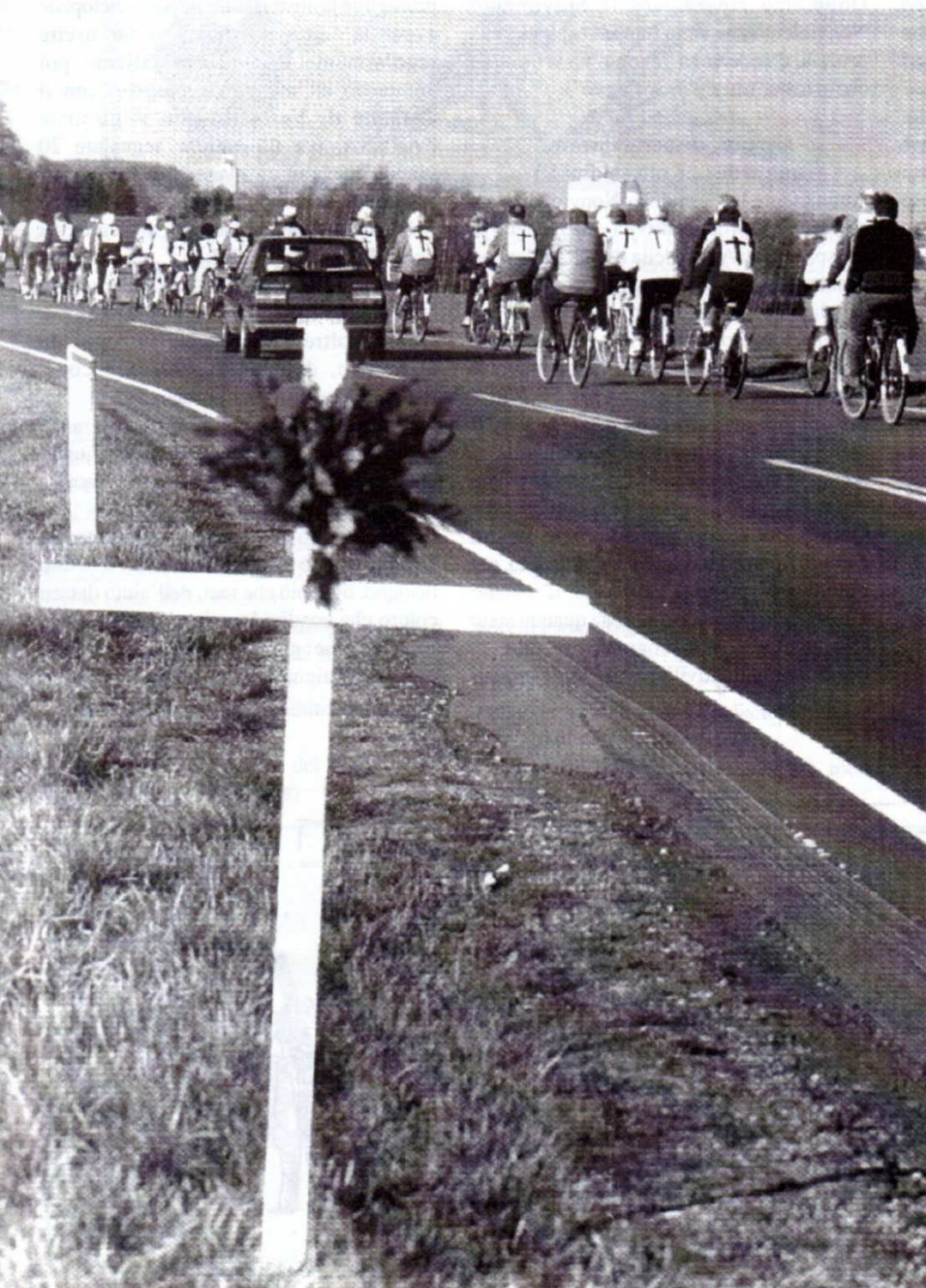


RUOTALIBERA



RUOTALIBERA
numero **46**
rivista trimestrale
gennaio-marzo 1995
(anno XI numero 1)
spedizione in abbonamento
postale da Verona - 50 %



CALENDARIO

APPUNTAMENTI

SABATO 8 APRILE ore 18
ASSEMBLEA annuale SOCI

SABATO 8 APRILE ore 20
CENA Sociale Amici della Bici

MARTEDI' 11 APRILE ore 21
A.d.B. IN TUTTA LA PROVIN-
CIA DI VERONA? SI, GRAZIE

SABATO 6 MAGGIO ore 15
PULIZIE DI PRIMAVERA

VENERDI' 19 MAGGIO ore 21
PER LA CITTA' POSSIBILE
TENTIAMO L'IMPOSSIBILE

BICICLETTATE

Dom. 2 Aprile
Città-Campagna a S.G.Lupatoto

Dom. 9 Aprile

Treno+Bici a Mantova

Lunedì 17 Aprile

Pasquetta a S. Pietro Incariano

Dom. 23 Aprile

Mountain-Bike in collina

Dom. 14 Maggio

Città-Campagna (Bicincittà)

Dom. 21 Maggio

Cicloescursione a Soave

Domenica 28 Maggio

Cicloescursione ad Arcole

Dom. 4 Giugno

Treno+Bici sul lago di Garda

Dom. 11 Giugno

Cicloescursione nella Bassa

Dom. 18 Giugno

Cicloescursione delle ciliege

Informazioni dettagliate
sulle iniziative all'interno

PIU' CICLOPISTE, MENO INCIDENTI

Leggi attentamente e agisci di conseguenza !!

SE VUOI CHE GLI AMICI DELLA BICICLETTA ESISTANO..

Lettera aperta ai nostri soci e simpatizzanti.

Non mi piace, su Ruotalibera, parlare dei problemi dell'associazione. Preferisco illustrare le nostre iniziative, che promuoviamo da anni con convinzione ed entusiasmo.

Questa volta, però, sono costretto a farlo. Stiamo per affrontare un anno difficile e delicato; se avremo dai soci un forte appoggio potremo uscirne più forti, in caso contrario si potrebbe anche mettere in discussione l'esistenza stessa dell'associazione.

Cosa sono gli Amici della Bicicletta (AdB) Ogni tanto incontro qualcuno convinto che gli AdB siano una specie di "ente pubblico". Invece siamo un'associazione basata sul volontariato e sui contributi degli associati.

1 - Non abbiamo dipendenti retribuiti, siamo tutti volontari: chi lavora per gli AdB lo fa gratis, nel proprio tempo libero (con entusiasmo e con piacere).

