

RUOTA LIBERA

Periodico della FIAB

FIAB Verona Amici della Bicicletta Onlus



SARÀ L'ANNO DELLE OPERE?



**FIAB VERONA
E MOBILITÀ CICLISTICA**
BILANCIO 2018 E PROSPETTIVE 2019

CICLISTA ILLUMINATO
GRESCE L'USO DELLE LUCI

PREMIAZIONI
AMICO DELLA BICICLETTA 2018

STORIA IN BICI
MARIO PATUZZO

RUBRICHE
- CIBO DA VIAGGIO
- ENIGMISTICA

RACCONTI DI VIAGGIO
- L'EROICA
- DA PASSAU A VIENNA

3	IL PUNTO Controsenso
	MOBILITÀ
4	Novità in città nel 2019
6	FIAB Verona e mobilità ciclistica: bilancio 2018 e prospettive 2019
8	Incidenti in bici
9	Cresce l'uso delle luci tra i ciclisti veronesi
10	FIAB Verona Rugby
	VITA ASSOCIATIVA
11	Premiati gli Amici della Bicicletta 2018

12	STORIA IN BICI Mario Patuzzo racconta Verona
	CICLOFFICINA
14	Attrezzi (parte seconda)
16	CULTURA
	CIBO DA VIAGGIO
17	Meglio prevenire
18	ENIGMISTICA
	VITA ASSOCIATIVA
19	Maestro di pedale

20	RACCONTI DI VIAGGIO Il gusto dell'impresa, il sapore della fatica
23	L'insolito viaggio
26	In bici lungo le "Vies verdes" di Girona
	ISOLA IN BICI
28	Un anno con FIAB Isola in bici
	LUPO IN BICI
29	S.G.Lupatoto è un comune ciclabile
	FIAB ROVIGO
30	Tredici anni di passione
31	Ogni settimana un evento FIAB
32	EL CANTON



Indirizzo e orari

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

Abbonati a Ruotalibera

Diventerai socio degli Amici della Bicicletta, come?

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

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

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

Quote associative 2019

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

*chi ha già un familiare convivente iscritto.

** chi non ha ancora compiuto 25 anni

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

DIRETTORE RESPONSABILE:
Elena Chemello.

Redazione:

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

Hanno collaborato:

Guido Crivellari, Andrea Bisighin,
Paolo Pigozzi, Federico Girardi,
Denis Maragno, Cinzia Malin,
Alberto Bottacini, G. Pietro Zecchetto,
Franco De Grandis.

Composizione:

Martina Brighenti
martina.brighenti@gmail.com

Stampa:

CIERRE Grafica s.c. a r.l.
Caselle di Sommacampagna - Verona
Reg. trib. di Verona n. 664 del 16.9.1985
Tiratura 2.800 copie

Stampato su carta ecologica T.C.F.
(sbiancata senza l'uso di cloro)

Editore:

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



Controsenso

Ogni volta che mi capita di parlarne, che sia con un comune cittadino o col più scafato degli amministratori, la reazione è la stessa: “Ma scherziamo? Chissà quanti incidenti, e in Italia poi...”.

Anche la mia risposta è la stessa. Il “contro-senso ciclabile” – o “senso unico eccetto bici” – vuol dire permettere alle biciclette di andare nell’altro senso liberamente, anche senza una corsia dedicata. Che ci siano vantaggi non è molto intuitivo: in effetti a prima vista si vedono grossi rischi nell’incontro coi veicoli a motore. Tuttavia le statistiche mostrano che dove è stato permesso – anche in vie molto strette – l’incidentalità diminuisce drasticamente. Come mai? La ragione è semplice: tutti sono più attenti, lenti e prudenti. E se capita che auto e bici non passano assieme? Beh, poco male: si fermano e cercano di incrociarsi scansandosi un po’ a vicenda, come quando due persone si incrociano su un marciapiede stretto. Chiaro che l’introduzione di questa possibilità porta con sé l’obbligo di stare sotto i 30 all’ora, perché andare più veloci con queste norme, quello si sarebbe impensabile: anche questo poco male, anzi, benissimo. E, per finire, forse si potrebbe smetterla con la storia degli “italiani indisciplinati”, alibi molto usato per evitare di andare in fondo alle questioni: gli italiani sanno comportarsi bene quando una nuova norma è ragionevole e ben spiegata. Si ricordi ad esempio come 16 anni fa, contro ogni previsione, venne subito recepita la “legge Sirchia” sul divieto di fumo in ambienti pubblici che ci pose all’avanguardia in Europa.

Permettere il contro-senso ciclabile nelle aree urbane anche in assenza di corsie dedicate sarebbe da un lato un incentivo concreto per la mobilità ciclistica, permettendole di fare ben di più di quella a motore; e dall’altro una salutare calmata a tutto il traffico, rendendolo più lento ed attento. Con questi vantaggi, molte più persone sarebbero invogliate ad usare la bici nei loro spostamenti, perché più pratica e veloce oltre che tutelata da norme che ne facilitano l’uso.

Ma si può fare? In vari paesi (come la Francia) sì, mentre in Italia ancora no, perché un progetto di riforma in tal senso del Codice della Strada è bloccato da tempo nel suo iter parlamentare. Peccato, perché si tratterebbe di dare forma giuridica a un’esigenza tanto spontanea quanto comprensibile: per accorgersene basta vedere cosa succede a Verona in via Cesiolo, via Marconi, stradone Provolo... dove decine di ciclisti si mettono a sfidare pericolosamente le norme stradali pedalando sulla carreggiata nel senso contrario al quello consentito pur di non seguire un percorso sì legale ma spesso lungo, tortuoso e rischioso perché a contatto col traffico motorizzato.

Si tratterebbe dunque di “dare fiducia ai ciclisti”, facilitandone la vita ma nel contempo chiedendo loro di avere riguardo e prudenza nell’usare le maggiori opportunità loro concesse, muovendosi con attenzione e avendo l’occhio lungo per sé e per gli altri. In Francia questa è diventata da anni la filosofia dei progressivi aggiornamenti del Codice: là oltre al contro-senso ciclabile si sta persino iniziando a concedere ai ciclisti di partire col semaforo rosso sfruttando i tempi morti dei verdi dalle altre direzioni (si veda il filmato www.youtube.com/watch?v=LCUIMEuAlg0): come non pensare ad esempio al semaforo di Porta Palio per chi provenga in bici dal centro città?

Ah, la douce France... Nella mobilità ciclistica i nostri cugini ci sono effettivamente un po’ avanti, ma dobbiamo avere fiducia che, continuando a spiegare pazientemente lo spirito di queste norme, alla fine ci arriveremo anche noi.



Contro-senso ciclabile a Parigi



Passaggio col rosso in Francia

NOVITÀ IN CITTÀ NEL 2019

di Michele Marcolongo

Nuove ciclabili, rastrelliere, piano della mobilità sostenibile: qualche soddisfazione questo 2019 dovrebbe portarla anche ai ciclisti veronesi.

Per chi fosse stato preso dall'entusiasmo leggendo il titolo di copertina, diciamo subito che no, il 2019 non sarà esattamente "l'anno delle opere" o, almeno, non lo sarà nella misura in cui ce lo siamo figurati nel corso del 2018 ascoltando gli annunci di tre rilevanti collegamenti ciclabili in attesa di cantierizzazione: il completamento dei tratti cittadini mancanti della ciclabile Adige/Sole (da Boscomantico alla pista del Camuzzoni e da questa fino alla Stazione di Porta Nuova); la ciclabile Saval-San Zeno e la ciclabile Porta Palio – Castelvecchio.

Paradossalmente, ma solo in apparenza, l'ultima arrivata in ordine cronologico, la Porta Palio – Castelvecchio, finanziata lo scorso novembre grazie alle risorse rese disponibili dal parziale sblocco del patto di stabilità, sarà l'unica che con certezza vedrà avviati i lavori nel 2019, e il motivo è presto detto: tra le tre è indubbiamente l'opera meno complicata.

Per le altre si dovrà invece attendere la risoluzione di alcune criticità incontrate nella definizione del tracciato: "È difficile ipotizzare (anche se non è da escludere) la partenza dei lavori per la pista ciclabile

stazione Porta Nuova – Biffis/Camuzzoni nel 2019" confermano da Palazzo Barbieri. "Rimangono ancora da sciogliere alcuni nodi del tracciato ma, visto che le opzioni non mancano, si sta valutando la soluzione migliore in termini di sicurezza dei ciclisti, interferenze con gli altri flussi di traffico e realizzabilità, in tempi certi, degli interventi".

L'amministrazione non pare preoccupata dell'attraversamento dell'imbocco della tangenziale: "Per quanto riguarda l'incrocio con la tangenziale – dicono dal Comune – la questione è in fase di definizione, nel dettaglio. L'attraversamento della T4 avverrà con i flussi di traffico nella stessa direzione, cercando di limitare le possibilità di conflitto con i veicoli in fase di svolta".

In stadio più avanzato la ciclabile Saval – San Zeno: il progetto definitivo è in fase di approvazione e il Comune è in attesa della definitiva cessione delle aree demaniali esterne alle mura magistrali nonché del nulla osta della Regione Veneto per l'area antistante la ex caserma di Via Tomaso Da Vico. In Comune definiscono "concreta" la possibilità di realizzarla nel corso del 2019, ma di più non si sbilanciano: "Il tracciato è definito anche nelle sue due diramazioni, una che costeggia l'area verde dei bastioni, arrivando a sud a ponte Catena, e l'altra verso ovest all'incrocio di Corso Milano". Precisano inoltre che "Il progetto di questa pista ciclabile,

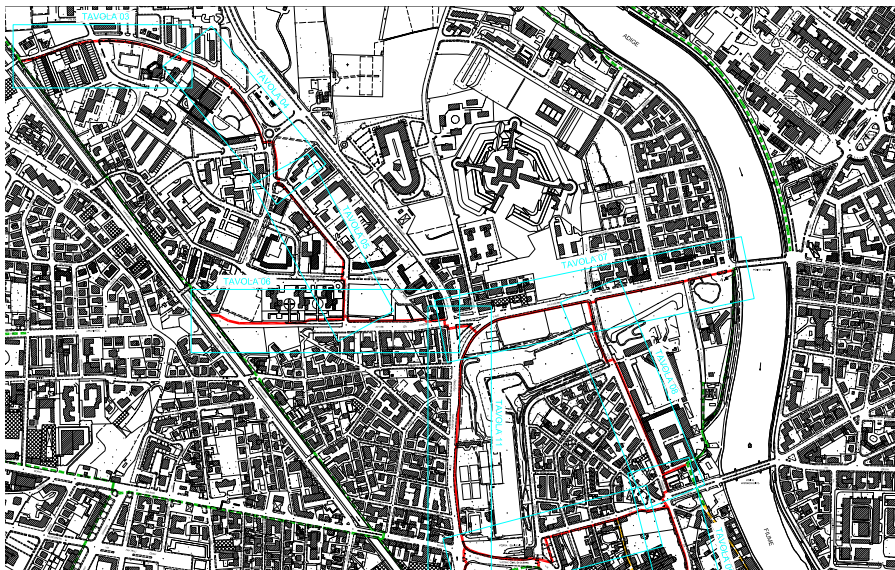
finanziato per circa il 50% dal Ministero dell'Ambiente nell'ambito del Programma Sperimentale di Mobilità Sostenibile per gli spostamenti casa-scuola e casa-lavoro, ha richiesto l'attivazione di un processo di progettazione partecipata che ha coinvolto i cittadini in due assemblee pubbliche organizzate nel quartiere Saval".

È data invece per sicura la partenza dei lavori della ciclabile di Porta Palio: "Considerando che la Giunta comunale ha approvato e finanziato il progetto definitivo, i lavori inizieranno nel 2019" dicono dal Comune. "Il progetto prevede di realizzare una pista ciclabile bidirezionale su marciapiede esistente, partendo dalla stazione di bike-sharing posta a Porta Palio all'esterno delle mura lato nord, passando davanti alla porta stessa e attraversando la circonvallazione Oriani usufruendo del semaforo presente. Successivamente la pista dovrebbe proseguire sul marciapiede lungo lo stradone Porta Palio tra la circonvallazione Oriani e via Scalzi. Poiché il marciapiede è molto largo le uniche opere necessarie consistono nell'adeguamento delle rampe in corrispondenza degli ingressi carrai, rimuovendo e riutilizzando le pietre esistenti. Nel secondo tratto di stradone Porta Palio, che da via Scalzi arriva a via Roma, si prevede una pista ciclabile sempre bidirezionale a ridosso del marciapiede esistente, spostando verso il centro strada gli attuali stalli di sosta".

Novità in arrivo anche sul fronte della sosta bici: il Comune ha acquistato una sessantina di rastrelliere del tipo "Modello Verona", che offrono la possibilità di agganciare comodamente il telaio della bicicletta e non solo la ruota.

"Le prime 30 verranno posate per dare risposta, ove possibile, alle richieste giunte da diverse aree del territorio comunale, che sono state raccolte dall'Ufficio Traffico – spiegano ancora del Comune –. Le altre saranno utilizzate per soddisfare nuove richieste, privilegiando il principio di servire luoghi di attrazione pubblica e diffusione sul territorio, coinvolgendo direttamente anche la mobilità dei cittadini nei quartieri".

Posando per un attimo il calendario, la disponibilità finora mostrata





Luca Zanotto

dall'amministrazione nel tenere aggiornati i ciclisti urbani sugli sviluppi della rete cittadina rappresenta un "plus" non trascurabile.

