

# RUOTA LIBERA

Periodico della FIAB

FIAB Verona Amici della Bicicletta Onlus



SPECIALE

## ENTROTERRA GARDESANO

**DISPLAY CONTACICLISTI**  
LA PRIMA INSTALLAZIONE A VERONA

**SEDENTARIETÀ  
DA LOCKDOWN**  
COME AFFRONTARNE GLI EFFETTI

**RACCONTI DI VIAGGIO**  
- OTTO REGIONI IN QUATTRO GIORNI  
- ANTEPRIMA FRANCIGENA 2021

**BOSCOSPEZIALE**  
UN PARCO PER LA CITTÀ

**SEDE VIRTUALE,  
LA FIAB A CASA TUA**  
ISTRUZIONI PER L'USO

**ANELLO DEI PAESI ADESANTI**  
PASSATO E PRESENTE.  
MA QUALE FUTURO?



**DIRETTORE RESPONSABILE:**  
Elena Chemello.

**Redazione:**

Michele Marcolongo, Bepo Merlin,  
Francesca Gonzato, Corrado Marastoni,  
Licia De Guidi, Luciano Lorini,  
Giorgio Migliorini, Guido Crivellari.

**Hanno collaborato:**

Enrico Peroni, Cristian Zambiasi, Davide  
Mazzola, Angelo Indelicato, Stefano  
Passarini, Giuliana Zocca, Federico  
Girardi, Paolo Pigozzi, Luigia Pignatti,  
Olimpia Scolari, Roberto Ferrari, Marisa  
Milani, Alberto Bottacini, Denis Maragno.

**Composizione:**

Martina Brighenti  
martina.brighenti@gmail.com

**Stampa:**

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

**Tiratura 2.400 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  
fiabverona@pec.fiabverona.it  
sede@fiabverona.it - www.fiabverona.it

|           |                                      |           |                                 |
|-----------|--------------------------------------|-----------|---------------------------------|
| <b>3</b>  | <b>IL PUNTO</b>                      | <b>17</b> | <b>CIBO DA VIAGGIO</b>          |
|           | <b>INIZIATIVE FIAB</b>               | <b>18</b> | <b>ENIGMISTICA</b>              |
| <b>4</b>  | Speciale entroterra gardesano:       |           | <b>VITA ASSOCIATIVA</b>         |
| <b>5</b>  | - Affi                               | <b>19</b> | Soci attivi: Simone Montagnoli  |
| <b>6</b>  | - Caprino                            |           | <b>RACCONTI DI VIAGGIO</b>      |
| <b>7</b>  | - Cavaion                            | <b>20</b> | Otto regioni in quattro giorni  |
| <b>8</b>  | - Costermano                         |           | <b>ANTEPRIMA CICLOVACANZE</b>   |
| <b>9</b>  | - Rivoli                             | <b>23</b> | Francigena 2021                 |
| <b>10</b> | Primo display contaciclisti a Verona |           | <b>LUPO IN BICI</b>             |
|           | <b>VITA ASSOCIATIVA</b>              | <b>26</b> | Anello dei paesi adesanti       |
| <b>11</b> | La sede di FIAB Verona a casa tua    |           | <b>FIAB ROVIGO</b>              |
|           | <b>ASSOCIAZIONI</b>                  | <b>29</b> | FIAB Rovigo: un inverno on line |
| <b>13</b> | Boscospeziala                        | <b>30</b> | Il flumen vetus                 |
| <b>14</b> | <b>CICLOFFICINA</b>                  |           | <b>32</b>                       |
|           | <b>BICI E SALUTE</b>                 |           | <b>CONTROVENTO</b>              |
| <b>16</b> | Sedentarietà da lockdown             |           |                                 |

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

## Quote associative 2021/2022

|  |      |
|--|------|
| 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.



## Recovery bike

In queste settimane di inizio primavera, parlando con altre persone mi capita spesso di sentire da loro un certo disorientamento sul futuro. Tra una pandemia che non molla e dopo un anno ci fa rivivere un pesante confinamento, e una campagna vaccinale che tra ritardi e approssimazioni ancora non decolla, l'avvenire appare avvolto da una foschia che non incoraggia ottimismo e progettualità.

Tuttavia è proprio questo tempo di relativo stallo che andrebbe usato per programmare ciò su cui varrà la pena di concentrarsi quando – ci auguriamo non tra molto – ripartirà la vita normale. In particolare dovrebbero farlo le nostre amministrazioni, mettendo nero su bianco molti progetti. E non progetti qualsiasi, ma progetti orientati alla sostenibilità ambientale, redigendoli almeno al primo livello di fattibilità tecnico-economica (PFTE in gergo tecnico): tali sono ad esempio quelli legati alla ciclabilità e più in generale quelli che dirigono le nostre città verso una mobilità migliore.

Perché è per questi progetti che, anche se in questa sofferta quotidianità rischiamo di non accorgercene, arriveranno presto dall'Europa una notevole quantità di finanziamenti tramite il "Recovery Fund" (noto anche col termine più preciso e suggestivo di "NextGenEU"), che prevede che il 70% dei fondi siano spesi per la conversione delle economie a un modello basato sulle energie rinnovabili, e come naturale conseguenza incentiverà fortemente la mobilità attiva e pulita specie nei centri abitati. Chi durante questi mesi di attesa avrà avuto la lungimiranza di stendere progetti di questo tipo avrà un'alta probabilità di vedersi finanziati in tempi rapidi dallo Stato tramite i ministeri o dalla Regione come per il FESR (Fondo Europeo di Sviluppo Regionale); chi invece sarà rimasto fermo a lamentarsi del "destino cinico e baro" resterà al palo.

Qualche idea per capirci? I comuni possono pensare a importanti interventi nella mobilità urbana, che per Verona potrebbero essere – per citarne alcuni – il ridisegno del problematico asse Preare-Ca' di Cozzi, i passaggi più delicati dell'Ecomuseo dell'Energia Pulita, il recupero ciclopedonale del canale Giuliani e del futuro tratto declassato di SS12 tra Cadidavid e Borgo Roma, e così via. Anche i partenariati di comuni che stanno lavorando con maggiore o minor impegno per lo sviluppo di itinerari ciclabili medio-lunghi (pensiamo per dire alla Verona-Ostiglia lungo il Tartaro e tratti dismessi di ferrovia, alla ciclovia del Menago tra Buttapietra e Cerea, alla sinistra Adige tra Volargne e Castelvechio, alla rete dei comuni dell'est San Bonifacio-Soave-Monteforte che peraltro si sono già dati da fare) potrebbero vedere realizzati i loro desideri in breve se si faranno trovare col progetto pronto.

"Mai sprecare una crisi" dicono gli americani, perché le crisi oltre alle sofferenze e difficoltà portano con sé l'opportunità di fare scelte che in tempi normali non si potrebbero fare. L'augurio è che se ne ricordino anche i nostri amministratori, per non sprecare un'occasione di migliorare la qualità di vita dei propri territori che non si ripresenterà facilmente.

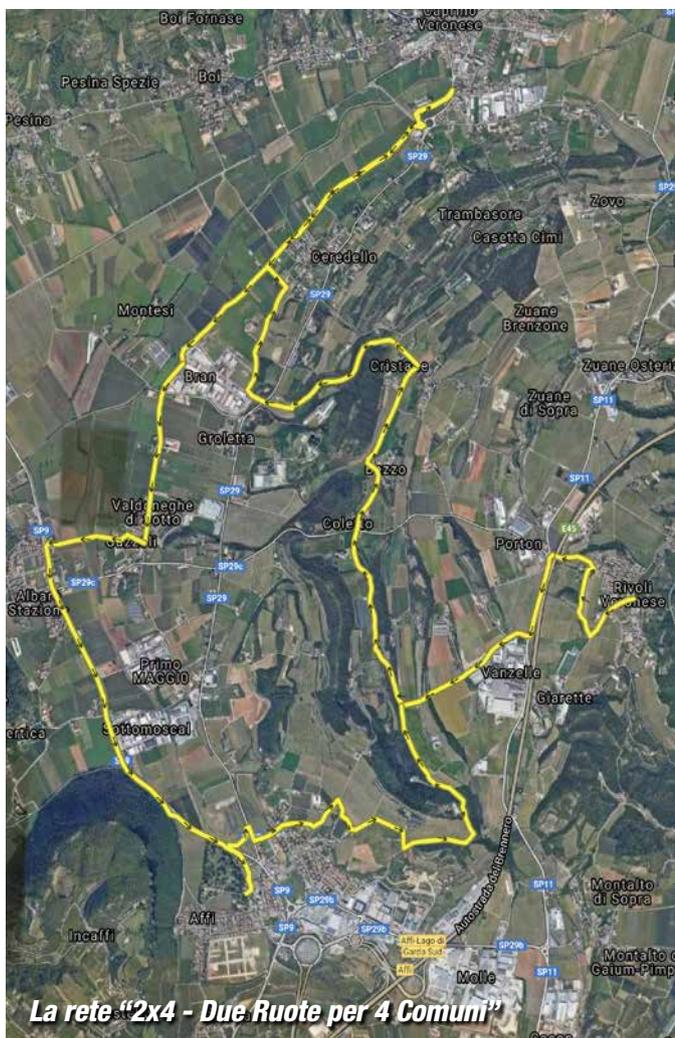


In questo numero di Ruotalibera abbiamo voluto dedicare spazio a quanto sta maturando nella ciclabilità dei comuni dell'entroterra gardesano-baldense: Affi, Caprino Veronese, Cavaion Veronese, Costermano sul Garda e Rivoli Veronese.

Se Costermano è il comune che già da alcuni anni si sta muovendo in modo più spettacolare col suo vasto progetto di Anello Ciclabile interno comprendente una rete di percorsi tra capoluogo e frazioni a collegare tra loro una serie di parchi a tema, anche gli altri comuni stanno mostrando un crescente interesse nella promozione della mobilità dolce, sia per una migliore vivibilità del proprio territorio sia nell'ottica di uno sviluppo sostenibile legato al turismo lacustre, cui ancora

manca un'offerta strutturata che inviti ad esplorare questi splendidi luoghi a breve distanza dalle spiagge. Scopriremo così che Affi mette molta cura nel migliorare la percorribilità a due ruote dei suoi luoghi, sia quelli animati del grande centro commerciale sia i più verdi e tranquilli all'ombra del Moscal; che Caprino ha appena approvato un ambizioso piano di percorsi ciclabili per valorizzare le sue notevoli qualità ambientali; che Cavaion è cosciente del suo ruolo di cerniera tra l'Adige e le terre benacensi e sta lavorando per dare continuità alla mobilità dolce su entrambi i fronti; e che Rivoli è sempre più compreso nel suo ruolo di bivio per il Garda sulla ciclovia Adige-Sole e lanciato in una fruttuosa collaborazione col motivato comune di Dolcè sull'altra sponda del fiume.

Ricordiamo d'altra parte che quattro di questi comuni (Affi, Caprino, Costermano e Rivoli) sono già collegati tra loro da oltre un decennio da un'interessante rete di percorsi ciclabili denominata "2x4 - Due Ruote per 4 Comuni", ancora oggi assai gradevole da percorrere ma che in alcuni tratti avrebbe ormai bisogno di recuperare l'originario stato di qualità: pertanto, nel ringraziare gli amministratori che hanno collaborato di buon grado alla preparazione di questo "Speciale Entroterra Gardesano" e augurare le migliori fortune per i loro progetti, vogliamo pensare che questo momento di bilancio e programmazione possa anche essere un'occasione per rimettere mano a un bel patto collaborativo che richiede un po' di attenzione per essere rilanciato come merita.



