

RUOTALIBERA

Periodico della FIAB

FIAB Verona Amici della Bicicletta Onlus



IN BICI
PER IL VENETO

BICI & VALORI

- IN SELLA PER IL PROGETTO
PINK IS GOOD

INIZIATIVE FIAB

- BICI E FILOBUS: L'ANALISI

FIAB AL TOCATÌ

- CICLONOTTURNA SUI BASTIONI
- CACCIA AL TESORO IN BICI

SETTIMANA DELLA MOBILITÀ

- PREMIA IL CICLISTA

RACCONTI DI VIAGGIO

- DAL CUORE DELL'UMBRIA
AL LAGO TRASIMENO

ROVIGO

- LA CICLOVIA DELL'ACQUEDOTTO
- LA TOSCANA IN UN WEEK END

3	IL PUNTO Qual piuma al vento	12	BICI IMPRESA La bici entra nel mondo del turismo	20	FIAB BALDO GARDA Aggiornamenti dal Baldo-Garda
4	INIZIATIVE FIAB Bici, salute e solidarietà	14	CICLOTURISMO Sentieri puliti e mountain bike sostenibile con GARBA	21	RACCONTI DI VIAGGIO Dalla Bra a Marienplatz
5	FIAB AL TOCATI Riflessioni sul Tocati	16	CULTURA Tenere traccia	24	24 Dal cuore dell'Umbria al Lago Trasimeno
7	MOBILITÀ Il ciclista migratore	17	CIBO DA VIAGGIO Hummus di ceci	26	26 La via Francigena da Lucca a Siena
8	INTERVISTA FIAB Filobus e bici: convivenza possibile?	18	ENIGMISTICA Cacciaibici FIAB al Tocati	28	FIAB ROVIGO La ciclovia dell'acquedotto
10	INIZIATIVE FIAB Coordinamento FIAB veneto 2019: in bici per la regione	19	CICLOFFICINA Copertoncino, tubeless o tubolari?	30	30 Lo spirito della Toscana in un weekend
				31	31 Monaco di Baviera: un modello di città per le bici
				32	32 CONTROVENTO



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: 045 961 7911
Ciclofficina - Venerdì: ore 16.30-19.00

Ricevi Ruotalibera

se diventi socio di FIAB Verona 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 2020

Socio ordinario (con abbonamento a Ruotalibera e rivista BC)	€ 30
Socio familiare*	€ 12
Socio giovane** (con abbonamento Ruotalibera)	€ 12
Socio sostenitore (con abbonamento a Ruotalibera e rivista BC)	€ 40
Famiglia da 4 persone (1 ordinario e 3 familiari)	€ 60
Famiglia da 5 persone (1 ordinario e 4 familiari)	€ 65

*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, Corrado Marastoni, Luciano Lorini, Giorgio Migliorini, Guido Crivellari.

Hanno collaborato:
Luca Reani, Annalisa Mancini, Giovanni Breda, Daniela Crivellari, Paolo Pigozzi, Luigia Pignatti, Jacopo Maggiolaro, Valentina Guerrini, Federico Girardi, Enrico Peroni, Fabrizia Graziani, Roberto Ferrari, Marisa Milani, Marilena Tomè, Giovanna Cervati, Sandro Burgato, Cinzia Malin, Denis Maragno.

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 2.900 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



Qual piuma al vento

Con un facile gioco di parole, come il Duca di Mantova nel Rigoletto potremmo dire che in questo periodo le notizie sulla mobilità sono alquanto “mobili”: da ogni livello amministrativo giungono segnali e decisioni che fanno continuamente “mutar d’accento e di pensier”. Proviamo a fare un rapido quadro.

A Verona l’astronave-filovia è atterrata ormai da mesi tra aperture e annunci di cantieri, ogni volta con l’immane corollario di polemiche. Per non perdere **il filo(bus) del discorso** (Ruotalibera n. 163), dopo un’accurata analisi dei progetti esecutivi abbiamo formulato una serie di rilievi e proposte (<https://www.fiabverona.it/i-lavori-per-la-filovia-e-il-futuro-della-mobilita-ciclistica-in-citta-lanalisi-di-fiab-verona>) che ci auguriamo verranno recepite dall’amministrazione. Nel frattempo, mentre le tre promesse nuove piste ciclabili si fanno ancora attendere (pare che tra non molto partiranno i lavori da porta Palio), anche i monopattini elettrici sono atterrati sulla città per una sperimentazione discussa e dall’esito incerto, visto che a Milano l’esperienza è fallita a seguito di numerosi incidenti e lamentele.

In Provincia sono stati inaugurati gli oltre 200 km di itinerari del **parco ciclistico Valpolicella-Valdadige** (www.bike.infovalpolicella.it), che vanno a saldarsi con le già esistenti Terre del Custoza per formare il più grande parco ciclistico segnalato d’Italia. Starà ora ai comuni e agli altri enti territoriali dimostrare la sostanza del loro impegno con l’organizzazione di eventi promozionali e col completamento, miglioramento e manutenzione di questi percorsi, di cui non bisognerà dimenticarsi dopo avervi posizionato segnaletica e bacheche informative.

In Regione, in cui nel 2019 il tema della mobilità ciclistica sembra un po’ languire avendo prodotto solo una legge agostana di dubbia efficacia sulla gestione degli itinerari cicloturistici, registriamo con piacere i **tre riusciti eventi** organizzati dal coordinamento regionale FIAB per promuovere il miglioramento dei percorsi più strategici del Veneto, eventi con centinaia di partecipanti di cui pubblichiamo un breve resoconto in questo numero di Ruotalibera.

A livello nazionale, a prescindere dall’orientamento politico personale è innegabile che il tema della sostenibilità sia tra quelli più condivisi nella nuova maggioranza di governo (che peraltro discute animatamente su molti altri), e questo apre inattese prospettive di avanzamento nelle questioni correlate. Oltre all’appena approvato **Decreto Clima**, che introduce la rottamazione di auto e moto per l’acquisto di biciclette anche elettriche o abbonamenti al trasporto pubblico, è concreta la possibilità di vedere approvata **l’attesa riforma del Codice della Strada**, con l’introduzione anche in Italia della facoltà di istituire “sensi unici eccetto bici” e, tra l’altro, di disposizioni che tutelino maggiormente le scuole dal traffico privato.

Tra queste novità più o meno in vista, FIAB Verona continua la sua attività di sensibilizzazione e contatti costruttivi. Varie cose sarebbero da raccontare, ma per chiudere preferisco soffermarmi sugli ultimi mesi di settembre-ottobre nei quali, oltre ai tradizionali appuntamenti col Tocati e la Settimana Europea della Mobilità, abbiamo collaborato con altre associazioni per una serie di **biciclettate su temi di rilevanza sociale**: la prevenzione del cancro (con le Pink Ambassadors della Fondazione Veronesi), la lotta contro la tratta umana (con l’associazione Azalea nell’ambito del progetto N.A.Ve.) e la valorizzazione culturale delle aree industriali (in ZAI con l’associazione Interzona). Che dire? La bicicletta si conferma un veicolo – oltre che di spostamenti fisici – anche di simpatica promozione di idee positive, e il fatto essere considerati come un riferimento affidabile e amichevole per organizzare e condurre queste attività non può che farci piacere.

BICI, SALUTE E SOLIDARIETÀ

di Luca Reani

In sella per il progetto della Fondazione Veronesi Pink is Good

Era un tranquillo venerdì agostano di marchiatura e Giorgio mi dice che si deve incontrare di lì a poco con Giulia, rappresentante della Fondazione Veronesi, per vedere se si riesce ad organizzare una bicicletta con noi.

“Abbiamo un calendario già nutrito” mi dice Giorgio, “vediamo se riusciremo a trovare un buco e qualche volontario”.

Giulia arriva puntuale in compagnia del marito e comincia ad illustrarci la fondazione e la mission del loro gruppo che è una costola della Fondazione e cioè il progetto Pink is Good in favore delle donne colpite dal tumore al seno.

Pink is Good per la Fondazione significa promuovere la prevenzione, indispensabile per individuare la malattia nelle primissime fasi, e fare informazione sul tema in modo serio, accurato, aggiornato. Un progetto che è anche sostegno concreto alla ricerca, grazie al finanziamento di borse di ricerca per medici e scienziati che hanno deciso

di dedicare la loro vita allo studio e alla cura del tumore al seno e degli altri tumori femminili.

Quindi la bicicletta sarà uno strumento per la raccolta fondi come già fatto con i running team promossi dalle Pink Ambassador come Giulia, la quale ci dice che non è solo un'impresa sportiva la loro, ma l'obiettivo è quello di dimostrare, a se stesse e al mondo, che dopo la malattia si può tornare a vivere più forti e più attive di prima e testimoniare l'importanza della diagnosi precoce e dei corretti stili di vita nella lotta contro i tumori.

Quindi quale migliore stile di vita che una sana gita in bicicletta!

La collaborazione proposta ci solletica e cerchiamo una data libera nel nostro programma (cosa un po' difficile da trovare). Invece c'è un buco a fine settembre e già un volontario, il sottoscritto. Dai, siamo già a buon punto, anche perché le pink hanno inviato una rappresentante con le idee chiare che ha bene presente l'obiettivo.

Un rapido scambio di mail per concordare il volantino da veicolare e l'iniziativa parte.

Il lunedì prima del sabato individuato, il 28 settembre, Giulia ci scrive che le iscrizioni stanno andando bene e che supereremo i 50 partecipanti.

Cinquanta e più sono un numero che richiede una nutrita quota di volontari ed è già lunedì!

Giorgio mi suggerisce di coinvolgere i nostri sociattivi. Certo, è la nostra prima risorsa.

Mail di appello e i sociattivi si “attivano” rapidamente. Uno, due, tre... nel giro di un paio di giorni in sette danno la loro disponibilità.

Anche il tempo ci vuole bene e alla partenza c'è un bel sole e un caldo più di fine agosto che di fine settembre. Si parte dalla nostra sede e la scelta si rivela azzeccata perché le Pink hanno a disposizione i nostri spazi per seguire le ultime iscrizioni con calma. Chi abbisogna del gonfiaggio delle gomme o della regolazione della sella ha a disposizione l'attrezzatura della nostra



ciclofficina, e chi arriva in macchina con la bici caricata ma si è dimenticato la ruota anteriore a casa... può utilizzare una delle nostre bici.

Il programma prevede di raggiungere Villa Buri, proseguire fino a San Giovanni Lupatoto, con sosta gelato, e rientro da Borgo Roma. Si parte!

Settanta partecipanti, in maggioranza donne, cariche di energia, con i sociattivi impegnati nella gestione degli incroci e della colorata, ovviamente di rosa, colonna. Tutto è filato liscio, che sia stato anche per merito nostro? Credo proprio di sì. I nostri sociattivi, chi già avvezzo all'attività e chi neofita (a me è però sembrato che fossero tutti veterani), sono stati efficienti e precisi.

Giulia e le pink sono rimaste soddisfatte della giornata e della raccolta fondi che è andata oltre le loro aspettative, vero obiettivo di giornata, e anche per noi l'esperienza è stata positiva ed arricchente: una collaborazione da ripetere perché salute e bicicletta non possono che andare a braccetto. ●

RIFLESSIONI SUL TOCATÌ

di **Giorgio Migliorini**

Le foto di **Giovanni Breda, Daniela Crivellari, Corrado Marastoni**

Considerazioni sulle collaborazioni di FIAB Verona con altre associazioni



Sabato 14 ero in Bra a mezzanotte con Luciano Lorini seduti davanti ad una birretta, ora inusuale per me meno per Luciano, a commentare a caldo gli eventi della giornata. La notturna era andata benissimo come svolgimento

ma ero un po' deluso dalla ridotta partecipazione, 60 persone contro le circa 200 dell'anno prima. Forse avevo osato troppo proponendo l'inusuale partenza sui bastioni di via Oriani? Anche l'utilizzo dei 2 parcheggi era stato sotto le aspettative ma... ecco che Luciano mi fa notare: "Che bella

atmosfera di festa, questa città si trasforma, è un piacere viverla ed essere anche noi fra i promotori. Sono occasioni da non perdere!"