A questo proposito l'assessore alla Mobilità **Luca Zanotto** illustra le prospettive future: "Con lo studio del nuovo Pums (Piano urbano della mobilità sostenibile) che abbiamo recentemente avviato, mettiamo al centro della città le persone e non più i mezzi privati. Puntiamo a creare una mobilità che da passiva diventi attiva. La nuova ciclabilità è parte di questo processo perché grazie alle nuove infrastrutture, alle ciclostazioni che stiamo allestendo e alle bici anche con pedalata assistita che mettiamo a disposizione, coinvolgiamo direttamente i cittadini e i quartieri nel cambiamento. Per la prima volta, il sistema ciclabile non è più pensato ad uso quasi esclusivo dei turisti, né segue le direttrici periferia - centro, ma è progettato per essere utilizzato dai residenti e per gli spostamenti quotidiani e interquartiere. Grazie a questi interventi, la bici diventa una alternativa valida ed efficace alle auto". L'operato dell'amministrazione in carica viene guardato con attenzione anche dall'opposizione in consiglio comunale che tallona con proposte e rilanci: "Lo sblocco di 16 milioni di euro dall'avanzo di amministrazione ha dato al Comune l'opportunità di riprendere le

manutenzioni di percorsi e piste ciclabili" appuntano **Federico Benini** ed **Elisa La Paglia** del Partito Democratico. Come opposizione costruttiva abbiamo fatto la nostra parte indicando e ottenendo interventi puntuali in quasi tutti i quartieri, dalla manutenzione della ciclabile della Vecchia Ferrovia a Santa Lucia - Golosine al ripristino della sicurezza sulla ciclabile del Camuzzoni. Ora però occorre riprendere la parte della progettazione per il completamento e l'estensione della rete ciclabile cittadina. Gli unici interventi al momento in cantiere - il completamento dei tratti cittadini della Pista Adige-Sole e il collegamento interquartierale Saval-San Zeno - riguardano opere finanziate da Regione o dallo Stato. Ora tocca al Comune farsi carico di almeno un grande intervento risolutivo. Molto resta da fare per collegare Verona Sud dove il traffico automobilistico regna sovrano intasando i quartieri. Pressante è anche la richiesta di un collegamento ciclabile circonvallatorio che consenta di attraversare la città in sicurezza dai quartieri Ovest a quelli Est passando per via Pancaldo, viale Colombo, Circonvallazione Oriani, i bastioni, per giungere fino a Ponte San Francesco. Non pretendiamo che l'amministrazione stanzia da un giorno all'altro milioni di euro ma che progetti una evoluzione più sostenibile del nostro sistema di mobilità". ●

Una storia naturale

TURRI

WWW.TURRI.COM

FIAB VERONA E MOBILITÀ CICLISTICA: BILANCIO 2018 E PROSPETTIVE 2019

di Corrado Marastoni

Le avvisaglie del Natale, che come il grosso albero di Porta Nuova arrivano sempre prima, portano a tirare bilanci dell'anno che sta per finire e a gettare sguardi su quello in arrivo. Com'è andato dunque questo 2018 per la nostra associazione e per la mobilità ciclistica, e cosa potremmo aspettarci dal 2019?

Alla fine del 2017 (Ruotalibera 156, pp. 6-7) auspicavamo il 2018 come “un periodo di consolidamento e avanzamento di vari progetti e rapporti sbocciati nei mesi precedenti”. È stato così? Potremmo dire: sì, anche se solo in parte. E il 2019 parte con prospettive interessanti ma tutte da vedere nei loro sviluppi.

In città. Il periodo iniziale dell'amministrazione Sboarina in tema di mobilità è stato improntato ad un prudente progresso. Alla prima tornata di Mobility Day ne sta seguendo in questi mesi una seconda, con lo stesso intento educativo benché limitato al centro storico; si fanno invece ancora attendere misure incisive sul traffico quotidiano, che più concretamente incentivino gli spostamenti attivi (piedi, bici, mezzi pubblici) e disincentivino quelli su mezzi privati a motore. D'altro canto, anche grazie a cospicui cofinanziamenti statali e regionali sono stati approvati tre importanti percorsi ciclabili (Porta Palio-Castelvecchio, Boscomantico-Stazione e Saval-San Zeno-Bra), dei quali però nel 2019 vedremo

partire probabilmente solo il primo. Ma l'anno nuovo di Verona vedrà, oltre a queste iniziative già decise, anche alcuni avvenimenti di rilievo che condizioneranno, in un senso o nell'altro, l'evoluzione della mobilità cittadina. Per iniziare, nel 2019 verrà stilato il PUMS (Piano Urbano della Mobilità Sostenibile), assegnato a fine novembre a uno studio di professionisti esterni specializzati. Inoltre dal 12 al 14 aprile Verona ospiterà l'assemblea nazionale FIAB nella cornice della Gran Guardia; e in quella occasione la nostra città potrebbe entrare a far parte del gruppo dei “Comuni Ciclabili”, ovvero i comuni che accettano di farsi valutare da FIAB nel loro grado di impegno all'uso della bicicletta e alla sua promozione. Ma il 2019 sarà anche l'anno in cui dovrebbero iniziare a essere visibili sulle strade i lavori per la realizzazione della rete del filobus, che avranno un impatto considerevole sulla città con conseguenze – anche per la mobilità ciclistica – tutte da valutare. Riassumendo: il 2019 si presenta come un anno piuttosto articolato, in cui andrà osservato come tutte queste cose evolvono e si combinano tra loro. Sono partite in cui FIAB Verona può recitare un ruolo significativo, ed è per questo che cercheremo di dare in ognuna di esse il nostro contributo costruttivo in termini di idee e proposte concrete.

In provincia. Nel 2018 il veronese ha visto varie cose in movimento. La passerella sull'Adige della diga Enel di

Pontoncello è stata finalmente aperta in maggio. La ciclovia delle Risorgive ha consolidato il suo apprezzamento, portando i comuni a misurarsi con un inatteso flusso di visitatori in sella. Queste “terre di mezzo” un po' dimenticate sono diventate improvvisamente mete turistiche: il primo a capirlo è stato il comune di Castel d'Azzano ponendo cartelli tematici; ci auguriamo che nel 2019 gli altri lo seguano valorizzando le bellezze nei dintorni e curando meglio la manutenzione della pista, ad esempio con sfalci d'erba più regolari.

Durante il 2018, anche su nostro stimolo sono sorti due partenariati per la valorizzazione ciclopedonale degli argini di due fiumi della nostra pianura: il Tartaro (progetto Verona-Ostiglia sulle tracce della Via Claudia Augusta Ostiliense, che oltre al capofila Vigasio vede coinvolti tutti gli altri comuni da Villafranca fino ad Ostiglia e potrebbe portare anche a un recupero dell'ex ferrovia tra Dossobuono e Isola della Scala) e il Menago (che riguarda, oltre al capofila Bovolone, tutti gli altri comuni da Buttapietra fino a Cerea e avrebbe l'ambizioso obiettivo di congiungere Verona alle Valli Grandi). I proclami di impegno da parte dei comuni non sono mancati, ma l'esito sarà positivo come quello del partenariato per le Risorgive? Solo il tempo lo dirà, noi cercheremo di fare la nostra parte tenendo viva l'attenzione.

Il 2018 è stato un anno intenso anche per la Cicladige, la pista in sinistra Adige del comune di Dolcè: dopo l'inaugurazione in maggio dell'ultimo splendido tratto Ceraino-Volargne, la piena del fiume a fine ottobre ha provocato seri danni soprattutto in questo nuovo tratto, ma i lavori di ripristino sono partiti subito e dovrebbero terminare entro i primi mesi del 2019.

Altre cose annunciate un anno fa (la Legnago-Bergantino lungo il Bussè, le ciclovie nazionali Verona-Firenze e l'anello del Garda, ...) sono state finanziate ma sono in attesa di sviluppi; è stato finanziato dalla Regione anche il tratto di pista di Costermano tra Albarè e Castion.



Alzaia dell'Adige a Castelvecchio

In regione. Oramai lo si è capito: la Regione considera che lo sviluppo della sua rete cicloturistica può riservare da un lato importanti indotti economici e dall'altro visibilità e consenso popolare, ma purtroppo (o, forse, proprio per questo) non lo gestisce con una pianificazione razionale finanziandone le priorità ma con getti di risorse assegnate "a regia" (ovvero, decise direttamente dalla giunta) tanto considerevoli quanto imprevedibili nei tempi e nei modi. È stato così anche lo scorso marzo, quando la Regione con 13 mln € sbloccati dal CIPE ha finanziato senza preavviso vari progetti ciclabili tra cui l'ex ferrovia Treviso-Ostiglia nel tratto vicentino, la ciclovia dell'Adige tra Badia Polesine e San Martino di Venezze e, per il nostro territorio, le suddette Boscomantico-Stazione in città e Albarè-Castion a Costermano. Come coordinamento FIAB regionale il nostro impegno è sempre di riportare il discorso sul piano del merito e della pianificazione razionale, concentrando le risorse dove è importante farlo; e anche affinché la Regione assuma un ruolo più attivo sulla manutenzione ordinaria dei percorsi d'interesse regionale, non lasciandola ai soli comuni che, come noto, spesso non la fanno (gli esempi virtuosi non mancano, dalla Provincia di Trento alla Regione Toscana). I treni speciali come il Treno delle Dolomiti e le navette Venezia-Mantova-Venezia e Verona-Latisana-Verona, attivi nelle domeniche da marzo a ottobre con 20-30 posti bici, hanno riscosso un discreto successo e saranno riconfermati nel 2019 (con qualche limitazione di periodo per il primo, condizionato da lavori in linea): l'invito rivolto a tutti è di usufruirne. Il maltempo di fine ottobre ha causato gravi danni ai percorsi ciclabili di varie zone del Veneto, specie nel bellunese: ma l'impegno e la motivazione per la ricostruzione sono emersi da subito senza esitazioni, il che mostra che la consapevolezza dell'importanza di queste infrastrutture per il benessere e lo sviluppo del territorio si è finalmente consolidata.

In Italia. Le notizie a livello nazionale sono all'insegna dell'incertezza. Le elezioni politiche del 2018 hanno portato a un netto cambio di compagine governativa e a un rallentamento o ambiguità sulla continuazione di quanto avviato in precedenza: il programma SNCT (Sistema



Cicladige tra Volargne e Ceraino

Nazionale delle Ciclovie Turistiche), finora composto da 10 ciclovie delle quali due riguardano il territorio veronese (la Verona-Firenze e l'anello del Garda) e altre tre il Veneto (la VenTo sul Po e le due porzioni dell'Adriatica) è stato formalmente confermato negli investimenti ma con tempistica incerta, mentre purtroppo la possibile riforma del Codice della Strada (con importanti novità come il "senso unico eccetto bici" già in vigore con successo in molti paesi tra cui la Francia), che nella vecchia legislatura era stata approvata dalla Camera ma bloccata al Senato e poteva essere rianimata entro i primi mesi della nuova, con ogni probabilità non lo sarà. Per il resto, non sono ancora arrivate dal nuovo governo altre proposte in materia di mobilità. Che dire... probabilmente i tempi non sono ancora maturi per questo salto di qualità, che appare più difficile per la politica che per la società. Per quanto riguarda gli eventi nazionali riguardanti Verona, del 2018 ricordiamo con piacere la giornata del 29 settembre, in cui la doppia bicistaffetta FIAB (sull'itinerario della ciclovia Bicalitalia 20 AIDA – Alta Italia da Attraversare) ha raggiunto piazza Bra provenendo dalla val di Susa e da Trieste ed è stata ricevuta in municipio; e per il 2019 segnaliamo ancora che tra il 12 e il 14

aprile si terrà da noi l'importante assemblea nazionale FIAB, che vedrà un profondo rinnovamento dei vertici della federazione.

Attività associativa. Venendo infine a noi di FIAB Verona, anche nel 2018 abbiamo dato vita a un nutrito programma di iniziative, sia in città che nelle nostre sezioni provinciali; e ci avviamo a fare sostanzialmente lo stesso nel 2019, con collaborazioni con la Regione Veneto, il Comune di Verona, la AULSS 9. Avremo dunque ancora l'attività di marchiatura, belle ciclovacanze, gli appuntamenti classici e i banchetti, le numerose uscite in giornata per tutti, i corsi e gli eventi in sede. Ma mi sia permesso un ennesimo appello: a fronte di un lavoro sempre più entusiasmante e crescente e a un numero di associati che ci rende di gran lunga i primi in Italia, le forze attive dell'associazione si stanno rapidamente esaurendo e, di conseguenza, ben presto potremmo non più essere in grado di sostenere buona parte di queste attività. Visto il quadro generale, sarebbe un vero peccato. Se condividete i nostri ideali e volete che questo lavoro continui, è davvero il momento di darci una mano in prima persona: venite a trovarci in sede per parlarne. ●



Bimbibici 2018 a Legnago

INCIDENTI IN BICI..... di Michele Marcolongo

Tra i ciclisti cresce la consapevolezza dei comportamenti a rischio

Abbiamo chiesto al Comando della Polizia Municipale di Verona di aiutarci a comprendere meglio andamento, dinamiche e cause dell'incidentalità stradale che coinvolge i ciclisti urbani. Ne esce un quadro interessante dal quale filtra qualche raggio di luce: ce lo illustra il comandante **Luigi Altamura**. Nei primi 11 mesi del 2018 il numero di ciclisti coinvolti in incidenti stradali risulta in linea con il dato del 2017: mentre lo scorso anno i sinistri che hanno visto il coinvolgimento di ciclisti furono 215 quest'anno il conteggio si è fermato a 199. Una leggera flessione. Possiamo dunque parlare di timido miglioramento?

Non proprio: il Comando ci fa notare che se consideriamo le conseguenze dei sinistri, ci accorgiamo che il numero di persone rimaste illese è diminuito: 36 furono illesi nel 2017 contro i 17 nel 2018, segno pertanto di una situazione che si va aggravando. Alla stessa conclusione si giunge osservando che lo scorso anno nessun ciclista morì a

seguito di incidenti stradali mentre quest'anno i deceduti sono già due, ai quali si aggiunge il ciclista rinvenuto lo scorso luglio a bordo strada vicino ad Avesa, probabilmente deceduto a seguito di un malore precedente il sinistro.

Secondo il comandante Altamura "i dati vanno letti con molta cautela, per evitare allarmismi da un lato e sottovalutazioni del fenomeno dall'altro lato. Trattandosi di quantità ridotte, piccole variazioni possono essere di grande impatto nel confronto tra un'annualità e l'altra".

Un altro dato interessante che emerge dalla mappa del rischio in possesso del Comando è che gli incidenti stradali che hanno coinvolto i ciclisti nel 2017 e nel 2018 non sono avvenuti in punti specifici ma risultano invece distribuiti su tutto il territorio, pertanto per gli incidenti in bici non si può parlare di veri e propri "black point" (punti neri). Alcuni dettagli: in strade estese come corso Milano, percorse da centinaia di ciclisti ogni giorno, si contano solo nove incidenti in un anno. Dopo

via Centro, al terzo posto emerge lungadige Attiraglio, con sei incidenti rilevati dalla Polizia municipale in questo 2018, tre dei quali nei giorni festivi tra bici e pedoni o bici-bici.

Secondo il Comandante Altamura "pur circoscritta nei numeri, questa situazione potrebbe fotografare in piccolo ciò che accade più in grande nelle altre strade: si tratta forse di un problema di convivenza e di rapporti (non sempre di rapporti di forza) tra utenti della strada 'motorizzati' ed utenti più 'verdi'. Da questo punto di vista apprezzo particolarmente il lavoro che Fiab sta svolgendo in questi anni, sia diffondendo questa cultura della convivenza, sia sottolineando l'importanza di rispettare le norme della circolazione, che sono la base sulla quale si poggia la sicurezza stradale".