**La rete "2x4 - Due Ruote per 4 Comuni"**



**Garda da Valle dei Mulini**

# AFFI



**Cristian Zambiasi,**  
consigliere comunale con delega ad  
Associazione e Manifestazioni



La mobilità sostenibile ed il cicloturismo, così come in generale il tema della sostenibilità (si pensi ad esempio al parco eolico, al parco fotovoltaico, alla casetta dell'acqua) sono sempre stati al centro dell'attenzione dei cittadini e delle amministrazioni del Comune.

Dal pittoresco parco dell'Ex Stazione di Affi è infatti possibile iniziare l'itinerario "2x4 - Due Ruote per 4 Comuni", una rete di percorsi ciclabili di circa 25 km che collega tra loro i comuni di Affi, Costermano, Caprino e Rivoli.

È stato aggiunto anche un percorso ciclistico che parte dal capitello San Marco (in via Sottomoscal, all'uscita nord dal centro paese) e, tramite la strada "Ronchi Longhi", **collega il borgo antico di Affi a Cavaion** evitando strade trafficate e godendo di una piacevole vista panoramica.

Il percorso, un tempo sterrato, è stato reso facilmente percorribile anche da city bike mediante asfalto o stabilizzato. Per chi ha la necessità di spostarsi nelle ore notturne il percorso è anche illuminato. Questo tratto è molto utilizzato anche da cicloturisti che provenendo dalla Val d'Adige vogliono dirigersi verso il lago di Garda o proseguire per Verona.

Oltre a questi progetti intercomunali, troviamo vari altri percorsi per spostarsi in sicurezza con le due ruote all'interno del paese. Recentemente è stato aggiunto un **collegamento verso la zona commerciale**, per raggiungere i negozi in bici in modo semplice e sicuro.

Sono stati fatti anche interventi di manutenzione atti a migliorare e aumentare la sicurezza dei percorsi ciclabili attualmente realizzati. In particolare, alcune palizzate in



legno sono state sostituite con palizzate in acciaio "Corten" che garantiscono maggior durata nel tempo e si inseriscono bene nel contesto naturale e ambientale.

In futuro il desiderio è di migliorare il collegamento tra le zone più periferiche

e il centro del paese. In particolare, c'è uno studio in atto per allacciare le case di via Monte Baldo al percorso della rete ciclabile "2x4" per permettere spostamenti in bicicletta verso il comune di Affi ed i comuni limitrofi.

## FIAB VERONA DICE...

Il territorio di Affi è soggetto da decenni alla pressione di un importante casello autostradale e un vasto centro commerciale. Tuttavia forse anche per questo il comune cura da tempo gli aspetti della sostenibilità, e in effetti la sua rete ciclabile appare generalmente buona sia come scelta e utilità dei percorsi che come manutenzione degli stessi. Sono apprezzabili in particolare i collegamenti tra il centro abitato e la zona commerciale, e la cura dell'esistente itinerario "2x4", tra cui le piste che innervano il parco eolico di recente costruzione a ovest della A22. Anche il citato intervento sulla strada Ronchi Longhi ai piedi del monte Moscal, che permette un collegamento panoramico con Cavaion, è un riuscito esempio di riqualificazione paesaggistica con positivi risvolti sulla mobilità.

# CAPRINO



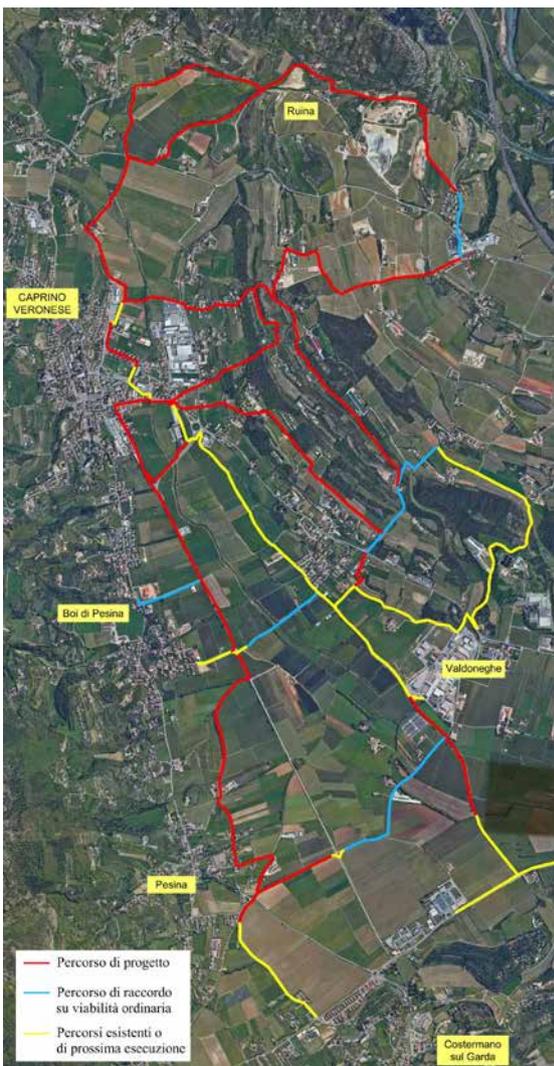
**Davide Mazzola,**  
assessore comunale con delega a  
Lavori Pubblici, Viabilità, Turismo

È stato recentemente approvato dalla giunta comunale il **progetto “Ciclovie del Baldo”**, relativo a 35 km di percorsi ciclopedonali su tutto il territorio caprinense. Si tratta di un investimento ambizioso, fatto sulla base del MasterPlan strategico redatto nel 2019 da LAND Italia srl con l'arch. Andrea Kipar, che rivaluterà o creerà percorsi tra le varie frazioni permettendo a turisti e visitatori di conoscere le bellezze del nostro territorio, ancora poco promosso.

Il progetto, del costo di 2 milioni e 700 mila euro, verrà diviso in quattro macroaree: **1. area ovest** (Caprino-Pesina-Costermano), **2. area sud-est** (Caprino-Lubiara-Rivoli), **3. area nord** (Rubiana-Gaon-Vilmezzano), **4. area Spiazzi** (due ciclopedonali ad anello), da eseguirsi negli anni per creare una rete ciclopedonale di tutto rispetto che si collegherà coi comuni vicini.

Il primo stralcio riguarda l'area ovest e costerà 500 mila euro. Il percorso parte dal centro di Caprino, percorre dapprima il lato ovest di via 24 Maggio ristrutturando il marciapiede esistente, giunge al Centro Anziani e prosegue parallelo alla strada fino all'incrocio con la SP8. In corrispondenza dell'incrocio con Via Stazione la nuova pista si collega alla costruenda che circonda la nuova rotatoria e costeggia la stessa Via Stazione verso Boi. Passata la rotatoria, si prosegue in parallelo con la SP fino ad incontrare una stradina bianca/sentiero che prosegue fino a Pesina. Qui si passa dietro la chiesina di San Rocco e si prosegue verso nord-est collegandosi infine con le piste di Costermano.

A completamento dell'intervento verrà sistemato il **tratto di collegamento con la pista già esistente in Caprino-**



**Costermano**, che manca da anni e che non riesce a chiudere la rete ciclabile 2x4 che collega Caprino con Rivoli, Affi e Costermano. Si procederà urgentemente con l'iter che porterà entro l'anno a definire i necessari atti espropriativi.

L'idea sarebbe di definire buona parte del progetto nel periodo 2021/23, cercando di accelerare gli iter e far avere al nostro territorio una rete ciclabile di tutto rispetto il prima possibile, valorizzando tutto ciò che il nostro paese offre (attività, ambiente e sport).

## FIAB VERONA DICE...

A parte l'adesione al progetto di rete “2x4” coi comuni limitrofi, Caprino non aveva finora mostrato particolare impegno nel settore della mobilità sostenibile, mancando di valorizzare le sue inebite qualità ambientali. Tuttavia col progetto appena varato “Ciclovie del Baldo”, che accogliamo con favore e ci auguriamo di vedere presto passare dalla carta alla strada, il comune si appresta a fare un grosso passo in avanti in questa direzione, sia per lo sviluppo di un turismo attivo e più rispettoso del territorio sia per la mobilità quotidiana tra capoluogo e frazioni. Un consiglio è anche quello di rimettere mano ad alcuni tratti della “2x4” che sentono il passare del tempo e hanno bisogno di essere mantenuti e migliorati in qualità.



**Angelo Indelicato,**  
ass. comunale con delega a Sport,  
Associazionismo, Comunicazione

Cavaion Veronese ospita una delle più suggestive tratte ciclopedonali dell'area Baldo-Garda: il **sentiero della Val del Tasso**, compreso nel tracciato del "Cammino del Bardolino" realizzato sulla sponda orientale del lago di Garda col contributo del GAL Baldo-Lessinia. Sono numerosissimi i passaggi di ciclisti e amanti del trekking su questa emozionante via che incrocia le ciclabili della Val d'Adige, della Valpolicella e la Adige-Sole. Il percorso, non solo un collegamento ma una vera esperienza, parte dalla frazione di Segna e transita poco dopo sotto la campata ovest del monumentale ponte-canale Biffis, un'opera ingegneristica unica nel suo genere, ideata negli anni '20 e ultimata negli anni '40 del XX secolo, ancora oggi considerato un miracolo della tecnologia costruttiva dell'epoca; e, dopo aver attraversato vigneti e boscaglie a fianco del torrente Tasso, si arrampica verso Cavaion. L'itinerario si sviluppa sul vecchio tracciato ferroviario della linea Verona-Capriano-Garda, attiva fino al 1959: ripristinati ad uso ciclistico i due ponti del trenino, oggi è possibile inoltrarsi in questo polmone verde per assaporare un percorso naturalistico carico di suggestione.

Tra gli obiettivi dell'amministrazione vi è quello di continuare a "pedalare agilmente" verso altri traguardi di mobilità a due ruote, immaginando una Cavaion sempre più "bike friendly". Un **nuovo tratto ciclabile su via Ca' Nove**, la strada provinciale per Bardolino, vedrà l'inizio lavori entro aprile 2021 grazie al contributo della Regione Veneto, e avrà come primo obiettivo la messa in sicurezza dei tanti ciclisti che, provenendo dal lago, si dirigono verso la trafficata zona dei centri commerciali

# CAVAION



di Affi. Sul tavolo dell'ufficio tecnico comunale ci sono poi già **altre priorità sul tema della mobilità sostenibile**, tra cui un collegamento ciclopedonale Cavaion-Calmasino e la messa in opera di colonnine di ricarica per le E-bike. La speranza è che prenda sempre più piede il concetto di

turismo ecosostenibile in questo territorio situato tra il monte Baldo, il lago di Garda, la Valpolicella e la Val d'Adige, dove non mancano le bellezze naturalistiche, storiche e culturali, accompagnate da una grande offerta enogastronomica che può rendere indimenticabile ogni pedalata in compagnia.

