

# RUOTA LIBERA

Periodico della FIAB

FIAB Verona Amici della Bicicletta Onlus



## EUROPEAN MOBILITY WEEK

16-22 SEPTEMBER 2022

*Mix & Move!*

## VERONA VOLTA PAGINA

I NODI DELLA MOBILITÀ PER LA NUOVA AMMINISTRAZIONE

### LA PROVINCIA CHE SI MUOVE

COSTERMANO, BUSSOLENGO,  
ISOLA DELLA SCALA

### CICLORADUNO 2022

LANGHE ROERO  
MONFERRATO

### CIBO DA VIAGGIO

CEREALI INTEGRALI E  
BICI CONTRO IL DIABETE

### BIMBIBICI 2022

FESTA GRANDE, MA CON  
QUALCHE OSTACOLO

### TUTORIAL BICI

LE BICI ORIZZONTALI

### RACCONTI DI BICI

AQUILETTA, LA MIA BICI  
VELO-RACCONTO



<b>3</b>	<b>IL PUNTO</b>	<b>19</b>	<b>CIBO DA VIAGGIO</b>
	<b>AL VOTO IN BICI</b>	<b>20</b>	<b>CICLOFFICINA</b>
<b>4</b>	Nuovo sindaco, vecchi problemi	<b>22</b>	<b>NOTIZIE DALL'EUROPA</b>
	<b>INIZIATIVE FIAB</b>	<b>24</b>	<b>SOCI ATTIVI</b>
<b>6</b>	Notturna 1 - La classica		Odilla TRespidi: a piedi o in bici
<b>7</b>	Notturna 2 - Gli affamati	<b>25</b>	<b>RACCONTI DI VIAGGIO</b>
<b>8</b>	Bimbibici 2022 nel segno della festa ma tra alcuni ostacoli		Jesolo: relax e buona compagnia
<b>10</b>	Cicloraduno 2022 Langhe Roero Monferrato	<b>28</b>	<b>RACCONTI DI BICI</b>
	<b>MOBILITÀ</b>		Aquiletta Bianchi: la mia bici!
<b>12</b>	Costermano sul Garda: muoversi in sicurezza tra centro e frazioni	<b>29</b>	<b>RACCONTI DI VIAGGIO</b>
	<b>ISOLAINBICI</b>		Velo-racconto
<b>14</b>	Isolainbici riparte con il nuovo direttivo	<b>30</b>	<b>FIAB ROVIGO</b>
	<b>MOBILITÀ</b>	<b>31</b>	Aspettando la primavera
<b>16</b>	Bussolengo: un nuovo bicigrill, e non solo	<b>32</b>	La chimera della sinistra Po
<b>18</b>	<b>ENIGMISTICA</b>		<b>EL CANTON</b>

**DIRETTORE RESPONSABILE:**  
Elena Chemello.

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

**Hanno collaborato:**  
Simone Montagnoli, Alberto De Grandis,  
Giovanni Breda, Fabrizia Graziani, Marco Corbellari,  
Giancarla Tagliapietra, Massimo Muzzolon,  
Giuseppe Pedrollo, Enrico Peroni, Luigia Pignatti,  
Paolo Pigozzi, Federico Girardi, Claudia Salvi,  
Luca Reani, Mariolina Giovani, Marco Muratore,  
Daniela Marchetto, Denis Maragno, Lorenzo Feltrin.

**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

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

## Indirizzo e orari

**FIAB Verona - Amici della Bicicletta Onlus** - Piazza S.Spirito, 13, 37122 Verona  
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 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.



## Verona volta pagina: un occhio a continuità e comunicazione

Mentre in questo caldo inizio di luglio scriviamo il nostro editoriale, non si sono ancora spenti a Verona i clamori dell'intensa e incerta tornata elettorale che ha portato Damiano Tommasi come nuovo sindaco a palazzo Barbieri. Anche se siamo in attesa di conoscere la giunta che governerà la città nel prossimo quinquennio, dunque anche di sapere con quali amministratori parleremo di mobilità sostenibile, è già chiaro che dopo questo ballottaggio di fine giugno Verona ha voltato pagina, con una compagine di maggioranza del tutto diversa dalla precedente e tante facce nuove e mancate conferme che hanno radicalmente cambiato la composizione del Consiglio comunale.

Il futuro è dunque un foglio bianco da riempire, e ne scopriremo man mano i contenuti. Vogliamo però annotare fin d'ora a margine di questo foglio un paio di considerazioni da cui partire.

**Continuità amministrativa: iniziare dalle cose lasciate in sospeso.** Prima di parlare assieme di nuovi progetti di mobilità sostenibile, la prima cosa che chiederemo alla nuova amministrazione sarà di condurre in porto senza farli cadere nell'oblio quelli già deliberati dalla passata col nostro contributo fattivo. L'elenco non è breve, e solo tra i più importanti ricordiamo l'"Adige-Sole" da Boscomantico alla diga di Chievo e da via San Marco alla stazione di Porta Nuova, con una pista ciclabile in senso contrario su via Camuzzoni tra via Sansovino e via Albergo; la "Saval-San Zeno" da completare nel lato est di viale Colombo tra corso Milano e via Andrea Doria; gli itinerari del Bicipan B-02 (Lugagnano- San Massimo) e B-17 (Parona-Centro); il collegamento della Valpantena con Porta Vescovo. Non scordiamo poi i temi emersi nei mesi scorsi a seguito di mobilitazione popolare, come la notevole raccolta di firme a Borgo Nuovo per via Archimede e via Pitagora.

**Comunicazione: l'importanza di andare incontro ai cittadini.** A Verona, forse anche un po' per indole cittadina, le amministrazioni non hanno mai investito granché in comunicazione: lo diciamo in confronto non solo col Nord Europa (mettiamoci pure dentro Bolzano) ma anche con altre città italiane con cui ambiremmo misurarci. Nell'era dei social media, annunciare le novità limitandosi a comunicati e conferenze stampa è una modalità ormai insufficiente e superata, che raggiunge solo quei pochi che vanno a cercarsi le notizie e disperde molto del valore di quanto si realizza. Occorre invece andare incontro alla gente con messaggi curati e attraenti, con un linguaggio testuale e (soprattutto) visivo che sappia parlare anche alla "generazione Instagram". Ma, per farlo come si deve, servono professionalità adatte e investimenti adeguati. Questo riguarda in modo particolare la mobilità sostenibile, che ha bisogno di essere promossa in modo originale e convincente per allargare in modo significativo la platea degli utenti. Ad esempio, parlando della recente pista ciclabile tra Porta Palio e Castelvecchio: quanto sarebbe importante realizzare una campagna con un video di qualità per far conoscere questa nuova opera e spiegarne i vantaggi per muoversi meglio in città? Purtroppo, quando abbiamo avanzato proposte di questo tipo, spesso non si è trovato terreno fertile; ci auguriamo che negli anni a venire ci siano progressi in questa direzione.



# NUOVO SINDACO, VECCHI PROBLEMI... della Redazione

Alcune delle “pratiche” che attendono l’amministrazione Tommasi

**L**e urne hanno dato il loro responso: Damiano Tommasi è il nuovo Sindaco di Verona. La “forza tranquilla” di Tommasi, ex calciatore del Verona e della Roma, ed ex presidente dell’Associazione nazionale calciatori, ha sconfitto la concorrenza del centrodestra costringendo il Sindaco uscente Federico Sboarina a farsi da parte assieme ai volti più noti della sua ormai ex maggioranza e della sua giunta.

Assisteremo dunque ad un ricambio di persone e di personale politico e amministrativo.

Il nuovo Sindaco è sostenuto dai principali partiti ed esponenti del centrosinistra scaligero che in questi ultimi 15 anni hanno svolto una serrata opposizione a Tosi prima e a Sboarina poi. Ciò presumibilmente assicurerà loro un ruolo importante nella nuova amministrazione, ma Tommasi ha dato prova, prima e durante la campagna elettorale, di saper ragionare anche al di fuori degli schemi della politica tradizionale.

In attesa di conoscere le prime mosse della nuova amministrazione comunale del capoluogo scaligero, come Fiab Verona continueremo a svolgere il nostro solito ruolo propositivo di stimolo e anche di pungolo a favore della mobilità sostenibile e della bicicletta in particolare, portando avanti i temi che in buona parte sono già

stati introdotti nella “Pedala con Noi” del 6 giugno scorso, il giro in bicicletta con tutti i principali candidati Sindaco.

A nostro modo di vedere, la pietra angolare e il punto di svolta delle politiche della mobilità dei prossimi anni non starà tanto (o soltanto) nella promozione della mobilità attiva, che è divenuta – pur con accenti e risultati diversi – patrimonio comune di ogni forza politica, ma in una politica che sappia allo stesso tempo anche disincentivare il traffico motorizzato privato.

Le misure più immediate e ovvie in questa direzione attengono all’allargamento della Ztl (Zona a traffico limitato) alle mura magistrali; alla creazione in centro storico e nei quartieri di Zone 30 che siano effettive, cioè accompagnate da interventi stradali tesi a limitare la velocità delle auto e non soltanto dichiarate da segnaletica verticale; la creazione di una rete di collegamenti sicuri tra i vari quartieri, anche i più periferici, il centro storico e i principali attrattori.

L’applicazione delle novità introdotte nel Codice della Strada nel 2020, a partire dal doppio senso ciclabile, possono aiutare a rendere la città più permeabile alle biciclette. Allo stesso scopo, le biciclette dovrebbero essere ammesse a percorrere alcune corsie preferenziali, come quella di via Diaz.

C’è poi da migliorare, e di tanto, la



comunicazione, la quale non può risolversi negli slogan che appaiono sui tabelloni luminosi posizionati sulle strade di ingresso della città. Verona non ha mai conosciuto una vera e propria campagna a favore del bike-to-work e del bike-to-school. Anche in tema di sicurezza, di educazione stradale e rispetto del codice della strada (ad esempio l’uso corretto delle luci in orario serale) l’iniziativa è sempre stata a carico della nostra associazione.

Per chi parla di cambiamento, di standard europei e della necessità di rimettersi in sintonia con la città, questi aspetti possono rappresentare un interessante banco di prova.

Due misure semplici ma dal forte valore simbolico potrebbero essere la chiusura di Piazza Bra al traffico motorizzato privato e una modifica al regolamento edilizio – sul modello di quanto già fatto dal Comune di Milano – per far decadere i divieti di parcheggiare le biciclette all’interno degli spazi comuni dei condomini.

L’approccio stesso alle questioni della mobilità sostenibile e dolce richiede un ripensamento dei metodi con i quali vengono prese le decisioni. Confidiamo quindi nell’attivazione di una Consulta della Mobilità Sostenibile nell’ambito della quale mettere a confronto tutti i portatori di interessi, dalle associazioni dei ciclisti urbani come la nostra alle



aziende del trasporto pubblico.

C'è poi da affrontare la partita dei cantieri da rilanciare o da portare a termine. Il completamento della ciclabile della Valpantena attende ancora l'ultimo tratto di collegamento con la ciclabile di Via Betteoloni. Il collegamento Parona-Ponte Garibaldi attende una soluzione per la strettoia del Cesiolo.

Altri interventi significativi in quanto potrebbero rendere più facile la vita ai ciclisti urbani, ma di facile realizzazione, possono riguardare ad esempio la regolazione dei tempi semaforici in alcuni incroci cittadini. Si riporta ad esempio il caso dell'incrocio di via Battisti frequentato da molti studenti.

Sempre in tema di scuole, è tempo di regolare la sosta selvaggia all'ingresso e all'uscita di molti istituti pubblici e privati. Va operata una scelta strategica e culturale: rendere gli studenti autonomi, in grado di andare a scuola da soli usando mezzi sostenibili.

E ancora: quando partiranno i lavori della Boscomantico - Stazione Porta Nuova nell'ambito dei quali è prevista anche una soluzione conveniente e sicura per il collegamento tra il quartiere Stadio e il centro storico? A quando la messa in sicurezza di via Archimede e via Pitagora su cui pende una petizione Fiab? E il completamento dell'ultimo tratto della ciclabile Saval - San Zeno da viale Colombo a Porta San Zeno? E



i collegamenti con i poli universitari? Il rilancio del bicipark della Stazione di Porta Nuova e il riordino del piazzale? La sistemazione di Lungadige Attiraglio? Il miglioramento dell'angusta ciclabile di Corso Milano?