E qui entriamo nel capitolo multe: 231 sono state nel 2018 le violazioni accertate a carico dei ciclisti, coinvolti o meno in incidente stradale, principalmente per manovre errate, attraversamenti a semaforo rosso, mancanza di luci in ore serali/notturne. "È chiaro che in una situazione dove il ciclista è già l'utente più vulnerabile, come avviene nella circolazione promiscua su strada coi veicoli a motore, violare le norme di comportamento lo espone ad ulteriori rischi di incidente o investimento" sottolineano dal Comando.

Pesando tutte le variabili, la valutazione del Comandante Luigi Altamura è che "la situazione sta forse migliorando, questa accresciuta consapevolezza dei reali rischi, al di là di multe e sanzioni, può davvero fare la differenza. Ci fa piacere - conclude - che solo due siano stati i ciclisti multati quest'anno perché utilizzavano il telefonino: forse la norma, che è anzitutto una salvaguardia personale e solo successivamente un divieto normativo, è stata interiorizzata. Se ripenso alle polemiche scatenate dopo quella multa al ciclista (che non fu la prima, ma una delle tante..) non sembrano trascorsi "solo" dieci anni, ma un'intera era geologica". ●



CRESCE L'USO DELLE LUCI TRA I CICLISTI VERONESI

di Giorgio Migliorini

CICLISTA ILLUMINATO Confronto 2017-2018	Dati rilevati ai varchi					
	VEN 10.11.2017 (17.30-19.00)			GIO 29.11.2018 (17.15-18.45)		
	temperatura: +12°			temperatura: +5°		
TOTALI			TOTALI	DIFFERENZE		
Totale PASSAGGI	1131		963	-168	-17,4%	
COMPLETAMENTE SPENTI	496	43,9%	324	-172	-10,2%	
POCO ILLUMINATI (quasi spenti)	210	18,6%	210	+0	+3,2%	
Solo luce anteriore	98	8,7%	89	-9	+0,6%	
Solo luce posteriore	45	4,0%	67	+22	+3,0%	
Catarifrangenti + luce ant	8	0,7%	10	+2	+0,3%	
Catarifrangenti + luce post	2	0,2%	5	+3	+0,3%	
Catarifrangenti nessuna luce	43	3,8%	19	-24	-1,8%	
Solo casacca	12	1,1%	10	-2	-0,0%	
Casacca + una luce (ant o post)	2	0,2%	10	+8	+0,9%	
QUASI ILLUMINATI (entrambe le luci)	351	31,0%	321	-30	+2,3%	
Luci (entrambe) e casacca	5	0,4%	8	+3	+0,4%	
Luci (entrambe)	346	30,6%	313	-33	+1,9%	
ILLUMINATI (come da Codice)	72	6,4%	102	+30	+4,2%	
ILLUMINATISSIMI (con casacca!)	2	0,2%	6	+4	+0,4%	
Hanno i catarifrangenti sui raggi	127	11,2%	142	+15	+3,5%	
Hanno la casacca	21	1,9%	34	+13	+1,7%	



Era una notte buia e tempestosa, scriveva Snoopy! Il 29 novembre alle 17.15 era buio, non tempestoso ma non certo tiepido. Per motivi vari infatti “ciclista illuminato” si è fatto più tardi del solito, a fine mese, e quindi con temperature sui 4÷5°. Questo non ha impedito ai nostri volontari di presidiare numerosi i tradizionali quattro punti di rilevazione contando circa mille ciclisti che pedalavano più o meno “illuminati”. Come sempre queste attività sono l'occasione di incontrarsi, cementare lo spirito di gruppo e avere la sensazione di fare qualcosa di “socialmente utile”. Tanto si parla di “sicurezza” e questa è una delle nostre vie di fare sicurezza, allegra

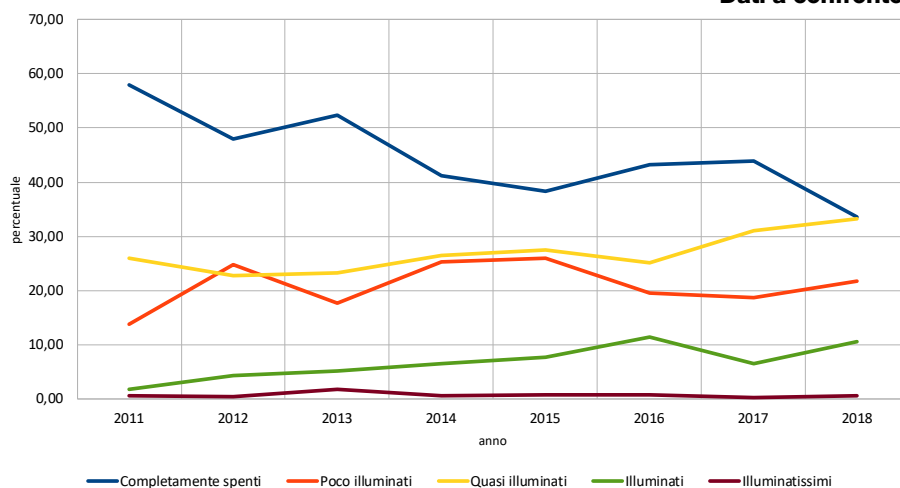
e concreta. Nell'arco di un anno abbiamo infatti distribuito più di mille coppie di luci e forse grazie anche a questa attività possiamo notare un lento ma costante miglioramento nella regolarizzazione del rapporto ciclista-luci che a quanto pare è piuttosto difficile indipendentemente da ceti e nazionalità. Sorprende infatti come alcuni ciclisti pur dotati di luci non le usino in quanto essendoci la pubblica illuminazione le ritengono superflue. Come potete vedere dalle tabelle allegate la situazione peggiore è stata rilevata proprio vicino a Castelvecchio dove è maggiore la pubblica illuminazione. C'è dunque ancora tanto da lavorare sulle regole basilari di approccio alla circolazione stradale e direi anche del buon senso!

Venendo al dunque vediamo come si è evoluta la situazione da quando abbiamo iniziato nel 2011 fino al 2018. Intanto il numero dei ciclisti varia principalmente con la temperatura quindi possiamo definirlo abbastanza costante ma non è questo il dato che vogliamo evidenziare. L'aspetto positivo è che in 7 anni siamo passati dal 58% di ciclisti privi di alcuna illuminazione ad un 33% e di conseguenza sono incrementati da un 28% ad un 44% circa quelli sostanzialmente in regola (rilevare i catarifrangenti è estremamente difficile). In mezzo ci stanno quelli che hanno qualcosa, o un giubbotto riflettente o una sola luce, e sono circa il 20%. Che facciamo, stappiamo una bottiglia? Non direi proprio però ogni anno

CICLISTA ILLUMINATO Confronto 2011-2018	Dati rilevati ai varchi													
	VEN 03.11.2011 (17.30-19.00)		VEN 09.11.2012 (17.30-19.00)		VEN 27.11.2013 (17.30-19.00)		VEN 08.11.2014 (17.30-19.00)		GIO 20.11.2015 (17.30-19.00)		VEN 05.11.2016 (17.30-19.00)		GIO 29.11.2018 (17.15-18.45)	
	temperatura: 12°		temperatura: 14°		temperatura: 12°		temperatura: 12°		temperatura: 12°		temperatura: 12°		temperatura: 5°	
TOTALI			TOTALI			TOTALI			TOTALI			TOTALI		
Totale PASSAGGI	926	1363	1363	1115	1106	1099	1181	963						
COMPLETAMENTE SPENTI	58,0%	71,7%	49,8%	71,4%	52,4%	70,6%	41,2%	44,4%	38,3%	44,3%	43,2%	42,7%	43,8%	42,4%
POCO ILLUMINATI	18,7%	34,7%	17,8%	17,6%	21,2%	21,2%	21,8%	18,9%	19,8%	18,8%	18,8%	18,8%	21,8%	18,6%
QUASI ILLUMINATI	29,9%	22,7%	29,2%	29,2%	26,8%	27,5%	29,8%	31,0%						
ILLUMINATI	1,8%	2,4%	6,8%	4,7%	9,2%	8,9%	6,5%	7,2%	7,8%	8,3%	13,4%	12,2%	6,4%	10,6%
ILLUMINATISSIMI	0,4%	0,4%	1,9%	1,9%	0,8%	0,8%	0,7%	0,8%	0,8%	0,8%	0,8%	0,8%	0,8%	0,8%
Hanno i catarifrangenti sui raggi	11,7%	11,7%	10,9%	10,9%	14,8%	17,2%	19,8%	15,7%						
Hanno la casacca	3,2%	3,2%	9,8%	9,8%	3,2%	4,8%	5,8%	3,8%						

abbiamo avuto un piccolo ma significativo miglioramento e credo che FIAB possa attribuirsi una parte del merito. È evidente comunque che ci troviamo di fronte ad un problema culturale di mancata percezione del pericolo cui si va incontro. Eppure è proprio la strada il luogo più pericoloso in cui quotidianamente ci troviamo. In Italia ogni giorno abbiamo mediamente un solo omicidio e ben nove morti per incidenti stradali.

Due lucette, che sono la minima dotazione, costano qualche euro (anche un giubbino riflettente) ma non basta averle, ricordiamoci anche di accenderle sempre appena si fa buio!



FIAB E VERONA RUGBY PER LA MOBILITÀ ATTIVA

Domenica 11 novembre i volontari Fiab Verona hanno portato l'esperienza del cicloparcheggio custodito gratuito al Payanini Center di via San Marco, il nuovo stadio del rugby, nell'ambito di una collaborazione con il Comune di Verona e la società sportiva Verona Rugby. I padroni di casa si erano impegnati a premiare con uno sconto del 50% sul biglietto di ingresso i tifosi che fossero arrivati allo stadio sui mezzi pubblici, a piedi o, appunto, in bicicletta. Contemporaneamente il Comune di Verona distribuiva ai tifosi-ciclisti riduzioni per l'ingresso alla mostra fotografica "Everyday Climate Change" in programma fino al 13 gennaio al Museo di Storia Naturale.

"Giocavamo durante il Mobility Day, questa coincidenza ci ha fornito l'occasione di collaborare" spiega Federico Centomo, responsabile delle attività promozionali del progetto "Verona Rugby". "Al di là delle limitazioni del traffico, era nostro desiderio lanciare un messaggio in favore della mobilità attiva e della sostenibilità ambientale, legandolo saldamente ad un evento sportivo. Sapevamo di poter trovare grande sensibilità presso gli amici della bicicletta e così è nata questa iniziativa".

Verona Rugby raccoglie e porta avanti da un paio d'anni l'eredità di Cus Verona in ambito rugbistico. La realizzazione del nuovo stadio Payanini Center, dotato di ben quattro campi in erba, campo sintetico esterno e indoor, ambulatori, palestra e una tribuna da 2.500 posti a sedere, ha dato ulteriore spinta a questa disciplina che la città di Verona pratica ai massimi livelli nazionali. Fiore all'occhiello del movimento rugbystico veronese, che conta circa 400 tesserati, è la nuova accademia Verona Rugby Academy, unica nel suo genere in Italia, che forma ai massimi livelli, non solo dal punto di vista atletico ma anche dello studio, una trentina di giovani dai 16 ai 18 anni provenienti da ogni parte del Paese.

"Il rugby ha un forte background culturale perché si incontra con tanti aspetti della vita" appunta Centomo. "Ogni giorno abbiamo a che fare con giovani e bambini dai 4 anni in su e le regole che imparano sul campo sono spesso quelle che serviranno loro anche da adulti: perseveranza, sacrificio, lavoro in squadra. Per questo curiamo con attenzione anche il rapporto con le famiglie e con la società che ci sta intorno".

PREMIATI GLI AMICI DELLA BICICLETTA 2018 di Redazione

Tra il serio e il faceto, come piace a noi, lo scorso 20 ottobre a Veronetta nell'ambito della Festa di Ruotalibera, sono stati conferiti i premi Amico della Bicicletta 2018 a tre personalità che nel corso dell'anno si sono distinte per il loro impegno a favore dei ciclisti urbani e della mobilità sostenibile. Ecco una sintesi delle motivazioni e le immagini della premiazione.



Massimiliano Adamoli

Amministratore concreto e attento, promotore del dialogo e visionario della mobilità cicloturistica.
Ricordiamo tutti l'emozione vissuta nel percorrere per la prima volta il magnifico ultimo tratto della ciclabile Terradeiforti che corre tra Volargne e Ceraino sull'alzaia sinistra dell'Adige nella stretta ansa della Chiusa. Questo tratto, inaugurato lo scorso 6 maggio in una memorabile giornata di sole e di festa, è stato il degno completamento di un percorso ciclabile di oltre 20 km, bellissimo e vario, che solca tutto il territorio comunale di Dolcè tra Volargne e Ossenigo, assicurando anche il collegamento a sud con la stazione ferroviaria di Domegliara e a nord con Borghetto d'Avio, punto d'inizio della ciclabile dell'Adige trentino. L'artefice principale di questa impresa è stato senza dubbio Massimiliano Adamoli, ora sindaco di Dolcè ma già attivo negli anni in cui era vicesindaco a porre le basi del successo che stiamo ammirando.

E visto che un sogno tira l'altro... chiediamo a Massimiliano quando potremo attraversare l'Adige su un ponte tra Ceraino e Rivoli. O quando potremo finalmente pedalare sulla riva sinistra del fiume da Volargne a Pescantina e Parona, fino a Castelvecchio.

Nella fiduciosa attesa di queste novità che valorizzerebbero ulteriormente il nostro territorio, siamo lieti di conferire a Massimiliano Adamoli il premio "Amico della Bicicletta 2018" per la sua straordinaria opera di promozione della mobilità ciclistica e per la sua testimonianza di un'amministrazione concreta che punta sulla qualità di vita e sulla condivisione degli obiettivi.

Renzo Segala

Avvocato generoso e competente, sostegno legale dell'Associazione in molte piccole e grandi battaglie.
Da molti anni affianca la nostra Associazione con consigli e consulenze, sostenendola in molte diverse battaglie, sempre alla ricerca di quella maggior giustizia che possa ridonare equilibrio alle forze che regolano la nostra convivenza sulle strade della città. Ricordiamo ad esempio gli anni turbolenti delle multe in via Cesiolo, quando la sua azione ha consentito ai ciclisti multati di non perdere i punti sulla patente. Oppure la più recente vittoria legale, con due ricorsi su quattro (e due giudici di pace convinti su tre) conclusi favorevolmente per i ciclisti, nel recente affare delle rimozioni in quartiere Catena.

In attesa che il nuovo Codice della Strada restituisca dignità e diritti agli utenti più "leggeri", c'è quindi grande bisogno di difensori coraggiosi e appassionati, che sappiano innamorarsi degli aneliti all'equità e al pari trattamento dei pedalatori, spesso svantaggiati e bistrattati.

Per la sua generosa disponibilità, passata presente e... futura, con molta gratitudine per quanto sino ad oggi ricevuto e per i risultati del suo appassionato lavoro, siamo lieti di assegnare a Renzo Segala il premio "Amico della Bicicletta 2018".