## FIAB VERONA DICE...

Cavaion si trova in una posizione rilevante come terra di passaggio tra la Valpolicella-Valdadige e l'area del Garda. Rendere più sicuro per i ciclisti il transito sul ponte sull'Adige della SP tra Segna e Ponton è una chiara priorità su cui abbiamo invitato il comune a essere propositivo con la Provincia, cercando sinergie con Sant'Ambrogio. Per la val del Tasso, itinerario strategico non a caso già usato in passato dalla ferrovia, al momento prevale una visione naturalistica e di tempo libero che però non rende agevole la fruizione a un'utenza più larga, dal cicloturista diretto al lago all'abitante di Segna che vuole recarsi nel capoluogo: pur nel rispetto dell'ambiente della valle, una maggior cura del fondo potrebbe aiutare a recuperare la vocazione di percorso. È infine positiva la messa in sicurezza di via Ca' Nove, con l'impegno di proseguire il lavoro sulla SP fino alle porte di Calmasino (strada Bardolina).

# COSTERMANO



Stefano Passarini,  
Sindaco

Prosegue senza sosta la realizzazione di un **anello ciclabile interno del Comune di Costermano sul Garda**. Nell'ultimo decennio l'economia del territorio comunale ha subito un'evidente trasformazione da industriale-artigianale a turistico-artigianale, e la ricerca "dell'entroterra" da parte dei turisti è sempre più forte.

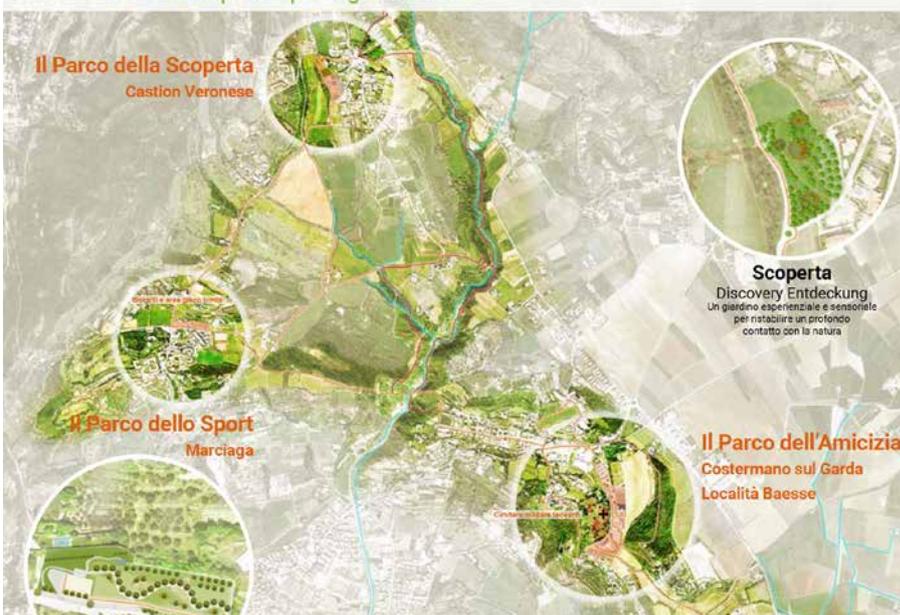
L'amministrazione ha scelto di sviluppare una progettazione orientata a un turismo in armonia con l'ambiente, la comunità e le culture locali, perché essi ne siano i beneficiari; e ha optato per un turismo eco-sostenibile legato principalmente al mondo delle bici.

Già dal 2006 Costermano fa parte della rete cicloturistica 2x4 insieme ai comuni di Affi, Rivoli e Caprino; ma dall'insediamento della nuova amministrazione, nel 2014, il percorso ciclabile, che fino ad allora arrivava solo ad Albarè, ha iniziato un processo di estensione che nell'arco di qualche anno conterà tra loro i centri abitati di Albarè, Gazzoli, località Pertica, Costermano, località San Verolo, Castion, località Campagnola, Marciaga; e sarà completato da uno spettacolare ponte sospeso in Val dei Mulini che a sua volta collegherà, a chiusura dell'anello, Marciaga con Costermano per poter tornare ad Albarè.

Ad ora risultano realizzati il tratto da Albarè (località Fenil) fino alla Zona Artigianale, con un attraversamento per l'altro tratto che da Valpozzo arriva su via Stazione (nel capoluogo); e il tratto che a Costermano attraversa il parco dell'Amicizia dei Popoli e si aggancerà al futuro tratto Baesse-Murlongo.

Ma presto, anche grazie a un finanziamento regionale, arriverà l'importante tratto che

## Un nuovo parco per ogni frazione



da Castion porterà fino a via Casotti, per poi congiungersi con la SP 8 (Costermano-via Stazione); questo darà un collegamento in sicurezza da Castion a Costermano, con l'inserimento di un bellissimo ponte di oltre 30 metri sul torrente Tesina.

Altri due sono gli obiettivi che Costermano si è data per valorizzare la ciclabile comunale: chiedere alla UE di **aggiungere**

**l'Anello ciclabile di Costermano sul Garda al tracciato "Eurovelo 7"** (Ciclovía del Sole) e **creare un collegamento ciclabile tra Garda e Costermano**, per consentire una connessione tra "Eurovelo 7" e l'"anello del Garda".

Un insieme di interventi strategici (con creazione di parchi e riqualificazione generale del territorio) che renderanno il comune attrattivo e competitivo.

## FIAB VERONA DICE...

Quello che Costermano sul Garda sta facendo da diversi anni a questa parte è sotto gli occhi di tutti, anche perché viene ampiamente comunicato e costantemente aggiornato sui social. La scelta, lungimirante per lo sviluppo, di puntare sull'attrarre il turismo del sottostante lago con un'offerta di esperienza ambientale complementare alla classica offerta balneare-ristorativa comporta considerevoli interventi paesaggistico-infrastrutturali sul territorio, cosa che l'amministrazione sta affrontando con decisione e coerenza. FIAB Verona osserva con attenzione l'evoluzione di questo vero e proprio esperimento per la realtà veronese.



**Giuliana Zocca,**  
Sindaco

# RIVOLI

Il tema della mobilità ciclistica è strategico per Rivoli Veronese; e l'intenzione, oltre a migliorare i percorsi esistenti, è anche di crearne di nuovi, per valorizzare al meglio un territorio molto suggestivo. La ciclovìa Adige-Sole di competenza della Provincia di Verona e la rete ciclabile 2x4 si incrociano proprio nel centro storico di Rivoli collegando la Valdadige col lago di Garda, a testimonianza di quanto cruciale sia la posizione del nostro comune.

Gli interventi da realizzare nel prossimo quadriennio per ottimizzare la fruibilità dei nostri percorsi ciclabili e valorizzare al meglio il territorio locale sono i seguenti.

1. Per la sua valenza comprensoriale è in via di definizione il **progetto della passerella Terradeiforti** sul fiume Adige in località Battello, con cui si realizza il circuito della Valdadige tra le piste ciclabili di destra e sinistra Adige fino a Borghetto d'Avio nel Trentino, consentendo anche di collegare il lago di Garda con la Valpolicella.
2. Il recupero della **vecchia strada comunale della Rocca**, che dal centro storico di Rivoli passando per la SC Molonara e circa 450 m di argine sinistro del canale Biffis da mettere in sicurezza arriva, con un passaggio suggestivo, all'ex cantiere Mondini in località La Rocca, vicino al punto di partenza della futura passerella Terradeiforti. Proseguendo sulla ciclovìa Adige-Sole verso Montalto di Gaium ci si collega poi ai percorsi ciclabili realizzati da AGSM nel parco eolico del monte Mesa.
3. La realizzazione di una pista che colleghi il **parcheggio in località San Piereto** coi percorsi ciclabili del parco eolico e la ciclovìa Adige-Sole, che a nord conduce a Rivoli mentre a sud porta alla



frazione di Gaium e alla chiesetta di S. Michele del XII secolo.

4. Una nuova pista di circa 2 Km per collegare i **borghi storici di Tessari e Canale** con la ciclovìa Adige-Sole. Appare inoltre utile, in prossimità della vecchia Dogana Veneta, collegare la ciclovìa col vicino **monumento Napoleonico**,

attrazione internazionale.

5. Infine, un tratto ciclabile comunale atteso e già pianificato prevede il collegamento dalla scuola primaria Francesco Calzolari al campo sportivo, fondamentale per la sicurezza dei ragazzi negli spostamenti dal centro paese agli impianti sportivi.

## FIAB VERONA DICE...

All'apertura nei primi anni 2000 del percorso dell'Adige-Sole lungo il canale Biffis, Rivoli si è scoperta essere un crocevia ciclistico di alto livello, e da allora il territorio si è via via arricchito di servizi dedicati a questa insperata fonte di benessere a impatto zero. Il programma descritto indica un ulteriore benvenuto progresso in questa direzione, anche in combinazione col notevole attivismo del comune "rivale" di Dolcè: la passerella Terradeiforti sulla chiusa di Ceraino, prevista per il 2022, si preannuncia come un'opera di grande valore. Al di là dei progetti, anche in questo caso il nostro consiglio è di sistemare alcune parti della "2x4" ormai poco percorribili, in particolare il tratto campestre tra le località Cristane e Bran.

# IL PRIMO DISPLAY CONTACICLISTI A VERONA

di Giorgio Migliorini

Farsi contare per contare, l'ultima iniziativa di Fiab Verona

**D**opo aver letto questo articolo non potrete non passare da C.so Porta Nuova per farvi “contare”. **Farsi contare per contare**, su questo gioco di parole si basa il significato di questa iniziativa. Senza dubbio siamo la **prima e unica associazione Fiab in Italia** che ha fatto una operazione di questo tipo. È stato certamente un parto lungo e travagliato anche all'interno dell'associazione ma alla fine ci siamo. Di cosa sto parlando? All'inizio di C.so Porta Nuova sulla ciclabile, circa all'incrocio con via Locatelli, dai primi di aprile ci sarà un **display contaciclisti**. È il primo a Verona e non credo che ce ne siano così tanti nel resto d'Italia. Il display conterà i passaggi dei ciclisti senza distinguerne la provenienza. Verranno **visualizzati i passaggi giornalieri e da inizio anno**, i dati mensili sono scaricabili per effettuare statistiche. Come si vede dal rendering il colore è il **giallo-blu Fiab** che è del resto anche il colore del nostro Comune. Come motto abbiamo scelto **“Pedala per la città”** che si presta alla doppia interpretazione “in giro per...” e “a favore di...”.



Questa iniziativa di Fiab Verona si è concretizzata nella forma di un patto di sussidiarietà stipulato con il Comune. Il patto è servito a spianare la parte burocratica e ci ha consentito di avere un parziale contributo sui costi. Sì, perché la maggior parte del costo è stata a carico della nostra associazione. D'altra parte negli anni grazie ad alcune fortunate iniziative del passato ed una buona amministrazione abbiamo accumulato un sufficiente patrimonio per poter affrontare in tranquillità questo non trascurabile investimento. Proprio di **investimento** si tratta e sotto un duplice aspetto. **Pubblicitario/promozionale:** dal giorno della installazione tutti i giorni

chi passerà sul corso a piedi o in bici vedrà il nome ed il logo della nostra associazione. **Statistico/influencer:** il display misurerà i passaggi dei ciclisti fornendoci un dato statistico giornaliero scientificamente ben più valido della tradizionale rilevazione settembrina di “Conta e Premia il Ciclista” basata su un unico dato annuale. Saranno numeri che trasmessi al Comune potrebbero influenzare future scelte viabilistiche e, speriamo, convincere l'amministrazione ad installare per proprio conto altri display ricorrendo magari e perché no a qualche sponsor privato. Chi non rischia non rosica dice il proverbio, pensa positivo ci suggerisce Jovanotti.