Sotto il profilo del cicloturismo sono da seguire partite importanti, dalle grandi ciclovie nazionali alla proposta Fiab di Ecomuseo dell'Energia Pulita.

Come si vede, per un'amministrazione che sia motivata a fare, gli argomenti e i fronti di impegno a Verona non mancano. Come si vede, per un'amministrazione che sia motivata a fare, gli argomenti non mancano. Una prima vetrina per l'annunciato cambiamento potrebbe essere la **Settimana della Mobilità Sostenibile del 16-22 Settembre**. ●



# NOTTURNA 1 - LA CLASSICA .....

di **Giorgio Migliorini**  
foto di **Simone Montagnoli**

Da Verona a San Martino B.A. con alcune riflessioni

**I**l Notturna, la magica parola appena immessa nel web rimbalza per misteriosi canali da smartphone a smartphone diffondendo il messaggio”.

Questo avevo scritto nel giugno 2019. Quest’anno non è andata proprio così, il messaggio è passato poco sui social e lo abbiamo visto al momento della partenza: eravamo comunque circa in 50. Come sempre per le notturne la maggior parte dei partecipanti non sono soci, sono persone che colgono l’occasione per una serata diversa. Come ospiti inattesi due soci di Fiab Pordenone fra cui la presidente. C’erano anche due giovani ragazzine con mamme che hanno optato per il percorso breve che prevedeva una piccola sosta a Villa Buri e rientro via San Michele. La maggior parte del gruppo ha invece proseguito lungo strade secondarie fino al punto di ristoro nel quartiere di borgo Vittoria a San Martino Buon Albergo. Seguire la pista lungo l’Adige sebbene più suggestivo sarebbe stato infatti troppo lungo. Siamo comunque passati anche davanti a Ca’ del Bue ed è curioso constatare come al buio tutto assuma un’altra dimensione e l’impianto di smaltimento rifiuti apparisse semplicemente come una misteriosa



grande costruzione disabitata. Il ritorno si è svolto anch’esso lungo strade secondarie per concludersi poco dopo mezzanotte in Bra mentre in Arena si stava ancora rappresentando la Carmen. Cosa notare? Per me che ero in coda intanto la suggestione di tutte quelle lucine, un serpentone lungo circa 200 metri. Poi alle mie spalle i ragazzi di Corrieri in Bici Verona che avevamo chiamato a supporto per eventuali problemi meccanici: in tre ore non hanno taciuto un solo attimo, un continuo scambio di battute. Per loro che sono sempre in sella da soli questa ulteriore pedalata è probabilmente una forma di defaticamento e antistress.

Tornando al problema iniziale, ovvero la

partecipazione, è evidente che per uscire dal circoletto dei soci delle gite domenicali bisogna attivare canali di comunicazione diversi ed eventi diversi. Per esempio Bimbimbici è pubblicizzata attraverso i volantini consegnati a tutti gli alunni delle scuole primarie e la partecipazione è alta. La notturna necessita invece di altri canali, Facebook ed Instagram forse sono i più indicati ma ahimè chi se ne occupa? Il messaggio è lanciato: per il 2023 rinnovare la comunicazione e cercare anche una formula ancora più stimolante. Da ultimo, come al solito, grazie a tutti i soci volontari ed ai partecipanti che hanno condiviso con noi questa piacevole serata!



# NOTTURNA 2 - GLI AFFAMATI .....

di **Alberto De Grandis**

foto di **Giovanni Breda**

Da Verona a Rivoli Veronese con cena

“Notturna...” Così iniziava il volantino, che indicava la partenza dalla sede FIAB alle ore 17,00.

E così la nostra “notturna” è iniziata con la crema antisolare, rivelatasi assolutamente necessaria.

Partiti in perfetto orario sotto la guida di Enrico siamo passati per Bussolengo dove abbiamo incontrato gli altri partecipanti, raggiungendo così il numero massimo previsto di 15.

Poche le e-bike, molte le muscolari, qualche pneumatico da corsa, tutti ben motivati, tutto faceva prevedere una escursione tranquilla “sulla ciclabile del



Biffis e su strade a basso traffico” con cena a Rivoli e rientro “verso le ore 23:00”.

Ed effettivamente abbiamo affiancato il Biffis, ma poco prima del viadotto (ma no, in realtà è un canale!) sulla Val del Tasso Enrico ci guida fuori dalla ciclabile per farci percorrere LA Val del Tasso, su di uno sterrato accessibile ed assai gradevole, con la insolita visione dell'imponente opera idraulica dal basso portandoci poi a percorrere tratti del sedime della ex ferrovia Verona – Caprino - Garda ed a scoprire le gallerie sotto la autostrada A22, mai utilizzate se non da escursionisti informati come Enrico.

A cena il sole finalmente calava oltre l'orizzonte e così al momento di riprendere la via del ritorno potevamo provare un po' di soddisfazione nell'accendere le luci delle bici e nell'indossare le casacche catarifrangenti. Mi aspettavo che saremmo saliti lungo la ciclabile fino al Parco Eolico e saremmo

discesi fino al Biffis per completare il ritorno, ma non avevo fatto i conti con la perfetta conoscenza della zona che ha Enrico, che ha subito abbandonato l'asfalto e ci ha guidato su sterrati “coinvolgenti” che in qualche breve tratto ci hanno indotto a scendere di sella e a

spingere, ma notevole è stata la sorpresa quando siamo arrivati in cima alla collina ed abbiamo potuto ammirare dall'alto la Val d'Adige tutta illuminata; poi però è stato necessario scendere di quota con impiego massiccio dei sistemi frenanti, fino a riprendere l'asfalto nell'abitato di Rivoli. E a quel punto non è restato che salire con un certo impegno fino alle pale eoliche per poi iniziare una discesa che praticamente ci ha accompagnato fino a Verona.

Lorario di arrivo è risultato un bel po' più avanzato rispetto alle 23, ma devo dire che nessuno si è lamentato, tale è stata la soddisfazione di aver potuto conoscere luoghi, percorsi e panorami bellissimi e suggestivi.

P.S.: Nessuna foratura. ●



# BIMBIBICI 2022 NEL SEGNO DELLA FESTA MA TRA ALCUNI OSTACOLI ...

di **Fabrizia Graziani**  
foto di **Marco Corbellari**



**L**e mezze stagioni non ci sono più, Bimbibici invece è ritornata dopo due anni di stop!

Ha dovuto superare anche qualche ostacolo posto dalla Sovrintendenza, che non ci ha permesso di utilizzare i nostri famosi "saltini" neanche potessero recare danno alla struttura dell'Arsenale e anche qualche omissione da parte dell'UST (Provveditorato per intenderci) che

non ha voluto aiutarci nel diffondere la manifestazione nelle scuole, come aveva sempre fatto nelle scorse edizioni, ma anche quest'anno ha offerto l'occasione a tanti bambini e tante famiglie di attraversare il centro storico, guardano la città da un punto di vista privilegiato, il sellino della propria bicicletta o il seggiolino dei propri genitori.

Al passaggio del corteo tanti sorrisi e sguardi meravigliati nei passanti e nei turisti domenicali e nessuna

intemperanza da parte degli automobilisti che talvolta hanno dovuto aspettare qualche momento in più agli incroci.

Insomma la 22<sup>a</sup> edizione di Bimbibici, pur non registrando le presenze degli anni pre-pandemia, è stata l'occasione per riprendere il tema della sicurezza sulla strada e di una città a misura di bambino, una città più lenta che possa comprendere anche le esigenze degli utenti più deboli, una città che possa offrire in futuro la possibilità ai suoi giovani cittadini e cittadine di prendere confidenza con la bicicletta attraverso percorsi sicuri casa-scuola, rendendosi sempre più autonomi. Non è ancora così purtroppo, poiché le scuole e i quartieri che possono offrire percorsi sicuri che colleghino le scuole e i principali luoghi di interesse e aggregazione. Ma noi siamo fiduciosi.

La mia esperienza di insegnante di Scienze motorie in una scuola superiore mi ha fatto notare che negli ultimi anni un numero crescente di studenti non sa andare in bicicletta o ci sapeva andare da piccolo ma ormai ha perso l'autonomia e non riesce a fare un breve percorso cittadino con la sua classe...

Non c'è da meravigliarsi, e tanti sono i fattori che contribuiscono a questo stato di cose, che solo 10 anni fa non era così evidente. Li conosciamo tutti, ma è necessario che Fiab continui a tenere alta l'attenzione su questi temi.

Pertanto speriamo che alla domanda "sibillina" che il nostro vicepresidente Giorgio Migliorini pone ai bambini in attesa della partenza all'Arsenale "**Come vai a scuola?**" in futuro tanti possano rispondere "**in bicicletta!**".

E siccome abbiamo citato in apertura le difficoltà che la burocrazia ci ha imposto, vogliamo concludere ringraziando invece gli agenti della Polizia Locale, coordinati dal commissario Brescia che mai come quest'anno ci sono venuti incontro, capendo le necessità di gestire un corteo formato da centinaia di bambini



e quindi per sua natura imprevedibile e adeguandosi ad esso!

Un grazie anche al Comune che attraverso gli assessorati coinvolti Ambiente, Patrimonio, Istruzione ci ha facilitato la diffusione dell'evento.

Grazie anche ai nostri sponsor storici, la libreria "L'Aquilone" e il Consorzio Cooperativo di Belfiore.

E per ultimo un ringraziamento ai tanti volontari, che "regalano" una domenica mattina, permettendo ogni anno di realizzare questo evento che per sua natura necessita della presenza di molte persone ognuna con il proprio ruolo!

Una domenica mattina di impegno in cambio di sorrisi... provare per credere!



# CICLORADUNO 2022 LANGHE ROERO MONFERRATO

di **Giancarla Tagliapietra**  
foto di **Massimo Muzzolon**  
e **Giuseppe Pedrollo**

**E**ra da un po' di anni che, per una cosa o per l'altra, non riuscivo a partecipare al cicloraduno nazionale; quindi quando ho saputo dove si sarebbe svolto quest'anno e ho letto il programma, senza pensarci molto mi sono iscritta.

Ritrovo a Torino e poi a Bra per le Langhe il Roero e il Monferrato, luoghi che da tempo volevo vedere e la bici è il mezzo migliore. La vacanza lenta e vissuta con fatica e sudore (dislivelli 600 / 800m) condivisa è un'esperienza unica.

La cosa che mi impensieriva un pò era il viaggio, ma risolvo il tutto parlando con Guerrino che sta pensando di partecipare con un gruppetto di Isola della Scala; infatti affitta un pulmino (figlio dei fiori) per il trasporto bici e passeggeri. Finalmente si parte, siamo in 6 e altri 2 ci raggiungeranno sul posto.

Arrivati nel primo pomeriggio a Torino, ci incontriamo in Piazza San Carlo con gli organizzatori e altri partecipanti e veniamo accompagnati in una cicloescursione per la città, chiudendo il giro alla Lingotto Gallery, ex stabilimento Fiat riconvertito in Centro Commerciale al centro di Torino con negozi, banche, cinema, ristoranti, sale giochi, agenzie di viaggi, palestre, uffici, museo e non so cos'altro, ma la cosa più



*Discesa sul paese di Barolo*

importante è il tetto dove lungo tutta la storica pista di collaudo è stato allestito un giardino sospeso con 40mila piante di 300 specie diverse. Come benvenuto ci è stato offerto un ricco buffet in questo mega ex stabilimento Fiat.

Secondo giorno ritrovo in Stazione Lingotto, carico bici su pulmino e treno per Bra dove ci aspettavano altri partecipanti provenienti da quasi tutte le regioni d'Italia: Sicilia, Sardegna, Puglia, Trentino, Liguria, Lombardia ecc. non siamo tantissimi come in altri cicloraduni (avevano indicato un limite), in tutto un'ottantina. Ci dividiamo in due gruppi, montanbike e cicloturismo, e iniziamo la nostra avventura attraversando

le bellissime colline vitivinicole delle Langhe (patrimonio Unesco) che ci conducono ad Alba.

