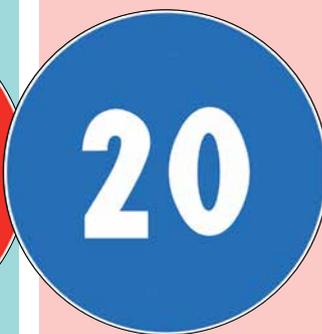


RUOTA LIBERA

Periodico della FIAB

FIAB Verona Amici della Bicicletta Onlus

Cara



ti scrivo...



IL TERZO BIKE-SMILE

INTERVISTA ALL'ASSESSORE
ALLA MOBILITÀ LUCA ZANOTTO

RASSEGNA CICLOVIAGGI

AL VIA LA XXXII EDIZIONE DI
VIAGGIANDO IN BICI NEL MONDO

MOBILITÀ

LO SVILUPPO INFRASTRUTTURALE
IN VAL D'ILLASI

INIZIATIVE FIAB

RACCOLTA FONDI PER AIDA
CICLISTA ILLUMINATO: LA RILEVAZIONE

CIBO DA VIAGGIO

ALIMENTARSI ALLA RANDONNEE

RACCONTI DI VIAGGIO

UN "PO" DI BICI
CAPO NORD, CICLOVIA DELLE FAVOLE



3	IL PUNTO Caro venti-venti ti scrivo	17	CIBO DA VIAGGIO Alimentarsi alla randonné
4	INIZIATIVE FIAB Portando tutto a casa	18	ENIGMISTICA Caccia in bici FIAB al Tocati
6	Luci e ciclisti, un difficile rapporto	19	MOBILITÀ Per favore, un sorriso!
7	Viaggiando in bicicletta nel mondo	20	RACCONTI DI VIAGGIO Un Po di bici
	VITA ASSOCIATIVA Premio formato famiglia	23	In solitaria ma non da solo
8	FIAB: il futuro insieme	26	Le ciclovie delle favole
9	MOBILITÀ Verona verso il terzo Bike Smile?	28	LUPO IN BICI Val d'Ilasi: eppur (la bici) si muove!
10	BICI IMPRESA Mobilità sostenibile inclusa nel soggiorno	29	FIAB ROVIGO Raccontare la bici
12	CICLOFFICINA Ammortizzatori	31	Programma FIAB Rovigo 2020
14	PILLOLE	32	EL CANTON

DIRETTORE RESPONSABILE:
Elena Chemello.

Redazione:
Michele Marcolongo, Bepo Merlin,
Francesca Gonzato, Corrado Marastoni,
Luciano Lorini, Giorgio Migliorini,
Guido Crivellari.

Hanno collaborato:
Michele Cremonesi, Laura Costantini,
Federico Girardi, Paolo Pigozzi,
Franco De Grandis, Maria Bendazzoli,
Franco Anderloni, Mirko Caravita,
Alberto Bottacini, Cinzia Malin.

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: 045 961 7911
C.F e p.iva 02079650236
www.fiabverona.it - sede@fiabverona.it

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 O 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.



Caro venti-venti ti scrivo...

Il 20-20 appena iniziato sarà un anno ricco di e...venti (un nuovo decennio che parte, le olimpiadi di Tokyo, l'Expo a Dubai, la prima edizione pan-europea degli Europei di calcio, ...) e di sfide ro...venti (un assetto europeo e mondiale – oltre che nazionale e locale – in evoluzione, scelte ambientali urgentissime, la Brexit che si compie, ...). In questi momenti è normale formulare auspici fer...venti per il tempo a venire, e come FIAB Verona proveremo ora a farlo nell'ambito della mobilità, prevedendo non un'attesa inerte ma un impegno diretto affinché diventino realtà.

Caro 2020, per Verona vorremmo un Mobility Day in meno e una decisione concreta in più per ridurre il traffico nei numeri e nella pericolosità (nonostante le pressioni contrarie che vorrebbero far tornare indietro la città) e avanzare verso l'obiettivo di un centro storico entro le mura con ingresso e sosta limitati e di una rete di percorsi sicuri dai quartieri. A proposito, il PUMS (Piano Urbano della Mobilità Sostenibile) arriverà a compimento: fa' che, come capita spesso, non si riveli solo un atto formale, ma che aiuti a risolvere problemi di vecchia data. E poi, tra la filovia, le nuove ciclabili (in arrivo?) e tutto il resto (compresi i monopattini...), fatti ricordare come l'anno di una sintesi positiva per gli spostamenti cittadini nella giusta direzione...

Per il territorio veronese, fa' che il nostro ente Provincia si svegli dal suo lungo torpore sul tema, e si dia da fare ritrovando la sua funzione propositiva – coi soldi ma anche con le idee – e di coordinamento degli enti locali, come stanno facendo con impegno le altre Province venete (per dire: la Provincia di Vicenza sta portando avanti un investimento triennale di 40mln€ nella rete ciclabile provinciale). E fa' che i partenariati tra comuni veronesi sorti di recente per il recupero ciclopedonale del Tartaro (da Verona a Ostiglia), del Menago (Verona-Buttapietra-Bovolone-Cerea) e della sinistra Adige nord (Dolcè-Pescantina-Verona) procedano coesi nella stesura di progetti convincenti e pronti per essere finanziati, com'è accaduto con successo per le Risorgive...

Per il livello regionale: nel 2020 si rinnova il governo del Veneto, fa' che si parli maggiormente di mobilità sostenibile e un po' meno di tangenziali, varianti, svincoli e rotonde; e che, dopo averne parlato, vi si investa di più e meglio dove c'è reale necessità, non solo dove conviene. E fa' che, come abbiamo richiesto, la ciclovia Adige Sud (Verona-Legnago-Rovigo-mare) venga riconosciuta ufficialmente come itinerario cicloturistico della REV (Rete Escursionistica Veneta) così come lo sono già il Garda-Venezia, la Via del Mare, il Dolomiti-Venezia, la ex ferrovia Treviso-Ostiglia.

Per il quadro nazionale: vorremmo che nel 2020 arrivassero le tanto attese novità per il Codice della Strada, tra cui la facoltà per i comuni (esistente da decenni con successo nel resto d'Europa) di concedere il "senso unico eccetto bici" dove utile e opportuno. E auguriamo tanta fortuna alla nascente rete delle ciclovie nazionali, nella quale ci aspetteremmo venga inclusa la nostra Celeste AIDA (la ciclovia delle città del Nord Italia, www.aidainbici.it) appena reduce dal grande successo della raccolta fondi per la segnalazione leggera e la creazione di una app dedicata.



Ah, dopo tanti auspici quasi scordavo...
Caro 2020, per favore cerca anche di essere un anno positivo, ad esempio – ma non solo – per tutti coloro che leggono Ruotalibera, siano essi soci di FIAB Verona oppure no(n ancora!).



PORTANDO TUTTO A CASA

di **Michele Cremonesi**

Coordinatore del Comitato AIDA per FIAB Onlus

Grazie a tutti ai sostenitori della raccolta fondi per AIDA: ce l'abbiamo fatta assieme!

Difficile cominciare quando si ha così tanto da dire. Parto dalla domanda che mi sono fatto leggendo “La Mattina dopo”, il più recente libro di Mario Calabresi, assolutamente consigliato: quando la raccolta fondi sarà conclusa, come passerò la mia prima giornata “senza Aida”?

Non dovrò più selezionare mentre mi lavo i denti una canzone per Radio Aida; o ricordarmi di rispondere a quel cicloturista olandese che mi chiede informazioni. Ma soprattutto non farò più “refresh” di pagina in maniera compulsiva sulla piattaforma Eppela. Mi sforzerò di liberarmi di questi tic che mi accompagnano da parecchie settimane. Sarò più libero, ma anche disorientato.

Devo dire che una raccolta fondi è davvero un distillato di emozioni assurde: gratitudine, inadeguatezza, senso di onnipotenza, bluff... ma soprattutto meraviglia. Meraviglia perché ti guardi alle spalle, quando sei arrivato in cima a quello strappo vertiginoso, e non ricordi quante volte hai digrignato i denti mentre arrancavi: c'è solo il panorama, e la sensazione di avercela fatta.

Ma procediamo con ordine, iniziamo con un piccolo sommario: la Ciclovía AIDA – Alta Italia da Attraversare è una ciclovía di 920km che collega il confine francese presso il Colle del Moncenisio a Trieste, attraversando la maggior parte delle città del Nord Italia: Susa, Torino, Vercelli, Novara, Milano, Brescia, Verona, Vicenza, Padova, Venezia, Treviso, Pordenone, Udine e Trieste. L'abbiamo sognata e poi pazientemente tracciata e testata chilometro dopo chilometro sul terreno io e Corrado Marastoni, il presidente di Fiab Verona. Il percorso è una vera sinfonia di paesaggi e località dell'alta Italia: dalle Alpi Cozie e Graie al Carso, dal lago di Garda alla costiera triestina, passando per le pianure risicole piemontesi e per i vigneti lombardo-



veneti. Innumerevoli borghi, castelli, cascate, ville di delizia, canali; per non parlare di ben otto siti Unesco collegati o avvicinati.

Ora che abbiamo fatto gli onori di casa, torniamo a concentrarci sul perché di una raccolta fondi, quando avremmo potuto

abbastanza agilmente “auto-tassarci” di 1€ a socio a livello nazionale, per raggiungere la base della cifra necessaria. Perché non abbiamo preso la scorciatoia, e abbiamo invece inforcato i tornanti?

Il perché noi cicloturisti lo sappiamo bene: è il gesto stesso del pedalare che cattura i panorami, gli sguardi, le risate, gli imprevisti e li trasforma in viaggio. Non certo il fatto che il nostro corpo arrivi in quel determinato punto spazio-temporale, giusto?

Bene, qualcosa di simile era scritto tra le righe della nostra raccolta fondi: oltre a darci un obiettivo progettuale e finanziario, sapevamo che solo “mettendosi sulla strada” AIDA avrebbe preso vita, perché avrebbe potuto sfiorare la vita di molti.

È quindi mia intenzione raccontarvi brevemente le tappe di questa epifania “on the road”.

Subito dopo la Bicistaffetta del 2018, tra noi del Comitato AIDA serpeggiava la domanda: quale sarà la prossima mossa? O meglio: cosa dobbiamo inventarci ancora per far sì che il nostro sogno diventi un po' alla volta realtà, senza dimenticare che siamo tutti volontari?



Avevamo già raggiunto un grande sviluppo fra le mura della nostra associazione, eppure sapevamo che solo un rilancio in grande stile avrebbe potuto fare breccia fuori dal recinto FIAB. E proprio da fuori FIAB abbiamo preso spunto: a Febbraio 2016 l'associazione **Slow Travel Network** aveva lanciato e concluso con successo una raccolta fondi del tutto simile, finalizzata a stampare e affiggere i segnavia della **Via Francigena By Bike**.

I primi mesi del 2019 sono stati consacrati a raccogliere informazioni in tal senso: sulla piattaforma Eppela, sui costi dell'operazione, su primi controlli relativi a ripetere l'operazione in casa FIAB.

Arrivati all'assemblea dei soci di Aprile 2019, è bastato chiacchierare velocemente con tutti i membri del Comitato (mai sottovalutare il potere delle chiacchiere nei coffee break) per capire che le energie c'erano, e le gambe erano calde.

Così, il primo maggio 2019 una mail a tutti i membri del Comitato spiccò il volo, contenente il piano d'azione per orchestrare tutta la raccolta fondi, comprensivo dei costi di massima e del cronoprogramma... senza questi piccoli documenti e questi primi gesti pubblici di impegno, non saremmo minimamente riusciti ad arrivare fino in fondo!

Iniziava un lungo tour de force, dapprima a intensità ridotta e poi sostenuta, dedicato a predisporre **strategia e materiali per la campagna**: mi piace ricordare un incontro molto prezioso all'**Università di Verona** ad Agosto con le professoresse Francesca Simeoni e Veronica De Crescenzo, che in qualità di esperte seppero darci alcuni preziosi consigli riguardo alla campagna.

Una volta affinato il piano, c'era da prendersi cura di due aspetti: i **materiali comunicativi**, ossia video, sito internet e una piccola "campagna social"; e la **definizione delle ricompense**.

Mi dilungherei troppo a raccontarvi tutti gli incastrati fortuiti che ci hanno portato a **realizzare il video**: da un lato grazie a professionisti valorosi (su tutti, il nostro regista Paolo Concarì) e soprattutto a comparse entusiaste (da Diego Veza alle guide FalabrakTrips, dai Triestini al mitico **Giovanni Storti**, senza contare i miei poveri amici di ciclo-vacanza, ossia Gio, Guru e Darione, costretti a perdere il treno di rientro per "sfruttare la luce giusta" in quel di Verona). Ma è stata davvero una



grande galoppata, contando che la versione definitiva è stata consegnata a due giorni dall'inizio della campagna!

Non posso poi non citare la disponibilità delle **Cicliste per Caso**, che hanno accettato l'invito al tour di AIDA Est a pochi giorni dalla partenza, finendo per essere stregate dalla ospitalità delle varie FIAB locali!

Un capitolo a parte è riservato a tutte le triangolazioni per le ricompense, soprattutto con il nostro paziente direttore generale **Francesco Baroncini**: per citarvi un esempio, non è stato facile convincere **20 Albergabici** a donare 35 voucher di pernotti gratuiti, ma AIDA ha fatto breccia! Ormai tutto era pronto per il 6 Novembre, compreso il beneplacito del **consiglio di Presidenza nazionale**, a garanzia di trasparenza sull'operazione e in particolare del nostro presidente **Alessandro Tursi**.

Una grande lezione imparata è che i piani sono utili per improvvisare con efficacia: man a mano che i giorni di raccolta passavano, capivamo "ad orecchio" quali passi sarebbero stati importanti. Sia a livello stampa (ringrazio Paola Piacentini & Giorgia Battocchio di **RadioPopolare**, Manuel Massimo di **BikeItalia**, Alessandra Schepisi di **Radio24** e Paola D'Amico di **Corriere Buone Notizie**, per non parlare del grande lavoro del nostro **ufficio stampa** e della **rivista BC**), che a livello istituzionale (e qui ringrazio Elena Rivoltella e Piero Nigrelli di **ANCMA**) e soprattutto a livello locale (come non pensare a tutte le feste delle **Fiab Locali**, tra cui la bella serata ad

Upcycle con tutti gli attivisti della scena milanese?). Personalmente, ho potuto incontrare più di 500 persone tra soci, ciclo-attivisti e presidenti, ed ogni volta è stato un bagno di affetto e un grande piacere di stare insieme!

Poi ci sono anche i colpi di fortuna o di Provvidenza, e qui cito nuovamente **Mario Calabresi** che ha avuto la sensibilità e la gentilezza di selezionare AIDA tra centinaia di storie che quotidianamente bussano alla sua porta... vi lascio immaginare la mia emozione quando ho avuto l'onore di "correggere le bozze" del suo post.

