

# RUOTA LIBERA

Periodico della FIAB

FIAB Verona Amici della Bicicletta Onlus



## BIMBIBICI 2018

PACIFICA INVASIONE

### INIZIATIVE FIAB

- FESTIVAL IN BICICLETTA A VERONA
- BIMBIBICI A LEGNAGO

### MOBILITÀ CICLISTICA

- NUOVE SFIDE PER  
IL GARDA VERONESE

### FIAB ROVIGO

- BIMBIBICI
- BICIFESTAZIONE ROMANA

### SPERIMENTAZIONI URBANE

- INTERVISTA ALL'ARCHITETTO  
MATTEO DONDÈ

### PONTE SULL'ADIGE

- UNA PASSERELLA SOSPESA  
TRA PASSATO E FUTURO

### CIBO DA VIAGGIO

- LIMONATA DELIZIOSA, LASSI
- UN MEDICO IN... CUCINA

<b>3</b>	<b>IL PUNTO</b> Non solo FIAB	<b>12</b>	<b>CICLO TURISMO</b> Una passerella sospesa tra passato e futuro	<b>22</b>	<b>CICLOFFICINA</b> Regolazione del cambio
<b>4</b>	<b>FESTIVAL IN BICICLETTA</b> Festival in bicicletta	<b>14</b>	<b>MOBILITÀ</b> Sperimentazioni urbane	<b>24</b>	<b>RACCONTI DI VIAGGIO</b> Giro del lago
<b>6</b>	Bimbimbici a Verona	<b>16</b>	<b>CICLO TURISMO</b> Nuove sfide per il Garda veronese	<b>27</b>	<b>RACCONTI DI BICI</b> Per qualche bicicletta in più
<b>7</b>	Bimbimbici a Legnago	<b>18</b>	<b>CULTURA</b>	<b>28</b>	<b>VALPO BIKE</b> Bici e amici
<b>8</b>	Foto Festival a Verona	<b>19</b>	<b>CIBO DA VIAGGIO</b> Limonata deliziosa, lassi	<b>29</b>	<b>FIAB ROVIGO</b> Maggio: a scuola di pedali
<b>9</b>	<b>BIMBIMBICI</b> Bimbimbici a Legnago: che festa!	<b>20</b>	<b>TALENTI EXTRA BICI</b> Un medico in... cucina	<b>30</b>	Ciclovacanza romana... e bicifestazione
<b>10</b>	<b>MOBILITÀ</b> La corsa alle ciclabili			<b>32</b>	<b>EL CANTON</b>



## Indirizzo e orari

**FIAB Verona - Amici della Bicicletta Onlus** - Piazza S.Spirito, 13, 37122 Verona  
Lunedì - Mercoledì - Venerdì: ore 16.00-19.00 - Tel./Fax: 045 8004443  
**Ciclofficina** - Venerdì: ore 16.30-19.00

## Abbonati a Ruotalibera

Diventerai socio degli Amici della Bicicletta, come?

> **Vieni in sede:** Piazza S.Spirito, 13 oppure

> **Fai un bonifico su uno dei nostri conti correnti:**

- ♦ c/c bancario intestato a FIAB Verona - Amici della Bicicletta Onlus c/o Unicredit Unicredit Banca SpA - Ag. via Garibaldi, 1 - VR | IT 42 D 02008 11770 000040099139
- ♦ c/c bancario intestato a FIAB Verona - Amici della Bicicletta Onlus c/o Banca Popolare di Verona - Ag. Piazza Erbe - VR cod. IBAN: IT83 0 05034 11703 000000037232

## Quote associative 2018

Socio ordinario (con abbonamento a Ruotalibera e rivista BC)	€ 25
Socio familiare*	€ 10
Socio Giovane** (con abbonamento Ruotalibera)	€ 10
Socio sostenitore (con abbonamento a Ruotalibera e rivista BC)	€ 35
Famiglia da 4 persone (1 ordinario e 3 familiari)	€ 50
Famiglia da 5 persone (1 ordinario e 4 familiari)	€ 55

\*chi ha già un familiare convivente iscritto.

\*\* chi non ha ancora compiuto 25 anni

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

**DIRETTORE RESPONSABILE:**  
Elena Chemello.

**Redazione:**  
Michele Marcolongo, Bepo Merlin, Francesca Gonzato, Luciano Lorini, Valeria Rigotti, Rosanna Piasenti.

**Hanno collaborato:**  
Marco Menini, Marco Mozzo, Annalisa Mancini, Alberto Bottacini, Andrea Sivero, Paolo Pigozzi, Federico Girardi, Andrea Bisighin, Michele Savini, Fabrizia Graziani, Rossella Menarello, Lamberto Giacopuzzi, Denis Maragno.

**Composizione:**  
Martina Brighenti  
martina.brighenti@gmail.com

**Stampa:**  
CIERRE Grafica s.c. a r.l.  
Caselle di Sommacampagna - Verona  
Reg. trib. di Verona n. 664 del 16.9.1985  
**Tiratura 3.000 copie**  
**Stampato su carta ecologica T.C.F. (sbiancata senza l'uso di cloro)**

**Editore:**  
"FIAB Verona - Amici della Bicicletta Onlus"  
Piazza S.Spirito, 13, 37122 Verona  
Tel./Fax: 045 8004443  
C.F e p.iva 02079650236  
internet: <http://www.fiabverona.it>  
e-mail: [sede@fiabverona.it](mailto:sede@fiabverona.it)



## Non solo FIAB

Ci sono occasioni in cui queste righe iniziali servono a dare ai nostri affezionati lettori uno sguardo sulla mobilità ciclistica più lungo di quello che possono avere loro: questo è normale, visto che noi del direttivo FIAB abbiamo molte occasioni di contatto con enti e amministratori e dunque siamo nella condizione di avere un quadro esauriente della situazione anche in divenire. Ciò è successo ad esempio nell'ultimo numero di Ruotalibera, in cui abbiamo fatto il punto sulle prossime novità infrastrutturali (alcune già realtà) in provincia e in regione.

In altre occasioni – e stavolta è una di quelle – si tratta invece di dare un filo di lettura coerente ai vari contenuti che si trovano all'interno della rivista. Per lungo tempo, a chiedere ad alta voce di potersi muovere in bicicletta con sicurezza e praticità siamo stati soprattutto noi di FIAB; sì, certo, di gente che si muove in bici in città e fuori ce n'è sempre stata, ma finora era un "popolo silenzioso" che tutt'al più delegava alle persone attive in FIAB, magari tesserandosi (non scordiamo che qui a Verona i soci sono 1700, di gran lunga i più numerosi d'Italia) il compito di avanzare queste richieste ai decisori. Leggendo gli articoli di questo numero potrete vedere come le cose stiano lentamente cambiando: ora sempre più spesso è direttamente la gente che prende l'iniziativa – a volte chiedendo sostegno e collaborazione alle FIAB locali – per reclamare a gran voce il diritto a muoversi in modo attivo senza rischiare incidenti e senza dover fare il giro dell'oca. In questo senso vanno viste le imponenti raccolte di firme organizzate a Verona dalla gente del quartiere Stadio e di Parona per avere un collegamento diretto e sicuro col centro città; o la sperimentazione urbana di una "Zona 30 arredata" effettuata a Milano in una via del quartiere Corvetto su iniziativa del comitato Genitori Antismog; ma, direi, anche una sempre più attiva presa di coscienza "politica" (nel senso più alto del termine) da parte dei ragazzi dell'importanza e urgenza di rivedere il modello di mobilità urbana, come testimoniato dallo scritto di Michele Savini del Liceo Messedaglia.

Che dovremmo dire noi di FIAB? Forse che la gente ci sta rubando l'esclusiva? Macché: ne siamo sinceramente contenti perché quello che conta non è la firma ma il risultato, ed è anzi una soddisfazione rilevare che quanto andiamo dicendo da tempo alla fine si è manifestato come un'esigenza condivisa. Ecco, magari un po' di merito per questa evoluzione del sentire comune potremmo anche prendercelo: forse il paziente lavoro di molti anni non è stato vano e sta dando i suoi frutti.

Cosa manca? L'impressione è che a mancare siano ancora le amministrazioni, piuttosto lente nell'interpretare questa genuina voglia che sale dalla società civile, soprattutto perché legate a una visione ormai sorpassata che insiste nel pensare il mezzo privato a motore come fulcro della mobilità. Ma siamo fiduciosi che la direzione è quella buona, e che il vedere gente sempre più numerosa e entusiasta frequentare percorsi ciclabili cittadini o centri storici a misura di persona e non di auto, o pedalare nel tempo libero su nuove ciclovie (abbiamo recentemente assistito ai consueti spettacoli di popolo per le inaugurazioni della passerella sulla diga ENEL di San Giovanni Lupatoto e della ciclabile Terradeiforti nella chiusa di Ceraino) convincerà presto anche gli amministratori più resistenti che la strada giusta è quella. D'altra parte, se a Milano si dice "Zona 30 – Gente contenta"... una ragione ci dovrà pur essere, o no?

# FESTIVAL IN BICICLETTA . . . . . di Michele Marcolongo Foto di Marco Menini

## *La settimana*

Quella che si è chiusa domenica 13 Maggio con il consueto chiassoso e colorato serpentone della Bimbibici è stata un'altra bella edizione del Festival in Bicicletta caratterizzata, tra le altre cose, dalla partecipazione attiva e convinta dell'amministrazione comunale che, oltre a scendere in strada a distribuire premi, è salita in sella, più volte durante la settimana di iniziative, per accompagnare o guidare le manifestazioni.

La manifestazione è stata vetrina per le ebike, le bici elettriche che sempre più successo stanno riscuotendo. Domenica 13 hanno condiviso Piazza Bra con la festa di chiusura del Festival, il Bike Party, offrendo ai cittadini la possibilità di una prova su strada. Come tutte i fenomeni emergenti, anche la diffusione della bici elettrica è accompagnata da un'aurea di incertezza e di scarsa conoscenza, ciò che ha spinto produttori e rivenditori a fornire informazioni puntuali su quelli che sono sui requisiti tecnici e i range di prezzo che dovrebbero orientare i consumatori per non incorrere nel rischio di portarsi a casa mezzi di scarsa qualità o motorini camuffati da biciclette.

Moltissimi gli spunti di riflessione offerti durante la settimana: l'amministrazione ha approfittato dell'evento per presentare al grande pubblico le sue proposte per la



ciclabilità: dalla nuova pista del Saval a quella del Chievo che impatta positivamente sulla grande ciclovia del Sole, fino all'accordo tra Comune e Fiab, definito ancora allo stato "embrionale", per un collegamento sicuro da Porta Palio e Castelvecchio.

I convegni legati al Festival hanno inoltre acceso i riflettori sul ruolo dei mobility manager aziendali e di quelli scolastici; il Comune di Verona ha presentato il rinnovato Ufficio Biciclette e abbiamo scoperto che gli studenti del liceo scientifico Messadaglia sono quelli, tra tutte le scuole cittadine, che

più volentieri usano la bicicletta nel tragitto casa-scuola.

Il 26,3% dei ragazzi iscritti a questa scuola e residenti nel comune scaligero usa la bici ogni mattina; 230 in numero assoluto su 800 studenti residenti rispetto ad un totale di iscritti alla scuola che raggiunge le 1.200 unità. Al Messadaglia è andato quindi il premio di 1.500 euro messo in palio dall'Ecosportello comunale nell'ambito del "Campionato scolastico di Ciclabilità", da spendere ovviamente in iniziative per la mobilità attiva. ●



## *La notturna*

Tutto bene e tutto bello, ma il resoconto della "settimana" non sarebbe completo e nemmeno onesto senza citare la punta di amaro lasciata dalla bicicletta notturna dell'11 Maggio tra Piazza Bra e il Chievo. Una proposta relativamente nuova che per un soffio "di vento" (è proprio il caso di dirlo) non è riuscita a fare il boom.

Di per sé non era la prima volta che una "notturna" veniva proposta; era invece la prima volta che veniva proposta nell'ambito di una manifestazione comunale. Partita un po' sordina, la mattina della vigilia le iscrizioni avevano raggiunto la dignitosissima quota di 100 unità. Le ultime 24 ore sono state però un crescendo di attesa ed entusiasmo, testimoniata anche dal picco di contatti (91.700 visualizzazioni) fatto segnare dalla pagina facebook ufficiale di Fiab Verona.



Gli esperti di marketing e comunicazione potrebbero forse parlare di “hype”, fatto sta che nel tardo pomeriggio del giovedì le iscrizioni avevano già superato quota 160 unità, marciando decise verso le 200, mentre nel pomeriggio di venerdì 11 avevano ormai raggiunto le 300.

Poi... niente, il sole, già molto incerto, ha ceduto il passo ai temporali e le abbondanti piogge cadute fino a dieci minuti della partenza, fissata alle dieci di sera in Piazza Bra, hanno raffreddato i bollenti spiriti dei partecipanti che si sono presentati all'appuntamento in una sessantina circa. Un vero peccato per un evento che avrebbe potuto dare l'immagine plastica della svolta avvenuta nel rapporto tra i veronesi e la bicicletta. Diversamente da quanto accade in altro genere di manifestazioni, gli iscritti alla bicicletta notturna erano tutte persone estranee al giro dei soci Fiab, per la maggior parte giovani famiglie con figli desiderosi di sperimentare il piacere di una suggestiva sgambata notturna in sicurezza tra le vie della città.

Poco male, l'appuntamento è solo rimandato: il 22 giugno Fiab Verona in collaborazione con Lupoinbici ha già programmato una nuova notturna tra San Giovanni Lupatoto e il centro di Verona.



**Cierre Gruppo Editoriale**  
via Ciro Ferrari 5 - Caselle di Sommacampagna (Verona)

<b>Cierre Grafica</b>	<b>Cierre Edizioni</b>
tel. 045 8580900 - fax 045 8580907 grafica@cierre.net.it	tel. 045 8581572 - fax 045 8589883 edizioni@cierre.net.it

**Cierrevecchi distribuzioni editoriali**  
tel. 049 8840299 r.a. - fax 049 8840277  
distribuzione@cierre.net.it

[www.cierre.net.it](http://www.cierre.net.it)



Quella dell'11 giugno è stata comunque una esperienza molto piacevole ed apprezzata. Partito da piazza Bra intorno alle 22, il gruppone, di cui faceva parte anche l'assessore alla Mobilità Luca Zanotto, ha imboccato via Oberdan per poi superare Ponte della Vittoria, percorrere Lungadige Campagnola e ritornare al di qua del fiume da Ponte di Castelvecchio per poi raggiungere piazza San Zeno dove si è svolto un momento scherzoso in compagnia di un poeta dialettale.

Il programma originale della bicicletta prevedeva di ritornare al fiume e raggiungere la meta attraverso l'alzaia non illuminata, fornendo così un percorso inedito, con il brivido dell'avventura ma in ragionevole sicurezza. Le condizioni meteo e il fatto che l'alzaia, interamente sterrata, fosse per un buon quarto disseminata di pozzanghere, hanno infine fatto pendere l'ago della bilancia dal lato della massima prudenza, così si è optato per la variante tradizionale lungo la ciclabile sul canale Camuzzoni.

Al rinfresco organizzato al Bottagisio Sport Center molto del cibo preparato secondo le previsioni di partecipazione della vigilia è andato comprensibilmente avanzato, tutti i panini e i dolci non consumati sono stati quindi portati alle mense dei poveri gestite dai frati veronesi. Il tranquillo ritorno da Lungadige Attiraglio ha chiuso una bella serata che ha mostrato le potenzialità dei percorsi ciclabili cittadini. ●

**La macina**

Via C. Nepote, 4  
(angolo Via Montorio)  
37131 Verona  
Tel. 045 971249

Ogni mese 200  
prodotti biologici in offerta,  
vieni a trovarci!

Grazie agli **Alimenti Biologici** seguiamo un'alimentazione sana promuovendo la biodiversità delle colture e preservando il nostro organismo dagli OGM per il bene Nostro e di tutta la Terra!

# BIMBIBICI VERONA..... di Michele Marcolongo Foto di Marco Menini



Piazza Bra è stata teatro anche dell'evento di chiusura del Festival, la Bimbibici, che anche quest'anno non ha deluso le attese: oltre 400 le presenze cittadine dai punti di avvicinamento di Veronetta, Borgo Roma e Borgo Nuovo, a cui si sono aggiunti i partecipanti del folto corteo giunto da San Giovanni Lupatoto. L'attesa è stata ingannata proponendo ai bimbi percorsi di abilità con birillie e saltini. Bellissimo il colpo d'occhio offerto dalla sfilata di biciclette sotto all'orologio della Bra alla partenza del corteo principale che ha invaso tutte le principali vie cittadine sotto l'occhio attento dei vigili urbani. Nel serpentone anche l'assessore all'urbanistica Ilaria Segala con i suoi bimbi. Fischiotti e campanelle sono rimasti in azione lungo tutto il tragitto fino al rientro in piazza Bra dove sono

stati offerti succhi di frutta, mele del Consorzio Ortofrutticolo di Belfiore, panini con gocce di cioccolato del panificio Ceres di San Massimo. Alla fine sono state registrate soltanto due cadute, assolutamente senza conseguenze. Anche il pomeriggio è filato via tranquillo tra proposte di animazione e intrattenimento a misura di famiglia: l'esposizione delle bici pazze, realizzate con materiali di riuso, il ludobus dell'Ecosportello del Comune di Verona, i percorsi di destrezza per ragazzi, spettacoli di giocoleria e arti varie.

Rispetto all'Arsenale, dove i giochi si svolgevano negli anni scorsi, l'amministrazione quest'anno ha messo a disposizione il "salotto buono" della città, confermando l'importanza e il prestigio raggiunto da questa manifestazione. Molto apprezzata anche la sfilata delle bici storiche e la sessione straordinaria di marchiatura delle biciclette offerta dai volontari Fiab. L'unica osservazione riguarda la composizione del pubblico della Bra che alla domenica vede scendere notevolmente la componente dei veronesi in favore di una larga prevalenza di turisti.



LABORATORIO  
ARTIGIANALE

*Ceres* S.R.L.

Via M. Bellotti 16, 37139 Verona  
Tel. 045 89 00 586  
Fax 045 92 31 389

ORARIO UFFICI

Da lunedì a sabato - dalle 8.00 alle 12.00



# BIMBIBICI A SAN GIOVANNI LUPATOTO



di **Alberto Bottacini**

15 anni e... non sentirli!

**P**er il quindicesimo anno consecutivo a San Giovanni Lupatoto si è svolta con successo la manifestazione Bimbibici. Ci piace pensare che questa regolarità, premiata sempre da una grande partecipazione, abbia un collegamento con i recenti progressi che ha compiuto il paese in fatto di sensibilità sull'argomento. E' sempre difficile dimostrare la correlazione tra causa ed effetto, ma è anche difficile dimostrare il contrario: quindi a noi piace, e per cortesia lasciatecelo fare, pensarla così. Anzi quasi quasi proviamo a convincervi... Pensate a com'era la zona Sud fino a qualche anno fa. Ora le cose pian piano stanno cambiando e cambieranno (in positivo) ancora!

In ogni caso, il fine giustifica il MEZZO. O meglio non giustifica ma ci obbliga all'utilizzo del NOSTRO MEZZO preferito: la bicicletta. E di questo siamo sicuri: l'organizzazione dell'evento non è dettata dal raggiungimento di un particolare obiettivo, ma semplicemente dalla voglia di divertirsi e soprattutto e soprattutto divertire i bambini. Forse è proprio questa la chiave che spiega la perseveranza e la costanza: divertimento e, ovviamente, la soddisfazione che il tutto si svolga senza particolari intoppi. Le difficoltà ci sono sempre state e finora le abbiamo superate grazie ad un po' di fortuna e all'abilità dell'improvvisazione. Per esempio in un'edizione non abbiamo trovato la polizia municipale che ci

doveva accompagnare ed in un'altra abbiamo rischiato una denuncia per sequestro di minore visto che un bambino si era involontariamente infilato nel nostro corteo. Alla fine tutto è bene quel che finisce bene e quindi puntiamo dritti alla prossima edizione, con la massima fiducia nella Polizia Municipale (impeccabile anche quest'anno!) e pronti ad adottare... bambini dispersi.

Quindici anni sono tanti e ci piace pensare che i primi partecipanti oggi sono già patentati e magari abbiano un occhio di riguardo quando vanno in auto per i loro piccoli successori (i bambini di oggi) a piedi ed in bici, oppure decidano responsabilmente di usare la bicicletta al posto dell'auto.

Sicuramente la riuscita della giornata, oltre ovviamente a condizioni meteo sempre clementi, è merito di FIAB Verona. I lupatotini restano sempre colpiti e increduli da questo evento: merende, accoglienza, una delle piazze più belle d'Italia, supporto, corteo sicuro, il tutto gratis, aperto a tutti e senza nessuna iscrizione. Qualcuno viene sempre alla fine a chiedere se deve dare qualcosa, incredulo di tanta grazia! Con Bimbibici abbiamo ancora una volta dimostrato che gli 8 Km del percorso per raggiungere il centro del capoluogo sono una distanza a misura



di bicicletta e soprattutto a misura di bambino. Non serve usare altri mezzi, ma semplicemente il nostro mezzo ecologico per eccellenza: fondamentale requisito è quello di trovare un percorso ciclabile sicuro e magari "attraente".

Bella novità di quest'anno è stata la presenza del Sindaco dei Ragazzi, da poco insediato, ma con le idee molto chiare sull'argomento. Il giovane sindaco ha detto infatti di usare spesso la bicicletta soprattutto per fare dei giri nel quartiere, ma che lo considera anche un buon mezzo per gli spostamenti casa-scuola.

Il sindaco dei grandi invece ha approfittato dell'evento per darci la bella notizia del nuovo progetto dell'Amministrazione di realizzare un percorso ciclabile, la cosiddetta ciclabile "da Municipio a Municipio". Che sia proprio il nostro evento a dimostrare che la gente ha bisogno di ciclabilità ed in generale di mobilità dolce? Sì proprio così: bisogna continuare a chiedere perchè noi siamo straconvinti delle nostre richieste e delle nostre necessità. ●





Foto di Marco Menini

# BIMBIMBICI A LEGNAGO: CHE FESTA!

di **Corrado Marastoni**

**N**el mattino di domenica 13 maggio, come nel capoluogo, anche Legnago è stata animata da un'allegria folla di oltre 150 tra bambini e genitori per la terza edizione della Bimbimbici locale. Una gradevole giornata di sole e una riuscita organizzazione coordinata dal nostro referente della sezione "Bassainbici", Andrea Restivo, ha visto grandi e piccoli pedalare senza problemi e con grande piacere lungo un suggestivo percorso di lunghezza del tutto rispettabile (circa 14 km) che partendo dal parco centrale si è snodato lungo i suoi due fiumi, il Bussè e l'Adige, attraversando le frazioni di Vangadizza e Vigo. Il finale si è tenuto nella golena curata dall'associazione Verbena dell'Adige, dove prima di rientrare nel parco centrale i giovani partecipanti hanno potuto rifocillarsi con frutta e prodotti di qualità di generose aziende locali, e divertirsi con gli aquiloni preparati dal nostro esperto ed appassionato socio Bruno Pegorini.



Un ringraziamento per l'eccellente esito della manifestazione va senz'altro al Comune di Legnago, che ha collaborato con entusiasmo alla sua preparazione: citiamo in particolare le assessore Silvia Baraldi e Donatella Ramorino per il proficuo lavoro nelle scuole e in altri ambiti, e il corpo dei Vigili Urbani per il proficuo lavoro nelle scuole del territorio, e il corpo dei Vigili Urbani che non solo hanno assicurato un'impeccabile sorveglianza del tracciato coinvolgendo anche altri corpi come volontari, ma – gesto di notevole significato – hanno anche guidato in prima persona il gruppo dei partecipanti lungo il percorso stabilito. Pedalando in quella giornata pensavo: chissà se prima di questa biciclettata questi ragazzi di Legnago e dintorni avevano già avuto modo di godere della bellezza ambientale del loro territorio, quest'anno tra l'altro particolarmente lussureggiante a causa delle numerose piogge che ne stanno esaltando la generosa vegetazione: non ne sarei così sicuro, perché i giovani

di quest'epoca hanno varie fortune ma non quella di muoversi liberamente, di cui abbiamo invece potuto godere noi con qualche decennio alle spalle. Siamo però certi che questa domenica resterà nelle loro memorie come un'esperienza viva e pregnante; e forse, magari, quando saranno cresciuti li aiuterà a liberarsi di un vago quanto infondato complesso di lontananza dalla città che a volte purtroppo prende oggi i loro genitori. La realtà è invece che

quello di Legnago e del Basso veronese è un territorio magnifico e ricco di opportunità, non solo per l'industria e l'agricoltura ma anche per il turismo di qualità, tra il quale mettiamo senz'altro il cicloturismo. L'augurio è solo che i suoi abitanti lo comprendano al più presto e sappiano valorizzare al meglio le potenzialità della loro terra: chissà allora che Bimbimbici non possa essere anche un modo per accelerare questa presa di coscienza. ●



# LA CORSA ALLE CICLABILI .....

di Michele Marcolongo

## Molti quartieri chiedono collegamenti sicuri

**S**aval, Chievo, Stadio, Parona: nei quartieri cittadini aumenta la voglia di bicicletta, non più come mero passatempo ma come mezzo di trasporto conveniente e moderno cui dedicare adeguate infrastrutture. In questi ultimi anni la spinta alla razionalizzazione e al completamento della rete ciclabile cittadina è venuta anche e soprattutto dalle istituzioni sovraordinate: Regione e Stato. La Regione del Veneto ha finanziato il completamento della ciclabile Adige-Sole nella parte in cui entra in città, collegandola con la stazione ferroviaria di Porta Nuova. Lo Stato ha cofinanziato la ciclabile Saval - San Zeno. Nel frattempo però molti quartieri come lo Stadio e Parona hanno posto all'amministrazione le proprie esigenze di mobilità ciclistica, rispetto alle quali si stanno cercando soluzioni. Vediamo allora quale situazione si profila.

### *Boscomantico - Porta Nuova*

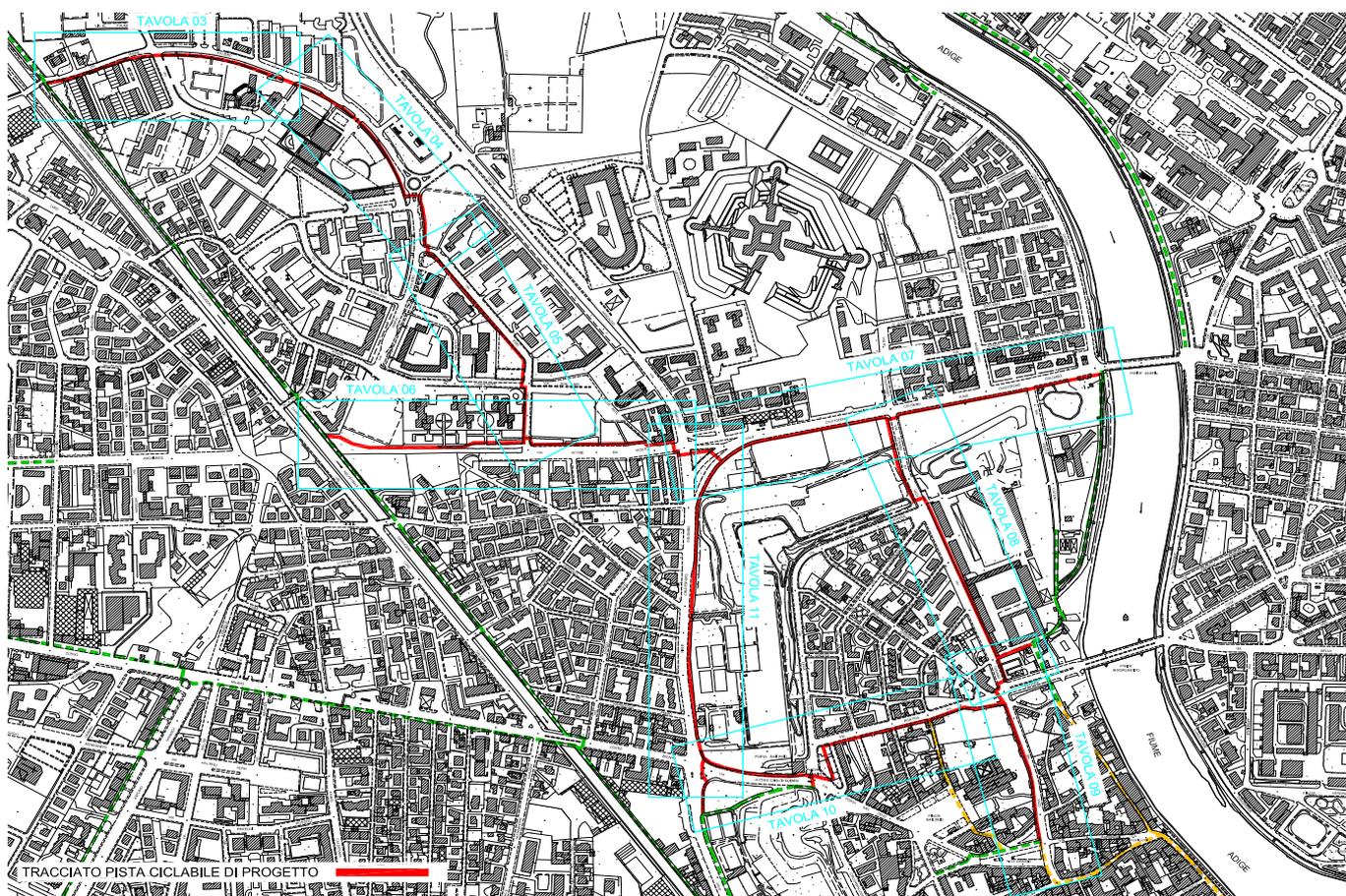
Per una spesa complessiva di 2 milioni di euro (1,8 milioni a carico della Regione e 200 mila euro a carico del Comune di Verona) lo scorso marzo sono stati annunciati i lavori per il completamento dei tratti mancanti della ciclo-pista Adige-Sole per complessivi 5,5 Km di infrastruttura. Un primo tratto di 3,5 km collegherà l'infrastruttura principale al Chievo innestandosi sulla pista già presente lungo il canale Camuzzoni. Un secondo tratto di 3 km completerà la pista lungo il canale Camuzzoni fino alla stazione di Porta Nuova passando per Via San Marco. In breve, verrà creato un collegamento diretto da Boscomantico alla stazione di Porta Nuova servendo tutti i quartieri della popolosa Terza Circoscrizione: Chievo, Saval, Borgo Milano e Stadio. La redazione del progetto esecutivo è prevista entro l'anno in corso, l'avvio dei cantieri nel corso del 2019.

Si tratta di un punto nevralgico a forte vocazione cicloturistica dove si sovrappongono gli itinerari delle grandi ciclovie di interesse internazionale e nazionale con i percorsi di interesse regionale e comunale.

### *Stadio*

Il 4 aprile una rappresentanza di residenti del quartiere Stadio ha presentato al Sindaco Federico Sboarina e all'assessore alla Mobilità Luca Zanotto una petizione di 1.421 firme per la realizzazione di un nuovo collegamento ciclopedonale tra il quartiere Stadio e il centro storico.

In particolare si chiede la possibilità per le biciclette di percorrere via Camuzzoni nel verso da via Fra Giocondo a via Albere, allo stato impossibile per la presenza del senso unico e degli stalli di sosta; la messa in sicurezza dell'incrocio di Porta Palio con la circonvallazione



interna e la creazione di un percorso ciclabile sicuro lungo stradone Porta Palio.

Richiamando gli impegni presi da Regione e Comune per il collegamento della Pista Adige-Sole fino alla Stazione di Porta Nuova, Fiab Verona, che ha accordato supporto operativo all'iniziativa dei cittadini dello Stadio, ha proposto una soluzione piuttosto semplice richiedente soltanto un po' di coordinamento tra gli enti: sarebbe infatti sufficiente che i lavori già programmati da Comune e Regione nel tratto tra il canale Camuzzoni e via San Marco - via Albere tenessero conto dei flussi di bici provenienti dal quartiere Stadio (segnatamente via Sansovino e via Fra Giocondo).

La soluzione al senso vietato in via Camuzzoni potrebbe derivare da una corsia ciclabile in controsenso previo riordino della viabilità. I tecnici sono ancora in fase di studio.

Resta da realizzare un collegamento sicuro tra Porta Palio e il centro storico, tenendo conto del parcheggio scambiatore e della stazione del bike sharing che si trovano nei pressi della porta. Alla Fiab, che da tempo perora questa causa, l'assessore Zanotto ha garantito massimo impegno per una soluzione semplice che veda la creazione di una corsia ciclabile lungo l'ex ospedale militare fino agli Scalzi e di qui fino a Castelvecchio.

### *Via Preare*

Per restare in tema di petizioni, da segnalare anche quella di un gruppo di mamme e insegnanti del quartiere di Parona che nel corso di maggio 2018 hanno consegnato 1.142 firme all'amministrazione comunale, nella persona dell'assessore Zanotto e della presidente della Seconda Circoscrizione Elisa Dalle Pezze, per chiedere la riqualificazione e la messa in sicurezza di Via Preare con realizzazione di una pista ciclabile di collegamento con il centro storico.

Particolarmente stringenti gli argomenti proposti: "con quale convinzione i nostri ragazzi possono partecipare ai progetti educativi sulla mobilità sostenibile che si propongono a scuola se poi non dispongono nemmeno di un collegamento sicuro



**Consegna della petizione al Sindaco**

tra il quartiere e il centro storico?".

In effetti, negli ultimi 10 anni via Preare ha conosciuto un impetuoso sviluppo commerciale con l'installazione di numerose attività, non accompagnato da un sufficiente adeguamento della viabilità. Come risultato l'arteria è divenuta particolarmente insidiosa per chi si muove (o vorrebbe muoversi) con mezzi non motorizzati.

L'adeguamento infrastrutturale si presenta tuttavia assai impegnativo: si attendono asfaltature, marciapiedi, rotonde per il deflusso dei veicoli, attraversamenti pedonali e, last but not least, la ciclabile.

A proposito di quest'ultima, all'inizio del 2017 Fiab Verona aveva proposto due soluzioni: un percorso diretto in sede propria e protetto su Via Preare sul lato delle attività commerciali, e una seconda proposta, non necessariamente alternativa, riguardante un percorso sotto alle colline (proprietà fondiarie permettendo) con un ingresso protetto sulla provinciale per la Valpolicella e un altro in corrispondenza del cimitero di Quinzano.

Entrambe le ipotesi sono state pensate come alternative alla più scomoda, lunga e pericolosa ciclabile di lungadige Attiraglio. Si sottolineava inoltre che per una fattiva connessione con il centro (quindi per servire anche i quartieri di Quinzano e Pindemonte) si dovessero risolvere altre criticità, a partire dal passaggio in via Cesiolo. Il confronto resta aperto.

### *Saval - San Zeno*

E' atteso entro l'anno l'avvio dei lavori per la realizzazione della ciclabile Saval - San Zeno, opera cofinanziata dallo Stato nell'ambito del cosiddetto "collegato ambientale" del valore di circa 2,5 milioni di euro (1,5 milioni in carico al Comune e 1 milione in carico al Ministero) attraverso il quale verrà anche potenziato il bike sharing cittadino.

I tre chilometri di percorso ciclabile collegheranno il Saval al quartiere Catena e a San Zeno. Il tracciato parte dalla ciclabile del Camuzzoni all'altezza di via Marin Faliero (Saval) per poi raggiungere viale Colombo attraverso via Emo. Sfruttando l'ampio marciapiede a lato dei bastioni si arriverà nel rione San Zeno lungo via Da Vico e di lì fino alle Regaste di San Zeno. Noto la disponibilità mostrata dall'amministrazione comunale nel condividere con Fiab Verona l'intero tracciato, metro per metro. ●



# UNA PASSERELLA SOSPESA TRA PASSATO E FUTURO .....

di Marco Mozzo

## Il nuovo ponte ciclabile sull'Adige a sud di Verona

L'Adige nei pressi di San Giovanni Lupatoto, dove è stata appena aperta la nuova Passerella Enel, conserva luoghi ricchi di storia e natura che recenti opere hanno egregiamente valorizzato e che offrono molti spunti di interesse a tutti i ciclisti.

Le comunità di San Michele Extra, San Martino Buon Albergo e San Giovanni Lupatoto erano state unite per un secolo dal traghetto costruito nel 1871 il località Sorio, l'antica corte lupatotina. I due barconi uniti da una piattaforma, mossi dalla sola corrente avevano portato merci, carri, animali, biciclette, donne, uomini, storie e notizie di qua e di là dell'Adige. Poi nel 1970 il traghetto naufragò a causa di una forte tempesta e nessuno più ne parlò, tanto con le automobili era ormai agevole passare più a monte o più a valle dai ponti di Porto San Pancrazio e di Zevio.

In quegli anni andava scemando anche l'interesse per l'Adige che per secoli aveva dato lavoro e cibo a generazioni di giararoi, radaroli, pescadori, molinari e barcaroli, tutta una umanità fluviale che aveva elaborato un suo gergo che essa stessa chiamava "el

parlar adesante". Tutti, case, fabbriche, contadini scaricavano nel fiume e così l'Adige ridotto a "cloaca maxima", fu costretto a negare anche il contatto con le sue acque.

Poi negli anni Ottanta e Novanta il risveglio ecologico e ambientalista della società porta i primi depuratori e la voglia di riscoprire il fiume come luogo naturale "fuori dal traffico", i cui argini è bello percorrere a piedi e in bici. Nascono le prime piste ciclabili costruite dai comuni di Verona, San Giovanni Lupatoto, Zevio e San Martino Buon Albergo: pezzo dopo pezzo va delineandosi quello che poi verrà chiamato l'Anello dei Paesi Adesanti, un percorso ciclabile di 35 km sugli argini tra Porto San Pancrazio e Zevio.

Siamo ormai negli anni Duemila e per i ciclisti che vogliono attraversare il fiume all'altezza di San Giovanni Lupatoto la sorte riserva una grande sorpresa: l'Enel, proprietaria dello sbarramento costruito nel 1959 appena a sud del vecchio traghetto (la cosiddetta "Diga di San Giovanni") decide di realizzare una nuova centrale elettrica sommersa utilizzando l'ultima acqua residua del fiume e ampliando lo sbarramento. Il consumo di suolo

lupatotino per la nuova centrale obbliga l'Enel a costruire un'opera compensativa in favore del Comune, il quale, con lungimiranza chiede una passerella ciclo-pedonale poggiante proprio sui piloni della diga-centrale. I lavori iniziano nel 2015 e il 25 aprile 2018 la Passerella Enel viene aperta al pubblico e diventa subito un evento di popolo con migliaia di passaggi ogni sabato e domenica: "ci voleva proprio!" dicono tutti.

Nel frattempo tante cose succedono lungo l'Adige a sud di Verona.

Viene istituito il parco fluviale intercomunale di Pontoncello (San Giovanni, Zevio, San Martino) con riconoscimento regionale. L'area verde golenale si estende sia a destra che a sinistra Adige e la passerella ora unisce organicamente le due parti di quest'oasi di pace e natura dove nidificano numerose specie di uccelli, dove è presente la volpe e dove è possibile osservare una rara varietà di orchidea. Proprio a Pontoncello sfocia nell'Adige il Canale Raccogliatore che attraversando la provincia da ovest a est offre il pretesto per una pista ciclabile che lungo i suoi argini colleghi l'Adige con il Mincio. L'idea viene lanciata una decina di anni fa dal Comune di San Giovanni



*La Passerella Enel costruita sul preesistente sbarramento idroelettrico chiamato Diga di San Giovanni*

Lupatoto agli altri sette Comuni (Zevio, Buttapietra, Castel d’Azzano, Vigasio, Povegliano, Villafranca e Valeggio) e con la collaborazione del Consorzio di Bonifica Veronese e il contributo della Regione Veneto, l’opera viene inaugurata nell’ottobre 2017 con il nome di “Percorso delle Risorgive”. L’entusiasmo delle comunità della fascia delle risorgive è subito eclatante e continua a crescere.

Proprio a Pontoncello, dove si trova il parco omonimo, dove passa l’Anello dei Paesi Adesanti, dove si immette il Percorso delle Risorgive, dove a poche centinaia di metri è nata la Passerella Enel, dalla fine dell’Ottocento esiste una piccola costruzione fatta di ciottoli, mattoni, pietra della Lessinia e tufo di Avesa. Si tratta del casello idraulico che ospitava la famiglia del casellante, colui che sorvegliava le piene del fiume. Il 26 aprile del 1946 il casello era ancora presidiato dalle residue truppe tedesche, quando alcuni carri armati americani, provenienti da Zevio, lo cannoneggiarono demolendolo parzialmente. Da allora i ruderi furono chiamati la “Casa Bombardà”.

Oggi la Casa Bombardà sta per diventare, dopo accurato recupero a cura del Comune di San Giovanni Lupatoto, un bici-grill e la sede del Parco di Pontoncello. Il cantiere è già avviato e vedremo presto la nuova opera.

Siamo quindi di fronte ad un formidabile snodo del cicloturismo che poggia sulla storia ma che è proiettato al futuro.



**L’antico casello idraulico chiamato “Casa Bombardà” che diventerà presto un bici-grill e sede del Parco di Pontoncello.**

Un futuro che FIAB Verona ha già prefigurato con il progetto “Ecomuseo dell’Energia Pulita”, che ci porta a conoscere l’epopea idroelettrica veronese. L’itinerario dell’Ecomuseo inizierebbe dalla Diga di Chievo e lungo i canali Camuzzoni, Marazza, Santa Caterina e Milani ci porterebbe a conoscere le centrali idroelettriche a sud di Verona, fino San Giovanni, Zevio e Perzacco. Questo percorso di 25 chilometri, chiamato “Ecomuseo Sud” si innesterebbe con il già realizzato “Ecomuseo Nord” che dalla Diga di Chievo arriva a Rivoli Veronese lungo il canale Biffis. Sul progetto Ecomuseo Sud le Amministrazioni Comunali di Verona e San Giovanni Lupatoto hanno espresso pareri molto positivi ma per ora nulla di fatto. E’ utile evidenziare

che la parte di percorso da San Giovanni a Zevio si svolgerebbe lungo l’Adige sovrapponendosi all’Anello dei Paesi Adesanti, aggiungendo valore culturale e storico allo snodo ciclabile di Pontoncello che più sopra abbiamo evidenziato.

Parlando di cultura non possiamo che sottolineare lo stretto rapporto tra cicloturismo, conoscenza, scoperta e salvaguardia del paesaggio. Ecco perché il ruolo di FIAB è importante: dare cuore e anima alle opere che amministrazioni illuminate hanno costruito per noi ciclisti.

Diventa allora strategico per una maggiore diffusione della bici, quale strumento di conoscenza del paesaggio, promuovere culturalmente tutte queste opere: l’Anello dei Paesi Adesanti con segnaletica e cartellonistica informativa; la Passerella Enel con l’individuazione dei vari itinerari possibili a destra e a sinistra dell’Adige (ricordiamo la vicinanza di Villa e Bosco Buri, oasi storico-naturalistica, e del Lazzaretto, oggetto del recupero FAI); il Percorso delle Risorgive con la proposta di itinerari integrativi al Percorso delle Risorgive (mappe, segnaletica, cartellonistica informativa) che possano far scoprire i territori e le bellezze storico-artistico-naturalistiche degli otto Comuni.

In fondo, sappiamo bene che passato e futuro sono possibili solo grazie al nostro presente di ciclisti impegnati (e tosti!). ●



**L’Anello dei Paesi Adesanti nel tratto di argine tra il Porto e Pontoncello**

# SPERIMENTAZIONI URBANE..... di Michele Marcolongo

## Vento nuovo da Milano

Il telefono continua a squillare, l'agenda è zeppa: interviste, inviti a convegni, proposte di lavoro da e per ogni città del centro nord. La quattroggiorni di Milano sembra aver dato la stura ad un fenomeno relativamente nuovo per le città italiane e anche in lui, **Matteo Dondé**, si fa largo la convinzione di essere arrivati ad una svolta: "Se ce l'abbiamo fatta a Milano possiamo farcela ovunque" dice ancora stordito dall'ultimo successo.

Ma che cosa è accaduto a Milano dal 10 al 13 maggio e cosa c'entra Matteo Dondé? Urbanista pianificatore esperto in mobilità ciclistica, moderazione del traffico e riqualificazione degli spazi pubblici, Matteo Dondé è uno dei maggiori professionisti italiani del settore. E' colui che da cinque anni progetta e conduce con successo le cosiddette "sperimentazioni urbane". In breve, la sperimentazione urbana è un ridisegno provvisorio della viabilità o della mobilità di una strada o di una piazza cittadina, realizzato al fine di introdurre (sperimentare) una diversa modalità di vivere lo spazio urbano.

Dall'aspetto un po' bizzarro per via dell'uso di erba sintetica, ombrelloni, panchine amovibili, le sperimentazioni sono in realtà un fenomeno noto fin dagli anni Settanta. I nostri lettori ricorderanno quando, qualche anno fa, gli Amici della Bicicletta di Verona pagarono il parchimetro di uno stallo auto per trasformarlo in un giardino con sedie e sdrai... Ecco questa è un esempio di una sperimentazione urbana.

La novità vera è che da qualche tempo questi esperimenti da provvisori diventano definitivi. Praticamente in tutti e cinque i casi di Zone 30 realizzate "dal basso" sotto la regia di Matteo Dondé (a Terni, Modena, Casalmaggiore, Reggio Emilia e, appunto, Milano) la modifica impressa alla viabilità ha riscosso il gradimento dei residenti. L'amministrazione comunale l'ha poi resa definitiva con gli opportuni interventi permanenti di viabilità (chicane, restringimenti di carreggiata) segnaletica e arredo urbano.

Capito un poco meglio il "perché" delle sperimentazioni, cerchiamo di capire meglio anche il "come si fa".

*Scusi Dondé, parliamoci chiaro, queste cose si fanno quando ci sono delle amministrazioni "illuminate" oppure quando i cittadini sono già predisposti ad un certo tipo di proposta... o no?*

No, non funziona così. A Milano, è vero, la proposta è partita dai Genitori Antismog che hanno coinvolto anche Ciclobby Milano (la Fiab milanese, ndr). L'assessore comunale ci ha messo la faccia, ha seguito i preparativi ed è poi venuto anche il Sindaco. Questo è stato sicuramente di grande valore, il concetto però è un altro: le sperimentazioni sono l'esatto contrario degli interventi calati dall'alto a cui siamo abituati; presuppongono un rapporto attivo con i cittadini e un interscambio continuo. Per dire: a Terni nel 2013 siamo stati chiamati dall'associazione dei Giovani Architetti (Gatr) nell'ambito del Festival dell'Architettura per un caso di studio sulla moderazione del traffico su due strade. I cittadini praticamente non ne sapevano nulla, ed è stata una grande soddisfazione sentire che le persone erano contente del cambiamento. Tra i tanti, il commento positivo di una signora che 'dopo tanto tempo' era riuscita a dormire 'con le finestre aperte'. Quindi, certo, trovare una certa sensibilità aiuta, ma non è necessario.

*Tutti gli interventi da lei seguiti riguardavano zone trenta, giusto? Secondo lei le sperimentazioni funzionano anche per altri interventi, tipo pedonalizzazioni, piste ciclabili e altro?*

Certo, funziona con qualsiasi progetto purché si intervenga su situazioni semplici che non siano già compromesse. Negli Stati Uniti le sperimentazioni sono più diffuse: può accadere che prima si decida di chiudere una strada per alcuni giorni e soltanto dopo si cominci a pensare a cosa farne. Un'altra pratica diffusa è il parklet: sostituisco due-tre stalli di sosta auto con qualcos'altro, ad esempio un'oasi urbana. Nei casi italiani - praticamente sono l'unico a condurre questo genere di esperimenti - c'è tutta una fase di studio e preparazione, si mettono i



**La sperimentazione di Casalmaggiore (Cremona)**

cartelli giorni prima, si spiega che cosa succederà, si illustrano i vantaggi che la via o il quartiere potrà conseguire. Poi si approntano le modifiche e si lascia che le persone così preparate sperimentino da sole i cambiamenti. Abbiamo dimostrato che il solo fatto di ridurre la velocità dei veicoli cambia radicalmente il punto di vista delle persone. Gli stessi automobilisti si adeguano rapidamente ai cambiamenti, li vediamo ridurre spontaneamente la velocità e prestare più attenzione ai pedoni, ad esempio sugli attraversamenti.

*Sì, però c'è anche chi sul traffico ci conta per lavorare, ad esempio i commercianti...*

La chiave sta tutta nella comunicazione: informare; far toccare con mano la qualità della proposta; coinvolgere, il che significa anche accettare delle modifiche. Ad esempio nella sperimentazione di Milano, su una strada del quartiere Corvetto, uno dei contrari era proprio un commerciante che poi si è scoperto necessitare di uno stallo di carico e scarico. Introdotto lo stallo, anche lui ha riconosciuto il miglioramento che la proposta di zona 30 avrebbe portato alla qualità della vita, alla sicurezza e alla vivibilità del quartiere.

*Come quali criteri si valutano questi esperimenti?*

Dopo 4 giorni di sperimentazione sul territorio le reazioni si percepiscono chiaramente, tuttavia si fanno anche delle misure e delle indagini. A Milano, ad esempio, in collaborazione con l'Università si sono somministrati questionari e si è misurata la velocità dei veicoli, il rumore, l'inquinamento...

*Quanto costano le sperimentazioni urbane?*

Le sperimentazioni ovviamente hanno un costo ma il Comune non ha mai sborsato un euro. A Milano, ad esempio, sono stati trovati degli sponsor: negozi e catene di abbigliamento sportivo, marchi di gomme di biciclette, perfino un costruttore di case.

Il dato incoraggiante è proprio questo: che il mercato si sta rendendo conto che i prodotti si vendono meglio se il contesto urbano è adeguatamente valorizzato. So, ad esempio, dell'interesse di grandi aziende dell'energia. All'estero lavorano da anni su questi aspetti, in Italia il siamo solo agli inizi.



*Per un assessore dev'essere uno scherzo mettere a disposizione una pubblica via... o no?* Abbiamo passato un anno a discutere con la struttura tecnica del Comune di Milano... Anche per questo sostengo che Milano è la dimostrazione che "si può fare". E' stato un lavoro di confronto lungo, data la rigidità della struttura tecnica milanese, ma alla fine ogni dubbio di ogni dirigente è stato scardinato. Da parte nostra abbiamo osservato le misure prescritte con la massima attenzione, ogni singola transenna era al suo posto, anche se non sempre le prescrizioni mi vedevano d'accordo. Alla fine ne è valsa la pena. ●



# NUOVE SFIDE PER IL GARDA VERONESE

testo e foto di  
**Annalisa Mancini**

**M**ai come oggi si parla tanto di mobilità sostenibile in Italia e nel Veneto. Tra il 2016 e il 2018 un decreto ministeriale (481/2016) e una legge quadro (02/2018) fanno piovere sul territorio nazionale e sulle regioni italiane - anche grazie al lavoro di Fiab - attese, obblighi, speranze e milioni di euro da destinare a progetti di itinerari ciclabili e messa in sicurezza.

L'ambizione è quella di promuovere finalmente l'uso della bicicletta come mezzo di trasporto per migliorare la mobilità urbana, tutelare l'ambiente e la salute, valorizzare il territorio contenendo il consumo di suolo e sviluppare l'attività turistica. Un sogno che si realizza ma che si scontra oggi con una realtà frastagliata di percorsi ciclabili, voluti e realizzati da enti diversi con scarso coordinamento e pochissimo margine d'azione per la sicurezza dei ciclisti.

Calato in area veronese e gardesana, la situazione è quella di reti regionali, progetti provinciali, micro-interventi dei singoli Comuni e iniziative trasversali di consorzi di imprese.

Una realtà, quella del Basso Garda veronese, frequentata da milioni di turisti ogni anno (2 milioni 758mila arrivi nel 2016, per quasi 13 milioni di presenze), senza contare le presenze giornaliere e i residenti che usano la bicicletta come mezzo di trasporto.

Innanzitutto, le reti intraregionali con cofinanziamenti statali: il cosiddetto Anello "Garda by Bike", 140 Km di percorso ciclabile frutto del protocollo d'intesa tra le province di Verona, Trento e Brescia, contrassegnato da una segnaletica uniforme in tutti i territori attraversati, che pare comprenderà i percorsi già esistenti sia comunali che provinciali e che tra i suoi obiettivi elenca, oltre all'incentivazione del turismo lento, anche l'uso della bicicletta da parte degli abitanti dei 19 comuni interessati.

In provincia di Verona il percorso di Garda by Bike sarebbe lungo circa 69 Km e attraverserebbe i Comuni di Peschiera del Garda, Castelnuovo del Garda, Lazise, Bardolino, Garda, Torri del Benaco e Malcesine. Interessante sfida che necessita di una visione integrata e di un coordinamento efficiente per rendere disponibile materiale con l'indicazione di percorsi e interconnessioni locali.

Poi, la già più celebre Ciclopista del Sole, progetto di FIAB in capo alla Provincia per il suo tratto veronese e parte di un itinerario di valenza europea che unisce Capo Nord a Malta.

Insieme ad un tratto della Sole corre anche la Ciclovía dell'Adige, percorso ciclabile asfaltato in sede propria nato come itinerario turistico che congiunge la sorgente del fiume in val Venosta alla foce a sud di Chioggia.

E ancora, nel piano regionale della mobilità

ciclistica si elencano percorsi di raccordo locale come il tratto tra Verona e il lago di Garda e l'itinerario Terre del Custoza.

In mezzo ai megaprogetti intraregionali e intraprovinciali, c'è un territorio, quello del Basso Garda, sui cui si intrecciano brevi percorsi comunali, spesso promiscui con pedoni e auto e progetti commerciali voluti da imprese del territorio per la promozione dei prodotti locali.

Innanzitutto, il progetto "Bike Trekking", promosso qualche anno fa ormai da Federalberghi Garda Veneto e dalle singole associazioni albergatori: per ogni Comune aderente propone un sito Internet e diversi percorsi turistici con tracciati gps. La segnaletica di Bike Trekking è effettivamente quella più frequente sul territorio, con cartelli su sfondo marrone spesso però in posizioni poco visibili coincidenti con le indicazioni della mobilità veicolare e con la cartellonistica pubblicitaria.

I percorsi tematici coprono tratti di strade comunali, provinciali e regionali (la Gardesana Orientale), alcune in pericolose situazioni di promiscuità con le automobili, come accade per via San Martino e via del Terminon a Lazise oppure per via Oregolo e via Derna a Castelnuovo del Garda. Arterie molto vissute dal traffico veicolare eppure altrettanto necessarie alla mobilità di biciclette e pedoni per spostarsi tra le frazioni su strade secondarie comunali o sterrate dell'entroterra, dando vita a percorsi ben sperimentati come il cosiddetto Graspò





del Moro (realizzato da Almabike con Legambiente per conto del Comune di Castelnuovo del Garda).

Percorsi simili, a volte coincidenti, tracciati e rinvenibili sul web, sono stati realizzati dalla rete d'impresе Verona Garda Bike, aziende del territorio che si sono unite per promuovere le attività commerciali mappando percorsi turistici suddivisi per tipologia di mezzo e difficoltà ma che per di più percorrono tratti di strade provinciali e comunali in assoluta promiscuità con le automobili, tranne in alcuni casi eclatanti: via Costabella a Bardolino (con pista ciclopedonale in sede propria) e alcuni tratti coincidenti con la ciclabile 2x4 Affi-Costermano-Caprino-Rivoli.

E' di maggio 2018, infine, la presentazione dell'applicazione per smartphone Bike Square, patrocinata dai comuni di Peschiera

del Garda e Valeggio sul Mincio, operazione commerciale ideata da una start up di noleggio di biciclette elettriche che propone tour guidati in tutta Italia e servizi correlati e che ai due Comuni veronesi ha proposto il patrocinio di quattro percorsi cicloturistici mappati con indicazione di strutture ricettive, cantine e attività agrituristiche.

A vivere direttamente questi strati più o meno sovrapponibili di itinerari, ci sono poi le singole Amministrazioni Comunali, alle prese con un territorio che non consente grandi margini di progettazione, uno scarso coordinamento delle competenze in materia di mobilità attiva e la fatica di far quadrare i conti.

Pochi sono infatti i Comuni che possono godere di fondi regionali per la viabilità minore, tra questi al momento solo Costermano che ottiene un finanziamento per congiungere il capoluogo alle frazioni di Albarè e Castion (tratto strategico anche per il cicloturismo dell'area Baldo-Garda).

Inoltre, i comuni rivieraschi pagano il prezzo di essersi concentrati sul proprio tratto di percorso lungolago, promiscuo ciclopedonale in gran parte di cemento drenante, e su una pericolosa corsia promiscua sulla Gardesana Orientale da Lazise a Garda.

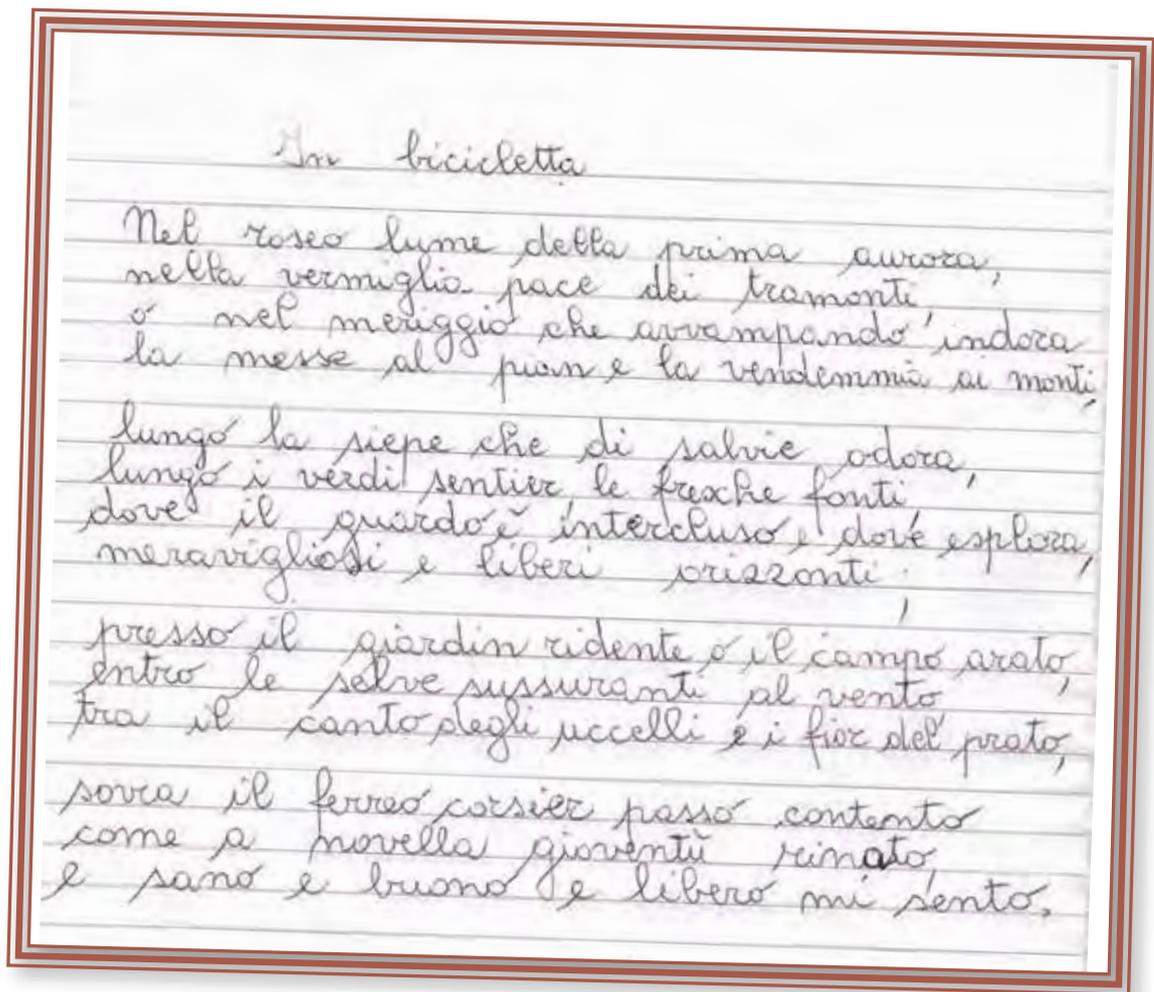
Ora, i dati dei flussi turistici parlano chiaro e rilevano un sempre maggiore interesse verso la scoperta di paesaggi naturali e prodotti tipici insieme ai primi segnali di



intolleranza sia da parte dei residenti dei capoluoghi sia da parte degli stessi ospiti verso picchi di densità turistica da record, problema che le grandi città d'arte già conoscono da anni.

Rielaborando i dati ISTAT 2016, Das – la compagnia di Generali Italia specializzata nella tutela legale – ha da poco fornito un quadro sconcertante degli incidenti stradali: in Veneto gli incidenti con biciclette si sono ridotte dell'1% mentre nella provincia di Verona sono aumentati del 33% con 1 incidente ogni 2041 residenti. Se dunque proliferano i percorsi e gli interessi commerciali verso la cosiddetta mobilità attiva, altrettanto non si può dire delle misure per mettere in sicurezza le strade con sedi protette per biciclette e pedoni.

Le esigenze di mobilità dei residenti stanno cambiando così come quelle dei visitatori e sempre di più si rende necessario provvedere a collegamenti sicuri tra quartieri, frazioni e capoluoghi così come a un coordinamento tra Comuni presieduto da una figura competente che sappia riunire ad uno stesso tavolo gli amministratori dell'intera area con l'obiettivo di stimolare l'uso sicuro della bicicletta al posto dell'auto da parte di tutti, così da poter anche redistribuire economia turistica nell'entroterra.



Poesia di **Lorenzo Stecchetti** (Forlì 1845 - Bologna 1916)



Vignetta di **Andrea Bisighin**

Chi volesse acquistare, per sé o per regalarla, una qualche opera di Andrea Bisighin, potrà visitare il sito [bisi-go.jimdo.com](http://bisi-go.jimdo.com)



# Ristoro .....

di Paolo Pigozzi

In questi mesi molto caldi soprattutto per chi, come noi, pedala a tutta, è molto importante rimettere dentro il corpo tutta l'acqua eliminata con il sudore. In poche parole, occorre ricordarsi di bere di più e più spesso. L'aumento della temperatura ambientale determina per l'organismo un incremento importante del fabbisogno di liquidi. L'acqua, oltre a consentire ai muscoli di produrre lo sforzo richiesto dalla pedalata, attraverso la sudorazione consente di mantenere costante la temperatura corporea intorno ai 37 gradi. L'acqua che sgorga dal rubinetto (PFAS permettendo) è sicuramente la bevanda migliore. Meglio ancora se corretta con succo di limone. Una borraccia (di rigore, in estate, quelle termiche in acciaio inox) con acqua fresca e limone sarà un viatico perfetto durante la gita. Al rientro abbiamo bisogno non solo di acqua, ma di una bevanda che aiuti il recupero anche con vitamine, minerali e piccole quantità di carboidrati e di aromi freschi e stimolanti. Se non addirittura di un delizioso "mangiaebevi" di origine indiana, con sapori insoliti per noi, ma molto dissetante. In ogni caso, non dimenticate il cappello (o il casco, che ne fa le veci). Alla prossima.

INGREDIENTI <i>Limonata deliziosa</i>	
Limoni	8
Acqua non gasata	mezzo litro
Miele d'acacia	2 cucchiari
Menta fresca	14 foglie
Acqua minerale gasata	1 litro
Ghiaccio	qualche cubetto

**PROCEDIMENTO**  
*Limonata deliziosa*

In una caraffa con coperchio metti il succo di sette limoni, aggiungi l'acqua non gasata, il miele e le foglie di menta. Affetta il limone rimasto e uniscilo alla preparazione. Metti il coperchio e riponi la caraffa in frigorifero per 2-3 ore. Gusta diluendo con l'acqua gasata e aggiungendo qualche cubetto di ghiaccio nei bicchieri.



INGREDIENTI <i>Lassi</i>	
Yogurt	500 grammi
Ghiaccio tritato	200 grammi
Aglio	1 spicchio
Menta fresca	14 foglie
Sale	la punta di un cucchiaino

**PROCEDIMENTO**  
*Lassi*

Metti in un mortaio l'aglio e il sale e pesta per trasformare il tutto in una crema. Sciogli la crema d'aglio nello yogurt, aggiungi dieci foglie di menta spezzettate e il ghiaccio, mescola con cura e dividi nelle coppe individuali. Decora ogni coppa con una foglia di menta e gusta, senza pregiudizi.



# UN MEDICO IN... CUCINA .....

di Redazione

Intervista al dottor Paolo Pigozzi, nutrizionista, socio Fiab e curatore della rubrica "Cibo da Viaggio" su Ruotalibera

**R**accontaci del tuo percorso di studi e del tuo interesse per l'alimentazione, cosa stai approfondendo a livello di studio ora.

Mi sono laureato in Medicina e Chirurgia nel 1977 presso l'Università di Padova sede di Verona. Ho approfondito la medicina psicosomatica all'istituto Riza di Milano, mi sono diplomato in omeopatia classica alla scuola di omeopatia di Verona, perfezionato in dietetica e nutrizione clinica e poi anche in fitoterapia all'Università di Siena, perfezionato in diagnosi e trattamento dei disturbi alimentari all'Università di Padova.

L'interesse per l'alimentazione nasce da quando osservavo mia madre mentre tagliava le verdure del minestrone, si è poi sviluppato all'università (allora a Bologna) con il corso di Scienza dell'Alimentazione e poi coltivato nel tempo, con la crescente convinzione che l'alimentazione fisiologica (cioè, per noi che viviamo qui, la dieta mediterranea) è uno dei tre pilastri di uno stile di vita, assieme al movimento e all'attenzione alla dimensione spirituale dell'esistenza, in grado di garantire salute e aiuto nel recuperare la salute, quando è compromessa.

Negli ultimi anni mi interessa sempre più al ruolo dei microrganismi (batteri, funghi, ecc.) che convivono con il nostro organismo come causa di malattie (anche non infettive come l'obesità, il diabete, le malattie cardiovascolari) e per il mantenimento della salute.

**I tuoi libri, citiamoli.**

Da molti anni affianco all'attività di medico anche quella divulgativa attraverso libri, articoli, conferenze per scuole, gruppi, associazioni e istituzioni pubbliche sui temi del benessere, della corretta alimentazione, dell'uso delle piante medicinali, delle proprietà nutrizionali degli alimenti, ecc.

Per quanto riguarda i libri, alcuni titoli che, più volte revisionati, aggiornati e integrati nel corso degli anni, sono ancora bestseller li trovi sul sito dell'editore Giunti di Firenze. Questa primavera ne ho revisionato altri tre che saranno pubblicati in estate.

**Ne stai scrivendo uno ora? Possiamo dire di cosa si tratta?**

Sto attualmente scrivendo un libro per AUSER (associazione per l'invecchiamento attivo) e SPI-CGIL (sindacato pensionati) all'interno del progetto nazionale CONOSCERSI A TAVOLA (partecipo anche al comitato nazionale di coordinamento di questa iniziativa). Il titolo provvisorio è 54 PAROLE (E ALTRETTANTE RICETTE) PER IMPARARE LA SALUTE. Una pubblicazione rivolta agli anziani.

**Collabori a tante riviste, quali?**

Le principali riviste alle quali attualmente collaboro con regolarità sono: "Vita in Campagna"; "Vita e Salute" che è stata la prima rivista italiana (dal 1952) a parlare di salute e prevenzione. Qui tengo la rubrica "Vegetariando" e un piccolo pezzo mensile "Mondo a Pedali" ovviamente sulla bici. Collaboro a "Il Piccolo Missionario" con una rubricetta rivolta ai ragazzi dagli 8 agli 11 anni su temi che diversi nel corso degli anni: alimentazione, le spezie, il comportamento ecologico.

Da due anni scrivo sul mondo della bici ("Io pedalo"). C'è poi "Libertà" mensile del Sindacato Spi-Cgil.

**Ho visto che hai un blog e che collabori col Forno Ceres di San Massimo.**

Il mio blog è un ulteriore mezzo di comunicazione, probabilmente antiquato rispetto alla vorticosa evoluzione della tecnologia, ma attualmente sono arrivato qua e non mi sono ancora fatto incantare da Facebook e compagnia. Ho contribuito con un pezzo mensile per 2-3 anni al sito del panificio Ceres (di cui sono un cliente occasionale, perché da una decina d'anni faccio il pane in casa con la mia pasta madre).

**Sono in previsione serate con gli Adb o altre associazioni/istituti?**

Attualmente non ho altri incontri pubblici in programma. Sono nel comitato organizzatore, assieme ad altri colleghi medici di Verona, del corso "Il cibo che cura, corso di alimentazione e cucina pratica per medici" di cui si sta svolgendo in questo 2018 la seconda edizione con grande successo.

**Certamente ami la bici, ma hai altri sport preferiti?**

La bicicletta è senz'altro la preferita, da sempre. Ho preso la patente a 30 anni e quindi prima (e dopo) ho sempre utilizzato prevalentemente la bici per spostamenti lunghi e corti. Ancora oggi mi capita di dover fare per lavoro 20-30 km in bici in un giorno (pioggia permettendo). Grande passione è anche la montagna escursionistica. Ho frequentato tantissimo il nostro Carega,



il Pasubio e la Lessinia, ma non ho dimenticato diverse puntate nelle Dolomiti.

Da una decina d'anni con mia moglie e amici ci siamo anche dedicati a entusiasmanti vacanze estive in bici (Danubio, Francia atlantica, Francia meridionale, Loira, Ungheria, Cechia e Moravia, Germania meridionale, Berlino, Alsazia, ecc.)

*Da quando sei entrato in Fiab e da quanto tempo curi la rubrica "Cibo da viaggio"? E come è nata l'idea?*

Credo di aver fatto la prima tessera Fiab all'inizio degli anni '80, quando l'associazione muoveva i primi passi e l'ho rinnovata regolarmente fino ad ora. Da diversi anni iscrivo d'ufficio alla Fiab i famigliari e la famiglia allargata, comprensiva di nipoti (una di 4 anni e, dal 2019, anche l'altro, nato il 1 maggio 2018, quando avevo già rinnovato per tutta la tribù).

La rubrica è nata per poter contribuire in qualche modo alla rivista, con i mezzi che mi sono più consueti. L'ho proposta a Bepo Merlin (allora factotum della rivista) che naturalmente ha accettato con entusiasmo. Dal 2010 sono stati pubblicati una quarantina di pezzi con le relative ricette.

*Quali tra le tue ricette hanno avuto maggior successo? Io ricordo il Panfrutto Fiab e la ricetta con la batata o patata dolce. Sono tutte molto semplici e leggere, ma dimostrano che hai le... mani in pasta! Ho trovato su internet che ti piace molto cucinare e che sei stato tre anni in un ristorante vegetariano...*

Mi piace cucinare, lo faccio tutti i giorni per le esigenze famigliari. Le ricette sono generalmente provate nella mia cucina.

Il panfrutto è stato denominato così per festeggiare il 150 numero della rivista.

Per quanto riguarda il ristorante vegetariano, subito dopo la laurea ho preferito (con il massimalismo tipico dell'età e di quei tempi turbolenti, ma fecondi) occuparmi della salute delle persone cercando di proporre un modo di mangiare salutare e naturale. Ho quindi aperto con altri amici il primo ristorante vegetariano di Verona, "La Suca Baruca", che ha proseguito la sua attività, con alti e bassi, per una trentina d'anni. Lì dentro ho imparato a cucinare il riso integrale, i legumi, a preparare il

gomasio, a conoscere la salsa di soia, ecc. Anche se poi ho ripreso in mano la laurea in medicina, quel tempo non è stato sprecato: me ne ricordo ogni giorno, quando devo spiegare ai miei pazienti come si cucinano e si condiscono il riso integrale, i fiocchi d'avena, il miglio, come si preparano i dolci senza zucchero, ecc.

*Il tuo cibo da viaggio preferito, quello da cui non ti separi mai?*

Una scatoletta piena di uvetta e mandorle: un mix di carboidrati semplici, di fibre, di grassi e di proteine che è in grado di cavarti d'impaccio in ogni situazione critica (per lo meno dal punto di vista nutrizionale, che poi, in bici, significa anche prestazioni almeno sufficienti in salita e nei percorsi lunghi).

*Ci sono sempre i proverbi nella tua rubrica, qual è la tua filosofia di vita? C'è un proverbio adatto a te?*

I proverbi sono spesso il distillato di molte osservazioni della realtà che suggeriscono comportamenti adeguati per evitare guai o mantenere la salute. È vero che spesso affermano cose non (ancora) confermate dalla scienza, ma nell'attesa (naturalmente utilizzando anche il buon senso) credo non sia sbagliato adeguarsi a quanto suggerito dai modi di dire e dai proverbi.

Leggendo il libro "A cena in Rsa: nutrizione, gusto e cultura" (mi sto recentemente interessando per lavoro anche di nutrizione nelle Residenze Sanitarie Assistenziali) ho trovato particolarmente azzeccato il ribaltamento, da parte dello psichiatra Alessandro Meluzzi, del famoso detto del filosofo Feuerbach "L'uomo è ciò che mangia" in un altro aforisma particolarmente illuminante e che suggerisce riflessioni anche inquietanti "L'uomo mangia ciò che è".

*All'incontro in sede AdB hai parlato dell'importanza degli omega 3 e di come possono far regredire le infiammazioni, e degli integratori salini contro i crampi, raccomandando che contenessero anche le proteine (o mi sbaglio?): vuoi spiegarmi?*

Gli acidi grassi omega 3 sono nutrienti essenziali (cioè l'organismo non li produce e deve trovarli per forza negli alimenti) che hanno molte funzioni nel nostro corpo, in parte ancora da esplorare completamente (riducono il rischio cardiovascolare, abbassano il colesterolo, sono utili nelle allergie e nell'asma, ecc). La loro proprietà principale è di ridurre le infiammazioni. Poiché tutte le patologie, nessuna esclusa, sono basate sull'infiammazione (anche quelle che sembrano non c'entrare nulla con questo fenomeno, come il diabete o l'ipertensione arteriosa, ad esempio), è evidente che un apporto adeguato e giornaliero di alimenti che contengono questi nutrienti è fondamentale. Gli alimenti che contengono omega 3 a catena corta e lunga sono i semi oleosi, i cereali integrali, i legumi, le alghe marine, il pesce.

Gli integratori salini servono a prevenire i crampi, ma non c'entrano le proteine (probabilmente non mi sono fatto capire chiaramente).

*Hai mai pensato ad una serata AdB dove sulla tavola possiamo trovare tanti piatti delle tue rubriche? O a fare più serate?*

Non ci ho mai pensato.

*Cari soci Fiab, per la vostra salute state attenti a ...? Sale? Glucosio?*

Senza scivolare nell'ortoressia (una patologia sempre più diffusa che costringe chi ne è affetto a mangiare solo alcune cose: o perché sono "sane" o perché "fanno bene"), credo che occorra sviluppare la consapevolezza che il movimento (specialmente quello prolungato e a bassa intensità, come accade nelle gite Fiab) è certamente importante per la salute, ma non può altrettanto certamente compensare sistematiche violazioni della fisiologia a tavola. Per quelle occasionali il discorso è ovviamente diverso. Sono le cose che facciamo (o non facciamo) ogni giorno che costruiscono la nostra salute, non quelle che facciamo una volta al mese.

<http://www.giunti.it/autori/paolo-pigozzi/>  
<http://www.l.auser.it/primo-piano/conoscerci-a-tavola-occasioni-piacevoli-per-incontrarsi-e-saperne-di-piu/>  
<http://www.vitaincampagna.it/?s=pigozzi&submit.x=3&submit.y=8&submit=Go>  
<http://www.vitaesalute.net/?s=pigozzi>  
<http://www.bandapm.it>  
<http://www.libereta.it>  
<http://ilcibocheuraverona.blogspot.it>

# REGOLAZIONE DEL CAMBIO .....

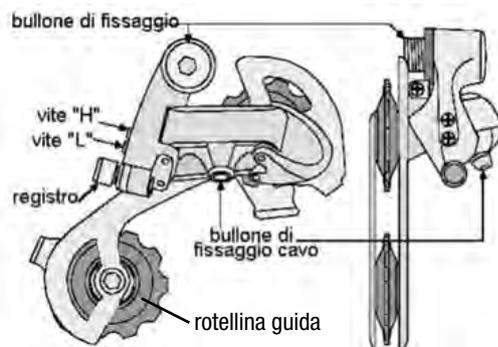
di **Federico Girardi**  
ciclofficina@fiabverona.it

Molte volte un cambio non fluido o irregolare è dovuto solo allo sporco nei meccanismi ed è per questo che viene consigliato di rimuovere fango, olio, polvere e lubrificare prima di cimentarsi nella regolazione .

## DERAGLIATORE POSTERIORE

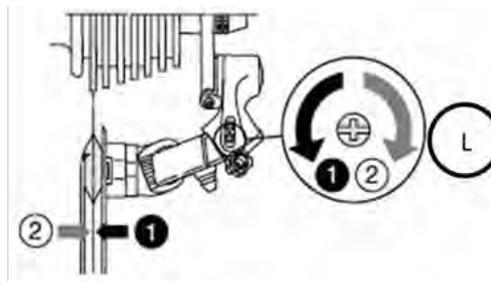
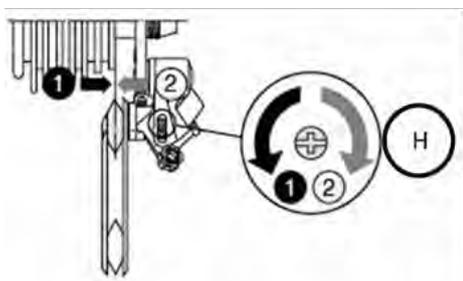
Quello che si vuole ottenere con la regolazione è che la rotellina guida si trovi allineata sia al pignone più piccolo che a quello più grande quando, tramite il comando del cambio sul manubrio, azioniamo la marcia più alta o quella più bassa.

L'allineamento della rotellina guida col pignone è definito da un fondo-corsa, questo si regola tramite le viti contrassegnate dalle lettere H (high) e L (low).



Prima di iniziare a toccare queste viti è consigliabile accertarsi che il cavo del cambio non sia troppo allentato, in caso si può agire sul registro del cavo per aumentarne la tensione.

Per regolare l'allineamento della rotellina guida con i pignoni di alta o di bassa ruotare in senso orario od antiorario la vite H o L (di un giro alla volta!), così facendo sposteremo il rispettivo fondo-corsa a sinistra o a destra:



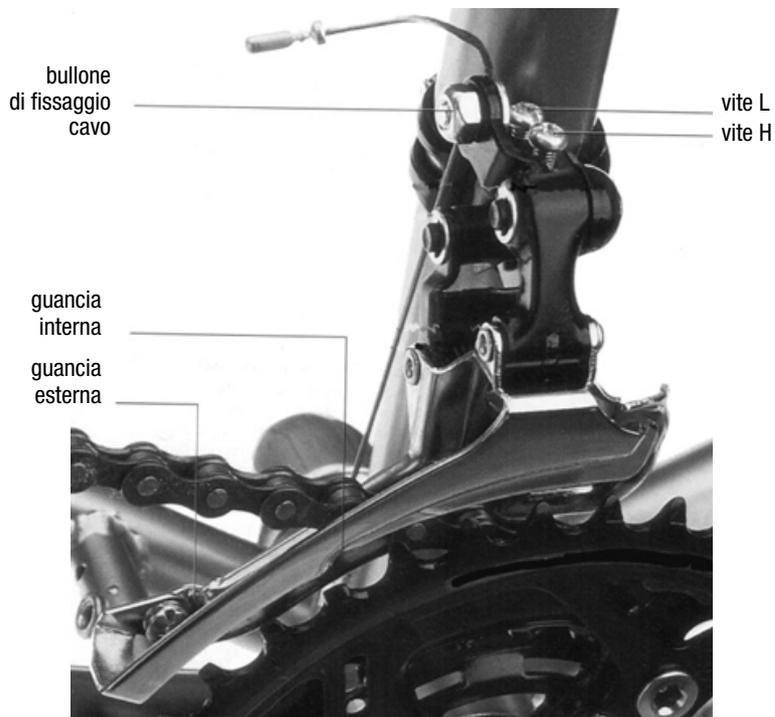
La regolazione va fatta azionando i pedali di tanto in tanto in modo da capire se ci si stia avvicinando od allontanando dal risultato; se la bicicletta è alzata da terra e la ruota posteriore può girare liberamente è tutto più facile: un cavalletto di fortuna si può realizzare con due sedie ed un asse di legno.



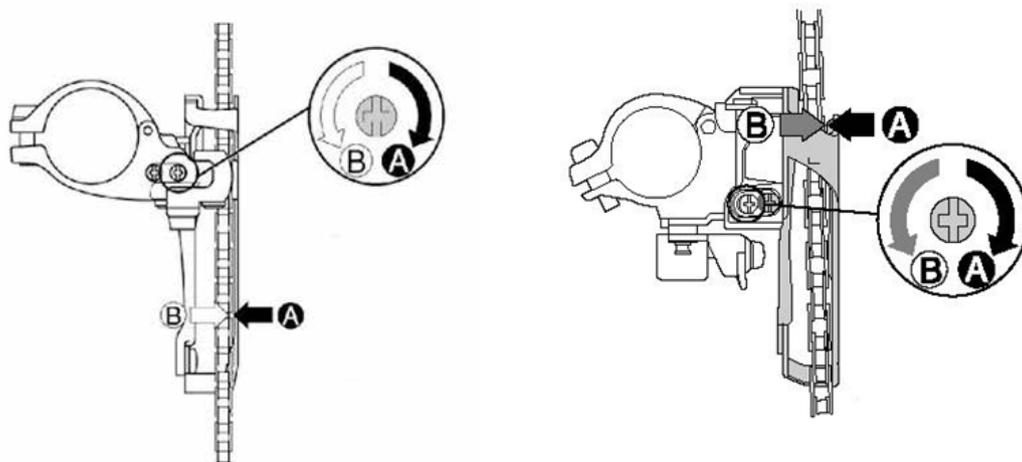
## CAMBIO ANTERIORE

Lo scopo di questo cambio è allineare la catena ai due estremi delle regolazioni alla corona più grande o a quella più piccola rispettivamente grazie alla guancia interna o a quella esterna.

Anche qui, dopo aver controllato che il cavo abbia la giusta tensione, si regola il fondo corsa tramite le viti H ed L.



Ruotare in senso orario od antiorario la vite H o L , così facendo sposteremo il rispettivo fondo-corsa a sinistra o a destra:



### “CONSIGLI DEL NONNO”

Poiché il deragliatore posteriore si può rovinare in caso di cadute o parcheggio in rastrelliere affollate, si possono acquistare delle staffe che lo proteggano da questi eventi fortuiti.



