

IN QUESTO NUMERO:

- Le gite di primavera
- Le Ciclovacanze
- Incontri sulla sostenibilità
- Famiglie in bici ...si riparte!
- Incontri con l'autore
- Corso di cicloturismo
- Valpolicella: qualcosa si muove

Mobilità (in)sostenibile

C'è un legame diretto tra la crescita dell'economia e la domanda di trasporti. Più cresce il PIL e più crescono le esigenze di movimento di persone e merci. In tutta Europa queste esigenze sono state risolte con una mobilità centrata prevalentemente sugli autoveicoli. Secondo la Commissione Europea (*) è ora indispensabile investire in forme di mobilità diverse.



Infatti non è più realistico immaginare che il traffico, di cui sono saturate le nostre strade e le nostre città, possa ancora crescere con lo stesso ritmo esponenziale

segue a pag 2



SIAMO GIÀ 500 e 3 ABBONATI!
scegli il tuo modo di aderire a pag. 8

con cui aumenterà il nostro PIL: impensabile poter realizzare tutte le strutture che sarebbero necessarie. E poi le città sono intasate e di inquinamento ci si ammala e si muore. Quindi, sempre secondo la Commissione, è indispensabile promuovere forme di mobilità più razionali, più "sostenibili". Prima di tutto disincentivando il ricorso agli automezzi e investendo nel trasporto ferroviario e marittimo. Poi, visto che il 75% degli europei vive in città e che nelle città si svolge il 20% del traffico, promuovendo il trasporto pubblico e le altre forme di mobilità sostenibile (anche la bici!). Facile? Proprio no! Ma è (anche) su questi temi che ci giochiamo il futuro scommettendo sulla capacità dei nostri governanti di individuare soluzioni che sappiano conciliare la disponibilità di risorse, le esigenze della salute e della qualità della vita e quelle dell'economia. E di guadagnare, su queste soluzioni, l'indispensabile consenso.

In questa impresa sono chiamati a svolgere la parte del leone la Commissione europea e i governi nazionali. Ma è inevitabile che a un ruolo importante siano chiamati anche le regioni, le province e i comuni. Anche loro chiamati ad assumere decisioni che dovranno ben essere coerenti al modello europeo.

Qui da noi più che altrove: è qui che di traffico ci si ammala e si muore di più. È qui che, mentre si progetta la IV corsia sull'A4 e una nuova superstrada tra Peschiera e Venezia, le ferrovie sono sull'orlo del fallimento e il raddoppio della linea ferroviaria tra Bologna e Verona è ancora un sogno. Ed è Verona, dopo Palermo, la città italiana nella quale si fa più ricorso, per gli spostamenti quotidiani, agli automezzi privati. Ed è nella nostra città che negli ultimi 20 anni sono stati realizzati molti interventi importanti a favore della mobilità automobilistica (sottopassi, tangenziali,



ponti, mediane, superstrade ...), ma nessun intervento altrettanto significativo a favore del trasporto pubblico. Cercheremo di chiedere, su questi temi, il parere dei candidati alle prossime elezioni. Con la speranza che nessuno di loro si limiti a prospettare, con il suo programma, un futuro nel quale le strade e le autostrade, le corsie e i trafori si moltiplicheranno nel vano tentativo di rincorrere l'aumento esponenziale del traffico. Con la pretesa di ridurlo, il traffico, costruendo strade.

Paolo Fabbri *Presidente FIAB Amici della Bicicletta - Verona*

(*) "L'Europa al bivio" http://ec.europa.eu/publications/booklets/move/39/index_it.htm

VALPOLICELLA **Qualcosa si muove... anche in bici.** Verso la bicimanifestazione del 25 marzo

La Valpolicella appare un ambiente ideale per lo sviluppo del cicloturismo: pedalando fra l'Adige e le colline, tra vigneti e ville antiche, si possono scoprire tratti di grande interesse paesaggistico e testimonianze storiche spesso dimenticate dai turisti più frettolosi. Nonostante ciò, e benché siano numerosi i possibili itinerari ciclabili, non esistono ancora nella zona interventi che valorizzino questa opportunità. E la mancanza di valide alternative all'uso dell'auto privata stringe oggi anche la Valpolicella, come la città, nella morsa del traffico, indebolendo le particolari attrattive dell'area e peggiorando la qualità della vita dei residenti. La bicimanifestazione che stiamo organizzando per il 25 marzo, in collaborazione con l'associazione Salvalpolicel-

la, vuole quindi essere un modo festoso per coinvolgere gli abitanti del territorio su questi temi e per richiamare l'attenzione delle giunte locali sulla necessità di realizzare in zona una rete di percorsi ciclabili.

Qualcosa, per la verità, si sta muovendo: alcuni amministratori stanno da tempo lavorando al progetto di una nuova pista ciclabile che porti ad un collegamento fra i Comuni di San Pietro In Cariano, Pescantina e Negrar. L'assessore all'ambiente di San Pietro In Cariano, Carlo Battistella, ha chiesto pubblicamente la collaborazione dei cittadini.

Noi abbiamo risposto: ci siamo, siamo tanti, e il 25 marzo ci faremo vedere. Inoltre ha richiesto la collaborazione del Comune di Verona per ottenere

una congiunzione ciclabile al centro città. In questi giorni gli assessorati stanno lavorando ad un accordo di programma tra i quattro Comuni e alla richiesta di finanziamenti.

Prossimamente sarà anche diffuso un opuscolo sulla qualità dell'aria nella zona. Possiamo quindi sperare che la Valpolicella si orienti ad una mobilità sostenibile?

E tra quanti anni potremo vedere risultati concreti in questo senso? Il Comune di Verona darà davvero il suo contributo, attraverso una pista ciclabile lungo tutto il Lungadige Attiraglio ed un'altra da Ponte Crencano a Parona? Lo chiederemo direttamente agli amministratori che intervengono alla bicimanifestazione.

Donatella Miotto

Incontri sulla sostenibilità

La bicicletta all'interno delle azioni per la difesa del clima del pianeta

Tre incontri sulla sostenibilità, tema di grande attualità, si terranno, a cura della nostra Associazione, tra febbraio e aprile 2007, presso la sala Lodi della Prima Circoscrizione.

La difesa del clima del Pianeta finalizzata al contenimento dell'effetto serra e dei consumi energetici indurrà in un futuro cambiamenti importanti che tutti noi -in particolare i giovani- saremo chiamati a gestire con nuovi stili di vita e nuove professioni.

La sostenibilità non è solo energetica od ambientale, ma interessa anche la sfera sociale ed economica garantendo a tutti (non solo maschi e femmine, ma anche a tutti i popoli e le generazioni) pari opportunità di crescita e di auto-realizzazione contrastando le discriminazioni che limitano le condizioni di uguaglianza.

Le attività di Agenda 21, di Mobility Management, di promozione di stili di vita sostenibili, la redazione per gli enti e le aziende di bilanci ambientali e sociali oltre che finanziari, sono buone pratiche ormai indispensabili per pensare ad un'organizzazione sociale capace di futuro.

In questo contesto la bicicletta rappresenta una prospettiva concreta di impegno.

Calendario degli incontri:

Venerdì 23 febbraio 2007 ore 21

Storia e obiettivi della sostenibilità

Dalla conferenza di Rio 1992, alla carta di Aalborg, il protocollo di Kyoto, cambiamenti climatici ed esauribilità delle risorse fossili - crescita o de-crescita?

Relatori: Marco Passigato Mobility Manager dell'Università di Verona e Michele Bertucco Presidente Legambiente Verona

Venerdì 23 marzo 2007 ore 21

Sostenibilità e salute - le buone pratiche L'importanza degli stili di vita attivi e consapevoli

Relatori: Massimo Valsecchi, direttore del Dipartimento Prevenzione ULSS 20 di Verona e Massimo Lanza, professore della Facoltà di scienze Motorie dell'Università di Verona

Venerdì 13 aprile 2007 ore 21

Per una mobilità sostenibile Dall'AUTO mobilità alla MULTI modalità

Relatori: Marco Passigato Mobility Manager dell'Università di Verona e Andrea Bellotti Settore Mobilità del Comune di Verona

Coordinamento degli incontri: Marco Passigato

Il Dipartimento Prevenzione dell' ULSS 20 di Verona, in collaborazione con l'Università di Verona, ha promosso un programma di attività fisica (cammino e bicicletta) diretto a migliorare il controllo metabolico nel diabete.

Mezzora (di bici) al giorno... toglie il medico di turno!

Infatti l'attività fisica nel diabetico è fondamentale per migliorare il controllo glicemico, per ridurre le complicanze cardiovascolari, per migliorare la qualità di vita ([v.http://prevenzione.ulss20.verona.it/latt_motoria.html](http://prevenzione.ulss20.verona.it/latt_motoria.html)). Gli Amici della Bicicletta sono stati incaricati dell'organizzazione di brevi bicicletate per l'accompagnamento di un gruppo di diabetici, contattati e selezionati dai medici del Centro Antidiabetico.

Nel 2006, in primavera e in autunno, abbiamo effettuato una trentina di uscite, per complessive 64 ore di attività.

Chi ha frequentato con una certa regolarità ha dimostrato evidenti progressi nella capacità motoria e nel controllo metabolico della malattia, tanto da poter ora frequentare le nostre bicicletate

senza alcun problema. Dato il buon risultato raggiunto, continueremo ad organizzare queste uscite in bicicletta, grazie alla disponibilità dei nostri volontari e alla collaborazione con la Divisione di Endocrinologia e Malattie

segue a pag 8

Ostiglia day

Domenica 20 maggio ci riproviamo più determinati che mai. Dopo l'esperienza dello scorso anno tra Ostiglia e Legnago, continua la mobilitazione per sostenere la realizzazione di una pista ciclabile sul sedime della ex ferrovia Treviso - Ostiglia, che con i suoi 118 km di percorso è la linea ferroviaria dimessa più lunga d'Italia.

Nella parte trevigiana la ciclopista è in gran parte realizzata. Per la parte padovana la Provincia ha recepito la proposta della Fiab, ha modificato i suoi precedenti progetti e ha stabilito di attivarsi per arrivare al più presto, in accordo con le Amministrazioni locali alla realizzazione della pista ciclabile. Anche la Provincia di Vicenza ha stabilito la destinazione cicloturistica dell'area, rimane ancora a rischio la tratta della Provincia di Verona.

Chiediamo una grande partecipazione.
La ciclomanifestazione partirà da San Bonifacio.
Iscrizioni in sede.

Simonetta Bettio



domenica 4 marzo

LA PRIMAVERA PEDALATA

Interessante percorso lungo il Biffis per Palazzolo e Sandrà. A Castelnuovo del Garda visita alla Villa Veneta Sella.

ACCOMPAGNATORI: Guido Dosso

Km 50

Difficoltà: 2 ●●○○○

Aperta a tutti

Partenza ore 9,30 dalla sede

Tipologia: Cicloescursione

Organizza AdB Verona

domenica 11 marzo

GLI ADB DI BRESCIA E VERONA SI INCONTRANO

Ritrovo a Desenzano per pedalare tra le colline moreniche del Garda bresciano da Maguzzano a Manerba.

ACCOMPAGNATORI: Giambattista Crosara e Sandro Troiani

Km 50

Difficoltà: 2 ●●○○○

Spostamento in treno

Riservata ai soci. Iscrizioni in sede.

Tipologia: Cicloescursione

Organizza AdB Verona

domenica 11 marzo

ESORDIO IN MTB

Una giornata sui sentieri tra le Torricelle, Avesa, Quinzano e Montecchio. Ideale per chi vuol provare la Mountain Bike.

ACCOMPAGNATORI: Leonardo Lunardi e Roberta De Bortoli

Km 30

Difficoltà: 2 ■■■□□ Casco obbligatorio!

Aperta a tutti

Partenza: ore 9,00 dalla sede

Tipologia: Speciale MTB

Organizza AdB Verona

sabato 17 marzo

MTB ORIENTEERING

Orientarsi nei fuori strada, tra boschi e filari di vigne... C'è chi lo fa per sport!

ACCOMPAGNATORI: Roberta De Bortoli con la collaborazione di Orient-Express

Km 40

Difficoltà: 3 ■■■□□ Casco obbligatorio!

Riservata ai soci. Iscrizioni in sede.

Tipologia: Speciale MTB. Organizza AdB Verona

domenica 18 marzo

CICLOESCURSIONE CLASSICA A CASTELLARO LAGUSELLO

Un tuffo nel medioevo tra le morene mantovane.

ACCOMPAGNATORI: Alessandro Troiani

Km 80

Difficoltà: 3 ●●●○○

Riservata ai soci. Iscrizioni in sede

Tipologia: Cicloescursione

Organizza AdB Verona

domenica 18 marzo

I TESORI NASCOSTI DELLA 3° CIRCOSCRIZIONE

Facile bicicletata nel territorio della 3^a Circoscrizione per scoprire nuovi percorsi e promuovere l'uso della bicicletta.

ACCOMPAGNATORI: Guido Dosso e

Luigia Pignatti

4 RUOTALIBERA

Km 15

Difficoltà: 1 ●○○○○

Aperta a tutti

Partenza ore 9,30 dalla sede della circoscrizione in Via Sogare

Tipologia: Bicicletata

Organizza AdB Verona

sabato 24 marzo

SPECIALE MTB

MTB Orienteering Orientarsi nei fuori strada, tra i boschi e le vigne... C'è chi lo fa per sport!

Difficoltà: 3 ■■■□□

con la possibilità di scegliere fra più percorsi

Riservata ai soci

Partenza: ore 9,00 dalla sede

Percorso: da Verona raggiungeremo

S. Floriano dove incontreremo il gruppo

Orient-Express che ci permetterà di

sperimentare questa disciplina fornendoci le mappe e le nozioni necessarie. Rientro previsto a S. Floriano per l'ora di pranzo.

Prenotazione obbligatoria - iscrizione 1 Euro

Informazioni e iscrizioni in sede negli orari di

apertura

ACCOMPAGNATORI: Roberta De Bortoli con la

collaborazione di Orient-Express

domenica 25 marzo

CICLOMANIFESTAZIONE FAMIGLIEINBICI - VALPOLICELLA CICLABILE

Percorso facile di 35 km circa, con alcuni tratti di sterrato, che toccherà i territori di Pescantina, San Pietro In Cariano e Negrar, per richiamare l'attenzione sulla necessità di percorsi ciclabili utili sia ad alleggerire il traffico locale che a valorizzare la Valpolicella come meta cicloturistica.

Il parco di Villa Pullè Galtarossa ci ospiterà per il pranzo al sacco.

ACCOMPAGNATORI :Elisa Casarotti, Lorenzo

Beghelli, Donatella Miotto

Difficoltà: 1 ●○○○○

Aperta a tutti

Partenza: ore 10,00 dalla sede,

ore 10,30 da Parona, piazza del Porto.

Rientro: ore 16,30/17,00

domenica 25 marzo

QUI EST PERFECTISSIMI VINI

Tra corti rurali e antiche ville della Valpolicella per sostenere la realizzazione delle piste ciclabili. Sosta a Villa Pullè.

ACCOMPAGNATORI: Elisa Casarotti e

Donatella Miotto

Km 35

Difficoltà: 1 ●○○○○

Aperta a tutti.

Partenza ore 9,00 dalla sede

Tipologia: Ciclomaniifestazione

Organizza AdB Verona

domenica 1 aprile

BASSA VERONESE: TERRA PIANA A PORTATA DI BICI

Da Torretta a Verona attraverso un percorso di grande valore naturalistico.

ACCOMPAGNATORI: Fernando Da Re e Bepo Merlin

Km 65

Difficoltà: 2 ●●○○○

Riservata ai soci. Iscrizioni in sede.

Tipologia: Cicloescursione

Organizza AdB Verona

lunedì 9 aprile

A ZONZO TRA LA FRANCIACORTA E IL LAGO D'ISEO - BICINTRENO FIAB

Dalla valle dell'Oglio al lago d'Isèo quindi uno sguardo al lago d'Isèo e ritorno, lungo le colline.

ACCOMPAGNATORI: Sandro Troiani e

Crosara Gianbattista

Km 50

Difficoltà: 2 ●●○○○

Spostamento in treno

Riservata ai soci. Iscrizioni in sede

Tipologia: Cicloescursione

Organizza AdB Verona

domenica 15 aprile

SANTA VIOLA: ALLE PORTE DELLA LESSINIA

Al Forte di Santa Viola dal Piccolo Stelvio e dalla Gualiva; ritorno dalla Valpantena e dalla Castellana.

ACCOMPAGNATORI: Giacarolo Reggiani

Km 52

Difficoltà: 5 ■■■■■

Riservata ai soci

Partenza: ore 9,00 dalla sede

Tipologia: Speciale MTB

Organizza AdB Verona

domenica 15 aprile

ALLA ROCCA DEL GARDA

Attraversando le colline moreniche, arriveremo per strade secondarie tra i vigneti ed gli uliveti per ammirare il lago di Garda dall'alto.

ACCOMPAGNATORI: Reno Costi e

Donata Avesani

Km 65

Difficoltà: 3 ●●●○○

Partenza: ore 9,00 dalla sede

Riservata ai soci

Tipologia: Cicloescursione

Organizza AdB Verona

domenica 15 aprile

NELLA BASSA VERONESE TRA RISAIE E VECCHIE PILE

Tranquilla bicicletata alle risaie della bassa veronese. Risotto per tutti e spazi aperti per i giochi dei ragazzi.

ACCOMPAGNATORI: Elisa Casarotti e

Lorenzo Beghelli

Km 45

Difficoltà: 2 ●●○○○

Riservata ai soci. Iscrizioni in sede.

Tipologia: Famiglie in bici

Organizza AdB Verona

domenica 22 aprile

LIDO DI VENEZIA ISOLA DI PELLESTRINA

Tra cielo, terra e mare: una bicicletata tra due isole, il profumo del mare, la visita dei paesi.

Partenza da Verona.

ACCOMPAGNATORI: Alessandro Battocchia e

Renata Salaorni

Km 40

Difficoltà: 1 ●○○○○

Spostamento in bus

Aperta a tutti. Iscrizioni in sede.

Tipologia: Cicloescursione

Organizza AdB San Bonifacio



Domenica 22 aprile

BICICLETTATA CON GRANDE FESTA

Festa dei 25 anni degli AdB di Verona

Partenza: ore 10,30 dalla sede

Percorso: pianeggiante con giro turistico per la città e soste per foto di gruppo in località significative per cicloguida e varie pubblicazioni AdB.

Sosta pranzo e fine percorso alle 12,30 a Corte Molon.

Pranzo al sacco

Proiezione di galleria di ricordi e immagini storiche.

Dalle ore 14,00 musica dal vivo, danze popolari e animazione a cura della Fanfara Ziganka

Richiesto contributo spese di 2 euro (adulti)

Sono bene accetti dolci per spuntino

pomeridiano

Chiusura festa ore 18,00

Km 15

Difficoltà: 1 ●○○○○○

Aperta a tutti

dal 24 aprile al 1° maggio

PRIMAVERA IN ISTRIA

Ciclovacanza tra la costa e gli ondulati paesaggi dell'interno. Da Muggia fino a Pola. Visita alle città veneziane e all'isola di Brioni. Risalita verso Trieste percorrendo l'interno in ambienti selvaggi tra gente accogliente.

Il percorso è impegnativo e richiede una buona preparazione.

Il viaggio è previsto con bagagli al seguito, solo il trasferimento è in bus.

ACCOMPAGNATORI: Simonetta Bettio e

Pino Pretto (FIAB-Ulisse di Trieste)

Km 400

Difficoltà: 5 ●●●●●●

Spostamento in bus

Riservata ai soci.

Iscrizioni in sede dal 9 marzo.