Lungo il percorso ci fermiamo a Pollenza dove ci aspetta una visita guidata all'Università di Scienze Gastronomiche, unica in tutta Italia, fondata con la partecipazione di Carlo Petrini. Il Rettore ci dice che gli studenti escono con una formazione interdisciplinare a 360 gradi sull'enogastronomia, fra l'altro il campus è alloggiato in un bellissimo complesso Ottocentesco.

Fra saliscendi, strade secondarie, piccoli borghi e un caldo "bestiale" arriviamo nel paesino di Barolo per una pausa e un piccolo assaggio (visti i prezzi), imperdibile la visita al museo del Barolo fra l'altro molto interessante anche per gli astemi.

Pochi chilometri prima di Alba attraversiamo La Morra che vista dal suo belvedere, offre un panorama spettacolare: sembra un quadro.

Terzo giorno, Alba/Asti;

Anche qui raduno e poi divisione per gruppi: abbiamo imparato a conoscerci un po' e ci scambiamo le nostre impressioni tutti comunque concordi nel constatare che i luoghi e il paesaggio sono incomparabili. Siamo ancora nelle Langhe e attraversiamo distese di vigneti verdeggianti campi di grano di un colore dorato e campi di girasole giallo per arrivare al Tanaro (esangue) che ci porta nelle rocche del Roero; qui ci fermiamo per una sosta nel



*Foto di gruppo*

paesino di Neive (Neve in piemontese), la Langa del Barbaresco: questo piccolo borgo si rivela molto carino con una chiesa ortodossa affiancata da una cattolica; il centro ha tutte case coloratissime e naturalmente palazzi con lo stemma reale. Qui veniamo invitati a pranzo presso una Pro Loco dove riceviamo una calorosa accoglienza con tanto di Sindaco e un non meno fantastico pranzo con tagliolini fatti in casa e bruschette con salumi del posto: era quello che ci voleva dopo queste sudate e scarpinate.

Dopo il pranzo siamo tutti un pò “cotti” ma bisogna ripartire, meno male che l’andare è piacevole e la compagnia altrettanto. Altro borgo, altra visita: ci fermiamo a Govone dove c’è il Castello Reale (patrimonio Unesco), residenza sabauda che domina l’intero paese e l’ampia valle del Tanaro.

Nel tardo pomeriggio arriviamo nella città di Asti, molto accaldati e stanchi, ma ci aspetta un’altra visita, questa volta al museo Paleontologico “alla scoperta dei fossili viventi”. Molti di noi si lamentano perché siamo davvero esausti, però devo dire che il museo si rivela interessantissimo, espone testimonianze trovate il loco di rettili vissuti 25 milioni di anni fa quando tutta la pianura Padana, e quindi anche l’Astigiano e il Monferrato, erano occupati da un mare tropicale che prosciugandosi con le sedimentazioni ha lasciato un terreno adatto alla coltura della vite.

Quarto giorno Asti/Casale.

In piazza del Palio ad Asti alle ore 8 consueta divisione per gruppi. L’itinerario prevede di arrivare a Casale attraversando il Monferrato Astigiano e il Casalese, sempre su strade asfaltate a basso traffico e sterrate in mezzo a grandiosi vigneti di barolo e grignolino d’Asti. In questa zona, Casorzo, a testimonianza del ritrovamento di molti fossili nei vigneti, sono stati esposti dei pesci volanti.

Ci accompagnano a visitare una cantina sotterranea, e ci dicono che una volta per avere il materiale necessario alla edificazione delle abitazioni scavavano sotto terra e con i blocchi di materiale alzavano la casa: in questo modo moltissime abitazioni sono provviste di cantine dove la temperatura oscilla tra i 15/18° in alcuni casi anche 10; fantastico, il vino si conserva in modo naturale e non subisce trasformazioni.

Casale Monferrato purtroppo è anche famosa per l’insediamento produttivo della ditta Eternit che si estendeva in un’area di circa 94.000 mq di cui 50.000 erano coperti con lastre di fibrocemento. L’attività produttiva durò circa 80 anni, questa fonte di inquinamento ha causato un numero esorbitante di morti. Alla sera abbiamo avuto anche un incontro con testimonianze dei superstiti delle vittime. Alla serata di gala al “circolo Casalese” con cena e consegna dei gadget, a tutte le donne, chiamate per nome ad una a una, è stato assegnato un attestato di partecipazione: devo dire molto carino da parte loro; naturalmente non sono mancati i discorsi di ringraziamento.

Quinto ed ultimo giorno Casale/Alessandria

Siamo quasi arrivati alla fine e oggi ci aspetta un dislivello impegnativo: pedaleremo su un crinale che divide la valle del Tanaro da quella del Po. Penso di poter dire che è il percorso più bello in assoluto, in quest’area a destra e a sinistra si scoprono affascinanti torri antiche e molti punti panoramici dai quali cogliere con lo sguardo i paesi dall’alto e tutta la bellezza del paesaggio collinare. Arriviamo per una sosta al paese di Cuccaro e qui abbiamo il museo “colombiano” da visitare, dove sono raccolte testimonianze di Cristoforo



*Chiacchiere e pedali sulle strade delle Langhe*

Colombo: neanche Giacobbo in Voyager è riuscito a svelare il mistero dei suoi natali, comunque ai paesani fa piacere pensare che Colombo provenga da questo luogo.

Nel primo pomeriggio arriviamo ad Alessandria, città delle biciclette, e prima di accomiatarci ci aspetta un ultimo museo, per l’appunto il museo della bicicletta, dove sono raccolte bici d’epoca e di vari campioni da Girardengo a Coppi, Carrea, Cuniolo ed altri. C’è da dire che qui è arrivata, portata da un eclettico birraio, la prima bici dalla Francia.

Il raduno per salutarci è previsto sul “Ponte Cittadella” e un drone ci sorvola per immortalarci tutti.

Personalmente considero questo cicloraduno un’esperienza molto positiva: ho incontrato un’accoglienza unica, una programmazione ben impostata e approfondita che ci ha fatto conoscere il territorio che altrimenti sarebbe stato solo sorvolato. Tante sono state le cose che abbiamo visto, tanti sono stati i chilometri percorsi, tanta la fatica, ma ne è valsa la pena.

## 1 TAPPA: BRA – ALBA

*“Il tour del Barolo”*

(Km 50 – Dislivello m 970)

Bra, La Morra, Barolo, Monforte d’Alba, Grinzane Cavour, Alba

## 2 TAPPA: ALBA – ASTI

*“Le Langhe e il Roero Romantico”*

(Km 60 – Dislivello m 1.360)

Alba, Neive, Guarene, Castagnito, Antignano, Asti

## 3 TAPPA: ASTI – CASALE MONFERRATO

*“Tour del Cuore del Monferrato”*

(Km 70 – Dislivello m 1.450)

Asti, Calliano, Grana, Grazzano Badoglio, Cella Monte, Casale

## 4 TAPPA: CASALE MONFERRATO – ALESSANDRIA

*“Il Monferrato dei Gonzaga”*

(km 50 – Dislivello m 820)

Casale, Occimiano, Camagna Monferrato, Lu e Cuccaro, San Salvatore Monferrato, Alessandria

# COSTERMANO SUL GARDA: MUOVERSI IN SICUREZZA TRA CENTRO E FRAZIONI

di **Corrado Marastoni**  
e **Enrico Peroni**

La Provinciale SP 9 di Costabella, che partendo dal casello di Affi si dirige verso nord e inizia a salire da Castion sulle pendici ovest del monte Baldo passando da San Zeno di Montagna e arrivando infine a Prada, è una strada dritta e quasi ovunque priva di spazio laterale di sicurezza, il tipico esempio di tracciato viario che invita gli automobilisti a pigiare sull'acceleratore e passare a breve distanza dai ciclisti, mettendone così a serio rischio l'incolumità. Fino a poco tempo fa la SP 9, importante arteria per la mobilità nell'entroterra gardesano, era anche praticamente l'unico modo di spostarsi tra il centro e le frazioni e tra una frazione e l'altra nello stretto e lungo territorio comunale di Costermano sul Garda, diviso in due dall'infrastruttura che lo solca per tutta la sua lunghezza; e questo rendeva difficile e pericoloso muoversi in bicicletta per gli spostamenti quotidiani, oltre che per un cicloturismo che ha sempre desiderato percorrere queste zone per arrivare sull'alto lago veronese e sulle località del versante gardesano del monte Baldo.

Appare perciò importante e apprezzabile l'opera di costruzione di percorsi ciclabili in sede propria messa in campo dall'amministrazione, che con gli interventi portati a compimento negli



**Attraversamento semaforizzato SP9**

ultimi mesi ha sostanzialmente messo in sicurezza gli spostamenti in bicicletta tra il centro e le frazioni, creando nuovi itinerari protetti, di qualità elevata e adatti a tutti. Tra l'altro questi interventi integrano e completano, per quanto riguarda l'interno del territorio comunale di Costermano, la rete ciclabile "2x4 - Due Ruote per 4 Comuni" che esiste già da più di un decennio tra i comuni di Costermano, Affi, Rivoli e Caprino.

Facciamo allora un quadro degli interventi – già aperti o di apertura imminente – che stanno permettendo di arrivare a questo bel risultato.

**Tra Albarè e Costermano.** La frazione di *Albarè*, quella più a sud nel comune, era come noto già collegata dalla rete 2x4 ad Affi tramite una pista ciclabile al fianco ovest della SP9, e alla frazione *Gazzoli* verso est; inoltre la 2x4 proseguiva da Albarè anche per un tratto verso nord di circa 1 km al fianco est della SP 9, per poi interrompersi. Con i nuovi interventi, la pista sul fianco est della SP 9 è stata prolungata per altri 350 m fino a un nuovo attraversamento ciclopedonale con semaforo a chiamata. Dopo l'attraversamento la pista continua verso ovest e sale portandosi leggermente in quota fino a un bivio, dove si dirama in due direzioni: a sinistra essa porta nella località *Murlongo*, per poi scendere e arrivare lungo via Boffenigo alla località *Baesse* dove si trova il recentemente costruito Parco dell'Amicizia dei Popoli, all'interno del quale la pista prosegue costeggiando il Cimitero di Guerra



*Pista presso i campi sportivi*

Tedesco e uscendo infine su viale della Repubblica (la Provinciale SP 8 che poi scende a Garda) nel centro di Costermano; invece proseguendo a destra la pista continua a mezza costa per 1 km sbucando sempre in viale della Repubblica, a circa 200 m dal punto precedente.

**Tra Costermano e Castion.** Con un intervento programmato, da quest'ultimo sbocco su viale della Repubblica la pista verrà fatta proseguire in futuro con un breve tratto in discesa per raggiungere di nuovo la SP 9 presso la rotonda per Pesina iniziando da lì a costeggiarla verso nord. Per il momento comunque da viale della Repubblica si può salire a destra su via Tomaso Becelli; arrivati alla chiesa si scende verso i campi sportivi,

e qui ritroviamo la pista che prosegue su via Carpenè e via Casotti e poi prende a sinistra attraversando una zona di campi, quindi riprende a costeggiare la SP 9 sul lato ovest, passando accanto a *San Verolo* e portandoci infine a *Castion*. Quest'ultimo tratto di circa 3 km dai campi sportivi in avanti è completamente nuovo, e per realizzarlo sono stati creati in particolare due ponti: il primo serve a oltrepassare un piccolo torrente ed è stato fatto in cemento, mentre il secondo, ben più imponente (una struttura mista acciaio-calcestruzzo dalla lunghezza di oltre 35 metri, una larghezza di 2,70 e un peso complessivo di 62 tonnellate) è stato posto in sede un paio di mesi fa per attraversare il torrente Tesina, corso d'acqua che da lì inizia a percorrere più in basso la valle dei Molini. ●



*Tratto di pista a Murlongo*



*Attraversamento ciclopedonale*

# ISOLAINBICI RIPARTE CON IL NUOVO DIRETTIVO .....

di Michele Marcolongo

## Ripresi i contatti con l'amministrazione comunale

**D**opo una prolungata fase di transizione dalla presidenza di Guerrino Zandonà – nel frattempo trasferitosi nel capoluogo, Verona – Fiab Isolainbici dallo scorso febbraio ha un nuovo direttivo che, proprio in queste settimane, ha preso contatto con l'amministrazione comunale di Isola della Scala, anch'essa rinnovata dopo le elezioni dell'ottobre 2021 che avevano visto la vittoria di Luigi Mirandola, 71 anni, candidato da una civica appoggiata da Lega e Forza Italia, sul Sindaco uscente Stefano Canazza. Cosa bolle dunque nella pentola della nuova amministrazione? Ne parliamo con il presidente di Isolainbici Gianfranco Patuzzi.