In questa frase sta tutto il significato della nostra partecipazione al Tocati, siamo dentro l'evento più bello dell'anno con la città che almeno in



centro diventa quello che vorremmo: largo a pedoni e ciclisti, luogo di ritrovo e socialità, tanti giochi e pochi banchetti, opportunità di divertimento per tutti dai più piccoli ai più anziani, 400 e più volontari che si offrono per gestire l'evento.

Quanto alla notturna, abbiamo comunque avuto vasta pubblicità su giornali e televisioni locali e grande soddisfazione dei partecipanti. Come negli altri eventi simili la maggior parte erano persone mai viste, famiglie con bambini, giovani. Alcuni, pur essendo veronesi non avevano mai visto i bastioni dall'interno né di giorno né tanto meno di sera. Su questo punto. come l'anno scorso con la semi sconosciuta porta Fura. abbiamo raggiunto lo scopo, oltre ai soliti palazzi, chiesette, cippi ecc. ecc. ci sono tanti posti che facciamo scoprire e riscoprire.

Anche i parcheggi, sebbene non affollatissimi, circa 150 bici in tutto, sono un ottimo servizio e l'occasione per avvicinare positivamente nuovi potenziali soci oltre che con i soliti banchetti.

Dobbiamo quindi proseguire con questa tipologia di eventi nuovi ed anzi inventarcene altri ancora.

Soci fantasiosi fatevi avanti, perché non inventarci anche un facile e divertente gioco in bici?

Per concludere sono sempre più numerose le associazioni che agiscono in "positivo" come gli organizzatori del Tocati e che ci richiedono aiuto e collaborazione. Per esempio a seguire il 21 settembre c'è stato il giro in ZAI con i giovani dell'Interzona; il 28 la bicicletata con le PinkLady Ambassador (Fondazione Umberto Veronesi); il 17 novembre poi faremo un evento all'interno del "Festival cinema africano" ed altro ancora seguirà! .



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

Cierrevicchi 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!

IL CICLISTA MIGRATORE di Luciano Lorini

Pare che, con l'arrivo dei primi freddi, il ciclista migratore si sposti verso sistemi più "protetti"

I ciclisti sono calati. Vertiginosamente. Dopo un segnale di ripresa, lo scorso anno, la nostra rilevazione stavolta ne ha contati davvero pochi, scendendo sotto al minimo storico. Per trovare un numero comparabile con quello di quest'anno dobbiamo infatti andare indietro al 2005, data della prima rilevazione, e ciò nonostante ancora siamo ancora 100 unità sotto a quel minimo. Eppure eravamo lì, ai varchi di accesso al Centro Storico, pronti sin dalle prime luci dell'alba ad accogliere ogni ciclista con il solito sorriso e il solito cioccolatino...

I DATI

Lo ricordiamo come premessa: la nostra indagine non ha pretese di scientificità. Si tratta di un evento, ripetuto negli anni, sempre nella stessa settimana e nelle stesse ore, sempre negli stessi punti e con gli stessi metodi di rilevazione, che si propone di fotografare la tendenza delle abitudini di mobilità da e verso il Centro per il popolo dei pedalatori. Ben altri sarebbero i sistemi necessari ad una misurazione efficace e significativa (uno o più contabiciclette nelle posizioni strategiche, ad esempio). Tuttavia, in assenza di alternative, ci facciamo bastare questo contributo, comunque prezioso e per nulla irrilevante. I nostri conteggi, dicevamo, mostrano un **calo generalizzato**. Nessun varco riporta un segno di crescita e la perdita in percentuale va dal -11% dei Portoni della Brà al -38% di Ponte Aleardi. In totale -19%, con una perdita di 1.000 passaggi sugli oltre 5.000 dello scorso anno (ricordiamoci che negli anni intorno al 2010, la media si aggirava sui 6.000 ciclisti conteggiati).

COME MAI? COSA SIGNIFICA?

Per i molti volontari impegnati ai nove varchi, questa domanda è rimasta senza una precisa risposta. La tentazione di dare una lettura strumentale ci sarebbe anche, ma onestà ci impone di considerare il **fattore meteorologico**, che ha sicuramente la sua importanza. Davvero la mattinata fredda e ventosa, deciso preludio autunnale, primo giorno dopo settimane di splendido sole e temperature miti, può avere influito sul 20% dei ciclisti, facendoli desistere dalle buone pratiche di *bike to work* e *bike to school*, costringendoli a migrare verso soluzioni di mobilità meno esposte alle intemperie? In fondo non pioveva nemmeno e uno spolverino sarebbe bastato a proteggersi dal vento... Non dimentichiamo che a latitudini dai climi ben più rigidi dei nostri il pedalare è quotidiano, anche d'inverno, anche sotto la pioggia! Diceva infatti un noto educatore che *"non è questione di buono o cattivo tempo, ma di buono o cattivo equipaggiamento"*. Noi pensiamo che, probabilmente, sia **anche "questione di buone o cattive infrastrutture"**. Perché è dimostrato che al crescere della qualità e quantità delle infrastrutture ciclistiche è legato un netto aumento degli indici di ciclabilità cittadina. Gli esempi a sostegno di questa tesi si sprecano e di molti di essi diamo notizia sulle nostre pagine social e nella nostra newsletter (citiamo solo l'ultima, sul sistema delle Cycleway londinesi). Quindi, non diamo la colpa solo al vento e al freddo...

Avremmo forse dovuto ripetere la rilevazione in una delle settimane successive, dato che si sono dimostrate (e ancora continuano ad essere, in questo



autunno anomalo) temperate e favorevoli. Di sicuro avremmo osservato una flessione più contenuta, ma non ce l'abbiamo fatta: la "conta" è per noi un evento davvero impegnativo. In fondo, va bene anche così, ché qualche riflessione in più non guasta (e qualche deviazione dalla media non fa statistica). Vedremo comunque come andrà il prossimo anno, magari con l'aiuto di qualche novità tecnologica, dal momento che sembra a buon punto la nostra proposta di installare un totem contabiciclette in un punto strategico di passaggio ciclistico. I numeri forniti saranno finalmente uno specchio più affidabile dello stato di salute del nostro sistema di mobilità ciclistica. ●

VARCO	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	% sul 2018	
Castelrecchio	1.059	864	1.041	1.132	960	1.071	816	771	822	875	688	-187	-21%
Ponte della Vittoria	750	868	787	680	734	714	629	590	565	625	526	-99	-16%
Ponte Garibaldi	496	540	504	472	490	543	435	439	400	519	419	-100	-19%
Ponte Nuovo	734	777	591	570	582	567	533	455	455	496	436	-60	-12%
Porte Navi	604	587	661	528	690	660	646	509	505	551	440	-111	-20%
Ponte Aleardi	367	377	372	378	296	355	311	334	236	326	203	-123	-38%
Portoni della Brà	821	725	827	725	849	864	677	680	544	694	615	-79	-11%
Viale Piave	563	1.093	855	712	678	656	631	634	669	709	580	-129	-18%
Corso Milano	399	365	506	543	520	437	425	389	376	488	374	-114	-23%
TOTALI	5.793	6.196	6.144	5.740	5.799	5.867	5.103	4.801	4.572	5.283	4.281	-1.002	-19%

FILOBUS E BICI: CONVIVENZA POSSIBILE?

L'analisi di Fiab Verona del nuovo sistema filoviario di **Michele Marcolongo**

La direttrice via Mameli - via Ca' di Cozzi, già ora rischiosa per i ciclisti, diventerà impercorribile nella pratica, mentre i percorsi alternativi, che pure sono da tempo oggetto di proposte ben circostanziate, non sono all'ordine del giorno dell'amministrazione comunale. Via IV Novembre non si potrà più percorrere in direzione centro. Non è affatto chiaro nemmeno se e come sarà possibile raggiungere la Stazione ferroviaria di Porta Nuova o via Palladio allo Stadio passando da Piazza Simoni. Sono questi alcuni dei macroscopici buchi che il filobus creerà nella già smagliata

rete di piste o percorsi ciclabili cittadina. Un gruppo di lavoro coordinato da presidente e vicepresidente Fiab Verona Corrado Marastoni e Giorgio Migliorini, ne ha fatto una radiografia dettagliata sulla base del progetto esecutivo del filobus. Il documento è stato consegnato all'amministrazione comunale da cui si ora si attendono soluzioni.

Sì, ma quali? Ad esempio la possibilità di percorrere, dove possibile e non vi siano alternative, alcuni tratti di corsie riservate al filobus. Sarebbe del resto la medesima scelta progettuale applicata nei confronti del traffico motorizzato privato, che il filobus non è chiamato a sostituire ma ad integrare o, meglio ancora, ad affiancare.

Basta guardare alle mappe, liberamente scaricabili dal sito di Amt, Azienda Mobilità e Trasporti, responsabile della progettazione e della realizzazione dell'opera, per rendersi conto della "spartizione" effettuata: nelle strade a quattro corsie, due vengono generalmente riservate al filobus (solitamente quelle centrali) e due al traffico motorizzato privato. Nelle strade a due corsie per senso di marcia almeno una al filobus mentre l'altra resta solitamente promiscua. Accade, per fare qualche esempio in Via Comacchio in Borgo Roma, in Via Fedeli a San Michele, sulla tratta Piazzale Cadorna-Castelvecchio. Laddove la conformazione della strada non consente

LA PROPOSTA | Il tratto di via Mameli

Tutto il traffico privato (compreso quello ciclistico) su via Ca' di Cozzi - via Trento - via Mameli tra il parcheggio scambiatore di Verona Ovest (sbocco del ponte Unità d'Italia) e l'Ospedale Maggiore di Borgo Trento verrà compresso in una sola corsia per direzione di marcia.

Appare chiaro che la direttrice via Ca' di Cozzi - via Trento - via Mameli, già ora molto pericolosa, dopo i lavori diventerà impraticabile per la mobilità ciclistica. Questo richiede di trovare una soluzione alternativa per gli spostamenti ciclistici tra i quartieri nord-ovest e il centro città.

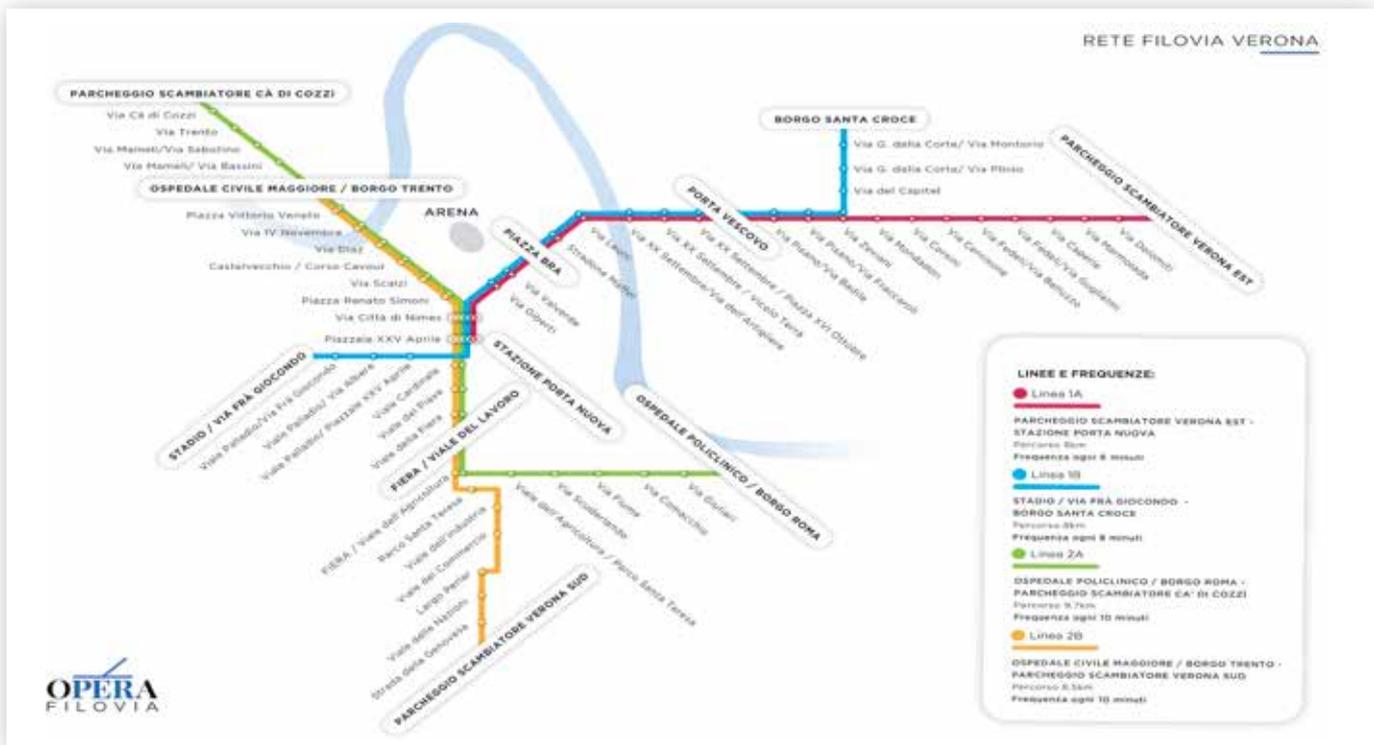
Partendo da Parona, una soluzione ragionevole potrebbe essere:

- una pista ciclabile lungo via Preare/SP1 (già richiesta anche da comitati spontanei di cittadini; da costruirsi in occasione dell'auspicabile prossima ristrutturazione della strada attualmente in difficoltà per i grandi negozi sorti di recente) fino a via Montresor;
- proseguire girando su via Montresor, da rendere ciclopedonale fino alla chiesa di San Rocco;
- o mettere più in sicurezza via San Rocco - via Bresciani - via Santini (velocità, sedi separate);
- risolvere la questione di via Cesiolo, e migliorare l'attraversamento di via Mameli per giungere in viale Bixio;
- rendere ciclopedonali i larghi marciapiedi di viale Bixio (progetto già esistente dalla precedente amministrazione), fino all'entrata in città da ponte Garibaldi.



PUNTI CALDI | Via Comacchio

Il tratto di via Comacchio di circa 300 m tra via San Giacomo e via Giuliani verrà chiuso al traffico privato (tranne il breve tratto a fianco del liceo Galilei), in particolare anche alle bici. Via Comacchio, fino ad oggi impossibile da percorrere in continuità per il traffico motorizzato, è da tempo un consolidato percorso ciclabile della nostra città, che permette di spostarsi in sicurezza da e verso Palazzina e San Giovanni Lupatoto. Vista anche la bassa frequenza prevista dei mezzi pubblici, chiederemmo che le corsie preferenziali su via Comacchio vengano aperte anche alle bici.



il mantenimento delle due corsie quella del filobus diventa promiscua, come ad esempio in Via Zeviani in Borgo Venezia dove “il mantenimento degli attraversamenti pedonali protetti presso Via De Zerbis” porta alla “conseguente trasformazione di un breve tratto da corsia riservata a promiscua”. Accade purtroppo che a fare le spese di questa filosofia siano proprio le ciclabili, come in Via San Giacomo in Borgo Roma dove la pista è stata sacrificata “al fine di ricavare una seconda corsia per i veicoli privati nel tratto tra via Comacchio e via

Polveriera Vecchia, interessato da traffico intenso” si legge sul progetto. La reciprocità tra filobus e bici non funziona neanche dove il traffico motorizzato è già escluso in partenza: in Via Dolomiti a San Michele, ad esempio, l'introduzione del doppio senso di marcia del filobus porta alla eliminazione della pista ciclabile nel tratto compreso tra via Marmolada e via Gottardo. L'imposizione di questa convivenza forzata tra filobus e autobus finisce per saturare i canali stradali, almeno laddove dalle mappe si prevede di “comprimere”

sulla stessa carreggiata ben due corsie per il filobus e una per il trasporto privato. Non a caso, in almeno una circostanza, come in Via Caperle a San Michele, il gruppo di lavoro Fiab conclude che “Non si vedono soluzioni. In generale si può valutare l'uso promiscuo dei marciapiedi ove praticabile”. Gli spazi destinati alle biciclette ne escono piuttosto malconci: non solo i ciclisti perdono delle ciclabili ma gli viene spesso precluso (come del resto al traffico motorizzato) almeno un senso di marcia lungo tutto il percorso del filobus. ●

VERONA SUD | Una ciclabile nuova, che finisce nel nulla...

Su viale del Commercio il progetto del filobus prevede la realizzazione di una pista ciclabile bidirezionale nel solo tratto interessato dalla filovia, ovvero tra viale dell'Industria e via Ferrari. Riteniamo importante da parte del Comune programmare la realizzazione della pista ciclabile in continuità anche nel restante tratto di viale del Commercio fino all'incrocio con via Copernico, dove c'è una simile disponibilità di spazio e in vista dell'opportuna futura continuazione del percorso sul lato ovest di via Copernico fino all'incrocio con via Pasteur, per servire le grandi aziende e i centri commerciali della zona (Glaxo, Adigeo, ...) e collegarsi alla prospiciente pista ciclabile di via Vigasio. Da largo Perlar la filovia continuerà verso ovest lungo viale delle Nazioni fino alla Genovesa. Quale sarà la mobilità ciclistica lungo questa direttrice, per permettere di usare anche la bici negli spostamenti tra il centro città e il futuro parcheggio scambiatore di Verona Sud alla Genovesa?

Leggi qui l'analisi completa del progetto filobus da parte di Fiab Verona:

<https://www.fiabverona.it/i-lavori-per-la-filovia-e-il-futuro-della-mobilita-ciclistica-in-citta-lanalisi-di-fiab-verona/>

Per visionare il progetto filobus:

<https://operafiloviaverona.it/>

INIZIATIVE 2019 DEL COORDINAMENTO FIAB VENETO 2019: IN BICI PER LA REGIONE!

di Corrado Marastoni

Anche nel corso del 2019 il coordinamento FIAB del Veneto ha organizzato tre riuscitissime pedalate collettive per portare all'attenzione generale – in particolare della Regione e delle amministrazioni locali – alcuni punti importanti per lo sviluppo in qualità e sicurezza e per la manutenzione della rete cicloturistica regionale.

Il Brenta da Bassano del Grappa a Dolo (31 marzo 2019). Il corridoio del Brenta, che attraverso la Valsugana porta dai tempi antichi il nord Europa nel cuore della pianura veneta fino a Padova e – lungo il Naviglio della Riviera – a Venezia, è una delle direttrici più strategiche e spettacolari della nostra regione. Tuttavia, specie in confronto con l'alta qualità del percorso creato e mantenuto da decenni in Valsugana dalla Provincia di Trento, lo stato della ciclovìa nel Veneto è ancora lontano da una qualità accettabile: se il tratto nord fino a Bassano del Grappa sta procedendo verso un completamento, per il resto del tratto vicentino ancora non si intravede ne' un itinerario condiviso ne' un programma di lavori; il tratto realizzato anni fa con encomiabile impegno dalla Provincia di Padova tra Carmignano e Stra abbisogna

da tempo di manutenzione in più punti; e, infine, il celebre tratto finale sul Naviglio della Riviera tra Stra e Venezia, punteggiato di ville e densamente abitato, è ancora privo di un percorso ciclabile in sicurezza. Per evidenziare tutto questo, domenica 31 marzo circa 400 soci FIAB hanno pedalato per 70 km da Bassano a Dolo in una splendida giornata primaverile, incontrando lungo il percorso vari esponenti delle amministrazioni di Bassano, Nove, Pove, Rosà, Cittadella, Fontaniva, Carmignano, Piazzola, Limena, Stra, Mira e Dolo, dove la manifestazione è terminata nella suggestiva piazza Cantiere.

Alcune immagini della giornata:

<https://photos.app.goo.gl/2ssxRrvHfTETP8PC9>



Bassano



Piazzola

**DOMENICA
31 MARZO 2019**
**PEDALATA
PER IL BRENTA**
da Bassano d/G a Dolo



Manifestazione Longarone-Conegliano



Longarone



**PEDALATA PER LA
DOLOMITI-VENEZIA**
Longarone - Conegliano



La Dolomiti-Venezia da Longarone a Conegliano (9 giugno 2019). L'itinerario regionale Dolomiti-Venezia I-4, che dal passo Cimabanche e Cortina d'Ampezzo seguendo i corsi di Piave, Meschio e Sile conduce a Pieve di Cadore, Belluno, Vittorio Veneto, Conegliano e Treviso fino a Venezia, è una delle direttrici più importanti e spettacolari della nostra regione per la mobilità attiva, e ha assunto statura internazionale da quando è stato recepito nella ciclovìa europea Monaco-Venezia.

Tuttavia la ciclovìa nel Veneto presenta ancora diversi tratti critici per qualità e sicurezza che andrebbero migliorati al più presto dedicando impegno e risorse. Ad esempio, la recente piena del Piave ha spazzato via il tratto a sbalzo sul Piave di Castellavazzo (Longarone), costringendo i ciclisti a pedalare sulla Statale Alemagna; tra Santa Croce, Fadalto e Vittorio Veneto vi sono ancora gallerie poco protette e un traffico spesso insidioso, e anche il

percorso per Conegliano necessita di un parziale ripensamento.

Per manifestare su questi temi, domenica 9 giugno si sono radunati davanti al municipio di Longarone circa 200 soci FIAB che hanno poi pedalato per 60 km sotto un sole generoso fino alle colline di Conegliano. Lungo il percorso la carovana ha dialogato con vario esponenti dei comuni di Longarone, Soverzene, Ponte nelle Alpi, Comune d'Alpago, Vittorio Veneto e Conegliano, con arrivo finale nella monumentale piazza Cima; da registrare anche la presenza del consigliere regionale Franco Gidoni, del presidente della Provincia di Belluno (e sindaco di Longarone) Roberto Padrin e dell'europarlamentare Gianantonio Da Re.



Alcune immagini della giornata:

<https://photos.app.goo.gl/B2yo2aAjr73LmwtA8>



Da Verona a Vicenza lungo la ciclovia AIDA (6 ottobre 2019). L'itinerario regionale I-1 Garda-Venezia, che dal lago conduce a Venezia passando per i centri storici di Verona, Vicenza e Padova, è una delle direttrici cicloturistiche più frequentate della nostra regione, e parte del più vasto progetto AIDA (Alta Italia da Attraversare) di FIAB, compreso in Bicialia come BI-20, che in 930 km porta dal Moncenisio a Trieste passando per i centri delle grandi città del Nord. Tuttavia, a dispetto sia della sua notevole importanza e dei considerevoli numeri turistici (la ciclovia intercetta il flusso di cicloturisti nordeuropei che dal Brennero e da Resia scendono a Verona per poi proseguire verso le città d'arte venete), sia anche del progresso che ne deriverebbe per la mobilità locale, l'itinerario veneto presenta ancora passaggi non soddisfacenti per qualità e sicurezza, in particolare tra Verona e Vicenza: è dunque necessario impegnarsi

investendo adeguate risorse per il miglioramento di questi tratti. Domenica 6 ottobre circa 200 ciclisti FIAB si sono radunati nel centro a Verona percorrendo poi 70 km fino all'arrivo a Vicenza nella splendida cornice palladiana di piazza dei Signori. Durante il percorso il gruppo è stato accolto da esponenti dei comuni di Verona, Soave, Monteforte d'Alpone, San Bonifacio, Montecchio Maggiore e Vicenza, che hanno illustrato l'impegno sul tema delle loro amministrazioni. Alla partenza c'è stata anche la gradita presenza dell'assessore regionale alle Infrastrutture e Trasporti Elisa De Berti.