Marco Occhipinti

Professionista serio e preparato, acuto patrocinatore di una causa apparentemente "persa".

Alla ricerca di elementi che potessero suffragare le tesi dei ciclisti nel caso delle bici rimosse in quartiere Catena, il dottor Marco Occhipinti, collaboratore dello studio Segala, ha pensato di approfondire la questione ricercando le posizioni "ufficiali" della Polizia municipale e del servizio di Bike sharing riguardo al parcheggio delle biciclette. Un colpo di grande acume giuridico che, assieme ad una serie di altre osservazioni estremamente dettagliate e convincenti, ha portato a un esito favorevole e all'annullamento della sanzione in ben due ricorsi sui quattro presentati, convincendo due dei tre giudici di pace coinvolti.

Per questa felice intuizione e ringraziandolo per la passione e la professionalità dimostrate nei confronti dei problemi dei ciclisti cittadini, siamo lieti di conferire a Marco Occhipinti il premio "Amico della Bicicletta 2018", con l'augurio che nella sua promettente carriera non perda mai di vista i diritti dei meno favoriti e la possibilità di portare a vittoria le cause più improbabili (anche perché, come dicono gli Avvocati di strada: "non esistono cause perse").



MARIO PATUZZO RACCONTA VERONA... di Bepo Merlin

La passione e la ricerca

Ho conosciuto Mario leggendo i suoi libri sulla storia di Verona e delle valli che compongono la mia Circostrizione (VIII Nord Est).

Mario, in realtà, non è uno storico, ma un divulgatore di storia. Diciamo che è un po' l'Alberto Angela di casa nostra. A colpirmi è stata soprattutto la capacità di tradurre i fatti storici, mutuati da vari libri di autori di storia veronese, in luoghi e aneddoti. Ne escono libri che sono guide indispensabili per chi vive oggi a Verona e vuol conoscere davvero la sua città.

Mario ed io ci siamo incrociati casualmente un sabato mattina di due anni fa, mentre io stavo calpestando la storia (in piedi su un'antica pietra romana) sul piazzale della chiesa vecchia di Montorio e stavo propinando le mie personalissime teorie sull'origine del paese ad un gruppo di ciclisti veronesi.

Mario, molto più composto e professionale stava accompagnando un gruppo di camminatori in giro per risorgive e fossi.

Ma chi è Mario Patuzzo?

È un vispo giovanotto nato nel '36, con una carica vitale di tutto rispetto e una mente fresca e sempre attiva.

Dopo aver lavorato per tanti anni come funzionario della casa editrice Garzanti ed aver contribuito a pubblicare i libri

scritti da altri, ha deciso di fare il salto di categoria e, da pensionato maturo, ha cominciato a scrivere libri di storia sulla sua città e il suo territorio.

Il primo libro da lui pubblicato è del 2005. Aveva 69 anni e questo significa che anche il sottoscritto, se si decide, può nutrire qualche speranza di riuscire, prima o poi, a pubblicare il suo primo libro.

Essendo Mario anche un ecologista (è presidente del Circolo Ecologisti Veronesi) e abitando in Borgo Trieste, ha dedicato la sua prima fatica alla descrizione e alla storia delle vallate e delle montagne ad Est di Verona: i Lessini, la Valpantena e la Valsquaranto. "La Lessinia e i Cimbri" è stato il suo primo libro in assoluto. Non a caso Mario fa parte del Curatorium Cimbricum Veronense, l'associazione che si occupa di salvaguardare la lingua e le usanze degli antichi abitanti della Lessinia.

Nello stesso anno pubblicò anche "Valpantena e Valsquaranto", un excursus storico, artistico e naturalistico sulle due vallate del Nord Est del comune di Verona.

L'instancabile Mario diede poi alle stampe "Verona. Romana, medievale, scaligera", che io ritengo il libro più interessante per chi voglia conoscere bene la storia di Verona.

Beninteso, non si tratta di un libro di storia in senso stretto ma si colloca

a cavallo tra i libri di divulgazione storica e le guide turistiche. Il testo scorre via con leggerezza di linguaggio ma nello stesso tempo con completezza di informazioni. Verona rivive plasticamente negli affreschi che Mario (sposato con una pittrice) ne fa, mettendo nelle parole tutta la passione che lo contraddistingue.

Il libro contiene anche degli aneddoti che ci aiutano a vedere i nostri monumenti e le strade della nostra città sotto una luce più calda e familiare.

Adesso, quando passo davanti a Santa Maria della Scala mi sembra quasi di vedere uscire la bella Beatrice (detta la Regina) e non posso fare a meno di pensare al teatro alla Scala di Milano, che, indirettamente, prese il nome da questa chiesa.

Preso dall'entusiasmo per queste letture, contattai Mario e lo sventurato, cortesemente, rispose.

Con lui abbiamo organizzato due incontri in sede, seguitissimi, sui ponti di Verona e sull'Isolo.

A questi sono seguite le uscite in bicicletta (lungo l'Adige per vedere i ponti) e a piedi per scoprire le misconosciute bellezze dell'Isolo.

Mario adesso è concentrato su altri volumi che sta curando e che vorrebbe far stampare entro il 2019. Chissà se troverà qualche spicchio di tempo ancora per noi.

Lo speriamo. ●



Sul ponte Scaligero



Il ponte Navi oggi



L'organo di S. Tommaso dove suonò il giovane Mozart

I LIBRI DI MARIO

• La Lessinia e i Cimbri	2005
• Valpantena Valsquaranto	2005
• Verona. Romana, medievale, scaligera	2008
• Zeno - Gioiello d'Arte Romanica	2010
• Il Ponte di Veja	2011
• L'ADIGE - Verona e i suoi ponti	2015
• APOLOGIA DEL SOLE - <i>Sol Invictus</i>	2015

Dove si trovano:

In tutte le migliori librerie di Verona.

Uno scaffale interamente dedicato ai libri di Mario Patuzzo si trova alla Libreria, Interrato dell'Acqua Morta, 38, a Verona.

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

Cierre Grafica	Cierre Edizioni
tel. 045 8580900 - fax 045 8580907 grafica@cierrenet.it	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!

ATTREZZI PARTE SECONDA

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

Alcuni interventi sulla bicicletta necessitano di attrezzi specifici che non sempre si trovano in una comune cassetta domestica, vediamo i principali:

CACCIACOPERTONI

Io preferisco quelli di metallo perché più robusti ed affidabili; in caso però si debba ridurre il peso di un bagaglio (viaggio) se ne trovano anche di plastica



soprattutto con copertoni che calzano "stretti" sui cerchi, fare molta attenzione a non pizzicare la camera d'aria

CHIAVI PER CONI



sono chiavi molto sottili e delicate da non usare con troppa forza



SMAGLIACATENE



questo piolino è delicato, prestare attenzione a che sia centrato col perno della maglia altrimenti potrebbe storcersi

CHIAVI MOVIMENTO CENTRALE



CHIAVE PACCO PIGNONI E CHIAVE A FRUSTA

È importante capire se si stia smontando un pacco pignoni a cassetta od a ruota libera, nel primo caso serve anche la chiave a frusta.



CHIAVE PER PEDALI

Per smontare i pedali non sempre si può usare una chiave fissa standard in quanto c'è poco spazio fra pedale e pedivella, esiste una chiave più sottile apposta per i pedali.



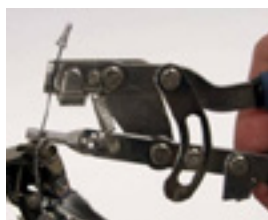
CHIAVE RAGGI

In ciclofficina usiamo queste perché hanno feritoie di diverse dimensioni che si adattano a tutti i tipi di niplio.



TERZAMANO

Anche detta pinza tendi-cavo: permette di mettere in tensione il cavo di una guaina ed allo stesso tempo avere una mano libera per serrare il dado fissa-cavo.

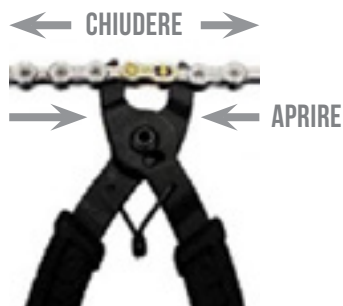


TAGLIA CAVI E GUAINA

Con questo utensile si possono tagliare le guaine senza ovalizzarle.



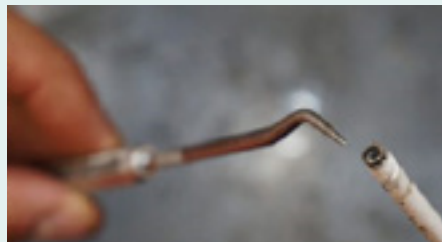
PINZA CATENE

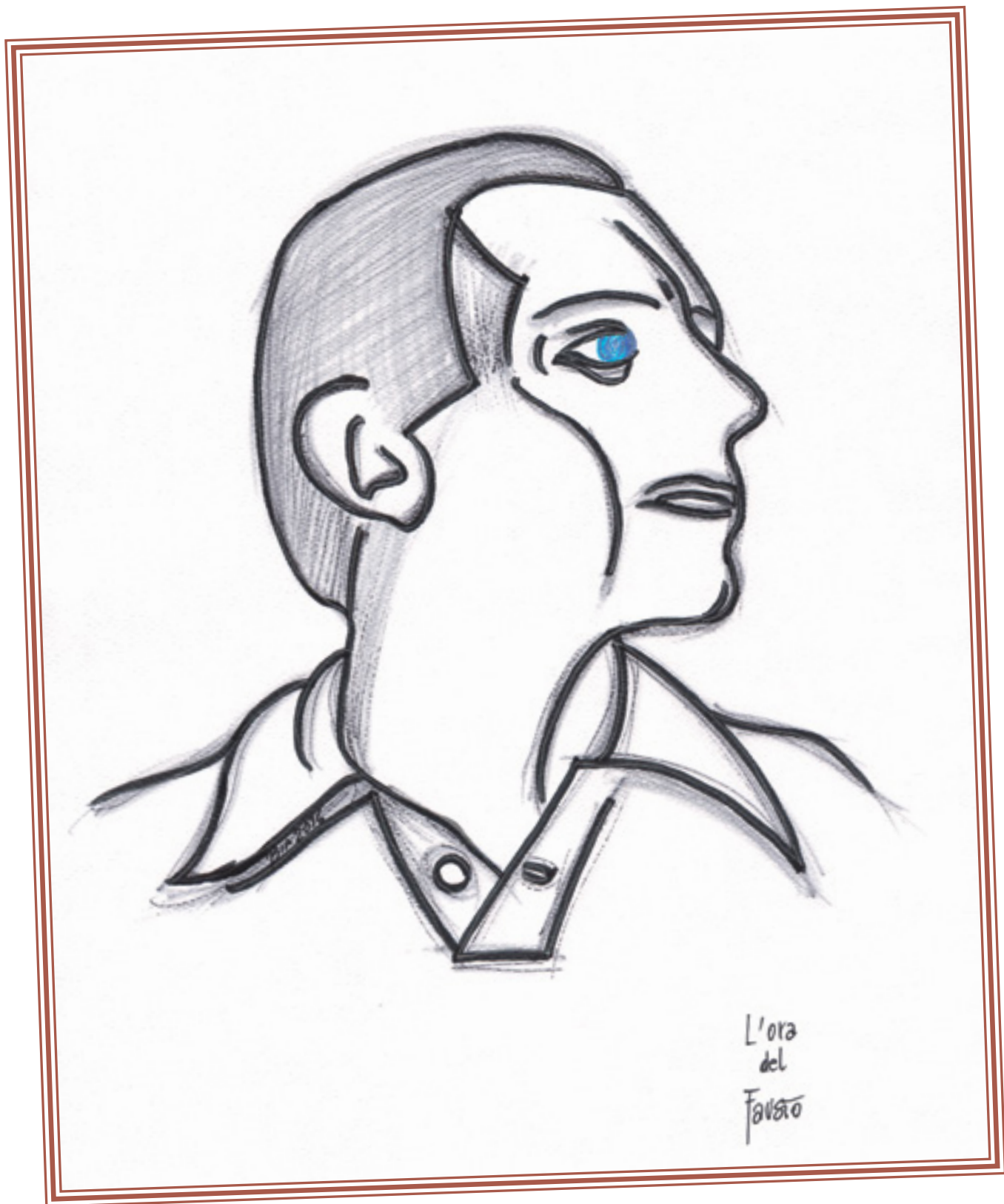


Consigli del Nonno



Può succedere che tagliando una guaina questa si schiacci o si ovalizzi ed il cavo non possa più scorrervi liberamente, in questo caso si può riportare alla forma circolare con una pinza e poi inserirvi dentro un utensile affusolato per liberare il passaggio interno.





Vignetta di **Andrea Bisighin**

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



Meglio prevenire

di Paolo Pigozzi

Influenza, raffreddore, tosse, catarro, sternuti, febbre. In un attimo la programmata e desiderata sgambata cicloinvernale va a farsi benedire. Nonostante le giornate si siano notevolmente allungate, siamo ancora in inverno e i disturbi favoriti dal freddo sono tuttora all'ordine del giorno. È possibile trovare a tavola qualche aiuto per prevenire, per quanto possibile, questi inconvenienti ma anche per favorire il ristabilimento della salute una volta ammalati? Proviamoci.

È noto che le abitudini alimentari influiscono in modo preciso anche sul buon funzionamento del sistema immunitario. Il consumo prevalente di cereali raffinati (che mancano non solo di fibre, ma anche e soprattutto di sostanze protettive), la scarsità di vegetali freschi e di stagione, l'eccesso di proteine (soprattutto di origine animale: carne, formaggi) e di zucchero (presente soprattutto nelle bevande e nei prodotti da forno industriali), gli additivi presenti in moltissimi alimenti sono tutti elementi che caratterizzano una alimentazione di scarso pregio che non aiuta certo l'efficacia dell'immunità naturale.

Il consumo giornaliero di cereali completi (soprattutto riso integrale, dotato di ottime qualità antinfiammatorie) e di vegetali freschi e di stagione (una porzione di frutta e due di ortaggi, crudi e cotti) costituiscono la solida base di una dieta che aiuti l'organismo a prevenire o gestire al meglio le infiammazioni. Anche i semi oleosi (noci, mandorle, nocciole, semi di girasole...) andrebbero integrati ogni giorno nella dieta. Da non dimenticare i legumi, alimenti preziosi per la salute, da consumare frequentemente in piccola quantità. Lo yogurt e le verdure lacto-fermentate (come i digeribilissimi crauti) mantengono attiva la flora batterica intestinale, la cui positiva interazione con il sistema immunitario è dimostrata.

Ecco una bevanda realizzata con spezie e vegetali aromatici, con proprietà disinfettanti e tonificanti.

