

Periodico degli Amici della Bicicletta



per una città possibile

Onlus

83



# RUOTALIBERA

RUOTALIBERA - numero 83 - rivista trimestrale - aprile - giugno 2004 (anno XX numero 2) - Spedizione in A.P. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46 art. 1 - comma 2, DCB VERONA - In caso di mancato recapito restituire all'Off. di Vr CMP - detentore del conto, per la restituzione al mittente, previo pagamento resi



Si vota in Provincia



5 Giugno: S.I.N.D.A.C.O.



Dall'Assemblea A.d.B.



Bimbibici



Ufficio Biciclette informa



Programma bicicletate



Viaggio in Danimarca



Lo Zodiaco del ciclista

# la città che



## ELEZIONI: A GIUGNO TOCCA ALLA PROVINCIA Le richieste degli Amici della Bicicletta per la ciclabilità turistica e intercomunale

In giugno si svolgeranno le elezioni provinciali. La nostra provincia è la cenerentola, in fatto di ciclabilità, tra quelle di Trento, Brescia, Mantova e persino della stessa Vicenza.

Non solo. Alcuni interventi viabilistici vengono realizzati trascurando i buoni diritti di chi vorrebbe muoversi in bicicletta: la nuova rotonda di San Martino Buon Albergo, o i disastrosi interventi nella zona di San Bonifacio, testimoniano una sorta di insensibilità per le tematiche che ci sono care. Si progetta infatti dimenticando la necessità di adottare soluzioni che salvaguardino la possibilità di muoversi, tra paesi vicini, con la bicicletta. Rotonde come quella di San Martino finiscono così per divenire una

barriera insuperabile per mancanza di considerazione o distrazione da parte di chi progetta. E questo mentre in altri paesi europei assicurare la mobilità in bicicletta per turisti e residenti anche in ambito extra urbano è ormai da anni un elemento qualificante di politiche sempre più attente all'ambiente, alla qualità della vita, a un turismo non invasivo e non per questo meno redditizio.

Perché in occasione delle elezioni di giugno si parli anche di biciclette, abbiamo costituito un gruppo di lavoro che è già impegnato nella realizzazione di un pieghevole che aggiorna e riassume la nostra

vinciale, un ufficio biciclette che raccordi tra loro i vari assessorati perché sia tenuta in considerazione, in ogni provvedimento dell'amministrazione che ha qualche rilevanza in questo senso, la "dimensione bicicletta";

3 - che questa dimensione sia tenuta in conto in occasione di tutti gli interventi di manutenzione ordinaria e straordinaria sulla viabilità esistente e in occasione della realizzazione di nuove strade;

4 - che gli interventi di promozione della ciclabilità siano coordinati con quelli volti alla promozione del turismo;

5 - che la provincia si impegni nell'individuare, segnalare e pubblicizzare itinerari



posizione in fatto di ciclabilità. Su un unico documento saranno riportati i piani della provincia, quelli regionali e le nostre proposte.

Un altro obiettivo del gruppo sarà quello di organizzare quattro dibattiti sulla promozione della bicicletta. Cercheremo di essere presenti a San Bonifacio, a Legnago o Cerea, nell'entroterra gardesano e a Verona.

In ciascuno di questi dibattiti proporremo le nostre richieste al nuovo presidente della Provincia.

Noi chiediamo:

1 - che la provincia riconosca e si impegni a promuovere la bicicletta, in una prospettiva culturale nuova, sia come mezzo di trasporto locale, sia come mezzo ideale per forme di turismo non invasivo, rispettoso dell'ambiente e vantaggioso anche per l'economia dei piccoli paesi attraversati da itinerari ciclabili;

2 - che sia costituito, anche in ambito pro-

ciclabili da realizzare sulla viabilità minore;

6 - che la provincia si impegni nella costituzione in Lessinia e in alcune aree individuate nell'entroterra gardesano orientale e meridionale, di veri e propri parchi ciclistici da segnalare e pubblicizzare, e dove realizzare e promuovere iniziative volte a favorire chi si muove in bicicletta per turismo, sport o svago;

7 - che la provincia si impegni per la standardizzazione della cartellonistica riferita ai percorsi ciclabili prodotta dai vari comuni presenti sul territorio;

8 - che la provincia raccordi la pianificazione esistente in fatto di ciclabilità prodotta dalla regione e dai comuni;

9 - che la provincia intervenga economicamente, anche a favore dei comuni, per la realizzazione di nuove piste ciclabili.

Paolo Fabbri

Presidente degli Amici della Bicicletta



## 5 GIUGNO: RITORNA S.I.N.D.A.C.O. Si rinnova l'appuntamento cittadino per i ciclisti urbani

Sabato 5 giugno si svolgerà la seconda edizione di S.I.N.D.A.C.O. (Scampanelliamo Il Nostro Diritto Alla Ciclabilità, Ostrega!), la manifestazione nata per offrire al sindaco di Verona, ad ogni anniversario della sua elezione, l'opportunità di fare un bilancio delle azioni intraprese per promuovere la bicicletta nella nostra città.

Alla manifestazione dell'anno scorso il sindaco Paolo Zanotto è effettivamente intervenuto e, contando sulla sua disponibilità, ci auguriamo possa farlo anche quest'anno.

Venga a dirci, sindaco, per favore, qualcosa che ci rassicuri - ne abbiamo molto-



bisogno - sui tempi di attuazione dei provvedimenti sui quali, tante volte, ci siamo trovati d'accordo.

All'inizio dell'anno le abbiamo proposto il nostro piano di promozione della bicicletta (pubblicato su Ruotalibera n°82): una serie di iniziative da adottare in modo coordinato pena la loro perdita di significato.

Con riferimento a quelle nostre proposte, vorremmo sapere qualcosa sul potenziamento dell'Ufficio Biciclette, sul monitoraggio dei ciclisti urbani (quanti sono, che età hanno, che mestiere fanno, che titolo di studio, perchè usano la bici, cosa vogliono ...) e degli incidenti che li coinvolgono, sui percorsi che utilizzano più frequentemente e sui provvedimenti adottati per renderli più sicuri. Sui furti e sui provvedimenti adottati per contrastarli. Sulle piste realizzate e sugli interventi per migliorare quelle appena fatte. Sui par-



cheggi, custoditi e non. Sulla nuova rastrelliera individuata dal comune in collaborazione con la nostra associazione e con l'Ordine degli Architetti. A proposito della comunicazione ai cittadini, poi, vorremmo sapere se sono stati realizzati pieghevoli, articoli, manifesti sui vantaggi individuali e collettivi della bicicletta, sul comportamento che ciclisti e automobilisti possono adottare per migliorare la sicurezza, su come rendere più complicata la vita dei ladri di biciclette, sulla rete ciclabile cittadina che si sta realizzando, su come si intende premiare chi sceglie la bicicletta, sugli obiettivi dell'amministrazione in fatto di ciclabilità.

Viviamo in una città inquinata da polveri sottili e rumore. Piazze, strade e marciapiedi sono intasati di automobili. In questa città non è stato mai fatto niente per favorire chi si muove in bici, il che rende relativamente semplice adottare provvedimenti immediatamente efficaci. Sulle misure a favore della bicicletta sono d'accordo praticamente tutti i cittadini di qualsiasi orientamento politico. Molte soluzioni hanno costi modesti. Come dimostrato da amministrazioni di città vicine (Bolzano!) la bicicletta può diventare un mezzo di trasporto diffuso con vantaggi significativi per tutti. Il sindaco e molti assessori sono iscritti alla nostra associazione. Perché va tutto così lentamente? Cosa stiamo aspettando?

Cosa faremo esattamente il 5 giugno non lo sappiamo ancora: i responsabili delle divisioni Marketing, Risorse Operative e Ricerca e Sviluppo degli Amici della Bicicletta si stanno ancora confrontando per definire un piano che ci assicuri la ribalta di tutti i media veronesi.

In ogni caso, per favore, intervenite numerosi!