2 - Non godiamo di regolari finanziamenti da Enti Pubblici. Quelli avuti fin ora, occasionali e non rilevanti, erano finalizzati a progetti per i quali sono stati interamente

spesi (studi ciclopiste, bicicletate, ecc.).
3 - Non abbiamo mai avuto una sede nostra (nonostante le richieste al Comune). Dobbiamo ringraziare il Movimento Nonviolento che ci ha sempre ospitati nella propria, chiedendoci fin oggi un affitto più che onesto, (direi "di sostegno").

Cercasi, disperatamente, una sede (...e più soldini !!)

Attualmente la Casa della Nonviolenza sta rivedendo le proprie attività e ha bisogno di più spazio. Gli Amici della Bicicletta devono così trovare al più presto una loro sede; non sappiamo per quanto potremo restare in via Spagna, forse non oltre il 1995. Nel frattempo l'affitto ci è stato più che raddoppiato: è ancora una cifra onesta, ma per gli AdB è pur sempre un vero e proprio "salasso"!! Non possiamo permettercelo a lungo!! Anche in una nuova sede, tuttavia, dovremo sostenere spese più elevate che nel passato. Quindi dobbiamo aumentare le nostre entrate. Stiamo lavorando con impegno, ma non basta... Questi problemi li stiamo affrontando con decisione. Ma quando sono sorti avevamo già programmato tutte le nostre normali attività per il '95, alle quali

abbiamo deciso di non rinunciare. Anche quest'anno quindi saremo impegnati ad organizzare gite e manifestazioni, a proseguire la nostra battaglia per le ciclopiste e per la "città possibile", a far uscire regolarmente Ruotalibera. Stiamo poi lavorando ad un grande progetto con il Comune di Verona e con il giornale l'ARENA, per illustrare e segnalare 20 itinerari ciclabili nel veronese. Inoltre per spirito di servizio abbiamo accettato la richiesta di svolgere l'attività di Segreteria della Federazione Italiana Amici della Bicicletta (oltre alla Presidenza, che resta a Verona).

Quindi, oltre ai numerosi impegni da affrontare, dobbiamo pensare a come risolvere questi nuovi problemi. E' un grosso peso, ma ci aiuta un grande entusiasmo, il fatto che crediamo in quello che facciamo, la constatazione che il nostro lavoro da i suoi frutti...

Come già detto però siamo tutti volontari... Da soli non ce la possiamo fare. Abbiamo bisogno, oggi più che mai, dell'aiuto di tutti coloro che condividono le nostre idee, che pensano che gli Amici della Bicicletta devono continuare ad esistere.



SONO PIU' DI DIECI ANNI CHE FACCIAMO SCUOLA

COSA PUOI FARE PER AIUTARCI

Quello di seguito è un breve elenco ragionato. Puoi fare anche una sola di queste cose, meglio se tutte...

Rinnova subito l'iscrizione

Se non l'hai già fatto, non aspettare, iscriviti subito per il 1995.

Ogni anno facciamo uno sforzo, oltre che per trovarne di nuovi, per recuperare i vecchi soci (lettere, contatti, ecc.).

Se ti iscrivi subito (oltre a darci un segno, un conforto morale, farci capire che per te gli AdB sono importanti!!), ci eviti la fatica e la spesa di verificare, scriverti, ecc.

Dai un contributo maggiore

Fai l'iscrizione "sostenitore" (o di più). Se ti sei già iscritto puoi pagare la differenza. Pensaci un attimo: il servizio che fanno gli AdB vale molto di più !!

Cerca nuovi soci

Fai iscrivere altre persone !!

Dai una mano a cercare la sede

Se sai di locali (dignitosi e non troppo periferici), disponibili a prezzi bassi, oppure di gruppi che vogliono dividere una sede con altri, di edifici comunali non utilizzati da chiedere in gestione (anche da ristrutturare... abbiamo tanti valenti "muratori" volontari)... fai un fischio!!!

Inserzioni per Ruotalibera

Hai un'azienda (o ne conosci qualcuna) disponibile a fare inserti pubblicitari su Ruotalibera?

AAA Volontari cercasi

Se ne hai voglia, puoi sempre renderti disponibile a dare una mano per le iniziative. Siamo alla ricerca di volontari. Non sempre però siamo in grado di capire cosa una persona può fare, oppure di modificare l'organizzazione per inserirlo...

Se hai un'idea precisa, capacità o competenze, puoi renderti disponibile per particolari lavori. Al contrario, se hai pazienza, puoi partecipare alle riunioni organizzative inserendoti, con il tempo, nelle attività a te più congeniali.

Ci vuoi bene? Ci dai coraggio e voglia di continuare. Un modo di aiutarci è quello di

"volerci bene", cioè di tener conto del fatto che siamo dei volontari.

Può capitare che Tizio si ammali e che Caio abbia dei problemi, che l'iniziativa della quale erano i responsabili "salti" o riesca male.... Allora non è il caso di fare drammi, di venire in sede ad accusarci di poca serietà (come qualcuno, demoralizzando tutti, ha fatto l'anno scorso in occasione di un piccolo incidente organizzativo); chi lo fa non ha capito niente.

Avremo invece bisogno di più incoraggiamenti, più solidarietà ed amicizia e, se sbagliamo, di critiche costruttive (la sede per farle è sempre la riunione mensile, non durante l'iniziativa), che ci aiutino a non ripetere eventuali errori.

Per concludere

Ti ringrazio per l'attenzione. Sono sicuro che risponderai a questo appello, come tutti gli altri amici della bici. A fine anno ci troveremo (in una nuova sede) a programmare con il solito entusiasmo le iniziative per il 1996, con maggiore fiducia nel futuro!!

Stefano Gerosa



FRANCO MARCHI

promotore finanziario di FINANZA & FUTURO consulenza S.I.M.

Fondi comuni d'investimento e Previdenza

sistema PROFESSIONALE

sistema LAGEST

sistema SELECT

ufficio in VERONA

via Garibba 2 - tel. 8100998

FINANZA & FUTURO

Inserto



n. 46

RUTA LIBERA

BICICLETTATE '95

APRILE - MAGGIO - GIUGNO

NOTA BENE: anche quest'anno le biciclettate in calendario si dividono in **APERTE A TUTTI** e **RISERVATE AI SOLI SOCI** (quest'ultime sono indicate nel programma con un simbolo molto chiaro).