Alcune immagini della giornata:

<https://photos.app.goo.gl/XkafzUB571dfz3u68>

Servizio del TGR Veneto delle 19:30

<https://www.youtube.com/watch?v=beZXubQfcCc>

DOMENICA 6 OTTOBRE 2019
PEDALATA PER LA VERONA- VICENZA
 (CICLOVIA AIDA - ALTA ITALIA DA ATTRAVERSARE)

LA BICI ENTRA NEL MONDO DEL TURISMO

di Michele Marcolongo

Veronality



Nessuno è profeta in patria. E' la prima cosa che viene in mente ascoltando dalla voce di Matteo Pasqualotto, fondatore di Veronality, azienda che propone visite turistiche guidate in bicicletta, che la quasi totalità dei suoi clienti sono stranieri. Inglesi, statunitensi, scandinavi e perfino provenienti dal continente australiano. Pochi invece gli italiani, che si dimostrano ancora legati alle forme più tradizionali di turismo, spesso fai da te. Eppure nei centri storici delle città italiane, ricchissime di storia, la bici ha un grandissimo potenziale. Come sottolinea Pasqualotto, la visita della città in bicicletta permette di vedere più cose "mantenendo il contatto con la cultura locale". Un peccato anche per l'economia cittadina che promuovendo forme di turismo esperienziale potrebbe provare ad emanciparsi dal solito triangolo Arena-Balcone di Giulietta-Tomba di Giulietta scrollandosi di dosso l'etichetta di città mordi-e-fuggi. Ma andiamo con ordine:

Pasqualotto, come nasce l'idea di Veronality?

La primissima idea si forma nel 2007 quando, con Andrea Rigo, l'altro socio fondatore di Veronality, frequentiamo un corso Uisp per diventare guida ciclo turistica ambientale. Del 2011 è la prima applicazione pratica di questa idea, con la costituzione di Verona Bike Tour da cui peraltro poi si diramano altre esperienze importanti come Simonetta Bike Tour e la stessa Bike Experience. Nel 2014 la sistemazione con Veronality, fondata appunto con Andrea Rigo.

Che cosa proponete di preciso?

Proponiamo di utilizzare la bicicletta come mezzo di trasporto per visitare il territorio della Valpolicella, la città storica e il Lago di Garda con visite giornaliere. Il nostro intento è di portare la bicicletta nel mondo del turismo. Quanto abbiamo iniziato, parlo del 2011, non c'era niente di simile a Verona.

C'è anche una passione per la bicicletta alla base della vostra intuizione?

Io ho sempre usato la bicicletta per muovermi, Andrea era un ciclista sportivo. Non siamo cicloturisti, diciamo

che abbiamo trovato un punto di incontro a metà strada...

Vi occupate anche del pernottamento dei clienti?

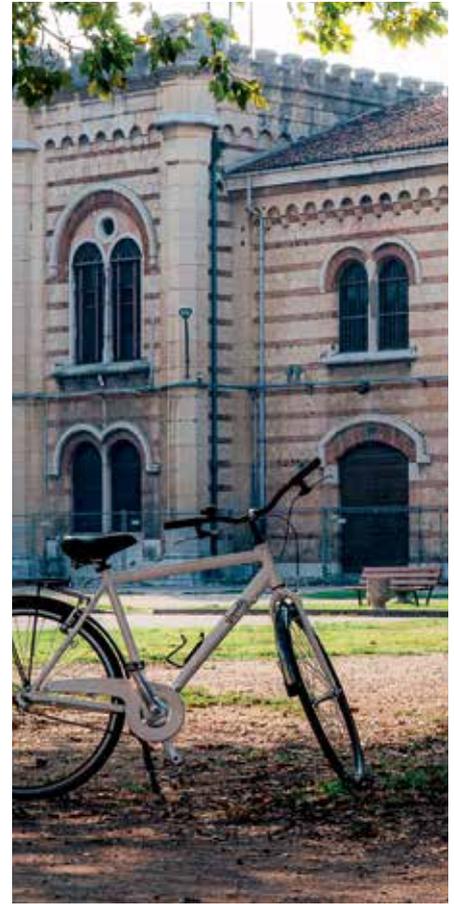
No, proponiamo soltanto attività giornaliere ed esperienze di viaggio slegate dal soggiorno del cliente.

Nel vostro team avete anche chef e sommelier, proponete degustazioni di vini e corsi di cucina, a che cosa si deve questa diversificazione?

Semplicemente ad una opportunità di mercato: abbiamo visto che il turista non cerca solo bici, abbiamo allora coinvolto persone che avevano altre passioni e competenze: enogastronomia, arte e storia. Nel nostro team ciascuno sviluppa il proprio tema, non rivendiamo servizi di terzi. In alta stagione siamo al lavoro in una ventina di persone.

Nella vostra offerta di trasporto avete anche mezzi motorizzati: con quale criterio proponete al cliente la bici piuttosto che la Vespa?

La Vespa la proponiamo soltanto per le visite panoramiche in Valpolicella, usiamo soltanto modelli di interesse storico-collezionistico e le guidiamo noi.



Ritornando alla bicicletta: quanti dei vostri clienti sono stranieri e da dove provengono?

Al 99% sono stranieri. Provengono dagli Stati Uniti, dall'Inghilterra dai Paesi Scandinavi come Norvegia e Svezia ma anche dall'Australia e dalla Nuova Zelanda.

Che cos'è che i clienti apprezzano di più di una visita guidata in bicicletta rispetto alle tradizionali visite guidate a piedi?

Per alcuni l'uso della bicicletta è un modo originale per visitare la città, per altri è già un'abitudine consolidata. Soprattutto sugli aspetti storici e artistici la bicicletta permette di visitare un'area più ampia rispetto alla classica passeggiata in centro storico mantenendo tuttavia il contatto con la cultura locale.

Il bello, poi, di questa formula, è che si viaggia in piccoli gruppi, massimo 12 persone, che hanno la possibilità di conoscersi e socializzare, spesso anche oltre la durata della visita e malgrado le diverse provenienze geografiche.

E quanto è agevole girare in bicicletta a Verona?

Diciamo che non siamo Hong Kong. Non così pericoloso ma nemmeno così facile. Noi abbiamo itinerari collaudati, rispettiamo scrupolosamente tutte le regole e utilizziamo tutti gli strumenti possibili per renderci visibili, però non è facile, soprattutto perché non ci sono aree ciclabili a sufficienza, anche a causa della conformazione del centro storico.

Le proposte di turismo esperienziale come la vostra, molto qualificate ma ancora molto limitate numericamente, possono rappresentare un antidoto efficace alla modalità di turismo mordi-e-fuggi che storicamente limita lo sviluppo del settore nella nostra città?

Certamente può essere uno degli antidoti. Fintanto che Verona continuerà a raccontarsi soltanto attraverso il Balcone di Giulietta o la visita al museo o alla mostra va da sé che la programmazione della visita del turista si esaurirà nel giro di una giornata al massimo. Ma se si riuscisse ad offrire anche una serie di attività esperienziali il turista potrebbe essere più interessato e potrebbe decidere di fermarsi almeno per una notte. ●



SENTIERI PULITI E MOUNTAIN BIKE SOSTENIBILE CON GARBA di Annalisa Mancini



Sentieri ordinati, ambienti puliti e percorsi segnalati: condizioni mai scontate che contribuiscono al divertimento di un'escursione in mountain bike o a piedi. Da qualche anno il buono stato di manutenzione di molti dei sentieri del comprensorio veronese dal Monte Baldo al lago di Garda sono frutto del lavoro volontario dell'Associazione GARBA Mountainbike, che si propone di contribuire attivamente alla tutela e

manutenzione del territorio attraverso collaborazioni con enti e amministrazioni comunali. “Frequentando i sentieri, a piedi o in bici, in qualche modo li incidiamo, lasciamo tracce evidenti del nostro passaggio. Tanto più sono evidenti, tanto più l'acqua li scaverà. Quindi è importante che l'uomo sia meno incisivo possibile sul territorio e poi comunque si prenda la responsabilità di riparare e sistemare”, ci racconta il presidente Tiziano Cristoforetti.

Nell'ultimo anno gli eventi atmosferici hanno messo a dura prova i sentieri, dissestati e scavati dalle forti piogge seguite a periodi di siccità. GARBA ha riparato le situazioni critiche date anche da una vegetazione eccessivamente invadente e ora (ottobre 2019) sta organizzando i sopralluoghi per verificare le condizioni dei percorsi Bike-Trekking di FederAlberghi Garda Veneto. Fino ad oggi GARBA ha provveduto alla manutenzione di 120 km di sentieri, alcuni



ripristinati più volte, come ad esempio il percorso "J" della Val Longa che collega Marciaga e Spighetta e poi San Zeno di Montagna, tracciato ideale per accedere alla bellezza del Monte Baldo. Anche il percorso della Rocca dei Camaldolesi (Bardolino-Garda) è stato più volte mantenuto dai volontari dell'associazione, che oltre alla pulizia si sono occupati della tabellatura. "Erano sentieri chiusi di cui abbiamo recuperato la larghezza per garantire comfort e sicurezza pensando soprattutto alla piena visibilità nel caso di incrocio tra bici e pedoni. Lo stesso abbiamo fatto in Val Sorda, mantenuta più volte negli ultimi due anni ma il cui stato attuale ha bisogno ora delle competenze delle Amministrazioni di Bardolino, Affi e Cavaion nonché dell'intervento dei servizi forestali. E' una valle molto delicata".

L'obiettivo di GARBA è quello di proporre reti di tracciati a enti e amministrazioni e programmarne la manutenzione attraverso il lavoro di volontari formati ad hoc. Cristoforetti tiene molto a ricordare lo spirito che guida l'associazione, il rispetto del territorio: "Dovrebbe essere l'idea di tutti i veri appassionati di mountain bike, che dovrebbero sentire la responsabilità di cancellare le tracce del proprio passaggio. L'aspetto escursionistico viene dopo, serve per far apprezzare quello che abbiamo per poi spingerci a tutelarlo. Ecco perché nella nostra associazione non c'è mai agonismo bensì scoperta e valorizzazione." Prima della collaborazione con FederAlberghi, GARBA ha avuto il sostegno di Unione Montana e del



consorzio di promozione turistica "Lago di Garda è". Ad oggi 19 Comuni tra Garda, Baldo e Val d'Adige hanno firmato il protocollo d'intesa in cui si riconosce l'associazione e le sue finalità. Attraverso il Consorzio si sono sviluppati 7 circuiti che coinvolgono tutti i 19 comuni per 500 km. Il progetto, denominato Lago di Garda Bike Paradise, è di fatto un contenitore che non prevede nuova sentieristica: "Spesso ai Comuni arrivano progetti nuovi con percorsi nuovi. Noi di GARBA pensiamo invece che prima di tutto dobbiamo mantenere e valorizzare quello che già c'è per poi metterlo in rete", ci dice Cristoforetti. L'associazione organizza anche eventi formativi nelle scuole: Cristoforetti crede che "l'unico rimedio a sporcizia e vandalismo sia la cultura: dobbiamo far capire perché è sbagliato farlo, portando la cultura della

tutela del territorio nelle scuole. I ragazzi sono sensibili, li abbiamo coinvolti nelle pulizie e li abbiamo portati sui sentieri. Credo in loro". GARBA si caratterizza per essere l'unica associazione che organizza la formazione dei propri volontari con i servizi forestali e con l'ente certificatore ESEV-CPT, a garanzia della preparazione dei volontari per lavorare in sicurezza in cantiere boschivo. Ma chi voglia partecipare senza previa formazione può farlo anche solo per una giornata, svolgendo piccoli lavori manuali col rastrello o portando una torta. Tutti però devono avere casco in testa, occhiali e scarpe grosse. ●

INFO E CONTATTI:

www.garbamountainbike.org
info@garbamountainbike.org

TENERE TRACCIA

di Luciano Lorini

È disponibile sul sito uno strumento per rilevare le abitudini di spostamento dei soci pendolari

Il titolo non tragga in inganno, non parleremo di mappe e GPS.

Tenere traccia delle proprie abitudini, registrando piccoli aspetti della vita quotidiana è da sempre un bisogno dell'uomo come pure una consuetudine sempre più diffusa nella nostra società. Un vezzo, probabilmente una moda, magari un'innocente mania, spesso approcciata senza una precisa motivazione, salvo quel sano senso di curiosità nei confronti del nuovo, che poi magari si spegne nell'arco di qualche settimana.

Tempo perso, quindi? Affatto!

Tracciare i propri comportamenti e le proprie abitudini può essere un valido aiuto nella prospettiva di operare un cambiamento, di qualsiasi tipo, nella propria vita. Conoscersi per migliorarsi, potremmo dire. Oggi, con la diffusione degli apparecchi "indossabili", l'approccio è stato semplificato, le possibilità sono aumentate e l'abitudine al tracciamento sta prendendo sempre più piede.