INGREDIENTI

Acqua	1 litro
Rosa canina frutti	3 cucchiari
Cannella in canna	1
Chiodi di garofano	10
Limoni	2
Miele	a piacere

PREPARAZIONE

Mettete nell'acqua la rosa canina, la cannella sbriciolata e i chiodi di garofano. Coprite e fate raggiungere il bollore. Spegnete immediatamente e aggiungete i limoni (da coltivazione biologica) lavati e affettati. Lasciate riposare per almeno 15 minuti. Filtrate e dolcificate a piacere con miele. Ottima da sorseggiare in poltrona, con i piedi al caldo, ma anche nella borraccia termica quando tutto sarà finito.



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

di **Luigia Pignatti**

Lo scopo della *Caccia* quest'anno era trovare 6 *Ingredienti* della Ricetta per arrivare al *Tesoro*, cioè la *Mobilità sostenibile*, intesa come percorso politico che coinvolga tutti gli utenti delle strade cittadine e capace di distribuire il traffico favorendo differenti metodi di spostamento, riducendo l'inquinamento e dando ai cittadini una migliore qualità della vita. Le 8 squadre han dato la *Caccia*, pedalando per tre ore, ai 6 *Ingredienti* per poter poi formulare il procedimento per attuare la Ricetta e capire come anche Verona possa godere di una *Mobilità Sostenibile*. Il **Primo Ingrediente** per la Ricetta erano le "Zone 30" e la prova consisteva nello sperimentare due percorsi in bici: uno in linea retta e uno reso tortuoso (come si trova spesso nelle 'Zone 30') verificando i differenti tempi e velocità di percorrenza. Il **Secondo Ingrediente** invece lo lasciamo trovare a voi lettori risolvendo 3 giochi della *Caccia* che prevedono una o più visite al bellissimo centro storico di Verona. *Buona passeggiata o pedalata e buon divertimento.*



Il Secondo Ingrediente è una parola di 15 lettere che dovrete comporre mescolando i 3 pezzi di parole che risultano dalla risoluzione dei 3 giochi che seguono.

1. Per scoprire un pezzo della parola che definisce il Secondo Ingrediente andate fino al vicolo "aspro e burbero". Troverete una pila gialla di 5 cassette per la posta con i cognomi ben visibili. Scegliete le lettere indicate sotto e sappiate che sono nella giusta sequenza per inserirle nella frase precompilata nell'ultima riga.

- Seconda dall'alto lettera n. 12 _____
- Seconda dal basso lettera n. 8 _____
- Prima dall'alto lettera n. 3 _____
- Terza dal basso lettera n. 6 _____
- Quinta dall'alto lettera n. 14 _____
- Prima dall'alto lettera n. 9 _____
- Seconda dal basso lettera n. 2 _____
- Quarta dal basso lettera n. 4 _____
- Prima dal basso lettera n. 5 _____
- Terza dall'alto lettera n. 4 _____
- Seconda dal basso lettera n. 3 _____
- Terza dal basso lettera n. 8 _____

Scrivete qui sotto la soluzione da cui trarrete uno dei 3 pezzi della parola del secondo ingrediente:

___ P ___ ___ P ___



3. Per una parte della parola che definisce il Secondo Ingrediente andate in C.so S.Anastasia e volgendo le spalle all'arco tra i civici 22 e 34A ricavate dalla scritta grande sulla bella insegna 'liberty' le lettere giuste: 2,5,6,16,18.

Combinare le 5 lettere per trovare la soluzione:

___ ___ ___ ___



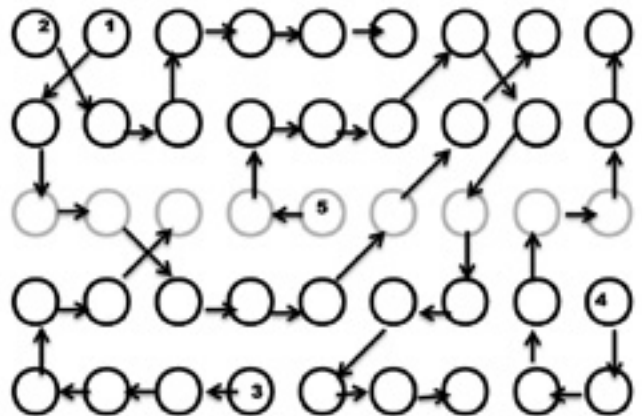
Ora mettete insieme i 3 pezzi di parola trovati in modo che formino una parola sola e avrete trovato il Secondo Ingrediente:



Ecco la soluzione dell'**Aneddoto citato** dello scorso numero: Per un cambiamento verso una mobilità sostenibile occorre comunicare e fare formazione presso gli studenti di ogni ordine di scuola, il personale tecnico delle Amministrazioni comunali, i politici, i Mobility Manager su valori, esperienze e prospettive realizzabili, costituire gruppi di lavoro per la mobilità casa-scuola e casa-lavoro per condividere scenari e soluzioni innovative di minor pericolo e inquinamento e maggior salute di tutti i gruppi di questo numero: sul prossimo Riquadrato se per volete sapere subito se avete fatto giusto scrivete all'indirizzo: **luigiapignatti@virgilio.it**

2. Per scoprire il secondo dei 3 pezzi della parola che definisce il Secondo Ingrediente, risolvete il semplice gioco qui sotto, andate nella via indicata nella soluzione e cercate una lunga scritta sul muro: considerate le ultime 5 lettere dell'ultima parola della settima riga dall'alto. Cambiate la quinta lettera con una E. Soluzione: ___ ___ ___ ___ E

Il nome della via comparirà nella fila di cerchietti di colore diverso.



Scrivete le risposte ai 5 enigmi seguendo le frecce

- 1.** Assomiglia all'invisibilità (un po' più corto) ma la sua valutazione misura quanto si viva bene o meno in una città.
- 2.** Mezzo pubblico senza rotaie che prende energia... dall'alto.
- 3.** Spesso sostituisce i semafori negli incroci, fa rallentare nei rettilinei e diventa un ostacolo verdeggianti al quale girare intorno.
- 4.** Si assume quando si fa pausa con il caffè espresso, che ne contiene in quantità.
- 5.** Ottimo e veloce mezzo di trasporto urbano, spesso sotterraneo, tipico delle grandi città e che a Verona non esiste, nemmeno quella detta "di superficie".

MAESTRI DI... PEDALE

di **Giorgio Migliorini**
Foto fornite dal Dipartimento
di Prevenzione AULSS 9 Scaligera

Ancora positivo il bilancio della nostra partecipazione al programma Muoversi

Per il quarto anno è proseguita la collaborazione con AULSS9 nell'ambito del programma "Muoversi" finanziato dalla Regione Veneto: se volete sapere proprio tutto ecco il sito <http://muoversidipiu.it/>.

Si tratta di una attività rivolta ai ragazzi dalla 3^a elementare alla 1^a media (lo so che adesso non si chiamano più così ma a me suona meglio!). Il tutto si svolge di mattina a villa Buri e prevede varie attività

ludico-motorie fra cui l'uso della bici.

Evento ormai collaudato, solo routine? Niente affatto, lavorare con i ragazzi è sempre una piacevole sorpresa.

Intanto vi è la appagante sensazione di fare qualcosa di utile per le future generazioni: qualche nozione sul codice della strada, piccoli consigli sull'uso della bici ma soprattutto tanta libertà sia pedalando sulla pista lungo l'argine dell'Adige che sull'anello sterrato semiboschivo interno al parco della villa.

Fatto sorprendente: i ragazzi che abitano in collina o montagna sono i più abili in bici! Qualche difficoltà invece con chi non è mai o quasi mai salito in sella.

Alcuni comunque dopo dieci minuti hanno già capito come funziona e si aggregano al gruppo dei più esperti, altri invece si sono arresi ma sono proprio pochi direi cinque, sei in tutto.

Quest'anno abbiamo fatto solo nove uscite perché per motivi vari in primavera solo una scuola aveva aderito. Le altre otto uscite si sono concentrate fra settembre e ottobre fortunatamente accompagnate sempre da belle giornate.

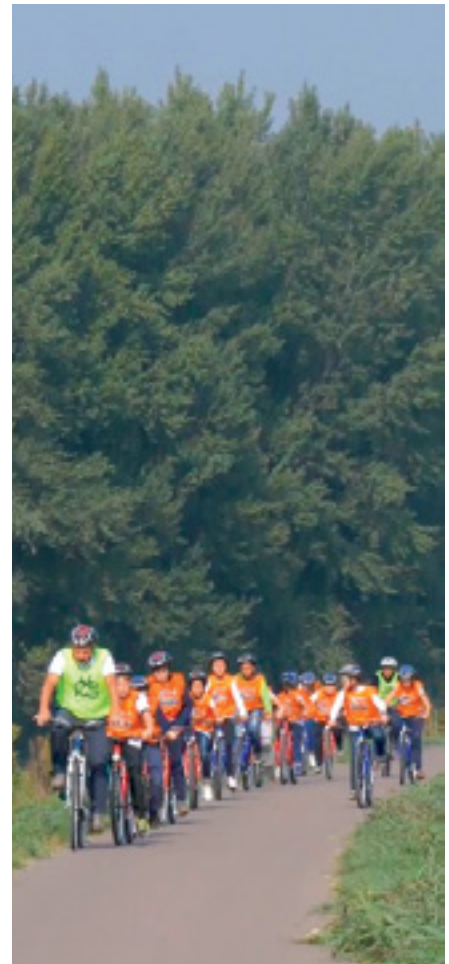
Devo dire che oltre ai tradizionali volontari, fra cui il brillantissimo e loquace Bepo, che si spende in divertenti spiegazioni del codice della strada condite ovviamente da aneddoti e divagazioni, quest'anno molti altri si sono affiancati.

Lavorare con i ragazzi è contagioso, chi inizia non si stacca, così tutti siamo diventati istruttori per chi non sa pedalare, consolatori per chi cade, moderatori per i più irruenti, meccanici per chi smanettando sui cambi fa cadere la catena!

Da anni predichiamo che bisogna avvicinarsi alle scuole. Nelle nove mattine, due classi alla volta, abbiamo incontrato quasi 400 ragazzi. Certo, sono giovani, non si faranno soci almeno a breve ma abbiamo trasmesso una immagine positiva della bici e di FIAB. Altro dovremo fare con le scuole superiori in città ma qui le cose si complicano anche se alcune iniziative sono già state fatte.

Ricordiamoci bene che la nostra prima missione è diffondere la cultura della bici quindi ben vengano le gite in compagnia ma tutte le attività rivolte fuori dal giro dei soci devono essere prioritarie.

Conclusione sull'attività a villa Buri: bilancio più che positivo e grazie quindi a Lelia, Roberta, Claudio, Roberto, Paolo, Luca, Giuseppe, Bepo (dovrebbero esserci tutti!). ●



Link al filmato realizzato dal
Dipartimento di Prevenzione -
AULSS 9 Scaligera

[http://muoversidipiu.it/
laboratori/attivita/](http://muoversidipiu.it/laboratori/attivita/)



IL GUSTO DELL'IMPRESA, IL SAPORE DELLA FATICA

di **Andrea Bisighin**

La mia è una famiglia di gente umile, la bicicletta è stata una scelta obbligata che ci portava da casa ai nostri luoghi di impegno da sempre: i miei nonni al forno, i miei genitori in fabbrica, io e mio fratello a scuola.

Nella mia gioventù non ci sono stati né il motorino né la moto, solo bici, usate. Per tutti noi ci sono state giornate di sole, di vento, di afa, di neve, di pioggia di freddo sempre sui pedali.

Poi, quando ho iniziato a lavorare, la bicicletta me la sono dimenticata, troppo lenta per i ritmi esasperati del mio lavoro. Il ritorno alla bicicletta nella mia vita è stato determinato dalla scomparsa prematura di mio padre e dal divenire, a mio volta, genitore. Quando mio padre è morto ho ereditato una cassetta di attrezzi che mi hanno messo nella condizione di mettere una vecchia Umberto Dei su un cavalletto e di farne il mio strumento di evasione. Evasione da giornate di lavoro trascorse davanti al monitor da 22 pollici con due telefoni

che suonano in continuazione dentro cui si parlano dialetto, italiano, inglese, francese, tedesco, spagnolo ed anche un po' di portoghese.

Sono sempre stato un tipo curioso e, sulla Treccani moderna rappresentata da Infernet, ho iniziato a cercare eventi, festival e manifestazioni che accogliessero le vecchie biciclette e mi si è aperto un mondo: dapprima i "tweed ride" che sono bicicletate in costume e poi il ciclismo d'epoca con il trionfo delle maglie di lana e dei vecchi telai d'acciaio. La svolta decisiva arriva quando mio figlio Giovanni, ancora all'asilo mi chiede di venire ai raduni "vintage": compero un'appendice da agganciare alla Umberto Dei, la nonna con uno scampolo di stoffa ci confeziona dei gilet in tweed e via che l'avventura inizi. Il pargolo mai pago, invece dei videogiochi, mi chiede una bicicletta da corsa d'epoca e... Via, si va in caccia! La troviamo in una vecchia officina, insieme al casco di pelle. Tutti gli altri orpelli maglia di lana, scarpini, pantaloncini, borracce, arrivano...

È solo questione di tempo. Per anni frequentiamo assieme le manifestazioni con le biciclette d'epoca, Giovanni ben presto diventa la mascotte del movimento ciclostorico in Italia: siamo invitati in tante occasioni a partecipare e anche l'Arena ci dedica un articolo. Quest'anno decido che era il momento di alzare l'asticella: voglio partecipare alla madre di tutte le manifestazioni ciclostoriche, la 22^a edizione de L'Eroica che si pedala nel cicloparco del Chianti la prima domenica di ottobre su una serie di tracciati che vanno dai 35 ai 209 chilometri.