APRILE

- Dom. 2 - Città-Campagna a S. G. Lupatoto
- Dom. 9 - Treno+Bici a Mantova
- Lunedì 17 - Pasquetta a S. P. Incariano
- 22/23/24/25 - Cicloturistica in Austria
- Dom. 23 - Mountain-Bike sulle colline veronesi
- Dom. 30 - Città-Campagna in bici per Verona

MAGGIO

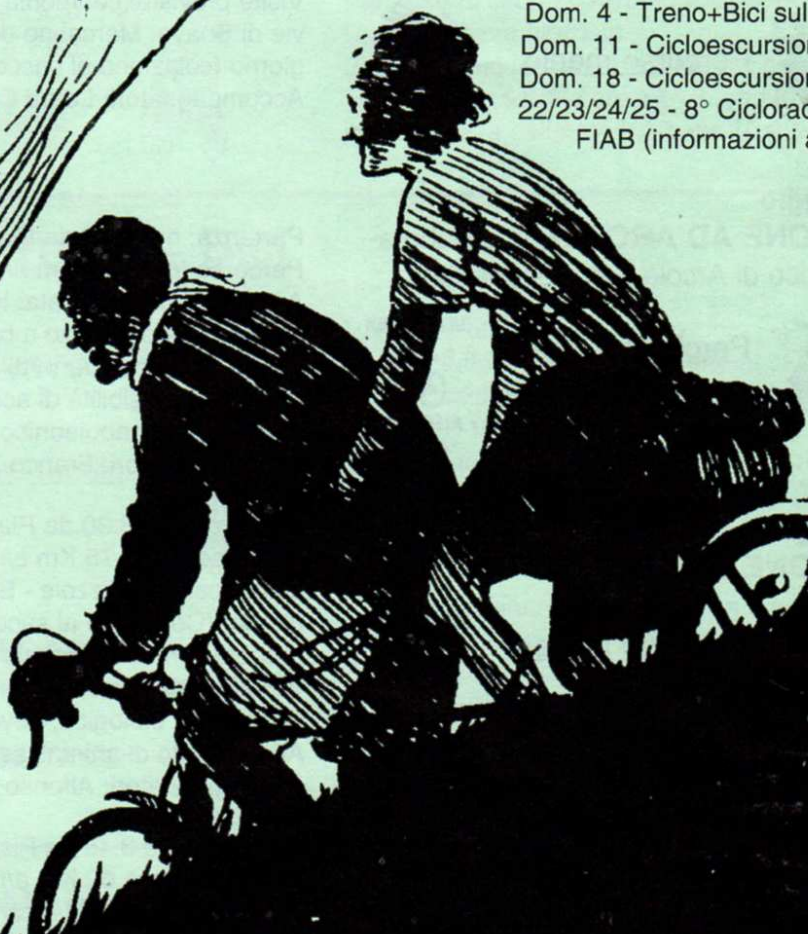
- Dom. 7 - Città-Camp. (In collab. con Comune di Vr)
- Dom. 14 - Città-Campagna (Bicincittà)
- Dom. 21 - Cicloescursione a Soave
- Domenica 28 - Cicloescursione ad Arcole

GIUGNO

- Dom. 4 - Treno+Bici sul lago di Garda
- Dom. 11 - Cicloescursione nella Bassa
- Dom. 18 - Cicloescursione delle ciliege
- 22/23/24/25 - 8° Cicloraduno nazionale FIAB (informazioni a pag. 15)

pag. 5 -

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





Biciclettate

Pasquetta in bicicletta

Lunedì 17 Aprile

Città-Campagna a S. P. Incariano a Villa Costanza

(In collaborazione con la Commissione Sport e Tempo libero della Circo-scrizione 1° Centro Storico)



Percorso leggero

Partenza: ore 9.30 da Via Mura Gallieno (sede della Circo-scrizione). ore 10.00 da Piazza San Zeno.

Percorso: (circa 45 Km a/r): Verona - Settimo - S. Pietro Incariano - Corrubio - Verona.

Durata: tutto il giorno (portarsi il cestino con il pranzo).

Venite con tutta la famiglia ... andremo piano.

Ci saranno giochi sul prato e animazione.

Ritorno previsto nel tardo pomeriggio.

Accompagnatori: Alessandro Troiani, Otello Bassi.

Cicloescursioni

Domenica 21 Maggio

CICLOESCURSIONE alla festa medioevale del vino bianco SOAVE

(In collaborazione con la Pro Loco di Soave ed il gruppo ciclistico Fratelli Dal Bosco)



Percorso medio



Partenza: ore 8.45 da Piazza San Zeno.

Percorso (circa 50 Km a/r): Vr - S. Martino Buon Albergo - Vago - Soave e ritorno. Difficoltà: alcuni saliscendi.

Visite previste: cerimonia nel castello e corteo storico per le vie di Soave. Mercatino dell'artigianato. Durata: tutto il giorno (colazione al sacco o agli stand gastronomici).

Accompagnatori: Laura Costantini, Ernesto Zuliani.

Domenica 28 Maggio

CICLOESCURSIONE AD ARCOLE (In collaborazione con la Pro Loco di Arcole e la Cooperativa Asparago d'Oro)



Percorso leggero



Partenza: ore 8.45 da Piazza San Zeno.

Percorso (circa 55 Km a/r): Vr - S. Martino - Belfiore - Arcole e ritorno. Durata: tutto il giorno. (Colazione al sacco o possibilità di pranzo a base di asparagi). E' obbligatorio iscriversi in sede venerdì 26 o sabato 27 negli orari di apertura. Possibilità di acquistare gli asparagi. Visite previste: il museo napoleonico e il museo della civiltà contadina.

Accompagnatori: Franco Zoppi, Ernesto Zuliani.

Domenica 11 Giugno

CICLOESCURSIONE DEI MELONI



Percorso leggero



Partenza: ore 8.30 da Piazza San Zeno.

Percorso (circa 75 Km a/r): Vr - Castel d'Azzano - Isola della Scala - Salizzole - Bionde e ritorno. Durata: tutto il giorno. (Colazione al sacco o possibilità di un risotto con prenotazione obbligatoria venerdì 9 ore 16-19 e 21-23). Visite previste: alcune corti storiche, di cui una in un'azienda agricola biologica, dove si mangeranno i meloni. Allevamento di animali selvatici e rari.

Accompagnatori: Alfonso Roldo, Franco Mirandola.

Domenica 18 Giugno

CICLOESCURSIONE DELLE CILIEGIE



Percorso medio



Partenza: ore 8.45 da Piazza San Zeno.