Insomma, come potete vedere la lista dei ringraziamenti è davvero lunga, e non posso riportare qui tutte le persone che hanno fatto gesti straordinari: ma a tutti loro un grandissimo grazie. Non solo a chi ha contribuito attivamente, ma anche a molti dei miei familiari, amici e colleghi che hanno subito la mia distrazione: anche a loro andrebbe un meritato applauso!

Tirando le fila, siamo arrivati al 20 Dicembre, e abbiamo superato la barriera dei 40.000€.

La salita che faceva tanta paura, è solo un ricordo di panorami stupendi.

Così la nostra avventura per AIDA ha modo di proseguire: prima mantenendo le promesse, e poi spingendo l'asticella un po' più lontano. Le stelle si fanno più chiare, fiutiamo il vento per capire dove dirigerci. Ma non abbiamo fretta: i sogni più belli sono sempre un dono a chi verrà dopo di noi. E così facendo, rimaniamo in sella! ●

LUCI E CICLISTI, UN DIFFICILE RAPPORTO di Giorgio Migliorini

Risultati e commenti sul nono anno di “Ciclista Illuminato”

In questo iperpiovoso novembre 2019 non è stato facile trovare una giornata feriale con tempo stabile sul bello per tutto il giorno. Non è nemmeno stato facile trovare i volontari ai 4 varchi da monitorare ma alla fine con qualche new entry fra i volontari (grazie!) ci siamo riusciti.

Così giovedì 14, temperatura mite, eccoci per il nono anno a misurare la situazione, ogni volta speranzosi in una positiva evoluzione sull'utilizzo delle luci da parte dei ciclisti.

Il primo dato da evidenziare è comunque il numero dei passaggi in netto aumento +23% rispetto al 2018 ed in linea con gli anni precedenti. Si conferma con evidenza la ovvia relazione tempo mite più bici tempo freddo meno bici già rilevata a settembre con Conta e Premia il Ciclista!

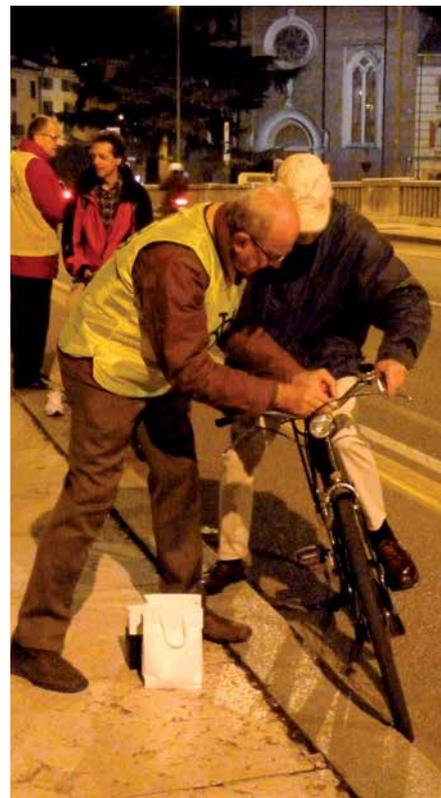
Per quanto riguarda le luci senza dubbio dal 2011 ad oggi la situazione per quanto da noi rilevato ogni anno è migliorata ma questa volta le misurazioni ci dicono che siamo più o meno uguali, anzi in lieve peggioramento rispetto all'anno precedente. Non vorrei che si sia raggiunta una soglia fisiologica oltre la quale è difficile andare, spero caldamente di sbagliarmi.

Nei grafici allegati troverete tutti i dati 2018-2019, guardateli con attenzione e ognuno faccia le sue considerazioni. Io espongo le mie avendo partecipato sempre alle rilevazioni ed in punti

diversi. Intanto è evidente che è maggiore il numero di spenti fra chi dispone di biciclette di scarsa qualità ed è abbastanza chiaro a chi mi riferisco. Poi curiosamente a Ponte Vittoria misuriamo il maggior numero di spenti 46%, mentre a Ponte Nuovo abbiamo la situazione migliore 28%. Trovare una spiegazione non è semplice, magari è un dato casuale. Riporto comunque ad esempio alcune fra le più tipiche ed incredibili risposte di alcuni nostri concittadini ciclisti spenti: “devo cambiare le pile si sono esaurite proprio oggi”, “non le ho accese perché devo fare poca strada”, “ho le luci ma sull'altra bici” ecc. ecc., le altre ve le risparmio!

È evidente la non percezione dei pericoli sulla strada. E pensare che viviamo in un Paese in cui apparentemente il tema sicurezza è al primo posto. Ricordo ancora una volta i dati: ogni anno in Italia ci sono circa 3.300 morti sulle strade di cui 200 ciclisti, 1.000 morti sul lavoro e solo 300 omicidi, di cui 100 femminicidi. Indipendentemente dagli obblighi di legge e dai provvedimenti del legislatore per diminuire il fenomeno verrebbe spontaneo dire che chiunque si muova, ovvero quasi tutti, debba intraprendere ogni azione necessaria per tutelarsi tanto più da parte di chi sa (ma lo sa o non se ne accorge?) di essere “utente debole”.

Questo invece non succede e sembra non essere neppure percepito come esigenza.



Forse molti non riescono ad adeguare i comportamenti a seconda di come si muovono: auto, bici, a piedi. Forse l'abitudine all'auto ci fa dimenticare che in bici e a piedi abbiamo scarsa protezione e quindi dobbiamo tutelarci almeno usando tutti i dispositivi luminosi peraltro obbligatori per legge, oltre che comportamenti prudenti. Sempre! Sia che siamo su percorsi ciclabili sia al di fuori.

Nel nostro piccolo comunque anche quest'anno come Fiab Verona abbiamo dato un contributo alla sicurezza distribuendo a spese della nostra associazione circa 150 coppie di luci a led. Penso che sarebbe importante fare qualcosa di più per cui mi auguro che in futuro si possa fare più di una serata di “Ciclista Illuminato” e con qualche contributo esterno distribuire un maggior numero di luci. So che averle è un obbligo di legge, ma in un ambito così delicato per la sicurezza dei ciclisti noi riteniamo giusto perseverare in questo compito educativo.

CICLISTA ILLUMINATO Confronto 2018-2019	Dati rilevati ai varchi				DIFFERENZE	
	GIO 29.11.2018 (17.15-18.45)		GIO 14.11.2019 (17.30-19.00)			
	temperatura: +5°		temperatura: +12°			
TOTALI	963		1191		+228	+19,1%
COMPLETAMENTE SPENTI	33,6%	55,5%	39,7%	59,3%	+6,1%	+3,8%
POCO ILLUMINATI	21,8%		19,6%		-2,2%	
QUASI ILLUMINATI	33,3%		34,3%		+0,9%	
ILLUMINATI	10,6%	11,2%	6,1%	6,5%	-4,5%	-4,7%
ILLUMINATISSIMI	0,6%		0,3%		-0,3%	
Hanno i catarifrangenti sui raggi	14,7%		10,7%		-4,1%	
Hanno la casacca	3,5%		3,2%		-0,3%	

VIAGGIANDO IN BICICLETTA NEL MONDO

di Laura Costantini

L'esperienza cicloturistica diventa racconto (XXXII edizione)

Tornano i racconti e le immagini di Viaggiando in Bicicletta nel Mondo, ciclo di incontri pubblici ad ingresso libero con cui poter scoprire o condividere le emozioni dell'esperienza cicloturistica. Mete esotiche ma anche l'impegno per l'ambiente sono gli ingredienti di questa nuova edizione (la 32^a) che partirà Venerdì 7 febbraio 2020 con una serata dedicata ai cambiamenti climatici animata da Daniele Pernigotti, cofondatore del progetto Ride With Us, e dal cantautore di Marghera Sergio Renier.

Nel 2014, assieme all'amico Claudio Bonato, Daniele Pernigotti decide di dare vita al progetto Ride With Us che collega in bicicletta la città di Venezia, simbolo della fragilità idrogeologica, con tutte le principali capitali europee al fine di aumentare l'attenzione sul tema del cambiamento climatico. Nel 2014 raggiungono Copenaghen, poi Parigi, Torino, Bonn, Katowice e, nel 2019, Brussels. La partecipazione al progetto aumenta nel tempo e ben 22 ciclisti arrivano a destinazione nella capitale europea.

Oltre a consentire la libera partecipazione dei ciclisti, anche per pochi chilometri, RWU organizza lungo il percorso eventi serali per sensibilizzare e confrontarsi con la cittadinanza sul cambiamento climatico. Venerdì 7 febbraio Daniele ci racconterà in modo tanto semplice e immediato, quanto scientificamente solido, lo stato del clima del pianeta, i possibili scenari futuri e il ruolo che noi tutti possiamo giocare in funzione del necessario cambiamento. La serata sarà arricchita dalla partecipazione di Sergio Renier, cantautore di Marghera, da sempre sensibile e attivo sui temi ambientali.

Ma ecco il programma completo delle serate di questa edizione. Tutte le proiezioni si terranno presso la sala E. Lucchi, Piazzale Olimpia, 3 (quartiere Stadio), Verona, con inizio alle ore 21.00.



**Viaggiando
in bicicletta
nel mondo**

**L'esperienza cicloturistica
diventa racconto**

XXXII edizione

FIAB
Verona
amicidellabicicletta

Tutte le proiezioni
si terranno presso la
sala E. Lucchi
Piazzale Olimpia 3
(quartiere Stadio),
Verona.
Inizio ore 21.00
INGRESSO LIBERO

Venerdì 7 febbraio 2020 Ride With Us
Una carovana di ciclisti da Venezia a Brussels
Una speciale serata: musica e pedali contro il cambiamento climatico
Presentano: Daniele Pernigotti e Sergio Renier

Venerdì 13 marzo 2020 Ma tu lo sai dov'è il Kirghizistan?
Presentano: Anna Zignoli e Stefano Bertolazzo

Venerdì 3 aprile 2020 La Mancha sulle orme di Don Chisciotte
Presentano: Alberto Vaona e Paolo Merlin



UN PREMIO FORMATO FAMIGLIA di Redazione

Nel corso della Festa di Ruotalibera tenutasi lo scorso 19 ottobre al Centro Fevoss di Santa Toscana, il presidente Fiab Verona Corrado Marastoni ha consegnato il premio Amico della Bicicletta 2019 alla famiglia Fumagalli per l'assiduità con la quale usano la bicicletta malgrado le criticità del contesto urbano veronese, e per essere testimoni, con questo loro esempio, di una concezione nuova della mobilità, che vorremmo più diffusa. Ringraziando per il riconoscimento ricevuto, papà Luciano, mamma Daniela, e i due ragazzi Giovanni e Federico hanno detto di non sentirsi affatto speciali. Per loro la scelta delle biciclette è una scelta di libertà e di convenienza che è venuta naturale. Cronometro alla mano, possono infatti dimostrare che le percorrenze per svolgere le incombenze quotidiane risultano ridotte anche di due terzi rispetto all'auto, che a questo

punto preferiscono lasciare in garage. Senza contare la riduzione dello stress, gli aspetti piacevoli dell'esercizio fisico e la possibilità di vivere più a fondo la città e le relazioni. Eppure il loro gesto quotidiano di inforcare, tutti i quattro,

tutte le mattine, la bicicletta per andare chi a scuola, chi al lavoro, di questi tempi, in questa città, ha una qualità che va oltre l'ordinaria concezione delle convenienze e del senso comune. Premio strameritato. ●



MOTIVAZIONI

Per i componenti della famiglia Fumagalli, silenziosa e instancabile testimone di uno stile di mobilità sano e sostenibile, amico dell'ambiente.

Muoversi a Verona in bicicletta, come si sa, non è agevole: piste ciclabili che si interrompono, mezzi privati a motore che possono girare liberamente in Centro e nelle zone residenziali, autisti spesso distratti, impazienti e frettolosi. Questo senso di insicurezza ancora presente nelle strade cittadine scoraggia molti veronesi a cambiare le proprie abitudini di mobilità, e in particolare porta spesso le famiglie a non suggerire – talvolta persino a proibire – l'uso della bicicletta ai propri figli.

Per i Fumagalli – papà Luciano, mamma Daniela, e i ragazzi Giovanni e Federico – la storia è diversa. Sole o pioggia, brezza o vento, li vediamo da sempre pedalare in città, loro davanti, Giovanni dietro, Federico nel seggiolino. Vederli arrivare ogni mattina a scuola in bicicletta è diventato un gradevole appuntamento quotidiano e anche – forse – un po' occasione di sana invidia per i frequentatori del plesso scolastico Messedaglia - Emma Foà a San Bernardino. Liberi e sereni, i Fumagalli sono una famiglia su due ruote che sceglie la bicicletta come mezzo di spostamento primario nella vita cittadina e, soprattutto, la fa scegliere in modo naturale ai propri figli.

Siamo certi che un giorno – magari non troppo lontano – questa città migliorerà la propria mobilità, con la creazione di nuovi percorsi ciclabili diretti e in sicurezza e con una vita resa meno facile per chi si ostina a usare l'auto anche per brevi percorsi urbani. Quando questo accadrà, un numero crescente di concittadini si renderanno lentamente conto che muoversi in città con la bicicletta conviene perché più rapido e sufficientemente sicuro.

Per la famiglia Fumagalli questo giorno sarà una lieta novità, ma in realtà non farà molta differenza, dato che loro in bicicletta ci vanno già ora. Sarà però importante riconoscere che quel giorno sarà arrivato anche grazie alla loro silenziosa e instancabile testimonianza quotidiana di mobilità rispettosa della città e di positiva educazione genitoriale "sul campo". In fondo è anche per dare il giusto merito a persone così che noi Amici della Bicicletta doniamo il nostro tempo per costruire una città migliore, per loro e per quelli che ancora non lo sanno.

È dunque per questo che siamo lieti di conferire a Luciano, Daniela, Giovanni e Federico Fumagalli il premio "Amici della Bicicletta 2019" anche in nome delle altre famiglie veronesi che nonostante tutto scelgono la bici per la loro vita quotidiana, e li incitiamo – anche se siamo sicuri che non ce ne sarà bisogno – a continuare a pedalare.

Idee dalla Conferenza dei Presidenti di Ravenna

La Conferenza dei Presidenti delle associazioni aderenti alla Fiab si conferma una straordinaria piattaforma per la condivisione delle idee. I contributi emersi durante le tre giornate di Ravenna, dal 29 novembre al 1° dicembre 2019, hanno consolidato le linee di espansione della federazione che vuole continuare ad essere dialogante con le istituzioni del territorio e con tutti i cosiddetti corpi intermedi, come sottolineava anche l'hashtag della Conferenza: #bikeforfuture. Il futuro lo costruiamo insieme.