**P.F.**

## "DAME 'N OCIO ALLA BICI" Per un parcheggio custodito davanti alla stazione

Ai primi di marzo abbiamo iniziato la raccolta di firme per ottenere che la società Grandi Stazioni (Gruppo Ferrovie dello Stato) modifichi il proprio progetto di risistemazione del piazzale davanti alla stazione di Porta Nuova. Chiediamo, in sostanza, che vi si preveda anche un parcheggio custodito per biciclette il più vicino possibile all'ingresso della stazione.

Abbiamo chiamato l'iniziativa "Dame 'n ocio alla bici".

Il parcheggio darebbe maggior significato alle piste ciclabili che finalmente collegano Porta Nuova al centro cittadino, all'università e a Borgo Venezia. Molti pendolari potrebbero guadagnare tempo, denaro e salute andando in stazione con la bici. Ora non si azzardano a causa dei numerosissimi furti: la stazione è uno dei punti della città dove i ladri di biciclette sono più attivi.

A Padova, dove un parcheggio custodito in stazione esiste già (670 biciclette al coperto!), per 8,50 euro al mese i pendolari possono depositare la loro bicicletta al sicuro!

Qui a Verona, se la tariffa applicata fosse la stessa, raggiungere la stazione costerebbe meno con la bicicletta che con i mezzi pubblici. Crediamo che ne approfitterebbero molti studenti e molti lavoratori. Ce lo conferma il fatto che numerosi pendolari non solo hanno firmato la nostra petizione, ma si sono essi stessi impegnati per raccogliere altre firme. E d'altra parte chi può essere contro? Chi può sostenere che un parcheggio custodito sarebbe un errore?

Purtroppo nei giorni in cui abbiamo lanciato l'iniziativa con un banchetto in piazza Bra, pioveva a dirotto (ma abbiamo ugualmente sfoggiato il nuovo "banchetto ciclotrainato", che ha superato la prova dell'acqua e non mancherà di stupirvi nel prossimo futuro). Nonostante ciò abbiamo raccolto sin qui circa 1400 adesioni. Molte pervenute via mail (chi vuole può ancora sottoscrivere a [info@amicidellabicicletta.it](mailto:info@amicidellabicicletta.it)).

Nel frattempo abbiamo saputo che Grandi Stazioni ha dovuto rinviare l'inizio lavori di almeno sei mesi. Continueremo la raccolta sino al 30 aprile, poi cercheremo il confronto anche con l'appoggio della FIAB, la nostra federazione che, a livello nazionale, ha un tavolo di lavoro aperto con il Gruppo Ferrovie dello Stato.

**P.F.**

## ASSEMBLEA ANNUALE AdB

### Il bilancio di una fruttuosa annata per un'associazione in crescita

Si è svolta sabato 28 febbraio alle ore 17.00, presso la sala teatro parrocchiale di via Lussino 2, l'assemblea 2004 dell'associazione FIAB-Amici della bicicletta - onlus.

Il presidente Paolo Fabbri ha aperto con una relazione che ha passato in rassegna le importanti iniziative realizzate nel 2003 e ha presentato quelle in programma per l'anno 2004.

Tra le prime sono da ricordare il convegno organizzato a fine gennaio in comune a Verona sul tema della mobilità ciclistica, l'ormai tradizionale bicicletata "Bimbimbici" all'inizio di maggio, la manifestazione S.I.N.D.A.C.O. alla fine dello stesso mese per ricordare al primo cittadino gli impegni presi in favore della ciclabilità urbana. A giugno si è svolta una ciclo-manifestazione per richiamare l'attenzione della provincia sulla necessità di una ciclopista lungo il canale Biffis che unisca il percorso trentino con Verona. Infine, in autunno, si è tenuto un corso realizzato da nostri soci con il sostegno dell'assessorato ai quartieri rivolto a insegnanti e vigili urbani nell'ambito del progetto "Vado a scuola da solo".

Non va dimenticata l'istituzione dell'Ufficio Biciclette presso il comune di Verona a giugno, che è stata una tra le prime richieste degli Amici della Bicicletta.

Sul lavoro svolto il giudizio è stato positivo, anche in considerazione dell'inversione di tendenza registrata nel numero dei soci che ha ripreso a crescere, attestandosi a quota 554 per il 2003. Tendenza che viene confermata: nei primi tre mesi del 2004, a stagione appena iniziata, i soci sono già 392.

Per il 2004 sono ancora numerose le richieste e le manifestazioni in programma. Infatti la risposta dell'amministrazione comunale di Verona è ritenuta ancora poca decisa. Pertanto in una lettera indirizzata al sindaco a gennaio 2004 si chiede innanzitutto il potenziamento dell'ufficio bicicletta per gli interventi fondamentali di monitoraggio dell'uso della bicicletta in città e soprattutto di campagne informative sui benefici della sua diffusione nonché iniziative di contrasto al furto.

Mentre delle attività primaverili riferiamo in altre parti del giornale, a settembre, nella Giornata europea senz'auto, vi sarà un'iniziativa ad hoc per invitare i veronesi a recarsi al lavoro in bicicletta e ad ottobre un convegno con rappresentanti dell'ECF (European Cyclists' Federation) in occasione dei campionati mondiali di ciclismo a Verona.

Sono poi seguiti gli interventi del sindaco Paolo Zanotto, dell'assessore ai lavori pubblici, Carlo Pozzerle e della responsabile dell'Ufficio Biciclette Simonetta Bettio.

Gli interventi dei soci hanno evidenziato quanto sia ancora lacunosa una politica in favore della ciclabilità o più semplicemente quanto sia ancora dura la vita del ciclista su piste (pochi chilometri) da contendere a scooter sfreccianti o a pedoni ignari della segnaletica, peraltro poco visibile.

L'assemblea si è quindi conclusa con l'approvazione del bilancio 2003 e l'elezione del direttivo.

Nuovi membri del direttivo sono Cesare Zanella e Guido Dosso, uscenti sono Laura Lisciandra e Caterina Cozza. Sono quindi riconfermati Annapia Zenorini, Alessandro Troiani, Sandro Silvestri, Stefano Sartori, Fabrizio Pattacini, Massimo Muzzolon, Giuseppe Merlin, Stefano Gerosa, Gabriella Formilli, Paolo Fabbri, Gaetano Di Puma, Ferdinando Da Re, Gianbattista Crosara, Laura Costantini, Donata Avesani, Giuseppe Abbate.

Il nuovo direttivo, nella prima riunione tenutasi in sede il 16 marzo, ha provveduto ad eleggere le cariche sociali. Sono stati riconfermati il presidente Paolo Fabbri, e i vicepresidenti Alessandro Troiani, Laura Costantini e Donata Avesani. Segretario organizzativo è stato eletto Cesare Zanella e tesoriere Gaetano Di Puma. Nominati anche Sandro Silvestri responsabile dei rapporti con la FIAB e Massimo Muzzolon coordinatore della redazione di Ruotalibera.





## BIMBIBICI 2004

**“Bambine e bambini si fanno strada.  
In bicicletta, allegri e sicuri.”**

**Domenica 9 maggio 2004 si terrà la quinta edizione di Bimbibici**, una giornata nazionale promossa dalla FIAB (Federazione Italiana Amici della Bicicletta) a favore del diritto dei bambini a muoversi sicuri in bicicletta nei tragitti casa-scuola. Si tratta di una pedalata per le vie della città, riservata ai bambini fino agli 11 anni d'età e vuole essere un'occasione di festa in una giornata che quest'anno ha come slogan *“Bambine e bambini si fanno strada. In bicicletta, allegri e sicuri.”*

Bimbibici è stata menzionata tra le “buone pratiche” di ecologia urbana e di mobilità sostenibile, portate come esempio alle autorità locali, nella pubblicazione “Kids on the move” realizzata dalla Commissione Europea nel settembre 2002.

Dalle 36 città italiane nelle quali la manifestazione si è svolta nel suo primo anno, il 2000, si è passati alle 59 del 2001, alle 100 del 2002 ed alle 110 del 2003.

Per questa edizione 2004 la nostra associazione organizzerà l'evento in collaborazione con Legambiente, Italia Nostra, WWF, l'associazione Gaia e con i comitati-genitori dei quartieri di Borgo Roma e Veronetta. Come nel 2003, anche quest'anno diversi cortei di bambini par-

tiranno da alcuni quartieri cittadini e confluiranno all'Arsenale, dove si ripartirà con un unico corteo per una pedalata nel centro città. (Vedere il Programma Biciclettate a pag. 7)

Inoltre quest'anno la nostra associazione sta cercando di realizzare, con l'aiuto di alcune comitati di genitori, nella settimana dal 3 all'8 maggio, **un servizio di “pedibus”** a favore dei bambini di alcune scuole elementari dei quartieri di Veronetta e Borgo Roma.

“Pedibus” è lo “scuolabus a piedi” lungo il percorso casa-scuola. Consiste nell'accompagnare i bambini a scuola a piedi da parte di alcuni volontari su un tragitto prefissato che prevede regolari “fermate” per “far salire” lungo la strada i bambini che decideranno di avvalersi del servizio.

Questa iniziativa, già promossa in via sperimentale in alcune città italiane, è stata adottata con successo in paesi come la Svizzera.

Il percorso casa-scuola costituisce uno stimolante luogo di apprendimento e di socializzazione: il bambino incontra i suoi amici e fa esperienze molto importanti per il suo sviluppo psico-fisico.

E' quindi indispensabile lavorare per una città più a misura di tutti gli “utenti debo-



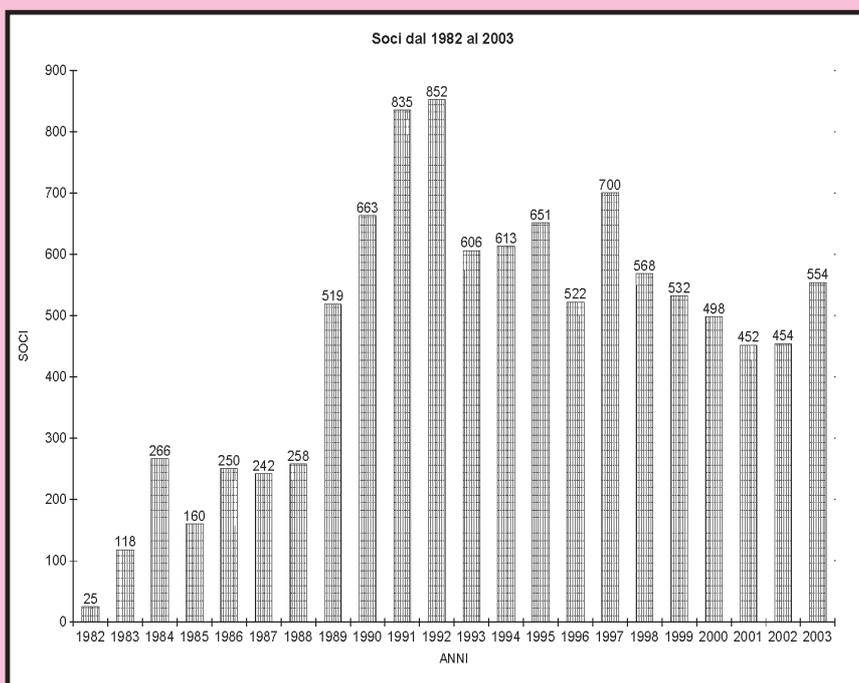
li”, primi fra tutti i bambini, con interventi di moderazione del traffico, quali la realizzazione di strade residenziali e di zone 30 nei diversi quartieri cittadini e la creazione di una rete di piste ciclabili.

La rivalutazione del trasporto pedonale e ciclabile e quindi, l'organizzazione di un ambiente a ciò favorevole, possono contribuire in modo decisivo a decongestionare il traffico cittadino, specie per gli spostamenti a breve distanza, che costituiscono una parte consistente del totale degli spostamenti in ambito urbano.

**Laura Costantini**

### QUANTI SIAMO E QUANTI ERAVAMO

Quanti sono gli AdB? Il numero di adesioni cresce o cala in questi ultimi anni? E' una domanda che alcuni soci ci pongono e che cerchiamo prontamente di soddisfare. Dal grafico che pubblichiamo si evidenzia come l'associazione, una volta percorso il lento e faticoso cammino di consolidamento, abbia realizzato un vero e proprio boom di adesioni dal 1989 al '92. E' stato quello il periodo in cui le iniziative per le piste ciclabili, le escursioni in bici e tutta l'attività in generale hanno subito un deciso incremento. Va anche considerato che in quegli anni l'associazionismo in generale aveva maggior successo sentito rispetto a oggi. Dal '93 si entra nel periodo della maturità nel quale il numero di soci sembra stabilizzarsi, mentre dal '98 inizia tendenza al ribasso che sta nettamente invertendosi da due anni a questa parte. Per ora i dati parziali del 2004 sembrano confermare la crescita dell'associazione. Accorato, quindi, è il nostro invito a non demordere. A rinnovare e a far rinnovare!



# Ufficio Biciclette

(A cura di Simonetta Bettio)

## ALLO STADIO IN BICICLETTA

Il 20 marzo è nato "Allo stadio in bicicletta".

Si tratta dell'attivazione di un parcheggio per biciclette custodito e gratuito che funziona durante lo svolgimento del mercato rionale dello Stadio, il sabato mattina dalle 7.45 alle 14.15 e durante lo svolgimento delle partite di calcio, anche quelle giocate alla sera, da 45 minuti prima della partita a 30 minuti dopo la conclusione. A richiesta viene effettuato anche il controllo della pressione dei pneumatici.

La custodia bici si trova all'interno del grande parcheggio per auto a fianco della palazzina servizi dello stadio e vicino alla curva sud. L'iniziativa ha lo scopo di favorire e incoraggiare l'uso della bicicletta, offrendo la garanzia a chi ne usufruisce di ritrovare il proprio mezzo a fine partita o dopo la spesa al mercato. Per le partite di calcio il vantaggio è maggiore perché la bici facilita il raggiungimento dello stadio senza dover affrontare l'incolonnamento in auto e permette una rapida fuga a fine partita. Finora l'iniziativa ha avuto molto successo durante le partite di calcio, mentre stenta a prendere piede il sabato mattina durante il mercato rionale.

Il volantino informativo è stato consegnato agli ambulanti perché lo distribuiscano tra i propri clienti. Il messaggio andrà comunque rinforzato trovando nuove forme comunicative. Nel frattempo un invito a tutti: DIFFONDETE...



## IL PROGETTO EDUCATIVO-DIDATTICO

### "LA BICICLETTA" DELL'ISTITUTO G. GIORGI

Il 19 marzo si è tenuta una conferenza stampa a palazzo Barbieri alla presenza di vari rappresentanti dell'Istituto G. Giorgi di Verona, tra cui il preside, gli insegnanti di educazione fisica Di Pasquale e Sanna e i ragazzi di alcune classi e, per l'amministrazione comunale, l'assessore allo sport Luciano Guerrini e quello ai quartieri Ivan Zerbato.

Con l'occasione l'amministrazione ha voluto far conoscere ed elogiare, come esempio di buone pratiche da seguire, il progetto educativo-didattico avviato dalla scuola, avente come obiettivo la valorizzazione della bicicletta.

La scuola ha acquistato una trentina di biciclette mountain bike con le quali i ragazzi, con i loro insegnanti di educazione fisica, praticano attività sportiva all'aperto sulle colline veronesi.

Il progetto educativo prende in considerazione la bicicletta non solo come ottimo attrezzo sportivo, ma anche come mezzo di trasporto. Durante le lezioni vengono trattati i temi della mobilità e del suo impatto ambientale, valorizzando la

bicicletta quale mezzo di trasporto pulito e sostenibile.

E' molto importante affrontare questi argomenti con i ragazzi delle scuole superiori: infatti gli adolescenti scelgono in genere per i propri spostamenti i mezzi motorizzati, il ciclomotore o la moto. E questo sia per acquisire una maggiore autonomia, sia per questioni di status all'interno del gruppo. È quindi essenziale far amare la bicicletta e fa capire tutti i problemi legati all'uso dell'uno o dell'altro mezzo per una scelta più consapevole. Gli insegnanti hanno riscontrato che i ragazzi si mostrano entusiasti e aderiscono con grande slancio. L'incontro si è concluso con un giro in bici in piazza Bra.



## LE GITE DEGLI AMICI DELLA BICICLETTA

**LE "CITTA'-CAMPAGNA"** - Sono gite brevi e facili della durata di mezza giornata alle quali si può partecipare con qualunque tipo di bicicletta. Sono assicurati un minimo di servizio d'ordine per il traffico agli attraversamenti (se non ci sono i vigili) e un furgone per chi avesse difficoltà (guasti, malori, ecc.). La presenza dei vigili o del servizio d'ordine non esime i partecipanti dall'assumere un atteggiamento responsabile, osservando le norme del codice della strada (in particolare stare sulla destra e non invadere la corsia opposta).

**LE "CICLOESCURSIONI"** - Sono gite più impegnative, solitamente di una intera giornata, richiedono una bicicletta in buono stato e di tipo da turismo, sportivo o mountain -bike. Non sono ammesse quelle tipo "Graziella" (troppo lente) e neppure quelle con tubolari (si percorrono anche strade bianche). Per le gite più impegnative si richiede una bicicletta con il cambio. È obbligatorio essere muniti di una camera d'aria di scorta (ed eventuali chiavi per sganciare la ruota). Non c'è servizio d'ordine e neppure scorta motorizzata, solamente il capogita e una "scopa" per dare una mano a chi ha difficoltà tecniche.

**TRENO+BICI e BICI-BUS** - Sono cicloescursioni con trasferimento su mezzo e prenotazione obbligatoria (posti limitati). Per le bici-bus occhio al programma: bisogna prenotarsi circa 10 giorni prima.

**LE "CICLOMANIFESTAZIONI"** - Dette anche "bicifestazioni" sono le capostipiti tra le bicicletate degli AdB, nate per promuovere la "mobilità sostenibile". Essendo delle manifestazioni pubbliche, il loro scopo non è il semplice escursionismo, ma è piuttosto quello di sensibilizzare la cittadinanza e gli amministratori sulle esigenze dei ciclisti urbani, dei pedoni e di tutti gli utenti deboli della strada. Possono svolgersi nei modi più svariati e fantasiosi. Inutile aggiungere che sono aperte a tutti i cittadini che credono nelle nostre idee, a tutti i tipi di biciclette nonché a tutti i mezzi di locomozione "puliti".

### PER PARTECIPARE ...

*Sei interessato alle gite degli Amici della Bicicletta?*

*Nessun problema, basta soltanto:*

**1 - Conoscere e rispettare il regolamento gite**

**2- Essere soci per il 2004\***

*(vedi istruzioni per tesserarsi a pagina 16)*

**\* salvo per quelle gite APERTE A TUTTI**

*Gli AdB non sono un'agenzia di viaggi.*

*Gli accompagnatori delle bicicletate sono dei volontari che mettono a disposizione gratuitamente il loro tempo libero e le loro conoscenze per l'associazione e per i partecipanti.*

*Invitiamo tutti ad essere comprensivi !!!*



**Domenica 9 maggio**

**Ciclomanifestazione FIAB**

**BIMBIMBICI a VERONA**

*Con il patrocinio del comune di Verona*

Difficoltà: leggera

Partenze dei gruppi periferici: ore 9.30

- da piazza Dall'Oca Bianca per chi proviene da Borgo Nuovo

- da piazza Santa Toscana per chi proviene da Veronetta e Borgo Venezia

- da piazza Giovanni XXIII (chiesa Divino Lavoratore) per chi proviene da Borgo Roma

Tutti i gruppi arriveranno all'Arsenale per la partenza con il resto dei partecipanti fissata alle ore 10.45

Percorso cittadino per le vie del centro storico con rinfresco finale

Durata: mezza giornata

Possono partecipare i bambini fino agli 11 anni con i loro genitori, i più piccoli sulle loro biciclette o trasportati dai genitori sugli appositi seggiolini (*Vedere servizio a pag. 5*)

**Aperta a tutti**

**Domenica 9 maggio**

**Ciclomanifestazione FIAB**

**BIMBIMBICI a SAN BONIFACIO**

*Con il patrocinio del comune di San Bonifacio*

Difficoltà: leggera.

Ritrovo: ore 9.30 in piazza Costituzione

Partenza ore 10.00

Percorso (**10 km**) attraverso le vie del paese e ritorno in piazza Costituzione intorno alle 11.00 con merendina per i ragazzi

Accompagnatori: Alessandro Battocchia, Giuseppe Mastella, Marco Andrioli

**Aperta a tutti**

**Programma ESTATE 2004**



**Domenica 9 maggio**

**Riservata ai soci**

**Cicloescursione Mountain bike - LA DORSALE DELLE FRAZIONI**

Difficoltà: impegnativa

Partenza: ore 14.30 da piazza San Zeno

Percorso (**30 km** con sterrati, salite e discese): Parona, Quinzano, Avesa, Poiano, Novaglie, Montorio

Durata: mezza giornata

Equipaggiamento: consigliato l'uso del casco

Accompagnatore: Alessandro Troiani

**Sabato 15 e domenica 16 maggio**

**Riservata ai soci**

**Ciclo week-end / Bici-bus - COLLI E BORGHI TRA IMOLA E FAENZA**

Difficoltà: impegnativa

Trasferimento in bus con bici al seguito da Verona a Riolo Terme e ritorno

Percorso (**100 km complessivi** con salite, discese e tratti sterrati):

1) Riolo, Monte San Mauro, Zattaglia, Brisighella

2) Riolo, Fontanelice, Dozza

Pranzo al sacco il primo giorno, cena con pernott e cestino per la domenica

Informazioni e iscrizioni: in sede negli orari d'apertura da mercoledì 7 a venerdì 30 aprile

Posti limitati

Accompagnatori: Gianbattista Crosara, Alessandro Troiani

**Domenica 23 maggio**

**Aperta a tutti**

**Cicloescursione - SULLE TRACCE DELL'ANGIOLINA**

Una storia del '600 con briganti e rapimenti tra Verona e la Valpantena

Difficoltà: facile

Partenza: ore 9.30 da piazza San Zeno

Percorso (**45 km** con un breve tratto di sterrato): Vr, Poiano, Santa Maria in Stelle, Poiano, San Felice Extra, Vr

Durata: tutto il giorno - rientro alle 16

Visite previste: Cà Nova a Poiano, la torre Falasco in località Orè, la chiesa dell'Altarol a Poiano

Pranzo al sacco

Alla gita parteciperanno anche 20 amici della bicicletta di Lodi

Accompagnatori: Paolo Fabbri, Laura Tagliapietra, Roberta De Bortoli

**Domenica 30 maggio**

**Aperta a tutti**

**Cicloescursione - CANTINE APERTE 2004**

Difficoltà: media

Partenza: da piazza San Zeno

Durata: tutto il giorno

Pranzo al sacco

Per motivi organizzativi l'ora di partenza, il percorso e le cantine da visitare saranno rese note da mercoledì 26

a sabato 29 maggio in sede negli orari d'apertura

Accompagnatori: Sandro Silvestri, Stefano Sartori

**Venerdì 4 giugno**

**Aperta a tutti**

**Cicloescursione - Mountain bike - NOTTURNA IN LESSINIA**

Difficoltà: media.

Trasferimento in auto proprie "collettive" - ritrovo al parcheggio di Porta Vescovo

Percorso: sulle strade sterrate dell'alta Lessinia. Equipaggiamento: torcia elettrica applicata sulla bici con batteria e lampadina di ricambio, abbigliamento per clima fresco

Informazioni e iscrizioni: in sede negli orari d'apertura da mercoledì 26 maggio a venerdì 4 giugno

All'atto dell'iscrizione segnalare se si è autonomi per il viaggio, se si necessita di un posto auto+bici o se si mettono a disposizione posti auto+bici

Nell'assegnazione dei posti precedenza ai soci

Lo svolgimento della gita è vincolato dal cielo sereno che garantisce la potente luce della luna

Accompagnatore: Marco Passigato

**Domenica 6 giugno**

**Riservata ai soci**

**Cicloescursione – bici + piedi - LA VAL SORDA E LE CAScate DI MOLINA**

Difficoltà: impegnativa.

Partenza: ore 8.00 da piazza San Zeno

Percorso (**50 km** in leggera salita all'andata): Verona, Parona, Pedemonte, San Pietro in Cariano, Fumane, vecchia strada per Molina e ritorno

Durata: tutto il giorno

Pranzo al sacco.

Equipaggiamento: lucchetto per chiudere le bici, scarponcini da montagna con soles morbide antistruocchio

La camminata si svolgerà sui sentieri naturalistici 5 e 6, parte del percorso è attrezzato con corde e scale

Accompagnatori: Giuseppe Abbate, Isabella Masetti

**Domenica 6 giugno**

**Aperta a tutti**

**Città campagna - AI FOSSI E ALLE VILLE DI MONTORIO**

*In collaborazione con la Commissione Sport e Tempo Libero della Prima CircoScrizione Centro Storico di Verona*

Difficoltà: leggera

Partenza: ore 9.15 da piazza Pozza. (di fronte a San Zeno)

Percorso (**25 km** lungo le piste ciclabili esistenti, alcuni tratti di sterrato): Verona, Ponte Florio, Montorio, Ferrazze, Mattarana, Verona

Durata: mezza giornata - rientro ore 13.00 circa

Visite previste: corte Maggia e i fossi di Montorio con l'accompagnamento di una guida

Accompagnatori: Laura Costantini, Bepo Merlin, Sandro Silvestri

**Domenica 13 giugno**

**Riservata ai soci**

**Bici-bus -PAESAGGIO D'ACQUE: IN BICI FRA L'ADDA E I NAVIGLI**

Difficoltà: leggera

Trasferimento in bus con bici al seguito da Verona a Olginate e ritorno da Cassano

Percorso (**45 km** quasi tutto su pista ciclabile in gran parte sterrata): Brivio, Paderno, Trezzo sull'Adda, Cassano

Durata: tutto il giorno

Visite previste: il villaggio operaio di Crespi d'Adda

Equipaggiamento: consigliata mountain bike o bici con copertoni robusti, non ammesse bici da corsa

Pranzo al sacco

Informazioni e iscrizioni: in sede negli orari d'apertura da sabato 29 maggio a sabato 5 giugno

La gita viene annullata se non si raggiunge un numero minimo di iscritti

Posti limitati, la domenica non si accetta chi non abbia prenotato

Accompagnatori: Stefano Gerosa, Alessandro Troiani

**Domenica 20 giugno**

**Aperta a tutti**

**Cicloescursione - CASTELLI, CHIESE E PALAZZI NELLA BASSA**

Difficoltà: media

Partenza: ore 9.30 da piazza San Zeno

Percorso (**65 km** pianeggianti): Verona, Ca' Di David, Bovolino, Caselle, Tarmassia, Salizzole, San Giovanni, Bovolone, Villafontana, Mazzantica, Raldon, Ca' Di David, Verona

Durata: tutto il giorno

Pranzo al sacco nel parco del Menago a Bovolone

Accompagnatori: Bepo Merlin, Franco Mirandola

**Da giovedì 24 a domenica 27 giugno**

**Riservato ai soci**

**17° Cicloraduno Nazionale FIAB a Venezia e dintorni**

**SULLE TRACCE DEI DOGI - TRA ISOLE, LAGUNE E VALLI DA PESCA**

*(Informazioni in sede)*



**Programma ESTATE 2004**



**Domenica 25 luglio**

**Ciclosudata classica d'estate**

**IL PONTE DI VEJA E LE CASCATE DI MOLINA**

Difficoltà: impegnativa

Partenza: ore 8.00 da piazza San Zeno

Percorso (**90 km** con salite e discese): Verona, Montecchio, Fane, Sant'Anna d'Alfaedo, Fosse, Breonio, Molina, San Pietro Incariano, Verona

Durata: tutto il giorno

Visite previste: il Ponte di Veja, possibilità di ingresso al parco delle cascate di Molina

Accompagnatore: Alessandro Troiani

**Riservata ai soci**

**Domenica 29 agosto**

**Bici-bus - IN CADORE CON LA FIAB**

**Ciclomanifestazione per l'inaugurazione del tratto di ciclopista Calalzo-Cortina in comune di Pieve di Cadore**

Difficoltà: leggera

Trasferimento in bus con bici al seguito da Verona a Calalzo e ritorno da Ponte nelle Alpi

Percorso (**40 km**) in pianura o discesa

Durata: tutto il giorno

Programma: al mattino pedalata a Pieve di Cadore per l'inaugurazione del tratto di ciclabile sulla ex ferrovia del Trenino delle Dolomiti, nel pomeriggio discesa della valle del Piave fino a Ponte nelle Alpi

Visite previste: il museo degli Zattieri del Piave a Codissago

Pranzo al sacco

Informazioni e iscrizioni: in sede negli orari d'apertura da mercoledì 9 giugno a venerdì 13 agosto

Posti limitati

La gita viene annullata se non si raggiunge un numero minimo di iscritti

Accompagnatore: Alessandro Troiani

**Riservata ai soci**

**Sabato 11 e Domenica 12 settembre**

**Ciclo week-end / Bici-bus - DAL LAGO DI RESIA A MERANO**

Difficoltà: leggera

Trasferimento in bus con bici al seguito da Verona a Passo Resia e ritorno da Merano

Percorso (**100 km complessivi**) su ciclabile prevalentemente in pianura con tratti in discesa

Pernotto in albergo a Prato allo Stelvio

Visite previste: le sorgenti dell'Adige, la città fortificata di Glorenza e altre da definire

Programma definitivo, informazioni e iscrizioni: in sede negli orari d'apertura da mercoledì 5 maggio

Accompagnatori: Luigi Cressoni, Roberto Marchiori

**Riservata ai soci**

## PEDALATE ESTIVE

Nelle Domeniche d'Agosto, in cui non vi sono bicicletate in programma, è probabile che alcuni soci si accordino per una pedalata "non ufficiale" in compagnia.

Per informazioni passare dalla sede o telefonare il Venerdì sera.



## FRA CAMPI DI GRANO E PORTICCIOLI VICHINGHI Racconto a ruotalibera di un viaggio a pedali fra Amburgo e Copenaghen

La scorsa estate, mentre l'Italia colava sotto l'inclemente arsura del solleone, io e Carlo abbiamo intrapreso la nostra prima vacanza in bicicletta. Abbiamo optato per una meta che, a noi novizi del cicloturismo, risultasse fresca, tranquilla e non troppo in salita. Ecco allora che in un'Europa torrida, trafficata e affollata da mandrie di turisti indolenti asserragliati nelle quattroruote, abbiamo tracciato sulla carta un percorso da Amburgo a Copenaghen, attraverso la dolce campagna dello Schleswig-Holstein e le piane isolette del Fyn e del Vestsjaelland.

La prima nota dolente è stata la presa di coscienza della difficoltà di arrivare ad Amburgo in treno, con le bici al seguito. I motivi di tutto ciò variavano a seconda dell'impiegato ferroviario consultato, cosiccome gli ipotetici prezzi del trasporto bici sul treno. Fatto sta che, inforcata a malincuore l'auto, abbiamo percorso in due tappe il migliaio di chilometri che separano Verona da Amburgo, constatando una volta di più che è più pesante, faticoso e stressante viaggiare su quattro ruote anziché su due.

Parcheggiata la macchina in un quartiere della metropoli tedesca di Amburgo (1.7 milioni di abitanti, secondo porto in Europa per grandezza e importanza), ci

siamo immersi in un paesaggio dolce e allo stato seminaturale, con estesi campi di grano, orzo e segale inframmezzati da radure, boschi, laghetti e oasi naturali protette. Così appare lo Schleswig-Holstein, uno fra i Land più piccoli e verdi della Germania, a vocazione rurale oltre che, recentemente, turistica. Qui gli amministratori e i cittadini hanno fatto sforzi concreti per gestire il territorio in modo ecocompatibile: ecco allora pale per lo sfruttamento dell'energia eolica, centri urbani rigorosamente chiusi al traffico, oasi per la nidificazione della ciconia, immensi parchi anche nei centri abitati più piccoli, piste ciclabili ovunque, rialzate rispetto al piano stradale, alberate e con un fondo liscio e solido. Insomma, cittadine come Rendsburg, Flensburg, Kappeln, Eckernforde danno l'impressione di tendere verso un equilibrio fra lo sviluppo urbano e la ricerca di una gestione del territorio che miri alla qualità della vita degli abitanti, più che alle tasche delle imprese edili e di politici conniventi.

Analoga è la situazione della Danimarca, sebbene questo paese ci sia sembrato un pò meno rigoroso e attento alla gestione dell'ambiente, e soprattutto più caro e solitario di quello tedesco. Mentre nei porticcioli germanici si mangiavano succulenti piatti di pesce fresco e patate a 10 euro, in Danimarca eravamo costretti tutte le sere a optare per le pizzerie turche, dove ridenti giovanotti di colore ci raccontavano le loro avventure da apprendisti nella "terra del Berlusconi". I ristoranti autoctoni erano troppo cari, anche alla luce della discutibile offerta gastronomica

basata su una miriade di salsine fosforescenti.

Meno graziosi e più solitari di quelli tedeschi sono i centri abitati danesi. In Germania bevitori accaniti e divoratori di gelati affollano piazze e locali fino a tarda sera; nei paesi della Danimarca alle 9 di sera tutti abbassano le saracinesche, a rischio e pericolo degli incauti ciclisti che, come noi, arrivano alla meta prefissata a sera inoltrata.

In effetti non possiamo tralasciare il fatto che io e Carlo siamo stati piuttosto sprovveduti nell'organizzazione del viaggio. Siamo partiti con un bagaglio irrisorio, confidando erroneamente nella ricettività delle strutture locali e nella presunta pescosità dei mari del Nord. Quindi nien-



te tenda, niente sacco a pelo, niente viveri. Nemmeno la moka del caffè. Il grattacapo, di conseguenza, fin dai primi giorni è stata la ricerca del posto letto in una zona costosa, turistica e al culmine della stagione estiva. L'esperienza ci ha insegnato che una tendina va portata ovunque: l'Europa è troppo piena di turisti e soprattutto troppo piccola per conservare ancora degli angoli solitari dove in alta stagione è facile trovare un alberghetto pronto ad accoglierti.

### TUTTO QUELLO CHE AVRESTE VOLUTO CHIEDERE...

**Durata del viaggio:** 10 giorni in bici più 3 in automobile (Verona – Amburgo e ritorno)

**Distanza percorsa in bici:** poco meno di 900 Km, quasi interamente su pista ciclabile.

**Tappe:** Amburgo, Rendsburg, Kappeln, Sonderborg, Nyborg, isola di Samsø, Ringsted, Roskilde, Copenaghen.

**Media giornaliera:** circa 85 Km al giorno

**Temperatura:** estate molto calda per la Danimarca, con temperature massime di 28 gradi.

**Mappa:** l'ideale è una cartina 1:20.000.

**Pernottamento:** in pensioni e Bed & Breakfast (prezzo medio di una stanza doppia: 60 Euro)

**Costo totale della vacanza:** 700 Euro

**Lingue parlate:** inglese e qualche "acca" di tedesco.

**Pasti:** abbondante colazione, pranzo al salto e cena a base di pesce, patate, pizza turca e birra

**Cosa ci è piaciuto di più:** il paesaggio rurale, la gestione ordinata del territorio, i parchi urbani, il pesce, la cortesia dei tedeschi, il vento, il profumo del grano nelle campagne.

**Cosa ci è mancato di più:** il consueto cappuccino nel caotico Bar Sport.

*in viaggio  
con gli AdB*



Il problema, forse, è anche dovuto al fatto che i danesi tendono ad autogestirsi durante le ferie: tutti muniti di camper, biciclette, fornelli e tende, pernottano nei campeggi riducendo la spesa a ciò che è veramente essenziale e insostituibile. Questa constatazione, unita all'osservazione della scarsità di negozi e centri commerciali, mi ha fatto ricordare come da una ricerca recentemente condotta da alcuni scienziati ed economisti, il popolo danese sia quello che in assoluto ha uno stile di vita più in linea con lo sviluppo sostenibile. Nel gergo di studiosi quali W. Rees e M. Wackernagel, la Danimarca è infatti fra i paesi occidentali quello con la minore impronta ecologica, cioè con la minore incidenza sull'ambiente per risorse consumate e rifiuti prodotti.

La nostra vacanza in terra vichinga è stata istruttiva, piacevole, salutare e liberatoria. Soprattutto, ci ha insegnato che c'è un modo nuovo e diverso di viaggiare: quello del ciclista. A nostro avviso, la bicicletta, con i suoi ritmi lenti, con lo stretto contatto che fa avere con l'ambiente e le persone, con la conoscenza, a cui obbliga, delle proprie risorse, con lo stimolo che dà allo spirito di osservazione, fa scoprire dimensioni e aspetti diversi dei popoli visitati, dei paesaggi e di noi stessi, arricchendo la vacanza di contenuti ed emozioni ignote per il consueto automobilista incolonnato nella A4.

**Sara Corso**

# LO ZODIA

**PEDALI (21 marzo – 20 aprile):**

Quelle stelle che ai nostri antenati ricordavano gli zoccoli di un potente ariete, ahì poveracci, altro non sono in realtà che i potenti pistoni della bici. Laboriosi ed umili saranno quindi i nati sotto questo segno, proprio come i pedali, sempre pronti a dare propulsione all'ariete di ferro, sopportando la faticosa spinta delle gambe. Come vale per tutte le cose importanti e robuste, quando si rompono succedono guai: l'improvviso cedimento dei pedali ha comportato gravi ed incommensurabili dolori soprattutto a quei ciclisti maschi che, in occasioni di erte salite, montati imperiosi su di essi con grande impeto sportivo, a causa del loro inaspettato mancamento, sono rovinati violentemente sulla canna. Ci sono interi cori di voci bianche formati da ex ciclisti traditi dai loro pedali. Per le cicliste il problema non rappresenta particolari inconvenienti, anche per la diversa fattura della canna della bici muliebre. Si narra però di alcune di loro che, dopo aver provato il violento impatto che siffatta caduta comporta, abbiano iniziato a guardare i loro mariti con aria di sufficienza, soprattutto nell'intimità.

Lavoro: siate sempre moralmente accorti. Lavorare a contatto con catene unte e nobili corone potrà alla lunga coinvolgervi vorticosamente in un meccanismo perverso. Tenetevi pertanto sempre equidistanti da loro per mantenere un equilibrio stabile. I sindacalisti nati nella terza decade ricordino che lo scatto fisso è superato ed obsoleto e che, al giorno d'oggi, è scontato che pedalando all'indietro si pedala a vuoto.

Amore: il vostro rapporto filerà benissimo se sospinto da costanti e poderose pedalate. Se vi sembrerà troppo dura, cambiate il rapporto.



# ACO del ciclista

**POMPA (21 aprile - 21 maggio):**

**C**he abbaglio scambiare una semplice pompa con delle corna taurine! Eppure gli antichi ci sono cascati. E ci hanno perfino costruito attorno l'immagine di un immenso toro celeste; talmente gonfio che a causa del meteorismo celeste (incontenibile scarica di meteoriti, a mitraglia) è esploso in mille pezzi creando la grande nebulosa Simmenthal.

Il segno della pompa è, come ovvio, un segno d'aria: i nati sotto questo segno tendono di riflesso ad essere vanitosi e chiacchieroni, ma anche generosi ed altruisti. Gli astri prevedono comunque positivi incontri con ciclisti a terra, sperduti e disperati in luoghi isolati, che con il conforto della vostra pompa ritroveranno la fiducia in se stessi, proseguiranno il loro cammino e vi saranno eternamente riconoscenti.

Salute: troppa aria nello stomaco, durante le gite di gruppo in bici, potrà compromettere vecchie amicizie e nuovi incontri. Tenetevi pertanto in ultima posizione e sottovento al gruppo.

Lavoro: qualsiasi sia la vostra occupazione nella vita ricordatevi che prima di tutto siete dei ciclisti, gente che raggiunge le mete con le proprie gambe. Seguite sempre la giusta strada evitando scorciatoie fallaci. Fate corretto uso della pompa non confondendo le camere d'aria con i palloni, che sono gonfiati per loro intrinseca natura.

Amore: avrete molti momenti felici, ma dovrete ingoiare anche bocconi amari. Tenete duro che la vita vi sorriderà.

**RUOTE (22 maggio - 21 giugno):**

**I**l fatto che le stelle della costellazione dei gemelli emanassero fin dai tempi antichi luminosi raggi avrebbe dovuto indurre gli astronomi a non cadere in fallo. Ci sono voluti secoli di acute osservazioni celesti per capire la quadratura del cerchio ma alla fine si è finalmente appurato che quelle stelle che girano vorticosamente su se stesse non sono le palle dei gemelli, notoriamente perennemente imbronciati, bensì due meravigliose ruote complete dei loro sfavillanti raggi. La miglior caratteristica dei nati sotto questo segno è il coraggio, perno della loro vita, con il quale potranno raggiungere raggianti mete che da lontano appaiono come irraggiungibili miraggi. A volte potrà capitarvi di sentirvi un po' giù, ma non preoccupatevi, soprattutto se il vostro partner è del segno della Pompa. Saprà lui come tirarvi su. Attenzione a non essere mai troppo pieni di voi stessi: non datevi troppe arie e cercate sempre di rimanere coi piedi per terra. Girare troppo a vuoto alla lunga potrà rivelarsi inconcludente ed estenuante.

Lavoro: non preoccupatevi che nella vita farete comunque molta strada.

Affari: fate società con i nati sotto il segno delle Pezze, potranno esservi di grande aiuto se rimarrete a terra.

Salute: i nati nella terza decade dovranno prestare molta attenzione ai colpi di freddo. Premunitevi sempre di un buon copertone.

Fortuna: siete ciclisti, ricordatelo sempre. Solo le ruote della vostra bici sono bacciate dalla fortuna. Quelle della roulette possono fare ancora più male di quelle dei TIR.

**Senza Regola**



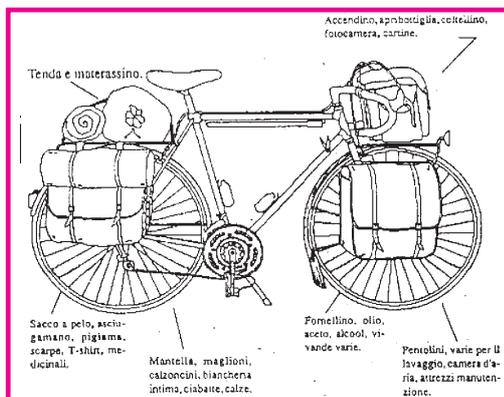
**(seconda puntata) continua...**



## A SCUOLA DI CICLOTURISMO CON GLI ADB

Si è felicemente concluso il corso di cicloturismo in tre lezioni, dal 17 al 31 marzo, organizzato dagli Amici della Bicicletta in collaborazione con Legambiente che ha messo a disposizione la sede.

Relatore della prima serata è stato Luigi Bertaso, artigiano e rivenditore di biciclette, che ci ha presentato i principali componenti della moderna bicicletta e ci ha insegnato molte cose sulla manutenzione e sulle riparazioni "on the road". Ci ha mostrato, tra l'altro, un bell'attrezzo per pulire in un attimo la catena e ci ha detto che oggi è facile romperla se si sbaglia la cambiata (utilizzando rapporti non appropriati con gruppi a otto o nove corone la catena lavora troppo obliquamente), per cui è bene avere al seguito uno "smagliacatene"; oltre a una coppia di cavi per freno e cambio e tutti gli attrezzi necessari per serrare viti e morsetti.



Nel secondo incontro i medici Pietro Picotti e Paolo Pigozzi ci hanno parlato di posture e di alimentazione. Sulle posture e le possibili patologie il discorso si è fatto più complesso. In generale si tenga presente che seduti col busto quasi verticale si caricano le vertebre lombari più di quando si sta col busto quasi orizzontale, mentre l'esatto contrario succede per le vertebre cervicali; ognuno scelga perciò il male minore! Riguardo all'alimentazione il discorso è decisamente troppo lungo per essere trattato in

questa sede; ricordiamo comunque che col sudore, in una giornata calda e sotto sforzo intenso, il nostro organismo espelle circa 2 litri di acqua in un'ora, mentre non riusciamo ad assimilarne più di un quarto ogni 20 minuti. In queste condizioni andiamo perciò in deficit di liquidi e ciò può essere molto pericoloso nei lunghi viaggi. Le bevande dolcificate sono assimilabili al meglio quando contengono non più del 5% di zucchero; poiché quelle normalmente in vendita ne contengono circa il 10 è opportuno diluirle con acqua.

La terza serata è stata tenuta da Stefano Sartori, Sandro Varalta e Simonetta Bettio, esperti ciclovaghiatori, che ci hanno parlato di pianificazione del viaggio e di equipaggiamento. E' stata descritta la giornata tipo del cicloturista, con le raccomandazioni di collocare tutto il bagaglio sui portapacchi (niente zaini), di portare con se una borsa vuota perché poi lo spazio non basta mai, di usare borracce in alluminio, di portarsi via mezzo materassino di plastica per potersi sedere anche sull'erba bagnata o per non dover passare da una dura sella ad una dura pietra.

Riguardo all'equipaggiamento Simonetta ci ha mostrato delle splendide borse da viaggio, assolutamente impermeabili, e ci ha parlato di abbigliamento, raccomandando l'uso dei moderni tessuti sintetici, che sono molto confortevoli

e che si asciugano in pochissimo tempo.

Un corso interessante e certamente da ripetere; magari lasciando in mano ai partecipanti alcune fotocopie con gli argomenti trattati. Sarebbe anche bello se nella stagione invernale si potesse fare presso qualche artigiano disponibile un po' di pratica sulle più frequenti riparazioni, in modo da non trovarci completamente sprovveduti negli inevitabili momenti del bisogno.

**Marco Pacini**

## Percorsi poetici



a cura di Elisabetta Zampini

PiuminiTornavo dal lavoro in macchina. Sulla tangenziale. Con il finestrino allegramente aperto per il sole di primavera. Con poca attenzione ascoltavo la radio. Ma una parola mi ha svegliata: "esoscheletro". Non era una rubrica di scienze. Si parlava degli automobilisti, degli uomini moderni che hanno questa sorta di guscio, di buccia di salvataggio, di scheletro esterno dove tirare dentro la testa. Fantascientifico. Eppure non è raro vedere due amici incrociarsi in macchina, fermarsi e rimanere a parlarsi per lunghi quarti d'ora senza metter piede fuori. Avevo con me due libri. Due note a margine della parola "esoscheletro": le riflessioni di Pierre Sansot sull "andare a spasso" e le filastrocche di Rodari. Ho scelto Giovannino Perdigiorno perché mi è sembrato, nello spirito, un buon amico della bicicletta.

### GLI UOMINI A MOTORE

Di Gianni Rodari

Giovannino perdigiorno, viaggiando in ascensore, capitò nel paese degli uomini a motore. Al posto del cuore avevano un pistone. Bevevano olio a pranzo e benzina a colazione. Al posto dei piedi avevano le rotelle, le cinghie di trasmissione erano le bretelle. Al posto del naso avevano una trombetta per chiedere la strada e correre più in fretta. Correavano tutto il giorno senza mai fermarsi. Non avevano nemmeno il tempo di salutarsi. E non scambiando mai né parole né saluti, pian piano i poveretti diventarono muti. Facevano soltanto "brum brum" e "perepè", e Giovannino disse: "Questo posto non fa per me".

## MACCHINESIMO

Mentre pensavo al pezzo da scrivere per questo "canton", mi veniva in mente lo splendido periodo della nostra storia che va sotto il titolo di umanesimo e che richiama immediatamente il Rinascimento. Un'epoca culturalmente d'oro, in cui si assistette al ritorno della cultura classica e nella quale rifiorirono le arti. Le scienze umane tornarono al centro dell'interesse collettivo.

Partendo da lì si svilupparono le scienze moderne, quelle, per intenderci, che hanno portato il mondo occidentale verso l'inesorabile progresso.