L'Eroica inizia nel momento in cui decidi di iscriverti: si sono destati in me dei sentimenti sopiti in un angolo di gioventù oramai appartenente al passato remoto del secolo scorso. Mi sono sentito come quando, studente universitario, mi mettevo in fila nel buio delle prime ore del mattino per iscrivermi agli esami. Lo stesso fremito, dentro. Quando non c'era internet, quando il virtuale era il regno dei sogni non del digitale dei giorni nostri. Alle soglie del mezzo anagrafico, il dado è tratto: a Gaiole! Gli amici che mi hanno preceduto in questa impresa mi hanno ripetuto tutti la stessa cosa: la devi vivere, pedalare, poi provi a raccontarla. Durante l'inverno l'allenamento è in palestra, a sudare su costose cyclette della Tecnogym. Poi, a marzo, appena cambia l'ora, via, fuori sulle colline moreniche: Giovanni davanti e io dietro, con la lingua fuori. Io abbondantemente sopra il quintale, lui 30 chili di muscoli innervati in una preadolescenza pronta ad esplodere. Il nostro GPM è quello dell'Ossario, le nostre fatiche si consumano sulle salite che portano sopra Custoza, Sommacampagna e Santa Lucia ai Monti. La "Pontara", la strada panoramica che sale da Villafranca a Custoza, è il mio calvario ogni volta che usciamo assieme: lui sale come un cerbiatto, io rantolo e fischio come un mantice bucato. La domenica ci troviamo alle ciclostoriche con gli altri appassionati



del genere e, più il tempo passa, più la data si avvicina, più la febbre da Eroica sale. Un amico, veterano della cosa, mi consiglia non solo di fare fiato e gamba ma di rinforzare i polsi e le mani. Per prendere confidenza con gli sterrati che mi attendono sulle strade bianche del Chianti. Una volta la settimana prendo l'abitudine di andare sui tracciati delle mountain bike... con la bici da corsa, così l'uomo si adatta al mezzo e il mezzo alla strada che le corre sotto. In primavera una periartrite trova dimora stabile sulla mia spalla sinistra. Dopo un periodo di riposo forzato l'ortopedico mi ordina di abbandonare il manubrio da corsa che mi causava un dolore lancinante. Ripiego su altre pieghe: il mio meccanico di fiducia riesuma manubri di acciaio che non si trovano più nemmeno nelle discariche e che fanno la mia salvezza. Salto in sella e torno in strada ad allenarmi fino al 6 ottobre giorno in cui in cui carico tutto l'occorrente in macchina ed, entrato in autostrada, guido fino a destinazione: Gaiole è un paesino di duemila e passa

anime che ti si apre di fronte dopo aver guidato su un nastro d'asfalto in mezzo ad un bosco. È sabato e piove. Trovo parcheggio in mezzo ad un campo e mi reco alla casa dell'Eroica a perfezionare l'iscrizione e a ritirare il pacco gara. I partecipanti sono quasi ottomila provenienti da tutte le parti del mondo. Una babele di lingue che ha come minimo comune denominatore la passione per le vecchie biciclette.

Fuori, per le vie del paese, è un susseguirsi di bancarelle su cui trovi tutto quello che anima questo mondo.

La pioggia sottile non ferma nessuno, tutti continuano a passeggiare, a fermarsi, a chiacchierare, a bere ed a mangiare. Si respira un clima di cameratismo goliardico, gli sguardi sono illuminati dalla stessa luce che si accende negli occhi di Luciano Berruti, icona del ciclismo eroico scomparso l'anno scorso che oggi trova spazio sui poster che si trovano ovunque ma, soprattutto, nello sguardo di suo figlio Jacek che ha deciso di raccogliere quell'immensa eredità di

umanità e valori. Il pomeriggio corre veloce tra un caffè ed una chiacchiera con gli amici.

La sera mi ritiro presto nella mia stanza a trenta chilometri dalla partenza.

Senza volerlo mi ritrovo a compiere un rituale che ha un sapore antico: fatta la doccia, dalla borsa tiro fuori la maglia di lana sul cui retro vado ad assicurare il numero d'iscrizione con delle spille da balia. Dopo averla appesa sulle porte dell'armadio, tiro fuori i pantaloni ed i calzini di lana, il berrettino e la tracolla in cui verifico di aver messo l'antivento, le chiavi per la manutenzione e un paio di camere d'aria.

Prendo sonno subito ma di notte dormo poco, nelle altre stanze già dalle tre c'è del fermento: chi fa il lungo di 209 km alle 5.30 deve essere sulla linea di partenza.

Alle tre e mezza sento le prime macchine partire.

Alle cinque mi alzo, faccio un po' di colazione, mi vesto e mi metto in strada.

Piove, l'asfalto è scivoloso e bisogna andare piano. L'illuminazione fuori degli



sparuti centri abitati è nulla, procedo ai trenta per tutto il tragitto, un tornante alla volta, in mezzo alla macchia boschiva che conduce a Gaiole.

A quell'ora non c'è nessuno in giro.

Il primo avvistamento umano è a Radda in Chianti, 8 chilometri dalla partenza: una decina di lucine rosse a poco più di un metro da terra lampeggiano nel buio... Sono dei partecipanti che hanno deciso di lasciare la macchina dove hanno dormito e di fare un po' di riscaldamento prima della partenza. Pazzi.

La mia buona stella non mi abbandona, arrivo all'ingresso di Gaiole e un volontario mi suggerisce un parcheggio sopra il paese che è ancora libero.

Scendo dalla macchina e smette di piovere.

Scarico la bicicletta e seguo per una ripida discesa dove i freni fischiano per lo sforzo: ho appuntamento davanti alla chiesa con due amici di Bergamo con cui dividerò questa avventura.

Finché li aspetto mi sembra di entrare a far parte di una di quelle barzellette internazionali in cui si inizia dicendo ci sono: un tedesco, un americano ed un italiano... e tutti e tre siamo lì ad attendere i nostri compagni di viaggio. Facciamo le presentazioni e scambiamo qualche parola, sulle bici, il tempo e quello che ci attende.

Arrivati Marco ed Anna, ci incanaliamo nel carnevale di maglie colorate che portano alla griglia di partenza.

In quell'aria fresca ed umida vibra la sfida, la scommessa con se stessi di arrivare in fondo, di potercela fare a percorrere i chilometri che decidi di mettere tra te e lo striscione che ti lasci alle spalle su cui sta scritto traguardo.

La strada inizialmente è facile, un nastro d'asfalto tra i boschi che scende senza grandi pendenze.

Tutto attorno c'è allegria, la gente chiacchiera, ride, scherza, i primi forano. E poi?

Poi arriva una svolta e la strada inizia a salire verso Brolio, scende il silenzio, non c'è più nessuno che scherza, in mezzo ai tanti si resta soli con la propria voglia di fare fatica.

La salita la fai un metro alla volta, tornante dopo tornante, smarrito nel bello di quella natura selvaggia che ci sta attorno.

È un perdersi per ritrovarsi, per ascoltarsi: il proprio battito del cuore che batte e pulsa sangue in tutte le periferie del nostro corpo e tutti i pensieri, le scocciature te li scrolli di dosso, quasi che ogni colpo di pedale fosse una carriola che si svuota.

L'ultimo tratto di salita è sterrato, incorniciato da lumini posizionati a terra tra le due spesse file di cipressi che fanno da cornice a quella fatica.

Tanti desistono e mettono il piede a terra. Io no, sbuffo come una locomotiva a vapore ma arrivo su, sui pedali.

Dai vigneti la vista sul Chianti è maestosa, la giornata si apre, il sole fa capolino tra le nubi fino a prendere il proprio posto in mezzo al cielo e, a ricordarci della pioggia, rimane solo il fango a terra che si attacca ovunque.

Ritrovo la dimensione ludica di quella situazione di quando bambino saltavo a piè pari nelle pozzanghere e schizzavo acqua ovunque.

Nel Chianti non esiste il piano, o si scende o si sale, e dopo la salita la discesa e, se la salita è dura, è la discesa che fa paura!

Devi calcolare bene le distanze cercando di mettere più spazio possibile tra chi ti precede e chi ti segue.

Io me la prendo comoda, la festa me la voglio godere fino in fondo e ogni volta che trovo uno scorcio che merita mi fermo per le foto di rito.

Pesante quanto sono, in discesa, scendo veloce divertendomi come da ragazzino con la ciclocross.

Il faticare assieme agli altri rafforza quel senso di cameratismo che anima tutti gli appassionati.

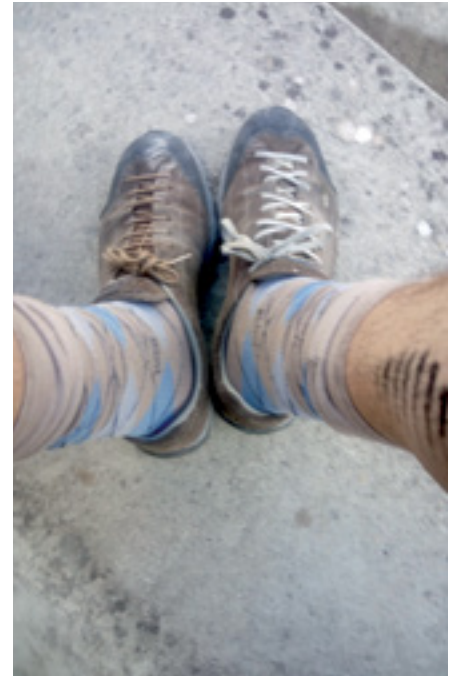
Se uno fora chi gli sta attorno è subito disponibile a fornire il proprio aiuto.

Chi mi ha impressionato di più sono stati alcuni handbikers che, con i loro mezzi, hanno percorso lo stesso tragitto scelto da noi.

Il loro sforzo, la loro determinazione sono stati di esempio per tutti noi: se non mollano loro perché dovremmo mollare noi?

Con gli amici di Bergamo si fa l'elastico, un po' va avanti uno, un po' si resta indietro, poi pian piano si recupera.

Alle 11.45 compare l'indicazione del



ristoro: è il tripudio della tradizione toscana a base di lampredotto, ribollita, pane e finocchiona, panino e zucchero, dolcetti, chianti, frutta fresca...

Mi faccio violenza e prendo solo della frutta e dell'acqua. La strada è ancora lunga e non voglio appesantirmi.

Riprendiamo la nostra cavalcata e via! Giù a capofitto per gli sterrati immersi tra vigneti ed uliveti, i colori dell'autunno risplendono nella luce del mezzogiorno.

Otto chilometri di asfalto in salita ci separano dall'arrivo, la ruota posteriore di Marco dà segni di cedimento, troviamo una piazzola all'ombra ed effettuiamo le operazioni del caso.

L'arrivo a Gaiole è un tripudio di folla: l'applauso è sempre fragoroso, i "braviii!!!" si sprecano, i timbri sul libro di viaggio e la medaglia sono solo i titoli di coda di questa impresa, buoni per un'ultima fotografia a testimoniare in che condizioni si arriva: sporchi, stanchi ma felici.

L'Eroica la si sogna un anno e la si vive in un giorno.

È un colpo di fulmine che ti strega il cuore. È diretta come un bambino perché parla la lingua delle emozioni: *“senza cassette né scaffali, sulla bicicletta i sogni li appoggi direttamente sui pedali”*. ●

L'INSOLITO VIAGGIO..... di Guido Crivellari

L'idea di pedalare da Passau fino a Vienna, seguendo il Danubio, non è nuova. È un classico. Ogni cicloturista che si rispetti deve averla percorsa almeno una volta nella vita. Le rive del fiume sono piene di percorsi ciclabili, per lo più pianeggianti, quindi perfette come prima esperienza.

Complice la mancanza di treni proprio in quelle due settimane di ferie, decisi di partire per Vienna direttamente da Verona. Così, in pieno agosto, partii con la mia bici, tenda e tanta voglia di pedalare. Di seguito il breve resoconto di Guido Crivellari, curioso ragazzo ventitreenne partito in solitaria alla ricerca di nuove sfide e avventure.

Primo giorno - Trento [103 km]

Il primo giorno mi prometto di fare "poco" e di non correre, in vista della scalata delle Alpi. Appena arrivo a Trento, mi travesto da turista e visito la città a piedi.

Secondo giorno - Bressanone [236 km]

Supero Bolzano e lascio alle spalle il mio amato Adige. Verso Bressanone, mi fermo in mezzo ai boschi e dormo

nella mia tenda che tanto assomiglia al Taj Mahal tranne che per la grandezza e la forma.

Terzo giorno - Innsbruck [323 km]

Senza alcuna intenzione di fermarmi al passo del Brennero se non per mangiare una Schnitzel gigantesca, tiro dritto e in un'ora scarsa raggiunge Innsbruck. Una tappa che mi ha devastato, ma il fatto di aver raggiunto con le mie forze l'Austria mi ha reso immensamente felice.

Quarto giorno - Rosenheim [451 km]

Parto da Innsbruck e costeggio l'Inn sotto un'incessante pioggia per tutta la mattina. Depressione a mille finché verso mezzogiorno faccio conoscenza con un ciclo-viaggiatore veneto di Schio. Mangiamo, scherziamo, ci facciamo una ventina di chilometri assieme e le nostre strade si separano. Lui, diretto a Salisburgo, io direzione Germania. Alle tre sono già in Baviera. Ho ufficialmente scalato le Alpi. Non ne potevo più del Tirolo con le sue montagne. Raggiungo Rosenheim verso le sei e la sera mi abbuffo in un tipico ristorante tedesco.

Quinto giorno - Monaco di Baviera [518 km]

Oggi il meteo è una gran rottura di Knödel! Alternanza continua di nuvole, sole che spacca le pietre, pioggia e di nuovo cielo coperto. Risalgo il fiume Mangfall attraversando mulattiere, boschi, paesini, mucche, collinette e tanto verde. Verso l'ora di pranzo arrivo a Monaco e giustamente pranzo con un sacco di bratwurst, weißwurst e wollwürste. Da questo momento in poi non è più un ciclo-viaggio, ma un cibo-viaggio. Il pomeriggio e la sera sono dedicati all'esplorazione della città e dei tanti immensi parchi pubblici.

Sesto giorno - Vilsbiburg [620 km]

La mattina parto subito per visitare l'Allianz Arena, un enorme stadio di calcio. Appena uscito da Monaco trovo solo caldo, campi, nemmeno troppe mucche, sole, colline, quattro case in croce, ancora sole e tanti alberi di mele. Verso le sei arrivo in una cittadina chiamata Vilsbiburg.

Settimo giorno - Passau [734 km]

Sveglia presto e pedalare. Attraverso tutta la bassa (e noiosa) Baviera. Nel pomeriggio arrivo a Passau e ho la fortuna di pernottare nel castello della città. Come al solito, la sera è dedicata alla classica gita cittadina a piedi, stavolta mangiando un gelato.

Ottavo giorno - Linz [837 km]

Il nuovo capitolo del mio viaggio lo inauguro prendendo ben tre traghetti. Uno più bello dell'altro. Verso le quattro del pomeriggio arrivo a Linz. Città industriale dell'Austria, ma non per questo noiosa e brutta. Qui mi attende un festival! La sera bevo birra e mangio un brezel-pizza. Buonissimo!

Nono giorno - Melk [956 km]

La ciclabile sul Danubio è famosa per essere alla portata di tutti. Quasi sempre pianeggiante e raramente si allontana veramente dal corso del fiume. Ma quando lo fa, è per una ragione ben precisa, come in prossimità delle grandi città, strade chiuse per lavori, boschi e altre motivazioni più disparate. Il motivo di questo allontanamento obbligatorio



Brenner Pass

di oggi è tra i peggiori. Bisogna passare per il lager di Mauthausen. E per raggiungerlo bisogna scalare una collina con un'impegnativa pendenza di 14%, quasi a farti espiare qualche colpa prima di metter piede qui. E niente. Bisogna visitarlo e rimanerci male. Verso le sei del pomeriggio arrivo a Melk e purtroppo non faccio in tempo a visitare la famosa abazia.