Dopo le campagne "storiche" per il riconoscimento del diritto alla mobilità attiva di studenti e lavoratori (bike to school e bike to work, su cui è attualmente in corso una interlocuzione con le organizzazioni sindacali) si comincia a parlare anche di "bike to shop" con la finalità di valorizzare il ruolo della bici nel rilancio del commercio di vicinato.

Nella sessione dedicata alle Buone Pratiche, Valeria Lorenzelli, responsabile Fiab Ciclismo Quotidiano Adulti, ha illustrato i progressi fatti a Parma dove è stata intavolata una discussione con Confesercenti. Prerequisito necessario per riproporre anche altrove una iniziativa analoga è un centro urbano a misura d'uomo, caratteristica che nella nostra città, Verona, si trova più frequentemente in certi quartieri piuttosto che nel centro storico turistico e terziarizzato.

Preziosi consigli su come rapportarsi proficuamente con le amministrazioni locali sono arrivati, nell'ambito di un seminario di formazione dedicato, da Antonio Dalla Pozza e da Loretta Marini, attuali consiglieri nazionali Fiab che vantano una esperienza di peso nell'ambito della pubblica amministrazione: il primo è stato assessore alla Mobilità, Ambiente e Urbanistica del Comune di Vicenza mentre la seconda è stata referente unica dell'Ufficio Biciclette Comune di Padova.

Si conferma che la strategia dei piccoli passi è quella che paga di più nei confronti dell'interlocutore politico. Occorre pazienza, senza tuttavia fare sconti a nessuno.

Il convegno sulla mobilità ciclistica nelle aree protette ha in qualche modo consolidato la stretta collaborazione tra Fiab e altre grandi associazioni ambientaliste, una per tutte il Wwf, ciascuna nel proprio ambito di competenza e nel reciproco riconoscimento delle specificità.

Lasciando per un attimo sullo sfondo alcuni seminari più tecnici come l'organizzazione delle ciclovacanze e la nuova legge sul Terzo Settore, per cui si attendono ancora alcuni chiarimenti, il quadro che è emerso da questa Conferenza dei Presidenti è quello di una associazione in ottima salute, in crescita ininterrotta da 20

anni, animata da entusiasmo e dalla consapevolezza di avere amplissimi margini di miglioramento sebbene il 2019 si sia chiuso con un aumento di iscritti leggermente inferiore rispetto alle previsioni. A novembre 2019 i soci Fiab in tutta Italia erano 18.809, ben 5.000 in più rispetto al 2010 e circa 470 in più (+2,6 %) rispetto al 2018.

Lentamente sta cambiando anche la loro composizione: per la prima volta il peso delle associazioni dell'area lombardo-veneta scende al di sotto del 50% del totale degli iscritti, precisamente si ferma al 47%. Mentre aumenta il peso delle associazioni del Sud che sono mediamente anche più giovani.

Prossimi appuntamenti nazionali? L'Assemblea Nazionale FIAB a Bari dal 24 al 26 aprile 2020 e Il Cicloraduno a Pordenone dal 25 al 27 giugno!



VERONA VERSO IL TERZO BIKE SMILE? di Michele Marcolongo

Intervista all'assessore alla Mobilità Luca Zanotto. I progetti in cantiere nel capoluogo

Dopo un 2019 ancora costellato da difficoltà e intoppi per quanto riguarda la realizzazione di nuove infrastrutture per la mobilità attiva, l'assessore alla Mobilità Luca Zanotto si dice fiducioso di riuscire in questo 2020 a “cominciare a raccogliere i frutti dei progetti a cui stiamo lavorando da tempo”. Quest'anno “voglio finalmente vedere partire i cantieri”.

RADDOPPIO DEL BIKE SHARING. “Entro i primi due mesi del 2020 – dice Zanotto – contiamo di chiudere in parte la procedura di affidamento dei lavori per l'ampliamento del servizio di bike sharing così da vedere partire, a primavera, i lavori di realizzazione delle prime nuove ciclostazioni”. Si tratta di 19 ciclostazioni, in parte dotate di alimentazione elettrica per la ricarica di bici a pedalata assistita, che andranno ad aggiungersi alle 20 già esistenti. Scopo dell'ampliamento è di “incrementare il raggio del servizio, attualmente limitato ai quartieri limitrofi al centro storico”, includendo dunque anche i quartieri più periferici. Di qui la scelta di adottare almeno in parte bici elettriche, che secondo i calcoli dell'amministrazione

permettono di “percorrere distanze più lunghe e a parità di sforzo e di invogliare chi è meno avvezzo all'uso della bicicletta”.

COMPLETAMENTO TRATTO VERONESE DELLA CICLOVIA DELL'ADIGE.

L'assessore inoltre informa che “Stiamo lavorando per suddividere il ‘progettone’ del collegamento ciclabile Boscomantico – Stazione Porta Nuova (il completamento del tratto veronese della ciclabile Adige-Sole) in due lotti funzionali: uno più facile, da realizzare subito, e uno più complicato su cui continuare a lavorare con maggior attenzione”. Lo spezzettamento si rende necessario “a fronte delle difficoltà emerse in alcuni passaggi del primo tratto, quello che deve collegarsi alla pista di Bussolengo per portare la ciclabile in città. Ad esempio in corrispondenza della diga del Chievo e di Villa Pullé servono convenzioni specifiche con gli enti proprietari, dall'Inps ad Hydro Dolomiti, la cui stipula sta rallentando un pochino la procedura”. “Facciamo comunque tesoro delle difficoltà incontrate – rassicura Zanotto – perché da esse è nata una nuova ipotesi di tracciato, in affiancamento alla viabilità ordinaria, che dovrebbe valorizzare

di più la funzione trasportistica della nuova ciclabile inizialmente pensata prevalentemente in chiave cicloturistica”. In breve, il nuovo tracciato dovrebbe essere più comodo per i residenti. E se la divisione in lotti dovesse andare in porto, “entro la fine del 2020 potrebbero partire i lavori per la realizzazione del secondo lotto funzionale che da Via San Marco arriva fino alla Stazione di Porta Nuova, comprensivo di rifacimento dei marciapiedi”.

COLLEGAMENTO CICLABILE SICURO CON LO STADIO.

Connessa a quest'ultima partita c'è anche la questione del collegamento ciclabile sicuro per il quartiere Stadio, reclamato a gran voce dai residenti che a suo tempo avevano consegnato una petizione al Comune. “Prima riesco a sdoppiare il progetto, prima riesco a dare una risposta anche a loro” commenta Zanotto. Con una variante al completamento della ciclabile dell'Adige-Sole, si punta a creare un percorso Via Palladio-Via Albere che attraversa il canale su di un ponticello e si ricollega alla ciclabile Adige Sole in direzione Stazione di Porta Nuova.

NUOVE CICLABILI DI PORTA PALIO E SAVAL-SAN ZENO.

Altri cantieri ormai ai nastri di partenza sono la ciclabile Saval-San Zeno e il tratto di ciclabile di 1,4 km in zona Porta Palio, a connettere la stazione del bike sharing vicino alla porta (e la nuova ciclabile per lo stadio) con Via Roma, dunque con il centro storico. “Su quest'ultimo progetto siamo riusciti ad ottenere il cofinanziamento dalla Regione che contribuisce per il 50% del costo dell'opera” sottolinea l'assessore. **LA NOVITA'.** “A tutto questo – conclude Zanotto – aggiungo che stiamo lavorando ad un protocollo di intesa assai ambizioso per una ciclabile Dolce – Pescantina – Verona, lungo l'Adige. Si tratta di un progetto ancora in embrione per il quale al momento non sono in grado di dare una tempistica, ma posso dire che ci siamo già incontrati due





Cittadini dello Stadio consegnano la petizione in Comune

volte con gli altri due Comuni i quali ci tengono parecchio". Dal punto di vista del capoluogo la prospettiva, allettante, è servire l'abitato di Parona e collegarlo con il centro città.

FILOBUS E CICLABILI. Un'altra fonte di preoccupazione riguarda l'impatto del filobus, in quanto il nuovo mezzo in cantiere tende a mangiarsi piste e percorsi ciclabili minacciando di rendere ancora più complicata la vita dei ciclisti urbani veronesi. "È vero – chiarisce Zanotto – che il filobus entrerà in competizione con tutti i sistemi di mobilità, sfavorendo in primo luogo le automobili, e in seconda battuta anche le biciclette. Entrambi i mezzi perderanno una corsia di marcia lungo tutto il tragitto del filobus. Su quest'ultimo punto, per quanto riguarda le biciclette, stiamo cercando, anche con l'aiuto di Fiab, di trovare delle soluzioni soprattutto per quanto riguarda la zona Sud della città e Borgo Trento".

Per bypassare Via Mameli è ancora sul tavolo l'ipotesi di un percorso alternativo su viabilità interna all'Ospedale. "Compartimentando

una zona, naturalmente a carico nostro, del Comune, sarebbe possibile dare soluzione a tutto il tratto che dal Geriatrico arriva fino a Piazzale Stefani" conferma l'assessore. "Vorrei però fosse chiaro che il vero cambiamento atteso dal filobus non sta nella tipologia del mezzo o nella natura del sistema di trazione, bensì nello spazio che verrà dedicato al trasporto pubblico. Quello che cambierà la città saranno le corsie dedicate che daranno un vantaggio decisivo al trasporto pubblico. Come tutti i cambiamenti, anche il filobus implica un po' di disagi e io capisco tutte le lamentele, tuttavia con i binari della tranvia l'impatto e i disagi sarebbero stati di gran lunga maggiori".

IL TERZO BIKE SMILE. "I progetti per la mobilità ciclistica li abbiamo visti" ricapitola Zanotto. "Sul fronte della mobilità sostenibile nel 2019 abbiamo avviato il progetto di sperimentazione dei monopattini per la micromobilità urbana. Lo so che non incontrano precisamente la visione della Fiab e non so se saranno sufficienti a fare guadagnare al nostro Comune la terza

stellina Fiab, tuttavia per la nostra amministrazione è stato un passaggio importante, c'è ancora tanto da lavorare ma siamo orgogliosi di aver fatto da apripista a livello di capoluoghi di provincia. Il monopattino elettrico non è alternativo alle bici ma è sicuramente alternativo alle auto e va nella direzione di alleggerire il centro storico".

CONCLUSIONI. "Parlando ora più in generale - conclude l'assessore - penso che le infrastrutture da sole non siano sufficienti. Io mi assumo la responsabilità di migliorarle, ma credo che contemporaneamente occorra una presa di coscienza anche da parte dei cittadini. Basterebbe che ogni mattina ciascuno di noi riflettesse sui propri spostamenti quotidiani, e scegliesse il mezzo più adeguato per affrontarli senza scegliere a priori l'automobile. Questo è un lavoro che si fa anche attraverso campagne di sensibilizzazione. Personalmente da quando ho cominciato a farlo, mi sono accorto che da scooterista incallito sono diventato un po' più ciclista urbano!" ●

MOBILITÀ SOSTENIBILE INCLUSA NEL SOGGIORNO

di Michele Marcolongo

L'esperienza dell'Hotel Verona

L'Hotel Verona di Corso Porta Nuova è stato tra i primi alberghi bike friendly della città, nel senso che ha messo a disposizione dei clienti la bicicletta non come servizio extra o aggiuntivo, ma come parte integrante dell'offerta ricettiva nella convinzione che la mobilità ciclistica rappresenti un vero e proprio valore aggiunto. Ma che cosa accade quando i clienti affrontano la rete delle ciclabili cittadine? Ci spiega tutto il titolare dell'Hotel Verona Enrico Perbellini.

Qual è il background di questa scelta? Nasce anche da una passione?

La scelta nasce da passione e sensibilità. Da sempre sono un appassionato di ciclismo, da sempre vado in bici sia per diletto che per sport. Dalle uscite con gli amici alla pedalata in pausa pranzo per tenermi in forma, ogni occasione è buona per prendere la bici. Amo la mountain bike e la bici da corsa. Ad un certo punto ho percepito che c'era



Le bici Schwinn dell'Hotel Verona

lo spazio per uno sviluppo ulteriore, la possibilità di dare un valore aggiunto ai nostri ospiti. Acquistammo delle Schwinn a ruota libera, freno a contropedale, manubrio bello largo, mezzi molto belli e particolari, di certo non passavano inosservate...

In che senso la bici può essere un valore aggiunto?

Nel senso di dare al cliente l'opportunità di scoprire la città in maniera diversa dal solito. Ben presto le biciclette si tramutarono in un veicolo di pubblicitario di autopromozione. Nelle varie recensioni su Internet i clienti cominciarono a segnalare la loro presenza come elemento positivo per l'albergo. Fu così che altri colleghi cominciarono a dotarsi di sistemi analoghi.

Da voi la bici è sempre stata gratuita o comunque compresa nell'offerta?

Certo, tanto come il letto in camera. Fin dall'inizio abbiamo pensato alla mobilità alternativa come un servizio incluso nel soggiorno. Per sottolineare

ulteriormente il concetto, avevamo anche ipotizzato di abbinare ad ogni stanza una rastrelliera, ma poi ci siamo resi conto che, dato il tipo di utenza, non era sempre fattibile. Ad ogni modo il messaggio è passato: la bicicletta stuzzica la libertà di circolare. Abbiamo trovato dei clienti sulle Torricelle...

Potrebbero essere tanto bici quanto... monopattini?

Adesso vanno di moda, ma la mobilità elettrica non è mobilità sostenibile perché ha bisogno di energia che da qualche parte bisogna pur produrre, e come viene prodotta? Col carbone? No grazie, il nostro albergo è impegnato in un percorso di sostenibilità ambientale e sappiamo bene che quando si fa un bilancio energetico si deve dire dove si prende l'energia che si consuma. Vale per un albergo, ma anche per una fabbrica o una città. E dove si prende, dunque, l'energia che fa funzionare i monopattini elettrici, le bici elettriche oppure quel furgone che gira di notte?



Il titolare dell'Hotel Verona in un momento di svago

Non ci sono alternative: o pedali, o ti tocca produrre energia. La bicicletta funziona, è sostenibile, riscuote un ottimo successo, lo constatiamo dall'usura dei mezzi: abbiamo una quindicina di bici che di strada ne fanno parecchia.

Ma quando i clienti si trovano alle prese con il traffico veronese, come reagiscono?

Cosa dicono delle infrastrutture? E' una disperazione. Io sostengo che una amministrazione pubblica, come una impresa privata, deve fare delle scelte. A fronte delle misure di interdizione del traffico motorizzato adottate nel corso degli anni, la prima scelta da fare dovrebbe essere quella di offrire una alternativa all'auto che sia comoda, piacevole e conveniente. In altre città, prendiamo ad esempio Londra, l'alternativa è la metropolitana: pratica, veloce, comodissima. Ma da noi, che cosa dovremmo usare al posto dell'auto? Le piste ciclabili non hanno continuità, sono pericolose. Andare in bici a Verona è uno sport estremo, Corso Porta Nuova è oggettivamente difficile. Non si può chiudere tutto aspettando che la gente tiri fuori la bici dalle cantine. Da questo punto di vista l'amministrazione comunale è carente. Questa città manca un vero e proprio piano della circolazione che spieghi come ci si dovrebbe muovere.

Come sono abituati gli stranieri?

Soprattutto i popoli nordici, chiedono immediatamente due cose: il lucchetto e una mappa delle ciclabili. E noi che cosa gli dovremmo dare? Qual è la mappa delle ciclabili veronesi?

E gli italiani hanno un atteggiamento diverso?

Ma no. Da noi la clientela è al 40% straniera e al 60% italiana e possiamo constatare che il target di chi usa la bici è totalmente trasversale per età, cultura, professione, condizione sociale. Lo vediamo in occasione delle fiere: abbiamo clienti che sono sia espositori che visitatori. La gente arriva in treno o in aereo e vuole una bicicletta. Fortuna vuole che tra Corso Porta Nuova e la Fiera ci sia una certa linearità di percorso... Quelli che usano la bici non sono una nicchia, non è un mezzo per lo svago

dei turisti. Abbiamo manager che pernottano e vanno agli appuntamenti in bicicletta. Faccio per dire che non è neanche un problema di cultura. Molto più semplicemente, se nei Paesi nordici sono abituati alle ciclabili è perché le hanno. Spesso rimangono stupiti quando spieghiamo loro che possono usare certi marciapiedi o certe vie pedonali. Il problema vero è che da noi la ciclabile è uno spazio rubato tra il marciapiede e il pedone, uno spazio che non c'è, non esiste...

Resta insomma lo scoglio delle infrastrutture...

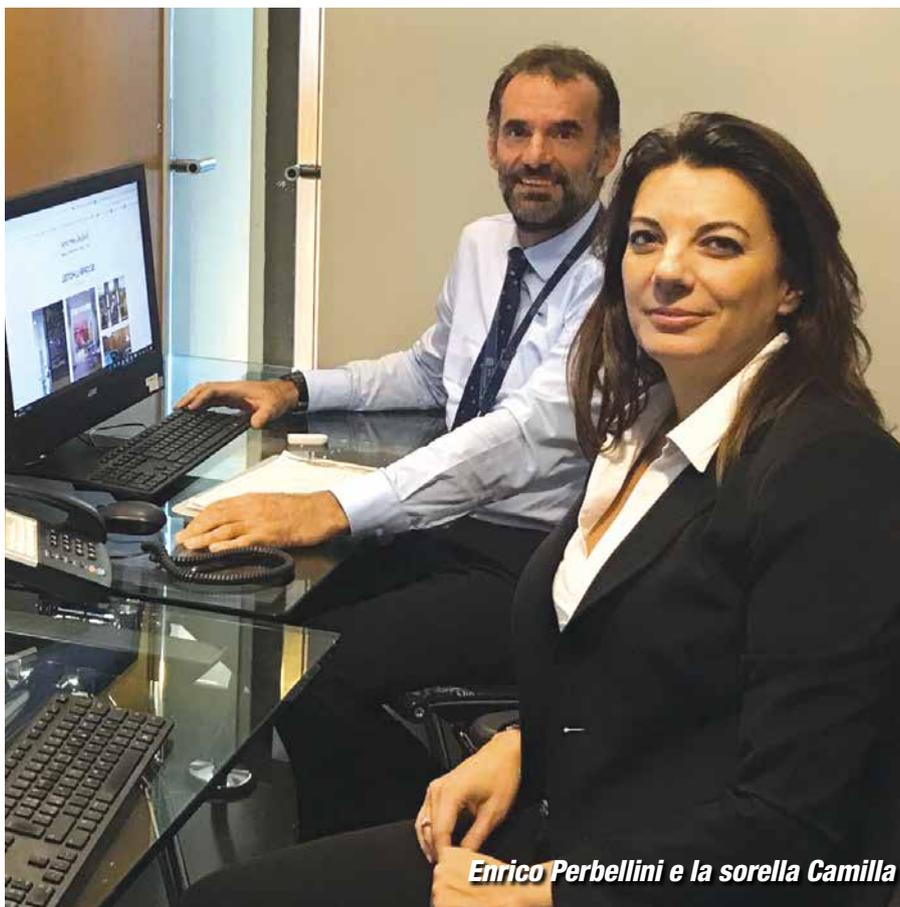
Ma certo, la bicicletta è il primo strumento. Il secondo strumento è la ciclabile o il percorso ciclabile. Scoraggia molto il fatto che le infrastrutture non siano all'altezza o più spesso manchino completamente. Prendiamo Corso Porta Nuova: se ci fosse una vera ciclabile, magari togliendo una fila di parcheggi, io sono convinto che mezz'ora dopo verrebbe utilizzata. Manca la consapevolezza di questa potenzialità. Parliamo di dare ai turisti la possibilità di godere meglio la

città. Potere andare, ad esempio, a San Zeno o anche più lontano, renderebbe la città più fruibile.

E a proposito di potenzialità, a che punto è arrivato lo sviluppo del turismo veronese?

Fino ad un decina di anni fa Verona non era una meta turistica, nessuno si sognava di prendere l'aereo per venire a visitarla.

Ci venivano per un concerto, una fiera, un'opera lirica. Poi, complice il lavoro di promozione della stagione lirica, i portali online, il low cost, la situazione è cambiata, la città ha conosciuto un periodo fortunato che comunque resta sempre molto legato agli eventi quali fiere, congressi, concerti, ancora capaci di spostare l'ago della bilancia. Siamo cresciuti molto, ed è proprio in questo sviluppo che dovrebbe inserirsi la bicicletta. Abbiamo un centro storico compatto e un territorio tendenzialmente pianeggiante. A Milano la bicicletta non sarebbe altrettanto interessante. Roma non l'hanno mai vista. A Verona sì, ma mancano le infrastrutture. ●



Enrico Perbellini e la sorella Camilla

AMMORTIZZATORI

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



Nelle MTB, come per alcune bici da Trekking, gli ammortizzatori sono diventati di serie: servono ad attutire asperità del terreno (anche importanti) ed a permetterci di stare in sella in modo più sicuro e confortevole.

Possiamo suddividerli in due famiglie

- ➔ A MOLLA > non regolabile
- ➔ AD ARIA > regolabile

Soprattutto in MTB, sui percorsi tecnici, avere la giusta regolazione degli ammortizzatori (SAG e Rebound) può fare la differenza tra un'entusiasmante uscita ed un capitombolo: se l'ammortizzatore non è regolato bene si può rischiare di arrivare ad "impaccare a fondo corsa" la forcella oppure ad averla così dura da non assorbire gli urti.

Vediamo come eseguire la regolazione di una forcella (l'ammortizzatore posteriore è molto simile).

Il **SAG (Support And Guidance)**: è legato all'affondamento statico della sospensione generata dal peso del ciclista. Va calcolato sul valore dell'escursione totale della sospensione e regolato in base all'attività che si vuole affrontare:

CROSS COUNTRY: 15%

ALL MOUNTAIN: 20%

ENDURO: 25%

FREERIDE E DH: 30%

FIG.1 Misurare la corsa reale della forcella (Cr)

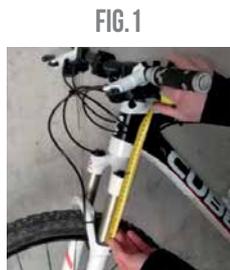
FIG.2 Mettere una fascetta da elettricista sullo stelo, in battuta sul paraolio

FIG.3 Salire e caricare la sospensione

FIG.4 Misurare di quanto si sia spostata la fascetta (S)

FIG.5 Dividere questo valore per il primo valore (S/Cr=SAG)

FIG.6 Immettere od estrarre aria per raggiungere la % voluta



Immetto aria = Diminuisco SAG

FORCELLA PIÙ RIGIDA

- La ruota anteriore più nervosa e meno prevedibile
- Maggiore lavoro a carico della muscolatura di chi guida

Estraggo aria = Aumento SAG

SOSPENSIONE PIÙ MORBIDA

- Ruota posteriore più precisa
- Riduce su alcune bici l'efficienza di pedalata in salita

Per immettere od estrarre aria negli ammortizzatori è necessaria una specifica pompa (FIG.7)



REBOUND: è la caratteristica di ritorno della forcella o ammortizzatore, cioè la velocità e la durezza della ri-estensione dopo ogni compressione; se la ri-estensione della sospensione avvenisse con la medesima forza/velocità della compressione, saremmo probabilmente sbalzati di sella. In pratica è un freno idraulico all'interno della sospensione. Indicativamente il rebound idoneo si ha quando, dopo aver spostato tutto il proprio peso sulla forcella (o la sella) e averlo tolto repentinamente, c'è un ritorno veloce ma senza rimbalzo da terra della ruota.



Avvitare tutto il pomello del rebound, portandolo nella posizione più lenta, ovvero dove il ritorno viene frenato in modo massimale.

Aprire tutto il pomello rebound fino a raggiungere la posizione più aperta (dove il freno è minimo) e contare il numero di click a disposizione.

Consigli del Nonno



L'ammortizzatore della forcella anteriore ha una guarnizione parapolvere che potrebbe essere danneggiata dal getto di un autolavaggio, è meglio quindi pulire la forcella con un detergente non aggressivo ed uno straccio pulito di cotone; l'operazione va ripetuta un paio di volte caricando col proprio peso il manubrio in modo da comprimere l'ammortizzatore e portare a vista eventuali residui di sporco che fuoriescono dal "fodero".



Il soccorso medico? Arriva in bici (e ci mette meno tempo)

La Croce Viola di Milano ha inaugurato un servizio di primo soccorso con volontari in mountain bike dotate, nelle loro borse, di materiale sanitario come fonendoscopio, sfigmomanometro, defibrillatore e altro.

Su richiesta della centrale operativa o su chiamata diretta dei cittadini, entreranno in azione in squadre di due per le emergenze più semplici come il classico malore per il caldo.

Infatti, non sempre è necessario l'intervento dell'autoambulanza e la bicicletta riesce a garantire interventi più immediati evitando il traffico cittadino, attivando prima il personale medico più qualificato su ambulanza qualora risultasse necessario il trasporto del paziente in ospedale.



Vuoi fare soldi? Apri un negozio vicino ad una pista ciclabile

Secondo una rilevazione effettuata dal dipartimento dei trasporti di New York la pista ciclabile sulla 9th Avenue, costruita nel 2007 con le solite opposizioni dei residenti e attività locali, ha portato ad un incremento degli affari dei negozi sul percorso del 49 %, ben maggiore all'incremento medio del 3 % di tutta Manhattan. Questo studio inoltre ha notato che i ciclisti spendono meno per visita rispetto agli automobilisti, ma spendono di più nell'arco del mese.

Simili rilevazioni sono state effettuate anche a Parma dalla Confesercenti e da Ascom Parma, dove è nata l'iniziativa del "Bike to shop" che prevede uno sconto del 10 % per chi va a far compere in bici. **Per informazioni: www.biketoshop.it**



Bari e Torino sperimentano i cuscini berlinesi

Nelle prossime settimane le città di Bari e Torino avvieranno una sperimentazione innovativa per la sicurezza stradale. Si tratta dei "cuscini berlinesi", ovvero dei dossi dalla forma quadrata, dalla larghezza inferiore alla distanza tra le ruote dei veicoli di maggiori dimensioni ma leggermente superiore a quelle delle automobili, che consentono così il transito dei mezzi pubblici e di soccorso senza alcun rallentamento. E le bici? Le bici non verranno nemmeno rallentate perché a loro basterà passare a lato dei dossi messi al centro della carreggiata. Il nuovo sistema sarà utilizzato solamente nelle zone 30, permettendo così la convivenza tra auto, biciclette e pedoni.



Sciopero dei trasporti? I parigini vanno in bici

Da settimane la capitale francese è bloccata da scioperi e proteste: l'unica alternativa per muoversi è quindi data dalla micromobilità.

A dichiararlo è il comune francese sul quotidiano "Le Monde". Durante i primi giorni dello sciopero contro la riforma delle pensioni, l'uso delle piste ciclabili della capitale è più che raddoppiato nelle ore di punta, nonostante il clima particolarmente piovoso di dicembre. Questo incremento è dovuto al fatto che la città di Parigi ha subito continui scioperi dei trasporti pubblici e molti manifestanti hanno bloccato il traffico stradale, paralizzando un'intera città per giorni. Da segnalare che anche i servizi di bike sharing hanno subito un aumento dell'utilizzo così come i servizi sharing di monopattini elettrici.





Alimentarsi alla randonnée..... di Paolo Pigozzi

Di queste manifestazioni (copyright di Henry Desgranges, creatore del Tour de France, regolate nel 1921 dall'Audax Club Parisien) ho trovato in rete questa bella definizione: "Né forte né piano, ma lontano. Un ciclismo diverso, non esasperato dalla competizione, dalle classifiche, dalle griglie di partenza, ma non per questo meno impegnativo e severo. Dove chi ti sta a fianco non è l'avversario da battere ma il compagno di viaggio. Dove non conta in che posizione arrivi, ma l'arrivare" (Audax Randonnée Italia).

I percorsi (minimo 200 km, ma ci sono eventi che sfiorano ampiamente la barriera psicologica dei 1000 km) vanno autogestiti in tutto, compresa l'alimentazione.

C'è chi si affida al caso (borraccia da mezzo litro con acqua del sindaco, panino con quello che c'è in frigo, una barretta rimasta schiacciata sul fondo della borsa...), rischiando peripezie poco divertenti. Meglio programmare, anche volendo utilizzare le risorse domestiche.

È importantissima una idratazione regolare. Almeno due le borracce (grandi) necessarie: una con acqua semplice, l'altra con una valida soluzione reidratante fatta in casa con ingredienti comuni in ogni cucina. Da bere con molta regolarità: un sorso ogni 15 minuti. Se serve (e serve davvero!), mettetevi un avviso sullo smartphone per ricordarvelo.

Per mangiare, indispensabile una abbondante e sostanziosa colazione almeno un paio d'ore prima di cominciare. Una base di carboidrati complessi (pasta, pane integrale, fiocchi di avena, creme di cereali), completata da alimenti che contengono carboidrati semplici, grassi e proteine (uvetta e frutta essiccata, noci, mandorle e altri semi oleosi, torta casereccia) e da una fonte di elementi vitali come vitamine e sostanze protettive (frutta fresca). Un pasto che garantisce per diverse ore una buona stabilità della glicemia, condizione importante per un rendimento soddisfacente. Durante il percorso, se si è intenzionati a continuare a pedalare, è bene evitare pasti copiosi: l'impegno digestivo fa a pugni con lo sforzo fisico e il rischio è che rimanga tutto sullo stomaco e che le gambe facciano fatica a girare. Meglio fare piccoli spuntini, ma molto frequenti: un paio di fichi secchi arricchiti da 3-4 mandorle, da masticare bene, ogni 15-20 minuti, rimandando un pasto più sostanzioso prima di una sosta lunga.

Ecco le dosi per la realizzazione di una soluzione reidratante casalinga. Mescolate tutti gli ingredienti: la soluzione è pronta. ●

INGREDIENTI	
Acqua	1 litro
Limoni (succo)	3
Sale fino	1 cucchiaino raso
Bicarbonato di sodio	1 cucchiaino raso
Zucchero	2 cucchiaini



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

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

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

www.cierrenet.it

direzione artistica
ANDREA CASTELLETTI

modus

TEATRO | MUSICA | CINEMA | INCONTRI | LAB

Uno spazio modulare con platea sgomberabile e palco retraibile, tavolini, bookshop e buvette bar. Accogliente per ogni tipo di evento culturale ed aggregativo. **Anche il tuo.** BIKERS WELCOME

Piazza Orti di Spagna, San Zeno, nel cuore di Verona
Scopri il programma e come affittare su modusverona.it

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

di **Luigia Pignatti**

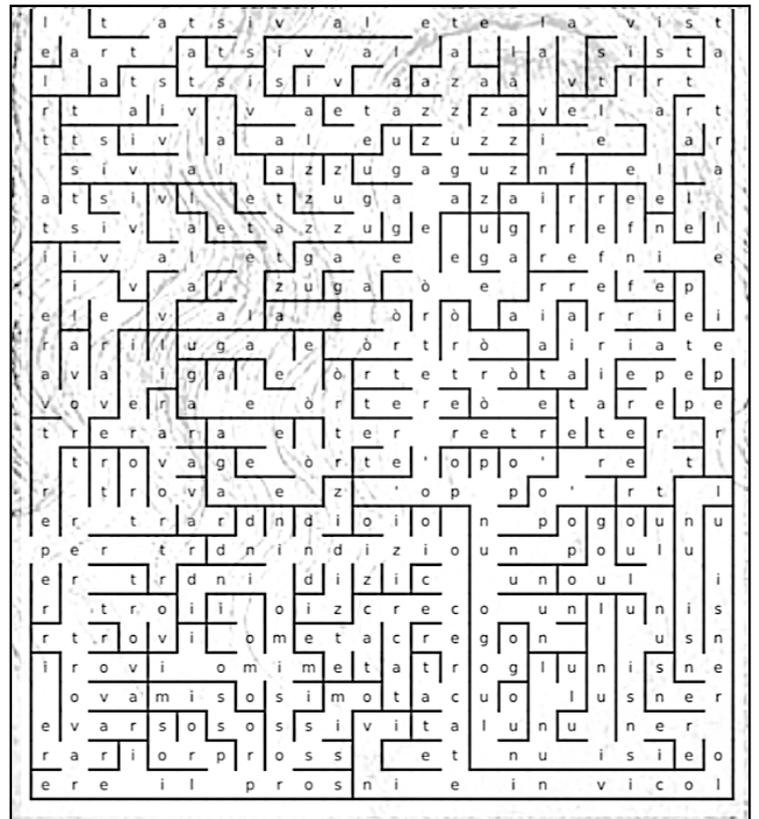
Ricominciano con questo numero di Ruotalibera a proporvi enigmi e rompicapi. Sono stati creati per la coinvolgente Caccia in bici svoltasi lo scorso 13 settembre 2019. Eccoli subito senza perdere spazio e tempo, sperando di farvi divertire. Buoni giochi.

1 In quale luogo si sono recati i concorrenti per trovare la prova n. 1 della Caccia? Scopritelo riordinando i tasselli con i pezzi di parole e lettere della foto qui di fianco.



Soluzione: _____

2 In quale negozio si son dovuti recare i concorrenti per trovare la traccia giusta per superare la prova n. 5? Cercate la strada giusta nel Labirinto qui sotto e lo saprete!



Soluzione: _____

Soluzioni di questo numero: sul prossimo Ruotalibera! Se però volete sapere subito se avete fatto giusto scrivere all'indirizzo: luigiapignatti@virgilio.it

Ecco la soluzione dello scorso numero: LEONARDO.

In attesa di veder progredire le giuste richieste per un piano della mobilità sostenibile, per percorsi ciclabili più sicuri, per una città più vivibile e meno inquinata, c'è qualcosa che ognuno di noi può fare per migliorare i rapporti umani in città e vivere più sereni.

In un mondo sempre più caratterizzato dalla prepotenza diffusa, dalla maleducazione, dalla prevenzione basata sul sospetto che vede nell'altro solo un potenziale nemico, sull'individualismo più bieco, si è creato un clima che vede tutti contro tutti.

L'automobilista se la prende con i ciclisti che occupano spazi che riteneva riservati in via esclusiva alle auto.

I ciclisti inveiscono contro gli automobilisti comunque, accusandoli di inquinare e causare incidenti in cui pedoni e ciclisti hanno naturalmente la peggio.

I pedoni se la prendono con auto, moto e biciclette anche se magari attraversano strade e incroci senza mai staccare lo

sguardo dalla loro protesi telefonica e messaggistica irrinunciabile.

Non c'è niente da fare?

Davvero deve andare sempre così o anche peggio?

In realtà la città (ma possiamo estendere il ragionamento a tutte le strade) è il luogo di incontro (e di conflitto) di diverse esigenze.

Non sempre è possibile muoversi tutti a piedi o in bici: ci sono esigenze legate ai percorsi e alle funzioni da svolgere che possono aver bisogno di altre modalità.

Conciliare le diverse esigenze per ottimizzare la mobilità, oltre all'aspetto normativo (codici e regolamenti) e all'aspetto strutturale (marciapiedi, piste ciclabili, corsie riservate, parcheggi, trasporto pubblico, ecc.), richiede anche il rispetto delle regole e delle esigenze degli altri.

L'intelligenza di una persona si vede più che dalle argomentazioni a favore del proprio punto di vista, dalla capacità di ragionare in termini complessivi, comprendendo le problematiche altrui.

Muovendosi lungo i percorsi che le nostre attività e nostri interessi ci portano a compiere soprattutto in città, entriamo in contatto con altri utenti della strada: una precedenza da dare, la segnalazione di una svolta, l'attraversamento di un pedone forzatamente lento, la coda ad un semaforo, e così via, sono tutte occasioni in cui entriamo in stretto contatto con gli altri, per non parlare di quanto avviene sui mezzi pubblici.

E allora non costa nulla smettere di vedere nell'altro un nemico, un concorrente cui contendere un pezzetto di spazio pubblico come se fosse questione di vita o di morte: gli spazi urbani sono limitati, non ci resta che dividerli con tutti.

Non costa nulla sotterrare l'ascia di guerra, evitare di lasciarsi andare subito all'irritazione, al muso duro o all'insulto e fare la cosa più semplice e naturale per l'umanità.

Essere educati e soprattutto fare un sorriso.

Vivremo meglio e ci sentiremo più sereni. ●

Amicizia bionica

di Maria Bendazzoli

*Amo la bici, mia grande amica
che fa più lieve la mia fatica*

*gira la ruota, batte la strada
vado con lei ovunque lei vada*

*per sopravvivere, non ci si crede,
battiamo, a volte, il marciapiede.*

*Lei mi regala la libertà,
io la ricambio con crudeltà:*

*con la catena la devo legare
(non dappertutto la lasciano entrare)*

*ma poi la libero, e siamo felici
cos'è una donna senza la bici?*

*Ora capite perché son gelosa
di questa macchina così preziosa?*

*Se la rapiscono giuro vendetta:
nessuno tocchi la mia bicicletta!*

UN PO DI BICI

di **Bepo Merlin**
Foto di **Franco Anderloni e Bepo Merlin**

Renata e io, ormai dal lontano 2000, partecipiamo ad una vacanza in bicicletta ogni anno.

Abbiamo cominciato per scommessa, per festeggiare i miei primi cinquant'anni.

Non ho ancora idee su come festeggiare i secondi, ma ho ancora parecchio tempo per riflettere.

Come il primo amore, anche la prima vacanza in bicicletta non si scorda mai. E poi Roma è sempre Roma e l'Italia è uno dei più bei posti al mondo.

Così, dopo tante vacanze all'estero, quest'anno abbiamo pensato, assieme agli altri amici del gruppo "Montorio pedala", di pedalare in Italia, anche per venire incontro ai tanti amici che ci chiedevano: "Perché andate sempre all'estero, con tutto quello che c'è da vedere in Italia?"

Stimolati dal racconto che ci aveva fatto l'amico Fabio lo scorso anno, abbiamo deciso di percorrere, almeno in parte, la ciclovìa del Po. Però, per distinguerci dai molti (compreso Fabio) che l'hanno percorsa dalla foce alla sorgente, abbiamo pensato bene di fare il percorso inverso. Vi dirò che è stato più semplice (☺).

Tornati a casa, dopo otto giorni di modeste pedalate (siamo arrivati al massimo a poco più di settanta chilometri), trovo giusto fare alcune considerazioni, oltre ad un resoconto sommario.



Alle sorgenti del Po

La Pianura Padana non è solo zanzare (mamma mia quante!) e nebbia, è anche una delle zone d'Italia con più storia e più arte. Oddio, mi sono lasciato prendere la mano... Diciamo che "anche" la Pianura Padana, come il resto d'Italia, è piena di storia e di arte. Tanto per dire, abbiamo attraversato Saluzzo, sede di un famoso Marchesato, Torino, ex capitale dei Savoia ed ex capitale d'Italia, ex capitale industriale e tutt'oggi una delle più vive e belle città d'Italia e

d'Europa, grazie anche ai suoi celebri musei, Casale Monferrato, altra storica città, sporcata dalla vicenda eternit, Pavia, capitale dell'Italia longobarda, Piacenza, splendida città dei Farnese e Cremona (calorosamente ricevuti e accompagnati dagli amici Piercarlo e Donatella), famosa per il torrone, il torrazzo e altre caratteristiche che non ricordo bene.

Ma abbiamo attraversato anche tanti piccoli borghi affascinanti, con vie porticate medievali e imponenti



Castello di Carignano



Carmagnola, festa del peperone

castelli. Abbiamo pedalato tra le più grasse campagne italiane con orti, frutteti, cereali e riso, tanto riso.

Insomma, anche questa volta ci siamo convinti che l'Italia è il paese più ricco di storia e di arte del mondo e, diciamolo sottovoce per non irritare qualcuno, uno dei più ricchi di economia.

Purtroppo, a tanta dovizia di arte, storia e cultura per noi cicloturisti corrisponde una grave penuria di strutture ciclistiche. Siamo volutamente sul generico perché al cicloturista non sono indispensabili le piste ciclabili patinate e pettinate (che pure non disdegna) ma dei percorsi sicuri e ben tenuti, lungo i quali muoversi facilmente nella natura e attraverso le città.

L'Italia si conferma terra non favorevole al cicloturismo. Per pedalare lungo il Po, che sia sul percorso della Ciclovía di Bicitalia o che sia sul tracciato di VenTo (il progetto cicloturistico del Politecnico di Milano) si devono affrontare strade trafficate, stradine sterrate con fondo sconnesso, capezzagne piene di buche e di fango e stradine non segnalate adeguatamente.

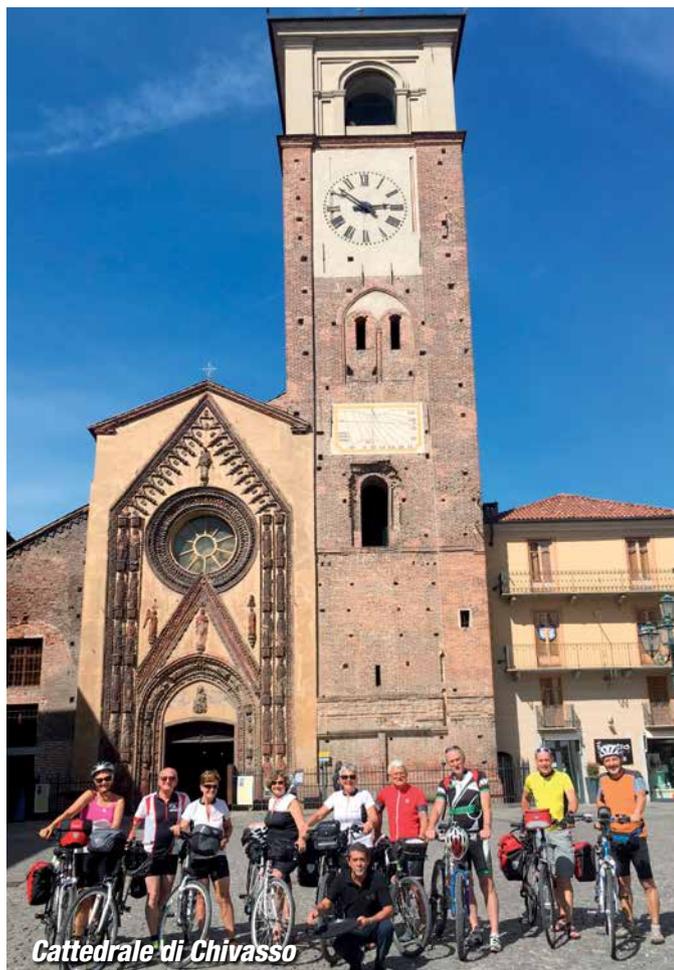
Ci sono, a dire il vero, anche dei tratti ben tenuti e segnalati, come tra Piacenza e Cremona e ci sono tratti di ciclabili in posti dove meno te l'aspetteresti, magari a fianco di strade di campagna prive di traffico, a riconferma che spesso, in Italia, le ciclabili si fanno non dove servono ma dove c'è lo spazio.



Risaie nel Vercellese

Una considerazione personale, per concludere. La ciclovía del Po riecheggia ciclovie più famose esistenti in Europa lungo fiumi importanti, quali il Danubio, la Drava, l'Elba e come queste ha delle caratteristiche che comprendono lati positivi e lati negativi. Una strada diritta diventa monotona, ma anche una strada troppo tortuosa, a causa dei meandri, non va sempre bene, perché spesso costringe a percorrere troppi chilometri lontano da centri abitati, quindi da servizi essenziali come negozi, bar e meccanici. Inoltre, a parte il tratto iniziale, il Po scorre tra argini sopraelevati che lo isolano dai contesti cittadini, ideale per chi vuole evitare il traffico, molto meno per chi ama visitare le città e i borghi. Servirebbero, quindi, bretelle e scorciatoie per collegare la grande ciclovía con i centri abitati. In definitiva, servirebbe una rete di percorsi ciclabili, ben segnalati, idea che in Italia stenta a decollare e che condiziona pesantemente lo sviluppo del cicloturismo.

Diciamo, eufemisticamente, che ci sono ancora molti margini di miglioramento ma che, ciononostante, una ciclovacanza lungo il Po merita ampiamente di essere vissuta, non fosse altro che per l'ospitalità ricevuta ovunque e per il buon cibo che in Italia non manca! ●



Cattedrale di Chivasso



Inizio del canale Cavour

NON SOLO PEDALATE

Si va in ciclovacanza per pedalare, naturalmente, ma poi il piacere dell'andare in bicicletta viene aumentato dai momenti di sosta, in cui subentrano (esaltati dalla fatica affrontata nel viaggio) altri piaceri: l'incontro con le persone, la piacevolezza degli alloggi, il gusto del buon cibo.

La prima sera a Moretta, ad esempio, abbiamo dormito presso un affittacamere che è Albergabici, la cui proprietaria ha voluto fotografarci per ricordo. A Torino abbiamo affittato un'intera casa su tre piani, in pieno centro, arredata da un architetto di tendenza. Vicino a Valenza abbiamo trovato un agriturismo restaurato con il massimo rispetto delle strutture originarie: un tuffo nel passato.

L'ultima casa in cui abbiamo dormito, sotto il Po, a Cremona, è una dimora di lusso, una bella villa con giardino e arredamenti chic. Le cene resteranno memorabili, da quelle pantagrueliche autogestite, a quelle nelle trattorie delle città attraversate. In particolare ricorderemo la cena di Pavia, a base di patate ripiene di ogni ben di Dio e il cuoco che, alla fine, è venuto ad illustrarci le pietanze e a chiacchiere amabilmente. Splendida la cena al Tacabanda del figlio dei nostri amici (e guide impareggiabili della città) PierCarlo e Donatella. Ma ovunque abbiamo mangiato di gusto e con gusto.

Una menzione particolare merita la sosta presso il castello di Monticelli d'Ongina, dove i volontari della festa delle associazioni di volontariato ci hanno riempiti di polenta, cinghiale e formaggio verde. Per fortuna poi si doveva pedalare ancora. La visita al castello di Giarole, vicino a Valenza Po, ci ha visti seguire con attenzione una guida d'eccezione: il nobile Sannazzaro che, per sbarcare il lunario e mantenere in buono stato l'antica magione se le inventa tutte, dalle visite (interessantissime) al B&B.

SCHEDA TECNICA

<i>I Tappa</i>	<i>Pian del Re - Moretta, 48 km di discesa e pianura</i>
<i>II Tappa:</i>	<i>Moretta - Torino, 70 km</i>
<i>III Tappa</i>	<i>Torino - Crescentino, 54 km</i>
<i>IV Tappa</i>	<i>Crescentino - Valenza Po 67 km</i>
<i>V Tappa</i>	<i>Valenza - Pavia 81 km</i>
<i>VI Tappa</i>	<i>Pavia - Piacenza 66 km</i>
<i>VII Tappa</i>	<i>Piacenza - Cremona 48 km</i>
<i>VIII Tappa</i>	<i>Cremona casa con partenza da Asola 67 km</i>

NOTE:

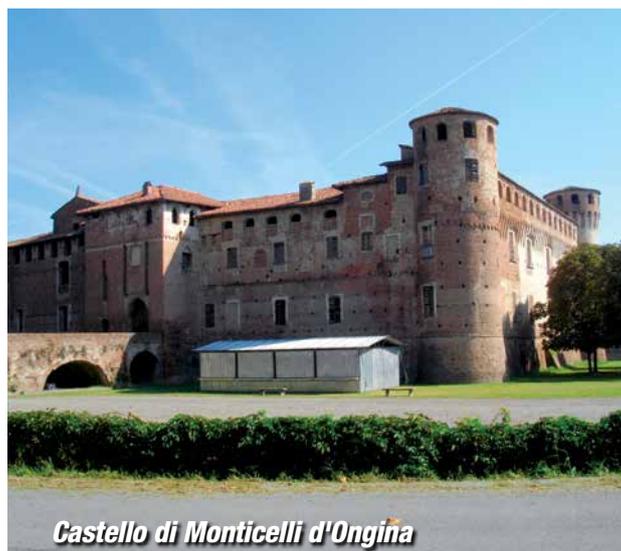
1) Per raggiungere Pian del Re non abbiamo avuto alternative: abbiamo dovuto caricare tutto (nove persone, nove biciclette e nove bagagli) su un furgone prestatoci da una coppia di amici. Questo, naturalmente ha fatto sì che, a turno, qualcuno guidasse il furgone anche al ritorno.

2) Dati i turni di guida le tappe non sono state uguali per tutti, ma abbiamo segnato la lunghezza media

3) Nell'ultima tappa ci siamo divisi in tre gruppi: Silvano e Loris sono partiti da Cremona in bicicletta e sono arrivati a Verona nel pomeriggio, percorrendo circa 120 Km. Stefano, Patrizia, Franco e Nicoletta sono partiti da Cremona e sono arrivati in bicicletta a Casalmaggiore, per poi tornare a Verona in furgone. Bepo e Renata sono partiti in furgone da Cremona, sono poi scesi vicino ad Asola, nel mantovano, e da lì sono tornati a Verona in bici. Anna si è sacrificata alla guida del furgone.



Pavia, la Certosa



Castello di Monticelli d'Ongina



Le donne di Paganini



Con Piercarlo, coordinatore Fiab della Lombardia, verso Casalmaggiore



Tombe vikinghe a Gamla Uppsala

IN SOLITARIA MA NON DA SOLO di Mirko "Ganz" Caravita

Dalla Romagna a Capo Nord e ritorno

Stamattina a poche centinaia di metri da casa, pedalando sulla ciclabile di Via Fornace, ho incontrato un giovane ciclovaghiatore. Abbiamo incrociato gli sguardi e, istintivamente, ci siamo fermati entrambi. L'ho salutato e gli ho chiesto da dove provenisse e il percorso del suo viaggio. Il giovane ragazzo era tedesco e, dopo aver attraversato le Alpi, attraversato Friuli e Veneto era poi giunto in Romagna. Era diretto verso Lugo, le colline riollesi e casolane e poi l'Appennino per raggiungere la Toscana. Mi ha chiesto dove poteva trovare una fontana e un po' di consigli sul percorso. L'ho poi salutato augurandogli buona strada e buon viaggio, e lui ha risposto con un grazie e un sorriso che solo chi viaggia in bici e incontra persone del luogo, disposte a scambiare due chiacchiere, può capire.

È stato un incontro veramente piacevole, per me è stato come tornare indietro di qualche settimana, quando ero io ad essere al posto del giovane ciclista tedesco, quando ero io, in giro

per l'Europa a trovare nelle soste a bordo strada, nei piccoli paesi, fuori dai supermercati o nei campeggi, persone disposte a scambiare due chiacchiere con me.

In un viaggio questi momenti risultano essere tra i più importanti, danno morale e rimarranno tra i ricordi più significativi. Un viaggio in solitaria paradossalmente è il modo migliore per conoscere altre persone e, questi incontri, spesso anche molto brevi, sono in realtà il vero valore aggiunto di un lungo viaggio in bici.

Incontri particolari e significativi in un viaggio come il mio, durato 106 giorni e lungo oltre 10.000 chilometri, sono stati davvero innumerevoli. Come quel pomeriggio a Bergsjö, in Svezia, quando mi fermai a bordo strada a consultare la carta stradale per cercare un posto dove trascorrere la notte in tenda, una delle 80 notti trascorse in tenda durante il viaggio. Mentre consultavo la cartina, mi avvicinò un signore che mi salutò e mi chiese quale fosse la mia meta, o almeno questo fu quello che intuì in quanto si rivolse

a me in svedese. Gli risposi in inglese dicendo a lui che non conoscevo lo svedese. Lui iniziò a parlare in svedese e io, dopo un po', tornai a dirgli che lo svedese non lo capivo e non lo parlavo, ma lui, con un sorriso e una pacca sulla spalla, continuò il suo monologo in lingua madre. Lo ascoltai per diversi minuti e, pur essendo una situazione piuttosto surreale, fu una occasione molto simpatica, che ancora oggi ricordo molto volentieri ridendoci su.

O come quando in un campeggio sperduto sulle vette delle montagne nei pressi di Dombas in Norvegia conobbi una famiglia norvegese che alloggiava in un bungalow: il signore più anziano, incuriosito dalla mia bici e dalla mia piccola tenda, mi offrì una birra e iniziò a farmi molte domande sul viaggio. Lui era un ex militare graduato d'istanza a Lakselv, nel Finnmark, regione all'estremo nord della Norvegia a poche centinaia di chilometri da Nordkapp. Quando gli dissi che ero passato da Lakselv e gli descrissi il mio passaggio davanti alla "sua" caserma, ricordandolo nel dettaglio, a lui vennero gli occhi lucidi

e fu stupito dai dettagli che ricordavo del mio viaggio.

Incontri che lasciano il segno, e occhi lucidi che più di una volta sono venuti anche a me. Sicuramente come quella sera nel campeggio di Eschwege in Germania, al ritorno, dopo oltre 3 mesi di viaggio. Dopo una doccia rientrai in tenda e vidi arrivare due ragazzine con il padre (una famiglia di camperisti tedeschi piazzati vicino alla mia tenda) che mi portavano un piatto di pasta, offrendomi di fatto la cena ma, in realtà, quella sera quel piccolo ma prezioso gesto fu molto più di un pasto, offerto da persone veramente speciali. Quel gesto tanto semplice, quanto prezioso, gli occhi lucidi non c'è dubbio me li fece proprio venire.

Potrei continuare, perché ogni giorno ho avuto la fortuna di incontrare

IL PERSONAGGIO

di **Bepo Merlin**

Mirko, romagnolo di Fusignano (RA) ha 42 anni e lavora in un supermercato della sua zona.

Scoperta la bicicletta fin da ragazzino, come era facile che accadesse, in una regione dove la bicicletta non è mai stata abbandonata, se ne è innamorato a tal punto da farla diventare il suo unico mezzo di trasporto.

Va da sé che della bicicletta è diventato un grande sostenitore, tanto da diventare l'apostolo della mobilità sostenibile a Fusignano e da fondare una associazione "Ruota libera Fusignano".

Come è accaduto a molti di noi, dalla pratica quotidiana al cicloturismo il passo è stato inevitabile.

Ma Mirko non è un uomo qualsiasi, e se io ho iniziato i miei viaggi in bici andando a Roma in compagnia, lui ha pensato bene di cominciare con l'andata e ritorno da Fusignano a Capo Nord in solitaria.

Ho avuto l'onore e il piacere di seguirlo, lo scorso anno, grazie ai post quotidiani che scriveva sul suo profilo Facebook a commento di splendide foto.

Ho avuto anche l'onore di finire sul manifesto con le foto di tutti i suoi sostenitori, regalatogli da una amica al termine dell'impresa.

Un'impresa di cui potete leggere i numeri nel riquadro nella pagina accanto.

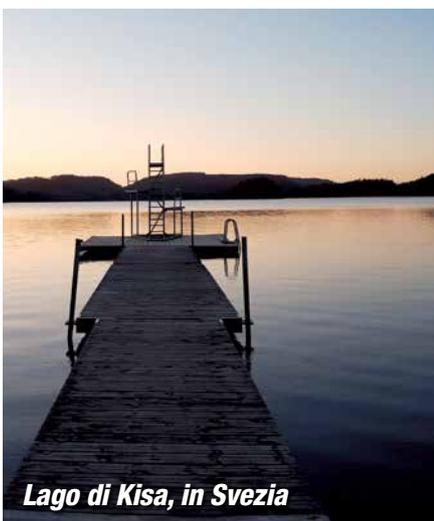
Se, poi, vorrete saperne di più, potrete rivivere la sua avventura sulla pagina Facebook **Dalla-Romagna-a-Capo-Nord-e-ritorno**, mentre se siete interessati di più a Mirko ciclista quotidiano e ai suoi gustosi post, li potrete leggere sempre su Facebook sul suo profilo personale **Mirko Ganz Caravita**.



Confine tra Svezia e Finlandia



Lutherstadt Germania



Lago di Kisa, in Svezia



Janbach Austria Valle del fiume Inn



Napapiiri Arctic Circle Rovaniemi



Trondheim Norvegia

persone, di trovare solidarietà e disponibilità e a volte conforto.

E, tornando all'incontro di questa mattina, credo di aver lasciato anch'io un piccolo segno nella vita di quel ragazzo.

Io, per un attimo, mi sono sentito di nuovo viaggiatore. Anche per me sarà un incontro che ricorderò con piacere seppur a poche centinaia di metri da casa. Il bello della bici e del viaggiare in solitaria, è anche e soprattutto questo.

Viaggiare in bici regala emozioni ogni giorno, anche quando pedali nel quotidiano per andare al lavoro o per andare in centro a fare spesa, perché in fondo chi pedala ogni giorno non smette mai di viaggiare e di sognare. ●

UN PO' DI NUMERI

Fusignano - Nordkapp - Fusignano

9718 chilometri totali percorsi

106 giorni totali di viaggio

95 giornate pedalate

11 giornate di riposo

79 notti in tenda

151 chilometri la tappa più lunga

102,29 media chilometri al giorno

3 forature

4713 chilometri percorsi all'andata

5005 chilometri percorsi al ritorno

3 capitali attraversate e visitate:

Copenaghen, Stoccolma, Oslo.

8 nazioni toccate: Italia, Austria,

Germania, Danimarca, Svezia,

Finlandia, Norvegia, Svizzera (10 km)

∞ infinite le emozioni che ho provato...



Isola di Magerøya Nordkapp



Capo Nord

LE CICLOVIE DELLE FAVOLE di Franco De Grandis

Tra Mare del Nord e Mar Baltico, dalla bella Brema dei fratelli Grimm alla magica Odense di Hans Christian Andersen

Non è breve il viaggio in pullman per arrivare a Brema, situata a 80 Km dal Mare del Nord, ma ne vale la pena: colpisce a prima vista questa grande città ricca di storia, fiera della propria indipendenza coltivata fin dall'epoca della Lega Anseatica negli anni intorno al 1.150, a cavallo tra il Medio Evo e l'Età Moderna, quando mercanti, pescatori e navigatori ebbero la forza di unirsi, dalla costa francese alle repubbliche baltiche, dalla Danimarca alla Svezia, reclamando libertà di commercio e autonomia amministrativa contro la tirannia e i dazi.

Nella celebre Piazza del Mercato si ammira il grande Municipio gotico con le statue di Carlo Magno e dei Paladini e, di fronte, la grande statua in pietra di Rolando del 1404, alta 5,74 metri, simbolo di indipendenza e di libertà della città. La statua è volutamente contrapposta al bellissimo Duomo di S. Pietro a significare la sfida della società civile al potere ecclesiastico.

Dato che il ciclo-tour era dedicato alle favole, non poteva mancare una visita alla statua dei 4 Musicanti di Brema, l'asino, il cane, il gatto e il gallo che, nel racconto dei Grimm, si erano conquistati con il loro coraggio la salvezza e la dignità.

Molto istruttivo l'incontro con i responsabili della mobilità in bici di Brema, terza città ciclabile d'Europa, che ci hanno illustrato gli interventi strutturali e normativi per promuovere, proteggere e valorizzare l'uso delle due ruote in questa città.

Interessante anche la visita alla Boettcherstrasse del periodo Liberty, chiusa dai nazisti in quanto "arte degenerata" e poi ovviamente riaperta.

La seconda tappa ci porta a Bremerhaven, cioè al porto di Brema, utilizzando ciclabili che costeggiano il Weser fino allo sbocco sul Mare del Nord.

Da qui, attraversato l'estuario con il traghetto, si è giunti a Bremerhaven, alloggiando affacciati sull'antico porto dei pescatori, godendo di un tramonto infuocato.



Il giorno seguente in bici si è attraversato il grande porto di Bremerhaven (il terzo d'Europa, dopo Rotterdam e Amburgo) e si è seguito il lungomare percorrendo un tratto dell'Eurovelo 12 nel parco protetto, disseminato di aree balneari.

Da Kiel, dove si è arrivati con un tratto in pullman, il giorno seguente si è iniziato a seguire l'Eurovelo 10 Baltic Sea, tra foreste, strade sterrate e campi di grano per giungere alla bellissima Flensburg, ultima città tedesca a qualche chilometro dal confine con la Danimarca.

Il porto variopinto, le case a graticcio caratteristiche, le piazze, le chiese, i palazzi importanti, le piccole vie suggestive lasciano davvero un bel ricordo.

Il giorno successivo la Danimarca ci accoglie lungo la via dei fiordi, con belle ciclabili per giungere a Sonderborg, sull'isola di Als, con il suo castello.

Dopo una partenza mattutina in pullman, si è preso il traghetto e si è fatto un percorso lungo l'isola di Aero, in parte costeggiando il mare, in parte attraversando l'interno fino alla piccola città di Aeroskøbing con le sue casette ad un piano policrome in un'atmosfera da favole.



Poi con il traghetto si è arrivati Svendborg sull'isola di Fionia, la seconda isola della Danimarca, la cui capitale è Odense, meta del giorno successivo, città natale dello straordinario scrittore Hans Christian Andersen.

In direzione di Odense si è seguito un percorso che comprendeva anche modesti dislivelli (massima altezza 93 metri sul livello del mare!), tra campagne e colline, e si è visitato il celebre castello di Egeskov che vanta la fama di essere il castello rinascimentale meglio conservato d'Europa: il suo parco è tenuto con grande cura, con splendide aiuole e prati, con un giardino delle rose, con giochi per bambini, con museo dedicato ad automobili e aerei storici, ecc.

Giunti ad Odense si è scatenata la magia di Andersen: tutta la cittadina, con la sua casa natale, è a lui dedicata ed è indimenticabile il parco con grandi piante e laghetti, con un teatro all'aperto in cui abbiamo visto rappresentate alcune note favole di Andersen ("La Sirenetta", "Il vestito nuovo dell'imperatore" e altre) per un pubblico incantato di bambini e non solo.

Per mantener fede alla denominazione del viaggio, in quattro serate in cui il nostro gruppo ha cenato insieme in hotel, ci siamo organizzati con una



breve lettura a più voci di qualche favola dei fratelli Grimm e di Andersen: l'esperimento è riuscito, aggiungendo una piccola nota suggestiva al viaggio. Dopo Odense, a parte coloro che hanno scelto di passare qualche giorno

a Copenaghen con ritorno in aereo, il gruppo ha iniziato prima dell'alba il viaggio di ritorno in pullman (di 1.000 Km) con tappa a Augsburg, l'antica Augusta, carica di storia da duemila anni.

Infine si è tornati in Italia, ma dedicando qualche ora alla visita del celebre castello voluto dal re di Baviera Ludwig II: il Castello di Neuschwanstein.

Poche cose presentano un così significativo e palpabile esempio di rappresentazione di dove può giungere una mente umana colta, ma ammalata, con manie di grandezza e di ritorno a valori medioevali.

Con quest'ultima "chicca" si è concluso un viaggio ricco di elementi storici, paesaggistici e spettacolari, organizzato e guidato in modo esemplare dalla Fiav e dal nostro Michele Mutterle. ●



Informazioni

Per chi volesse vivere una sintesi del viaggio, su Youtube si trova una fotocomposizione di 21 minuti con musica; basta cliccare su: <https://youtu.be/awh5UZkegBkù> oppure cercare su Youtube: "De Grandis Franco Ciclovie delle favole".



VAL D'ILLASI: EPPUR (LA BICI) SI MUOVE!

di **Alberto Bottacini**

Nei lontani anni 2006, 2007 e 2008 FIAB Verona aveva organizzato delle gite (bus+bici) in Val d'Illasi con il valido aiuto di persone del posto per supportare un progetto partito dal basso che intendeva sensibilizzare le Amministrazioni alla realizzazione di un percorso ciclabile lungo tutta la valle. Era stato riscontrato un certo interesse anche da parte di alcune attività commerciali che ora probabilmente sarebbero ancor più mature e consce del valore del cicloturismo.

Una valle, quella d'Illasi, che merita di essere visitata in bici (e non solo!), con caratteristiche affascinanti per ogni stagione dal punto di vista naturalistico e con luoghi interessanti dal punto di vista storico-artistico. Per non parlare della fioritura dei ciliegi o delle varie feste popolari dei paesi che rimangono vivibili e con caratteristiche quasi inalterate nel tempo: Giazza, Selva di Progno, Sant'Andrea, Badia Calavena, Scorignano, Marcemigo, Cogollo, Tregnago, Cellore, Illasi fino ad arrivare a Colognola ai Colli e Vago di Lavagno. Un potenziale incredibile se poi pensiamo alle ville presenti lungo la valle (una su tutte la settecentesca Villa Sagramoso Perez Pompei), le chiese (come la pieve romanica di Colognola ai Colli) e le attività di vario tipo quali la coltura di ciliegi, olivi e viti o l'arte del ferro battuto. Se poi pensiamo alla possibilità di collegamento della valle con altri percorsi quali la Valle di Mezzane, la Val Tramigna e la Val d'Alpone oltre ad arrivare fino alla ciclabile dell'Adige, possiamo capire il potenziale del tracciato ciclabile. Collegamenti sarebbero possibili anche per gli appassionati di MTB, visto che siamo proprio alle pendici della Lessinia.

Queste caratteristiche favorevoli erano state colte da un gruppo di architetti e ingegneri che a titolo gratuito avevano sviluppato il progetto completo (presentato nel 2007 e del

quale si trova ancora qualche traccia su web) che doveva essere realizzato a stralci e che purtroppo in quegli anni non aveva trovato i finanziamenti necessari. Di recente abbiamo però notato che qualcosa è stato fatto, anzi più di qualcosa! Alcuni tratti sono già stati realizzati con scelte di qualità, in particolare un collegamento in sede propria da Ca' del Diaolo fino a Selva di Progno che evita di percorrere la pericolosa strada provinciale in uno scenario che nulla ha da invidiare alle ciclabili trentine. E poi un altro tratto spettacolare lungo il progno, spesso solcato dall'acqua corrente, che segue la vecchia strada e che evita gli ultimi tornanti per arrivare alla perla di Giazza, paese cimbro incastonato nella valle. Tratti che meritano di essere percorsi e soprattutto in futuro collegati alla rete regionale perché

dalla città la Valle dei Ciliegi può essere un'ottima meta cicloturistica, magari come deviazione per chi si muove lungo l'asse Est-Ovest della nostra pianura. Abbiamo scoperto che quindi i Comuni sono riusciti a trovare delle importanti risorse, ma soprattutto che l'aiuto è arrivato dal Fondo Comuni Confinanti: finalmente un ottimo modo di aiutare delle zone montane che soffrono parecchi problemi ma che hanno grossi potenziali turistici.

Senza dimenticare che i percorsi lungo la valle sono un'importante infrastruttura per i residenti stessi (soprattutto bambini, ragazzi ed anziani) che hanno quindi la libertà di muoversi in modo ecologico ed economico per tutti gli spostamenti quotidiani.

Possiamo quindi ben dire: Val d'Illasi eppur (la bici) si muove! ●



RACCONTARE LA BICI..... di Cinzia Malin

Si è presentata in una versione itinerante la XIV edizione de LA BICI RACCONTATA, tra le più attese delle iniziative FIAB Rovigo. Ritornando a concentrarsi nel periodo autunnale/invernale, la partecipata e sempre rinnovata rassegna si è articolata con interessanti storie di persone e bicicletta, tra viaggi raccontati e filmati, girovagando per la città e la provincia, proprio come chi si sposta in bicicletta. Nei sette appuntamenti, di sabato sera, l'iniziativa ha trovato collaborazione di diverse realtà, non solo locali, come è nello spirito FIAB di condivisione e coesione.

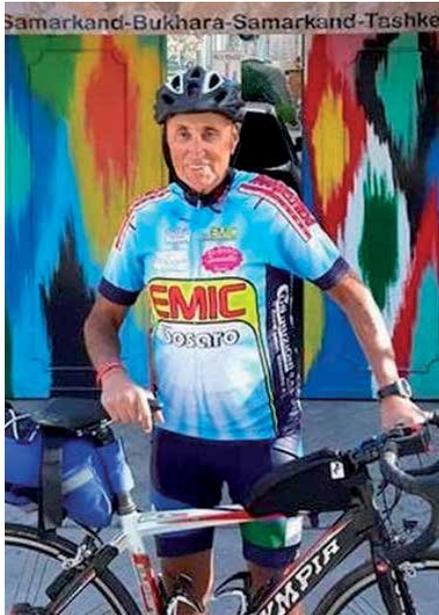
A dare il via alla rassegna, il 9 novembre – giornata del tesseramento associativo -, è stato l'incontro BICI: SOSTANTIVO FEMMINILE ad Adria (Rovigo) con ospiti le Amiche di FIAB Treviso a narrare il viaggio attraverso le molte tematiche trasversali al connubio donna e bicicletta, presentando un percorso nel tempo ma anche nella biomeccanica e nella pratica del viaggiare, compresa la preparazione del viaggio in bici dal punto di vista della donna, con un accenno all'aspetto fashion. È stata una serata speciale in quanto preceduta dalla presentazione del progetto NURSEY LO STALLO, nell'ambito di "Tutta mia la città", in collaborazione con Attive Terre



e Tuttinbici Adria; il progetto ha visto il recupero, nella città di Adria, di un locale dismesso dalle Ferrovie dello Stato e la sua trasformazione in uno spazio polifunzionale dedicato alle biciclette. Il 16 novembre, nella "storica" sede di piazza Tienanmen a Rovigo, è stata la volta di GAMBE, documentario prodotto dalla Fondazione Michele Scarponi. Ricordando la figura di Michele Scarponi, campione del ciclismo scomparso tragicamente in un incidente stradale nel 2017, "Gambe" ha trattato della violenza

stradale quindi di sicurezza stradale e mobilità sostenibile, mettendo al centro la persona, l'utente fragile, il disabile, i bambini, i pedoni e i ciclisti. L'incontro è stato molto interessante e utile per capire meglio cosa significa sicurezza stradale e anche come riflessione sul nostro comportamento in strada oltre che per suggerire adeguate politiche educative e preventive. Il valore aggiunto all'incontro è stato dato dalla partecipazione in sala di un rappresentante della Fondazione Michele Scarponi che ha portato dati e





testimonianze oltre che progetti della Fondazione per sensibilizzare verso un corretto comportamento stradale e una cultura del rispetto delle regole e dell'altro.

Ancora nella sala polivalente di piazza Tienanmen, l'appuntamento di sabato 23 novembre ha ospitato USA COAST TO COAST, da San Francisco a New York in bicicletta, con i lombardi Rita Sozzi e Pierluigi Mondani che, alternandosi in un vivace racconto, hanno presentato la loro splendida avventura di circa 6mila chilometri fatta di strade infinite e polverose, tra scenari mozzafiato e grandi metropoli.

Accolti a Palazzo Manfredini, sede di Confagricoltura a Rovigo, "La Bici Raccontata" del 30 novembre ha proposto TANDEM: VENEZIA-MATERA, un recente e speciale viaggio a pedali iniziato lunedì 23 settembre 2019, con tappa proprio a Rovigo il giorno successivo, e concluso il 4 ottobre in Basilicata. Dodici persone, sei tandem e mille chilometri percorsi tra Venezia e Matera sotto l'organizzazione del miranese Alessandro Da Lio, protagonista di grandi imprese su scala mondiale in bicicletta, con l'associazione Cycling Pangea e con la collaborazione del Settore Dipendenze dell'Usl 5 di Pordenone e della Medicina dello Sport di Noale dell'Usl 3 Serenissima. Il supporto medico è stato fondamentale perché sei dei protagonisti di questo raid-impresa sono state persone con

diverse disabilità fisiche o legate a patologie come l'epilessia o con problemi di dipendenza. L'esperienza, dalle molte valenze, è stata presentata come avventura ciclo-turistica ma soprattutto come opportunità di vera inclusione e convivenza tra persone e tra problematiche diverse e come possibilità di affrontare e superare ognuno la propria. Il percorso è stato compiuto per lo più in tandem, metafora della forza dell'unione tra individui e strutture per il recupero della dignità e delle persone. Intitolato SENZA MARCE il quinto incontro dell'iniziativa FIAB, sabato 7 dicembre, tenutosi nella sala polivalente di piazza Tienanmen, ha ospitato tre giovani amici di Terni, Umberto Boccali, Massimiliano Natali e Riccardo Ippoliti, che hanno compiuto imprese straordinarie con "ordinarie" Olandesine: viaggi in Marocco, sullo Stelvio e altre avventure macinando chilometri in sella a quelle bici da donna, con il cestino, con cui si va a fare la spesa. Con la verve e la simpatia che li contraddistinguono, i tre ragazzi hanno raccontato delle loro folli avventure con l'amore per i lenti pellegrinaggi e un po' di goliardia. <<Pedalare è come vivere... è un'ottima similitudine. Nella vita se vuoi andare avanti devi faticare, quando le cose si fanno dure è come andare in salita, e se vuoi farcela devi alzarti in piedi sui pedali; ma se hai la forza e la costanza per proseguire, alla fine di ogni salita troverai panorami onirici e meravigliose discese.>>

Ancora a Rovigo, questa volta ospiti in Sala Cavazzini, in collaborazione con ARCI, sabato 14 dicembre La Bici Raccontata ha proposto l'incontro con il mitico polesano OSCAR TOSINI che alla veneranda età di 74 anni continua a percorrere una media di 24.000 km all'anno. L'ex sindaco di Bosaro è protagonista di un lungo elenco piccole e grandi avventure tra cui si annovera la via della seta da Rovigo all'Uzbekistan, la Madrid-Gijon-Madrid, la 999 miglia Roma-Matera-Roma e tante altre. C'è un limite per le imprese ciclistiche? Secondo Oscar Tosini parrebbe proprio di no.