*Presidente, che impressione hai avuto della nuova amministrazione comunale?*

Ho trovato un'amministrazione e un assessore, Elena Poletti, molto volenterosi e desiderosi di far bene sul fronte della mobilità ciclistica. Una relativa discontinuità rispetto alle tante interlocuzioni avute in passato con la precedente amministrazione, che purtroppo non hanno portato a niente di tangibile. Ciò ci incoraggia a proseguire nel nostro ruolo di promotori di proposte e di progetti per incrementare la mobilità sostenibile.

*In concreto di quali progetti avete discusso?*

Abbiamo parlato della ciclabile tra Tarmassia, una delle frazioni del paese, e il centro di Isola della Scala. L'amministrazione ha dato incarico ad un professionista di realizzare un primo studio di fattibilità e parallelamente si sono impegnati a mettere insieme un piano economico finanziario.

*Quale sarebbe il valore e l'importanza di tale intervento?*

Il valore sta nel collegamento tra una delle frazioni e il centro. Si pensa ad una pista ciclabile della lunghezza di 4 chilometri che dovrebbe correre a fianco della provinciale, una strada piuttosto pericolosa, stretta e tutta a curve. Il percorso alternativo potrebbe essere quello che costeggia la ferrovia. Molto dipenderà dai costi di realizzazione. All'amministrazione interessa dare un primo tangibile segnale di trasformazione della mobilità in senso sostenibile.

*E che cosa si dice, a questo proposito, nella programmazione urbanistica?*

Anche qui siamo agli inizi. E' in via di predisposizione il Biciplan che dovrebbe dare le dimensioni della rete

che occorre al territorio.

*Isola è tra i Comuni interessati dalla Verona-Ostiglia...*

Nel nostro comprensorio il capofila è il Comune di Vigasio. Con Buttapietra e Castel D'Azzano l'amministrazione ha partecipato al finanziamento della parte progettuale del tratto veronese della ciclovia. In questo punto l'infrastruttura seguirà le rive del Tartaro dove il Consorzio di Bonifica sta già lavorando al consolidamento degli argini. Questo percorso porta alla Pellegrina, altra frazione di Isola, e poi scende verso Nogara per poi andare a ricongiungersi con la Treviso-Ostiglia. La presentazione dello studio di fattibilità è attesa entro la fine di questa estate. Sul fronte del cicloturismo siamo nei pressi della Ciclopista delle Risorgive, che passa a circa 3 chilometri e che collega Valeggio a San Giovanni Lupatoto. Volendo, possiamo poi costeggiare le rive dell'Adige fino all'Adriatico.

*Le altre frazioni sono già collegate?*

Non proprio. C'è in discussione un bel progetto per un collegamento ciclabile tra l'area di Prà del Piganzo – in pratica l'area fieristica – e la piazza principale di Isola. Sono soltanto alcune centinaia di metri, ma potrebbero alleggerire notevolmente la pressione del traffico motorizzato privato sull'area e, in prospettiva, limitare anche il parcheggio sulla piazza che verrebbe così resa più vivibile, sicura e aperta alle relazioni. L'intervento è complicato dal fatto che i terreni su cui dovrebbe essere realizzato il collegamento sono privati.

Per le altre frazioni, come Pellegrina o Caselle, si possono ricavare dei percorsi in mezzo ai campi ma sono tutte soluzioni che richiedono una sostanziosa rivalutazione dei percorsi esistenti, pertanto vanno studiate e finanziate.



*Il Palariso è un grande attrattore. È destinato a restare di dominio esclusivo delle auto?*

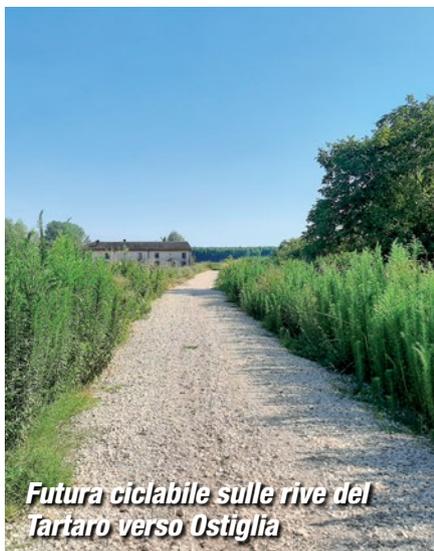
In realtà no, è pur vero che adesso l'area è una distesa di parcheggi, ma esiste l'idea di un Parco e di un collegamento ciclabile con il Mulino della Giarella lungo le rive del Tartaro. Ne uscirebbe un bel percorso ad anello di circa 3 chilometri ad unire il Palariso, la Giarella e Palazzina. Di qui si potrebbe portare le biciclette fino in centro ad Isola attraverso viale della Rimembranza.

*Si parla di bike-to-work?*

Diciamo che si parla dell'opportunità di collegare la zona industriale di Isola, che attualmente è dominata dalle automobili. Si può pensare ad un pista ciclabile interna alle aree di espansione residenziale vicine che potrebbe unire il centro al nord del paese. Questo potrebbe a sua volta invogliare alcuni lavoratori ad effettuare i propri spostamenti giornalieri in bici piuttosto che in automobile.

*Ci sono tanti progetti, insomma... ma a quanto ammontano attualmente le piste ciclabili ad Isola della Scala?*

Sì, ci sono progetti e idee, ma non sono purtroppo realizzabili dall'oggi al domani. Occorre lavorare per migliorare la viabilità interna per evitare la Statale 12, i cui attraversamenti sono sempre problematici anche se non impossibili,



come ha dimostrato la nuova regolazione di un semaforo sulla circonvallazione ovest in direzione di Borgo Doltra. In totale abbiamo attualmente 5-6 chilometri di piste prevalentemente concentrate sulla direttrice per i campi sportivi dove alcuni lavori sono peraltro ancora fermi.

*Quali altre attività svolgete come Isolainbici?*

Abbiamo una ciclo-officina con dei volontari che eseguono manutenzioni e piccole riparazioni per i soci. Si trova in un immobile sequestrato alla criminalità, tuttavia gli spazi sono angusti. Puntavamo a trasferirci in uno dei locali della Stazione ferroviaria di Isola ma attraverso l'amministrazione

comunale siamo stati informati che le Ferrovie non hanno disponibilità in tal senso.

Abbiamo una ventina di biciclette che rendiamo disponibili per le periodiche uscite degli Scout o anche dell'Istituto Bentegodi. Sono bici vecchie ma funzionanti, ci siamo offerti al Comune per fornirne alcune alle nuove famiglie di rifugiati ucraini arrivate negli ultimi mesi in paese.

Siamo una decina di soci attivi ma la nostra newsletter comprende 130-140 indirizzi di cui una settantina di iscritti, sparsi su tutto il comprensorio. Numeri che assicurano sempre una buona partecipazione alle nostre iniziative, dall'uscita settimanale agli eventi a sfondo culturale. ●

*Lago di Fusine, Tarvisio,  
Ciclovacanza Agosto 2020.*

*Giovanna e Fabio  
con il loro tandem erano  
i nostri compagni di viaggio.*

*A Giovanna, che ci ha lasciati,  
un pensiero di gratitudine  
per averci fatto godere  
la sua compagnia e percepire  
la sua forza.*

*A Fabio e alla sua famiglia il nostro affetto!*



# BUSSOLENGO: UN NUOVO BICIGRILL, E NON SOLO .....

di Corrado Marastoni



**A** Bussolengo, presso la frazione di San Vito al Mantico, è in arrivo un nuovo bicigrill a fianco della pista ciclabile del canale Biffis. Ma per questo comune, posto una decina di km a ovest del capoluogo e classificato con 3 Bike-Smile da Comuni Ciclabili di FIAB, che dall'alto dei suoi 130 metri di quota domina la piana di Pescantina e la val d'Adige e che per tutti i "cittadini" evoca in modo irresistibile le gite fuori porta al lago di Garda, con ogni mezzo (compresa la bicicletta) con cui ci si voglia andare, questa interessante novità non è l'unico argomento di mobilità ciclistica di cui si può parlare. Per farlo abbiamo incontrato in una mattinata di questo torrido fine giugno il sindaco Roberto Brizzi, il

vicesindaco Giovanni Amantia e l'assessore ai Lavori Pubblici Claudio Perusi.

*Sembra dunque che stiamo finalmente per avere uno spazio d'accoglienza con bicigrill lungo la ciclabile del Biffis tra Verona e Bussolengo...*

Sì, sorgerà presto a San Vito al Mantico nell'area di proprietà comunale compresa tra il canale Biffis, via Val d'Aosta e via Toscana; e va inteso come un ulteriore spazio pubblico di aggregazione sociale per la frazione, oltre al già esistente parco parrocchiale noto anche come sede della tradizionale sagra di giugno. Il progetto esecutivo dell'opera (da cui sono tratte alcune immagini di questo articolo, ndr) è stato completato; dovremmo andare in gara d'appalto in luglio-agosto e i lavori dovrebbero iniziare in autunno con auspicato termine entro la prossima

primavera. Nel frattempo partirà anche il bando per assegnare la gestione, dunque se tutto va bene il bicigrill dovrebbe essere operativo prima dell'inizio dell'estate 2023.

Si tratterà di una struttura dalle forme semplici, molto lineare, costruita per integrarsi in modo elegante nell'ambiente circostante, per la quale le piantumazioni esistenti nell'area verranno mantenute e arricchite da altre. Ci saranno solo ingressi ciclopedonali dal lato del canale e del centro abitato. In un primo tempo verranno resi disponibili la parte ristorativa, la zona di manutenzione per le bici e una piastra polivalente per pallacanestro e minitennis; in futuro, quando troveremo le risorse necessarie, i lavori proseguiranno anche nella parte restante di terreno più vicino a via Toscana, dove contiamo di creare una zona fitness e un'area cani.



*Avete pensato anche alle esigenze delle bici elettriche, che ormai sono diventate la parte prevalente del mercato e avranno una diffusione sempre più ampia?*

Certo. Nel territorio comunale sono in arrivo due punti di ricarica per le bici elettriche, entrambi muniti di DAE (defibrillatore cardiaco, ndr): uno per l'appunto al nuovo bicigrill, e l'altro – di imminente montaggio – all'inizio di via Mazzini, nel cuore di Bussolengo.

Sempre parlando di bici elettriche, contiamo che la loro diffusione allarghi la platea dei nostri cittadini che decidono di usare la bicicletta per andare a lavorare: ricordiamo che il Comune di Bussolengo promuove il Bike-to-Work con l'iniziativa "Lavoro in Bici" (per maggiori dettagli si veda nel sito web comunale la pagina dedicata all'edizione 2022).

*Un altro tema interessante che vi riguarda è quello del percorso ciclabile "Bussolengo-Lago di Garda by bike tra vigne e parchi" che avete concepito assieme ai vicini comuni di Castelnuovo del Garda e Lazise. Quando sarà disponibile questo nuovo itinerario tabellato?*

Si tratta di un percorso di circa 14 km perlopiù su strade secondarie a basso traffico, che parte dalla centrale piazza XXVI Aprile di Bussolengo, passa su via Roma a fianco della ciclabile del Biffis, e, con una doppia alternativa passando a fianco del Parco Natura Viva oppure da Sandrà, arriva sul lago a Pacengo innestandosi nella futura ciclovia del Garda. L'ambiente è suggestivo e le pendenze particolarmente dolci, dunque pensiamo sia un percorso attrattivo sia per i giganti occasionali che per i cicloturisti più esigenti, anche per la sua strategicità nel collegare direttamente la città col lago. Per l'inaugurazione attendiamo che Lazise e Castelnuovo completino il lavoro di tabellazione, cosa che noi abbiamo terminato da tempo assieme a vari altri interventi già conclusi o prossimi.

*Vogliamo ricordare quali sono questi interventi, destinati ad aumentare qualità e sicurezza negli spostamenti in bicicletta a Bussolengo?*

Per iniziare, avrete notato la nuova rotonda sorta recentemente all'incrocio tra via Roma e la strada provinciale Gardesana: essa è dotata di una sede ciclabile protetta



che rende sicuro l'attraversamento di un delicato punto di traffico, permettendo di raggiungere in sicurezza via Sant'Isidoro per continuare il percorso ciclabile verso il lago. Stiamo poi lavorando per aumentare la sicurezza di via Roma, già munita di cartelli "Attenzione al ciclista" con invito a rispettare la distanza di 1,5 metri, attrezzandola anche di corsie ciclabili sia nel tratto abitato in uscita dal centro che nel tratto finale di via Roma prima della rotonda di cui abbiamo parlato poco fa: a tal proposito siamo in contatto col Consorzio di Bonifica per risolvere il problema di allargare il ponte sul corso d'acqua che attraversa via Roma, ponte che ora causa una strettoia nella circolazione.

*Anche il nuovo bike hostel Gabanel – un bel progetto di rilievo sociale di cui abbiamo parlato nello scorso numero di Ruotalibera – si trova sul percorso per il lago, non è vero?*



È vero, il Gabanel si trova lungo il percorso ancora vicino al centro del nostro paese. Sappiamo che l'attività è partita in modo positivo, questo ci fa davvero piacere perché è un progetto che questa amministrazione ha sempre appoggiato credendoci molto.

*Per chiudere: avreste un sogno nel cassetto per la mobilità ciclistica nel vostro Comune?*

Sì, sarebbe quello di riuscire a creare un percorso ciclabile pratico e sicuro tra il centro paese e la zona industriale, il che permetterebbe a molti nostri abitanti di recarsi a lavorare in bicicletta senza rischiare l'incolumità. Uno dei principali problemi, non da poco, è mettere in sicurezza il transito ciclopeditone sul lungo ponte che scavalca in un colpo solo la Strada Provinciale 5 e l'autostrada A4, il che richiede prima un accordo con questi enti e poi un delicato intervento infrastrutturale. Ma non per questo smettiamo di pensarci... ●

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

di **Luigia Pignatti**

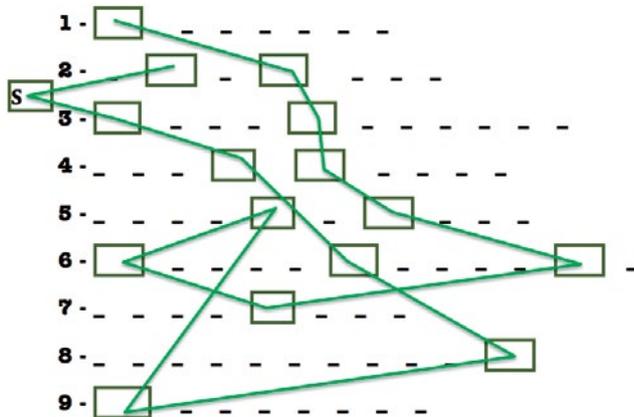
**P**ur con la tristezza nel cuore per l'imprevedibile svolgersi delle conseguenze dell'invasione dell'Ucraina e dell'esodo di milioni di persone, eccoci qui a distrarvi per qualche minuto intrattenendovi con uno dei giochi della Caccia online del 2021. Conoscete già la storia del mostro impazzito, arrabbiato con i ciclisti, che distrugge le piste ciclabili del veronese lasciando al loro posto cataste di rifiuti d'ogni tipo. Questa volta dovrete svelare l'ingrediente per l'antidoto che, sparso sul mostro, lo farà rinsavire. Ecco il gioco!

*Buon divertimento!*

## 1 CICLO-ANAGRAMMI

Anagrammate le strane parole per trovare il nome dei nove pezzi della nostra amata bicicletta. Inserite i nomi trovati nelle caselle dello schema: leggendo le lettere unite dal filo verde scoprirete il nome dell'ingrediente dell'antidoto alla pazzia del mostro!

1. **EONGPIN** ..... Ingranaggio del cambio il cui nome ricorda un grosso frutto delle aghifoglie
2. **CATONTO** ..... Tubo reggisella, utile anche per fare rafting
3. **TEMALIASORG** ..... Attrezzo per riparare la catena che sembra far parte di un kit per lavorare ai ferri
4. **LAVELDIPE** ..... Manovella... per piedi
5. **LOPINCELTO** ..... Squadretta per il fissaggio del parafango, può permetterti anche di superare piccoli corsi d'acqua
6. **TEALGIDORARE** ..... Componente del cambio... estremamente pericolosa per una rete ferroviaria!
7. **TALTOGEL** ..... Componente del cambio e volatile da barbeque
8. **MEGAMOCCACI** ..... Minacciosa leva per rimuovere e reinserire i copertoni
9. **PAMONOLE** ..... Impugnature del manubrio, altrimenti dette muffole...



L'ingrediente dell'antidoto è:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

I L O V I R A	L O F I A	P O R C I N O	T A S S O	S A I O	M O N Z A B A N O	O C S T O Z A V	S O I G G E L L U C I A	V A V A V A V A V A
---------------------------------	-----------------------	---------------------------------	-----------------------	------------------	---	--------------------------------------	--	--

O C C O	R E N T I N C	P R E N C O	O N L E B	A T L A V I R
------------------	---------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------------------

Se però volete sapere subito se avete fatto giusto scrivete all'indirizzo: [luigiapignatti@virgilio.it](mailto:luigiapignatti@virgilio.it)

Soluzioni di questo numero: sul prossimo *Quotidiana*

Ecco la soluzione dello scorso numero: *Enigma n. 1. TORRE VISCONTEA*



di Paolo Pigozzi

# Cereali integrali e bici contro il diabete

**S**ono circa 463 milioni le persone colpite da diabete di tipo 2 nel mondo e si stima che questo numero raggiungerà i 578 milioni entro il 2030 e i 700 milioni entro il 2045.

Il rischio di sviluppare diabete è influenzato dallo stile di vita, che comprende attività fisica, dieta adeguata e attenzione alle esigenze dello spirito. La bicicletta è, per quanto possibile, uno strumento che ci aiuta a raggiungere almeno due di questi obiettivi: il movimento e, mediante la bellezza dei paesaggi e della natura che ci circonda durante la gita, anche la serenità dell'animo. I cereali integrali sono invece il pilastro di una dieta che previene il diabete: contengono materiali energetici, fibre alimentari e decine di sostanze antiossidanti e antinfiammatorie. Stabilizzando la glicemia evitano i picchi glicemici e limitano la secrezione di insulina (uno dei meccanismi più conosciuti che stanno alla base dell'aumento di peso), rallentano lo svuotamento gastrico e migliorano il senso di sazietà.

Diversi studi hanno mostrato una riduzione del 20%-30% del rischio di diabete di tipo 2 in seguito ad un maggior consumo di cereali integrali (*Food science & Nutrition, Volume 10, Issue 6, June 2022, Pages 1950-1960*). Il consumo giornaliero di 60 grammi di cereali integrali darebbe il massimo beneficio per prevenire questo tipo di diabete.



## INGREDIENTI

Un paio di fette di pane integrale raffermo  
10 pomodori ciliegini  
Un cetriolo non troppo grosso  
Mezza cipolla rossa tipo Tropea  
Un cucchiaino di capperi dissalati  
Olio extra vergine d'oliva  
Aceto di mele  
5 foglie di basilico  
Sale

## PANZANELLA PER CICLISTI

Una ricetta tipica dell'Italia centrale, adattissima per preparare sveltamente un piatto nutriente e rinfrescante senza accendere il fuoco. Con l'impiego di un contenitore termico si trasforma facilmente in una risorsa preziosa anche durante una gita in giornate afose. Raccomando vivamente l'impiego di pane integrale di grossa pezzatura (almeno 500 g) ottenuto con lievito madre. Il pane bianco produce risultati mediocri se non addirittura sgradevoli. Mettete il pane in ammollo in acqua e aceto per 15 minuti. Strizzatelo e sbriciolatelo in una ciotola capiente, aggiungete i pomodori a dadini, il cetriolo a rondelle (con la buccia), qualche capperi, la cipolla affettata sottile e le foglie di basilico. Condite con sale, qualche goccia di aceto di mele e un generoso giro d'olio. Mescolate e fate riposare in frigo per tutta la notte. Il mattino dopo riempiate con la panzanella ben fredda un contenitore termico da gita. A metà giornata, nell'intervallo del pranzo, la panzanella sarà ancora alla giusta temperatura e vi ristorerà senza appesantire la digestione.

## 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)

# BICI ORIZZONTALI.....

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

Qualche settimana fa un socio è passato in ciclofficina a chiedermi consigli per una tipologia di biciclette a me nuova: le biciclette orizzontali ( RECUMBENT ).

Mi sono reso conto di non potergli essere di aiuto e così , come per tante cose imparate in questi anni, mi sono messo a fare ricerche ed a documentarmi.

Senza presunzione di completezza ho pensato di far conoscere qualche dettaglio in più su questo mondo.

Premessa: la maggior parte delle informazioni non le ho trovate in italiano e questo mi fa pensare che questi mezzi siano più diffusi all'estero (soprattutto Stati Uniti), quindi molte abbreviazioni sono in lingua inglese; io personalmente le vedrei però "sfrecciare" anche per le strade collinari toscane ☺.

## PRINCIPALI MOTIVI PER AVVICINARSI ALLE BICICLETTE ORIZZONTALI:

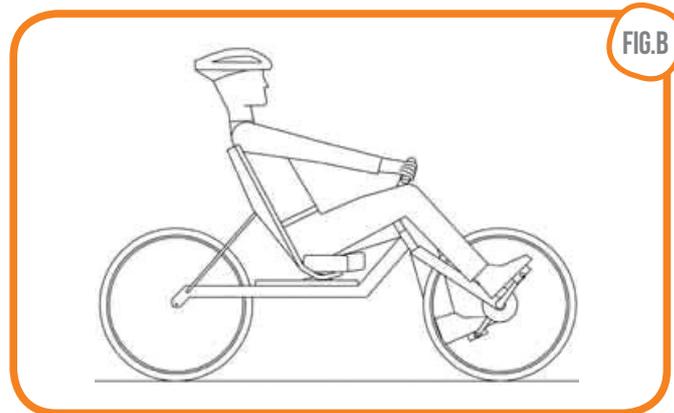
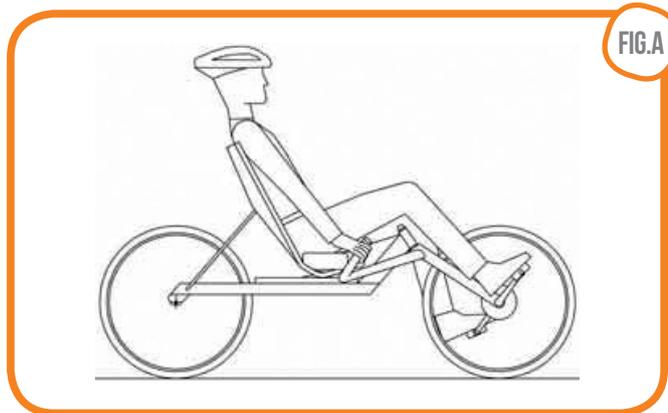
- Miglior comfort: il peso del corpo non grava solo sulla sella ma è distribuito anche sulla schiena
- Minori contratture dei muscoli di spalle e collo, le braccia non devono sostenere il corpo e la testa si può appoggiare
- Minor resistenza aerodinamica dovuto al profilo più basso
- Minor rischio di caduta in avanti in caso di ostacoli/buche

## PRINCIPALI MOTIVI PER NON AVVICINARSI ALLE BICI ORIZZONTALI:

- Maggior tempo per apprenderne l'uso in quanto è richiesto più equilibrio
- Costo maggiore
- Ampio raggio di curvatura
- Peso più elevato
- Minor efficienza meccanica: avendo una catena più lunga ci sono più guide e rinvii

## POSIZIONE MANUBRIO : SOPRA O SOTTO?

ASS above seat steering (i.e. sopra la seduta - FIG.B) o USS under seat steering (sotto la seduta - FIG.A), la posizione più "rilassata" sembra essere quella ASS, come se si fosse su una poltrona con braccioli.



## DIMENSIONI RUOTE

Questa una panoramica delle dimensioni dei cerchi:

16" per bici fai-da-te o pieghevoli

20" molto apprezzata per rigidità e resistenza a sollecitazione laterale (anche su trikes)

24" maggiore altezza da terra, via di mezzo tra 20 e 26, difficile però trovarne componenti di qualità

26" la più utilizzata

28" o 29" usata per modelli da alta velocità, scomoda da maneggiare in terreni accidentati

## CON SOSPENSIONI OPPURE SENZA

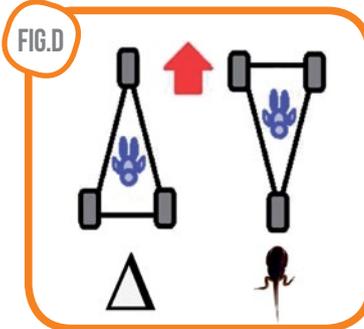
Come immaginarsi un mezzo così senza il comfort di ammortizzatori?

## STERZATA: DIRETTA INDIRETTA

Il comando di sterzata può essere trasmesso alla ruota anteriore direttamente o tramite dei leverismi.

## TRE RUOTE - DUE RUOTE

Una tipologia a sé sono i cosiddetti tricicli (TRIKES) che con i mezzi che usavamo da bambini hanno in comune solo il fatto di avere tre ruote, per il resto sono mezzi molto tecnologici (FIG.C); si dividono in Delta (come la lettera greca) e Tadpole (girino in inglese) (FIG.D).



DELTA		TADPOLE	
PRO	CONTRO	PRO	CONTRO
più manovrabile (sterza quasi a 90°)	baricentro più alto	baricentro più basso	richiede più mobilità per salirci essendo più basso
più agevole salirci	minor stabilità in curva	maggior stabilità in curva	sterzata più ampia

## HANDBIKE

Sono mezzi appositamente studiati per ottenere la forza motrice dalle braccia. Lo speciale manubrio viene messo in rotazione dalle mani; sulle manopole (che sostituiscono i pedali) trovano posto tutti i comandi dei freni e dei cambi.



## Sondaggio del Nonno



In ciclofficina ci stiamo domandando dove siamo arrivati e in che direzione dovremmo proseguire...abbiamo bisogno delle tue risposte ad un breve questionario online.

Le risposte, anonime, ci aiuteranno a migliorare il servizio e ad andare incontro ad un numero sempre maggiore di ciclisti. **Inquadra il codice QR col tuo smartphone** oppure **visita il link:**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSePTp\\_S5rK11IAv-UR58b2MC9SrPgcKNJB00KzCBQBa5CNV1Q/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSePTp_S5rK11IAv-UR58b2MC9SrPgcKNJB00KzCBQBa5CNV1Q/viewform)

## Guida sui fondi europei per il turismo

La Direzione generale "Mercato interno, industria, imprenditorialità e PMI" della Commissione europea, ha reso disponibile, sul proprio focus web, la "Guida sui fondi europei per il turismo". Questa guida online mette in evidenza l'ampia gamma di programmi di finanziamento previsti dal nuovo bilancio nell'ambito del quadro finanziario pluriennale 2021-2027 e dallo strumento "Next Generation EU". Le risorse stanziare mirano a sostenere il passaggio verso un'Unione europea più digitale, sostenibile e inclusiva. La guida mira inoltre, ad aiutare gli utenti a identificare i finanziamenti più adeguati alla propria proposta progettuale. Contiene collegamenti ai siti web dei programmi europei interessati ed esempi di progetti già finanziati da precedenti programmi dell'UE. Il materiale è disponibile al seguente link: [https://ec.europa.eu/growth/sectors/tourism/funding-guide\\_en](https://ec.europa.eu/growth/sectors/tourism/funding-guide_en)

## L'UE adotta il "Programma d'Azione per l'Ambiente fino al 2030"

Adottato formalmente il 29 marzo scorso, il "Programma generale di Azione dell'Unione per l'ambiente fino al 2030" mira ad orientare l'elaborazione e l'attuazione delle politiche ambientali nel medio periodo. Il programma stabilisce gli obiettivi prioritari, individua le condizioni favorevoli necessarie per conseguirli, istituisce un quadro di monitoraggio per misurarne i progressi realizzati dagli Stati membri dell'Ue e un meccanismo di governance al fine di garantirne il pieno conseguimento. L'obiettivo primario è accelerare, in modo equo e inclusivo, la transizione verde a un'economia climaticamente neutra, sostenibile, priva di sostanze tossiche, efficiente, resiliente, competitiva e circolare. Il nuovo PPA dura fino al 31 dicembre 2030 sostituendo il settimo programma, terminato il 31/12/2020. Si tratta di quadri giuridicamente vincolanti per gli Stati membri nello sviluppo delle rispettive normative ambientali.

Per ulteriori informazioni: [https://ec.europa.eu/environment/strategy/environment-action-programme-2030\\_it](https://ec.europa.eu/environment/strategy/environment-action-programme-2030_it)

## Selezionate dall'UE le 100 città che parteciperanno alla missione dell'UE per creare città intelligenti e a impatto climatico zero entro il 2030

Sono state selezionate 100 città dei 27 Stati membri tra cui 9 città italiane, del programma di ricerca e innovazione dell'UE "Orizzonte Europa", per il periodo 2021-2027. La "missione per le città" riceverà 360 milioni di euro di finanziamenti per il periodo 2022-2023, destinati ad avviare i percorsi di innovazione verso la neutralità climatica entro il 2030.

Bergamo, Bologna, Firenze, Milano, Padova, Parma, Prato, Roma e Torino sono le nove città italiane che sono rientrate nella missione. Tra i vantaggi: la possibilità di ricevere consulenza e assistenza su misura da parte di un'apposita piattaforma della missione gestita da NetZeroCities; nuove opportunità di ottenere sovvenzioni e finanziamenti e la possibilità di aderire a grandi azioni di innovazione e progetti pilota.





Inoltre, visto che ben 377 città hanno mostrato interesse, la Commissione sta predisponendo anche un sostegno per quelle che non sono state selezionate. Scheda informativa sulle 100 città selezionate: [https://ec.europa.eu/info/files/eu-cities-mission-meet-cities\\_en](https://ec.europa.eu/info/files/eu-cities-mission-meet-cities_en)

Informazioni sulle opportunità di finanziamento: [https://ec.europa.eu/info/funding-tenders/opportunities/docs/2021-2027/horizon/wp-call/2021-2022/wp-12-missions\\_horizon-2021-2022\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/info/funding-tenders/opportunities/docs/2021-2027/horizon/wp-call/2021-2022/wp-12-missions_horizon-2021-2022_en.pdf)

## La pianura padana rimane tra le aree più inquinate d'Europa, secondo il nuovo atlante del JRC sulla qualità dell'aria nelle città

L'area della pianura padana continua a essere una delle più inquinate dell'Unione europea, come riportato dal nuovo atlante del Centro Comune di Ricerca (JRC) della Commissione europea, sulla qualità dell'aria nelle città, che presenta le principali fonti di particelle PM2.5 in 150 città europee, di cui 18 italiane. Città come Brescia, Parma e Verona hanno percentuali tra le più alte a livello europeo in quanto a particelle prodotte dal trasporto su strada. Le particelle PM2.5 hanno effetti negativi sulla salute delle persone. Si stima che nel 2019 abbiano causato circa 307.000 morti premature nell'UE. L'atlante fornisce un quadro dettagliato di come le emissioni dei trasporti, dell'agricoltura, dell'industria, del riscaldamento residenziale e delle spedizioni influiscono sull'inquinamento da PM2,5. Lo strumento chiarisce inoltre il ruolo che le città, le regioni, gli Stati membri e l'UE possono avere nella riduzione dell'inquinamento atmosferico.

Link: <https://integrated-assessment.jrc.ec.europa.eu/sherpacity/html/public/introduction.jsf>



## URBACT: Disponibili nuovi strumenti per facilitare l'accesso ai finanziamenti per progetti urbani

Nell'ambito del programma europeo di scambio e apprendimento URBACT sono state pubblicate nuove guide per la pianificazione delle azioni pubbliche per professionisti urbani. L'obiettivo della rete è quello di stimolare l'innovazione nella rinascita urbana, incoraggiando le città e i cittadini a identificare, trasferire e divulgare le buone pratiche. I nuovi strumenti messi a disposizione mirano a favorire l'accesso ai finanziamenti di città e centri urbani e si aggiungono a quelli già disponibili per la pianificazione di attività pubbliche, dalle analisi alle valutazioni di impatto dei provvedimenti urbani. Le novità sono state sviluppate in risposta alle crescenti richieste di guida nella partecipazione a progetti e piani d'azione locali, in particolare per la programmazione 2021-2027.

Link: <https://urbact.eu/looking-funding-your-city-urbact-online-toolbox-shows-you-how>

# ODILLA TRESPIDI: A PIEDI O IN BICI

Scelte sempre responsabili ..... di **Michele Marcolongo**

In questa pagina abbiamo parlato spesso di soci Fiab che per ragioni di lavoro si trovano costretti ad usare l'auto, ma che appena possono l'abbandonano in favore della bicicletta anche negli spostamenti quotidiani. Più raramente abbiamo sentito parlare del passaggio dalla bici all'andare a piedi. Quest'ultimo è proprio il caso di Odilla Trespidi, socia attiva nonché storica (essendo iscritta da ormai una quindicina d'anni). Ce lo racconta con una punta di titubanza, come se le due modalità di spostamento, entrambe responsabili e sane, non fossero perfettamente complementari tra di loro.

*“Devo dire che da quando sono in pensione la bici la uso di meno perché spesso vado a piedi” esordisce. “La bicicletta era il mio mezzo principale per andare al lavoro. Tre chilometri in andata e ritorno ogni mattina da casa alla scuola di Ponte Crencano dove ho lavorato in diversi ruoli, da docente e da amministrativa. Ora che non ho più questo stimolo del lavoro, spesso mi è più piacevole camminare”.*



**Come ti sei avvicinata all'associazione?**

Sono socia da molti anni, credo una quindicina. C'era ancora la presidenza di Paolo Fabbri. Ho cominciato a partecipare a qualche uscita in bicicletta e sono rimasta iscritta, apprezzando la qualità delle proposte.

**Che cosa ti ha fatto restare?**

Mi piace l'attenzione al cittadino che Fiab esprime, la tensione verso una città più ordinata e con un'aria più pulita. E' bello trovare persone che credono fino in fondo a questi valori e a questi obiettivi mettendo a disposizione parte del proprio tempo per farli conoscere anche agli altri.

**Quali soddisfazioni trovi da socia attiva? E a quali iniziative hai partecipato di recente?**

Ultimamente ho partecipato all'iniziativa di educazione stradale rivolta ai bambini che abbiamo svolto sui Bastioni in collaborazione con i vigili urbani, inoltre ho partecipato ad un incontro sulla marchiatura delle biciclette. Dedicando un poco del proprio

tempo si riescono ad avere delle piccole ma importanti soddisfazioni.

**Come trovi la città di Verona dal punto di vista della ciclabilità? E' migliorata?**

In città negli ultimi anni sono sicuramente aumentate le piste ciclabili, e questo anche grazie al grosso lavoro fatto dalla nostra associazione per sensibilizzare il Comune. Sì, trovo che ci sia un miglioramento e che occorra proseguire il lavoro.

*Il gusto di partecipare.*





# JESOLO: RELAX E BUONA COMPAGNIA

articolo e foto  
di Luca Reani

Quando si dice prendersela con calma! E' con questo spirito che è partita questa (ciclo)vacanza. Sì, abbiamo pedalato, ma senza affanno. Già dalla partenza da Verona (alle 8.30!) complice il breve tragitto che ci portava a Quarto d'Altino, era chiaro lo spirito che avrebbe aleggiato su questi 4 giorni. Sicuramente è stata anche una vacanza all'insegna dell'acqua.

La vacanza era stata studiata da Giorgio, nostro instancabile vicepresidente, prendendo spunto dai due fiumi che arrivano a Jesolo, il Sile e il Piave, poi non potevano mancare le lagune e i paesi che si affacciano su queste vie d'acqua. Il Sile ci ha accompagnato da Quarto d'Altino passando da Portegrandi, a Caposile per poi superare Jesolo paese e dopo qualche chilometro arrivare alla sua foce a Jesolo Lido.

Il tratto da Portegrandi a Caposile, dove abbiamo fatto la prima sosta in un delizioso bicigrill, costeggia su facile sterrato a destra il Sile e a sinistra la

laguna con uno scenario impareggiabile. Dovete sapere che il tracciato attuale del Sile è il vecchio alveo del Piave che la Serenissima Repubblica ha provveduto nel tempo a spostare più a est per impedire che i detriti trasportati dal fiume compromettessero la laguna.

Pedalati i primi 43 chilometri senza incontrare di fatto anima viva, gli ultimi 2 ci immergono nella Jesolo vacanziera con la ciclabile che ci porta all'albergo. Jesolo ha sviluppato una notevole rete di ciclabili.

L'hotel 4 stelle Vidi Miramare & Delfino (sì, ci siamo trattati bene) è stata la base dei tre giorni successivi, quindi nessun problema di valigie da fare e disfare, con la possibilità di passeggiare in spiaggia, fare il bagno, usare la spa dell'hotel ecc ecc (che vitaccia!).

Come poteva iniziare il secondo giorno? Tranquilla partenza alle ore 9.00 direzione Punta Sabbioni. Ritornati alla foce del Sile ci addentriamo nella ciclabile che costeggia la laguna. La ciclabile è stata costruita a sbalzo sulla

laguna fino a Cavallino, è percorribile solo per il primo tratto ma sta per essere ultimata.





*Ciclabile Cavallino*

Superato Treporti ci addentriamo nella parte più interna e più spettacolare della laguna fino a Lio Piccolo.

Qui facciamo il percorso più selvaggio di tutta la vacanza su un viottolo sterrato che ad anello ci immerge letteralmente nella laguna, a tratti è così stretto che ci sono le indicazioni di condurre a mano la bici (non si sa mai, con l'acqua su entrambi i lati). Sosta a Punta Sabbioni con foto di rito al molo di una delle tre bocche di porto della laguna. Questa è quella che confina con il lido di Venezia. Da qualche parte, sott'acqua, qui vicino, ci dovrebbe essere anche il Mose.

Ma bando alle ciance, ci aspetta la visita guidata alla batteria Pisani, una fortificazione della Prima Guerra Mondiale, parte di una articolata linea di forti, ma l'unica visitabile, a difesa di Venezia. Il restauro è stato eseguito con cura ed il percorso museale fa capire bene come operavano i militari.

Il mare però ci sta aspettando, e neanche una foratura, riparata a tempo di record, ci rallenta il ritorno. Alla fine sono 65 chilometri.

Terzo giorno. Di già? Solito orario "vacanziero" ma questa volta direzione Caorle. Arriviamo a Cortellazzo dove sfocia il Piave che i cartelli in loco ci ricordano essere "fiume sacro alla Patria" (in sostanza Jesolo Lido è compreso tra le foci del Piave e del Sile).

Qui attraversiamo uno degli ultimi ponti su barche, a pedaggio ma non per le bici. Il tragitto è un po' articolato, purtroppo non c'è una ciclabile diretta per arrivare alla zona balneare, e superato Eraclea Lido arriviamo al pittoresco paese di pescatori di Caorle che è rimasto sostanzialmente integro nel suo nucleo storico. La sua famosa chiesa sulla spiaggia e il campanile in una delle caratteristiche piazzette la rendono immediatamente riconoscibile.

Liberi tutti, chi va a fare il bagno, chi

si "consola" con una zuppa di pesce, le gelaterie non mancano ma alle 14.00 tutti pronti, in sella alla bersagliera che ci sono i Casoni da vedere.

I Casoni sono le caratteristiche costruzioni in paglia e canne che si affacciano sulla laguna di Caorle usate dai pescatori come casa e riparo fino dai tempi più remoti.

Il rientro è tra campagne e canali su strade senza traffico riattraversando il nostro ponte di barche in tempo per l'ultimo bagno. Sì, perché domani è già l'ultimo giorno.

Si parte di buona lena, si fa per dire, alle 9.30. Ritorniamo a Cortellazzo ma stavolta rimaniamo sulla sua destra orografica lungo il corso del Piave su una ciclabile sterrata che si affaccia sulle rive del fiume, con bei scorci tra il fiume e le coltivazioni nella golena, destinazione San Donà di Piave.

In una Eraclea un po' scialba e deserta ci rifocilliamo prima di arrivare a San Donà, decisamente più bella di Eraclea



*Lungo il Sile*

ma ugualmente deserta (erano tutti al mare, contrariamente a noi che abbiamo dovuto dirgli ciao).

Al rientro a Verona la soddisfazione dei partecipanti era palpabile e, fortunatamente, anche gli accompagnatori sono stati apprezzati, ma un gruppo così bravo, simpatico e omogeneo per andatura e tempistica ha facilitato tutto. Un plauso a Domenico e a Sandra che con il loro tandem sono stati i numeri uno.

Dimenticavo.

La novità di questa vacanza era proprio nei due accompagnatori, Giuseppe ed io, che per la prima volta si cimentavano alla guida di una ciclovacanza. Ci siamo equamente divisi i compiti di staffetta e scopa con reciproca soddisfazione.

Visto il successo, Giorgio ci ha ingaggiato per una nuova ciclovacanza dal 15 al 18 settembre sul percorso della Pedemontana Veneta.

Vi aspettiamo.



# AQUILETTA BIANCHI: LA MIA BICI! . . . di Mariolina Giavoni

**M**e l'ha regalata mia madre cinquantacinque anni fa! Abitavamo allora a Mogliano Veneto ed andai con Alberto, mio marito, a Treviso dal "biciclettaio" per sceglierla. Allora il mercato era invaso dalla "Graziella", ottima per brevi percorsi e facile da trasportare essendo pieghevole... ma quelle ruote, di

dimensioni così ridotte, mi lasciavano perplessa.

Era difficile scegliere in quella marea di biciclette: "Ritorrerò, ci penserò ancora un po', oggi forse non è giorno"... dissi al commesso premuroso e paziente che ormai pareva aver esaurito ogni sua proposta.

Mentre stavamo per uscire dal negozio, i miei occhi si posarono su una bicicletta di medie dimensioni e... fu amore a

prima vista con l'Aquiletta Bianchi. Aveva le ruote che mi avrebbero consentito una giusta pedalata. Salii subito in sella: era proprio adatta alla mia statura, robusta, emanava sicurezza, non ebbi più dubbi!

Ritornammo a casa percorrendo il Terraglio, quella bellissima strada fiancheggiata dalle ville venete, Alberto in sella alla sua "Stella Veneta" ed io sull'Aquiletta che sentii subito "mia"!

Da quel giorno non ci siamo più separate, io e lei. Ora è vecchia, mostra il logorio del tempo e dell'uso, ma non ha richiesto alcuna cura, alcuna manutenzione, nessuna sostituzione!

Alberto mi ha proposto più volte di sostituirla, ma come potrei?

Mi ha permesso, e continua a farlo, di disegnare tutti i percorsi e raggiungere tutte le mete che desidero, ha sfrecciato con me nei giorni inondati di sole e nei giorni grigi sotto la pioggia, conducendomi a scuola quando insegnavo, al supermercato facendomi carico di tutti i miei pacchi, nelle stradine di campagna facendomi respirare l'odore dell'erba, il profumo dei fiori, la carezza dell'aria sul viso, fra i capelli, soprattutto facendomi respirare quel senso impagabile di libertà!

Ora che mi sono trasferita a Piovene Rocchette, corre veloce da più di trent'anni in questo mio paese abbracciato fra i monti, si cimenta in faticose salite e mi fa provare l'ebbrezza di discese talvolta spericolate... le mie gambe, messe continuamente alla prova, sono il suo motore.

Incredibile il piacere di gridare al volo i saluti alle persone che si incontrano, in tutto l'organismo si sprigionano energia, benessere, buonumore, in quei momenti sembra ritornare il vigore della giovinezza!

È diventata un mito la mia vecchia bicicletta, parcheggiata fuori dai negozi evoca la mia presenza e sono in molti a riconoscerla.

D'inverno vivo a Verona, ma in primavera, al mio ritorno, la ritrovo in garage ed è la prima a darmi il "bentornata" e a chiedermi, a ottantacinque anni, un'ulteriore sfida!



# VELO-RACCONTO ..... di Marco Muratore

I miti muovono gli uomini, pensò Unuomoso Loalcomando, inforcando la sua bici per un giro che un ciclista medio si sarebbe mangiato in un paio d'ore ma che lui ipotizzava di almeno il doppio.

La Bibbia delle salite (salite.ch) ne dava una valutazione quasi ridicola, ma nulla diceva dei circa 700 metri di dislivello in 32 km da fare per raggiungerne l'inizio.

I suoi miti stavano agli antipodi, letteralmente: Omar Di Felice alle prese con il suo giro seguendo il Circolo Polare Artico, ora in Groenlandia, Lorenzo Barone nel deserto della Namibia. Se segui gente così non puoi non rendere epica una piccola gita, sfruttando un sabato solitario.

Il primo avversario si palesò dopo pochi chilometri: Vento Contro veniva dall'Est, la sua specialità era fiaccare gli altri rallentandone la corsa. Ma molti erano i suoi compagni! I fratelli Vestito Poco e Vestito Troppo erano sempre in agguato, le previsioni davano pochi gradi, quindi gli strati di vestiario di

Unuomoso erano più d'uno, ma non sembrava esserci particolarmente freddo. Pure Dis Dratazione seguiva a ruota: con temperature così basse pochi gli facevano caso, ma Unuomoso, leggendo i racconti dei suoi miti, si era attrezzato. Thermos Di thecaldo lo sosteneva, oltre che Borrac Ciadacqua. Il veneto Pan Eformajo, l'esotico Frut Tasecca e un giovane dall'oscura provenienza Gel Energetico, sdolcinato ma efficace, si occupavano dei rifornimenti.

Prima sosta al ventesimo kilometrico, veloce rifornimento, incalzato da un Contadino Esasperato, esasperato dai ciclisti che lasciavano rifiuti, escrementi ed urina nel suo vigneto. Unuomoso salutò cordialmente e proseguì.

Poco dopo, a Cogollo, superò Ferro Battuto, un corridore locale.

Bizzarra la scelta di far partire l'unico tratto di ciclabile da Ca del Diavolo, quasi fosse malefico allontanarsi dalla strada, quel giorno per fortuna ben poco trafficata.

Qualche chilometro di paradiso, giusto



**Marco Muratore - Passo Pordoi settembre 2021**

per mostrare come sarebbe bella una ciclabile lungo tutta la Val d'Illassi, e si giunge a Selva, poco oscura e sulla riva del Progno.

Da lì la salita, non troppo ripida ma non banale. La fatica stende un Velo sugli occhi e altri avversari incalzano: i gemelli Maldi Schiena e Maldi Gambe sempre lì attaccati, pronti a sopraffarti. Stavano proprio per superare Unuomoso quando il prode Gel Energetico, poco prima di due ripidi tornanti, lo raggiunse e lo sostenne. Ma poco dopo Navi Gatore, che scandiva kilometri e dislivello, si spense improvvisamente. Il ritmo ora lo dettavano le gambe e qualche giro di rosario.

Ma la quota saliva. Il bosco si fece sempre più rado, per lasciare definitivamente spazio ai pascoli. Dopo una curva fece capolino il campanile, Velo era lì, raggiunto.