Decimo giorno - Vienna [1083 km]

Visitata velocemente l'abazia di Melk, parto a razzo seguendo il fiume. Con 36° all'ombra (le rare volte che trovo un albero), 127 km ancora da fare, tanta sete con annessa sudorazione straripante, l'unica cosa che si può fare in queste situazioni è pedalare, pedalare e pedalare fino ad arrivare a destinazione: Vienna! Rapida visita serale della città e abbuffata con capatina a qualche pub che non guasta mai.

Undicesimo giorno - Vienna [1083 km]

Colazione con la meritata torta Sacher e non pedalo oggi. Mi concedo una vacanza nella vacanza. Saggia scelta, perché tramite un "walking tour" conosco un gruppo di ragazzi spagnoli e mi aggrego a loro. Insieme visitiamo la città e alla sera siamo al Prater, famoso parco divertimenti cittadino. Che giornata indimenticabile!

Dodicesimo giorno - Kindberg [1247 km]



Bosco Baviera

Con il timore di un forte temporale previsto entro due giorni, parto la mattina prestissimo e pedalo fino

a tarda sera senza fermarmi. Provo l'esperienza delle zimmer, camere che le famiglie mettono a disposizione per



Traghetto Danubio

cifre irrisorie. Inutile dire che mi ci son trovato benissimo.

Tredicesimo giorno - Maribor [1403km]

Dopo un caffè fortissimo che solo gli austriaci sanno fare, mi godo un'altra giornata di scalate e discese alpine. Nel pomeriggio arrivo a Marburgo sulla Drava, in Slovenia e finalmente assaggio il Čevapčići.

Quattordicesimo giorno - Žalec [1482 km]

Dopo una mattinata di più sali che scendi arrivo finalmente a Žalec. In questa cittadina della Slovenia esiste veramente una fontana di birra. Funziona così: compri un bicchiere e bevi quanto vuoi tra sei birre artigianali locali. La tappa più breve e più bella che abbia mai fatto. Inutile dire che dopo aver provato, anche approfonditamente, le sei varietà di luppolo non ero nelle condizioni più adatte per proseguire il viaggio in bici.

Quindicesimo giorno - Lubiana [1502 km]

Il temporale tanto temuto i giorni precedenti si è materializzato. Purtroppo, non riuscito a pedalare solo lo stretto necessario per andare da stazione a stazione. A Lubiana ci arrivo in treno e mi consolo abbuffandomi di Čevapčići la sera stessa.

Sedicesimo giorno - Lubiana [1502 km]

L'essere bloccato a Lubiana per il diluvio e il non poter pedalare mi ha fatto completamente perdere la testa. Visito molti musei, compreso il castello di Lubiana.

Diciassettesimo giorno - Tarvisio [1625 km]

Una tappa tutta in salita, ma con le giuste soste, come all'incantevole lago di

Bled, la fatica si sente poco. Verso sera varco il confine italiano. La bellissima Alpe-Adria mi porta subito a Tarvisio dove pernotto per la sera mangiando, ovviamente, spaghetti.

Ultimo giorno - Udine [1748 km]

L'Alpe-Adria purtroppo ad un certo punto si interrompe bruscamente e bisogna proseguire attraverso troppe strade aperte al traffico. Il contrasto tra il buon senso dei tedeschi/sloveni e la maleducazione stradale di tanti italiani e la stanchezza mi fanno decidere di terminare questa bella esperienza ad Udine. Esperienza che consiglio vivamente di emulare se avete tre settimane libere e una bicicletta!



Seguimi sui social:



guidocrivellari



guidocrivellari

IN BICI LUNGO LE “VIES VERDES” DI GIRONA di Franco De Grandis

Paesaggi vulcanici, villaggi medievali, parchi, città ricche di storia e il mare della Costa Brava in un viaggio indimenticabile

Con la guida esperta della FIAB, nella persona di Michele Mutterle, questo viaggio si è spinto nella Catalogna, una splendida regione vivacizzata da bandiere e scritte indipendentiste in ogni luogo che colpiscono al primo impatto. La caratteristica principale di questo viaggio è stata la varietà straordinaria che si riscontrava giorno per giorno, ora per ora. Abbiamo visitato villaggi medievali ben conservati, come Besalù, con un ponte fortificato e abbiamo attraversato zone vulcaniche con rocce nere in paesaggi assai poco antropizzati, con boschi e con cascate.

Abbiamo visitato città ricche di storia, come Girona, di origine romana, “ciudad de los cuatro rios” con la sua grandiosa cattedrale posta sopra una lunghissima scalinata, con il ponte in ferro “dei vecchi pescatori” dell’ingegner Eiffel, con le coloratissime “casas penjades”.



Percorrendo un bel tratto delle “Vies Verdes” siamo giunti al mare a Sant Feliu de Guixols godendo di un hotel con spiaggia rocciosa, piscine e giardino con palme, sosta particolarmente apprezzata dopo le pedalate al caldo.

Le “Vies Verdes” sono percorsi ciclo-pedonali, ricavati principalmente lungo una linea

ferroviaria dismessa, per un totale di 140 km in gran parte su fondo sterrato, in genere molto scorrevole.

Durante la visita a Girona abbiamo avuto un incontro con i responsabili di questa attrezzatura turistica che sta suscitando un interesse crescente tra i ciclisti e gli operatori turistici.

Molto interessante è stata la visita a Empuries, fondata nel VI secolo A.C. dai greci come “Emporion”, nome che spiega il suo importante ruolo nei traffici commerciali che mettevano in contatto le popolazioni del Mediterraneo. Si possono visitare i resti della città greca e, poco sopra, quelli della città romana. Questi resti, sepolti per secoli sotto la sabbia dopo la decadenza e le invasioni barbariche, sono riemersi in seguito alla campagna di scavi promossi dall’Università di Barcellona.

Alla fine si è giunti alla città di Figueres dove, l’ultimo giorno, si è fatta una visita guidata al Museo di Salvador Dalì. Molti di noi avevano di questo artista una conoscenza sommaria, legata più all’aspetto eccentrico e scenico che a quello artistico: la visita guidata è stata l’occasione per conoscere in modo diverso e con pienezza i contenuti della sua arte.

Il viaggio si è concluso con il ritorno in pullman: un viaggio certamente lungo (una notte ed una mattina), ma da considerare nei programmi futuri per la ricchezza dei contenuti.





La Catalogna è una comunità autonoma spagnola situata all'estremità nord-orientale della penisola iberica, tra i Pirenei e il Mediterraneo. Composta da quattro province, Barcellona, Girona, Lleida e Tarragona, il suo capoluogo è la città di Barcellona.

La regione esprime rivendicazioni indipendentistiche, o almeno autonomistiche, derivanti dalle proprie peculiarità linguistiche, economiche e culturali, e in effetti gode di un'autonomia abbastanza estesa nell'ambito dello Stato Spagnolo: per esempio, ha la sua forza di polizia (Mossos d'Esquadra), che coesiste con la Guardia Civil e la Policía Nacional, dirette dal governo centrale. L'autonomia della nazionalità catalana è stata rafforzata con il nuovo Statuto approvato in referendum dai catalani il 18 giugno 2006 e entrato in vigore il 9 agosto 2006. Il Tribunale Costituzionale spagnolo dichiarò l'incostituzionalità di diversi articoli del nuovo statuto, tra cui quello in cui la Catalogna veniva definita una "nazione" e negando l'uso della lingua catalana come prima lingua nelle amministrazioni catalane e sui mezzi di comunicazione dando avvio ai movimenti indipendentisti degli anni successivi. Contrariamente alle comunità autonome di Navarra e Paesi Baschi, però, la Catalogna manca di un sistema fiscale autonomo: il sostentamento economico dell'amministrazione regionale è regolato completamente dal bilancio del governo spagnolo, al quale afferiscono tutte le imposte raccolte nella Comunità Autonoma e che poi ne destina una parte alla Generalitat catalana.



Per chi volesse vedere le immagini del viaggio, su Youtube si trova una fotocomposizione di 28 minuti con musica: basta cliccare su:

<http://youtu.be/lZuknJluCto>

oppure cercare su Youtube: "franco de grandis Ciclotour Catalogna luglio 2018"

UN ANNO CON FIAB ISOLA IN BICI di G. Pietro Zecchetto

Quello che sta volgendo al termine è stato per gli Amici della Bicicletta di Isola della Scala un anno che potremmo definire intenso e, sotto il profilo organizzativo, impegnativo. In compenso ha portato molte soddisfazioni. Mi riferisco al fatto che il gruppo non ha seguito solo la parte che riguarda le uscite in bicicletta ma si è adoperato con scuole, associazioni ed enti locali per far conoscere ad adulti e ragazzi le bellezze, le tradizioni e gli elementi naturali e paesaggistici che il nostro territorio offre. Abbiamo accompagnato studenti delle scuole superiori e ragazzi scout dell'associazione "Libera" a vedere parchi (Due Tioni-Menago) e oasi naturali (laghetti Pellegrina), riscontrando in loro un vivo interesse e, a dir il vero, anche curiosità perché, pur essendo del luogo, in molti non erano a conoscenza di questi percorsi. Sottolineo il bellissimo murales fatto dai ragazzi nella nostra ciclofficina come gesto di ringraziamento. Durante la tradizionale "Fiera del riso" per 4 domeniche abbiamo organizzato escursioni in bicicletta per far conoscere

a persone provenienti da diverse parti d'Italia quello che i nostri luoghi offrono: antiche riserie, corti padronali, chiese, ville, percorsi naturalistici, sempre con l'intento di far ricordare Isola della Scala non solo per il risotto...

Il gruppo, oltre a rispettare le 11 uscite in calendario con FIAB Verona, ha avuto la tenacia di organizzare 3 brevi ciclo vacanze (Venezia e la sua laguna, Casal Borsetti, Val Pusteria) e una cinquantina di iniziative (con una media di due alla settimana), differenziate tra il giro corto di mezza giornata del martedì e quello più lungo dell'intera giornata del venerdì. Vista la costante adesione di persone anche di altre sezioni dobbiamo pensare che le iniziative siano state gradite... noi di certo ci siamo divertiti molto visitando città d'arte come Ravenna, Ferrara, Padova, Vicenza, Mantova; percorrendo argini dei fiumi come l'Adige, il Tartaro, il Po, il Secchia e il Mincio, lerive dei laghi di Garda, Braies, Tublino, Massenza; attraversando oasi naturali (Sacca degli Scardovari), valli (Val d'Adige, Val d'Illasi, Val Tramigna) e innumerevoli borghi storici e meraviglie naturali... il tutto abbinato alla scoperta

della cucina locale (il solito pranzo al sacco all'Isolana...!).

Abbiamo dedicato attenzione allo stato di realizzazione di nuove infrastrutture per lo sviluppo locale sostenibile, in primis la ciclabile Verona-Ostiglia. Un sentito ringraziamento va al nostro presidente che con la sua caparbià e tenacia tiene sotto pressione con mail, telefonate, riunioni, i politici locali perchè i nostri suggerimenti non vengano dimenticati... Un elogio anche ai nostri due meccanici che un giorno la settimana tengono aperta la ciclofficina dedicando il loro tempo alla sistemazioni di biciclette regalate e che una volta sistemate vengono date a persone bisognose o prestate in occasione di eventi (ad esempio le uscite con i ragazzi)...

Siamo un gruppo di amici che condividono la passione per la bicicletta e che cercano di trasmettere a tutti, a partire dai giovani, la bellezza dello stare insieme e l'importanza del rispetto dell'ambiente. Con l'entusiasmo di un ciclista appena partito, con il vento alle spalle, ci prepariamo a raggiungere per il 2019 nuovi traguardi. Buone pedalate a tutti e alla prossima!



Il murales dei ragazzi omaggio alla Ciclofficina

SAN GIOVANNI LUPATOTO È UN "COMUNE CICLABILE".....



di Alberto Bottacini



In provincia di Verona, dopo Bussolengo anche San Giovanni Lupatoto ha ottenuto il titolo di Comune Ciclabile con il punteggio di 3 bike-smile. Il conferimento del titolo è avvenuto mercoledì 21 novembre scorso durante la cerimonia ufficiale alla Triennale di Milano, al termine del convegno "Ciclovie nazionali, locali e territori". È il giusto riconoscimento al percorso iniziato parecchi anni fa e che, come tutti i percorsi lunghi e tortuosi, la gente tende a dimenticare. Com'era il paese 20 anni fa? E com'è oggi rispetto ad altri paesi italiani? Sicuramente migliorato di molto.

La valutazione FIAB ha tenuto conto di tanti parametri. Di seguito ne citiamo solo alcuni:

- Comune capofila del progetto della ciclabile delle Risorgive;
- Completamento della parte di competenza del percorso cicloturistico "Del Crear" (sviluppo totale di circa 11,6 km di cui 4 km in territorio comunale);
- Passerella ciclopedonale sul fiume Adige che permette il collegamento tra la sponda destra e sinistra (Comuni di San Giovanni Lupatoto e San Martino Buon Albergo);
- Potenziamento dei parcheggi per biciclette con la posa di 16 nuove

rastrelliere per circa 100 posti bici in punti di forte attrattività, avvenuta ad inizio 2018;

- Estensione delle "Zone 30" ;
- Estensione della segnaletica direzionale dedicata alle biciclette;
- Interventi di miglioramento degli attraversamenti pedonali e della pedonalità in genere, soprattutto in prossimità di scuole e poli di maggior transito pedonale;
- Adesione a 15 edizioni dell'evento nazionale Bimbimbici
- Due giornate dedicate alla marchiatura delle bici.

Molti interventi sono destinati al cicloturismo più che agli spostamenti prettamente urbani: in ambito urbano le migliorie sono sempre difficili da portare avanti perché spesso incontrano il "muro" della gente abituata a spostarsi in auto. Per fortuna anche questa mentalità sembra piano piano cambiare.

È importante ricordare che San Giovanni Lupatoto è il comune con la più alta densità di popolazione e quindi presenta grosse problematiche di traffico e di spostamenti casa-lavoro e casa-scuola. Purtroppo ancora troppi genitori accompagnano i bambini in auto, creando grossi problemi di sicurezza stradale oltre che di cattivo esempio per i

bambini stessi che non colgono l'importanza degli spostamenti ecologici.