Non pensiate che io sia un nostalgico del passato: non ho mai creduto nella mitica età dell'oro o del paradiso terrestre. Apprezzo le comodità della vita moderna, essendo nato e vissuto in una casa di campagna costruita agli inizi del seicento. Una casa povera, senza servizi, senza elettricità e senza acqua corrente. Vi risparmio i particolari.

Ma se è vero che il progresso ci ha regalato un benessere diffuso e comodità di ogni genere (ad esempio il cambio, la sella anatomica e morbida, gli ammortizzatori...!) è innegabile anche che ci abbia portato in dote una serie quasi intollerabile di fastidi.

Penso all'inquinamento di ogni genere, penso allo stress, penso alle guerre globali, penso alla vita frenetica.

Tutto perché al centro dell'attenzione e dei pensieri degli uomini (e quando dico uomini, come diceva quel parroco, intendo abbracciare anche le donne) non c'è

## El cantòn del Bepo

più l'uomo ma la macchina.

Gli amici animalisti si spingono più in là e accusano i contemporanei di non amare abbastanza gli altri animali, ma io mi accontento di osservare il nostro genere, riflettendo come sia passato in second'ordine nella piramide delle priorità.

L'uomo (sì, certo, anche la donna) non conta per quello che è, ma per la macchina che possiede. Per macchina, ovviamente, non intendo solo l'automobile, ma anche il computer, il cellulare, la telecamera e tutti gli altri accessori *indispensabili*.

Si capisce, allora, perché – e qui torniamo a noi – il mondo contemporaneo sia organizzato così.

Nonostante le cifre sbandierate dal Ministero, i morti in incidenti d'auto rappresentano ancora una guerra continua, eppure quasi tutti i cittadini di questo nostro bel paese ritengono quello in auto il modo più sicuro di muoversi. Come se nella battaglia quotidiana per arrivare dal punto A al punto B l'auto rappresentasse una moderna armatura che ci protegge dagli assalti degli avversari.

Un'armatura sempre più pesante e ingombrante, che ricorda quella dei cavalieri medievali - costretti a farsi issare su giganteschi cavalli con argani e carrucole, per la pesantezza delle lamiere - e che spinge le amministrazioni civiche a costruire sempre più strade e sempre più



grandi, nella vacua e vana speranza di "risolvere il problema".

Il problema, come sa ogni essere umano arrivato all'uso di ragione, si potrà risolvere solo aggredendolo alla radice, cioè limitando drasticamente l'uso dei mezzi privati a motore, a favore di mezzi pubblici, biciclette e pedoni.

In una parola rimettendo l'uomo, anziché la macchina, al centro dell'attenzione. Una rivoluzione culturale, insomma.

Solo così i pedoni (umani senza altri accessori per muoversi che i loro piedi) potranno affrontare, un giorno, serenamente l'avventura di attraversare la strada sulle strisce pedonali e i ciclisti (umani dotati di strumento a due ruote mosso dalla sola forza muscolare) potranno pedalare cantando e fischiettando senza passare per provocatori o per matti da legare.

Torna nella mia povera mente il fantasma dell'età dell'oro. Non quella inesistente del passato, bensì quella, altrettanto inesistente, del futuro.

Per il momento, quando pedalo, mi limito a reprimere l'istinto di cantare o di fischiettare e fingo di essere... normale.

**Bepo Merlin**

### LA STORIA DELLA BICICLETTA IN 50 FOTO

testi e foto tratti dal volume "Itinerari d'immagini LA BICICLETTA" di Fermo Galbiati e Nino Ciravegna BE-MA editrice

### FURGONCINO DEI SORBETTI

**COSTRUITO DA UN ARTIGIANO NEL 1930, RICALCA LA LINEA LIBERTY.**

**SERVIVA AL SORBETTAIO AMBULANTE: ALL'INTERNO DUE MASTELLI CONTENEVANO LE SORBETTERIE IMMERSI NEL GHIACCIO.**

**SUL PIANO DI VENDITA UN LAMPADARIO LIBERTY ALIMENTATO AD ACETILENE CON GASOMETRO SUL TUBO DELLA SELLA**





**COSA FARE PER ABBONARSI  
A RUOTALIBERA  
e diventare SOCIO  
degli Amici della Bicicletta - Onlus**  
**VIENI NELLA NOSTRA SEDE**  
**DI VIA PORTA SAN ZENO 15/B**  
**OPPURE USA IL C.C.P. N. 11560372**  
**INTESTATO A RUOTALIBERA**  
**VIA PORTA S. ZENO, 15/B - 37123 VERONA**

## **ABBONAMENTI 2004**

### **ORDINARIO**

**Euro 13,00**

dà diritto a:

- 1) Abbonamento alla rivista trimestrale Ruotalibera
- 2) Tessera FIAB degli Amici della Bicicletta-Onlus di Verona
- 3) Abbonamento alla Newsletter FIAB "Amici della Bicicletta"
- 4) spilletta dorata con il logo degli AdB (solo per chi si abbona in sede) e due adesivi

### **SOSTENITORE**

**Euro 20,00**

dà diritto a:

ciò che riceve l'abbonato ordinario (ma dai il tuo prezioso contributo alle attività all'associazione)

### **FAMILIARE o GIOVANE \* Euro 6,00**

dà diritto a:

ciò che riceve l'abbonato ordinario

\*: **Familiare:** lo può fare chi ha già un familiare convivente abbonato 2004 almeno come ordinario, si riceve un solo Ruotalibera per tutta la famiglia

**Giovane:** lo può fare chi non ha ancora compiuto i 25 anni si riceve ugualmente Ruotalibera

L'abbonamento 2004 non comprende **L'ASSICURAZIONE RC DEL CICLISTA** che può essere, a richiesta, stipulata in sede al momento del rinnovo



### **Perchè aderire?**

#### **Per motivi ideali**

Per sostenere l'attività dell'associazione:

- proposte e battaglie per i diritti dei ciclisti e per la moderazione del traffico
- proposte ed iniziative cicloescursionistiche

#### **Perchè i soci**

- ricevono a casa il trimestrale Ruotalibera e la newsletter FIAB
- possono stipulare l'assicurazione RC del ciclista
- possono consultare la biblioteca cicloturistica per viaggi in Italia e all'estero
- possono partecipare a gite e raduni loro riservati
- possono partecipare ai raduni organizzati da associazioni FIAB di tutta Italia
- ricevono sconti presso negozi convenzionati

### **ORARIO ESTIVO:**

**LA NOSTRA SEDE,**

**in via Porta S.Zeno, 15/b È APERTA**

**mercoledì, venerdì e sabato**

**ore 16.00 - 19.00**

**venerdì sera ore 21.00 - 23.00**

*Chiuso festivi*

**DIRETTORE RESPONSABILE:**  
Elena Chemello

### **REDAZIONE:**

Massimo Muzzolon  
c/o Amici della Bicicletta - Onlus -  
Via Porta S. Zeno, 15/B - 37123 VR

### **GRAFICA e IMPAGINAZIONE:**

Luciano Cassandrini

### **HANNO COLLABORATO:**

Paolo Fabbri  
Enrico Girardi  
Senza Regola  
Bepo Merlin  
Alessandro Troiani  
Elisabetta Zampini

**Fotocomposizione in proprio**  
Utilizzazione libera dei testi  
citando la fonte

### **Stampa:**

**CIERRE Grafica s.c. a r.l.**  
Caselle di Sommacampagna  
(Verona)

Reg. trib. di Verona n. 664  
del 16.9.1985

### **Editore:**

**"Amici della Bicicletta - Onlus"**  
Via Porta San Zeno, 15/B  
37123 Verona

**Tel-Fax: 045 800 44 43**

### **e-mail:**

**info@amicidellabicicletta.it**

### **internet:**

**http://www.amicidellabicicletta.it**

*Gli Amici della Bicicletta aderiscono a:*

### **FIAB :**

(Federazione Italiana Amici della Bicicletta)

**ECF :** (European Cyclists Federation)



**TIRATURA 2.000 COPIE**  
**STAMPATO SU CARTA**  
**ECOLOGICA T.C.F.**

**(sbiancata senza l'uso di cloro)**