Infine, il sabato precedente il Natale, è stato il nostro Denis Maragno, giovane e attivo presidente FIAB Rovigo -anche sui

pedali, ma non solo- che dopo il racconto del 2018 con il suo viaggio intorno all'Adriatico, si è lanciato nell'estate 2019 in un nuovo avventuroso viaggio con meta il Festival Internazionale del Cinema di Animazione ad Annecy. A Salvaterra (Badia Polesine) presso la Casa della Cultura e della Legalità ospiti del CDP-Centro Documentazione Polesano, il 21 dicembre, con ESCO A FARE UN GIRO 2, Denis ha raccontato il suo percorso che l'ha portato, in un circuito ad anello, a girare attorno alle Alpi: 3.220 km circa, 25 giorni sui pedali e circa 18.000 metri di dislivello. Se gli "aridi" numeri fanno intuire qualcosa di singolare, il racconto del viaggio, nato dalla motivazione di partecipare al prestigioso festival, si è rivelato sorprendente per tutto ciò che c'è stato intorno e di ciò ha reso partecipe le persone durante l'incontro, terminato in bellezza tra brindisi e panettone per gli auguri di Natale.

Tanti i protagonisti con altrettante storie di bicicletta che la XIV edizione de La Bici Raccontata ha proposto, come sempre, quale momento propizio per ritrovarsi piacevolmente, ascoltare e condividere tanti modi diversi di vivere la bicicletta, protagonista assoluta dei racconti. La Bici Raccontata è un'occasione "per viaggiare da fermi" attraverso le esperienze (a volte avventure) di altri o per avere indicazioni e consigli per affrontare i propri viaggi, in attesa di partecipare alle attività FIAB Rovigo. (Per quelle del 2020 si veda articolo successivo). ●

RASSEGNA ITINERANTE
LA BICI RACCONTATA XIV
 PEDALI PER VIAGGIARE, PEDALARE PER CAMBIARE
 INIZIO INCONTRI ORE VENTUNO

NOVE NOVEMBRE
 NURETTI DE SOTTO - VIA DEI LAVORATORI - ARCADE
 MULLERBACH DEL PROLETTO D'ASTON/STANGAROLLE

BICI SOSTANTIVO FEMMINILE
 LA RICICLAGGERIA DEL FEMMINILE NELLA STRADA
 NELLA DIMENSIONE E NELLA PRATICA DEL QUOTIDIANO.
 A CARA DELLE NOSTRE AMICHE DI FIAB TREVISO.

SEDICI NOVEMBRE
 SALA POLIVALENTE - PIAZZA TIANANMEN - ROVIGO
 CON IL SOSTIZIO DI GIANLUIGI BIANCHIARDI

GAMBE LA STRADA E DI TUTTI
 DICHIARA DELLA FONDAZIONE MICHELE SCARFONE
 NELLA SCELTA STRADALE, METTENDO AL CENTRO LA
 PERSONA, L'INTERO PIANETA, IL QUOTIDIANO, I RITMI,
 I PUNTI E I CICLISTI, PRESENTI E FUTURI.

VENTITRE' NOVEMBRE
 SALA POLIVALENTE - PIAZZA TIANANMEN - ROVIGO

USA COAST TO COAST
 INCONTRO CON IL CICLOVIAGGIATORE RITA E DENIS
 DI RICORDO TORINNO DAL COLO TIRANNO
 DA SAN FRANCISCO A NEW YORK

TRENTA NOVEMBRE
 PALAZZO MANFREDINI - PIAZZA DEL DUOMO - ROVIGO

TANDEM
 DA VENEZIA A MATERA
 CANTO TANDEM IN UN VIAGGIO TERAPIUTICO E DI
 CONSCENZA. UN'ESPERIENZA AVVENTURA NELLA LA BICI
 E IL MOVIMENTO NOSTRO DI INCHIESTA

SETTE DICEMBRE
 SALA POLIVALENTE - PIAZZA TIANANMEN - ROVIGO
SENZA MARCE
 TRE RAGAZZI DI TERNI IN VIAGGIO SU BICICLI
 OLANDESI (MARCE) SENZA MARCE.
 AVVENTURA, SOLIDARIETA' E DISCRETI BICI

QUATTORDICI DICEMBRE
 SALA MANFREDINI - PIAZZA TIANANMEN - ROVIGO
 IN COLLABORAZIONE CON ARCI ROVIGO

OSCAR TOSINI
 L'INDAGINE CICLISTA PREZIOSO E IL RACCONTO DEI
 SUOI RAGGIUNTI E DEI SUOI VIAGGI IN SOLITARIO IN
 EUROPA E ASIA. PUNTO ESTE' NOSTRO E UN LIMITE

VENTUNO DICEMBRE
 CASA DELLA CULTURA E DELLA LEGALITA'
 VIA DEI PASTORI - SALVATERRA - BADIA POLESINE
 IN COLLABORAZIONE CON CDP

ESCO A FARE UN GIRO II
 L'ULTIMO VIAGGIO DI DENIS MARAGNO, GIOVANE
 AMO ATTIVO ALLE ALPI PREZIOSO PER SOLIDARIETA',
 SPERANZA, FIDUCIA E BELLO MONDO ITALIANO

FIAB
 AMICO DELLA
 BICI ITALIANA

INGRESSO LIBERO, LIBERA OFFERTA - WWW.ROVIGOINBICI.ORG

PROGRAMMA FIAB ROVIGO 2020

di FIAB Rovigo

Dopo aver bissato i successi del 2018 come partecipazione, eventi e associati, il 2019 si è chiuso con un ampio rinnovo delle cariche sociali che ha visto inserirsi all'interno del direttivo ben 4 nuovi componenti per un 2020 che si prospetta altrettanto ricco. Ecco infatti il programma delle attività che FIAB Rovigo ha in progetto per il 2020:

I VENERDÌ DI GENNAIO PEDALO ANCH'IO

Incontri formativi su meccanica e sicurezza stradale

02 FEBBRAIO FIERA DEL RADICCHIO A CASALEONE

A mangiar radicchio e a spasso per le Grandi valli veronesi

SABATI DI FEBBRAIO, MARZO

LENTE & CORDIALI PRIMAVERA

Brevi pedalate in amicizia e per fare gamba!

28 FEBBRAIO M'ILLUMINO DI MENO

Gazebo informativo per un ciclista illuminato

08 MARZO BOLOGNA

Per la festa della donna, una ciclocittà alternativa nella Dotta.

20 MARZO TUTTI A SCUOLA A PIEDI O IN BICICLETTA

Un piccolo passo per l'uomo, un grande passo per l'umanità!

22 MARZO GIORNATA FAI DI PRIMAVERA

Imperdibile appuntamento primaverile alla scoperta dei piccoli tesori architettonici del Polesine

05 APRILE NELLE TERRE DEL RUZZANTE

Sulle tracce dello scrittore padovano tra Pernumia, Tribano e San Pietro in Viminario

13 APRILE PASQUETTA IN BICICLETTA

I luoghi degli Olivetani. In collaborazione con AQUA

17 APRILE CONTACICLISTI

Monitoraggio dello status della mobilità ciclabile nella nostra città

19 APRILE ASSEMBLEA

Assemblea di metà anno per l'approvazione del bilancio

25 APRILE RESISTERE PEDALARE RESISTERE

Sulle tracce della Resistenza a Rovigo, in collaborazione con ARCI Rovigo

10 MAGGIO BIMBIBICI

In piazza del Duomo con Confartigianato e Confagricoltura

16-17 MAGGIO BAM

In tenda al cicloraduno europeo dei ciclovaggiatori

17 MAGGIO BICI & BONIFICA

Iniziativa in collaborazione con il Consorzio di bonifica Adige-Po

20 MAGGIO COMPLEANNO DI FIAB ROVIGO

La nostra associazione compie 15 anni, cena con candeline!

24 MAGGIO TERRE BASSE DI CHIOGGIA

DAL 31 MAGGIO AL 02 GIUGNO IL DELTA

Ciclovacanza nel nostro delta del Po

03 GIUGNO GIORNATA MONDIALE DELLA BICI

Quando vedo un adulto in bicicletta provo ancora speranza per il genere umano

DAL 7 AL 14 GIUGNO LA VIA ELLENICA DEL CAMMINO MATERANO

Ciclovacanza in Puglia

21 GIUGNO ALLA RICERCA DELLA DAMA DI CHIUNZANO

Tra Gaiba e Sienta è stata trovata una tomba ostrogota con un corredo eccezionale, ma chi era questa dama?

18-19 LUGLIO PACICLICA

Un raduno tutto in bici sulle strade della pace.

Destinazione la casa della Cultura e della legalità a Salvaterra (Badia Polesine). Partenze coordinate da Rovigo, Badia Polesine, Legnago, Noventa Vicentina, Isola della scala, Montagnana e Ferrara.

18-19 LUGLIO BIKENIGHT-MARE

La pedalata notturna lungo l'Adige, alla ricerca dell'alba

26 LUGLIO ALL'INFIORATA DI GRANZE

L'unica infiorata mariana del nord Italia

TUTTI I VENERDÌ DI AGOSTO PEDALARE SOTTO LE STELLE

Brevi pedalate di esplorazione urbana alla scoperta delle frazioni di Rovigo

EXTRA! Venerdì 31 luglio: LENDINARA e venerdì 4 settembre: BADIA POLESINE

In collaborazione con ARCI Rovigo

30 AGOSTO VI TROFEO CITTÀ DI ROVIGO

Pedalata urbana a margine della gara ciclistica.

In collaborazione con Gruppo ciclistico Tassina

06 SETTEMBRE LA ROMAGNA D'ESTE

Nella terra del Benivivere e del Passator Cortese

13 SETTEMBRE IL PALIO DI PETTORAZZA GRIMANI

Un piccolo palio nel contesto di una splendida corte rinascimentale.

DAL 16 AL 22 SETTEMBRE

SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITÀ

Iniziative e incontri dedicati alla promozione della mobilità sostenibile

20 SETTEMBRE TANDEM DAY

Il raduno dei tandem in un percorso a cuore attorno a Rovigo

27 SETTEMBRE LE PIEVI DELLA SCULDASCIA

Luoghi di devozione nelle campagne tra Chiesazza e Megliadino san Fidenzio

SABATI DI OTTOBRE

LENTE & CORDIALI AUTUNNO

Brevi pedalate in amicizia

31 OTTOBRE ALLEYCAT

La caccia al tesoro urbana di Halloween

07 NOVEMBRE GIORNATA DEL TESSERAMENTO

Pronti a cominciare in sella il vostro 2021?

08 NOVEMBRE FRATTA CARBONARA

Ultima pedalata pomeridiana dell'anno, nell'unica ricostruzione in costume d'Italia dei fatti carbonari

15 NOVEMBRE

GIORNATA MONDIALE DELLE VITTIME DELLA STRADA
Vivere è come andare in bicicletta, è una questione di equilibrio

SABATI DI NOVEMBRE E DICEMBRE LA BICI RACCONTATA XV

L'immane rassegna di incontri sul mondo della bicicletta

13 DICEMBRE ELECTION DAY E ASSEMBLEA

Finisce il 2020 e si torna al seggio per le elezioni associative

31 DICEMBRE CAPODANNO IN BICI

Pochi coraggiosi tenteranno la salita al Calaone per godersi i fuochi di tutto il Veneto

Le attività elencate in questo calendario sono preparate con largo anticipo e sono pertanto **possibili variazioni o eventi aggiuntivi**. Ogni variazione sarà tempestivamente comunicata attraverso i nostri canali di comunicazione (web, sede, bacheche, newsletter). Per iscriversi ad un'escursione basta passare in sede oppure farlo online dal sito www.rovigoinbici.org (le iscrizioni saranno comunque validate al saldo). **Se sei socio di FIAB Rovigo salva il numero sociale 3385684774 e resta aggiornato grazie ai messaggi whatsapp settimanali!** ●



FIAB
ROVIGO
AMICI DELLA BICI ONLUS

PROGRAMMA
2020

SOSTIENICI CON IL TUO 5X1000
C.F. 93025340295
FIAB - Amici della bici di Rovigo Onlus

5Xmille
alla FIAB



El canton Pubblicità regresso

Anche se non è salutare, mi capita di guardare la TV all'ora di pranzo o di cena. Essendo pensionato, negli altri orari ho molti altri impegni. Presentata la giustificazione, passo al fatto. Le pubblicità televisive in questi orari si dividono principalmente in tre categorie: prodotti per la salute della prostata (dall'acqua che fa fare tanta plinplin alle pastiglie che evitano ai maschi anziani di trovare scuse ridicole per giustificare le frequenti assenze notturne dal letto coniugale), prodotti contro i disturbi dell'apparato digestivo (flatulenze, diarrea o emorroidi), automobili. Contrariamente a quanto si penserebbe, dato l'orario e l'attività degli italiani in quei momenti, la pubblicità più fastidiosa è quella delle auto. È una pubblicità falsa e martellante fino all'asfissia. Ti mostra delle vetture piene di prodigi della tecnica che viaggiano in luoghi incontaminati e meravigliosi della natura senza mai incontrare anima viva o in città deserte e senza un filo di traffico.

Una, addirittura, mostrava un'auto che (a Rotterdam) riusciva ad arrivare prima di uno scaltrissimo ciclista! Ma il caso più clamoroso è quello dell'Alfa Romeo verde acido che attraversa Firenze a tutta velocità, travolgendo bancarelle e vetrine e schivando i passanti a pelo. Fiab e altre associazioni ne hanno chiesto il ritiro suscitando lo sdegno dei sostenitori dell'auto. Ma che l'automobile (potente e sempre più grossa) sia nel cuore degli italiani e dei nostri governanti è dimostrato dagli avvisi settimanali che tante polizie locali diffondono con il luogo e l'orario in cui saranno effettuati i controlli sulla velocità. Da mie informazioni, Fiab si sta attivando per ottenere il calendario dei controlli sui marciapiedi frequentati dai ciclisti e le associazioni dei ladri professionisti hanno chiesto di avere gli orari dei giri delle volanti e la mappa completa delle telecamere di sorveglianza.

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