Nella sostanza, come in passato, Fiab Verona si è sempre distinta per alcune scelte coraggiose in fatto di comunicazione. La rivista Ruotalibera ne è forse l'esempio più eclatante ma anche alcuni altri investimenti, ne ricordo alcuni: il sito web sempre più efficiente, le mitiche bici sonore, i filmati tipo “ciclista col gilet” e tanti altri ancora. Adeguandosi ai tempi ora è giunta anche questa novità che spero ci procuri simpatia e notorietà a livello cittadino. E siccome ci auguriamo che i ciclisti aumentino io penso che ragionevolmente entro il 2023 potremo, come hanno fatto a Bolzano, premiare il milionesimo passaggio...! Troppo ottimista, non credo!

# LA SEDE DI FIAB VERONA A CASA TUA

di Bepo Merlin

**C**apita anche a me, che sono tra i più antichi e affezionati soci di Fiab Verona, di trovare difficoltà a raggiungere la nostra bella sede di Piazza Santo Spirito.

Non è solo questione di pigrizia, anzi. Spesso mi trovo con pressanti (e piacevoli) impegni familiari o sociali. D'inverno, poi, il mio medico (che dev'essere un po' sadico ☺) mi ha vietato l'uso della bicicletta per paura del terzo infarto. Infine ci si è messa anche la pandemia a complicare le cose. Si sa che le difficoltà aguzzano l'ingegno. Così mi sono detto: "Se io, che sono un socio attivo da tanti anni e considero Fiab la mia associazione preferita di sempre, ho tutte queste difficoltà a recarmi in sede, ci sarà pure qualche altra socia o qualche altro socio che si trova nella medesima condizione. Perché non approfittare della tecnologia e creare una sede virtuale on-line?"

Ne ho parlato con il Direttivo e l'idea è piaciuta. Naturalmente a carico mio... Luciano ha predisposto lo strumento informatico e io mi sono prestato ben volentieri a mettermi dietro il bancone, comodamente seduto a casa mia.

Sperimentalmente, la sede virtuale è aperta il **martedì sera dalle 20,30 alle 22,00**. Basta andare sul sito e cliccare sul tasto

[Accedi alla SEDE VIRTUALE](#)

che si apre all'interno dell'apposito articolo.

E' un'ottima occasione per chiedere informazioni sulle attività, rinnovare la tessera, fare proposte alla dirigenza o (perché no?) fare una chiacchierata su temi ciclabili con un noto "ciacolon" come il sottoscritto. La vita associativa è fatta anche di questo tipo di contatti tra soci.

Vi aspetto numerose/i. ●



## COME FUNZIONA LA SEDE VIRTUALE FIAB

Per venire incontro alle esigenze di chi desiderasse un contatto più "umano" per i piccoli problemi di segreteria (tesseramento, iscrizioni a gite ed eventi, informazioni varie...), superando le difficoltà a raggiungere la sede fisica di piazza Santo Spirito in questo momento di regole stringenti per limitare il diffondersi della pandemia, abbiamo predisposto, a partire da Gennaio 2021, un servizio di sede virtuale, con apertura settimanale.

Il servizio è attivo ogni Martedì non festivo, dalle 20:30 alle 22:00 e, durante il periodo di restrizioni dovuto all'inserimento del Veneto in ZONA ROSSA, si prevede il raddoppio con l'aggiunta di Giovedì dalle 20:30 alle 22:00.

Vi si accede tramite l'app Google Meet che trasmetterà una "richiesta di partecipazione". La domanda potrebbe non ricevere immediata risposta in quanto il nostro volontario "dietro al bancone" potrebbe essere impegnato in un'altra conversazione. In questo caso ti preghiamo di portare pazienza e mantenere la richiesta pendente. Sarai ricevuto non appena possibile.

# BOSCOSPEZIALE, UN PARCO PER LA CITTÀ

..... intervista a **Marco Menin** a cura di **Francesca Gonzato**

**L**a cava Speziale si trova nel Comune di Verona, nella frazione di San Massimo all'Adige. In questa periferia veronese nel dopoguerra erano attive varie cave per l'estrazione della ghiaia di cui è ricco il sottosuolo. Gli scavi hanno devastato il territorio, lasciando enormi cavità generalmente poi trasformate in lucrose discariche. Nell'area della cava Speziale si è fatta non solo attività di estrazione, ma anche triturazione di ghiaia e sabbia con pesanti ripercussioni ambientali. Rumori, inquinamento e altri disagi hanno esasperato la popolazione, che fin dai primi anni '70 più volte si è attivata per far cessare l'estrazione della ghiaia e poi per bloccare vari tentativi di renderla una discarica, che avrebbe messo a rischio anche la falda acquifera sottostante. Nel frattempo, silenziosamente, la natura stava trasformando la zona in un bosco spontaneo, prezioso per la sua biodiversità e la posizione all'interno del centro abitato, un vero e proprio polmone verde che migliora la qualità dell'aria e mitiga la temperatura.

Nell'ottobre 2020 si è formalmente costituito il comitato "Un Parco per la Città" per la difesa del Bosco Speziale, coinvolgendo singoli cittadini e associazioni veronesi nel proprio progetto. FIAB Verona, in coerenza alle sue finalità ambientaliste, è tra le associazioni aderenti. Ed eccoci qui a parlare di questa importante iniziativa col Presidente del comitato, l'ingegnere Marco Menin

## Come nasce l'idea del comitato "Un Parco per la Città"?

Dopo decenni di iniziative spontanee dei cittadini di San Massimo abbiamo raggiunto la consapevolezza che era opportuno cambiare strategia. E così ad ottobre abbiamo stilato lo statuto, abbiamo eletto un consiglio direttivo e lanciato una campagna di adesioni per verificare quanto fosse diffusa la volontà di salvaguardia del più grande bosco spontaneo del territorio comunale di Verona.



## E come è andata?

Il risultato è stato entusiasmante: ad oggi i soci individuali hanno raggiunto il numero di 84 e 26 sono le associazioni che hanno aderito al comitato. Sono associazioni attive in ambito educativo, culturale, di protezione dell'ambiente, di valorizzazione del territorio, di gestione dei beni comuni, di economia solidale; altre si stanno avvicinando per dare il loro sostegno. La squadra in campo è formata da persone con competenze trasversali sul piano tecnico: ingegneri, architetti, urbanisti, forestali, giardinieri, guardie faunistiche, ma anche esperti di comunicazione, nella ricerca fondi e nella presentazione di progetti anche

a livello internazionale. La petizione al sindaco di Verona che abbiamo lanciato (cartacea ma anche online su change.org) per chiedere l'acquisizione da parte del Comune della ex-cava e la trasformazione in parco pubblico ha ormai raggiunto le 5.900 firme.

## Oggi l'idea da contrastare è il progetto di "rinaturalizzazione" presentato dalla proprietà, giusto?

Esatto. L'idea proposta dalla proprietà ci pareva folle: con la scusa di stabilizzare i pendii in ossequio ad inesistenti norme antisismiche si vuole scaricare materiali di riporto e rifiuti a fine vita, senza sottostare alle rigide normative che regolano le discariche. Di fatto si

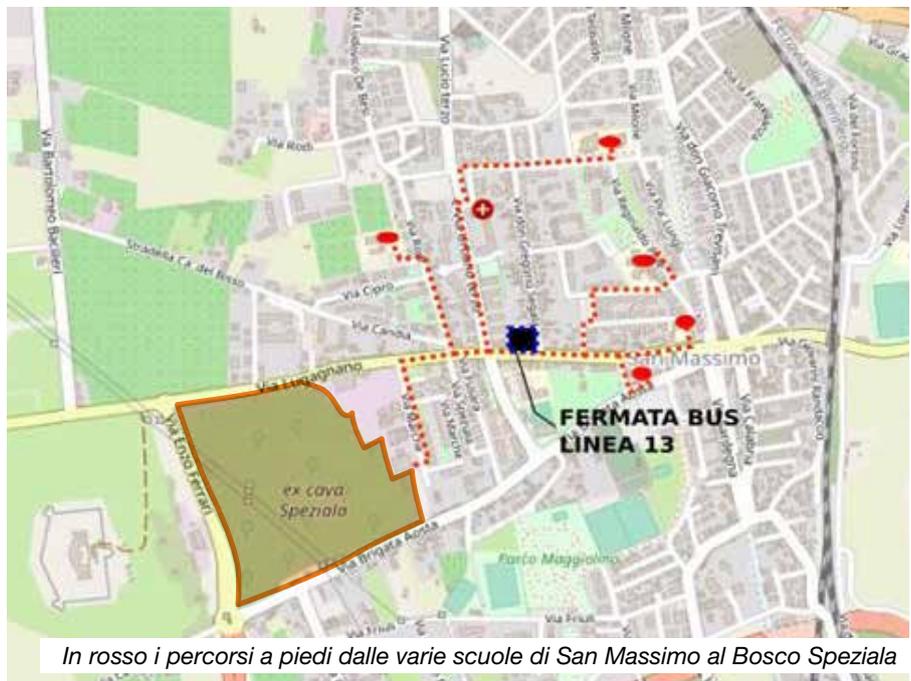


tratterebbe di attivare un cantiere che prevede la movimentazione di oltre 750.000 metri cubi di materiale da realizzarsi con un semplice permesso di costruire. Parliamo, secondo i dati forniti dalla proprietà stessa, di 56 camion di materiale al giorno per quasi quattro anni! Ovviamente questo porterebbe al taglio del bosco, privando il territorio di un ecosistema già esistente in cui si è sviluppata una biodiversità unica per Verona.

**Quali sono gli aspetti principali della vostra proposta?**

Professionisti ed associazioni si sono rivelati importantissimi nell'elaborazione dell'idea progettuale "BoscoSpeziata – Parco della Biodiversità di Verona", con cui abbiamo partecipato al bando per la Variante 29 del Comune di Verona, **che in coerenza con i principi introdotti dalla L. R. 14/2017** connette le finalità di contenimento del consumo di suolo con quelle della rigenerazione e riqualificazione dei tessuti della città esistente. La proposta, realizzabile con interventi minimali, prevede la valorizzazione del ricchissimo ecosistema che in questi 30 anni si è sviluppato in questi 18 ettari fra le case di San Massimo. Oggi che tanto si parla di riforestazione urbana, garantire la salvaguardia di decine di migliaia di alberi che già adesso contribuiscono alla mitigazione del clima, all'assorbimento di CO2 e alla produzione di O2 sarebbe da solo un importante contributo della città di Verona al raggiungimento degli obiettivi dell'Agenda 2030 dell'ONU.

Ma il valore aggiunto della nostra proposta è un progetto educativo rivolto al mondo della scuola ed alla cittadinanza veronese nel suo insieme, che potrebbe diventare un biglietto da visita internazionale per la nostra città. Gli interventi proposti sono assai semplici: pulizia di sentieri, stabilizzazione di un'area umida già presente sul fondo per favorire l'insediamento di uccelli acquatici, piccole strutture per l'osservazione della fauna presente. Sarà concordata con le scuole del territorio la progettazione di interventi educativi dalla scuola dell'infanzia alla secondaria, con un piano di aggiornamento dei docenti, al fine di creare un curriculum di educazione



*In rosso i percorsi a piedi dalle varie scuole di San Massimo al Bosco Speziata*

ecologica articolato e basato su attività dirette. Bambini e ragazzi, grazie ad esperienze di forte coinvolgimento emotivo nell'ambiente del bosco, potranno svolgere un'importante funzione di traino delle proprie famiglie nella visita e nella fruizione di questo ambiente, che sarà aperto alla visita di tutti coloro che vorranno muoversi nel rispetto di uno spazio ricco e delicato. Last but not least la mobilità: per la sua collocazione il BoscoSpeziata può essere raggiunto agevolmente sia con i mezzi pubblici che attraverso piste ciclabili.

