

# RUOTA LIBERA

Periodico della FIAB

FIAB Verona Amici della Biciocletta Onlus



**1° FESTIVAL IN BICI**

<b>3</b>	<b>IL PUNTO</b> Festival in bicicletta? Fatto! Prossimi appuntamenti	<b>17</b>	<b>CIBO DA VIAGGIO</b> Le banane di Giovanni	<b>28</b>	<b>MOBILITÀ</b> Bando punzonatura
<b>4</b>	<b>FESTIVAL IN BICI</b> Il mondo delle due ruote a raccolta	<b>18</b>	<b>ENIGMISTICA</b>	<b>29</b>	Reclinata Made in FIAB
	<b>MOBILITÀ</b>	<b>19</b>	<b>BICI È SALUTE</b> La bicicletta nei laboratori esperienziali	<b>30</b>	<b>VITA ASSOCIATIVA</b> Benvenuti al Sud
<b>13</b>	Passaggio (ciclabile) ad est	<b>20</b>	<b>RACCONTI DI VIAGGIO</b>	<b>31</b>	<b>AdB ROVIGO</b> Ideare percorsi cicloturistici online
<b>14</b>	Montorio, la ciclabile sgarrupata	<b>23</b>	La mia Corsica	<b>32</b>	<b>EL CANTON</b> Insieme si può
<b>15</b>	Bici rosse: sulla scena dell'incidente		...e l'azzurro diventò rosa		
	<b>CULTURA</b>	<b>26</b>	<b>RANDONNÉE</b> Adigebici 24H: sfida superata!		
<b>16</b>	Vignette				



### 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-Onlus, come?

- Vieni in sede: Piazza S.Spirito, 13 oppure
- Fai un bonifico su uno dei nostri conti correnti:
  - ♦ cc postale n.11560372 intestato a RUOTALIBERA Piazza S.Spirito, 13 - 37122 Verona
  - ♦ c/c bancario intestato a FIAB Verona - Amici della Bicicletta ONLUS c/o Unicredit Banca SpA Ag. Piazza Erbe -VR - cod. IBAN: IT83 M 02008 11710 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 O 05034 11703 000000037232

### Quote associative 2016

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, Anna Berra,  
Fernando Da Re, Luciano Lorini,  
Valeria Rigotti.

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

**Disegno di copertina:** Luca Stradiotto.

**Hanno collaborato:**  
Corrado Marastoni, Luciano Zamperini,  
Alessandro Battocchia, Andrea Bisighin,  
Paolo Pigozzi, Massimo Maritani, Susanna  
Morgante, Maurizio Pedrini, Marco Tosi,  
Aldo Ridolfi, Renata Zorzanello,  
Alberto Bonfante, Luciano Damiani,  
Alberto Bottacini, Denis Maragno.

**Stampa:** CIERRE Grafica s.c. a r.l.  
Caselle di Sommacampagna - Verona  
Reg. trib. di Verona n. 664 del 16.9.1985  
**Tiratura 3.300 copie**  
**Stampato su carta ecologica T.C.F.**  
**(sbiancata senza l'uso di cloro)**

**Editore: "FIAB Verona - ONLUS"**  
Piazza S.Spirito, 13, 37122 Verona  
Tel./Fax: 045 8004443  
internet: <http://www.fiabverona.it>  
e-mail: [sede@fiabverona.it](mailto:sede@fiabverona.it)



## Festival in bicicletta? Fatto!

Nel precedente numero di Ruotalibera avevo annunciato la sfida del 2016, il “Festival in bicicletta” dall’ 1 all’ 8 maggio. Il 9 maggio ho cominciato a scrivere questo articolo che voi leggerete un po’ più in là. La sfida presentava molte incognite ma a parte la prima domenica il tempo ci è stato alleato e direi che ne siamo usciti bene. Certo alcuni eventi sono andati meglio di altri ma nel complesso tutto ha funzionato con una ottima copertura mediatica; per esempio oltre che essere ampiamente presenti sulla stampa siamo stati chiamati a parlare da diverse radio e televisioni locali ed anche da Tv 2000.

Il serpentine di famiglie in bicicletta di Bimbimbici ci ha dato come sempre grande soddisfazione: grazie a Fabrizia e a tutti quelli che hanno aiutato!

Non sono però solo le cose più visibili ad essere importanti, ci sono anche altri eventi.

Grazie al festival per la prima volta in Comune si sono riuniti e confrontati i mobility manager di importanti imprese veronesi. A questa riunione ne seguiranno altre, si è rotto il ghiaccio. In questa occasione ho ascoltato il mobility manager di un importante istituto di credito. E’ la prima volta che sento parlare di come facilitare la mobilità dei propri dipendenti nei nuovi uffici in cui si trasferirà l’istituto. Non intendo solo parcheggi per le auto come saremmo portati a pensare ma spostamento stazione-ufficio, facilitazioni per chi effettua car-pooling, un locale a disposizione per chi viene in bici. Sono questi fatti importanti, un piccolo progresso per mettere la nostra città al passo con i tempi nel campo della mobilità.

Siamo anche stati invitati come relatori ad un tavolo di lavoro sulla mobilità presenti forze politiche di diverso colore e tecnici della AMT. E’ un riconoscimento alla nostra forza e al fatto che le nostre tesi sono indiscutibilmente valide e ragionevoli.

E’ grande soddisfazione vedere poi che diverse scuole superiori svolgono a volte l’attività di educazione fisica con escursioni in bicicletta.

Questo è il frutto del lavoro che stiamo facendo ormai da 34 anni. Certo la strada è ancora lunga per sradicare le cattive abitudini. Penso ad esempio agli automobilisti insofferenti, pochi per fortuna, che durante Bimbimbici nonostante la presenza degli agenti della polizia municipale volevano infiltrarsi in mezzo al corteo delle famiglie in bicicletta.

## Prossimi appuntamenti

Intanto passiamo una buona estate, facciamo delle belle e meritate vacanze in bicicletta.

A settembre ci attende la settimana della mobilità che a Verona coinciderà con il doppio evento Tocati e fiera Cosmobike con i quali abbiamo ottimi rapporti e siamo una sorta di anello di congiunzione. Oltre a riproporre la storica caccia al tesoro saremo ancora attivi con il parcheggio custodito e gratuito che quest’anno dovrebbe essere più efficace in quanto per esigenze logistiche il centro delle attività del Tocati si sposterà in Bra. Non solo, stiamo lavorando ad un evento serale congiunto FIAB, Tocati e Cosmobike i cui dettagli sono in fase di messa a punto.

Poi quando saremo finalmente usciti dai tortuosi sentieri della burocrazia ci sarà il servizio di punzonatura da iniziare e mettere a punto ed anche questa è una bella sfida! ●

# IL MONDO DELLE DUE RUOTE A RACCOLTA di Michele Marcolongo

Foto di **Marco Corbellari, Maria Luisa Aprili, Dna Sport Consulting**

**G**uardando ai bollettini Arpav sulla qualità dell'aria parrebbe che la settimana comunale della bicicletta svolta a Verona dall'1 all'8 Maggio sia piaciuta anche al Pm10 che, insieme agli altri inquinanti monitorati - complice la stagione e la pioggia caduta nei primi giorni - non ha conosciuto picchi significativi.

Sappiamo tuttavia che le dinamiche atmosferiche rispondono a leggi complesse che non vengono scalfite da azioni umane semplici. Lo stesso del resto accade con riguardo alla diffusione della mobilità ciclistica, che pure resta l'alternativa più economica ed efficace alla proliferazione delle emissioni nocive dei motori a combustione.

Ecco dunque che la cifra di questo Primo Festival in Bicicletta può essere riassunta in una frase beneaugurante affinché questa novità rappresenti l'inizio di una svolta nella progettazione e programmazione della mobilità cittadina e non la semplice celebrazione di un simulacro di sostenibilità.

La sua organizzazione era stata annunciata in anteprima lo scorso gennaio proprio su questa rivista. A tirare le fila, per parte comunale, il consigliere incaricato allo sviluppo delle piste ciclabili Ansel Davoli che intervistammo per sapere quali novità ci fossero in serbo nei mesi futuri. Con la collaborazione della Fiab e di Dna Sport Consulting, il patrocinio di Ulss 20, Confcommercio e Confindustria Ancma e con il sostegno di Agsm, Amia e Acque Veronesi, la città acquisisce in questo modo un secondo grande evento legato al mondo della bicicletta dopo la Fiera internazionale della bicicletta Cosmobike che si svolge a settembre.

Diversamente dalla fiera scopo del festival è più semplicemente quello di far conoscere, scoprire o riscoprire la bicicletta alla più ampia platea possibile (famiglie sportivi, giovani, adulti e bambini) lanciando messaggi di sostenibilità, responsabilità ambientale e di vita sana.

Di qui il programma molto vario, che ha spaziato dalla bici elettrica all'escursione cicloturistica fino alla competizione alla bmx, comunque innervato da alcune classiche iniziative di casa Fiab come la ciclosofica o la stessa Bimbimbici con cui è cominciata la giornata di chiusura del Festival.

## Una Bimbimbici super!

di **Luciano Lorini**

*Bimbimbici, il chiassoso e colorato corteo di bambini e genitori in bicicletta, giunto alla XVII edizione, ha aperto, Domenica 8 maggio 2016, l'ultima giornata del Festival in Bicicletta, settimana di iniziative dedicata alle due ruote a pedali promossa da Comune di Verona in collaborazione con FIAB Verona.*

È doveroso ringraziare tutti i numerosissimi partecipanti (che hanno sfiorato il migliaio) e i molti volontari che, come ogni anno, non hanno mancato di rendersi disponibili per quello che, già da molte edizioni, è senza dubbio per FIAB l'appuntamento numericamente più impegnativo dell'anno (praticamente una mobilitazione generale).

Grazie anche alla Polizia Municipale, particolarmente efficiente a proteggere i piccoli ciclisti (al di là delle inevitabili tensioni agli incroci per le lunghe attese, praticamente nessuna incursione motorizzata ha minacciato il corteo dei piccoli, nemmeno nelle fasi finali, quando le fila si erano allentate).

Grazie infine agli sponsor e ai commercianti, che hanno accettato l'invito di arricchire la festa con la loro presenza e le loro proposte. E a tutti quelli che sicuramente rischiamo di dimenticare.

È una gioia vedere la contentezza nei visi dei nostri bambini. Ed è una speranza pensare che i semi gettati in queste giornate potranno un giorno germogliare e portare frutto. Non c'è molto altro da aggiungere: questo tempo è tempo ben speso...

Arrivederci all'anno prossimo.

Contemporaneamente al lancio del Festival e sempre con l'appoggio della Fiab che ha presenziato alla presentazione ufficiale a Palazzo Barbieri, il Comune aveva annunciato l'adesione all'European Cycling Challenge 2016: in una decina di città europee per un mese la sfida è a chi percorre più chilometri procapite in bicicletta. La partecipazione era libera, aperta anche ai fruitori di bici a noleggio o del bike sharing, previa registrazione. Le distanze percorse venivano rilevate attraverso sistema Gps e una app da scaricare sul telefonino.

La giornata inaugurale di domenica 1 maggio, con eventi e giochi per bambini in Piazza Bra e a Corte Molon, è stata purtroppo compromessa dal cattivo tempo.

Sempre la pioggia ha infastidito anche la prova delle bici elettriche in programma lunedì 2 Maggio, che voleva rappresentare una occasione per provare nel bel centro storico di Verona la sensazione della pedalata assistita.

Erano invece all'asciutto i rappresentanti degli studenti ed insegnanti degli istituti superiori facenti parti della Commissione Ciclabilità che alle 13.45 si sono incontrati a Palazzo Barbieri per affrontare le tematiche relative all'utilizzo della bicicletta nel contesto cittadino.

Nel pomeriggio è regolarmente partito il City Bike Tour, visita turistica della città in bicicletta accompagnati da guida turistica professionale e autorizzata, un maniera innovativa e molto "smart" per visitare palazzi e monumenti approfondendo la storia e gli aspetti artistici e architettonici della città.



Dal tardo pomeriggio fino a sera inoltrata gli appuntamenti del Festival si sono poi spostati nell'auditorium della Gran Guardia dove sono stati proiettati film dedicati alla due ruote, rispettivamente: "Appuntamento a Belleville", pellicola di animazione e "Contromano", film-documentario incentrato sulla vita di due ciclofficine aperte in quella che un tempo fu la città dell'automobile per eccellenza: Torino.

Martedì giornata prima di riflessione e poi di divertimento con l'incontro istituzionale dei mobility manager da cui è emersa la volontà delle grandi imprese cittadine di favorire politiche più razionali per lo spostamento dei propri dipendenti e collaboratori sul tragitto casa-lavoro, mentre alla sera si è svolta una riedizione della classica Caccia Al Tesoro tra le vie del centro storico.

Gli appuntamenti di mercoledì 4 maggio erano legati alla salute e alla convenienza dei mezzi sostenibili: a Villa Buri si è svolta una bicicletta di 15 chilometri nell'ambito di "Pedala che ti Passa", la serie di iniziative contro le malattie legate alla sedentarietà portate avanti dall'Ulss20 in collaborazione con Fiab.

Nel pomeriggio uno degli eventi più simpatici, il Contest Bike Sharing: un mezzo del bike sharing cittadino, uno del car sharing e un motorino si sono sfidati in un percorso ad anello attorno al centro storico. Chi sarà arrivato per primo al traguardo senza infrangere le regole del gioco o quelle del codice della strada? Cercate tra i riquadri il resoconto della gara.

Giovedì il Festival ha invaso i quartieri con iniziative ed eventi in tutte le Circoscrizioni, rivolti in particolar modo ai più piccoli.

In un vicolo di quartiere di Borgo Venezia è stato inaugurato un murales dedicato a Gino Bartali, medaglia d'oro al valore civile per la sua attività durante la Seconda Guerra Mondiale a favore degli ebrei perseguitati.







### “Ha vinto il gioco di squadra”

*Il commento del consigliere incaricato Ansel Davoli*

Mai avrei immaginato due anni fa, data di inizio del mio mandato sulla ciclabilità, di poter raggiungere l'ambizioso traguardo di organizzare un Festival in Bicicletta per la città di Verona.

E' stato un Festival che, seppur alla 1° edizione, ha avuto un enorme successo e un buon riscontro mediatico ed è stato vissuto nella sua integralità perché rivolto a tutti: bambini, giovani, famiglie e adulti.

E pensare che solo un anno fa veniva approvata all'unanimità dal Consiglio Comunale la mia delibera per l'istituzione della Giornata Comunale delle Bicicletta e fu un ottimo risultato. Ora, a distanza di una anno, si sono già fatti grandi progressi e grazie all'eccellente collaborazione delle FIAB, associazione co-organizzatrice del Festival insieme al Comune di Verona, grazie all'Assessorato all'Ambiente, alla Polizia Municipale, alla DNA Consulting e grazie alla collaborazione bipartisan delle forze politiche in campo siamo riusciti a migliorare l'offerta per i cittadini e a costruire un progetto che d'ora in avanti costituirà il punto di riferimento per la nostra cittadinanza. Direi che ha vinto il gioco di squadra!

A realizzarlo un gruppo di writers autorizzati dal Comune e finanziati da un privato. L'obiettivo di riqualificare una volta per tutte il collegamento ciclopedonale, da anni oggetto di scorribande con bombolette spray, non è riuscito a durare 24 ore. Già al mattino successivo erano tornati i disegni precedentemente ripuliti per far posto all'opera autorizzata.

Venerdì 6 maggio la parola è di nuovo tornata agli studenti medi superiori che hanno affollato l'ex Arsenale di Verona con una festa studentesca. Alla commissione ciclabilità del Comune di Verona aderiscono studenti e insegnanti di otto istituti veronesi (Montanari, Messedaglia, