Sabato 18 Mappatura Bicipolitana/1
Venerdì 24 "Bici raccontata, pt.2" Il documentario "Contromano" di Stefano Gabbani

MARZO

Sabato 4-18 Bike Shopping – L'orto in bici
Sabato 11-25 Pedalate lente e cordiali
Sabato 18 Mappatura Bicipolitana/2
Domenica 26 Giornata FAI di Primavera
Venerdì 31 Contaciclismi/1

APRILE

Sabato 1 Bike Shopping – L'orto in bici
Domenica 2 Colli Euganei: Arquà Petrarca e Valle S.Giorgio (auto + bici)
Domenica 9 Sulla ciclabile Caposile – Piave

Sabato 22 Mappatura Bicipolitana/3
Martedì 25 Resistere, pedalare, resistere In bici al Museo Matteotti di Fratta Polesine
29-30-1-2 Ciclovacanza Tra Friuli e Slovenia. Dalla terra dei patriarchi a Lubiana

MAGGIO

Sabato 6 Bimbibici - Prove di educazione stradale con Skating Club Rovigo
Domenica 14 "Giornata della bonifica" in collaborazione con il Consorzio di Bonifica
Sabato 20 La Malcontenta e le Ville Venete lungo il Brenta (treno + bici)
Sabato 20 Mappatura Bicipolitana/4
Venerdì 26 Contaciclismi/2
Domenica 28 Anello della Burana e la Delezia Diamantina (treno + bici)
Domenica 28 Bicalitalia Day Iniziativa Nazionale FIAB

GIUGNO

1-2-3-4-5 Ciclovacanza Liguria Dal golfo dei poeti alla città dei Luni
Domenica 18 La laguna nord di Venezia, Cavallino-Treporti, Lio Piccolo (treno + bici)
19-20-21-22-23-24-25 Cicloraduno nazionale FIAB – I 7 laghi di Varese
Sabato 24 Mappatura Bicipolitana/5
Domenica 25 Sulle tracce de La Boje

LUGLIO

Domenica 2 Da San Benedetto Po a Mantova (bus + bici)
Sabato 22 Mappatura Bicipolitana/6

AGOSTO

Venerdì 4-11-18-25 "Pedalare sotto le stelle"
5-6 Ciclopalio di Feltre (auto + bici)
13-14-15 Ciclocittà Cremona e la sua pianura, tra musica, arte e gastronomia (bus + bici)

SETTEMBRE

3-4-5-6-7-8-9 Ciclovacanza Puglia. Magica valle d'Itria (treno + bici)
16-17-18-19-20-21-22 Settimana europea della mobilità sostenibile
Domenica 24 Ciclocittà Pesaro e la Bicipolitana (bus + bici)
Sabato 30 Dagli Euganei ai Berici e Villa Mocenigo ai Nani (treno + bici)

OTTOBRE

Domenica 1 Il parco delta del Po (auto + bici)
Domenica 8 Legnago-Ostiglia Iniziativa Regionale (treno + bici)

NOVEMBRE-DICEMBRE

"Bici raccontata, pt.1"
Sabato 11 novembre "Bici raccontata, pt.1"
Sabato 25 novembre "Bici raccontata, pt.1"
Sabato 2 dicembre "Bici raccontata, pt.1"
Sabato 16 Assemblea e cena Sociale





El canton del Bepo Il navigatore da bici

Dov'eravamo rimasti? Diceva Enzo Tortora tornato a Portobello dopo l'ingiusta condanna subita.

Ah, sì con la faccia a terra, sul duro e freddo asfalto, con un infarto in atto e alcune persone che, per fortuna mi hanno soccorso.

Che strano, per un attimo ho ripensato non alla mia vita passata (come dicono nei romanzi), bensì a quella futura che non avrei avuto. A tutti gli impegni che avrei disatteso. Primo fra tutti quello con i ragazzi che mi aspettavano a Villa Buri. Ho fatto telefonare al Presidente, scusandomi per l'assenza. E, non ci crederete, assieme a tutti i lavori che avrei lasciato incompiuti, anche a quelli di Fiab. Questo canton, ad esempio, come sarebbe uscito? Listato a lutto? Con quale articolo di commemorazione?

Chi l'avrebbe scritto? Domande oziose, dal momento che la fortuna e le tante persone che mi hanno assistito hanno permesso al vostro scrivano di occupare ancora una volta,

indegnamente, questa quarta di copertina.

La fortuna aiuta... i fortunati.

Quella mattina, infatti, contrariamente alle altre occasioni in cui andavo a Villa Buri a insegnare ai bambini il valore del movimento e la bellezza dell'andare in bicicletta, avevo dimenticato il casco.

Mi capita, anche perché la mia testa è fuori misura e nel casco entra sempre a fatica. Quando, persa conoscenza, sono caduto a peso morto sull'asfalto e a faccia in giù, il naso ha fatto quello che avrebbe fatto la visiera del casco: mi ha riparato la testa.

Poiché la bicicletta fa comunque bene e già una volta mi aveva salvato la vita, è impensabile decidere di abbandonarla. Sarebbe un suicidio. Però d'ora in avanti mi imporrò di portare più spesso il casco. Certo non mi proteggerà dall'infarto o dall'arrotamento di un camion, ma almeno il naso non me lo romperò più :)

di **Bepo Merlin**

f a r m a c i a
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.

www.
farmaciaborgomilano.it

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.

SENZA PLASTICA **NATURALMENTE**