**E qui interviene il contributo al vostro progetto di FIAB Verona, non è così?**

Certo, FIAB Verona ci ha aiutati a scrivere un importante capitolo del nostro progetto, "Viabilità e mobilità dolce", in cui affermiamo che "esperienze simili dimostrano con evidenza che, laddove una zona di pregio ambientale sia agevolmente raggiungibile a piedi o in bicicletta da centri abitati, si genera un meccanismo virtuoso di fruizione degli stessi luoghi in termini sia di frequenza e durata temporale che di largo spettro di utenza (non solo persone dedite ad attività ludico-sportive ma anche famiglie e anziani nei vari momenti di tempo libero), con effetti altamente positivi sui livelli medi di qualità di vita e di salute della popolazione locale". Nel nostro caso la bicicletta

sarà il mezzo più adatto per raggiungere il BoscoSpeziata, che si trova sulla Ciclovía del Sole Verona-Firenze (piazza Bra, San Massimo, Caselle, Oliosio, Salionze, Mincio...). A tal fine troviamo assai importante realizzare una pista ciclabile lungo via Lugagnano, che oltre a fornire un accesso ciclistico in sicurezza al BoscoSpeziata costituirebbe un collegamento diretto di mobilità dolce per gli spostamenti quotidiani tra i quartieri est del comune di Sona e in particolare Lugagnano, già ora muniti di percorsi ciclabili interni in sicurezza, e l'abitato di San Massimo, e da lì fino al centro di Verona.

**Questo progetto è un bel sogno o avete speranze di realizzarlo?**

Siamo ottimisti: lunedì 1 febbraio abbiamo avuto un'importante audizione con la conferenza dei Capigruppo del Consiglio Comunale di Verona e nelle parole di tutti coloro che sono intervenuti, senza alcuna distinzione di parte politica, abbiamo respirato la volontà di portare avanti il bene della collettività e di sostenere l'iniziativa da noi presentata. Questo ci dà molta fiducia: la strada che abbiamo intrapreso si è rivelata quella giusta per risolvere, una volta per tutte, un problema che si trascina da oltre 30 anni e per dare alla nostra città una grande opportunità per il suo sviluppo.

*Per saperne di più: unparcoperlacitta.it ●*

# GUARNITURE .....

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

La **guarnitura** è l'insieme del pedale destro e della corona (o più corone) su di esso montate. Vi sono guarniture con possibilità di sostituire singole corone ed altre a gruppi fissi.

A seconda del tipo di fissaggio al movimento centrale si definiscono:

a **chiavella**: è il sistema più diffuso nelle biciclette da città ed olanda senza marce.

L'assieme corona/pedale è reso solidale al movimento centrale tramite la classica chiavella (FIG.1)



a **perno quadro**: è il sistema maggiormente diffuso su citybike e bici di fascia media, la corona è calettata su un movimento centrale dal quale fuoriescono due estremità troncoconiche (FIG.2)



a **pezzo singolo**: le due pedivelle sono in unico componente, la corona presenta un foro di calettamento (FIG.3) per ricevere il movimento dal perno (FIG.4) della pedivella



**Octalink / ISIS**: sono dei sistemi (brevettati) sviluppati per eliminare il problema dell'usura dei fori delle guarniture; il foro di calettamento presenta delle scanalature che si accoppiano con le estremità del movimento centrale corrispondente (FIG.5)



Guarnitura **Hollowtech**: è composta da pedivelle forgiate cave, con asse di movimento centrale che fuoriesce da pedivella destra (FIG.6)



Nella guarnitura **Ultra Torque** l'asse di movimento centrale è suddiviso in due parti solidali con ciascuna pedivella, alle estremità si trovano due superfici ad ingranaggi che, una volta montate, combaciano tra loro (FIG.7)



Vediamo come smontare alcuni dei tipi più diffusi:

a **chiavella**: con chiave inglese allentare di qualche giro il dado di fissaggio, lasciandolo al suo posto, dare un colpo di martello sul dado per sbloccare la chiavella; può essere di aiuto un po' di Svitol prima di martellare



a **perno quadro**:

FIG. A - rimuovere il bullone di sicurezza della pedivella

FIG. B - far rientrare la parte interna dell'estrattore

FIG. C - avvitare l'estrattore a mano facendo attenzione di aver ben innescato la filettatura, i denti sono molto fini ed è facile rovinare il filetto

FIG. D - serrare (non troppo forte) agendo sul primo esagono fino in fondo

FIG. E - far fuoriuscire la parte interna dell'estrattore agendo sul secondo esagono



### ANATOMIA DELL'ESTRATTORE PER PEDIVELLE QUADRE



NUOVA



USURATA



DA BUTTARE

Qualunque sia il tipo di guarnitura montata sulla vostra bicicletta ad ogni controllo della catena, verificate anche lo stato di usura dei denti delle corone

# SEDENTARIETÀ DA LOCKDOWN, COME AFFRONTARNE GLI EFFETTI..... di Paolo Pigozzi

**E**ravate andati dal medico per analisi di routine, tenendovi prudenzialmente lontani dalle feste e dal carnevale (come fa regolarmente un mio caro amico). Speravate così di evitare le prevedibili reprimende. Eppure avete avuto la vostra lavata di capo: colesterolo, trigliceridi, glicemia, magari anche le transaminasi epatiche sono fuori posto. Senza contare che siete aumentati di peso. Cosa è successo? I motivi possono essere molti. **Certo, le restrizioni pandemiche hanno ostacolato l'attività fisica**, grande (anche se non onnipotente) elemento di salutare equilibrio. Si tratterà di riprendere in grande stile appena sarà concesso, anche se qualcosa si può fare sempre. Occorre inoltre lavorare un po' sull'adeguatezza delle abitudini a tavola. Sulla dieta, insomma. La parola dieta (dal greco *Διαίτα*) aveva per gli antichi un significato che rimanda all'abitudine, al modo di vivere quotidiano, alla routine giornaliera. Non all'eccezionalità di una restrizione temporanea, come invece intendiamo oggi: "Da lunedì, per un mese, niente aperitivi, niente questo e quello, ecc.". Un atteggiamento diffuso e una pratica riduttiva che però, anche nell'esperienza di molti, non producono quasi mai qualcosa di buono. Molto meglio, magari a piccoli passi, introdurre stabilmente nella quotidianità quanto pensiamo sia utile per l'equilibrio della nostra salute. D'accordo, ma in che direzione muoversi? Un paio di recenti ricerche ci possono orientare.

**È noto da decenni che il modello alimentare mediterraneo** è salutare, diminuendo il rischio cardiovascolare, tumorale e di patologie neurodegenerative. Nei mesi scorsi ricercatori dell'Irccs "Saverio de Bellis" di Castellana Grotte (Bari) hanno pubblicato i risultati definitivi di uno studio avviato ben 35 anni fa che ha coinvolto 5mila pugliesi (*International Journal of Epidemiology*, 6 novembre 2020). In Puglia hanno accertato

che l'aderenza piena e costante alla dieta mediterranea produce non solo i vantaggi noti, ma anche un allungamento della vita che arriva, nei casi migliori, fino a 9 anni.

Che cosa comprende questo modello alimentare? Il consumo regolare di frutta e verdure fresche e di stagione, di cereali integrali e legumi, di semi oleosi (almeno 30 grammi al giorno), di olio extra vergine d'oliva. Una base larga da integrare con modeste quote di latticini, di uova, di pesce e da più rare porzioni di carne. **Altri studi**

> **OCCORRE LAVORARE UN PO' SULL'ADEGUATEZZA DELLE ABITUDINI A TAVOLA.**

**testimoniano inoltre che chi cucina il proprio cibo**, invece di mettere in tavola troppo spesso prodotti processati (cibi già pronti, risultato di un "processo" tecnologico spinto), mangia pietanze di maggiore qualità e sta meglio.

Un altro suggerimento utile viene da una ricerca effettuata da un gruppo della George Washington University-Washington DC, USA (*Journal of*

*the American College of Nutrition*, 5 febbraio 2021). L'adozione per 4 mesi di una dieta vegana, dunque senza prodotti animali (carne, pesce, uova, latticini), ha prodotto risultati interessanti:

- Perdita media di peso di 6 chilogrammi
- Una significativa riduzione del grasso viscerale (la pancia), il più pericoloso per la salute
- Riduzione dei livelli di colesterolo totale e LDL (quello "cattivo")
- Riduzione della pressione arteriosa

**Tutti vegani, allora?** Nel rispetto delle scelte di ciascuno (e del confronto con il medico di fiducia, sempre necessario), per migliorare progressivamente la nostra salute sarebbe probabilmente sufficiente iniziare a ridurre in modo apprezzabile la presenza nel nostro piatto degli alimenti di origine animale. Senza contare che carne, pesce, uova e latticini sono il risultato di filiere produttive piuttosto impegnative anche sotto l'aspetto ambientale. Basterebbe, tanto per cominciare, che accettassimo di pagare questi alimenti al giusto prezzo, quasi sempre ben più alto di quello che troviamo nella grande distribuzione organizzata. Scegliendo per gli acquisti filiere corte e chi produce nel rispetto degli animali, dell'ambiente e dei diritti dei lavoratori. ●





# Tè, l'elisir di lunga vita ..... di Paolo Pigozzi

**C**osa mettere nella borraccia o nel termos? Il tè è perfetto per chi desidera conciliare ristoro e blanda stimolazione nervosa. Non c'è dubbio che gli italiani amino il caffè più del tè. Per ogni grammo di tè venduto nella nostra penisola, se ne acquistano 84 di caffè. Non c'è partita. Anche in Europa ci battono di molte lunghezze: importiamo circa 7000 tonnellate di tè all'anno, la metà della Francia, un quinto della Germania, un tredicesimo della Gran Bretagna.

Sulla rivista Molecular Nutrition and Food Research del 19 giugno 2019 è stato pubblicato un imponente lavoro di raccolta di dati scientifici che conferma i benefici del tè. Il consumo regolare di due-tre tazze di tè al giorno, nero o verde, si associa ad una riduzione del rischio di mortalità totale, in particolare per malattie cardiovascolari e per molti tumori. Benefici si sono riscontrati nella riduzione del rischio di cancro del fegato, della bocca, dei polmoni, dello stomaco e della leucemia. Il tè verde protegge dal rischio di infarto e di ictus, ma anche dalla demenza e dal morbo di Parkinson. La tentazione di esagerare e l'entusiasmo di aver trovato finalmente una panacea, per di più confermata dalla ricerca scientifica, è certamente grande. Ma occorre tenere saldamente i piedi per terra. Prima di tutto, due-tre tazze al giorno (una borraccia o un termos) di bevanda sembrano essere la quantità che produce i maggiori vantaggi. Che non aumentano per consumi più elevati. Dolcificante? I veri estimatori gustano il tè al naturale, dissetante e rapidamente assorbito dall'intestino. Da provare. Dice un proverbio orientale: "Un bagno rinfresca il corpo, il tè l'anima".