# GIRO DEL LAGO .....

di **Andrea Sivero**

## *L'antefatto*

Era il 1963. Avevo 13 anni e insieme a Paolo, cugino di secondo grado, e Raffaello avevamo progettato di fare il giro del lago: più o meno centocinquanta chilometri. Ero il più giovane della compagnia: gli altri due avevano un anno in più!

Dopo la promozione alla seconda media mi era stata regalata una bici Legnano, verde oliva con sfumature tendenti al giallo. La bici precedente, una Wilier da ragazza, era passata a mia sorella. A quei tempi ogni oggetto, ogni indumento, ogni mezzo di trasporto aveva nove vite come i gatti. Il manubrio della Legnano era diritto, una "figata" si direbbe oggi. Il cambio con cinque rapporti era il massimo consentito per uno sbarbatello che non aveva alcuna ambizione professionistica. Rispetto alle bici dei miei genitori era "ultra leggera": pesava solo 20 kg. La alzavo a fatica e le impennate non erano ancora state inventate.

C'era l'entusiasmo, c'era la bicicletta ma... mancava il placet di mamma e papà. Era lo sforzo più duro di tutta l'avventura e per non vanificarne la riuscita occorreva muoversi con grande attenzione e diplomazia. Decisi di cominciare da mia madre la quale, come c'era da aspettarsi, non volle prendere nessuna decisione e mi disse: «Chiedi a tuo padre». A quel tempo abitavamo sopra un'officina meccanica dove mio padre lavorava di giorno e, all'occorrenza, svolgeva le funzioni di guardiano notturno. Mi recai da lui che inevitabilmente mi chiese: «Cosa dice la mamma?» Avevo due possibilità: parlare con sincerità o proporre una verità un po' addomesticata del tipo: "Mi ha detto di chiedere a te ma mi è sembrata favorevole". Questa seconda ipotesi era pericolosa e mi si poteva ritorcere contro, poteva essere usata come arma per negarmi il permesso. Decisi di essere sincero. Papà, che aveva molta

fiducia nel buon senso della mamma, mi liquidò dicendo: «Di' che decida lei». Tornai in cucina, dove mia madre stava stirando, e le riportai il responso. «Finisce sempre così, - furono le sue parole - alla fine devo decidere io, ma questa volta non lo posso fare perché io non conosco la strada e i pericoli che si possono incontrare. Devi dirgli che la decisione è di sua competenza». Nuova discesa in officina e nuova richiesta. Mio padre, coerente con se stesso mi ribadì: «Quello che decide la mamma per me va bene». Mi accorgevo che strappare il permesso si rivelava difficoltoso quanto la salita dello Zoncolan. Intanto però mi allenavo a salire e scendere le scale. Al mio ritorno la mamma non ne voleva sapere di decidere e io non potevo consigliarla: già allora avevo capito che un mio suggerimento avrebbe evidenziato un conflitto d'interessi. Mi astenni da qualsiasi commento. Però una decisione andava presa altrimenti



**Malcesine**



gli altri due, che già dicevano di aver ottenuto il permesso, sarebbero partiti anche senza di me. Provai a giocare una nuova carta. «I genitori di Paolo e Raffaello hanno già concesso il permesso!» L'affermazione si tramutò in boomerang: «Gli altri possono fare quello che vogliono. Questa è la tua famiglia a tu devi accettare le decisioni dei tuoi genitori».

Quando ho avuto figli ho scoperto che il proclamato "liberismo" degli altri genitori è un tentativo di estorsione vero e proprio: a parole i genitori degli altri sono sempre più accomodanti. Poi basta un giro di telefonate per scoprire che tutti hanno accordato il permesso nella convinzione che solo il loro figlio sarebbe rimasto escluso dalla concessione. Ma nel '63 il telefono non era presente in tutte le famiglie e, se c'era, veniva usato in modo molto parsimonioso!

Però bisognava decidere! «Decideremo

questa sera a cena», affermò in via definitiva mia madre. Era la cosa che più temevo perché, parlando insieme, avrebbero potuto suggestionarsi a vicenda e far diventare di estrema pericolosità anche le situazioni più banali. Dovevo prendere l'iniziativa. Nuova discesa in officina per far capire a papà che occorreva una decisione perché la mamma non ne voleva assolutamente sapere. A questo punto, forse stanco di essere disturbato, forse convinto dalla mia insistenza, forse ricordando quanto aveva fatto da giovane, mio padre capitolò e disse: «Va bene, vai pure. Ma mi raccomando...» Che cosa si "raccomandassero" i miei genitori con questa affermazione mi è sempre rimasto oscuro, ma quello che contava era il "va bene". Trionfante ritornai da mia madre per darle quella che per me era una felice notizia. Nessun commento uscì dalla sua bocca, segno che le erano rimaste molte perplessità.

### *L'avventura*

Nessuno di noi tre conosceva con esattezza la lunghezza, l'altimetria e le difficoltà tecniche del percorso. Per essere certi di portare a termine l'impresa avevamo deciso di allenarci nei dintorni di casa, tanto per fare un po' di gamba. Un po' di Torricelle (le colline intorno a Verona) e qualche giro in Valpolicella.

Finalmente arrivò il momento della partenza. Erano le cinque e trenta del mattino di un giorno di giugno ed era ancora buio: l'ora legale verrà introdotta tre anni dopo. Avevamo deciso di partire presto per avere a disposizione una giornata più lunga possibile. Dopo aver acceso le dinamo abbiamo iniziato a pedalare in fila indiana dandoci i cambi come avevamo visto fare durante il passaggio del giro d'Italia. Dovevamo essere il più leggeri possibile, quindi niente viveri perché ci avrebbero appesantito. Solo acqua. L'alimentazione sportiva era sconosciuta: è

una scoperta di fine millennio avvenuta in contemporanea con la produzione di barrette energetiche e integratori. La sosta era prevista a Riva del Garda. Lì ci saremmo comperati da mangiare. Prima di Peschiera c'era abbastanza luce tanto da spegnere i fanali e proseguire con maggior scioltezza. Il progetto prevedeva di percorrere prima la sponda bresciana e di scendere poi lungo quella veronese: ci sentivamo più sicuri. Era inteso che saremmo ripassati da Peschiera – il giro doveva essere completo! – e poi di nuovo Verona.

Subito dopo Salò, Raffaello fora la ruota posteriore e con molta noncuranza ci comunica di aver lasciato a casa il materiale per le riparazioni: bisognava o non bisognava viaggiare leggeri? Il foro, causato da un chiodino, era ben visibile e fortunatamente io avevo tutto il necessario per la riparazione tranne... la pompa. Bisognava anche accertarsi che quello fosse l'unico foro e per questa verifica era necessaria l'immersione della camera d'aria nell'acqua. Ma il lago – venti metri più in basso di noi – era irraggiungibile. Decidemmo di soprassedere alla riparazione e di arrivare al primo paese o al primo distributore. La nuova formazione prevedeva Raffaello sulla "canna" della mia bicicletta e Paolo che trascinava con una mano la bici forata. A quel tempo erano ancora cose che si potevano fare anche se il traffico cominciava già a diventare preoccupante. Sono certo che se avessimo trovato una pattuglia della stradale qualche osservazione ce l'avrebbero messa per iscritto sotto forma di verbale (eravamo leggeri anche di soldi). Le nostre previsioni si dimostrarono corrette e dopo pochi chilometri, all'interno di una



stazione di servizio, siamo stati in grado di riparare la camera d'aria, di rimontare la ruota e ripartire. Eravamo un po' sconsiderati a partire senza il necessario ma molto esperti nelle riparazioni: da lì in avanti non abbiamo più avuto problemi di sorta.

La giornata, decisamente bella, ci dava sempre più coraggio, il fiato e la gamba erano ancora buoni e poi cominciava la discesa verso Riva del Garda. Ma con la discesa iniziavano anche le gallerie che erano prive di illuminazione perché questa funzione era affidata ad ampie aperture praticate nella roccia da dove entravano violentissimi ed accecanti fasci di luce. Una tecnologia costruttiva distante anni luce, è proprio il caso di dirlo, da quella odierna. La pupilla non aveva il tempo di adattarsi alle condizioni di luce e di buio che si alternavano con una certa regolarità lungo il percorso e noi viaggiavamo veloci, in discesa, senza vedere praticamente nulla di quello che succedeva intorno.

A Riva del Garda, come da programma, ci siamo concessi la sosta per il pasto di mezzogiorno. Abbiamo individuato un negozio di generi alimentari dove io e Raffaello ci siamo fatti preparare dei

panini imbottiti, mentre Paolo, con nostra sorpresa, ha ordinato solo il pane. "Vi spiegherò dopo" ci disse senza aggiungere altro. E quando, seduti su una panchina, eravamo pronti ad addentare i nostri panini, vediamo che Paolo svolge un involucro legato stretto con dello spago alla canna orizzontale della bicicletta. Restiamo ad osservarlo e scopriamo che tra due fogli di carta oleata (non esisteva il domopak) si era portato appresso una bistecca di carne perfettamente cotta e condita a puntino: pronta per essere infilata nel panino. Devo ammettere che, a distanza di anni, rammento ancora con una certa invidia quel suo pasto certamente più sostanzioso del nostro. Non ci eravamo accorti dell'involucro perché le condizioni del viaggio – partenza col buio, successiva foratura, e gallerie con lampeggiamenti simili a quelli di un'odierna discoteca – avevano distratto la nostra attenzione.

A fine pasto eravamo euforici perché l'aver raggiunto Riva ci dava la certezza che la nostra impresa si stava realizzando. Ma non avevamo fatto il conto del sole, dell'afa che stava aumentando di ora in ora e della stanchezza che subdolamente affiorava. Ci siamo resi conto che la parte veronese del lago, durante il pomeriggio, è completamente battuta dal sole, e ci è parso che la strada verso casa fosse in lieve ma costante salita. La stanchezza era tale che Peschiera ci era apparsa arroccata su un colle: oggi siamo certi che non è così. Da Peschiera a Verona, dopo l'ennesimo rifornimento d'acqua, le forze residue, sostenute dalla convinzione di dovercela fare a tutti i costi, ci hanno permesso di arrivare a casa sorridenti come i vincitori di una tappa del giro d'Italia. Solo il soprasella, o fondoschiena come si vuol dire, denunciava la debolezza della carne. ●



# PER QUALCHE BICICLETTA IN PIÙ ...

di **Michele Savini**,

5C Liceo Messedaglia Verona\*

**L**a saracinesca si apre rumorosamente. Raggi di luce si fanno strada nel buio del garage. Il mio padrone si avvicina con la chiave in mano. Vengo finalmente liberata dalle pesanti catene che mi mantengono al sicuro: ora sono pronta per la dura giornata che mi attende.

Gianni, il mio padrone, toglie il cavalletto, mi monta in sella e inizia a pedalare lungo quella strada che lo condurrà al lavoro e che ormai conosco a memoria.

Gianni è uno di quei pochi romani coraggiosi che hanno scelto di convertirsi alla bicicletta; non fatico a comprendere cosa spinga la restante maggioranza a rimanere invece fedele all'automobile, viste le condizioni delle strade che sono costrette a percorrere.

Ogni giorno vengo condotta attraverso ciclabili non asfaltate e piene di buche, pericolosi attraversamenti, sentieri strettissimi e invasi da erbacce. Più di una volta io e il mio padrone siamo finiti a terra, fortunatamente senza riportare gravi danni, e l'altro giorno poco mancava che un camion ci investisse in pieno. Mi sembra davvero incredibile che una città importante come Roma sia così arretrata dal punto di vista della mobilità sostenibile, un problema che si riflette su gran parte della popolazione: le code di automobili al mattino sono interminabili, e ciò non può certamente giovare alla salute degli abitanti.

Una goccia d'acqua colpisce il mio manubrio, presto seguita da innumerevoli altre, interrompendo i miei pensieri e facendo aumentare il ritmo della pedalata di Gianni. Purtroppo, con l'assoluta mancanza di servizi adeguati anche una semplice pioggia può diventare un incubo per chi va in bicicletta. In particolare, in inverno le pozzanghere si trasformano in temibili lastre di ghiaccio sulle quali abbiamo spesso rischiato di scivolare. All'improvviso ripenso a mia sorella Brianna, che abita a Copenaghen, dove la situazione è ben diversa. È curioso pensare come io e lei siamo nate nello



stesso luogo e a pochi secondi di distanza (tant'è vero che siamo distinguibili solo per una cifra del numero di serie), mentre ora le nostre vite sono così diverse.

A volte mi scrive di come sia estremamente diffusa la bici nella sua città: ogni giorno stormi sempre più numerosi di ciclisti occupano le strade, diretti al lavoro, a scuola o perfino al supermercato. Ormai, infatti, è presente in ogni famiglia almeno una bicicletta dotata di portapacchi o trasporto per bambini, accessori che rendono questo mezzo ecologico adatto davvero ad ogni occasione. La pioggia poi non spaventa i danesi, poiché sono consapevoli di poter pedalare in quasi totale sicurezza, visto il continuo stato di miglioramento e innovazione che caratterizza le loro infrastrutture ciclabili.

È un vero peccato che tale mentalità non sia diffusa anche qui, dove i mezzi di trasporto più inquinanti la fanno da padrone. Eppure, non voglio perdere la speranza: persone come Gianni mi fanno credere che una minima volontà di cambiamento esista davvero, fosse solo anche per ottenere vantaggi relativi ai tempi di percorrenza. Chissà, forse tra qualche anno...

Una brusca frenata, eseguita appena in tempo per evitare un motorino, mi riporta alla realtà. Devo mantenere gli occhi sulla strada, quella strada che non aspetta altro che essere sistemata per ospitare qualche bicicletta in più.\*

(\*)"La bici ci salverà" programma di Raitre, visto a scuola con i miei studenti, ha sollecitato la loro fantasia... (Fabrizia Graziani)



Un inizio di stagione molto interessante per le attività di Valpolicella Bike: capitanati dal presidente Adriano Piacentini e dal suo vice Lamberto Giacopuzzi, hanno inaugurato la stagione il 31 Marzo, con un evento collegato al programma della 66<sup>a</sup> edizione del Palio del Recioto 2018; questa pedalata è stata dedicata alla scoperta di scorci incantevoli e stradine dimenticate che ci fanno tornare indietro nel tempo.