Percorso (circa 60 Km a/r): Verona - S. Martino - Vago - Illasi - Tregnago - Mezzane - Vago - Verona. Difficoltà: tratti in salita. Durata: tutto il giorno.

Visite previste: l'antica chiesa di Marcenigo.

(Colazione al sacco o al ristorante con prenotazione obbligatoria venerdì 16 o sabato 17 in orario di apertura sede).

Accompagnatori: Otello Bassi, Mario Murari.

I GRANDI VIAGGI A.d.B.

22/23/24/25 Aprile cicloturistica in Austria sulla ciclo-pista della DRAVA (informazioni a pag. 7)



ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI

**Sabato 8 aprile, ore 18
(in Sede via Spagna 8)**

Programma:

- consuntivo 1994
- presentazione programmi per il 1995
- dibattito (tutti possono intervenire!!)
- elezione del Consiglio Direttivo

CENA SOCIALE

La sera di Sabato 8 Aprile tutti gli A.d.B. sono invitati alla tradizionale cena sociale. Chi fosse interessato dovrà prenotarsi in sede Venerdì 31 Marzo o Sabato 1 Aprile.

RIUNIONE DEI SOCI

Prossima riunione dei soci (volgarmente chiamata "direttivo") Venerdì 31 marzo, ore 21.00 presso la Sede (via Spagna 8 - zona San Zeno).

I GRANDI VIAGGI A.d.B.

Come preannunciato nell'ultimo numero di Ruotalibera gli Amici della Bicicletta per la prima volta organizzano un viaggio in bicicletta all'estero lungo la ciclopista della Drava in Austria per mostrare ai soci che parteciperanno, il funzionamento di un percorso ciclabile al di fuori del traffico automobilistico.

Il tragitto di circa 190 Km (in quattro giorni) è facile e fattibile anche con biciclette senza cambi. Si partirà il 22 Aprile 1995 e si tornerà il 25 Aprile 1995 con orari ancora da definire.

Questo è il programma: Provenienti dalla Val Pusteria (San Candido) percorreremo la PISTA CICLABILE che segue il fiume DRAVA attraversando il TIROLO ORIENTALE e la CARINZIA passando di fronte alle Dolomiti di Lienz fino ad arrivare a Villach, cittadina della regione dei laghi.

Le iscrizioni sono già state numerose e non rimangono che pochi posti.

Per avere Informazioni più precise sul viaggio basta rivolgersi alla nostra sede in Via Spagna, 8 - Tel. 045-8009803

PULIZIE DI PRIMAVERA

SABATO 6 Maggio 1995 ALLE ORE 15 PRECISE ci troviamo davanti alla sede di Via Spagna. In caso di maltempo l'appuntamento è rinviato al successivo sabato 13 Maggio. E' un'occasione per approntare la bicicletta per le future gite e, per i meno esperti, apprendere qualche nozione elementare di manutenzione.

Si raccomanda pertanto di portare un po' di stracci e una spazzola con setole dure.

Il restante materiale verrà fornito dagli organizzatori.

Operazione gomme

Se qualcuno desiderasse cambiare i copertoni, non ha che da comperarli e portarli. Si provvederà al montaggio (portare anche due camere d'aria se non si conosce lo stato di quelle vecchie). ATTENZIONE: il montaggio verrà fatto solo ai soci che sono in regola con l'iscrizione per l'anno 1995 (portare la tessera!).

PER LA CITTA' POSSIBILE TENTIAMO L'IMPOSSIBILE Venerdì 19 maggio, ore 21.00 (in Sede via Spagna 8)

L'Ingegnere Marco Passigato illustrerà, con l'ausilio di diapositive, alcune proposte, idee e progetti per una città possibile (zone a velocità limitata, piste ciclabili, giardini e cortili, interventi per la moderazione del traffico e per la sicurezza stradale, ecc.).

Stefano Gerosa tenterà, con alcuni giochi, di stimolare la nostra creatività, per inventare idee "fantasiose", traducibili in iniziative degli Amici della Bicicletta su questi temi.

AMICI DELLA BICICLETTA IN TUTTA LA PROVINCIA DI VERONA ? SI, GRAZIE!! Martedì 11 aprile, ore 21.00 (in Sede via Spagna 8)

Gli Amici della Bicicletta di Verona non sono solo nel capoluogo: abbiamo anche tanti soci e simpatizzanti residenti in provincia!!

Vorremmo creare quindi dei "punti di riferimento" in diversi Comuni, cioè delle persone disposte a raccogliere iscrizioni, idee e proposte nella loro zona.



Per ora si tratta solo di questo: un elenco di persone (con rispettivo indirizzo e telefono) da pubblicare su Ruotalibera, ai quali fare riferimento in una certa area del veronese. Se poi, visto che da cosa nasce cosa, qualcuno volesse anche promuovere delle iniziative locali avrà tutto l'appoggio possibile dagli Amici della Bicicletta.

Discutiamo quindi insieme di come organizzare questi "punti di riferimento".

Un invito quindi ai soci interessati a partecipare a questa riunione (ovviamente copriremo solo quelle zone dove ci sono volontari!!).

SALVAGNO®

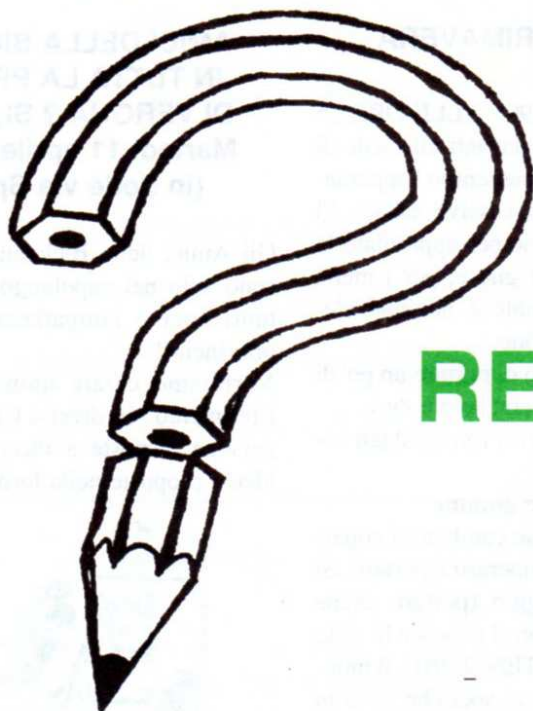
FRANTOIO PER OLIVE



DAL 1923 OLIO DI FRANTOIO

Olio Extra Vergine di oliva spremuto a freddo

NESENTE VALPANTENA (Vr) - Tel. 045/526046



REFERENDUM DEI SOCI

Questo questionario ci serve per fare un sondaggio tra i soci. Non perchè i sondaggi sono ormai diventati di moda, ma per capire meglio cosa vi aspettate dall'associazione.

Quindi rispondi anche tu: la tua opinione è importante!!

Facendolo potresti anche vincere un bellissimo premio !!

Per partecipare al referendum (e quindi all'estrazione premi), occorre:

- 1) Essere socio-1995 degli Amici della Bicicletta di Verona (l'iscrizione, se fatta per CCP, deve pervenire entro il 12 maggio 1995)
- 2) Far arrivare il questionario (interamente compilato) in sede (via Spagna 8 - Verona) entro il 12 maggio 1995 (spedirlo molto prima, portarlo a mano, ecc.).

Domenica 14 maggio, alla fine della manifestazione Bicicittà, verranno estratti a sorte i seguenti premi:

1°: Bicicletta Mountain-Bike

2°: Libro "PedalaVeneto"

3°-9°: "Canotta" AdB

10°-13°: Accessorio per bicicletta "Lucciola Stop"

14°: Libro "Santi e contadini" di Dino Coltro (Ed. Cierre)

15°- 29°: Libro "Itinerari in bicicletta nel Veneto"

30°: "Paletta" catarinfrangente per bicicletta

E sicuramente altri "di consolazione" (la lista inoltre è suscettibile di modifica per aggiunta di nuovi premi!!)

Compila ed invia o porta il questionario allegato ad:

AMICI DELLA BICICLETTA - VIA SPAGNA 8 - 37123 VERONA

Lato da incollare

REFERENDUM DEI SOCI AdB

(compilare - piegare - incollare -spedire)

<p>Nome Cognome</p> <p>Num. tessera 1995 (omettere pure se appena rinnovato per CCP)</p>	<p>[1] [2] [3] Biblioteca cicloturistica</p> <p>[1] [2] [3] Apertura sede per informazioni varie</p> <p>[1] [2] [3] Altro (suggerimenti)</p>
<p>1. COME HO CONOSCIUTO GLI AMICI DELLA BICICLETTA (A.D.B.) ?</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>e - ALTRE INIZIATIVE</p>
<p>2. PERCHE' MI SONO ISCRITTO AGLI A.D.B. ? (anche più risposte)</p> <p><input type="checkbox"/> Per sostenere chi si batte per i diritti dei ciclisti e per le piste ciclabili.</p> <p><input type="checkbox"/> Perche' mi piace partecipare a qualche gita in bici.</p> <p><input type="checkbox"/> Perchè mi ha coinvolto un altro socio</p> <p><input type="checkbox"/> Altro</p>	<p>[1] [2] [3] Per i diritti dei pedoni e moderazione del traffico</p> <p>[1] [2] [3] Itinerari segnalati in provincia per cicloturismo</p> <p>[1] [2] [3] Serate di proiezione diapositive sul cicloturismo</p> <p>[1] [2] [3] Iniziative nelle scuole e tra i giovani</p> <p>[1] [2] [3] Altro (suggerimenti)</p>
<p>3. QUALI SONO LE INIZIATIVE CHE RITIENI PRIORITARIE E IMPORTANTI?</p> <p>[1] = MOLTO (più importante) [2] = ABBASTANZA [3] = POCO (meno importante)</p> <p>a - PER I DIRITTI DEI CICLISTI</p> <p>[1] [2] [3] Presentare progetti e proposte per piste ciclabili</p> <p>[1] [2] [3] Bicifestazioni per le piste ciclabili e diritti ciclisti</p> <p>[1] [2] [3] Raccolta petizioni</p> <p>[1] [2] [3] Consulenza legale</p> <p>[1] [2] [3] Altro</p>	<p>4. QUALI INIZIATIVE DEGLI A.D.B., NEGLI ULTIMI DUE ANNI, TI SONO PIACIUTE DI PIU' ?</p> <p>.....</p> <p>5. QUALI INVECE PROPRIO NON TI SONO PIACIUTE?</p> <p>.....</p> <p>6. COSA TI PIACEREBBE GLI A.D.B. FACESSERO ?</p> <p>.....</p>
<p>b - GITE IN BICICLETTA</p> <p>[1] [2] [3] Bicciclettate citta'-campagna (brevi e tranquille)</p> <p>[1] [2] [3] Cicloescursioni (un po' impegnative)</p> <p>[1] [2] [3] Ciclo-viaggi (gite di più giorni)</p> <p>[1] [2] [3] Altro</p> <p>c - RUOTALIBERA</p> <p>Cosa leggi con maggior interesse su Ruotalibera?</p> <p>.....</p> <p>Cosa manca, secondo te, in Ruotalibera?</p> <p>.....</p> <p>d - ALTRI SERVIZI PER I SOCI</p> <p>[1] [2] [3] Convenzioni per sconti nei negozi</p>	<p>7. CONOSCI LA F.I.A.B. (Federazione Italiana Amici della Bicicletta)?</p> <p>[1] SI, BENE [2] SI, MA POCO [3] NO, PER NIENTE</p> <p>8. SE CONOSCI LA F.I.A.B., RITIENI CHE GLI A.D.B. DI VERONA DEBBANO IMPEGNARSI PER ESSA ?</p> <p>[1] SI, MOLTO [2] SI, MA POCO [3] NO, PER NIENTE</p> <p>9. QUALI RITIENI DOVREBBERO ESSERE GLI IMPEGNI PRIORITARI PER LA FIAB ?</p> <p>[1] [2] [3] Campagne per l'approvazione di leggi pro-bici</p> <p>[1] [2] [3] Campagna potenziamento Treno+Bici</p> <p>[1] [2] [3] Cicloraduni nazionali e regionali</p> <p>[1] [2] [3] Individuazione grandi percorsi ciclo-turistici</p> <p>[1] [2] [3] Altro (suggerimenti)</p>

Piega 2

non affrancare

Affrancatura a carico del
destinatario da addebitarsi
sul conto di credito speciale
N.818 presso Ufficio Postale
di **VERONA C. M. P.**
Autorizzazione DirPostel Verona
n. 22135 / 2 / BG del 15/10/90.

Amici della Bicicletta

VIA SPAGNA, 6/8

37123 VERONA



Piega 1

Lato da incollare

REFERENDUM DEI SOCI (grandi premi per tutti!!)

Questo questionario ci serve per fare un sondaggio tra i soci. Non perchè i sondaggi sono ormai diventati di moda, ma per capire meglio cosa vi aspettate dall'associazione.

Quindi rispondi anche tu: la tua opinione è importante!!

Facendolo potresti anche vincere un bellissimo premio !!

Compila, piega e invia (non è necessario affrancare)

**SPAZIO LIBERO PER: IDEE,
SUGGERIMENTI, CRITICHE, ECC... ECC...**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Aprile-Maggio-Giugno



Città-Campagna

Domenica 2 Aprile

Città-Campagna a San Giovanni Lupatoto

(In collaborazione con la Commissione Cultura della 1° Circoscrizione Centro Storico)

Percorso leggero



Partenza: ore 8.45 da Via Mura Gallieno (sede della Circo-
scrizione); ore 9.15 da Piazza San Zeno.

Percorso di circa 35 Km a/r: Verona - Cadidavid - Camacici
- S. G. Lupatoto e ritorno. Durata: mezza giornata.

Visite previste: si percorrerà un tratto della ciclopista di
S.G. Lupatoto e ci sarà una proiezione di diapositive sulle
piste ciclabili, commentate da esperti.

Accompagnatori: Laura Costantini, Alessandro Troiani.

Domenica 7 Maggio

Biciclettata in collaborazione con il Comune

di Verona (Assessorato Ecologia)

Percorso leggero



Per informazioni più dettagliate, leggere, nei giorni prece-
denti, i quotidiani locali o chiedere in sede degli Amici della
Bicicletta.

Domenica 14 Maggio

Bicincittà: manifestazione a livello nazionale in
favore dell'Associazione italiana Sclerosi
Multipla. Organizzata da UISP e FIAB.

Percorso leggero



Partenza: ore 10.00 da Piazza Bra.

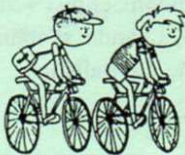
Percorso di circa 20 Km a/r: Piazza Bra - Parona e ritorno.
Durata: mezza giornata.

E' necessario iscriversi in sede nei giorni di venerdì ore 16-
19 e 21-23 o sabato ore 16-19, oppure la domenica mattina
in Piazza Bra dalle ore 9.30 alle 10.00.

Treno + Bici

Domenica 9 Aprile

TRENO+BICI AL PARCO BERTONE (Mantova)



Percorso medio



Partenza: alla mattina in stazione.

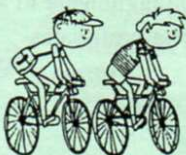
Durata: tutto il giorno (Colazione al sacco).

Per partecipare è obbligatorio iscriversi in sede Venerdì 7
Aprile ore 16-19 e 21-23.

La domenica non si accetta chi non abbia prenotato.
Accompagnatori: Massimo Muzzolon, Vito Brusco.

Domenica 4 Giugno

TRENO+BICI SUL LAGO DI GARDA



Percorso medio



Percorso collinare di circa 70 Km a/r.

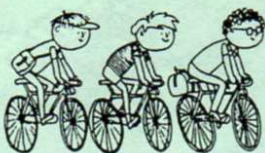
Durata: tutto il giorno (Colazione al sacco). Andata: in bici
fino a Desenzano, con sosta a Sirmione e possibilità di fare
il bagno. Ritorno: in treno da Desenzano. Per partecipare è
obbligatorio iscriversi in sede Venerdì 2 Giugno ore 16-19 e
21-23. La domenica non si accetta chi non abbia prenotato.

Accompagnatori: Alessandro Troiani, Vito Brusco.

Cicloescursione e Mountain bike

Domenica 23 Aprile

MOUNTAIN-BIKE sulle colline veronesi



Percorso
impegnativo



Partenza: ore 8.45 da Piazza San Zeno.

Percorso di circa 35 Km a/r: Verona - San Mattia - Poiano -
Santa Maria in Stelle - Montorio e ritorno.

Durata: tutto il giorno. Colazione al sacco.

Accompagnatori: Otello Bassi, Mario Murari.

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

- 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 e desiderano divertirsi anche loro.
- 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.
- 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.
 - 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.

COMPORTAMENTO DURANTE LA GITA

- 1) non superare mai l'incarico 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 colazione 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.





QUATTRO GIORNI NELLE MARCHE

Cronaca (poco seria) dell'ultima quattro giorni A.d.B.

Lettera aperta a Vecchio Aceto

Caro amico che saltuariamente su queste pagine ci offri i tuoi briosi resoconti di viaggio, ti voglio ringraziare per le risate che spesso mi sono fatto leggendoli, ma permettimi anche di dirti che io ho capito qualche cosa di più, conoscendoti di persona. Sotto il tuo tono scherzoso, al di là delle battute, fuori dai doppi sensi e dalle ironie, tu sei un inguaribile, romantico sognatore. Lo so perché le emozioni che tu mascheri, sottolineando l'aspetto comico delle situazioni, sono anche le mie.

Abbiamo goduto insieme dei paesaggi tra i quali incedevano le nostre due ruote, dei campi arati sotto il sole, dei casolari arrampicati sui poggi, delle maestose querce isolate.

Abbiamo faticato insieme sulle salite, ascoltato il vento delle discese sfrenate e respirato le fragranze delle stagioni.

Abbiamo apprezzato il semplice stare insieme con gli amici, quando nessuno ha niente da imporre - idee o comportamenti - agli altri.

Abbiamo scherzato con le gentili amiche per vedere soddisfatta la nostra innocente vanità con un complimento od un sorriso condiscendente.

Sono cose che contribuiscono a dare un senso alla nostra vita un pò affannata, che ci aiutano a traghettare, limitando i danni, da una settimana all'altra.

Spero di averti ancora "a ruota" e ti saluto con affetto,

tuo ALTER EGO

Sabato 29 ottobre 1994, ore 00.10, una lunga teoria di ciclisti con bici a mano si snoda per l'atrio ed i corridoi della Stazione F.S. di Verona e sale faticosamente le scale di accesso ai binari, tra la frettolosa curiosità dei viaggiatori.

Sono i 48 selezionati (?) partecipanti all'ormai tradizionale "quattro giorni d'autunno" degli Amici della Bicicletta di Verona, organizzata quest'anno nei dintorni di Ancona.

Il carico delle bici sul vagone bagagliaio avviene con collaudata rapidità e perizia tanto che, alla fine, il numero delle pompe disperse si conta sulle dita di una sola mano; poi si tenta di prendere posto sul treno affollatissimo; a qualcuno non resta che occupare la toilette e respingere eroicamente i ripetuti attacchi di schiere di bisognosi.

La situazione migliora con il cambio a Bologna e finalmente chi riesce a farlo, per l'esperienza accumulata a scuola o al lavoro, può dormire da seduto.

L'arrivo a Senigallia verso le nove del mattino, rappresenta per tutti una liberazione. Prima che arrivino le bici, al seguito di un altro convoglio, c'è il tempo di svaligiare i due bar nei pressi della Stazione.

Alle 9.30 possiamo salire in sella, dopo gli ultimi controlli al mezzo ed ai bagagli; il cielo plumbeo non promette nulla di buono.

Percorriamo in piano la S.S. 360 fino a Casine e poi la S.P. 18 che sale ad Ostra; si continua con vari saliscendi per Belvedere Ostrense e Moie, sotto qualche spruzzata di pioggia; qui si imbecca la S.P.

76 per Serra S. Quirico, antico borgo murato che merita una visita. Alle gallerie di S. Vittore delle Chiuse ci attendono i Carabinieri con due auto per farci da scorta nel transito pericoloso.

E' una cosa abbastanza impressionante, l'eco sotto le volte fa sembrare il rumore delle auto che incrociamo simile a quello di un aereo in picchiata; molti trovano subito divertente emettere urla belluine e scampanellare a tutto spiano per apprezzare il fenomeno acustico (a sette anni i xe putei, a ...35 ancora quei). Forse questa volta grazie a questi semplici amici, i Carabinieri avranno superato il complesso d'inferiorità dovuto alle note barzellette.

Arriviamo così a Genga Stazione, dopo aver percorso una cinquantina di Km.. L'albergo è un due stelle (cadenti, dirà qualcuno). C'è appena il tempo di depositare bici e bagagli e correre alle vicine Grotte di Frasassi, dove ci attendono gli speleologi del CAI per una straordinaria visita guidata. Un po' di caos per la vestizione, ma poi, tutti perfettamente bardati con tuta, stivali e casco con pila frontale affrontiamo l'ignoto. Il fascino dell'ambiente ipogeo è enorme e conquista tutti, ma si trova anche l'occasione di scherzare aiutando l'arrampicata dell'amica che ci precede con spintarelle localizzate



pane integrale di qualità

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

gastronomia e pasticceria naturali

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



RESOCONTI DI VIAGGIO

non proprio innocentemente, o ingaggiando una battaglia a palline di fango.

All'uscita dalle Grotte tre aspettative gioiose accomunano i nostri amici: la possibilità di ristorarsi sotto una doccia bollente, la cena "ricostituente" ed il dopo cena conviviale.

Non tutte vengono soddisfatte in eguali misura infatti, come prevedibile, le docce esauriscono ben presto la provvista di acqua calda e la cena lascia qualcuno non del tutto soddisfatto.

Nel dopo cena comincia ad aleggiare un'atmosfera mistica (che ritornerà poi in più occasioni) grazie agli spunti offerti da un amico esperto di spiritualità monacense il quale, con parole sue, illustra taluni aspetti meno conosciuti come alcune usanze conventuali del 1300 connesse all'uso vario di acquasanta e "candelotti".

L'indomani (2° giorno), riposati e con il morale a mille per la bella giornata di sole ripercorriamo a ritroso la S.P. 76 fino ad Angeli (sempre con la scorta dei CC per le gallerie) e giriamo a destra imboccando la lunga salita - circa 7 Km. - che porta a Cupramontana. I bellissimi panorami offerti dai continui saliscendi ci distruggono dalla fatica.

Giungiamo infine a Marcelli di Numana (Km. 75), al mega Hotel S.Cristiana, nostra base fino al ritorno a casa che è quasi buio. Facciamo il nostro ingresso trionfale accolti dagli animatori un po' suonati con i pattini a rotelle ai piedi ("Salve, sono Massimo, ci divertiremo un sacco").



Già si favoleggia di una mitica cena a buffet e, all'orario stabilito tutti sono già ai blocchi di partenza in spasmodica e famelica attesa; in pochi minuti verranno distrutti mesi di penosi sacrifici con la bilancia all'occhio e poca consolazione offrirà la considerazione che "tanto è tutto pagato".

Alla colazione del mattino la scena si ripete e, come sperimentano gli altri ospiti privati di brioches, la calata degli Adb equivale ad una invasione di locuste di biblica memoria.

Il programma della terza mattinata prevede la visita di Recanati e di Loreto. Alle 8.45 siamo di nuovo in sella e percorriamo il lungomare, in pieno sole, fino a Porto Recanati per imboccare poi una stradella sulla destra che in breve diviene a fondo naturale e che, con breve strappo, ci riporta a quota panoramica.

Nonostante il fiato corto, accompagnano la fatica le sacre invocazioni che qualcuno leva al cielo (Santa Madre de Loreto sa eto fato buteleto) e altre, più profane, esprimenti l'apprezzamento virile per il gentil sesso.

Qualche saliscendi sul crinale delle colline e poi si imbecca la salita che, aggirandone l'abitato, ci fa entrare in Recanati (21 Km). Qui, abbandonate le bici, visitiamo la casa del Leopardi, con la famosa Biblioteca, ed i luoghi suggestivi che ispirarono le sue poesie.

Altri 10 Km. con prevalenza di discesa e siamo a Loreto per la visita al Santuario della Santa Casa, davanti al quale viene sciolto un voto dei soci più anziani con la preghiera per un noto personaggio del direttivo, noto misogino: "Oh Madonna fa che el se cata la morosa che così se lo cavemo de torno".

Ancora colli, crinali e discese e torniamo a Numana.

All'albergo lasciamo le bici, afferriamo al volo due panini imbottiti, rosicchiando i quali saliamo sull'autobus per Sirolo.

Di lì, a piedi, per uno dei numerosi sentieri naturalistici immersi nella macchia mediterranea del Monte Conero, scendiamo alla magnifica baia "Le Sorelle", dopo aver ammirato dall'alto il panorama del litorale roccioso ed esserci riempiti la pancia di rossi corbezzoli maturi.

Il sole ci accompagna anche il 4° e ultimo giorno mentre, con una buona salita, superiamo Sirolo, scollinando poi verso Ancona con una lunga entusiasmante discesa fino al porto della città (Km. 30). Qualche foto ricordo, il pranzo con il brindisi di compleanno per l'amico Massimo e poi è ora di riprendere il treno per Verona.

Vecchio Aceto

IL NEGOZIO AMICO DELLA BICI

la bici e...
DI LUIGI BERTASO

37139 SAN MASSIMO (VERONA)
VIA SAN LUCILLO, 20 - TEL. (045) 8904249

MARZO

**IL MESE DEL CASCO BRANCALE
mod. SKYWALKER a sole 49.000 Lire**

la bici e...

LEGNANO - RALEIGH

KASTLE - KAMIKAZE

la bici e...

**LE MIGLIORI MARCHE DI
ACCESSORI-ABBIGLIAMENTO**

la bici e...

VENDITA - RIPARAZIONE



8° CICLORADUNO NAZIONALE FIAB Trento, 22-25 giugno 1995

Programma

22 giugno - Nel Trentino dei castelli (km. 40 pianeggianti). Nel pomeriggio scelta tra due escursioni: lungo la pista ciclabile della Val d'Adige fino a Castel Beseno oppure, per mountain bike, sulle colline di Trento.

23 giugno - Nel Trentino dei laghi e delle terme (km. 60 in discesa).

Si raggiunge Pergine Valsugana con il servizio Treno+Bici. Quindi in bici fino a Levico, Roncegno, Levico e Caldonazzo. Cena Benedettina nell'ambito delle feste Vigiliane.

24 giugno - Nel Trentino dei boschi e dei frutteti (Km. 80 in discesa)

Si raggiunge la Val di Sole con la ferrovia Trento-Malè. Si percorre la ciclopista della Val di Sole, quindi i frutteti della Val di Non fino alla Val d'Adige. Sosta in cantina della piana Rotaliana.

25 giugno - Nel Trentino dei musei e delle tradizioni (Km. 40 in pianura).

Lungo la pista ciclabile dell'Adige si raggiunge S.Michele. Visita al Museo degli usi e dei costumi della Gente Trentina. Pranzo locale tipico con assaggio asparagi.

Cene e pernottamenti a Trento presso Hotel (forse possibilità tenda, non in campeggio, per chi vuole risparmiare). Anche quest'anno organizziamo da Verona il servizio Treno+Bici per Trento e ritorno.

Presto avremo in sede il depliant definitivo, con i costi e altre informazioni.

La data di chiusura iscrizioni sarà metà maggio.

BICICARD: Nuovo servizio per il turismo in bicicletta

L'Assessorato alla Cultura e Turismo del Comune di Ferrara ha presentato il 21 Marzo un nuovo ed originale servizio al turista. Si tratta di BICICARD, una speciale tessera con la quale il turista può godere di sconti ed agevolazioni nella sua visita alla città. BICICARD costa ventimila lire ma consente di risparmiarne molte di più.

Innanzitutto dà diritto ad una bicicletta per chi arriva con il treno o con l'auto (per questi ultimi anche al parcheggio); BICICARD consente inoltre la visita libera a tutti i Musei Civici della città e sconti nei ristoranti ed alberghi convenzionati che ne espongono il contrassegno.

Visitare Ferrara in bicicletta è, oltre che comodo, piacevolissimo. Si possono gustare in pieno le atmosfere suggestive della città, esplorarne gli angoli nascosti, confondersi con le altre centomila biciclette circolanti (un vero primato); il turista su due ruote può godere di spostamenti rapidi, che diventano anch'essi un modo per arricchire la visita. Il solo circuito delle antiche mura (una pedalata davvero indimenticabile) sarebbe difficilmente fruibile in modo diverso.

La tessera è in vendita presso gli Uffici di Informazioni Turistiche di Ferrara in Corso Giovecca, 21 (telefono 0532/209370 - 212266) e Via Kennedy, 2 (telefono 0532/765728 -760225) ed inoltre presso tutti gli hotels convenzionati.

Il servizio rimarrà attivo fino al 21 Settembre 1995.

IL PEDALAVENETO

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. Se Vi interessa è in vendita (per i soci ad un prezzo che più basso non si può) presso la nostra sede o durante ogni nostra attività sociale come le serate diapositive, le città-campagna, le bicifestazioni, ecc...

25 ITINERARI
NATURALISTICI
IN BICICLETTA



IN BICI PER L'EUROPA

Sempre in sede è in vendita "IN BICI PER L'EUROPA" un'interessante diario di viaggi in bicicletta in Europa di Angelo Giaretta - ed. EGIDA - Vi..

ATTENZIONE: IN CASO DI MANCATO RECAPITO rinviare all'uff. P.T. VR C. M. P. per la restituzione al mittente che si impegna a corrispondere la tassa dovuta.

Gli Amici della Bicicletta - Via Spagna 8 - tel. 8009803 - 37123 Verona - aderiscono a:

**FIAB (Federazione Italiana Amici della Bicicletta)
ECF (European Cyclists Federation)**



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 2.500 COPIE

STAMPATO SU CARTA
RICICLATA 100%



ISCRIZIONI 1995

VIENI NELLA NOSTRA SEDE DI VIA SPAGNA 8, VENERDI' O SABATO POMERIGGIO ORE 16/19 o VENERDI' SERA ORE 21/23.

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

SOCIO ORDINARIO 15.000 LIRE RICEVERAI:

1- ABBONAMENTO A RUOTALIBERA

2- TESSERA

3- ADESIVO A.D.B. o SPILLETTA

**NEL NOSTRO CALENDARIO CI SONO
INIZIATIVE PER OGNI TIPO DI BICI**

SOCIO SOSTENITORE 25.000 LIRE RICEVERAI:

OLTRE A CIO' CHE HA DIRITTO IL SOCIO ORDINARIO

4- ABB. A PEDALIAMO

5- A SCELTA BERRETTINO O MARSUPIO.

SOCIO 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 95, ALMENO COME ORDINARIO. SI RICEVE TESSERA E ADESIVO, MA UN SOLO RUOTALIBERA PER TUTTA LA FAMIGLIA.



LIBRERIA

il gelsso

VIA ZAMBELLI 4/b - VERONA

TEL. 591285

NUOVA SEDE

IN VIA ZAMBELLI 4/b (angolo COIN)

La libreria oltre ai libri di varia è specializzata sugli argomenti relativi a:

**VERDE - GIARDINAGGIO - ECOLOGIA
ANIMALI da COMPAGNIA - TEMPO LIBERO**

Ai soci degli Amici della Bicicletta sconto del 10% sull'acquisto di libri

DA APRILE VENDITA PROMOZIONALE CON SCONTI FINO AL 50%