## PREPARARE E BERE IL TÈ IN TRE MOSSE

Che ci vuole? Scaldi l'acqua e fai su e giù con la bustina un paio di volte: il tè è pronto. Si può fare anche così, ma con l'osservanza di alcune regole ottieni risultati migliori.

- 1 Riscalda l'acqua, non farla bollire. La temperatura ottimale per il tè verde è 70-80 °C: spegni il fuoco appena prima che l'acqua in superficie cominci a fremere.
- 2 Il tempo di infusione è di 2-3 minuti, non di più. Tempi più lunghi aumentano l'estrazione dei tannini: sono sgradevoli al palato e aumentano la necessità di correggere la bevanda con latte, limone, zucchero.
- 3 Bevillo caldo, ma non bollente per non aumentare il rischio di irritare esofago e stomaco.



## 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](http://www.cierrenet.it)

## modus

direzione artistica  
ANDREA CASTELLETTI

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](http://modusverona.it)



# SOCI ATTIVI: SIMONE MONTAGNOLI ..... di Redazione

**C**hi sono i volontari Fiab e cosa li spinge a conciliare tempi di lavoro e impegni familiari per dare una mano alla buona riuscita delle manifestazioni Fiab? In queste pagine cercheremo di dare una risposta che è anche un piccolo omaggio e un ringraziamento. Oggi incontriamo Simone Montagnoli, 47 anni, impiegato, residente a San Giovanni Lupatoto. E' iscritto a Fiab dal 2013.

*Come ti sei avvicinato al mondo della bicicletta e alla Fiab in particolare?*

Premesso che ho scoperto la bici piuttosto tardi, dopo i 20 anni, mi sono imbattuto nella Fiab per puro caso, durante una manifestazione. Ero stato incuriosito dal loro gazebo e dalle pettorine gialle indossate dai volontari. Mi ero fermato a parlare un po' attratto da questo modo "non sportivo" di presentare la bicicletta. Prima di allora non avevo mai pensato alla bici come vero e proprio mezzo di trasporto, tutt'al più era il mezzo per l'uscita della domenica. Siccome sono di San Giovanni Lupatoto, ho contattato il referente locale, Alberto Bottacini, con il quale ho poi scambiato due chiacchiere.

*Ed è così che è scattata la voglia di impegnarti?*

È stato un processo graduale: prima mi sono avvicinato alla sezione locale, la prima tessera l'ho presa nel 2013. Poi ho cominciato a partecipare a qualche uscita (al tempo cominciava a prendere forma il famoso Anello dei paesi adesanti) e all'organizzazione delle Bimbibici. Ultimamente mi era venuta la curiosità di partecipare alla Ciclista Illuminato, la rilevazione invernale sull'uso delle bici tra i ciclisti urbani. Giorgio Migliorini mi ha chiesto di dare una mano e mi sono messo a fare le foto della manifestazione.

*Avevi avuto qualche altra esperienza associativa prima?*

No nessuna.

*Cos'altro ti ha stimolato delle iniziative Fiab?*

Il bike to work.

*Eppure lavori piuttosto lontano da casa, in Borgo Milano, è una bella tirata, o no?*

Non direi. O meglio: io sono per prendere le cose con gradualità. Normalmente, da marzo ad ottobre, almeno un paio di volte alla settimana lascio la macchina in garage e vado a lavorare in bicicletta per un totale di 50-60 tratte all'anno che rappresentano un toccasana per la salute, senti subito la differenza nel corpo.

Da San Giovanni sono circa 11,5 km

in andata e altrettanti in ritorno. In macchina ci impiego almeno 30 minuti, in parte spesi nell'affrontare il muro di traffico a Tombetta. In bici ne impiego soltanto 40. Sorprendente, vero?

*Che tipo di lavoro fai?*

Sono un impiegato, e sto notando che altri colleghi che provengono dalle zone limitrofe stanno facendo altrettanto. Volendo, sul posto di lavoro abbiamo a disposizione anche degli spogliatoi per cambiarci.

*E come sono i collegamenti ciclabili con la città?*

Negli ultimi anni San Giovanni Lupatoto ha fatto dei passi in avanti importanti per avvicinarsi alla città. Anche in paese abbiamo delle discrete infrastrutture. In realtà, passando per il Parco di San Giacomo, è quasi tutto percorso cittadino. L'ostacolo è più psicologico, di pigrizia. Pensi che 11 chilometri siano un'enormità quando invece basta una buona mezzora.

*In famiglia si usa la bicicletta?*

Ho un figlio di 13 anni che usa la bici sporadicamente, non è ancora appassionato come il papà. E' giusto che sia così, ha la sua età e altre priorità. Anch'io, del resto, come ho detto, l'ho scoperta tardi la bici, e non sarò certo quello che lo forzerà a farlo. Se ci sarà interesse lo scoprirà da solo. L'esempio ce l'ha.

*Sei soddisfatto dei risultati ottenuti dall'associazione?*

L'associazione si sta muovendo bene dal punto di vista della promozione della mobilità ciclistica. Nell'ultimo anno in particolare ha spinto su tanti interventi a partire dalle corsie ciclabili. Anche in città l'aria sta un pochino cambiando e noi abbiamo avuto una parte importante in questo cambiamento. Non tutto però viene subito. Bisogna avere pazienza e continuare ad insistere, ma resto fiducioso che piano a piano le cose andranno al loro posto e avremo sempre più spazio e considerazione per la bicicletta



# OTTO REGIONI IN QUATTRO GIORNI, SCOMMETTIAMO? .....

di **Olimpia Scolari**

Il viaggio-impresa di Maurizio Poerio e del figlio Paolo

**5** 6/4 due numeri, una bici e una scommessa: “Scommettiamo che a 56 anni faccio Verona-Roccabernarda in 4 giorni?”. È nata così l'idea di un viaggio-impresa che nel 2017 vede Maurizio Poerio e il figlio Paolo attraversare la nostra penisola in sella a due bici da corsa per raggiungere il paese d'origine del primo, Roccabernarda un piccolo e splendido comune in provincia di Crotone.

**A luglio 2017 il primo tentativo:** fallito.

Impreparati e stremati dal caldo opprimente padre e figlio alzano bandiera bianca a 150 km dalle fine ripromettendosi però di riprovarci al più presto.

**Settembre 2017** il secondo (e ultimo) tentativo: si aggiungono al gruppo (come accompagnatori e aiutanti) due amici fidati e ugualmente folli: Enzo al volante del camper a noleggio e Stefano (detto “Spillo”) meccanico di bici di professione.

**20 settembre**

La partenza è prevista alle ore 4.00. L'aria della notte taglia le guance ma rivestiti di lucine e bardati a tutto punto, il gruppo parte in direzione Senigallia. Sull'onda dell'entusiasmo, abbandonati gli attrezzi del mestiere, monta in bici anche “Spillo” il meccanico. Fino al Po tutto bene salvo l'arrivo inaspettato di un grosso acquazzone che però, fortunatamente, finisce presto. Passato il fiume, a causa forse del sostanzioso panino al bar,

delle vesciche o del poco allenamento, ecco il primo ritiro: Spillo, con 200km sulla sella -nuovo record personale-, salta sul camper e per tutta la durata del viaggio non rimetterà più piede sulle due ruote.

Padre e figlio non mollano e procedono a testa bassa scambiandosi spesso per la scia, trascinandosi a vicenda. I luoghi noti e la carica iniziale aiutano a macinare i chilometri al punto che, seminato il camper all'altezza di Cervia, i due ciclisti ne approfittano per una o tre piadine.

Al tramonto, l'arrivo a Senigallia. Tutto è in linea con la tabella di marcia ed è il momento di godersi una doccia calda e del buon cibo. Spillo e Enzo giocano d'anticipo prenotando un campeggio, a loro dire “attrezzato a dovere” che tuttavia al momento dell'arrivo si





scopre essere un umile parcheggio, sprovvisto di elettricità o servizi e che costringe quindi il gruppo a una prima doccia ghiacciata.

### 21 settembre

Si sa che la mattina ha l'oro in bocca e l'idea di una mangiata di pesce sul lungomare di Pescara dà la grinta giusta per aggredire la giornata. Sbagliando strada (non per la prima volta!) il Conero riserva parecchia salita ma con il mare Adriatico sempre sulla sinistra il gruppo porta a casa anche la seconda tappa prevista a pochi passi da Termoli. Terminata la tanto agognata (e meritata) doccia calda, il proprietario del campeggio suggerisce al gruppo un ristorantino a poco più di 50 m. Decisamente stanchi e soprattutto affamati i quattro amici si incamminiamo scoprendo ben presto però che i predetti pochi metri sono in realtà 2 km e che l'unico ristorante aperto è un desolato ristorante cinese.

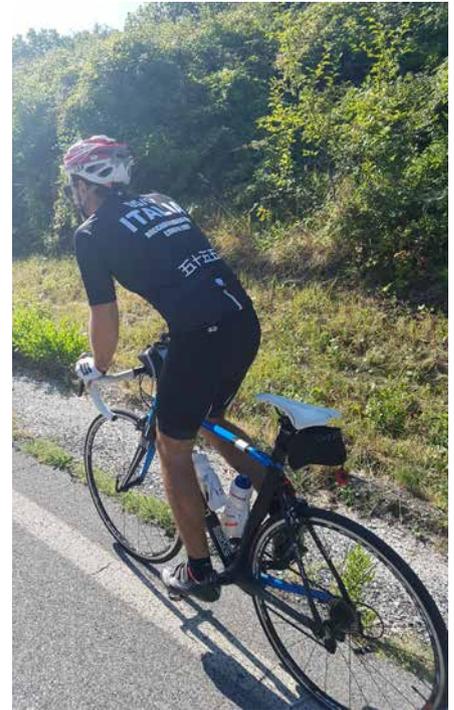
### 22 settembre

Il terzo giorno promette male: forature, tempo incerto e soste non programmate in campi di pomodori caratterizzano l'intera mattinata. Malgrado gli ostacoli si va avanti direzione Matera.

Sosta a Lavello, uno splendido comune lucano situato su un dosso nella valle dell'Ofanto. Un dosso, ripido molto ripido, e che dopo ore di pedalate più che una collina sembra una vera e propria montagna.

“Scalata la vetta” e dopo una breve sosta si riparte verso i famosi sassi ma ecco arrivare un improvviso temporale che mette a dura prova il gruppo: davanti al camper, dietro o di fianco del mezzo. Le bici tentano ogni posizione pur di ripararsi dal vento forte e dal muro d'acqua ma non c'è nulla da fare. La pioggia aumenta e il tempo scorre. Ormai è sera e sempre più fradici Maurizio e Paolo non accennano a fermarsi. Le mani e i piedi ghiacciati rendono ancora più difficile la scalata verso l'ultimo arrivo del viaggio... anche questa volta in salita! Enzo e Spillo intimano loro di mollare ma ogni chilometro in quel momento è un chilometro in meno il giorno seguente.

Non volendo ripetere gli stessi errori della volta precedente, con la rabbia nelle gambe, padre e figlio procedono, facendo di tutto pur di raggiungere la cima in serata. Esausti e affamati, dopo due ore di pedalata incessante, arrivano ai piedi di Matera e alla doccia, questa volta superflua data la pioggia, preferiscono un ristorante (con tanto di “navetta” questa volta, giusto per non rischiare!).