Continuando poi con Domenica 8 Aprile, Bimbibici, con il Patrocinio del comune di Negrar, per avvicinare i bambini e le famiglie all'utilizzo di quello splendido ed ecologico mezzo che è la bicicletta, giornata poi conclusa splendidamente con lo sfilare delle maschere di Negrar, Re Recioto e Regina Amarone, grazie anche alla Pizzeria da Gian che ha offerto la merenda a tutti i partecipanti.

È arrivato il tempo di fare un bel giro sul territorio circostante: il 22 Aprile Valpolicella Bike tour ha visto una numerosa partecipazione grazie anche alla splendida giornata di sole regalataci, e rifocillati in maniera egregia dal comitato della sagra di Bure, abbiamo concluso un'altra giornata all'insegna dello stare insieme all'aria aperta, sempre in sella. Il 29 Aprile è stato il momento di andare in trasferta in Franciacorta, partendo da Gussago, per arrivare a Paratico, passando per le torbiere e il bellissimo paesaggio

che ci avvicina al lago di Iseo. Tornati a casa siamo stati invitati dal sindaco di Dolcè alla 5<sup>a</sup> festa della Bicicletta che si è svolta il 6 Maggio con l'inaugurazione della ciclabile che collega la stazione di Domegliara alla Terradeiforti e a sua volta a tutto il Trentino Alto Adige fino al Brennero.

Per noi, grande orgoglio presenziare a una manifestazione che può segnare la "ciclabile" per arrivare su tutto il territorio della Valpolicella, nostra magnifica terra ancora piena di opportunità per chi pensa ad un turismo itinerante, come quello che vediamo noi.

Quando lo sport insegna a vivere: non è una frase fatta, ma bensì una magnifica serata voluta dall'assessorato allo sport del comune di Negrar, svoltasi il 14 Maggio che ci ha visti di nuovo protagonisti consegnando ad Adriano Piacentini un riconoscimento per merito sociale e sportivo conquistato sul "campo".

Ogni evento pensato e realizzato prima di tutto ha come finalità l'aggregazione e l'amicizia, collante indispensabile per costruire un futuro per i nostri figli. ●



# MAGGIO: A SCUOLA DI PEDALI ..... di Denis Maragno

Un mese dedicato ai più giovani per scoprire le gioie della bicicletta

**F** IAB Rovigo nel mese di maggio ha visto la coronazione di un anno di lavoro dedicato ai più giovani con molte iniziative che hanno dato la possibilità ai ciclisti in erba di provare la gioia di conoscere il proprio territorio attraverso la bicicletta.

I primi a cimentarsi sono stati i bambini delle tre quinte elementari della scuola primaria Miani che, dopo gli incontri a scuola durante la Settimana Europea della Mobilità 16-22 settembre, hanno finalmente preso in mano le bicciclette e hanno pedalato per la città. Un'esplorazione allegra tra le piazze per conoscerne la storia e qualche segreto. A ruota, è

proprio il caso di dirlo, è toccato ai ragazzi della prima e seconda media Parenzo che invece si sono cimentati in una escursione fino alla frazione di Grignano Polesine, dove hanno visitato una delle ultime fabbriche di mattoni in cotto, la fornace Fonti, attiva dal 1873, per poi conoscere la storia della secolare La Comuna (1426), una originale consuetudine di condivisione dei terreni agricoli tra gli originari abitanti del paese. Anche questo gruppo è stato protagonista di una riflessione, sempre a settembre, sulla sostenibilità del loro percorso casa-scuola.

Infine, dopo un animato workshop, toccherà anche ai giovani del Liceo Celio-Roccati essere i protagonisti



40 bambini (e ovviamente almeno il doppio di genitori, senza contare i volontari FIAB), si è articolata su di un percorso tra le associazioni proponenti. Un timbro per ogni postazione e poi l'immane omaggio finale. I bambini dovevano cimentarsi nella gimkana per le bici, la corsa dei sacchi della differenziata (curata da Legambiente), i sapori della bottega Che Gusto! (curata da Confagricoltura) e un frühlingscheck [controllo di primavera] (curato da Confartigianato).

Una bella sinergia di realtà tutte sensibili allo spazio che la piazza rappresenta, e che, nonostante la

posizione centrale non riesce ad essere valorizzata. L'iniziativa deve il suo successo anche al prezioso sostegno della Polizia Locale, dell'Amministrazione Comunale di Rovigo e della parrocchia del Duomo, realtà che hanno facilitato, e sostenuto, l'idea.

Per concludere, in questo maggio abbiamo coinvolto ben 200 ragazzi di tutte le età e presto arriveranno altre iniziative come quella con i ragazzi delle medie Riccoboni che, per fine mese, stanno programmando un'uscita in bici. Maggio il mese dei più piccoli, sempre più consapevoli e divertiti. ●

di una pedalata urbana tra i luoghi del cuore che loro stessi hanno individuato. Ma l'apice di questo mese è stato raggiunto il 13 maggio con la consueta giornata dedicata ai più piccoli: Bimbibici. Quest'anno si è scelta come location per l'iniziativa la bistrattata piazza del Duomo. Un luogo che per 364 giorni l'anno non è altro che un grigio parcheggio e che per un pomeriggio si è trasformato in un luogo vivace e allegro, pieno di persone, voci, risa e attività. L'iniziativa, che ha visto protagonisti



# CICLOVACANZA ROMANA... E BICIFESTAZIONE

C'eravamo anche noi, non casualmente! ..... di **Rossella Menarello**

**E** stata una vacanza romana breve ma intensa, chi l'avrebbe mai detto che andare in giro in bici per Roma fosse una impresa "possibile". Non solo per il divertimento ma anche e soprattutto per la scoperta degli angoli più nascosti della bellissima "città eterna".

Il nostro viaggio è cominciato la mattina presto del 28 aprile, quando la freccia d'argento ci accompagnava a Roma in tempo utile per sfruttare ogni momento della giornata.

Giunti a destinazione, subito ci siamo recati al noleggio bici, poco distante, dove erano già pronte le nostre. Abbiamo così cominciato a girare per il quartiere Testaccio, dove si trovava anche il nostro albergo, uno dei più antichi quartieri di Roma. Amato da Pasolini e Ozpetek, è considerato un museo diffuso. E' famoso anche per il suo mercato rionale che promuove la qualità dei prodotti ortofrutticoli locali e della cucina romana. Da segnalare il n° 15 "Mordi e Vai" il re del panino Gourmet che confeziona in un attimo dei favolosi panini, il più consigliato di tutti è quello con il carciofo alla romana e pecorino, ovviamente solo romano. Da non perdere!

Nel pomeriggio ci attendeva un primo importante impegno. Ebbene sì! C'eravamo anche noi... alla Bicifestazione ai Fori Imperiali, a rappresentare la Fiab Rovigo alla manifestazione nazionale organizzata da Fiab, Salvaciclisti, Greenpeace, Legambiente e altre associazioni europee, nazionali e locali, nonché istituzioni ed enti.

Hanno partecipato migliaia di persone per chiedere città più vivibili grazie alla mobilità attiva e sostenibile.

Dal palco parlava Paolo Gandolfi, promotore della legge quadro sulla mobilità ciclistica, successivamente approvata, grazie alla quale sono stati stanziati 500 milioni di euro per le ciclovie in Italia. Ribadiva l'importanza del rispetto delle regole per muoversi sicuri sulle nostre strade.

In qualità di ciclisti, amici della bici, abbiamo voluto dare il nostro sostegno al programma della bicifestazione che si



delineava in dieci punti, che vanno dal trasporto pubblico alla mobilità attiva e sostenibile a scuola e nei posti di lavoro, zone 30 in città, in sintesi: città a misura di bici ovvero a misura di persone.

L'evento si è poi concluso al parco della Caffarella, mentre noi della ciclovacanza, dopo aver svolto il nostro dovere di rappresentanza e sostegno, eravamo pronti a ripartire per la prima breve uscita tra i siti antichi della città romana, accompagnati

da una gentile e simpatica componente del direttivo della Fiab di Roma, Marina Mazzocchi.

Ci ha accompagnato ai Fori Traiani, il Quirinale, la Fontana di Trevi, Montecitorio, il Pantheon e per ultima ma non meno importante la bellissima Piazza San Pietro. Poi il giro turistico proseguiva facendoci assistere ad un meraviglioso tramonto sul Tevere percorrendolo lungo la pista ciclabile lungo il fiume.

Dulcis in fundo, cena a trastevere all'Osteria L'Antico Moro, organizzata da Silvana, nostra cara socia del direttivo che ha scelto il meglio per noi... menù tipicamente "alla romana"... dagli antipasti ai Tonnarelli fatti in casa cacio e pepe, solo lì hanno quel gusto squisito... tutto aveva un sapore speciale... da provare per credere.

Lindomani, 29 aprile, abbiamo avuto l'onore di avere come guida il presidente della Fiab di Roma Walter Di Domenicis che ci ha offerto una meravigliosa giornata nel cuore "verde" di Roma al Parco Regionale lungo la Appia Viarium e insieme abbiamo percorso un lungo tratto dell'Appia Antica, che ci ha fatto scoprire tutta la bellezza in essa racchiusa.





Walter, persona gentile e squisita di una disponibilità unica ed accompagnatore impareggiabile, ha iniziato il nostro giro dalla porta più antica “ Arco di Druso” di fronte Porta S. Sebastiano, situato proprio all’inizio dell’ Appia antica, del IX sec. a.C. degno di nota per la sua maestosità e storia.

Da lì accanto si sale al Museo delle Mura Aureliane ed alla torre delle antiche mura risalenti al III sec. a.C. dove si può apprezzare una meravigliosa panoramica su tutto il Parco Regionale. Poi, visita al Parco degli Acquedotti Antichi. Tra questi l’Acquedotto Marciano si ricorda per la sua fila di archi lunga 9 km che fiancheggiavano la via Latina fino allo Spem Veterem, là dove sorgeva l’antico tempio della Dea Speranza.

Abbiamo proseguito poi per le terme di Caracalla e il Parco della Caffarella. Grazie Walter, giornata intensa e piacevolmente ricca di cose interessanti oltre che rilassanti...

Ma non era finita, il terzo giorno, 30 aprile, ci ha pensato Enrico Caruso, collaboratore e accompagnatore Fiab di Roma, a renderci la giornata sfrenatamente piena di storia, cultura e aneddoti nonché di interessanti leggende miste a verità. Come il racconto, durante la visita alla Basilica di Santa Cecilia in Trastevere.

Con Enrico abbiamo proseguito tra gli angoli della Roma Medioevale facendoci vedere degli scorci davvero notevoli: Isola Tiberina, Ponte di Fabricio, il più antico di Roma... uno sguardo alla casa della Fornarina, famoso ritratto di Raffaello che rappresenta la modella e amante dell’artista... e poi verso Piazza Navona, Piazza di Spagna, la bella via Margutta (degli artisti), poi al Tempio di Adriano, Area Sacra di età Repubblicana (dove fu assassinato Cesare), il Ghetto, la Sinagoga, una sosta al Teatro Marcello e il Campidoglio; poi dritti sull’Aventino, con visita e altra sosta al Giardino degli Aranci, dove abbiamo potuto ammirare una bellissima panoramica su Roma. Un ringraziamento speciale ad Enrico per la bellissima passeggiata in bici nel cuore antico della nostra capitale.

Il giorno del rientro è stato anche di riflessione e spunto di idee per altre iniziative come questa che ha avuto successo grazie alla collaborazione tra associazioni Fiab di città diverse: è solo facendo rete che avremo la forza per raggiungere obiettivi sempre più ambiziosi e qualificanti. ●





## El canton del Bepo

### La scuola inutile

In Italia ci sono troppi segnali stradali inutili. Lo so, è un'affermazione molto forte e contraddittoria se fatta da uno che insegna ai ragazzi il rispetto dei segnali stradali.

Ma non è un'osservazione fuori luogo. Ci sono segnali, ad esempio, sovrabbondanti, spesso affastellati in qualche modo, che creano solo confusione. E che dire delle distanze segnate sui cartelli di direzione, spesso messi a casaccio? A tutti noi sarà capitato, ad esempio, di leggere "Vattelapesca 10" e, percorsi alcuni chilometri, "Vattelapesca 11". Ci sono strade che sembrano state tabellate da una squadra di posatori all'opera dopo una nottata di bagordi. Ci sono, poi, segnali incomprensibili. Quelli che bisogna decifrare a fatica leggendo le istruzioni scritte in una tabella, piena di parole e di simboli. Esiste una vasta letteratura in materia: "Divieto di accesso tranne..." oppure "Divieto di transito dal... al..., dalle ore... alle ore..., nei giorni festivi e prefestivi, eccetto frontisti e autorizzati". E via discorrendo.

Ma ci sono segnali di divieto perfettamente comprensibili e giustificati, come quelli installati nelle strade dove ci sono scuole primarie.

Davanti alle scuole medie frequentate dai miei nipoti, ad esempio, esiste un divieto di transito nei venti minuti a cavallo degli orari di entrata ed uscita degli alunni.

Il 90% dei genitori che accompagnano i figli a scuola, li scaricano a venti passi dall'entrata e poi imboccano tranquillamente (ma non nel senso della velocità) la strada proibita, spesso facendo zig zag tra i ragazzini.

Mettono, così, in pericolo la vita dei bambini che dicono di voler proteggere e, soprattutto, con la loro squallida azione, annullano tutti gli insegnamenti che la scuola si sforza di trasmettere ai ragazzi, che ad essa vengono affidati per essere educati.

Val più la pratica della grammatica.

di **Bepo Merlin**

f a r m a c i a  
**BORGOMILANO**

Corso Milano, 69  
VERONA tel. 045 574192



**IL MELOGRANO**  
CENTRO INFORMAZIONE  
MATERNITÀ E NASCITA

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

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

www.  
farmaciaborgomilano.it

  
SENZA PLASTICA NATURALMENTE

unicef

ACP

IBFAN