Tipologia: Ciclovacanza

Organizza AdB Verona

mercoledì 25 aprile

RESISTERE PEDALARE RESISTERE

In bici, in città, sui luoghi della Resistenza.

ACCOMPAGNATORI: Paolo Fabbri

Km 15

Difficoltà: 1 ●○○○○○

Partenza: ore 10,00 dalla sede Arrivo ore 13,00

Aperta a tutti

Tipologia: Biciclettata

Organizza AdB Verona

dal 28 aprile al 1° maggio

NEL CUORE DELL'EMILIA

Da Verona a Verona in bicicletta immersi nella vasta e ricca pianura emiliana, visitando città ricche di storia e arte: Carpi, Correggio, Reggio, Modena, Vignola, Bologna, Cento.

Alla ricerca dei sapori e dei tesori di una terra sempre viva e presente nella storia.

Iscrizioni in sede dal 9 marzo.

ACCOMPAGNATORI: Guido Dosso e

Cesare Zanella

Km 300

Difficoltà: 3 ●●●○○○

Riservata ai soci.

Tipologia: Ciclovacanza

Organizza AdB Verona

domenica 29 aprile

DUE RISOTTI A CONFRONTO

Tradizionale ciclo-gastronomica nella terra di coltivazione del riso vialone nano con degustazione di risotti tipici. Partecipazione del gruppo AdB di Rovigo.

ACCOMPAGNATORI: Fernando Da Re e

Franco Mirandola

Km 65

Difficoltà: 3 ●●●○○○

Riservata ai soci. Iscrizione in sede.

Tipologia: Cicloescursione

Organizza AdB Verona

martedì 1 maggio

FRECCIA VIALONE

Tradizionale bicicletta tra Mincio, Tione e Tartaro. Partenza e arrivo da Povegliano.

ACCOMPAGNATORI: Marco Passigato in

collaborazione con CAI - Cesare Battisti

Km 95

Difficoltà: 4 ●●●●○○

Aperta a tutti. Iscrizioni in sede.

Tipologia: Cicloescursione

Organizza AdB Verona

domenica 6 maggio

BIMBIMBICI

Ciclomanifestazione Nazionale - 8ª edizione.

Tradizionale gioiosa pedalata promossa dalla FIAB allo scopo di riaffermare il tema della sicurezza dei più piccoli negli spostamenti quotidiani.

ACCOMPAGNATORI: vari

Biciclettata a Verona, a San Bonifacio e

a San Giovanni Lupatoto

Km 13

Difficoltà: 1 ●○○○○○

Partenza: ore 10,30 dall'Arsenale

Aperta a tutti

Tipologia: Ciclomanifestazione

Organizza AdB Verona, AdB San Giovanni

Lupatoto, AdB San Bonifacio e AdB Caprino

domenica 13 maggio

DIVINUS BIKE

Tra Val d'Alpone e Val Tramigna nelle terre del Soave.

ACCOMPAGNATORI: Guido Facipieri e

Corrado Olivieri

Km 45

Difficoltà: 5 ●●●●●● Casco obbligatorio!

Riservata ai soci. Iscrizioni in sede.

Tipologia: Speciale MTB

Organizza AdB San Bonifacio

Partenza ore 8.30 da Monteforte d'Alpone

domenica 13 maggio

TRA RIVE VIRGILIANE E COLLINE MORENICHE

Una rilassante pedalata tra le colline da Verona al Mincio con visita al Castello di Monzambano. Breve tratto di sterrato.

ACCOMPAGNATORI: Reno Costi

Km 75

Difficoltà: 3 ●●●○○○

Riservata ai soci. Iscrizioni in sede.

Tipologia: Cicloescursione

Organizza AdB Verona

dal 30 giugno all'8 luglio

ESTATE NELLA FRANCONIA BAVARESE

Due giorni per i trasferimenti con il bus e sei di viaggio in bicicletta con tappe di circa 60 Km in media sempre in pista ciclabile nelle regioni della Franconia e del Giura Bavaresi.

Il percorso in bicicletta inizia a Wurzburg sul Main e termina a Kelheim sul Donau.

Percorsi lungo il Tauber e l'Altmulh immersi nei parchi naturali. Visita di storiche città come Rothenburg, Ansbach, Eichstatt e di tanti altri borghi medievali con le caratteristiche case a graticcio.

Iscrizioni in sede a partire dal 2 marzo

Organizzatore: Guido Dosso

Si avvicina il XX Cicloraduno FIAB dal 14 al 17 giugno

Ben 15 sono gli itinerari che il **Gruppo Percorsi** propone ai partecipanti del XX Cicloraduno FIAB che si terrà a Verona dal 14 al 17 giugno 2007.

Gli itinerari toccheranno gli angoli più belli e caratteristici della nostra provincia privilegiando le strade secondarie. Dal ponte visconteo e i mulini di Borghetto sul Mincio al castello di Soave e ai suoi vini, dalla nostra bassa con le risaie alla montagna della Lessinia, patria di campioni come Cunego e Pezzo, dai vigneti e ville della Valpolicella al lago di Garda con i suoi ulivi, e dalla Valpantena al Baldo per i patiti della mountain-bike.



Naturalmente non mancherà la pedalata inaugurale per la città di Verona lungo il suo fiume e per le vie del centro.

Insomma pedalate per tutti i gusti dall'escursione breve alla sfaticata e ... non mancheranno gastronomiche sorprese!

Reno Costi

*Vini Baci Bici
pedalando nella terra di Giulietta*

Narra la leggenda che in Istria ci passò anche Giasone, con gli Argonauti, alla conquista del vello d'oro. Istria, crocevia e punto di arrivo di popolazioni e civiltà.

Primavera in Istria

Illiri, romani, veneziani, austriaci, francesi, italiani, jugoslavi, sloveni croati. Paese di terre fertili, di altipiani solitari, di coste rifugio di pirati e commercianti. Terra di poca acqua e buon vino.

Di uomini forti, dallo sguardo fiero, temprati da secoli di venti di bora e di tragedie. In questa regione, amata e dimenticata, viaggeremo dal 25 al 30 aprile, scoprendo, solo in parte ahimè, il suo ricco patrimonio culturale, paesaggistico ed archeologico.

Scenderemo lungo la costa occidentale, scoprendo le sue perle costiere, Muggia, Pirano, Cittanova, Parenzo, Rovigno, città di impronta veneziana. Arriveremo alle isole di Brioni, gioielli nel blu dell'Adriatico.

Risaliremo l'Istria nel suo interno scoprendo le magnifiche cittadelle arroccate sui colli, in mezzo ai vigneti e le ubertose campagne, come Albona Pisisno e Montona.

Faremo ritorno infine a Trieste, percorrendo nell'ultima parte, la cosiddetta Istria bianca. Calcarea, solitaria ed affascinante.

L'itinerario, di circa 350 km, condotto nella maniera più genuina del cicloturismo (sudore e bagagli appresso, senza mezzi di scorta) prevede le prime giornate prevalentemente lungo la costa con pochi ma impegnativi saliscendi e vari sterrati. Il ritorno verso nord, invece prevede l'attraversamento di un territorio collinare che regala ai viaggiatori grandi emozioni sia per i panorami che per i fiatoni.

Nell'ultima tappa lo svalico di alcune dorsali consentirà di valutare l'amore dei partecipanti per la bicicletta.

Un gran bel tour quindi, impegnativo ma dalle grandi emozioni.

Pino Pretto

Ciclovacanza con solo trasferimento in pullman e bagagli al seguito, dal 24 al 30 aprile.

Accompagnatori: Simonetta Bettio e Pino Pretto (Fiab - Ulisse di Trieste).

Informazioni in sede, iscrizioni dal 24 febbraio.



Molise, una regione da scoprire

Questo è il titolo della ciclovacanza che quest'anno vi proponiamo per il mese d'Agosto.

Una vacanza "a petali di margherita" in quanto prevede 1 pernottamento a Benevento, 4 pernottamenti a Bojano e 2 pernottamenti a Campobasso, con percorsi che si snodano nei dintorni di queste località.

Confidando in una numerosa partecipazione, anche quest'anno intendiamo organizzare due turni.

Il primo dal 18 al 25 Agosto.

Accompagnatori: Lidia Ruzzenenti e Reno Costi

Il secondo dal 26 Agosto al 2 Settembre.

Accompagnatrici: Simonetta Bettio ed Enzo Gardini.

Una vacanza estiva in Italia. Il Molise. Proprio così, quest'anno vorremmo scoprire un angolo di "casa nostra", una piccola e poco conosciuta regione che, l'emigrazione e la recessione economica del passato ci consegnano oggi come uno dei territori meno colpiti dall'inquinamento, dalla speculazione edilizia e dalla deturpazione ambientale.

La zona del Sannio, dal nome dell'antico popolo che in queste terre si oppose all'espansione romana per oltre due secoli, è l'area che la nostra cicloavventura ci porterà a conoscere. Un territorio ondulato, ricco di natura ma anche di testimonianze medievali e rinascimentali che lo hanno segnato con una fitta rete di tratturi, (vie usate dai pastori per gli spostamenti delle greggi) e costellato i monti di abbazie e castelli.

La nostra sarà quindi la scoperta di

splendidi paesaggi ed importanti monumenti storici

Punto di partenza della vacanza, sarà Benevento, che raggiungeremo con il nostro fedele pullman.

Il giorno seguente durante la nostra pedalata ci fermeremo a visitare uno dei siti archeologici più importanti della regione: la Saepinum Romana. Raggiungeremo poi Bojano, che fu centro politicamente importante dall'epoca Sannitica sino ai Conti di Molise.

Vedremo Isernia, Pietrabbondante con il suo centro storico tipicamente medievale.

Campobasso, la cui città "murattiana" edificata agli inizi dell'ottocento meritò l'appellativo di città giardino. Attraverseremo vaste zone di boschi ricchi di querce e faggi.