### 24 settembre

Stremati dalla tappa precedente si parte...ma nella direzione sbagliata! (“I sassi erano troppo belli, volevamo rivederli” diranno poi i due ciclisti!) In ogni caso, la deviazione breve non compromette il programma e una volta giunti alla soleggiata Roseto Capo Spulico (a 170 km dalla meta), tutto il gruppo si ferma sulla strada per un brindisi finale prima



di entrare in paese. Abbandonato il camper all'ultimo distributore anche gli accompagnatori montano in sella per percorrere l'ultima decina di chilometri. L'arrivo indovinate un po' è in salita! D'altronde il paese di RoccaBernarda è, come si può ben intuire, una rocca.

Il paese sembra deserto e dopo una foto di rito davanti al cartello che riporta il nome del paese, il gruppo si dirige in centro dove ad attenderli c'è una gran folla (non diciamo ai nostri eroi che quel giorno in piazza c'era festa grande, no. Lasciamoli credere che il giubilo fosse per loro, se lo meritano). Dopo una birra ghiacciata e un ciclopico piatto di pasta, Maurizio, rivolgendosi al gruppo esclama: "Scommettiamo che la prossima volta la facciamo in tre giorni e mezzo?".



L'avventura è un po' particolare lo ammettiamo e più che una ciclovacanza forse è una ciclo avventura.

Le emozioni provate sono tante ma una spicca fra tutte: la sensazione di libertà. Raggiungere posti lontani e farlo solo con la forza delle proprie gambe dà un senso di libertà che riporta mente e corpo a quegli istinti primordiali che forse solo i nostri antenati provavano. Attraversare 8 regioni in 4 giorni è stata una bella sfida ma oggi, dopo quattro anni, siamo pronti a ripartire con una squadra allargata e una tabella di marcia questa volta più flessibile anche perché Enzo ha finalmente imparato come funziona l'acqua calda in camper!





Mercoledì 23 - Domenica 27 Giugno 2021 - Km 220

**LA VIA FRANCIGENA - DAL GRAN SAN BERNARDO ALLA REGGIA DI VENARIA**

Accompagnatori: *Marisa Milani, Roberto Ferrari e Marilena Tomè*

Iscrizioni fino al 9 Aprile 2021

## FRANCIGENA 2021

foto e testo di **Roberto Ferrari**

**D**opo le esperienze degli anni precedenti che ci hanno permesso di percorrere il tratto di Via Francigena da Lucca a Roma quest'anno vogliamo partire dal tratto iniziale del percorso sul territorio italiano: da Gran San Bernardo fino a Venaria vicino a Torino.

Nell'ultima parte di questa tappa verrà fatta una deviazione verso la magnifica Reggia di Venaria rispetto al percorso "canonico" per permetterci di visitare questo splendido esempio di architettura. Una scelta quindi non solo ciclistica ma anche un tentativo di assaporare le sensazioni del vivere viaggiando al nostro tempo.

Marisa, come è suo stile, con la compagnia di alcune volonterose amiche, ha testato il percorso riportando sensazioni ed impressioni fortissime che ci hanno convinto a proporre questa bellissima ciclovacanza.

Quindi arriveremo al Gran San Bernardo, al confine con la Svizzera, avremo solo il tempo per ammirare lo stupendo panorama offerto dai 2.476 metri di

altitudine ed evitando, se possibile, di consumare il pessimo e carissimo caffè offerto dalla locale ristorazione e l'allevamento dei famosi cani.

Una discesa impegnativa su strada asfaltata (occhio ai freni) tra gallerie semiaperte e tornanti che richiedono prudenza massima ed abbigliamento adeguato.

Passeremo da Saint Remy con le sue caratteristiche abitazioni;

arrivo ad Aosta con pernottamento e visita guidata della antica città. Riprenderemo il viaggio in direzione di Saint Vincent fiancheggiando la Dora Baltea per poi attraversare boschi ed aree aperte e molto panoramiche; vedremo anche la telecabina che da Aosta porta a Pila.

Tra prati e scorci di paesi arroccati ai lati della valle passeremo vicino alla riserva naturale di Iles.



Arriveremo a Saint Vincent (575 mt di altitudine) non prima di aver superato una impegnativa salita (tranquilli non lasciamo indietro nessuno) per arrivare alla famosa cittadina.

La morfologia del terreno non ci offre molte alternative alla statale di fondovalle.

Dopo Saint Vincent, città piccola ma molto elegante, affronteremo, attraverso strade secondarie, il famoso ponte romano che era parte integrante della via consolare delle Gallie per poi proseguire a mezza costa tra i vigneti fino alla frazione di Vignola e poi scendere a valle per raggiungere Montjovet. Costeggiando ancora la Dora Baltea si arriverà ad Issogne, famosa per il suo castello; sul versante opposto della valle svetta il castello di Verres.

Bard ci accoglierà con la sua maestosa fortificazione che ci condurrà poi lungo la strada lastricata romana fino a Donnas. Il panorama sarà quello di grandi pendii che circondano i borghi medievali con i tipici vigneti a graticcio che vengono





chiamati “topie”. Siamo al confine con il Piemonte e da qui lasceremo la via Francigena per arrivare ad Ivrea una volta sede di una delle più importanti industrie italiane e sede della Olivetti.

Attraverso stradine secondarie arriveremo a Caravino dove sarà possibile visitare il museo delle carrozze d'epoca per giungere poi al castello di Masino ed al lago di Maglione.

Nei pressi di Saluggia, lungo il canale Cavour, riprenderemo la via Francigena per raggiungere Chivasso, importante stazione di sosta anche per i pellegrini che arrivavano dal Moncenisio e dal Monginevro.

L'ultima tappa della ciclovacanza ci porterà a visitare una delle più belle residenze sabaude, la Reggia di Venaria con i suoi magnifici saloni, la vastità dei suoi giardini e le fontane che funzionano a tempo di musica.

Sicuramente in tutti i partecipanti rimarrà il ricordo di questa indimenticabile ciclovacanza vissuta non come gli antichi pellegrini ma come chi, attraverso l'uso della bicicletta, apprezza ciò che gli viene proposto da questo tre organizzatori a cui piace fare partecipare gli amici alle loro sensazioni ed alle loro esperienze. ●





# ANELLO DEI PAESI ADESANTI .....

di **Alberto Bottacini**

Passato, presente... ma quale futuro?



**Lazzaretto**

vicino a Verona, in particolare a Borgo Roma e San Michele, e tocca paesi molto popolosi quali San Giovanni Lupatoto, San Martino Buon Albergo e Zevio.

Ma torniamo alle principali tappe del suo sviluppo. Fino al 2009 non c'era nulla, se non un argine veramente brullo, frequentato solamente da alcuni sparuti appassionati dei luoghi isolati; molte zone erano famigerate addirittura per malfrequentazioni e non era sicuramente raccomandato ai ragazzi o a persone

L'anello dei paesi Adesanti è un percorso pedonale e cicloturistico che si snoda lungo l'argine dell'Adige appena a sud della città di Verona lungo circa 35 Km e che ha come estremi il ponte Rumor di Porto San Pancrazio e il ponte Perez di Zevio.

Si tratta di un percorso "virtuale" e nato per caso, infatti non si trova una tabellazione vera e propria e non è mai stato pianificato ma è il risultato di una serie di interventi partiti nel 2010 voluti e realizzati da enti diversi in modo molto eterogeneo.

Ed è proprio studiandone la storia che se ne capiscono da una parte i limiti e dall'altra le potenzialità. Centinaia, e in certe giornate anche migliaia di persone molto diverse tra loro lo percorrono: in bici, a piedi, di corsa, con i pattini, in camminata; anziani, bambini, famiglie e singoli. Ovviamente i numeri sono molti alti perchè il bacino di persone che lo possono usare è molto grande: è



**Tre sindaci durante l'inaugurazione 2011**



**Villa Buri**

solitarie. Nel 2009 il Comune di San Giovanni e Zevio raggiunsero un accordo per sistemare l'argine Sud di circa 10 Km che collega appunto i due paesi e nel 2010, dopo una breve diatriba sulla scelta dello sterrato al posto dell'asfalto, venne realizzato e inaugurato il percorso. Da quell'inaugurazione fu un susseguirsi di interventi: il comune di San Martino qualche anno dopo sistemò l'argine nord intitolandolo addirittura a Marco Pantani. Poi il Genio civile asfaltò la parte nord per il tratto fino a Verona (Villa Buri).

Con un altro intervento il Genio Civile operò, anche se in modo non definitivo, sul tratto che arriva fino alla città nella zona chiamata "Boschetto". Parecchie gite di FIAB dimostrano che il percorso è valido anche come collegamento della città con la zona Est, per esempio la Val d'Illasi.

La realizzazione del Percorso delle Risorgive, inaugurato nell'ottobre 2017, ne aumentò l'importanza in quanto naturale connessione con altri percorsi. Venne poi la sistemazione del Parco di Pontoncello e, fiore all'occhiello di tutto il sistema, la realizzazione da parte di EnelGreenPower (inaugurazione 25 aprile 2018) del ponte ciclopedonale sulla diga SAVA.

Da questo momento l'anello è diventato ancora più accessibile prendendo una forma a "otto", come le piste

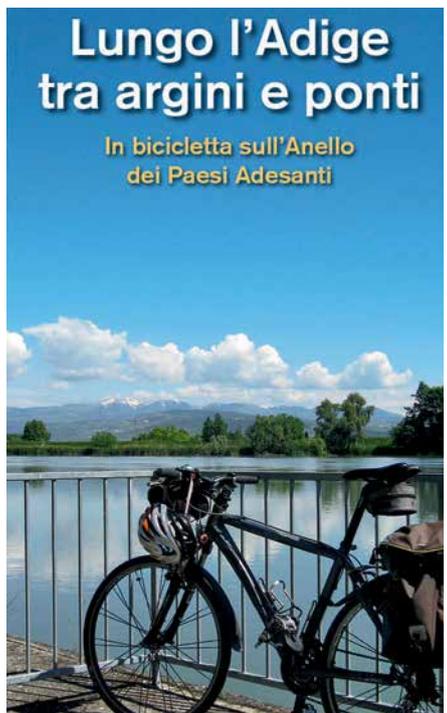


automobilistiche: il ponte sulla diga spezza in grande giro di 35 km in due più o meno di uguale lunghezza e rappresenta un richiamo da punto di vista ingegneristico-architettonale.

Quindi tutto bello? Possiamo dire chiusi gli interventi? Proprio come anticipato in premessa il sistema ha dei grossi limiti. Non c'è un vero e proprio sistema di tabellazione con l'indicazione di come

raggiungere i paesi e i centri abitati con i loro servizi. Personalmente mi piace fermarmi all'imbocco del ponte e sentire i dubbi di chi ne esce: ma a destra dove si va? e a sinistra? ma qui dove siamo?

Ci vorrebbero dei cartelli con le distanze per i maggiori attrattori. Dite che non ce ne sono? Ecco un elenco solo parziale: Villa Buri, Lazzaretto, Centrale del Colombarolo, Chiesetta di Sorio, sistema





**Argine**



**Piazzola di sosta**



**Argine prima del 2009**



**Argine nel 2013**

di canali (irrigui sia per l'alimentazione delle centrali), le centrali di Sorio, il Parco di Pontoncello, oltre a una varietà molto ampia di flora, fauna e colture della zona tra i quali asparagi, mele, pere, fragole, verze.

E poi l'anello è veramente "povero": mai una panchina, poche possibilità di riposo, c'è solamente un'area di sosta se così vogliamo chiamarla visto che è sprovvista di acqua potabile. A proposito di fontane: percorsi di qualità dispongono di una fontana pubblica almeno ogni 4-5 Km. Purtroppo lungo il nostro anello troviamo acqua solamente nella zona di Villa Buri. Peccato perchè d'estate questo diventa un limite molto grande.

E poi il problema più volte denunciato e più penalizzante: per chiudere l'anello dal ponte di Porto San Pancrazio a Palazzina si pedala lungo l'argine del canale Santa Caterina il cui fondo è ancora brullo e lasciato alle origini, quasi impraticabile nonostante abbia una funzione di collegamento importante. La sua "messa in rete" toglierebbe dalle strade trafficatissime e molto pericolose tanti ciclisti che

purtoppo rischiano spesso la vita perchè sfiorati continuamente da auto che sfrecciano velocissime sul tratto di Palazzina e sulla strada del Pestrino.

Ecco quindi l'auspicio finale: vedere finalmente l'anello completo e attrezzato per le nostre gite fuori porta nel tempo libero e praticabile, magari anche solo per qualche tratto, per chi va a al lavoro. Un futuro che tutti i cittadini rispettosi della natura si meritano!



**Uno dei pochi tabelli**

# FIAB ROVIGO: UN INVERNO ONLINE .....di Denis Maragno

Le rassegne Bici Raccontata e Pedalo Anch'io tutte virtuali

**S**i è chiuso un anno sociale particolare per FIAB Rovigo che ha cercato di tenere viva sia la vita associativa sia l'attenzione mediatica sulle tematiche della mobilità sostenibile e dell'ambiente. Nonostante la flessione negli associati, dopo il raddoppio raggiunto in 5 anni, l'associazione non ha smesso di mantenersi attiva cogliendo tutte le occasioni che il contesto offriva.

La novità principale in questo periodo di classico stop invernale è arrivata dall'online dove sono state trasferite le due tradizionali rassegne di approfondimento, ovvero La Bici Raccontata (alla quindicesima edizione) dedicata ai racconti di viaggio e libri e Pedalo Anch'io nata come momento formativo sulla ciclabilità e sul cicloturismo.

La scelta si è dimostrata tutto sommato efficace permettendo di tenere in vita le attività e anche un po' anticipare alcuni temi che il Comune di Rovigo ha deciso di affrontare sulle tematiche della mobilità sostenibile.

Nel dettaglio la quindicesima edizione de La Bici Raccontata è cominciata il 21 novembre ospitando Fabrizio Masi che ha raccontato la genesi del suo libro: Istria, storie oltre i confini. Un racconto di viaggio lungo La Parenzana, il tracciato di un treno che non corre più, diventato la tavolozza del racconto di una terra negli incontri con chi vi



abita. Si è proseguito il 28 novembre con Davide e i suoi otto mesi on the road per 12.000 km in tandem fino in Cina. Un progetto, chiamato I to Eye, che va ben oltre il semplice viaggio in bici nato dalla volontà di incontrare altre persone che, come lui ipovedenti, vivono nei numerosi Paesi che ha incontrato.

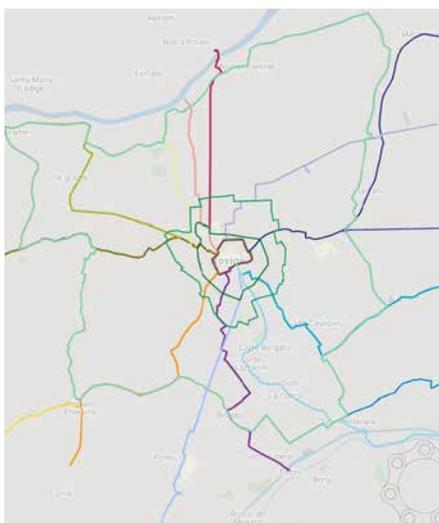
Il 5 dicembre sono stati nostri ospiti Nicolò e suoi amici e il loro incontentabile racconto di viaggio in Sardegna, la prima volta non si scorda mai. Un viaggio

avventuroso e pieno di imprevisti. Infine il 12 dicembre abbiamo terminato la rassegna con l'intelligente documentario olandese Why We Cycle. Un racconto sulla vita quotidiana e la bici in Olanda.

A gennaio viceversa ci si è concentrati sui temi più legati alla formazione con i quattro appuntamenti di Pedalo Anch'io.

Il 15 gennaio si sono approfondite le tematiche del codice della strada in rapporto alla bici, da come si circola in strada alle più recenti novità normative.

Il 22 gennaio sono state nostre ospiti le amiche di FIAB Treviso con il loro raccontare la bici in una declinazione rosa, dalla storia, alla biomeccanica e nella pratica del viaggiare (forse uno degli incontri più partecipati). Il 29 gennaio abbiamo anticipato la nostra visione della città condensando la nostra opinione per un Bicipan comunale, il frutto di anni di analisi del traffico ciclabile della città. Ultimo appuntamento il 5 febbraio con Assonautica Acque Interne Veneto ed Emilia dove abbiamo raccontato il progetto Bike&Boat per il Canal Bianco. Tutti gli appuntamenti sono stati registrati e sono disponibili online sul canale YouTube di FIAB Rovigo. ●



# IL FLUMEN VETUS .....

di Denis Maragno

## La riviera dell'Adigetto, la riviera dimenticata

**E** certamente noto come la gran parte dei centri abitati del Veneto si siano sviluppati lungo i corsi d'acqua e proprio lungo questi corsi d'acqua siano sorte alcune delle bellezze architettoniche più significative della regione. Ovviamente il pensiero va direttamente alla celebre riviera del Brenta ma forse non tutti sanno che ne esistono molte altre e in particolare in Polesine se ne possono scoprire alcune nate lungo i suoi numerosi corsi d'acqua (le strade del passato).

In questo articolo racconteremo la riviera dell'Adigetto (e magari prossimamente ve ne racconteremo altri). L'Adigetto era fino agli anni '30 un canale navigabile e, lungo le sue sponde, sono sorti i centri urbani più significativi e popolosi della provincia di Rovigo. Noto anticamente anche come il Flumen Vetus rappresenta un antico corso dell'Adige, molto

più urbano di quello attuale, vero motore dello sviluppo insediativo e produttivo della zona. Qui infatti troviamo i Comuni di Badia Polesine, Lendinara, Villanova del Ghebbo, Costa di Rovigo, Rovigo e Villadose per poi spingersi alla fine (a seconda del percorso preferito) verso Nord ovvero Cavarzere o verso Sud ovvero Adria, il tutto accompagnato dalle numerose piccole frazioni che si snodano lungo i meandri del fiume che ha conservato il suo aspetto senza subire rettificazioni. A conferma dell'importanza di questo corso d'acqua ancora oggi circa 1/3 dei residenti della Provincia vive lungo le sue rive, purtroppo però la sensazione che si ha è quella che si sia perso il rapporto con questo canale. Pur scorrendo proprio nel cuore di questi centri urbani e pur specchiandosi sulle sue acque ville, corti agresti, castelli, chiese e musei, se ne è persa una concezione unitaria. Eppure ci troviamo di fronte al meglio che questa

provincia ha da offrire dal punto di vista culturale, e tutto a portata di pedale! Un percorso praticamente urbano ma con importanti scorci agresti e verdi, una dolce alternanza di paesaggi sempre nuovi e sorprendenti a seconda della stagione in cui lo si percorre. Stiamo parlando di un percorso che si sviluppa su poco meno di 66 km, percorribile su entrambe le sponde lungo strade secondarie (alcune anche trasformate in percorsi puramente ciclabili). Con dei semplici e economici interventi di moderazione del traffico si potrebbe ottenere una ciclovia perfettamente fruibile.

Come FIAB Rovigo, in questo 2021, abbiamo in programma di accendere i riflettori sull'Adigetto. Per fare in modo che questo asse venga potenziato e riconosciuto non solo per il suo valore culturale ma anche per la possibilità di coniugare la ciclabilità quotidiana (in particolare dai piccoli centri a quelli più grandi distanti



QR code  
Inquadra  
e scoprirai  
tutti i percorsi



poco più di 5 km l'uno dall'altro) con il cicloturismo. La valorizzazione di questo asse in un'ottica cicloturistica inoltre eviterebbe che i viaggiatori, seguendo solamente il corso dell'Adige, ignorino i nostri piccoli centri urbani e li escludano del beneficio economico diffuso tipico del turismo lento.

Chi fosse curioso di provare questo itinerario, tramite il QR code potrà accedere alla pagina web di FIAB Rovigo dove sono già disponibili i tracciati del percorso per entrambe le sponde quando sei stanco giri la bici, cambi sponda e torni indietro. Più facile di così?!. ●





# Controvento

## La sicurezza comincia da noi

Ultimamente mi capita di vedere sempre più ciclisti urbani a Verona. Alcuni pedalano con le ginocchia di fuori suscitandomi ilarità, altri con la sella troppo alta o troppo bassa facendomi preoccupare per le loro articolazioni, alcuni ragazzetti procedono senza mani sul manubrio e mai in linea retta, diversi altri indossano giacche di tre taglie più larghe creando uno spiacevole effetto parapendio, ma oltre a queste futili osservazioni presto molta attenzione allo stato di salute delle bici.

Purtroppo, o per fortuna, molte di queste biciclette sono state riesumate dalle varie cantine. A volte basta una semplice spolverata, altre volte un po' di lubrificazione, ma spesso ci vorrebbe un'accurata revisione.

A tal proposito voglio raccontarvi questo episodio. Un giorno, mentre mi reco al lavoro in bici, noto davanti a me un signore su una bici sgangherata, rumorosa,

con cerchi sbilenchi e più ruggine che vernice. Mentre effettuo il sorpasso urlo "La ruotaaa!" e giustamente il povero malcapitato non capisce. Ripeto ancora con voce più decisa. Si ferma, mi fermo e scendo dalla bici. La sua ha lo sgancio rapido della ruota anteriore aperto. In un battibaleno lo chiudo e riprendo il mio quotidiano tragitto udendo alle mie spalle un sonoro "Grazie!".

Con questo voglio spronare gli utenti più esperti a prendersi cura dei nuovi iniziati. La sicurezza è importante e da non sottovalutare. Una bici non efficiente dal punto di vista meccanico è pericolosa, ma lo è di più con freni o perni aperti o anche semplicemente ruote sgonfie. Dunque, non giudicate solamente l'outfit, date un occhio anche alle bici: potreste scoprirne di bisognose di un vostro pronto soccorso!

di **Guido Crivellari**

f a r m a c i a  
**BORGOMILANO**

Corso Milano, 69  
VERONA tel. 045 574192



**IL MELOGRANO**  
CENTRO INFORMAZIONE  
MATERNITÀ E NASCITA

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

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



**FARMACIA AMICA  
DELL'ALLATTAMENTO  
MATERNO™**

è una iniziativa de **IL MELOGRANO**  
CENTRO INFORMAZIONE MATERNITÀ E NASCITA

www.  
farmaciaborgomilano.it

  
SENZA PLASTICA **NATURALMENTE**

unicef

o  
ACP

  
IBFAN