Era il turno di Giacca Dipiumino, poco ciclistica ma efficace. Bala Clava, finora arrotolato sulla fronte, si sistemò a coprire bene bocca e collo.

La discesa filò via veloce e i compagni di viaggio restarono presto un ricordo, da scrivere su un post semiserio, racconto di un Montorio San Martino Illasi Selva di Progno Velo Veronese San Rocco Caiò Pian di Castagnè Montorio goduto in ogni kilometro, un uomo solo al comando, io!



**Marco Muratore - Passo Sella - settembre 2021**

# ASPETTANDO LA PRIMAVERA: LE PRIME USCITE.....

di Daniela Marchetto

**M**ai titolo d'una iniziativa di Fiab Rovigo fu più appropriato! Le nostre tradizionali pedalate brevi che si svolgono da oltre sei anni, normalmente da febbraio a marzo, meglio conosciute come le "Lente e cordiali", hanno avuto quest'anno un inizio tardivo ed un ritmo di stop-and-go a causa del maltempo e delle basse temperature rispetto alla norma del periodo. Strano parlarne ora, mentre stiamo boccheggiano per il motivo esattamente opposto ma tant'è che il cambiamento climatico in corso ci mette a dura prova anche quando ci troviamo in sella alle nostre amate bici. Infatti spesso ci siamo trovati e ci troviamo tuttora ad affrontare forti venti a cui noi qui in Polesine non siamo per nulla abituati.

Lente e cordiali sono le pedalate del sabato pomeriggio che dalla fine dell'inverno introducono appunto alla primavera con chilometraggio crescente e aperte a tutti, soci e non soci. Le escursioni sono finalizzate alla scoperta della storia del nostro territorio attraverso siti di interesse naturale paesaggistico, architettonico, piccoli musei, ma anche attraverso le sue eccellenze e peculiarità agricole, artigianali e commerciali con un occhio particolare alle start up innovative. Quest'anno, per rendere più varia la proposta, abbiamo anche fatto visita ad altre associazioni di varia natura con l'intento di fare sinergia e di ottimizzare i nostri sforzi per raggiungere più ampi obiettivi, tenuto conto che molti di noi soci FIAB sono anche volontari attivi in altre realtà associative.

A mio parere, la nostra uscita più singolare e significativa è stata la visita al nostro Canile plurimunicipalizzato, anche sede provinciale della Lega Nazionale per la difesa del cane.

Una occasione per sensibilizzare a considerare il problema dell'abbandono del cane e del conseguente randagismo ma, più in generale anche dei cani tenuti alla catena o liberi presso casolari abbandonati, posti impropriamente a guardia di cose e beni; quei cani, che spesso incrociamo sui



nostri percorsi, possono essere davvero pericolosi per noi ciclisti.

Il sabato successivo siamo stati all'Aero Club L. Baldi di Rovigo dove ci ha introdotto al mondo del volo un capitano di grande esperienza che è stato capace di catturare l'attenzione di ignari ciclisti avvezzi più alla terra che al cielo. Ha suscitato davvero grande curiosità e, anche senza salire a bordo, ci ha fatto un po' volare. Poi, nel comparto aeromodellismo siamo tornati tutti un po' bambini e ci è stato regalato un momento di leggerezza di cui c'era tanto bisogno...

Altra escursione al turrino e affascinante Comune di Arquà Polesine, percorrendo l'antica strada romana, accompagnati dal Sindaco e dal Vice sindaco, quest'ultimo grande appassionato di storia e storia dell'arte.

Poi ancora visita all'Agriturismo Corte Carezzabella a San Martino di Venezze. Bella ed estesa tenuta agricola ad alta tecnologia, dove abbiamo apprezzato

l'importanza di un'agricoltura sostenibile e dove abbiamo potuto acquistare i loro genuini prodotti.

Gradevole e interessante anche l'Agriturismo Al Passo di Barbona, al di là dell'Adige in provincia di Padova, specializzato nella produzione di frutta e asparagi in campo aperto senza nessuna forzatura di alcun genere. Ottime la loro cucina, la location e la loro ospitalità.

Infine, destinazione Fratta Polesine, dove abbiamo accolto gli amici di FIAB Ferrara davanti alla splendida Villa Badoer, accanto a Villa Avvezù e a Casa Matteotti. Li abbiamo accompagnati in visita al parco romantico di Villa Labia, recentemente ristrutturato e poi abbiamo condiviso con loro un pezzo di strada nella Campagna Frattesina, nota zona archeologica dell'età del bronzo dove a breve riprenderanno gli scavi.

Conclusa con inaspettato successo di partecipazione e di gradimento l'iniziativa primaverile, verrà riproposta con altri itinerari ad ottobre.



# LA CHIMERA DELLA SINISTRA PO .....

di Denis Maragno  
e Lorenzo Feltrin

**E**siste in Polesine una ciclovia, dal potenziale molto significativo, che corre lungo l'argine del più importante fiume d'Italia (ma di certo non il più pedalato): il Po.

Come tutti i fiumi, ha due sponde e, essendo un grande fiume, è naturale che entrambe siano, turisticamente parlando, molto appetibili. Dopotutto, uno dei mantra dei teorici del cicloturismo è proprio quello di seguire le vie d'acqua.

Nello specifico, nel tratto polesano, l'argine corre per oltre 130 km da Melara a Pila (senza contare le tante diramazioni possibili nei rami finali del Delta) e rientra in numerosi itinerari di ampia portata e importanza: dall'**Eurovelo 8** al **Bicitalia 2** –

cicloturistica ma anche locale. Insomma, un'infrastruttura che da mera "strada" potrebbe diventare uno spazio vivo e vissuto dai locali per gli spostamenti di prossimità, lo sport, il tempo libero. Uno spazio da restituire alla cittadinanza per vivere il proprio territorio in sicurezza, sostenibilità e... bellezza. Ma andiamo con calma.

Dal lato ferrarese si è fatta una scelta radicale: totale chiusura al traffico della strada arginale, con un effetto importante per il cicloturismo, che a sua volta ha generato, di riflesso, un'immediata schiera di affascinati pronti a tutto pur di vederne replicato l'approccio anche sul lato polesano. Una fascinazione che si è scontrata con la dura realtà: la chiusura totale per l'intero

totale nei weekend da maggio a settembre, escluso residenti. Ottimo, se non fosse che il cicloturismo non lo si fa solo d'estate. Ma soprattutto, essendo una chiusura occasionale, richiede controllo, per il quale servono i vigili e i numerosi piccoli comuni rivieraschi non ne hanno a sufficienza per monitorare così tanti chilometri, men che meno nei giorni festivi.

Risultato: il divieto è violato sistematicamente da centinaia di auto ogni week-end.

Insomma un ginepraio. Eppure non tutto è fermo. I comuni di Occhiobello, Canaro, Polesella, Guarda Veneta e Crespino sono pronti alla chiusura del tratto tra il ponte con Ferrara e Crespino. Passa la VenTo, che figura vuoi fare? E poi, oggettivamente,



**La ciclovia del Po**, dalla **VenTo** e alla **I-3 – La via del mare** (recentemente estesa a tutto l'asse del fiume). A queste vanno aggiunti alcuni tratti interessanti da percorsi tematici di fede come la **Romea Strata**, il **Cammino di Sant'Antonio** e la **Romea Germanica**.

Insomma, un punto di passaggio fondamentale per il turismo lento nella nostra Provincia e, più in generale, nel Nord Italia. Eppure, tutti consci di questo, oltre che della bellezza del paesaggio, del fascino dei tramonti, delle anse cinematografiche e dei borghi caratteristici, non riusciamo a renderla propriamente una ciclovia. Perché? Perché esiste una promiscuità importante tra auto e bici o, meglio, una presenza ingombrante e sregolata di auto. Presenza che ha causato vittime tra pedoni e cicloturisti, oltre che tra gli automobilisti/motociclisti stessi. Insomma, l'esatto opposto di una ciclovia. Ma allo stesso tempo (queste vittime) testimoniano anche che l'argine non ha solo una valenza

sviluppo della sponda veneta ad oggi appare impraticabile. Purtroppo, gli elementi contrari da prendere in considerazione sono tre: la prossimità ai centri urbani, i numerosi frontali e l'uso quotidiano come "scorciatoia" (per la auto sia chiaro) di alcuni suoi tratti, essendo di fatto l'argine l'unica alternativa alla SR6 per il collegamento tra i centri rivieraschi. Tutto ciò rende la scelta in salita. Così, finora, l'approccio è stato quello di investire materialmente sulla ciclovia con: cartellonistica, gazebo e panchine (rigorosamente al sole, non si possono fare piantumazioni sull'argine) e costose ciclopedonali (parallele alla strada sommitale, spesso "sottobanca" quindi lontane dal fiume, fatte e poi spesso dimenticate, con alcuni tratti ridotti ormai a brughiere). Tutti interventi che, nella pratica, non risolvono il problema: si continua ugualmente ad avere una promiscuità tale da rendere la strada pericolosa (per tutti, ci viene da dire). Arriva quindi un nuovo passo avanti: da una quindicina d'anni, chiusura

qui l'utilizzo per il traffico automobilistico locale è già molto limitato, perciò la misura non risulterebbe troppo impopolare. Eppure ancora vigono incertezze e dubbi. Chiudere, sì. Ma come?

Intanto FIAB Occhiobello nel suo piccolo prova a fare la sua parte e, in un primo tavolo con la Provincia (a guida stientese), lancia una proposta: chiusure "chirurgiche" in alcuni punti strategici e restringimenti di carreggiata. Ovvero, consci delle difficoltà oggettive dei Sindaci, proviamo a raggiungere un obiettivo "secondario": togliamo il traffico "furbo" dall'argine, scoraggiando l'uso dell'argine come strada di scorrimento veloce e rendiamo il limite dei 50 km/h (e magari anche un po' meno) effettivo. Ad oggi si sfreccia con una media oltre i 70 km/h, con punte non rare che superano i 100. Troppo, per tutti. Una proposta per fare un passo avanti nell'obiettivo di ridare l'argine a chi vi abita e a chi lo vuole conoscere. E, magari, salvare qualche vita. ●



# El Canton

## Caro sindaco

Cinque anni fa, scrissi una lettera, sempre in questo spazio di Ruotalibera, rivolgendomi all'allora neo sindaco Federico Sboarina. Adesso che il sindaco è cambiato e che sono passati 1.830 giorni sono costretto a ripetermi. A Damiano Tommasi mi legano vari motivi, il principale dei quali è la comune scelta dell'obiezione di coscienza e l'ammirazione per don Lorenzo Milani, ma come socio Fiab non posso concedere sconti a nessuno. Rinnovo, quindi, anche a lui la promessa di farmi promotore dell'iniziativa per la costruzione di un monumento in suo onore, se nei prossimi cinque anni si impegnerà attivamente nella manutenzione ordinaria del patrimonio cittadino. A volte è necessario costruire nuove opere, ma la buona amministrazione si vede soprattutto nel loro mantenimento, che richiede una cura quotidiana. Come ciclista urbano, poi, mi aspetto una particolare

attenzione alla mobilità dolce e naturalmente soprattutto alla ciclabilità che, nonostante innegabili progressi, non gode certo di grande salute. Chi pedala ogni giorno in città, contribuendo al decongestionamento del traffico e alla riduzione dell'inquinamento, merita una rete ciclabile degna di tal nome, non di "scurtoli", strettoie e marciapiedi in comune con i pedoni. Un Assessore al Traffico di qualche anno fa, sosteneva che a Verona non si possono fare ciclabili, perché le strade del centro sono strette. Così oggi vi circolano più Suv che biciclette. Ma noi non abbiamo mai chiesto piste ciclabili dove non servono. Basta limitare il transito ai veicoli motorizzati e abbassare la velocità. Non servono grandi investimenti ma scelte coraggiose.

Fiab è a sua disposizione per suggerimenti e progetti. Buone pedalate, non solo sullo Stelvio, signor Sindaco!

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

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

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

www.  
farmaciaborgomilano.it

SENZA PLASTICA NATURALMENTE

unicef

ACP

IBFAN