Nella nostra discesa verso il mare ci fermeremo a Larino con la sua splendida cattedrale per poi raggiungere la magnifica spiaggia di Campomarino, dove, quali esuli che raggiungono la terra promessa, potremo immergerci nelle fresche acque dell'Adriatico.

L'ultima tappa ci vedrà giungere ad Agnone, denominata l'"Atene del Sannio", una città dove per secoli si è tramandata l'arte della fusione delle campane; qui, infatti, opera la Pontificia Fonderia Marinelli, fabbrica che esporta campane in tutto il mondo.

E così dopo aver condiviso per un'intera settimana momenti di allegria e spensieratezza riprenderemo la strada di casa con il cuore e gli occhi pieni di meraviglia per tutto ciò di cui avremo goduto.

Lidia Ruzzenenti e Reno Costi

FAMIGLIEINBICI ...si riparte!

Anche quest'anno, considerato il successo della passata stagione, riproponiamo Famiglieinbici. Questa iniziativa è nata perché la bicicletta diventi per i nostri ragazzi e le nostre ragazze strumento di sempre maggiore autonomia e sicurezza, di gioia di "viaggiare" con occhi e modalità diverse e soddisfazione nel raggiungere una meta; il tutto in allegra compagnia. Ricordiamo che le nostre gite sono riservate ai ragazzi e alle ragazze di età compresa tra gli 8 e i 15 anni, accompagnati almeno da un adulto. Quest'anno proponiamo quattro bicicletate: le prime nelle vicinanze della città, le altre in luoghi montani usando il bus.

Iniziamo con domenica 25 marzo, che sarà non solo una gita nella nostra bella Valpolicella nel periodo del risveglio primaverile, ma anche un'allegria manifestazione insieme ai residenti dei comuni di Pescantina, San Pietro In Cariano e Negrar per promuovere piste ciclabili già in fase di approvazione. Saremo ospitati per il nostro pic-nic nella bellissima villa Galtarossa nel comune di San Pietro, con probabile intrattenimenti di giochi per i nostri ragazzi.

La seconda, 15 aprile, andremo nella "bassa" dove tra l'altro visiteremo una storica pila del riso e dove potremo gustare un buon risotto in un ambiente particolarmente accogliente per le famiglie.

Il 2 giugno percorreremo la ciclabile della Val Rendeva (in Trentino, verso Pinzolo), attorniate dalle cime dell'Adamello e del Brenta. Faremo anche una breve passeggiata per ammirare le cascate Nardis, che sono un vero spettacolo della natura. Infine il 7 ottobre ci sposteremo



INCONTRI CON L'AUTORE 2007

Il nostro presidente, Paolo Fabbri sarà il moderatore di tre serate dedicate agli incontri con l'autore. Tre autori di libri dedicati alla bicicletta, della editrice Ediciclo.

Questo il calendario:

Libreria Fnac
16 marzo 2007 ore 18.00
Sotto i cieli del Tibet
In bicicletta da Lhasa a
Kathmandu
Giovanni Zilioli

17 maggio 2007 ore 18.00
Ciclopista del Sole 1
Dal Brennero al Lago di Garda
Claudio Pedroni

Libreria Gheduzzi:
13 aprile 2007 ore 18.30
Europa Europa!
Dal Mediterraneo al Baltico
in bicicletta
Matteo Scarabelli

sull'Altopiano di Asiago, anche qui attorniate da splendidi paesaggi alpini dove percorreremo un facile percorso ciclabile con ,addirittura, passaggi all'interno di gallerie un tempo utilizzate dal treno.

Non ci resta che invitarvi a preparare e a lucidare le biciclett, a riscaldare i muscoli... per essere tutti pronti per le nostre prossime imprese.

Elisa Casarotti

Scorciatoie & raccontini

Elisabetta Zampini presenta uno spettacolo fatto di poesie, musica e diapositive per raccontare la bellezza e la lentezza dell'andare in viaggio in bicicletta. Giovedì 12 aprile, alla sera, presso la pizzeria "La Fontana" via Paiola 15 ad Avesa. Da non perdere, specialmente per chi possiede un animo poetico "alla marinara" o per chi è "capricciosa".

Bepo Merlin



Viaggiando in bicicletta nel mondo

Continuano le consuete serate di diapositive sui più bei viaggi in bicicletta per il mondo.

Si svolgeranno presso la sala Elisabetta Lodi Via San Giovanni in Valle 13/b; alle ore 21.00

Venerdì 9 marzo
Alpibike 2005

La traversata integrale delle Alpi
in mountain bike
Presenta Claudio Coppola

Venerdì 30 marzo
**Da Verona a Santa Maria
di Leuca in sella alla bici**

Presentano Giovanna, Flavio, Tina
e Valeriano (FIAB - Amici della
Bicicletta di Verona)

Venerdì 20 aprile
Loira: castelli e non solo
Presentano Donata Avesani e Lidia
Ruzzenenti (FIAB - Amici della
Bicicletta di Verona)

Mezzora (di bici) al giorno... toglie il medico di turno!

del Metabolismo dell'Ospedale di Borgo Trento, il Dipartimento di Prevenzione dell'ULSS 20 e l'Associazione Diabetici di Verona.

Dal 15 marzo ricominceremo il martedì mattina e il giovedì pomeriggio.

Dopo le prime due uscite valuteremo l'opportunità di formare due sottogruppi, in base al livello dei partecipanti.

Naturalmente sono benvenuti tutti coloro che volessero fare un po' di attività fisica (che fa bene a tutti, non solo ai diabetici!).

Per informazioni sulle date e iscrizione (gratuita, ma necessaria) rivolgersi alla segreteria da lunedì 21 febbraio 2007.



Gabriella Formilli

Cambio della guardia

Da questo numero Massimo Muzzolon lascia l'incarico di redattore e compositore di Ruotalibera. È il raggiungimento del meritato riposo per lui che da tanto tempo dedicava ore e giorni alla nostra rivista. Compito che ha svolto con grande passione, competenza e dedizione e che meriterebbe un monumento. Cosa inopportuna per uno che è vivo e vegeto e che, ne sono sicuro, darà ancora il suo supporto fondamentale per la riuscita dell'impresa.

Il suo lavoro viene rilevato dal sottoscritto (redazione) e dall'amico Franco Anderloni (composizione), a riprova di quanto fosse gravoso. Il futuro prevede una ristrutturazione dell'organigramma. Parole grosse e fumose per dire che dovranno essere più persone a farsi carico di Ruotalibera. Intanto, io e Franco vi chiediamo scusa per le inevitabili carenze che riscontrerete in questi primi tempi della nuova gestione: siamo giovani e inesperti.

Bepo Merlin

Corso di cicloturismo

In marzo si ripete il corso di cicloturismo. Tre lezioni indispensabili per chi voglia avventurarsi in giro per il mondo con i bagagli sulla bicicletta. I nostri soci più esperti trasmetteranno tutto il loro sapere sulla preparazione di una ciclovacanza, dall'alimentazione, alla manutenzione della bici e alla programmazione del viaggio.

Giovedì 8 marzo,
in sede AdB, ore 21,00:
Postura e alimentazione

Giovedì 15 marzo,
presso l'Istituto Galileo Ferraris,
in via del Pontiere, 40, ore 21,00:
Prova pratica di manutenzione

Giovedì 22 marzo,
in sede AdB, ore 21,00:
Pianificazione ed equipaggiamento

Informazioni in sede

DIRETTORE RESPONSABILE:
Elena Chemello

Redazione: Bepo Merlin
c/o Amici della Bicicletta - Onlus
Via Spagna, 6 - 37123 Verona

Composizione: Franco Anderloni

Hanno collaborato:

Paolo Fabbri, Donatella Miotto,
Elisa Casarotti, Reno Costi, Lidia
Ruzzenenti, Gabriella Formilli,
Pino Pretto, Simonetta Bettio

*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

Editore:

"Amici della Bicicletta - Onlus"
Via Spagna, 6 - 37123 Verona
Tel-Fax: 045 800 44 43
e-mail:

sede@amicidellabicicletta.it

internet:

http://www.amicidellabicicletta.it

Gli Amici della Bicicletta aderiscono a:

FIAB: (Federazione Italiana Amici
della Bicicletta)

ECF: (European Cyclists Federation)



ORARIO SEDE

lunedì, mercoledì, venerdì e sabato, ore 16.00-19.00
venerdì sera, ore 21.00-23.00

ABBONATI A RUOTALIBERA

Diventerai socio degli Amici della Bicicletta - Onlus

Come?

- Vieni in sede: Via Spagna, 6 oppure
- Fai un bonifico su uno dei nostri conti correnti:
 - cc postale n.11560372 intestato a RUOTALIBERA via Porta San Zeno, 15/b - 37123 Verona
 - cc bancario presso Unicredit Banca SpA n. 40099139 ABI 2008 CAB 11710 intestato a FIAB AMICI DELLA BICICLETTA - ONLUS
 - cc bancario presso Banco Popolare di Verona e Novara n.37232 ABI 5188 CAB 11703 intestato a FIAB - AMICI DELLA BICICLETTA - ONLUS

ABBONAMENTI 2007

ORDINARIO Comprende: 1. Abbonamento a Ruotalibera
Euro 19.00 2. Tessera FIAB degli Amici della Bicicletta-Onlus di Verona
3. Iscrizione alla newsletter FIAB "Amici della Bicicletta"

SOSTENITORE 4. Assicurazione RC del ciclista
Euro 29.00 5. Gadget

FAMILIARE* Hanno gli stessi diritti del socio ordinario
o GIOVANE** *chi ha già un familiare convivente iscritto 2007. Viene inviata una sola copia di Ruotalibera per tutta la famiglia
Euro 9.00 **chi non ha ancora compiuto 25 anni

La
quota comprende
L'ASSICURAZIONE
RC DEL CICLISTA
che copre i danni
eventualmente
causati andando
in bicicletta
nelle 24 ore

TIRATURA 2.000 COPIE
STAMPATO SU CARTA
ECOLOGICA T.C.F.
(sbiancata senza l'uso di cloro)