Tutto bello e tutto finito? Certo che no! Il fatto di avere ottenuto il punteggio di 3 su 5 indica che ci sono ancora tante cose da fare. I progetti ci sono:

- La nuova ciclabile di collegamento con il Comune di Verona su una delle due principali direttrici di accesso alla città (ciclabile del "Comotto", progetto approvato, lavori imminenti).
- Adeguamento di un cavalcavia autostradale con inserimento dello spazio per una corsia ciclabile che si collegherà a reti preesistenti su entrambe le estremità (lato Verona e lato S. Giovanni Lupatoto); anche questo intervento si innesta su arteria di grande percorrenza che porta verso il centro cittadino veronese.
- Ristrutturazione di edificio storico inserito nel Parco Naturale dell'Adige da adibire a Bicigrill-Biciofficina-Infopoint (già in corso).

Bisogna quindi impegnarsi su questi progetti, oltre ovviamente alla manutenzione delle ciclabili esistenti e per una revisione del bici-plan che oramai è datato. Sicuramente l'obiettivo è raggiungibile: migliorare il punteggio e quindi convincere tante persone che spostarsi in bicicletta non solo è possibile ma è anche un piacere. ●



TREDICI ANNI DI PASSIONE

di Cinzia Malin

La Bici Raccontata 2018-2019

Giunta alla tredicesima edizione, più seguita che mai, la rassegna ruota (quale altra parola può essere più adatta?!) attorno alla bicicletta e ai tanti diversi modi di viverla. È il mezzo a due ruote ecologico e portatore di tante storie ad essere protagonista del ciclo (eh beh, che ci volete fare, i termini ciclistici vengono spontanei) “La Bici Raccontata” che presenta tante sfumature e voci diverse oltre che su bici irrimediabilmente anche su persone, luoghi, emozioni, riflessioni attraverso libri, viaggi, film che di volta in volta vengono proposti.

Nella stagione che (forse) fa rallentare le escursioni - ma non l'uso della bici, che per i “fiabini” è il mezzo di trasporto ideale in tutti i periodi dell'anno -, FIAB Rovigo propone in sette serate, di sabato, un modo piacevole ed interessante per ascoltare e condividere tanti racconti di bicicletta. Consolidando la formula molto apprezzata di distribuire gli incontri nel periodo autunnale-invernale, gli Amici della Bici di Rovigo accolgono ospiti vicini e lontani.

Al momento della stesura di questo articolo il percorso è circa a metà strada. Gli incontri si svolgono da novembre 2018 a febbraio del 2019 riempiendo la sala polivalente di piazza Tien An Men, a Rovigo, con l'unica eccezione dell'appuntamento del 29 dicembre che

si svolge a Badia Polesine.

“La Bici Raccontata” è iniziata il 10 novembre con il gradito ritorno dei conterranei amici Catia Carazzolo e Marco Chinarello che hanno raccontato dell'incredibile viaggio “Nella Terra dei Nomadi” in Kirghizistan, alla scoperta delle infinite praterie dei nomadi dell'Asia centrale.

Il 24 novembre sono stati ospitati Elena Diana e Francesco Melloni, giovani e promettenti registi veneti, che hanno assistito, e poi commentato con il pubblico, alla proiezione dell'interessante docu-film sulla bici e il cicloturismo “Why Do We Bike?”, da loro girato mentre viaggiavano in bicicletta da Oderzo alla Norvegia, incentrato sugli incontri e sulle motivazioni che spingono “ad andare in bici”.

Protagonisti dell'incontro del 1 dicembre “Io e Graziella” è stato il simpatico veronese Federico Marangoni che ha percorso la Via Francigena da Aosta a Roma con la sua bici Graziella; un viaggio intrapreso quasi per scommessa, un'avventura che è divenuta poi “un percorso della trasformazione”.

“Esco a fare un giro” è l'impresa in bici che il 29 dicembre racconterà Denis Maragno, il nostro giovane presidente - e si capisce dai suoi 3.000 km percorsi in 30 giorni -, da Rovigo a Valona e ritorno, in solitaria: una variegata serie di paesaggi e orizzonti, usi e incontri

documentati con immagini, conditi con i consigli per organizzare al meglio un viaggio. Questo incontro, l'unico fuori sede, si terrà a Salvaterra, frazione di Badia Polesine, presso la Casa della Cultura e della Legalità, in collaborazione con l'associazione CDP.

Il rodigino Andrea Veronese, giovane cittadino del mondo, ritornerà nella sua città il 12 gennaio per raccontare, con “Pedalando il Medioriente”, la sua esperienza del viaggio tra Israele, Palestina e Giordania. Un viaggio affascinante tra culture e religioni, popoli e storia, personaggi e avventure.

“La bici tra passato, presente e futuro” in programma il 26 gennaio permetterà di conversare con lo scrittore Walter Bernardi, autore di molti libri, appassionato di filosofia, docente universitario, cultore di storia del ciclismo.

A concludere la rassegna sarà “Allez, Eddy”, film belga di Gert Embrechts del 2012, sul piccolo Eddy che incontra il grande Eddy Merckx.

La Bici Raccontata è un'occasione “per viaggiare da fermi” attraverso il racconto di altri o per avere indicazioni e consigli per affrontare i propri viaggi, magari consultando il programma delle attività 2019 di FIAB Rovigo. Soprattutto rappresenta, oltre che un momento per ritrovarsi, una piacevole modalità per diffondere la cultura della bicicletta, un mezzo non solo per compiere avventure, viaggi ed escursioni ma anche per l'uso quotidiano, per recarsi al lavoro o a scuola. Una scelta da compiere consapevolmente e che richiama alla nostra responsabilità di cittadino e il piccolo ma grande gesto di ciascuno per dare il proprio contributo alla qualità della vita, a decongestionare il traffico, a non inquinare, a migliorare la salute propria e della propria città. Per questi motivi l'iniziativa La Bici Raccontata è aperta al pubblico e con piacere riscontriamo che ad ogni incontro vediamo volti nuovi e, ancora con piacere più grande, apprezziamo che alcuni di questi volti nuovi diventeranno Amici della Bici.

LA BICI RACCONTATA
Viaggi, libri e cinema

XIII edizione

10/11 METTI RADICI IN FIAB
Giornata del tessamento e inaugurazione rassegna con omaggi de La Fionda di Davide
Ore 19.15 - Piazza Garibaldi - Rovigo - In collaborazione con Pane&Caffè

10/11 NELLA TERRA DEI NOMADI
Viaggio in Kirghizistan con Catia Carazzolo e Marco Chinarello
Ore 21.15 - Sala Polivalente - Piazza Tienanmen - Rovigo

24/11 WHY DO WE BIKE?
Documentario sulla bici e il cicloturismo di Elena Diana e Francesco Melloni
Ore 21.15 - Sala Polivalente - Piazza Tienanmen - Rovigo

01/12 IO E GRAZIELLA
Federico Marangoni e la sua Graziella, da Aosta a Roma lungo la Francigena
Ore 21.15 - Sala Polivalente - Piazza Tienanmen - Rovigo

29/12 ESCO A FARE UN GIRO
Da Rovigo a Valona e ritorno. Il viaggio di Denis Maragno
Ore 21.15 - Casa della cultura e della legalità - Salvaterra - In collaborazione con CDP

12/01 PEDALANDO IL MEDIORIENTE
Il viaggio di Andrea Veronese tra Israele, Palestina e Giordania
Ore 21.15 - Sala Polivalente - Piazza Tienanmen - Rovigo

26/01 LA BICI TRA PASSATO, PRESENTE E FUTURO
Due chiacchiere con lo scrittore Walter Bernardi e i suoi libri
Ore 21.15 - Sala Polivalente - Piazza TienAnMen - Rovigo - In collaborazione con La magnolia

06/02 ALLEZ, EDDY!
Il piccolo Eddy incontra il grande Eddy Merckx, film belga del 2012 di Gert Embrechts
Ingresso riservato ai soci FIAB

ENTRATA LIBERA OFFERTA

www.rovigobici.org
amicibicivovigo@gmail.com
3385684774



OGNI SETTIMANA UN EVENTO FIAB... di Denis Maragno

Il bilancio delle attività di FIAB Rovigo del 2018



Praticamente un'iniziativa alla settimana, è questo il dato che salta agli occhi ad un primo sguardo del bilancio delle attività di FIAB Rovigo per il 2018.

Una dimostrazione della costanza e dell'impegno dell'associazione e dei suoi volontari per promuovere la bicicletta negli spostamenti in città e nel tempo libero.

Dodici iniziative in più rispetto al 2017 per un totale di ben 45 che hanno visto alternarsi attività di escursionismo alla scoperta del territorio locale (ben 32 appuntamenti), due ciclovacanze (a Roma e nelle Langhe) e 11 iniziative di carattere urbano di promozione della mobilità sostenibile e di indagine sulla mobilità cittadina.

Nel complesso sono state coinvolte più di 1.300 persone, circa 150 in più rispetto al 2017. È cresciuto anche numero degli associati che quest'anno ha raggiunto il suo massimo storico di 169 tesserati.

Nel novero delle iniziative che hanno attratto di più, oltre alla tradizionale "La Bici Raccontata" e "Pedalare sotto le stelle", hanno registrato grande successo "Bike NightMare", prima pedalata in notturna di FIAB Rovigo con 54 partecipanti, e la riformulazione di Bimbibici che ha visto coinvolti 40 bambini.

Ottimo riscontro di partecipazione anche per le escursioni "tematiche" articolate su

più appuntamenti come "Lente&Cordiali" del sabato pomeriggio (90 partecipanti complessivi) e "Orti&Giardini" presso aziende agricole e giardini misconosciuti della nostra provincia e dintorni (50 partecipanti complessivi).

Soddisfacenti anche i risultati per le iniziative one-shot (244 partecipanti complessivi).

Si noti, inoltre, che per la prima volta c'è stato un sorpasso di partecipazione degli eventi urbani rispetto alle escursioni in bicicletta (651 partecipanti contro 649), segno che si è riusciti a riportare FIAB a parlare di bicicletta anche nel quotidiano oltre che nel tempo libero.

Una menzione meritano le uscite riservate ai soci presso le più importanti mostre dei dintorni (FIAB-Arte) che da sole hanno coinvolto più di 85 persone.

La crescita dell'associazione si è riflessa anche in una più ampia visibilità sugli

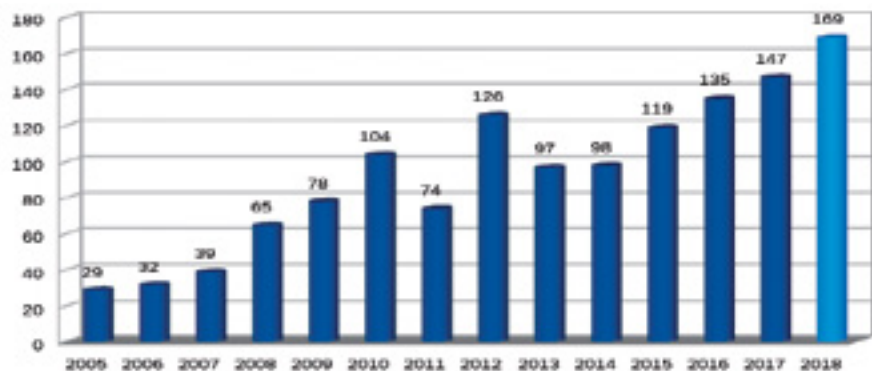
organi di stampa, con articoli e interviste che hanno contribuito ad crescerne la credibilità e affermare l'immagine di una realtà attenta all'ambiente e alla tutela degli utenti deboli della strada.

Nel corso dell'anno si sono svolti 10 incontri nelle scuole (elementari, medie e superiori) e 5 escursioni con i ragazzi. Infine non sono mancati gli incontri con altre realtà associative sui temi della sicurezza stradale e con l'amministrazione comunale e provinciale per la promozione della ciclabilità.

Dalle nostre statistiche emerge che insieme abbiamo pedalato per 1.218 km pro capite, contro i 1.105 del 2017. Se fossero stati percorsi in automobile (euro 5 benzina), avrebbero portato all'emissione di circa 5.298 Kg di CO₂, equiparabili ad una foresta di 353 alberi. Il bilancio è ancora positivo: abbiamo salvato una piccola foresta compiendo un ipotetico viaggio da Rovigo a Copenaghen...

Il ridimensionamento delle ciclovacanze, dovuto alla loro intrinseca complessità (due di esse non sono state realizzate) non ha inciso, come si era temuto, sul tesseramento. Purtroppo non si può negare un complessivo invecchiamento dell'età media degli associati (55 per le donne e 56 per gli uomini).

Nei prossimi due anni punteremo al raggiungimento di quota 200 associati e alla intensificazione della formazione dei soci volontari così da ampliare le capacità organizzative dell'associazione. Naturalmente cercheremo di avvicinare fasce d'età più basse, che risultano piuttosto refrattarie al tesseramento. ●





El canton del Bepo Questione di testa

Assieme ad altri amici di Fiab Verona, ho la fortuna di insegnare a dei ragazzi dai nove ai tredici anni l'educazione stradale e l'amore per la bicicletta.

Pagliaccio qual sono, mi diverto a provocare i ragazzi con sceneggiate, trabocchetti linguistici e battutine elementari, nel mentre cerco di trasmettere loro le nozioni base per andare in bicicletta, tutti i giorni, in sicurezza. Sembra che si divertano. Spero anche che si portino a casa qualche buona idea.

Uno dei trabocchetti che tendo loro mentre, impazienti, aspettano di partire per la passeggiata in bici lungo l'Adige, riguarda l'uso del casco.

"È obbligatorio l'uso del casco per andare in bicicletta in Italia?" E loro, che già hanno visto la distesa di caschetti pronti sul tavolo, mi rispondono in coro: "Siiii!". Al che ribatto che, invece, l'uso del casco non è obbligatorio, ma che se vorranno fare il giro dovranno indossarlo.

Naturalmente anche io e gli altri amici accompagnatori facciamo altrettanto.

Ma se l'uso del casco va consigliato vivamente a tutti i ciclisti, Fiab rimane contraria all'obbligatorietà dello stesso.

Il motivo è semplice: la stragrande maggioranza dei ciclisti che muoiono sulle strade italiane sono vittime di investimenti da parte di auto e di camion che procedono ad alta velocità e che li gettano a metri di distanza o li schiacciano sotto le loro ruote.

Il caschetto, che pure è utilissimo in caso di caduta e ripara la testa nell'impatto con il terreno o con ostacoli sopraelevati, nulla può fare contro la prepotenza di mezzi a motore avanzanti a velocità sostenuta.

Pensare di risolvere il problema sicurezza dei ciclisti approvando una legge che li obblighi a indossare il casco, anziché agire sulla fonte del pericolo, cioè i veicoli a motore che scorrazzano impunemente sulle nostre strade e la mancanza di strutture protette, è illusorio e fuorviante. Come obbligare le donne a indossare abiti poco appariscenti per non essere molestate.

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

unicef

ACP

IBFAN