

RUOTALIBERA



RUOTALIBERA n.42

rivista trimestrale
gennaio-marzo 1994

(anno X numero 1)

sped. in abbonamento postale
gruppo IV/70 da VR C.M.P.

**ATTENZIONE: IN CASO
DI MANCATO RECAPITO**

rinvia all'uff. P.T. di VR succ. n. 7
per la restituzione al mittente che si impegna
a corrispondere il diritto fisso.



CALENDARIO:

APPUNTAMENTI

Sabato 9 Aprile, ore 16.00
ASSEMBLEA ANNUALE DEI
SOCl con proiezione diapositive,
presentazione programmi ,dibat-
tito, elezione Consiglio Direttivo

Venerdì 15 Aprile ore 16.00
IL PEDALAVENETO:
Presentazione del libro

Venerdì 15 Aprile ore 20.45
TUTELA GIURIDICA DIRITTI
DEL CICLISTA: Incontro/dibattito

Venerdì 13 Maggio ore 20.45
BICYCLE: Proiezione del film

Lunedì 9 Maggio ore 21.00
INIZIO CORSO TEDESCO IN
PILLOLE PER CICLOTURISTI

BICICLETTATE

Lunedì 4 Aprile - (Pasquetta)
Città-Campagna a Povegliano
23/24/25 Aprile -
Cicloraduno Triveneto
Domenica 1 Maggio -
Città'-Campagna (In bici per Vr)
Domenica 15 Maggio -
Città'-Campagna alla Scopella
Domenica 22 Maggio -
Città'-Campagna (Bicicitta')
23-24-25-26 Giugno -
Cicloraduno nazionale in Puglia

Informazioni dettagliate
sulle iniziative all'interno

VAI A RUOTALIBERA



EDITORIALE

CAMBIO

Anno nuovo, vita nuova.

Ruotalibera nel suo decimo anno di età cambia veste, si fa più bella (almeno così spera che la percepiscano i suoi lettori) e si fa più consistente...

Gli editori della testata, gli infaticabili Amici della Bicicletta di Verona, hanno pensato di rinnovare il loro impegno e di offrire ai soci un giornale con più notizie (le pagine sono raddoppiate), con una veste grafica più avvincente (grazie anche alle nuove tecnologie) e con un coinvolgimento maggiore di tutti i simpatizzanti ciclisti.

A fianco di Luciano Cassandrini e del sottoscritto, teste pensanti e mani operanti di Ruotalibera, ci sono Annapia Zenorini travolgente responsabile delle pubbliche relazioni, Massimo Muzzolon prezioso tuttofare (vignettista, autore di testi...), Paola Gerosa paziente art-director e Stefano Gerosa immancabile collaboratore. A questi si aggiungeranno tutti coloro che di volta in volta vorranno offrire il loro contributo per la buona riuscita del periodico. Nuove rubriche animeranno Ruotalibera :

- "I diritti del cittadino ciclista" svelerà i segreti per difendersi dall'invasione automobilistica;

- "La cicloscheda" descriverà gli itinerari per imparare ad autorganizzarsi un'escursione;

- "Bicinotes" illustrerà curiosità dal mondo delle due ruote;

- "Penne all'arrabbiata" accoglierà i ciclosfoghi quotidiani;

- "La Terzapagina" ospiterà interventi culturali, ricerche e studi sulla mobilità e sul traffico;

- "AdB notizie" sarà l'angolo della vita associativa.

Inoltre un inserto interno staccabile, di ben quattro facciate, presenterà ogni trimestre le attività promosse: bicicletate, incontri e riunioni, iniziative ricreative e culturali...tutto ciò che sono gli Amici della Bicicletta.

Il cambiamento avvenuto in Ruotalibera si inserisce all'interno dell'ambizioso programma che gli AdB stanno allestendo.

Con l'aiuto e l'impegno dei soci, tramite l'adesione, il sostegno, l'iscrizione e la collaborazione volontaria possiamo realizzare i nostri sogni...

...invitiamo tutti i cittadini desiderosi di migliorare la qualità della vita nella nostra città a farsi avanti!

Lucio Garonzi



ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI

"Verona, guarda all'Europa in bicicletta!!"

Sabato 9 Aprile, ore 16

presso la Sala Conferenze degli Istituti Civici Barbarani in
vicolo San Domenico, 11 (zona Piazza Cittadella)

Programma:

1-Piste ciclabili: A che punto siamo a Verona? Confronti con le esperienze europee.

2-Proiezione delle migliori diapositive delle nostre gite in bici (forse ci sei anche tu !!!)

3-Consegna degli "ATTESTATI di AMICO DELLA BICICLETTA"

4-Presentazione programmi dell'Associazione per il 1994

5-Dibattito (tutti possono intervenire !!!)

6-Elezione del Consiglio Direttivo.

7-Rinfresco.

2 - RUOTALIBERA

CIERRE edizioni



via dietro filippini, 22 - 37121 verona
tel. 045/80.02.343 - fax 045/59.28.89

MOUNTAIN BIKE

Eugenio Cipriani

Mountain bike

Escursioni sui monti dell'Alto Garda

88 pagine, formato cm 15x21, illustrazioni in bianco e nero, rilegatura in broccatura cucita, L. 20.000

Oliver Renzler

Mountain bike in Alto Adige

174 pagine, formato cm 13x20, illustrazioni a colori, rilegatura in broccatura cucita, L. 28.000

Davide Zambelli

Mountain bike

Escursioni nei dintorni di Verona

72 pagine, formato cm 15x21, illustrazioni in bianco e nero, rilegatura in broccatura cucita, L. 20.000

Davide Zambelli

Mountain bike in Baldo - Lessinia - Carega

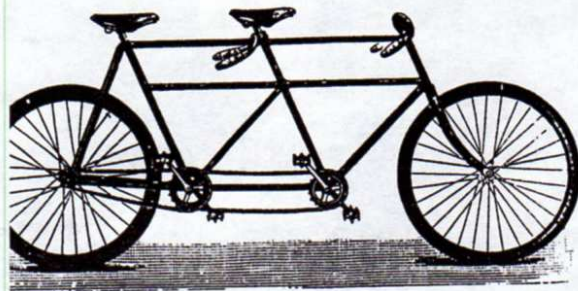
160 pagine, formato cm 15x21, illustrazioni a colori, rilegatura in broccatura cucita, L. 24.000

Davide Biasco

Mountain bike

Escursioni sui Colli Euganei

96 pagine, formato cm 12.5x19.5, illustrazioni in bianco e nero, rilegatura in broccatura cucita, L. 15.000



APERTURA SEDE

La sede di Via Spagna, 8 è aperta durante la settimana dalle 15 alle 18 e potrete richiedere qualsiasi informazione senza problemi. Vi consigliamo comunque di venirci a trovare nei pomeriggi del Venerdì e del Sabato, (oltre che, come di consueto, il Venerdì sera) perchè in più potrete trovare qualche volontario A.d.B. che potrà darVi maggiori notizie sulle nostre attività.

Dunque ricordate che questo è l'orario migliore:

Venerdì pomeriggio ore 16-19

Venerdì sera ore 21-23

Sabato pomeriggio ore 16-19

Con l'auto "pulita", promettono le Case costruttrici, viaggeremo sicuri e in pace con la natura. Ma é proprio vero?

LA FACCIA NASCOSTA DELL'AUTOMOBILE

tratto dalla rivista "Ambiente"

Aerodinamica, rinforzata, catalizzata, a bassi consumi di carburante e senza amianto nei freni ne CFC nel condizionatore. Con l'auto "pulita", promettono le Case costruttrici, viaggeremo sicuri e in pace con la natura. Ma é proprio vero? A leggere l'ultimo rapporto sulle "esternalità" dell'automobile, e cioè sul rischio e l'impatto ambientale generalmente non contabilizzato, si direbbe proprio di no. Anzi, dietro la freddezza delle cifre fornite dall'Umwelt und Prognose Institut (Istituto per le previsioni ambientali) di Heidelberg, uno degli unici centri di ricerca al mondo specializzato nel calcolo economico dei danni ambientali, emerge un quadro a dir poco sconcertante: una sola automobile, per di più catalizzata, a bassi consumi e con percorrenza annuale e vita utile ben al di sotto della media europea, comporta la produzione di 26.500 chili di rifiuti, più di 2 miliardi di metri cubi di aria inquinata, 200 metri quadrati di asfalto e cemento. Per i loro calcoli, gli analisti tedeschi hanno preso in considerazione l'intero ciclo di vita di un'automobile di media cilindrata, con marmitta catalitica a tre vie e consumi nell'ordine dei 10 chilometri per litro di benzina senza piombo, assumendo una percorrenza annua di 13 mila chilometri ed una vita utile del mezzo di dieci anni. Un'auto di ultima generazione, insomma, usata poco e bene, dotata dei sistemi antinquinamento migliori oggi disponibili e immatricolata in Germania, il Paese europeo di gran lunga più avanzato in fatto di normativa ambientale. Un'auto che, però, molto prima di fare il proprio ingresso nella vetrina dell'autosalone ha già prodotto danni significativi all'aria, all'acqua e alla terra: 25 mila chili di rifiuti e 422 milioni di mc di aria inquinata nella sola estrazione delle materie prime necessarie alla sua fabbricazione, cui vanno ad aggiungersi altri 425 milioni di mc di aria inquinata e 12 litri di petrolio sversato negli oceani nella fase di trasporto di queste materie prime in Germania e all'interno del Paese verso le industrie.

La produzione vera e propria dell'automobile in esame comporta poi ulteriori 1.500 chili di rifiuti e 75 milioni di mc di aria inquinata.

Dal momento della vendita, l'autorevole Istituto tedesco calcola che in 10 anni il veicolo sarà stato responsabile dell'emissione di 1.016 milioni di mc di aria inquinata. Ulteriori danni derivano poi dall'abrasione della superficie stradale e degli organi meccanici. Ma non finisce qui. L'automobile continua ad inquinare anche dopo la fine della sua vita utile. La rottamazione del veicolo produce infatti altri 102 milioni di mc di aria inquinata e quantità significative di PCB (policlorobenzene) e idrocarburi. Sul fronte delle piogge acide, gli esperti dell'Istituto calcolano che la solita auto media contribuisca nella sua vita utile alla morte di tre alberi e a farne ammalare altri trenta.

Gli esperti di Heidelberg calcolano che ogni 450 automobili una sarà responsabile di un decesso, mentre una su 100 causerà ferite gravi con handicap. Per i feriti leggeri la percentuale si abbassa ancora: un'automobile su sette. Tradotto in termini di produzione, ciò significa che ogni 50 minuti viene prodotta in Germania un'auto "omicida" e che, ogni 50 secondi, dalle catene di montaggio teutoniche ne esce un'altra che provocherà il ferimento di una persona.

Lo studio dell'Umwelt und Prognose Institut si occupa anche dell'uso del suolo dedicato all'automobile, arrivando alla strabiliante conclusione che questa superficie (comprendente strade, parcheggi, fabbriche e tutto ciò che è dedicato all'auto raggiunge nella sola Germania i 3.700 Km², vale a dire una volta e mezzo quella destinata alle abitazioni. In altre parole, ogni automobile tedesca dispone, o se si preferisce è responsabile, di 200 mq di asfalto e cemento.

I costi. Secondo l'Istituto per le previsioni ambientali, un'automobile del tipo esaminato comporta annualmente una spesa di 6 mila marchi (poco meno di 6 milioni di lire) a carico del Governo tedesco. A tanto, infatti, ammonta la differenza tra il totale delle tasse sul veicolo (IVA, bollo, etc.) e il valore delle "esternalità", vale a dire i costi derivanti dagli incidenti, dall'inquinamento, dall'occupazione del suolo etc.

Seimila marchi per ogni auto, dunque, l'equivalente, fa notare l'Istituto, di un "pacchetto" comprendente un abbonamento per l'intero sistema di trasporto pubblico cittadino, un biglietto ferroviario di prima classe per 15000 chilometri e una bicicletta di buona qualità.

Le esternalità di un'Automobile di media cilindrata (a bassi consumi e dotata di marmitta catalitica a tre vie) calcolate dall'Umwelt und Prognose Institut di Heidelberg sull'intero ciclo "estrazione e trasporto materie prime, produzione, uso e rottamazione del veicolo" in Germania

Inquinamento:

- * 26.500 chili di rifiuti * 2,040 miliardi di metri cubi di aria inquinata
- * 12 litri di petrolio sversato negli oceani * 4,3 tonnellate di anidride carbonica
 - * 4,8 kg di anidride solforosa * 46,8 kg di ossidi di azoto
 - * 325 kg di monossido di carbonio
 - * 36 kg di idrocarburi (nel solo utilizzo del veicolo)
 - * 17,5 kg di superficie stradale * 750 grammi di pneumatici
 - * 150 grammi di freni * quantità variabili di olio, cadmio, cromo, piombo, rame e zinco nel suolo e nelle falde acquifere
- * quantità variabili di PCB (policlorobenzene) e idrocarburi nella fase di rottamazione

Superficie dedicata:

- * 200 metri quadrati (tra asfalto e cemento)

Perdita netta annuale per lo Stato tedesco:

(esternalità meno introiti da tutte le tasse sull'auto)

- * 6 milioni di lire

Al Commissario De Muro gli Amici della Bicicletta hanno sollecitato di avviare i provvedimenti da tempo promessi. Vi proponiamo, in maniera sintetica, lo stato delle cose relativo alle piste ciclabili, naturalmente.

Egregio Commissario Straordinario del Comune di Verona Signor A. De Muro e p.c. Ing. Bozzola e Ing. Zanoni

La nostra Associazione chiede da anni all'Amministrazione Comunale di attuare una seria politica per favorire l'uso della bicicletta come mezzo di trasporto urbano.

Il Signor Albanese, Assessore al Traffico e alle Strade della penultima Giunta in carica, aveva finalmente avviato alcuni provvedimenti in questa direzione, da noi accolti favorevolmente come il segnale di una nuova sensibilità.

Ci auguriamo che Lei e i suoi attuali collaboratori, per quanto possibile, vogliate attuare e completare alcuni provvedimenti già avviati per garantirne la sicurezza ed incentivare l'uso della bicicletta.

Ricordiamo brevemente pertanto ciò che, a nostro parere, è necessario attuare al più presto.

1 - Incarico di consulenza ad un tecnico esperto per la revisione del "Piano Generale di Rete di Piste e Percorsi Ciclabili". Con questo incarico si attuerebbe una delibera, approvata l'anno scorso dal Consiglio Comunale, che richiedeva un piano organico realizzato da un tecnico esperto in piste ciclabili.

A seguito di un incontro con gli Amici della Bicicletta, che ne sollecitavano l'attuazione (presenti l'Arch. Mamoli, l'Assessore Albanese, l'Ing. Bozzola Capo-Settore Strade, l'Ing. Pacilli del Settore Strade e l'Ing. Zanoni Capo-Settore Traffico), il sig. Albanese incaricò il Settore Strade di stilare un "preliminare" di incarico con l'Architetto Marcello Mamoli.

Ci risulta che questo "preliminare" sia stato stilato da lungo tempo e che dovrebbe mancare solo il conferimento ufficiale dell'incarico.

2 - Indispensabile coordinamento, per realizzare il "Progetto di Rete di Piste e Percorsi Ciclabili", tra Settore Strade e Settore Traffico.

Nell'incontro sopra citato si sono individuati

alcuni punti di fondamentale importanza. Tra questi la necessità di programmare gli interventi, di individuare percorsi prioritari alternativi al traffico autoveicolare e nei quartieri (tenendo conto dei progetti delle Circoscrizioni).

Il punto più importante riguarda la necessità di una stretta collaborazione tra l'ufficio Strade e quello Traffico.

Infatti uno dei più gravi limiti dei progetti fin ora elaborati a Verona sta nel fatto che sono stati studiati solo dall'Ufficio Strade. Un "piano di rete ciclabile" invece non è costituito solo da costosi interventi "costruttivi", ma anche da provvedimenti viabilistici a "costo zero". Ciò è necessario per garantire la continuità ma anche l'economicità della "rete" (...cosa di non poco conto, viste le ristrettezze economiche attuali).

3 - Provvedimenti viabilistici nel Centro Storico e nel resto della città.

La precedente Amministrazione aveva anche approvato una prima serie di

provvedimenti viabilistici per consentire l'attraversamento del Centro Storico in bicicletta. Chiediamo quindi di continuare in questa direzione, auspicando che oltre al Centro Storico, ne vengano studiati anche per i quartieri periferici, in accordo con le Circoscrizioni.

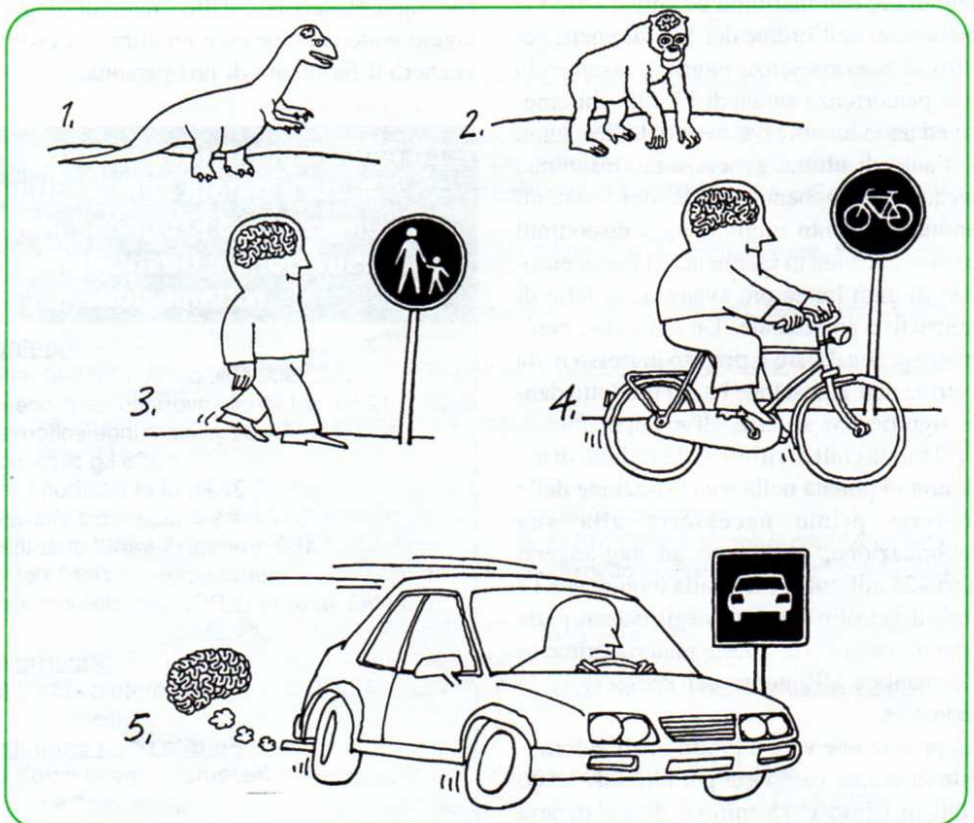
Questi provvedimenti non costano nulla e possono essere attuati in breve tempo. Non bastano da soli a risolvere il problema, ma in attesa di una rete di piste ciclabili completa rappresentano un primo segnale positivo della volontà di agevolare, ove possibile, l'uso del velocipede.

4 - Adesione del Comune di Verona all'Associazione Italiana Città Ciclabili.

Chiediamo che tale adesione, decisa dalla precedente Amministrazione, sia confermata e perfezionata.

Verona è rappresentata nel Consiglio Direttivo dell'Associazione ed è quindi opportuna una partecipazione attiva.

Stefano Gerosa



I DIRITTI DEL CITTADINO CICLISTA



Ordine del giorno: "BICICLETTE IN CORTILE"

Un lettore ci ha scritto lamentando che, malgrado si facciano numerose campagne per convincere i cittadini all'uso di mezzi alternativi all'inquinante automobile, chi decide di utilizzare la bicicletta, non sa poi dove parcheggiarla. "Io che non ho un box a disposizione" - spiega il signor L.S. - "dovrei portarmela in casa, perchè il regolamento condominiale non consente di adibire a parcheggio nemmeno un angolo del nostro grande cortile". Ma questi divieti, ci chiede il lettore, sono così insormontabili? I casi sono due.

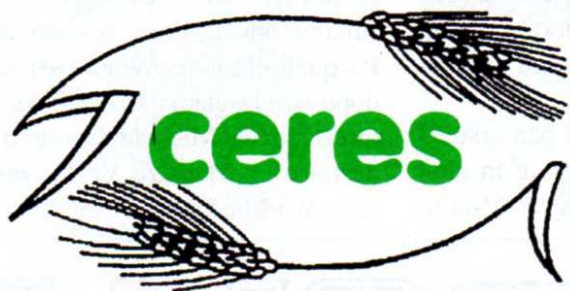
1. Se il "no" al parcheggio delle bici nelle aree comuni è sancito dal regolamento convenzionale, cioè approvato dall'assemblea dei condomini, allora la stessa assemblea potrà in qualunque momento votare l'abo-

lizione del divieto, purchè in favore si esprima la maggioranza degli intervenuti (che dovranno rappresentare almeno la metà dei millesimi di proprietà del condominio).

2. Se, invece, il divieto deriva da un regolamento contrattuale, cioè predisposto dal costruttore e/o dall'unico precedente proprietario dell'immobile (e allegato nei singoli atti di acquisto), allora per modificarlo sarà necessario ottenere l'unanimità dei condomini. Tuttavia, chi abita in un palazzo di automobilisti accaniti che non ne vogliono sapere di biciclette nel cortile, non si deve dare per vinto. Una sentenza della Corte di Cassazione (n. 208 del 22 gennaio 1985) ha stabilito che, per modificare la destinazione d'uso delle aree comuni, anche se è stabilita da un regolamento contrattuale, non è necessaria l'unanimità (richiesta invece per gli altri casi), ma è sufficiente la maggioranza. Allora, per avere giustizia,

al ciclista senza box basterà presentare una petizione firmata da chi è d'accordo con lui, richiedere insieme ad almeno un altro condomino, che rappresenti, insieme a lui, almeno 1/6 dell'edificio in millesimi, la convocazione di assemblea condominiale, mettendo all'ordine del giorno l'argomento "biciclette in cortile", e sperare che la richiesta venga approvata. Tuttavia, se il regolamento del condominio non dispone nulla, allora non c'è motivo di ritenere che il parcheggio della bicicletta in un'area comune sia vietato. A meno che (come dice l'articolo 1120 del Codice Civile), la presenza di una o più biciclette possa rovinare il "decoro architettonico dell'edificio, o impedire l'uso o il godimento delle parti comuni anche solo a un condomino".

Soldi e diritti - Maggio 1991 Condominio e bicicletta nel cortile.



pane integrale di qualità

- * grani provenienti da coltivazioni biologiche
- * farina macinata a pietra
- * lievito acido-naturale
- * modellato a mano

Pane e prodotti da forno integrali
dolci e salati a
Santa Lucia
Via Ghetto, 28/a
e nei negozi autorizzati
Tel. 045/8621289

BICI NOTES

Ecco la
bicicletta
più grande
del mondo.
E' alta
tre metri,
lunga oltre
sei e le sue
ruote hanno
un diametro
di due metri
e mezzo.



Così, almeno, assicura il suo inventore e costruttore, il tedesco Dieter Senft (nella foto), che vive in un paese nei dintorni di Berlino.

Unica controindicazione della superbici, peraltro evidente, è la scarsa maneggevolezza: per questo Dieter preferisce pedalare sulle strade di campagna piuttosto che in città.



Dalle colline alla Bassa Veronese

di Alessandro Troiani

Lunghezza totale a/r 75 Km,
30 Km se il percorso viene limitato a Villa Buri.

Caratteristiche itinerario: tutto asfaltato con alcune salite nei primi chilometri, pianeggiante con tratti di sterrato per tutto il resto del percorso.

Un variegato itinerario nell'hinterland orientale della città alla scoperta delle prime colline della Valpantena fino al loro digradare nella grande piana dell'Adige.



Partendo da Verona ci si dirige verso Borgo Venezia. Qui seguiamo la strada che ci porta a S. Maria in Stelle, dove è possibile visitare il Pantheon posto sotto la Chiesa, (con il permesso del parroco e sotto la sua guida). Quindi dalla strada del Cimitero ritorniamo indietro passando in fianco a Villa Vendri (di qui si può ammirare il parco, la cappelletta e parte dell'edificio attraverso la cancellata del muro di recinzione) e al complesso dell'Oleificio Salvagno con all'interno della corte, sulla facciata principale, la caratteristica vecchia insegna dell'azienda.

Arrivati a Nesente giriamo a sinistra per Novaglie dove, alla fine della salita, possiamo ammirare la vallata e le vette della Lessinia.

Scendiamo veloci, attraversiamo la Località Campagnola e arriviamo a Ponte Florio dove, dopo un breve saliscendi, giriamo a destra sulla strada principale che da Montorio porta in Città (attenzione al traffico intenso) e dopo 100 mt a sinistra. Passando in fianco alle casermette, andiamo a San Michele.

Attraversiamo la Statale 11 al semaforo di Via Belluzzo, in fondo giriamo a destra quindi a sinistra per Villa Buri.

Sulla destra in corrispondenza della fermata dell'autobus, prendiamo una stradina alternativa che dopo la ferrovia diventa sterrata per un tratto ed arriviamo a Villa

Buri nota soprattutto per il suo vasto parco.

Consigliamo una sosta nel vicino 'Bosco Buri' (sede di attrezzature sportive e di un percorso della salute) all'ombra di qualche albero.

A questo punto abbiamo già percorso 23 Km e per chi volesse ritornare in città consigliamo dopo la Pizzeria Moulin

Rouge di girare a sinistra su una stradina bianca che percorre l'argine del fiume fino ad attraversare il Boschetto e sbucare sulla circonvallazione vicino a Galtarossa. Per quelli che invece vogliono proseguire, dopo aver lasciato il Bosco Buri, ritorniamo verso San Michele e giriamo subito a destra in Via Matozze, Via Brozze e ancora in Via Matozze al n. 99-107 e saliti

GIROLLI

MOTO-CICLI di Girolli Giorgio



CODICE: BM41

MODELLO: GRIZZLY

Concessionario

Bianchi



Straordinario!

SCONTO 15%
SU BICI
AD ISCRITTI A.d.B.
FINO AL 31 LUGLIO

NUOVA SEDE: Circonvallazione Raggio di Sole 7/B - Tel. 8005792

Inserto

RUOTALIBERA n. 42

BICICLETTATE



**APRILE
MAGGIO
1994**



Calendario cronologico

APRILE

Lunedì 4 Aprile - Città-Campagna (Pasquetta) a Povegliano
Domenica 10 Aprile - Cicloescursione a Cisano
Domenica 17 Aprile - Treno+Bici a Soave
Domenica 24 Aprile - Mountain-bike a Montecchio
23/24/25 Aprile - Cicloraduno Triveneto

MAGGIO

Domenica 1 Maggio - Città'-Campagna (In bici per Verona)
Domenica 8 Maggio - Cicloescursione a Cola' di Lazise
Dom. 15 - Città'-Campagna alla Scopella /M.B. a Grezzana
Domenica 22 Maggio - Città'-Campagna (Bicicitta')
Domenica 29 Maggio - Cicloescursione ad Angiari

23-24-25-26 Giugno = Cicloraduno nazionale in Puglia

PER PARTECIPARE ALLE GITE ORGANIZZATE DAGLI AMICI DELLA BICICLETTA SI DEVE CONOSCERE E RISPETTARE IL REGOLAMENTO RIPORTATO A PAGINA 10

GROSSA NOVITA' !!!

Quest'anno le biciclettate si suddividono in:

- Aperte a tutti o Riservate solo ai soci.

Quest'ultime contrassegnate da questo simbolo:

Occhio al simbolo, dunque !!!

BICICLETTATA



**RISERVATA
AI SOCI**



LE "CITTA'-CAMPAGNA"

- Sono gite brevi e facili alle quali si può partecipare con qualunque tipo di bicicletta.
- E' assicurato un minimo di servizio d'ordine per il traffico agli attraversamenti (quando non vengono i vigili) e un pulmino per chi avesse difficoltà (guasti, malori, ecc.).
- La presenza dei vigili o del servizio d'ordine non esime i partecipanti all'assumere un atteggiamento responsabile, osservando le norme del codice della strada (in particolare si deve stare a destra e non si deve invadere la corsia opposta).



LE "CICLO-ESCURSIONI"

- Gite più impegnative, occorre una bicicletta in buono stato e di tipo normale, da turismo o mountain bike. Non sono ammesse quelle "tipo Graziella" (lente) e neppure quelle con i tubolari (si percorrono anche strade bianche). E' obbligatorio essere muniti di una camera d'aria di scorta adatta alla propria bicicletta ed eventualmente di chiave inglese per sganciare la ruota. Per le gite più difficili e con dislivelli e, in genere, per quelle di più giorni, si richiede una bicicletta con il cambio. Non ci sarà servizio d'ordine e neppure scorta motorizzata, solamente il capo-gita e una "scopetta" per dare una mano a chi ha difficoltà tecniche, pertanto tutti devono collaborare per il buon funzionamento della gita



MOUNTAIN-BIKE

- Gite prevalentemente su strada sterrata: procedere a velocità moderata, in quanto i sentieri percorsi possono rivelarsi insidiosi e nascondere pericoli per la propria incolumità e quella di altri escursionisti. Si raccomanda l'uso del casco e si consiglia di farsi l'assicurazione infortuni.
- Oltre alle regole per le ciclo-escursioni si deve rispettare il decalogo "In Mountain Bike rispettando la natura".



Biciclettate

Città-Campagna

Lunedì 4 Aprile

PASQUETTA IN BICICLETTA (Città-Campagna a Povegliano a Corte di Boschi di Sotto)



Percorso leggero

Partenza: ore 10.00 da Piazza San Zeno
Percorso: (circa 35 Km a/r): Vr-Alpo-Povegliano e ritorno
Durata tutto il giorno (colazione al sacco)
Venite con tutta la famiglia... andremo pianino. I partecipanti sono invitati a portarsi il cestino con il pranzo. Ci saranno giochi e animazione. Ritorno previsto nel tardo pomeriggio.
Accompagnatori: Sandro Troiani, Mariangela Chemello.

Domenica 1 Maggio

IN BICI PER VERONA (Tradizionale bicicletтата organizzata dal Comune di Verona)



Percorso leggero

Partenza: ore 9.30 da Piazza Bra
Percorso (circa 30 Km a/r): Verona - Ferrazze - Montorio-Verona
Durata: Mezza giornata.

Domenica 15 Maggio

CITTA'-CAMPAGNA ALLA SCOPELLA



Percorso leggero

Partenza: ore 9.00 da Piazza San Zeno
Percorso: (circa 30 Km a/r): Vr - Cadidavid - Fracazzole - Scopella e ritorno.
Visita all'Azienda agricola biologica dei sigg. Fontanabona.
Durata: mezza giornata.
Accompagnatori: Laura Costantini, Patrizia Placchi.

Domenica 22 Maggio

BICICITTA': grande manifestazione a livello nazionale a favore dell'Associazione Italiana Sclerosi multipla. Bicicletтата organizzata da UISP e FIAB



Percorso leggero

Partenza: ore 10.00 da ~~Piazza Bra~~
Percorso: (circa 20 Km a/r). Durata: mezza giornata.
Per informazioni su partenza e percorso telefonare in sede oppure cercare notizie sui quotidiani.
E' necessario iscriversi: in sede nei giorni di venerdì' dalle ore 16.00 alle ore 19.00 o alla sera dalle 21.00 alle 23.00, il sabato dalle ore 16.00 alle ore 19.00, oppure la domenica mattina in ~~Piazza Bra~~ dalle 9.30 alle 10.00.

Mountain Bike

Dom. 24 Aprile-Dalla Valfiorita alle Torricelle



Percorso impegnativo



Partenza: ore 8.45 da Piazza S. Zeno
Percorso (circa 40 Km a/r): Vr-Montericco-Montecchio-Vr
Durata: tutto il giorno (colazione al sacco o in trattoria).
Accompagnatori: Otello Bassi, Mario Murari.

Dom. 15 Maggio-Come perdersi nei vaj di Quinzano



Percorso impegnativo



Partenza: ore 14.30 da Piazza Righetti (Quinzano)
Percorso (circa 30 Km a/r): Quinzano-Grezzana e ritorno
Durata: mezza giornata.
Accompagnatore: Guido Cerpelloni.

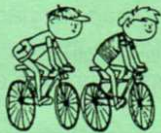
NOTIZIA RISERVATA AGLI APPASSIONATI DI MOUNTAIN-BIKE: alcuni amici organizzano fra di loro dei giri in rampichino. Se sei interessato anche tu, telefona o vieni in sede negli orari di apertura



Cicloescursioni

Domenica 10 Aprile

CICLOESCURSIONE A CISANO



Percorso medio

BICICLETTATA



**RISERVATA
AI SOCI**

Partenza: ore 8.45 da Piazza S. Zeno

Percorso (circa 60 Km a/r): Verona-Bussolengo-Cavaion-Calmasino-Cisano e ritorno. Difficoltà: diversi saliscendi.

Durata: tutto il giorno. Colazione al sacco.

Visite previste: Il frantoio e il museo dell'olio;

Accompagnatori: Sandro Troiani, Laura Costantini.

Domenica 17 Aprile

TRENO+BICI DELLE COLLINE INTORNO A SOAVE (Percorso n. 7 del Pedalaveneto)



Percorso impegnativo

Durata: tutto il giorno. Colazione al sacco. Tratti in salita.

Iscrizioni ed informazioni: Venerdì 15 ore 16.00 in Fiera durante la presentazione del libro "Pedalaveneto" (vedi AdB. notizie) o in sede venerdì/sabato in orario di apertura.

Per chi volesse sudare un po' di più e farsi tutto il giro in bici (per un totale di 80 Km.), il ritrovo è in Piazza S. Zeno alle ore 8.30. Accompagnatori: S. Gerosa, M. Muzzolon.

Domenica 8 Maggio

CICLOESCURSIONE A COLA' DI LAZISE



Percorso medio

BICICLETTATA



**RISERVATA
AI SOCI**

Partenza: ore 8.30 da Piazza S. Zeno

Percorso (circa 55 Km a/r): VR - Bussolengo - Palazzolo - Sandra' - Cola' - Bussolengo - Verona.

Visite previste: Chiesa Romanica di Santa Giustina.

Durata: tutto il giorno (colazione al sacco).

Accompagnatori: Otello Bassi, Mario Murari.

Domenica 29 Maggio

CICLOESCURSIONE a Corte PAINA ad Angiari



Percorso medio

BICICLETTATA



**RISERVATA
AI SOCI**

Partenza: ore 8.30 da Piazza San Zeno

Percorso (circa 80 Km a/r): Verona - S. Giovanni Lupatoto - Oppeano - Angiari e ritorno.

Durata: tutto il giorno (colazione al sacco).

Visite previste: Una ricca fauna all'interno della corte.

Accompagnatori: Luca Spiazzi, Renzo Gaule.

23-24-25-26 giugno 1994

7° RADUNO NAZIONALE CICLOESCURSIONISTI - FIAB

**Tra mare, trulli e ulivi di Puglia
organizzato da "Ruotalibera Bari"**

- Il cicloraduno di quest'anno si terrà a Capito, frazione di Monopoli, sulla costa pugliese. Le escursioni in bicicletta (brevi o normali, a scelta) prevedono visite a paesi e luoghi caratteristici: i trulli, le grotte marine di Polignano con i pedalò, la città vecchia e i pescherecci al porto di Monopoli, l'Abbazia di San Vito, gli scavi di Eganzia, un caseificio, ecc. Non mancheranno inoltre, tra una pedalata e l'altra, numerosi bagni in mare. Per le serate si prevede un "fiorone party", canzoni sulla spiaggia e un bagno di mezzanotte, oltre alla classica "assemblea FIAB" (per fare il punto della situazione sulle nostre battaglie ed iniziative).

- Si potrà alloggiare con la propria tenda nel campeggio, usufruendo dei ristorantini locali, oppure nei bungalow dell'attiguo Villaggio Turistico a mezza pensione.

Il programma completo e dettagliato, con i moduli di iscrizione, sarà presto disponibile in sede. Quasi sicuramente gli Adb di Verona (in collaborazione con altri gruppi FIAB) organizzeranno il viaggio a/r con il sistema "treno+bici al seguito".

Per informazioni chiedere in sede (responsabili: Stefano, Giorgio o Massimo). Le iscrizioni si chiudono il 13 maggio.

23-24-25 aprile 1994

**1° CICLORADUNO FIAB DEL TRIVENETO
La Val d'Adige da Trento a Bolzano**

Gli A.d.B. di Verona organizzano il viaggio a/r con il sistema "treno+bici". Per informazioni telefonare a Stefano Gerosa 573098 o Giorgio Paganella 504285, entro il 15 aprile (i posti sono limitati quindi le iscrizioni potrebbero chiudersi anche molti giorni prima); si consiglia per questo di affrettarsi. Programma di massima

- Sabato 23 aprile; mattino: arrivo a Trento con il treno pomeriggio: escursione lungo il fiume Adige con visita a Castel Beseno, merenda rustica nei vigneti (percorso pianeggiante su pista ciclabile; km. 40 circa) Pernottamento a Trento.

- Domenica 24 aprile; Escursione sulla Ciclopista del Sole, tratto Trento-Bolzano, con sosta al Lago di Caldaro (percorso pianeggiante di circa 60 km.) Pernottamento a Bolzano.

- Lunedì 25 aprile; mattino: Tour in bicicletta nei dintorni di Bolzano pomeriggio: saluti e baci; partenza con il treno.

IL PULMINO PER LE CITTA'-CAMPAGNA DEGLI
AMICI DELLA BICICLETTA E' FORNITO DA:

GRANDIS

REGOLE PER I PARTECIPANTI ALLE BICICLETTATE DEGLI AMICI DELLA BICICLETTA (A.d.B.)

PREMESSA



- Il fatto stesso di partecipare ad una gita implica la conoscenza e l'accettazione del presente regolamento.
- Gli A.d.B. non si assumono responsabilità per eventuali incidenti o danni a cose o persone che si verificassero prima, durante e dopo le gite.
- I minorenni non sono ammessi, se non accompagnati da adulto che solleva gli A.d.B. da qualsiasi responsabilità. E' loro vietato durante le gite stare presso il gruppo di testa.

LO "SPIRITO" DELLE BICICLETTATE

- Alle gite degli A.d.B. si pedala in allegra compagnia, si fanno nuove amicizie e si conosce il territorio percorrendo strade secondarie, senza correre e fermandosi quando occorre. Chi vuole andar forte, si stanca ad aspettare gli altri, non vuole osservare il comportamento necessario per pedalare in gruppo... non deve venire.
- A.d.B. è un'Associazione, non un'Agenzia Turistica: gli accompagnatori sono volontari che desiderano divertirsi come gli altri.
- Il vero spirito degli AdB si realizza quando ad una gita in bicicletta tutti collaborano, osservando le regole e il programma, arrangiandosi con la bici, dando una mano agli altri se necessario, accettando con un sorriso eventuali contrattempi.

PREPARAZIONE DELLA BICICLETTA

- Assicuratevi che la bicicletta sia in perfetta efficienza: i pneumatici in buono stato, le gomme gonfie, il cambio funzioni, i freni a posto, il sellino all'altezza giusta, ecc.
- a) Gli A.d.B. durante le gite possono darvi una mano in caso di foratura (meglio però se ve la cavate da soli), non possono invece rimediare alle inevitabili conseguenze di una vostra cattiva manutenzione del mezzo.
 - b) La bici in buono stato è una questione di rispetto verso gli altri partecipanti.

PREPARAZIONE PERSONALE E CONOSCENZA DEL PROGRAMMA

- Su Ruotalibera c'è già tutto: quindi non telefonare in sede o a casa degli organizzatori. A meno che per partecipare alla gita non siano espressamente previste informazioni e prenotazioni presso la sede o telefoniche.
- Guardate bene il grado di difficoltà, i chilometri e i dislivelli previsti prima di affrontare la gita. Se avete qualche dubbio sulle

vostre capacità partecipate prima a quelle più facili.

PARTENZA

- Venire 5 minuti prima della partenza con l'equipaggiamento previsto (es: colazione al sacco, camera d'aria).
- Tutti i partecipanti devono conoscere il programma e i particolari organizzativi, quindi quando il capogita spiega ascoltare attentamente.

COMPORTEMENTO DURANTE LA GITA

- 1) non superare mai l'incaricato a guidare il gruppo che decide l'andatura (Chi lo fa rischia di seguire una strada non prevista portandosi dietro altre persone convinte che egli guida il gruppo).
- 2) non attardarsi in coda rispetto alla "scopa", cioè le persone incaricate di seguire il gruppo, e non lasciare troppo spazio dal ciclista che precede per rimanere uniti.
- 3) fermarsi tutte le volte che il capogita lo ritiene necessario (per aspettare chi va piano o altra evenienza) e ripartire solo al via del capogita evitando false partenze.
- 4) durante le soste mettersi subito in disparte per non invadere tutta la strada (non è solo nostra).
- 5) procedere in "fila indiana" (come previsto dal codice della strada), prestando particolare attenzione in caso di traffico pesante.
- 6) prima di fare brusche frenate accertarsi che chi segue è a distanza di sicurezza.
- 7) osservare tutte le norme del codice della strada.

NORME DI ECOLOGIA E SENSO CIVICO

- Dopo colazioni o spuntini non lasciare rifiuti in giro.
- Non pedalare su prati, aiuole, ecc. e non molestare piante, alberi, animali, ecc. ecc.
- Non fumare in luoghi chiusi (edifici e mezzi di trasporto), quando si mangia in compagnia e in zone naturalistiche.

SI RICORDA ANCHE CHE

Tutti devono venire in bicicletta.
E' vietato seguire la gita con mezzi motorizzati.
Non è neppure consentito raggiungere in auto o con altri mezzi la meta prefissata.



LA CICLOSCHEDA



sull'argine giriamo a sinistra su di uno sterrato piuttosto sconnesso. A questo punto ci troviamo tra l'area golenale dell'Adige (la zona dell'alveo che viene inondata solo nelle maggiori piene) ben coltivata e con la presenza di boschi di pioppeti e cave per l'estrazione della ghiaia e l'area che costeggia il fiume coltivata a frutteti.

Passato uno sbarramento la strada ritorna asfaltata per circa un chilometro e mezzo prima di tornare bianca, qui la golena è così vasta da precluderci la vista dell'acqua. Passiamo sotto ad una sbarra e ci avviamo verso Zevio di cui vediamo all'orizzonte il campanile della Chiesa e parte del Castello.



Entrati in Zevio, dopo aver attraversato un ponte, possiamo fermarci per una meritata sosta e se è domenica mattina girare per il mercato nella piazza del paese.

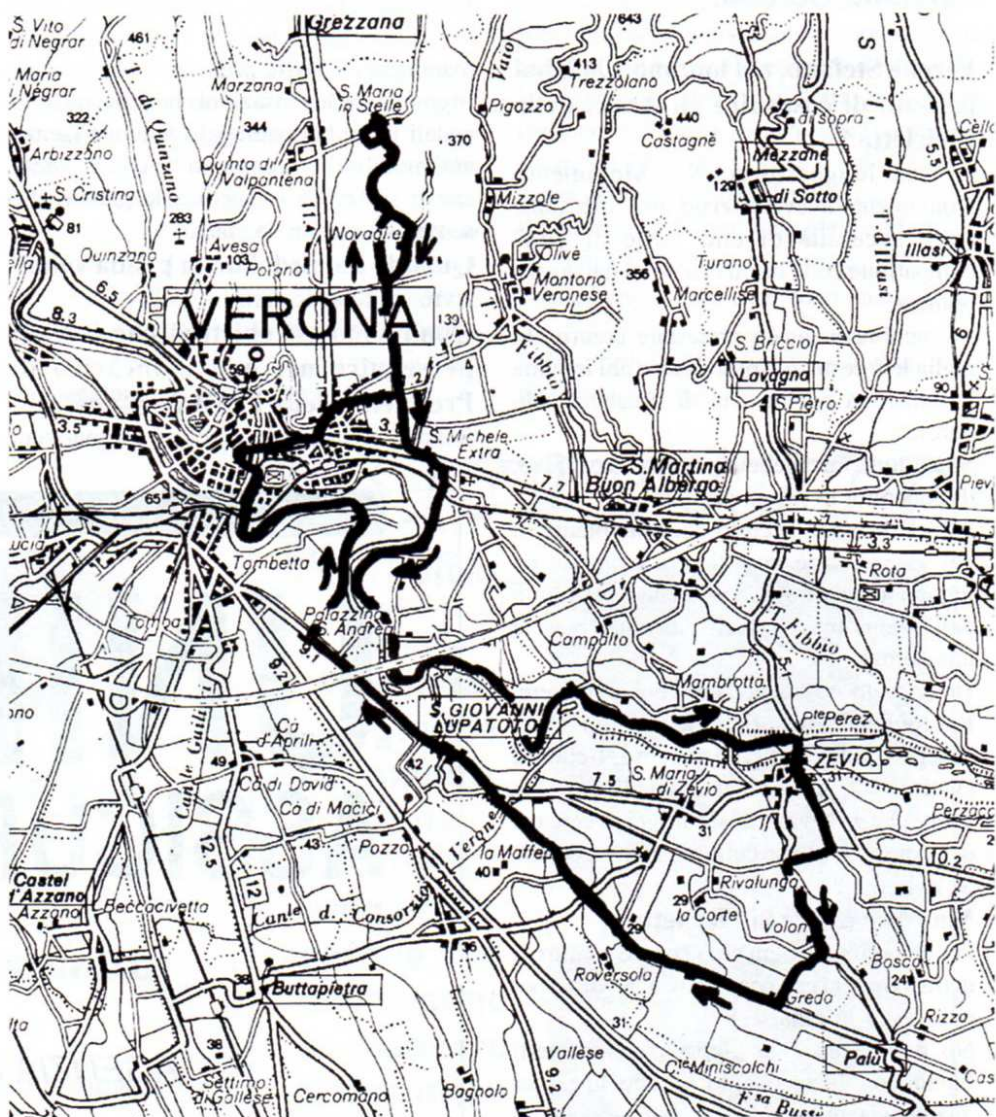
Per il ritorno prendiamo la strada per Verona per abbandonarla subito al primo semaforo girando a sinistra e quindi a destra in direzione di Palù e poco dopo a sinistra in direzione di Ronco; allo stop successivo ci immettiamo a destra in una bellissima strada in mezzo ai campi.

Proseguendo fino al prossimo stop dobbiamo girare a destra e, dopo 500 mt, a sinistra in direzione di Palù. Uscendo poi dal centro di Volon giriamo nuovamente adestra (attenzione al cartello stradale '15 Tonnellate') per una stradina che fra curve controcurve ci porta in località Credo dadove possiamo proseguire a destra verso San Giovanni Lupatoto.

La strada fino al paese è tranquilla, con scarso traffico e, quanto più conta, im-

mersa fra frutteti, vegetazione e fossi di irrigazione che fiancheggiano la strada con la loro acqua limpida e corrente. Giunti in paese ci dirigiamo verso Verona e alla Palazzina giriamo a destra in Via Lugo che dopo poco diventa bianca e corre fra suggestivi boschetti. Incrocian-

do la strada per il Lazzaretto, noi giriamo a sinistra e andiamo verso il ponte del Pestrino, lo oltrepassiamo, scendiamo sull'argine e andiamo verso il Boschetto, attraversiamo questa zona in gran parte in mezzo al bosco, attraversiamo il ponte della ferrovia e ritorniamo in città.



SALVAGNO®
FRANTOIO PER OLIVE



DAL 1923 OLIO DI FRANTOIO

Olio Extra Vergine di oliva spremuto a freddo

NESENTE VALPANTENA (Vr) - Tel. 045/526046

IL PERSONAGGIO

Ruotalibera presenterà su ogni numero un "amante della bicicletta", un testimone della fattibilità degli obiettivi che gli Amici della Bicicletta perseguono dalla loro fondazione. Ringraziamo per la collaborazione tutti i personaggi che si sono prestati ad offrire il loro punto di vista.

Il primo personaggio, un atto dovuto, è il nostro segretario Stefano Gerosa.



Perché Stefano, nel lontano 1982, hai pensato di costituire gli Amici della Bicicletta ?

E' una lunga storia. Nel Movimento Nonviolento avevo iniziato una riflessione sulla necessità di uno "stile di vita" compatibile con i limiti ecologici del nostro pianeta.

Mi sembrava giusto protestare contro chi taglia le foreste in Amazzonia o chi inquina i fiumi, ma rischiavano di rimanere solo parole.

Soprattutto mi chiedevo cosa potevo fare io, di concreto, in prima persona...

Allora mi sono accorto che l'ambiente in cui vivevo, cioè la città, era oppresso ed inquinato da un uso irrazionale e selvaggio dell'automobile... la bicicletta poteva essere una soluzione!!

Ho iniziato così a pedalare e a... scrivere. Raccogliendo materiale per il mio libro, "Meglio la bicicletta", ho scoperto gli enormi costi sociali ed ambientali dell'auto. Ma anche che, in alcuni paesi europei, si cercava di incoraggiare l'uso della bicicletta... perché da noi no ?!?

Ma cos'è per te la bicicletta?

Per me, prima di ogni altra cosa, è un mezzo di trasporto; la uso per andare al lavoro e per muovermi in città.

No, non ne faccio un "feticcio", come certi fanno con la loro auto. Credo che, per quanto sia utile, rimanga pur sempre un mezzo (il fine invece è la persona). Sarà per questo che non la tratto tanto bene e che ormai la mia vecchia bici da città è un po' malconca... almeno non me la rubano (si spera)!!

Grazie agli Amici della Bicicletta, ho scoperto il cicloescursionismo e i cicloviaggi. E' diventata quindi anche un mezzo per divertirmi; per questo possiedo una bici da turismo e una mountain-bike che curo con maggior amore....

Quali soddisfazioni hai dal pedale?

In città quando tutte le auto sono bloccate in una lunga colonna e tu, superandole, gli fai

marameo... e arrivi prima!!

In campagna le sensazioni che provi quando pedali in un bel paesaggio naturale (senza automobili che "rompono"), con il vento che ti soffia tra i capelli e le gambe che sembrano andare da sole....

Quando hai pedalato la prima volta?

Avrò avuto sette anni.

Quali sono gli obiettivi che intendi perseguire nel nuovo incarico di Presidente della FIAB ?

Sono convinto che si deve promuovere

un'azione comune. Tanti gruppi scollegati sparsi nella penisola, seppur attivi, possono ottenere ben poco.

Mi piacerebbe che si unissero alla FIAB altre associazioni locali di ciclisti-urbani e di ciclo-escursionisti.

Un altro obiettivo è quello di sensibilizzare il nuovo Parlamento affinché siano emanati dei provvedimenti per favorire l'uso della bicicletta e tutelare i diritti dei ciclisti.

a cura di Lucio Garonzi

UNIPOL ASSICURAZIONI

AGENZIA GENERALE

FASIOLO FOGLI RIMONDI

Piazza S. Francesco, 9 - VERONA

Tel. (045) 8002503



Una forza amica.

A.d.B. DISCOUNT '94 !!!



NEGOZI DI BICICLETTE CICLI E ACCESSORI

ADIGE BICICLETTE di Manfrin Roberto - Via Scalzi 8/
A-Verona - sconto del 10% - pagamenti rateali



ARMANI CICLI P.zza Frugose.4 S. Michele Extra -
Verona - sconto del 10%

BOMBIERI CICLI Via S. Alessio, 24/A - Vr - sconto 10%

CAMERA SPORT Via Rosa Morando, 5/7 - Verona Via
Rosa Morando, 18 - Verona - sconto del 10% su cicli -
sconto del 20% su abbigliamento e articoli sportivi

CHESINI Sede e negozio Via S. Paolo, 8 - Verona
Abbigliamento Ciclistico Via S. Paolo, 4 - Verona
Filiale San Martino B.A. Centro Commerciale VR EST -
Filiale Povegliano (Verona) - sconto del 10% su cicli,
accessori e abbigliamento



Solo Negozio
Abbigliamento

EMPORIO DELLA MOTO Via Pallone, 2/B - Filiale Via
Tombetta, 94 - Verona - sconto del 10%

GIROLLO MOTO-CICLI Circonvall. Raggio di Sole, 7/B -
Vr - sconto del 10% su cicli e accessori - ciclocomputer
in regalo per l'acquisto di una M.T.B. - pagamenti rateali
da 6 a 36 mesi senza cambiali

GRANDIS Viale Venezia, 79 - Verona - sconto del 10%

NICOLETTI Via Centro 213 - Verona - sconto del 10%

VR MOTO Vicolo Croce Bianca, 14 - Verona - sconto del
10%

ZIVE SPORT Via Garofoli, 23 S. G. Lupatoto -Vr - sconto
del 10% più personalizzazioni per cicloturisti

ARTICOLI SPORTIVI

MASPORT Via Leoni 9; Via Badile 1; Via Mameli 75/B;
Via Foscolo, 31/C - Verona - sconto del 20% su abbiglia-
mento, attrezzature sportive, scarpe, campeggio, ecc..

MERIGHI SPORT Via Pancaldo, 1/A - Verona - sconto
del 15% (escluso Lacoste Superga)

SPORT GEMMO Piazza Viviani, 8 - Vr - sconto del 10-
15% su abbigliamento sportivo e articoli sportivi vari -
sconto del 15-20% su attrezzature sport invernali.

SPORT CAMERA Corso Porta Nuova 11/A - Verona -
sconto del 10%

**SPORT
MERIGHI**

VRMOTO

GRANDIS

Libreria
Rinascita

Onestinghel

sport
Camera

SPORTGEMMO

GIROLLO

Quest'anno abbiamo inventato per i nostri soci gli
"Adb Point" ovvero dei negozi dove è possibile
fare o rinnovare l'abbonamento a Ruotalibera e così
ritirare la tessera A.d.B. senza passare in sede.

Attenzione: nell'elenco questi
negozi sono contrassegnati
da questo simbolo:



il gelso
CICLI BOMBIERI
VENDITA MOUNTAIN BIKE
AMERICANE E NAZIONALI

DEMETRA

ADIGE

CHESINI

GULLIVER
LIBRI PER VIAGGIARE

**EMPORIO
DELLA MOTO**

**M
masport**

NICOLETTI

ZIVE SPORT

ARMANI

CAMERA

Frigotto

CARTOLERIE LIBRERIE ARTICOLI REGALO

FRIGOTTO Gioielleria-Orologeria Via Tombetta, 22
- Verona - sconto del 10% su gioielleria, oreficeria,
orologeria. argenteria

GULLIVER LIBRI PER VIAGGIARE Vicolo Stella, 9
- Verona sconto del 10% su libri, video e poster

IL GELSO Via Zambelli, 4/B - Vr - sconto del 10%

LIBRERIA RINASCITA Corso Porta Borsari, 32 -
Verona - sconto del 10% diretto o 15% in libri

ONESTINGHEL-LINEA UFFICIO Via Francia, 5/E
Verona Via Frattini, 14 - Verona - sconto del 10%

DEMETRA Piazza delle Erbe, 29 (dentro la galleria)-
Verona - sconto dal 15 al 30% sui libri del catalogo



Gli sconti come sempre verranno praticati
all'atto del pagamento, su
esibizione della tessera 1994.
Rimangono esclusi i prezzi di eventuali
svendite o quelli fissati per
particolari campagne promozionali

DI TUTTO UN PO'

Intervista del nostro inviato Guido Cerpelloni al Dottor Cossater per avere qualche consiglio su un male di stagione "L'allergia primaverile"

ETCIU'? NO GRAZIE!!!

L'allergia ai pollini è un processo infiammatorio che colpisce soprattutto naso, bronchi, occhi. Nelle persone colpite esiste una predisposizione ereditaria particolare per cui si producono anticorpi in quantità superiore alla norma. L'esplosione del fenomeno si è avuta in particolare nelle città. La "colpa" è da ripartirsi in egual misura a pollini ed acari (una sorta di parassiti presenti nella polvere). Per quanto riguarda i pollini ricordiamo quelli di betulle, faggi, tigli, olmi e graminacee le quali con 600 gruppi e 5000 specie sono gli autentici killer della pianura padana, ogni anno nei mesi di maggio e giugno, molti di noi sono vittime di disastrose riniti dalle quali non sanno come venire fuori. Decisi ad affrontare il problema con qualcosa in più dei soliti antistaminici, ne abbiamo parlato con il Dott. Cossater, titolare in Via Della Casa di un'antica erboristeria.

D. Parliamo di riniti allergiche?

R. Attenzione! Le allergie stanno aumentando sempre più tra la popolazione. Non saprei chi non è allergico a qualche sostanza, in realtà gli allergici veri sono pochi. Io ho curato non meno di 5000 persone con problemi di rinite allergica e asma allergica con fitoderivati, ma la cosa che mi ha aiutato moltissimo, la base, è l'aver proibito a queste persone il latte vaccino ed i suoi derivati. Naturalmente uso anche gli oligoelementi. Grazie all'iridologia, cioè dallo studio dell'iride riesco a stabilire quali sono gli oligoelementi carenti. Fornendo all'organismo questi oligoelementi le forme di allergia spariscono completamente.

D. Però il latte è stato sempre utilizzato dai popoli come alimento...

R. Alt! Un momento. Non è assolutamente vero. Che si consuma il latte vaccino sono circa 90 anni. Il primo che ha dato il latte ai figli è stato un americano. I popoli che vivevano di pastorizia si sono sempre nutriti con latte di pecora e di capra. Infatti se noi diamo ad un neonato latte di pecora o di capra non succede niente, sta bene come se fosse latte materno. Se gli diamo il latte di mucca non lo sopporta assolutamente perché deve abituarsi poco per volta.

D. Quindi la sua è qualcosa in più di una semplice considerazione empirica sulla base dei risultati ottenuti personalmente.

R. Certamente. Non è una cosa che mi sono inventato io. Naturopati americani (che negli U.S.A. sono maggiormente diffusi e considerati che in Italia) hanno guarito un sacco di persone da questi disturbi allergici ed asmatici.

D. L'importante è che si possa guarire.

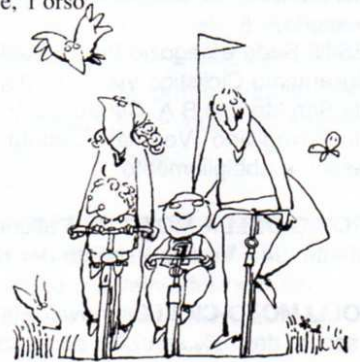
R. Questo sistema non potrà guarire il 100% degli allergici comunque far migliorare tutti, ed un buon 90% guarisce.

D. E perchè non curare un'allergia con i vaccini?

R. I vaccini servono a sviluppare un sistema di difesa. Può essere un'idea valida. Però prima proviamo con i sistemi più semplici. Uno va a posto con quelli? Bene. Non va a posto? Usiamo il vaccino. Anche perchè è una cosa lunga il vaccino, va fatto per anni. C'è gente che lo fa per cinque anni. Io dico: se in due mesi ti puoi mettere a posto assumendo delle gocce al mattino ed eliminando il latte vaccino, perchè non provare. E poi non sappiamo se i vaccini possono provocare dei danni all'organismo in seguito. Ed i risultati non sono poi un granchè.

D. E per chi pratica sport, per chi usa la bicicletta abitualmente.

R. Nessun problema. L'importante è l'alimentazione. Non dobbiamo dimenticarci che siamo dei primati (ecco una buona occasione per rispolverare il dizionario) e che dobbiamo alimentarci come fanno tutti gli altri primati. Quindi l'importante è mangiare frutta, verdura, poca carne, poco pesce, un po' di pasta, poco pane. Noi siamo diventati degli onnivori per il gusto, ma non siamo degli annivori. Onnivoro è il maiale, l'orso.



TUTTINBICI di VICENZA

Anche i nostri "vicini" di Vicenza possono ora contare su un gruppo FIAB. Ne salutiamo la nascita ospitando su Ruotalibera il loro programma primaverile e inviando ai loro soci una copia del giornale.

Gite in bicicletta

- Domenica 10 aprile, ore 9,30 di fronte sede circ.2: LA STRADA DEL TOCAI ROSSO, 70 km. (info: Giuliano 0444-634153)
- Domenica 17 aprile, ore 8,00 piazza Matteotti: LA FOCE DELL'ADIGE (bici+furgone). Preiscrizione trasporto bici in furgone. 50 km (info: Giuseppe 0444-980586)
- Domenica 1 maggio, ore 9,15 piazza Matteotti: VALLI DI BRENDOLA E SAREGO, 60 km. (info: Natalina 0444-697719)
- Domenica 15 maggio: RIVIERA DEL BRENTA (bici+treno), preiscrizione, 50 km (info Antonio 0444-324024)
- Domenica 29 maggio, ore 9.15 Piazza Matteotti: PIAZZOLA DEL BRENTA. 70 km. (info Cesare 0444-357519)
- Domenica 5 giugno, ore 9.15 Piazza Matteotti: LE VILLE DI LUGO, 80 km. (info: Andrea 0444-543020)
- Domenica 19 giugno: LIDO E PELLESTRINA (bici+treno), preiscrizione, 20 o 40 km. (info: Michele 912762).

Serate pubbliche (ore 20,30 sede Circo.2)

- Martedì 12 aprile: PISTE CICLABILI: COME E PERCHE', incontro con l'Architetto M.Mamoli e il Presidente FIAB S.Gerosa sul rilancio della mobilità in bicicletta nella città moderna.
- Martedì 26 aprile: PISTE CICLABILI: DOVE E QUANDO, incontro con l'assessore alla Viabilità P.Costantini e con il consigliere comunale Arch. G.Corò.
- Martedì 10 maggio: LA PISTA CICLABILE DEL DANUBIO, esperienze di viaggio e diapositive.

Per informazioni non inerenti alle gite contattare TUTTINBICI, c/o Michele Mutterle - via Bachelet, 325 - 36100 Vicenza tel. 0444-912762



"Tutela giuridica dei diritti del ciclista: è possibile?"

Venerdì 15 aprile ore 20.45
presso la sede
(via Spagna 8, San Zeno)

Possono gli Amici della Bicicletta:

- intraprendere azioni legali per tutelare i diritti dei ciclisti ?
- istituire un servizio "legale" per i soci ?
- promuovere manifestazioni "provocatorie" restando nell'ambito della legalità ?

Cercheremo di rispondere a queste domande con l'aiuto di alcuni nostri soci, gli avvocati Maurizio Corticelli, Renato Bellini e Luciano Guerrini (e qualunque altro esperto volesse intervenire).

La riunione, aperta a tutti gli interessati, serve all'Associazione per valutare la possibilità e l'opportunità di lavorare in questa direzione (si avvisa quindi che non si discuteranno casi personali, se non come esempio).

Presentazione del libro "IL PEDALAVENETO"

Venerdì 15 aprile ore 16
presso la Sala Stampa
della Fiera di Verona



E' uscito il PEDALAVENETO, realizzato dalla FIAB (Federazione Italiana Amici della Bicicletta) e dal WWF con il patrocinio della Regione Veneto, raccoglie 25 itinerari regionali che permettono di percorrere, con vari gradi di difficoltà le zone tipiche del paesaggio veneto; dal mare, alla campagna, ai monti. Corredato da carte dei percorsi e informazioni utili ai ciclisti.

Alla presentazione del libro saranno presenti:
- l'Assessore all'Ambiente della Regione Veneto Michele Boato - l'Assessore allo Sport della Regione Veneto Ettore Beggiano - il Presidente della FIAB Stefano Gerosa.

NOVITA' DALLA FIAB Gerosa Presidente Nazionale

Il 29-30 gennaio 1994 si è tenuta a Reggio Emilia l'assemblea annuale della F.I.A.B. (Federazione Italiana Amici della Bicicletta). Presenti i rappresentanti delle circa trenta associazioni aderenti, che promuovono l'uso della bicicletta soprattutto come mezzo di trasporto ecologico in città, ma anche come veicolo ideale per un turismo divertente e "a basso impatto ambientale". Il movimento dei "ciclisti urbani" chiede agli amministratori pubblici l'attuazione di una politica per incentivare e tutelare l'uso della bicicletta, prendendo ad esempio ciò che già è stato fatto nei paesi del nord-Europa. E' necessario migliorare il Codice della Strada e, nelle città, realizzare piste ciclabili secondo "progetti di rete". Altro obiettivo importante è l'integrazione tra mezzi pubblici e bicicletta. A seguito delle "campagne" già intraprese in passato, le FS hanno introdotto, su alcuni treni regionali, il servizio di trasporto a seguito del passeggero. La Fiab chiede l'ampliamento del servizio e il ripristino della tariffa agevolata per la spedizione delle biciclette già in vigore in tutto il resto dell'Europa continentale. Per favorire il cicloturismo, infine, la FIAB sta lavorando a due progetti: la "ciclopista del sole", un itinerario che attraversa la penisola dal Brennero fino a Napoli. L'"ospitabici", un sistema per favorire l'ospitalità reciproca tra i cicloturisti. Nuovo Presidente della FIAB è il nostro Stefano Gerosa, Vice-Presidente è Flavia Albertelli, degli Amici della Bicicletta di Genova.

BICYCLE Proiezione film-documentario sulla bicicletta

Venerdì 13 maggio ore 20.45
presso la sede
(via Spagna 8, San Zeno)

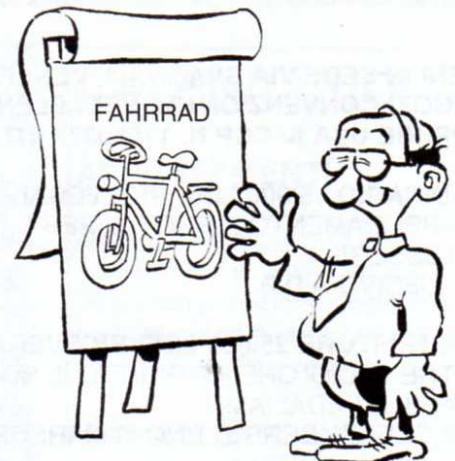
"Bicycle" è un bellissimo documentario, in lingua inglese, della durata di 2 ore. Ne tradurremo alcuni passaggi.

Il filmato è diviso in sei parti: 1) l'invenzione della bicicletta, 2) biciclette moderne e future, 3) competizione sportiva e interessi economici, 4) costruttori di biciclette, 5) "spiriti indipendenti", 6) un veicolo per un piccolo pianeta.

TEDESCO IN PILLOLE PER CICLOTURISTI

I° Corso di tedesco
per principianti

(...Tutto quello che vorresti sapere e non ti hanno mai detto per mangiare dormire e pedalare tranquillo nei paesi di lingua tedesca...)



Questo breve corso di tedesco in "pillole" è rigorosamente rivolto a principianti ed ha come obiettivo quello di insegnare a "sopravvivere" girando in bici in Germania o in Austria.

Vi insegneremo a pronunciare le parole, come e cosa ordinare al ristorante, cosa chiedere al meccanico che deve ripararvi la bici, a interpretare indicazioni stradali, cartelli...Non mancheranno curiosità e notizie utili per muoversi con più disinvoltura in questi paesi.

Il corso che è riservato esclusivamente ai soci (max 15 partecipanti, minimo 10), si svolgerà in sei incontri presso la sede tutti i lunedì sera a partire dal 9 maggio 1994 fino al 13 giugno 1994 dalle ore 21.00 alle 22.30.

Il costo del corso è di 30.000 DM,-...pardon Lire...(comprende materiale inerente alle lezioni). Informazioni o iscrizioni (entro il 30 aprile 1994) presso la sede in orario di apertura il venerdì e sabato pomeriggio o telefonando a Paola Gerosa (tel. 8008737) o Massimo Muzzolon (tel.580793).

ACHTUNG ACHTUNG! Gli insegnanti non saranno di madre o padre lingua tedesca ma ottimi conoscitori ed esperti cicloturisti.



DIR. RESPONSABILE:

-Valeria Benatti:

CAPOREDATTORE:

-Lucio Garonzi

GRAFICA e IMPAGINAZIONE:

-Luciano Cassandrini

COLLABORATORI:

-Paola Gerosa

-Stefano Gerosa

-Massimo Muzzolon

-Annapia Zenorini

FOTOCOMPOSIZIONE IN PROPRIO

Utilizzazione libera dei testi citando la fonte

STAMPA: CIERRE Grafica s.c. a.r.l.

Caselle di Sommacampagna (VR)

Reg. trib. di Verona n. 664 del 16.9.1985

TIRATURA 2.000 COPIE

STAMPATO SU CARTA
RICICLATA 100%



ABBONAMENTI 1994

VIENI IN SEDE VIA SPAGNA 8, VENERDI' O SABATO POMERIGGIO ORE 16/19 o VENERDI' SERA ORE 21/23 O NEI
NEGOZI CONVENZIONATI (VEDI ELENCO A PAG. 13)

OPPURE USA IL CCP N. 11560372 INTESTATO A: RUOTALIBERA, VIA SPAGNA 6/8, 37123 VR

ORDINARIO 15.000 LIRE RICEVERAI:

1- ABBONAMENTO A RUOTALIBERA

2- TESSERA

3- ADESIVO A.D.B.

SOSTENITORE 25.000 LIRE RICEVERAI:

OLTRE A CIO' CHE HA DIRITTO IL SOCIO ORDINARIO

4- ABB. A PEDALIAMO

5- A SCELTA BERRETTINO O MARSUPIO.

BENEMERITO 35.000 LIRE RICEVERAI:

OLTRE A CIO' CHE HA DIRITTO IL SOCIO ORDINARIO

4- ABB. A PEDALIAMO

5- A SCELTA BERRETTINO+MARSUPIO

o MAGLIETTA o CANOTTA

FAMILIARE 7.000 LIRE

SI PUO' FARE SOLO SE C'E' UN SOCIO FAMILIARE
CONVIVENTE CHE SI E' GIA' ISCRITTO AGLI ADB
PER IL 94, ALMENO COME ORDINARIO. SI RICEVE
TESSERA E ADESIVO, MA UN SOLO RUOTALIBERA
PER TUTTA LA FAMIGLIA.



**IL NOSTRO SERVIZIO SOCI E'
SEMPRE AL DI SOPRA DELLA MEDIA**

Aiuta la FIAB abbonandoti a "Ruotalibera + PEDALIAMO" !!

"Pedaliamo" è la bella rivista semestrale della Federazione Italiana Amici della Bicicletta che riceve chi si abbona a Ruotalibera come sostenitore o benemerito. Vorremmo mandarla a tutti, ma le nostre scarse finanze non lo permettono. Abbonarsi a Pedaliamo è un modo per conoscere e aiutare la FIAB, che oggi stenta a crescere, ma che ci serve più forte...

Come fare? Abbonatevi a Ruotalibera con la formula sostenitore o benemerito
oppure aggiungere alle 15.000 £. della quota ordinaria altre 3.000 £.

CHE SINI®

La biciprecision

Sede e Negozio - Via San Paolo, 8 - Tel. 8006286

Abbigliamento Ciclistico - Via San Paolo, 4 - Tel. 8009535

Filiale San Martino Buon Albergo Centro Commerciale - Tel. 995494

Filiale Povegliano (Verona) - Tel. 7970565

Fabbrica con vendita Ingrosso - Via Copernico 16/A - Tel. 8202166