Così, se il nostro obiettivo è aumentare l'indice di attività fisica nella giornata, una smart-band può aiutarci, contando i passi camminati o i piani di scale saliti, o

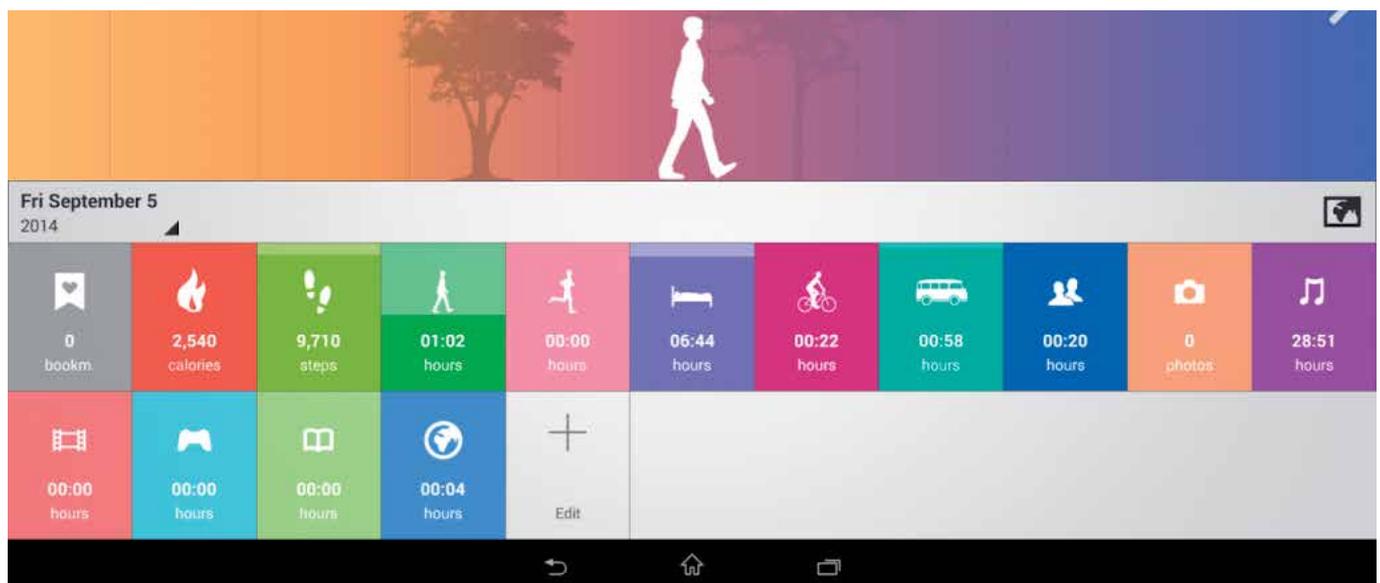
anche tracciando i minuti di sedentarietà e ricordandoci di fare due passi qualora il tempo davanti alla scrivania o sul divano si prolunghi oltre un limite definito. Ci sono funzioni per registrare il numero di caffè consumati (ricordandosi di informare l'app ogni volta che si svuota la tazzina), la quantità di acqua bevuta, le pulsazioni cardiache nel corso della giornata, le kilocalorie consumate, e via dicendo... Non mancano ovviamente le funzionalità social che consentono di condividere tutte queste informazioni e visualizzare il proprio posizionamento nei confronti del campione statistico di tutti gli utenti, o ingaggiare simpatiche gare con un concorrente diretto, il che dovrebbe bastare quale stimolo al miglioramento (così, almeno, dicono...).

Scusa, ma la mobilità che c'entra?

Se volessimo, ad esempio, aiutare la nostra conversione virtuosa al pendolarismo sostenibile, rinunciando un po' più spesso all'auto in favore di piedi, bicicletta e mezzo pubblico, come potremmo tenere traccia delle abitudini, anche per la soddisfazione di poter dire, a fine anno, "mi sono spostato sostenibile al 97%"? Giuseppe, amico e socio FIAB convinto, ha realizzato un foglio Excel (scaricabile dal nostro sito) sul quale

quotidianamente riportare (rigorosamente a mano, senza automatismi) la propria modalità di spostamento per ragioni lavorative. Il sistema, molto semplice e facile da usare, può andar bene per chi compie un unico spostamento pendolare (non è quindi adatto a rappresentanti e fattorini) e utilizza lo stesso mezzo sia per l'andata che per il ritorno (non gestisce gli spostamenti multimodali: pieghevoli, treno+bici, passeggiata e bike sharing...). È tuttavia in grado di distinguere i weekend, i giorni di festa, le ferie e i giorni feriali, mostrando una statistica di sostenibilità sui soli giorni di lavoro effettivo. Va più che bene per iniziare, prima di fare il grande salto verso l'utilizzo di applicazioni più complesse...

Non sono state previste funzioni social di condivisione. Ma con Giuseppe, ad esempio, ci confrontiamo spesso sui risultati (per la cronaca: sono in netto vantaggio io) e ci stimoliamo a fare sempre meglio. E la birretta davanti alla quale discutiamo delle ragioni che ci hanno portato alle scelte non sostenibili (ci sono vari livelli di insostenibilità, da quella necessitata -veniale- alla pigrizia -di gravità somma-) ha un'indiscutibile valenza social. E non c'è Facebook che tenga.





Hummus di ceci

di Paolo Pigozzi

Mi dicono che l'età media dei nostri soci sia piuttosto elevata. Un bel problema per l'associazione che, in assenza di giovanili ricambi, potrebbe essere destinata a ridurre obbligatoriamente servizi e risorse al servizio della nobile causa dell'ambiente e della bici. Voglio tuttavia essere ottimista, anche perché anch'io sono da tempo sulla stessa barca. Ad esempio, è noto che l'attività fisica regolare e a bassa intensità (proprio quella che si fa pedalando giornalmente) contribuisce in modo sostanziale al mantenimento della salute e alla riduzione del rischio di morte per tutte le cause. Anche la dieta ovviamente, gioca un suo ruolo fondamentale. L'adesione, anche in tarda età, alla dieta mediterranea (The British Journal of Nutrition, agosto 2018,30:1-14) produce vantaggi significativi ("Non è mai troppo tardi" affermava negli anni Sessanta l'ottimo e indimenticato maestro Alberto Manzi). È interessante una ricerca su circa 800 anziani ultrasessantenni (Grecia, Australia, Svezia, Indonesia, Giappone) che ha dimostrato che il più importante fattore nutrizionale legato al miglioramento della sopravvivenza negli anziani è il consumo di legumi (Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition 2004;13 (2):217-220). Ecco quindi una ricetta semplice, che trasforma un pugno di ceci cotti in una deliziosa crema, perfetta per accompagnare carote e finocchi crudi, completare un piatto di pasta o di riso integrale, arricchire un panino farcito con verdure crude o cotte.

INGREDIENTI

Ceci ben cotti	1 tazza
Tahin (crema di sesamo)	1 cucchiaio
Succo di limone	2 cucchiaini
Aglione	1 spicchio piccolo
Olio extra vergine d'oliva	2 cucchiaini
Sale	q.b.

PREPARAZIONE

Dopo averli ammollati per una notte (aggiungete all'acqua una puntina di bicarbonato: dopo la cottura i ceci saranno più morbidi), fate cuocere i ceci in acqua rinnovata e non salata per almeno 60 minuti, meglio se in pentola a pressione. Mettete tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore ad immersione e azionate lo strumento per qualche decina di secondi. Si conserva in frigorifero per 4-5 giorni.



CACCIAINBICI FIAB AL TOCATÌ

di **Ilaria**, staff della *Cacciainbici*
foto di **Luigia Pignatti, Jacopo Maggiolaro,**
Valentina Guerrini, Luciano Lorini

|| Largo! Largo! Arriva Amboise!” (Frenatone!!!)

“Fatta la prova? Le foto??? C’è tutto!!!”

“Ecco il nuovo indizio! Forza! Forza!! Andate, che sta arrivando Firenze!!!”

Grande concitazione venerdì sera 13 settembre in Piazza della Erbe al tavolo dei giudici della Caccia al Tesoro notturna in bicicletta!

Anche quest’anno, come oramai da quindici anni, FIAB ha animato le strade di Verona nell’ambito del TOCATÌ. Sessanta partecipanti di varie età, raggruppati in sei agguerritissime squadre, si sono sfidati per le vie del centro a colpi di pedale e d’ingegno. Tema della Caccia 2019 non poteva essere che Leonardo da Vinci, il genio toscano di cui proprio quest’anno è stato celebrato il cinquecentenario della morte.

Gli eroici partecipanti hanno potuto così cimentarsi in varie prove ispirate al grande artista e inventore: hanno cantato e ballato (eh, sì, Leonardo era anche musicista, lo sapevate?), disegnato (con le biciclette!), costruito una “macchina di Leonardo” con articoli di cancelleria, sperimentato la scrittura a rovescio, risolto enigmi cervellotici, messo alla prova le loro conoscenze e la loro capacità di ragionamento... e alla fine una squadra ha trionfato su tutte, portandosi a casa un bellissimo gadget. Non sono mancati sorpassi e colpi di scena, qualcuno è partito in quarta e

qualcun altro ha recuperato via via, ma tutti si sono divertiti e soprattutto hanno pedalato con grande energia e scoperto o riscoperto piazze, vicoli, negozi e caffè della nostra meravigliosa città che per la fretta molte volte passano invece inosservati.

Ad aggiudicarsi il tesoro è stata la squadra Venezia, che ha preceduto di misura le squadre Anchiano, Firenze e Vigevano, che hanno completato tutte ed otto le prove. Terze infine a parimerito Milano e Amboise, con sei prove completate. I nomi delle squadre sono stati ispirati da luoghi in cui Leonardo ha vissuto o ha lasciato qualche traccia della sua attività.

L’evento ha attirato l’attenzione di molti turisti e passanti, che si sono fermati a chiedere informazioni e a complimentarsi; qualcun altro invece, notando lo striscione appeso ai tavoli della giuria, è riuscito finalmente a spiegarsi la ragione di queste mini-orde di ciclisti indiatolati che pedalavano come forsennati per la città.



Spirale Fibonacci in centro



Cacciatori intenti alla prova della fiaba di Leonardo



Squadra FIRENZE



Squadra VIGEVANO



Squadra VENEZIA vincitrice

A questo proposito precisiamo che gli organizzatori raccomandano sempre prudenza e il rispetto del codice della strada, ma dobbiamo prendere atto che l’agonismo e la competitività a volte prendono il sopravvento. Per fortuna non ci sono stati segnalati incidenti gravi, sebbene siamo stati testimoni in diretta di una rocambolesca caduta, che però non ha avuto alcuna conseguenza.

Possiamo certamente affermare che la Caccia al Tesoro in bicicletta è un evento che suscita grande entusiasmo, e speriamo che continui ad essere così popolare anche in futuro.

Un ringraziamento speciale ai volontari e ai giudici che hanno collaborato alla buona riuscita della manifestazione, sorvegliando il corretto svolgimento delle prove in vari angoli della città: Alessandra, Alessandro, Fiorella, Francesca, Giovanni, Guerrino, Luciana, Luciano, Riccardo.

COPERTONCINO, TUBELESS O TUBOLARI ?

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

Il **copertoncino** con camera d'aria è forse il sistema più diffuso sulle bici comuni, all'interno del copertoncino si trova una "ciambella" di gomma con una valvola che, una volta gonfiata riempie, dall'interno il copertoncino.



I **tubeless** sono copertoni senza camera d'aria, la speciale valvola è fissata su un cerchio apposito (sigillato), quest'ultimo ha una "gola" specifica che permette l'accoppiamento ed il gonfiaggio del copertone.

Il vantaggio del tubeless è la scorrevolezza di marcia e la tenuta più a lungo della pressione dopo una foratura se è stato inserito preventivamente al suo interno del liquido sigillante.

I **tubolari**, sono coperture a sezione tubolare chiusa. Incollati al cerchio tramite un apposito mastice o a un biadesivo, al loro interno viene cucita una camera d'aria protetta da una fettuccia che può resistere ad alte pressioni di gonfiaggio (anche fino a 12 bar). Il battistrada in gomma, assicura grip e bassa resistenza al rotolamento, ha un prezzo d'acquisto non sempre abbordabile ed è un po' meno pratico degli altri sistemi.



	PRO	CONTRO	COSTO
Copertoncino	Facilità di montaggio	In caso di foratura si affloscia subito	€
Tubeless	Basso attrito di rotolamento, quasi antiforatura	Cerchio specifico o tubeless-ready, difficoltà di montaggio	€€
Tubolare	Cerchio con sezione molto piccola, la ruota risulta molto leggera	Difficoltà montaggio, cerchio specifico	€€€

I copertoncini possono essere montati su cerchi per tubeless, togliendo la valvola ed utilizzando la camera d'aria. I tubeless non possono essere usati su cerchi normali per copertoncini a meno che non si metta al loro interno la camera d'aria. Né copertoncino né tubeless possono essere montati su cerchi per tubolari e viceversa. Ultimamente si stanno facendo strada anche i copertoni pieni che richiedono un po' di "forza" in più per essere montati ma garantiscono di essere antiforatura.



Cerchio per ...

copertoncino

tubeless

tubolare



Consigli del Nonno



Per far tallonare i tubeless è più pratico non inserire il liquido anti foratura nella gomma prima che questa sia tallonata: c'è il rischio di imbrattarsi col mastice che fuoriesce. Meglio "lubrificare" la gomma con una miscela di acqua e poco sapone per piatti che lasceremo evaporare prima di mettere il mastice; lubrificando si facilita la salita ed il corretto assestamento del tallone, riducendo il rischio di strappare il nastro sigillante del cerchio.

Per mantenere in posizione il Tubeless durante il montaggio lo si può stringere con una cinghia regolabile.



AGGIORNAMENTI DAL BALDO-GARDA di Redazione

I flussi del cicloturismo nell'entroterra gardesano si fanno sempre più interessanti, da soli i due hotel di Cavaion Veronese registrano ogni anno 3 mila presenze legate a questa attività. L'attenzione alle infrastrutture ciclabili non è tuttavia sempre all'altezza della situazione e, soprattutto, delle aspettative dei ciclisti che scendono dal Nord, i quali spesso rimangono visibilmente perplessi: piste interrotte o in attesa di manutenzione; sentieristica poco curata, segnaletica carente.

Per dirne una: sulla ciclabile del Biffis, in territorio di Pastrengo ma al confine con Cavaion, è da quattro anni che una bacheca in legno è a terra. Segnalata più volte, non si riesce ad ottenerne il ripristino.

Esistono comunque anche tanti esempi in positivo e, di segnalazione in segnalazione, la situazione migliora lentamente.

L'iniziativa è per lo più lasciata alla buona volontà dei Sindaci e dei singoli. Esempio è il caso del nostro socio Enrico Peroni, referente dell'area Baldo-Garda, che batte il territorio vasto tra Affi, Costermano, Caprino Rivoli

veronese fino a Pastrengo sollecitando gli amministratori a realizzare i piccoli interventi manutentivi che fanno la differenza.

“La 2x4 è il percorso ciclabile ad anello che unisce i comuni Affi, Costermano, Caprino e Rivoli, è una delle nostre infrastrutture principali” spiega Peroni. “Recentemente è stato riasfaltato un tratto di circa mezzo chilometro verso Affi adiacente all'autostrada, che negli anni si era dissestato causa il dislivello con l'infrastruttura sovrastante. La prima foto è del settembre 2018, la seconda del maggio 2019”.

“Altri interventi, su questa pista, sono attesi a Caprino, in zona cimitero. In zona Affi ho invece fatto segnalare all'amministrazione che le staccionate in legno sono da ripristinare, perché rotte e guaste. Attende di essere completato, da sempre, il tratto di ciclabile 2x4 dalla zona Albaré di Costermano alla zona industriale di Caprino. Ancora a Caprino un tratto di sentiero che fa parte dell'anello è infestato dai rovi”.

“Spesso, durante le campagne elettorali, si sentono promettere grandi interventi e grandi opere ciclabili ma è prima di

tutto della manutenzione ordinaria ciò di cui abbiamo bisogno” precisa Enrico. “Positivo, in questo senso, che a Rivoli nel frattempo sia migliorata la segnaletica”.

“Dopo una lunga chiusura a causa di lavoro, è stato finalmente riaperto in territorio di Pastrengo il ponte sul canale Biffis. Oltre 6 mesi fa vi si era incastrato un mezzo pesante e si è dovuto attendere il ripristino”.

Tra le opere nuove in via di realizzazione, Peroni segnala “l'ottimo lavoro che sta eseguendo il Comune di Costermano sul Garda per collegare le frazioni, il centro del paese e le zone verdi. Il grosso dell'intervento è previsto per il 2020”.

Il Comune di Cavaion ha poi ricevuto un finanziamento dal Gal (Gruppo azionale locale) per rendere ciclabile la Val del Tasso. Si punta a collegare la sinistra Adige attraverso il Biffis con Cavaion e il Lago. “Il progetto c'è già, si attende la partenza dei lavori”.

Infine ad Affi, sotto al monte Moscal si sta ultimando la realizzazione di un tratto di ciclabile che condurrà fino all'ingresso dell'ex base Nato che l'anno prossimo verrà aperta al pubblico. ●



Ciclabile 2x4 verso Affi - PRIMA



Ciclabile 2x4 verso Affi - DOPO



Tabella a terra da quattro anni

DALLA BRA A MARIENPLATZ di **Fabrizia Graziani**

Si rinnova il gemellaggio con Monaco

Avete presente le levatacce alle 4 di mattina per andare al ritrovo, caricare le bici sul carrello con il buio e poi spararsi una giornata di viaggio in pullman sperando di arrivare un po' prima di cena per farsi un giretto nella località di partenza?

Niente di tutto questo... quest'anno si parte da casa!

Il ritrovo è in Piazza Bra dove ad attenderci ci sono, oltre a Corrado e Giorgio (presidente e vice) il Vicesindaco Luca Zanotto e l'assessore all'Ambiente Ilaria Segala. Entrambi ci augurano buon viaggio, e ci consegnano un presente da portare al rappresentante della Municipalità di Monaco di Baviera, per ricordare il gemellaggio nato nel 1960.

In fase di ideazione qualche dubbio ci era venuto... quanti sceglieranno un viaggio così semplice, poco "esotico", un itinerario così vicino a noi e forse a tanti veronesi conosciuto?

Ma i dubbi sono stati sfatati da una buona partecipazione (41 partecipanti), che sarebbe stata ancora maggiore se avessimo potuto disporre di posti negli alberghi fino alla partenza.

Il viaggio suddiviso in sette tappe (due in più degli standard abituali, partenza di sabato e arrivo di domenica), per un totale di circa 500 km, ci ha visto inoltrarci nella familiare val d'Adige seguendo l'antica via Claudia Augusta e poi le ciclabili lungo i fiumi Inn e Isar, attraversando parte dell'Austria e della



Paesaggi

Baviera per arrivare a Monaco.

Un percorso che al 90% si è svolto in sede ciclabile e quindi ci ha permesso di pedalare senza troppo stress, se non quello provocato dal flusso consistente di ciclisti, al quale siamo ancora un po' impreparati mentalmente.

Mi spiego meglio: quando si è in ciclabile scatta in noi l'idea (pericolosa) che quella striscia di asfalto sia nostra e dell'amico con cui chiacchieriamo affiancati, ma non è così, ricordiamocelo!

I viaggi organizzati della FIAB sono in realtà esperienze dove l'aspetto dell'andare in bici diventa quasi marginale, perché è lo stare in gruppo, condividere la fatica, scoprire affinità

con persone nuove, che rende il viaggio qualcosa di unico, per cui alla fine ci lasci un po' di cuore.

Ma ora ripercorriamo in sintesi il viaggio, per dare qualche informazione utile a chi volesse percorrerlo magari in autonomia. Ricordiamo che nelle prime due tappe non abbiamo avuto il pullman al seguito ma solo il trasporto bagagli da albergo ad albergo.

- 1^a tappa Verona - Rovereto (80 km): dopo il saluto dei nostri amministratori siamo partiti inoltrandoci nelle gole di Ceraino sulla bellissima ciclabile, da poco inaugurata. A Dolcè incontriamo il sindaco Massimiliano Adamoli, che ci ragguaglia sui nuovi progetti che



Monaco arriviamo!



Consegna del presente alla rappresentante del Comune di Monaco



Percorsi nel bosco

interessano quel territorio compreso un ponte tibetano che dovrebbe unire la ciclabile di Ceraino con quella di Rivoli. Dopo la sosta pranzo a Rivalta, ripartiamo alla volta di Rovereto dove arriviamo in tempo per fare anche un bel bagno in piscina.

- 2` tappa Rovereto - Appiano (81 km): Prima di partire, breve giro a Rovereto, uno sguardo al MART e al centro storico, poi via nella val d'Adige che si apre sontuosa davanti ai nostri occhi, sosta pranzo nell'attrezzatissimo bici-grill di Faedo, (il più grande d'Italia) e via immersi nei meleti per arrivare finalmente ad Appiano con qualche km di salita resa più impegnativa dal fondo sterrato, dai tanti km ormai nelle gambe e da un sole implacabile!

- 3` tappa Appiano – Pfunds: questa lunghissima tappa (140 Km) necessitava di alcuni tagli per renderla accessibile alle nostre forze e l'abbiamo così adattata: partenza con pullman da Appiano e arrivo a Naturno (47 km), da Naturno in bici percorriamo tutta la ciclabile della val Venosta e arriviamo a Glorenza

(45 km) dove facciamo sosta pranzo all'interno di questo borgo gioiello. Di qui riprendiamo il pullman fino a San Valentino alla Muta per togliere po' di km di salita (alcuni audaci faranno anche questo tratto in bici), di qui poi in bici (altri 35 km) fino al Passo Resia confine fra Italia e Austria, con sosta foto davanti al famoso campanile di Curon. Dal passo poi, sempre in ciclabile ci lasciamo andare per km in discesa... purtroppo però le nuvole che ci avevano seguito nel pomeriggio ci scaricano addosso un temporale memorabile, fradici arriviamo a Pfunds piacevole paesino del fondo valle austriaco! Togliendo le due tratte in pullman abbiamo percorso comunque 80 km!

- 4` tappa Pfunds - Imst: tranquilla tappa di 60 km con sosta pranzo a Landeck piacevole ed animata cittadina. Salitone finale, ma fatica ripagata, al nostro arrivo abbiamo una vista mozzafiato... se poi troviamo un'ottima spa, un'ottima cena e il compleanno di Antonella da festeggiare cosa volere di più?

- 5` tappa Imst – Grainau: (57 km) oggi i km non sono tanti e quindi possiamo prenderci il lusso di dormire un po' di più. Lo sterrato in discesa mette alla prova i più paurosi ma ecco subito la salita che ci porterà al Fernpass, il passo che segna il confine fra Austria e Germania. Arriviamo a Grainau poco distante da Garmisch, nelle alpi Bavaresi, ed i colori delle montagne ci regalano scenari incredibili. Anche qui ci ritempiamo nella attrezzatissima spa a disposizione dell'albergo, che ci regala anche un'ottima cena.

- 6` tappa Grainau – Lenggries: (66 km) pochi km dopo la partenza attraversiamo Garmisch-Partenkirchen, accogliente e ricco paese, ubicato sullo sfondo di imponenti montagne dove d'inverno si svolgono le gare di coppa del mondo di sci e poi senza grosse difficoltà altimetriche arriviamo a Lenggries, piccolo centro bavarese dove è in svolgimento la "sagra" del paese, a cui molti di noi si uniscono alzando copiosi calici di birra sotto il tendone!



Relax ad Appiano



Collezione primavera- estate...

- 7^a tappa Lenggries – Monaco: (72 km) ci siamo quasi, un ultimo sforzo. Attraversiamo la cittadina di Bad Tölz con le facciate degli edifici splendidamente decorate, sosta pranzo a Wolfratshausen e poi seguendo l'Isar, arrivo tutto in ciclabile fino a Marienplatz! Per noi ha davvero dell'incredibile che si possa arrivare tanto vicino al centro di una grande città su un percorso dedicato in un ambiente naturale così ben conservato, e ha dell'incredibile quanto le rive larghe ed accoglienti di questo fiume siamo piene di gente di ogni età, che gioca, che cammina, che va in bici.

- 8 giorno: alle ore 10.30 abbiamo appuntamento con la rappresentante del Comune di Monaco in Marienplatz. A lei consegniamo la bella stampa delle Arche scaligere e il gagliardetto del Comune di Verona, e buttiamo lì un'idea: l'anno prossimo ricorre il 60° anniversario del gemellaggio, perché non ricordarlo con due staffette che partono da Verona e da Monaco e si incontrano al Brennero? L'idea piace, si può lavorarci. Foto ricordo e poi via a zonzo, chi a piedi chi in bici per le vie di Monaco dandoci appuntamento per l'ultima cena in birreria!



Bicigrill di Faedo attrezzato di sala spinning tappa Rovereto- Appiano



Domenica mattina all'Englischer Garten, uno dei parchi di Monaco



Foto ricordo in Marienplatz

DAL CUORE DELL'UMBRIA AL LAGO TRASIMENO

di **Roberto Ferrari**

foto di **Marisa Milani e Marilena Tomè**

Un percorso che toccava tutte le principali località della regione permettendo però di vedere anche luoghi e percorsi nuovi, ha fatto di questa ciclovacanza, organizzata da Marisa, da Marilena e da me, una cosa diversa dai soliti ciclo-tour dando contemporaneamente ai partecipanti una emozione continua.

Erano presenti amici di lunga data e di molti viaggi che a volte ci hanno anche dato una mano, persone esperte nel viaggiare in bicicletta ma anche capaci di valutare l'efficacia dell'organizzazione indipendentemente dal rapporto di simpatia ed amicizia che li lega a noi; erano presenti anche persone di altre provincie che avevano sentito parlare della Fiab di Verona e "dei tre".

Quindi una sfida a noi stessi per organizzare una ciclovacanza che potesse soddisfare le aspettative di tutti.

Forse si poteva fare di più e rifletteremo su come migliorare alcuni aspetti organizzativi ma comunque i giudizi raccolti ci hanno spronato per promuovere altre belle iniziative per il prossimo anno.

Alla sua buona riuscita ha certamente contribuito anche la professionalità dello staff di Viaggiare in bici che da alcuni anni collabora positivamente con Fiab di Verona; Daniele e Paolo hanno creato

un clima di amicizia che ha consentito di superare anche le lievi difficoltà che abbiamo incontrato lungo il percorso facendoci scoprire itinerari molto suggestivi. A questo va aggiunta una scelta di ristoranti e di alberghi di prim'ordine.

I 40 partecipanti hanno seguito un lungo ed originale itinerario che ha toccato i più importanti centri dell'Umbria coniugando storia, cultura, religione e un po' di avventura!

Il percorso ciclistico, nonostante le proibitive temperature che hanno messo a dura prova la resistenza dei partecipanti, ci ha ripagato con grandi emozioni e stupendi paesaggi.

Arriviamo quindi il primo giorno in tarda mattinata alla periferia di Perugia dove, dopo aver scaricato le biciclette dal bus che ci seguirà per tutti i prossimi giorni, iniziamo il percorso ciclistico che ci porterà ad Assisi.

Un pranzo veloce a Bastia Umbra e poi via verso Assisi che da lontano ci appare in tutto il suo splendore.

Pochi i chilometri percorsi ma i 38 gradi di temperatura hanno giustificato un graditissimo bagno in piscina appena arrivati in hotel.

Marilena con altri pochi irriducibili ha invece raggiunto, dopo una impegnativa salita, l'Eremo delle Carceri, luogo famoso nella storia della vita di San Francesco.

Il secondo giorno partenza di buon mattino per sfruttare le ore meno calde della giornata e via verso Spoleto percorrendo i 60 km che separano le due città.

Visita veloce di Rivotorto, Spello, Foligno ed il suo centro storico e sosta pranzo alle Fonti del Clitunno con visita del sito.

Finalmente arrivo nella meravigliosa Spoleto che ci accoglie con il suo antico borgo ed i suoi preziosi monumenti; il Duomo che affascina sempre anche i più incalliti viaggiatori e la Rocca Albornoziana. Il terzo giorno appena usciti dal centro di Spoleto abbiamo imboccato il percorso della vecchia ferrovia che collegava Spoleto a Norcia.

Ora la ferrovia è stata dismessa e sul suo percorso si snoda una pista ciclabile fra le più affascinanti che si possa immaginare; una salita costante che non supera mai il 3-4% e che raggiunge i viadotti con un percorso elicoidale attraverso il bosco. Restano ancora a testimonianza di un illustre passato gli edifici che ospitavano le fermate alle stazioni.

Panorami stupendi immersi nella natura che in parte si è ripresa quanto tolto in precedenza dall'uomo.

Numerose le gallerie attraversate lungo il percorso; la più lunga misura quasi 2 chilometri ed è completamente al buio; una attenta organizzazione del gruppo dei partecipanti dotati di potenti fari





ha permesso di vivere questa nuova esperienza in maniera positiva, salutati al termine della galleria da centinaia di pipistrelli che festeggiavano l'uscita di questi 40 imprevisti ospiti!

A Santa Anatolia di Narco ci siamo ricongiunti con il piccolo gruppo di partecipanti che avevano preferito arrivare in bus, poi via tutti lungo la ciclabile che costeggia il torrente Nera fino a Norcia.

Dopo la sosta pranzo visita del centro storico della cittadina che porta ancora i segni evidentissimi del terremoto che rende impraticabili intere zone della città e che ha distrutto quasi completamente importanti monumenti storici, sostenuti da ponteggi ormai da lungo tempo e che testimoniano un antico splendore.

Abbiamo avvertito un sentimento di tristezza e di incertezza nel futuro nel vedere molti negozi ed attività completamente cessate oppure con il cartello: "L'attività si è trasferita a ...".

Ce ne andiamo in preda a sensazioni diverse ed a volte contrastanti dopo aver parlato con alcuni abitanti che lottano ancora per far tornare Norcia al passato splendore: noi glielo abbiamo augurato con tutto il cuore.

Quarto giorno: tappa da Spoleto a Perugia.

Via di buon mattino a causa del caldo molto intenso.

Visita veloce di Montefalco con il suo belvedere che ci permette di vedere in lontananza sulla verde vallata Spello, Foligno, Trevi, Spoleto e Bevagna.

Sosta nel borgo medievale di Bevagna e poi via verso Santa Maria degli Angeli.

Visita alla stupenda basilica che contiene al suo interno la piccola chiesa della Porziuncola che ospitò San Francesco durante la sua permanenza ad Assisi.

La visita a Santa Maria degli Angeli non ci permette di ultimare in bicicletta l'ultimo tratto del percorso che viene effettuato in bus.

Quinto giorno. Le previsioni meteo e la notizia dei danni provocati durante la notte dai violenti temporali che hanno colpito la zona ci consigliano di effettuare in bus gli ultimi 50 chilometri del percorso che ci porterà a Castiglione del Lago sul Trasimeno.

Il violento nubifragio notturno ha infatti reso impraticabile e pericolosa parte del percorso e la minaccia di nuove forti piogge ci convince purtroppo a fare questa scelta tenendo anche conto che in quest'ultimo tratto il bravo e generoso Paolo, che con il suo bus ci ha sempre seguito e risolto alcuni problemi, non ci sarebbe potuto essere di aiuto in quanto il nostro percorso era molto lontano da quello che doveva seguire il bus.

Quindi sosta a Passignano sul Trasimeno con pranzo e visita della cittadina lacustre e poi via verso Castiglione del Lago. Visita alla Rocca ed al centro storico e poi il ritorno verso Verona, sereni e soddisfatti dell'esperienza, ma già un po' nostalgici. ●

LA VIA FRANCIGENA DA LUCCA A SIENA

di **Roberto Ferrari**
foto di **Marisa Milani**
e **Marilena Tomè**

Continuando nella tradizione di voler programmare sempre cose nuove ed interessanti per il 2019 abbiamo pensato anche ad una seconda tappa della Via Francigena in bicicletta.

Lo scorso anno, con il successo del percorso da Siena a Roma, ci eravamo riproposti di continuare questa bellissima esperienza sempre accompagnati dagli amici di Viaggiare in bici.

Ci è venuto in mente di percorrere il tratto precedente a quello già fatto: da Lucca a Siena.

Organizzata la ciclovacanza nel modo a cui siamo da sempre abituati non lasciando nulla al caso e pubblicato l'appuntamento sul programma Fiab 2019, abbiamo subito raccolto le adesioni necessarie per effettuare l'iniziativa.

In 28 abbiamo raggiunto Lucca e dopo aver scaricato le biciclette abbiamo percorso le mura della città ed intravisto i bellissimi monumenti che la arricchiscono, con in cuore la voglia di ritornarci per visitare meglio questi luoghi.

Poi via attraverso la Valdarno che abbiamo attraversato velocemente toccando gli abitati di Altopascio e Fucecchio per affrontare negli ultimi chilometri la rampa che ci ha portato nel centro storico di San Miniato, splendida cittadina medievale dove abbiamo dormito la prima notte.

La mattina successiva via di buon mattino verso la nostra seconda tappa che, contrariamente al programma, terminava a Poggibonsi anziché a San Gimignano lasciando la Valdarno per la Val D'Elsa.

La tappa è breve ma il dislivello in salita è importante ed è per la maggior parte su fondo sterrato.



Un continuo saliscendi attraverso paesaggi incantevoli della campagna toscana con soste per "fissare" nella nostra mente e nella fotografia questi scorci unici.

Le pause pranzo poi sono state una occasione conviviale per conoscerci meglio e, fatto non secondario, gustare le famose e gustose specialità locali.

Soste doverose a Gambassi Terme, con la sua imponente pieve, ed a San Gimignano, cittadina resa unica dalle sue 14 torri (erano 72 in origine).

Ad ogni sosta siamo stati oggetto di domande da parte di abitanti o turisti che volevano capire da dove venivano e dove andavano questi ciclisti "maturi".

Arrivo a Monteriggioni con le sue imponenti mura che la rendono visibile da molto lontano ed il suo grazioso centro storico.

Il castello di Monteriggioni fu costruito dai senesi nel 1215 a scopo difensivo e mantiene ancora in ottimo stato le sue mura ed il borgo medievale.

L'ultimo tratto di questa tappa è stato di particolare interesse perché ci ha permesso di ammirare un paesaggio



in continuo mutamento fino alla meta finale, Siena, dove ci siamo regalati una pausa con la visita del centro storico con tutte le sue meravigliose ricchezze storiche: il Duomo, Piazza del Campo dove ogni anno si svolge

il Palio delle contrade, il tutto accompagnato dall'animazione dei contradaioi che percorrono il centro storico anticipando il grande evento di Luglio ed Agosto. Come sempre, la ciclovacanza è stata,

per il trio Marisa, Roberto e Marilena (organizzatori) e per tutti i partecipanti non solo una positiva esperienza di cicloturismo, ma anche un'occasione per fare nuove conoscenze e rinsaldare vecchie amicizie. ●



LO SPIRITO DELLA TOSCANA IN UN WEEKEND

di **Giovanna Cervati**, e **Cinzia Malin**

FIAB Rovigo nel periodo primaverile-estivo, ha proposto alcune cicloiniziative, differenti per impegno, durata e ambiente: una a carattere prettamente turistico, nel tempo di un weekend un'altra più avventurosa, articolata e lunga e un'altra ancora che si potrebbe definire di perlustrazione (pagine seguenti). Dal 3 al 5 maggio ventuno rodigini con alla guida Giovanna, si sono recati a Pisa, visitando la celebre Piazza dei Miracoli, patrimonio UNESCO, col Duomo, la Torre Pendente e il Camposanto, monumenti tra i più conosciuti al mondo.

Nella stessa giornata un incantevole e pianeggiante percorso di 30 km ha portato i partecipanti dalla città di Pisa al mare di Marina di Pisa.

Località balneare abitata da pescatori già a metà Ottocento, Marina si è presentata con ampie piazze e molti edifici in stile Liberty, affacciati direttamente sul mare; alle spalle la pineta, racchiusa dal profilo delle Alpi Apuane e la lunga curva della tenuta di S. Rossore. Proprio in quest'ultima i ciclovisitatori hanno voluto riservare una sosta per ammirare gli ambienti tra spettacolari esemplari



di cavalli purosangue e cascate dell'ex tenuta presidenziale, ora parco naturale di Migliarino alla foce dell'Arno. Il giorno successivo è stato dedicato a Lucca, raggiunta con una pedalata di 60 km circa, una delle città d'arte più belle e amate d'Italia, un vero e proprio caleidoscopio di quanto di meglio si possa trovare in una antica città toscana. L'ultimo giorno, domenica, tutti a Livorno per visitare un'altra imperdibile bellezza, con la passeggiata lungo la costa degli Etruschi, nello storico porto

tra la piccola Venezia e la terrazza Marconi e nel centro città.

Quante cose da vedere anche qui, almeno fino alla partenza del treno per rientrare a Rovigo in serata. Un viaggio dalla formula treno+bici (noleggiate sul posto), autogestito in armonia, che ha unito le visite a città d'arte alla libertà del movimento che nei centri solo la bicicletta consente, come pure l'agevole spostamento da città a città apprezzando i paesaggi e il relax del movimento lento. ●



LA CICLOVIA DELL'ACQUEDOTTO

di Sandro Burgato e Cinzia Malin

Un cicloviaggio più impegnativo è stato compiuto, dal 27 aprile al 5 maggio, da un altro gruppo di soci FIAB rodigini nella variegata terra di Puglia, organizzato da Sandro. Molti di noi conoscevano già questa regione, ma vi tornavano desiderosi di esplorare luoghi diversi: abbiamo seguito, per 360 km, il percorso dell'Acquedotto Pugliese, filo conduttore di una entusiasmante sei giorni in bicicletta (escludendo il viaggio in treno e il giorno da turisti), da Barletta a Santa Maria di Leuca, la punta più estrema della terra italiana. Ad accompagnare il gruppo, Riccardo della cooperativa Serapia di Martinafranca, che ha condiviso con i rodigini intense emozioni e alterne condizioni climatiche, e Paolo che, con il suo "pulmino SOS" ha alleggerito le bici dal peso del "guardaroba".

La domenica mattina 28 aprile, quindi, i Fiabini rodigini, pronti in sella, dopo aver dedicato il pomeriggio precedente alla visita alla città di Barletta, sorprendente di vita e monumenti da non perdere - tra cui il Castello Svevo, il Museo De Nittis, la cattedrale e il lungomare (davvero lungo) -, hanno dato inizio al percorso che ha attraversato l'Alta Murgia, la Valle d'Itria e il Salento in un susseguirsi di ambienti che trasmettevano la sensazione di essere immersi in quadri impressionisti per l'intensità dei colori: dal blu del cielo al verde degli ulivi e dei boschi, dal rosso della terra alle macchie variopinte di una fioritura stupefacente, fino alla trasparenza del mare. Per Andria e Castel del Monte, con il famoso monumentale edificio voluto da Federico II, Corato e Ruvo di Puglia, l'itinerario in Alta Murgia ha seguito il tracciato della condotta storica dell'Acquedotto Pugliese,

colossale opera che ha portato influenti cambiamenti sociali, e non solo, facendo arrivare l'acqua corrente del fiume Sele in una larghissima zona del sud Italia, priva di approvvigionamenti idrici-potabili, nei primi decenni del secolo scorso. Bene l'ha spiegato il sig. Franco in una visita ad uno dei siti di controllo della condotta appositamente aperto per il gruppo, introducendolo a comprenderne la portata, la storia e le tecniche di lavoro, convogliamento e distribuzione dell'acqua. Quell'acqua nascosta e scavata in sifoni e viadotti, sopra cui il gruppo pedalava.

Il percorso della ciclovia nella zona selvaggia della Murgia poco antropizzata ho permesso di gustare un ambiente incontaminato, dalle mille verdi sfumature, ricchissimo dal punto di vista della varietà arborea, su sentieri, a volte impervi, tra boschi e radure. A confermare le caratteristiche del luogo





sperduto, ma accogliente, l'agriturismo Consolini; sembrava di essere in Paradiso!

Per Quasano, paese fantasma, Cassano delle Murge, dove una bottega caratteristica ha accolto i viandanti infreddoliti riscaldandoli con zuppa di fave e ceci e sorrisi, sempre seguendo l'Acquedotto, il secondo giorno, pedalando pedalando, si è concluso a Gioia del Colle, dove, guarda caso, si è scoperto che il proprietario del B&B del pernottamento ha legami sportivi con Rovigo (com'è piccolo il mondo!) e dove si è fatto un casuale incontro con la FIAB locale.

Martedì 30 i ciclovicciatori si sono diretti a Noci, Alberobello e Locorotondo a mirar questi caratteristici luoghi "allattati" (il latte c'entra solo per via del colore bianco).

E se la Puglia è identificata con i trulli, trulli sono stati alla spettacolare masseria Ferri a Martinafranca, in Valle d'Itria. L'amico di Sandro, ma ormai di tutti, Renzino di Martinafranca, ha onorato i rodigini con la sua visita, così si è fatto un tratto insieme; il gruppo ha poi proseguito la sua strada e lui è andato a festeggiare l'anniversario di matrimonio.

Litinerario è continuato verso Villa Castelli e lì, dopo il piacevole incontro con gli Amici della FIAB Trulli e Olivi Secolari, si è lasciata la traccia dell'acquedotto per deviare verso Grottaglie, paese della ceramica, proseguendo verso Manduria, con la visita al Museo del Primitivo e la gradita degustazione del vino doc. Il percorso è ripreso per S. Pietro in Bevagna, in Salento, e arrivato al mare con il primo bagno nello Ionio.

Lindomani, giovedì 2 maggio, si è continuato a pedalare lungo il mare passando per Torre Colimena, Salina dei Monaci, Porto Cesareo, con assaggio fuori programma di profumati liquori. Si è proseguito per Gallipoli, la "bella città", dove si è pernottato.

La visita guidata del giorno successivo ne ha fatto apprezzare storia e caratteristiche prima di ripartire per Santa Maria di Leuca, destinazione finale della "pedalata dell'acquedotto". Lungo il tragitto, controvento, si sono presentati panorami mozzafiato, scogliere fiorite e tante spiagge da cartolina come le Maldive del Salento.

Il percorso ora si faceva pianeggiante e, quando all'orizzonte è apparsa la sagoma del faro della Punta, i componenti del

gruppo, soddisfatti del vicino traguardo, stavano nel contempo interiorizzando che la bella impresa stava arrivando alla conclusione, celebrata davanti alla cascata monumentale e ammirando il Faro e il santuario di Santa Maria de Finibus Terrae.

Sabato mattina, dopo il momento un po' malinconico dei saluti agli speciali Riccardo e Paolo e, quasi increduli di lasciare la bicicletta, la giornata è continuata con la visita guidata a Lecce, raggiunta in pulmino-transfer, per ammirare città e monumenti, grazie alla perizia della socia Ornella.

Domenica mattina il Frecciarossa attendeva il gruppo per riportarlo a Rovigo. L'avventura di circa 60 km al giorno ha coniugato la passione della bici e il desiderio, appagato, di vivere luoghi affascinanti; ha unito i compagni di viaggio in sentimenti di amicizia e condivisione; ha stretto relazioni con persone e storie; ha fatto comprendere un po' meglio una terra che non è solo mare e taralli (che di per sé sono già un patrimonio); ha fatto incontrare e vivere l'autenticità di luoghi e persone. Siamo convinti che la bicicletta, in tutto questo, abbia la sua meravigliosa parte. ●

MONACO DI BAVIERA: UN MODELLO DI CITTÀ PER LE BICI

di Denis Maragno



Un manipolo di eroi o meglio di eroine (a dimostrazione che FIAB Rovigo è molto più rosa di quel che sembra) ha deciso di provare l'azzardo ed andare in Germania, uno dei tanti Paesi europei dove la bicicletta è considerata un degnissimo mezzo di trasporto. Le nostre sette (tra cui un uomo ma il cui ruolo minoritario l'ha visto più volte vedersi appellato con sostantivi femminili) sono partite venerdì 13 settembre da Rovigo o meglio da Verona con il celebre treno che va dritto a Monaco di Baviera. Viaggio comodo, in treno; con noi anche un gruppo di FIAB Verona che però s'è fermato al confine, e sbarco nel

primo pomeriggio a München Ost. Da qui un salto in metro e dritti in albergo pronte per la prima esplorazione urbana della città in compagnia della guida. Due passi in centro per ambientarsi e raccogliere un po' di informazioni, un saluto alla nostra socia tedesca Ursula che il giorno dopo sarebbe ripartita per Rovigo, e infine una bella cena tipica a base di stinchi e birra.

La mattina dopo, prese a noleggio delle splendide biciclette molto tedesche (solidità su tutto) al via per un giretto di una cinquantina di chilometri nei dintorni: uno sguardo alla modernissima chiesa del Sacro Cuore, due passi nell'imprescindibile parco del Castello di Nymphenburg, una

sgambata nell'Olympiapark, sosta al Biergarten del castello di Schleißheim e un giretto nel suo parco mozzafiato e infine raggiungiamo l'Isar per chiudere il cerchio rientrando in città dall'enorme Englischer Garten.

Domenica libera, ognuno seguendo i propri gusti personali e non è mancato un salto anche alla sede della "FIAB tedesca", la ADFC, una realtà importante che ha molto da insegnare. Nel primo pomeriggio rientro in Italia, sempre con il treno.

Un piccolo viaggio, forse di avanscoperta, una terra che ci ha donato splendide giornate, tantissimo verde ma soprattutto ci ha colpito per i suoi itinerari ciclabili, vari e soprattutto ottimamente segnalati al punto che è stato semplice modificare il percorso semplicemente seguendo la segnaletica. Tra i tanti commenti raccolti anche la forte impressione che il traffico veicolare fosse molto contenuto, a differenza di quello ciclistico, e soprattutto un profondo rispetto per il ciclista che trovava spesso segnaletica dedicata e spazi riservati. Un esempio di grande città: un modello. ●





Controvento

Leoni da tastiera

Chi bazzica ultimamente sui social si sarà accorto che le biciclette sono diventate il bersaglio di chi considera solo la mobilità in auto privata ed imputa ai ciclisti i problemi di traffico delle città.

Fateci caso: ogni volta che sui social viene presentato un articolo di cronaca riguardante l'investimento di un ciclista si moltiplicano commenti che trasudano livore e odio da parte di chi considera la vita di chi pedala meno di niente. Purtroppo, i mass media hanno sdoganato l'odio verso i ciclisti, dando all'opinione pubblica una visione parziale e distorta della realtà.

La politica, ovviamente, non può stare in disparte e deve tradurre questa rabbia in consensi. Per questo motivo stanno sempre di più nascendo partiti dichiaratamente anticiclabili, ma soprattutto anticiclisti.

Divieti assurdi, noncuranza e riduzione delle piste ciclabili sono le conseguenze tangibili di questo clima che incombe sulla mobilità sostenibile.

Nonostante certe dichiarazioni e atteggiamenti quotidiani sui social possano far cadere le braccia anche al più incallito sostenitore del bike to work, sono convinto che esista un rimedio per contrastare tutto ciò.

Riflettiamoci, ormai l'internet raccoglie la cultura generale e per questo bisogna confrontarsi nello stesso campo. Inoltre, proprio perché le "cattive notizie" circolano più facilmente rispetto alle "buone", dobbiamo prenderci tutti insieme un impegno giornaliero, convinti che ogni piccolo gesto valga: condividiamo e rilanciamo la cultura e la positività che la bici porta con sé al prossimo a partire dalle varie pagine Fiab e nostre associazioni amiche!

di **Guido Crivellari**

f a r m a c i a
BORGOMILANO

Corso Milano, 69
VERONA tel. 045 574192



IL MELOGRANO
CENTRO INFORMAZIONE
MATERNITÀ E NASCITA

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

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

www.
farmaciaborgomilano.it


SENZA PLASTICA NATURALMENTE

unicef

o ACP

IBFAN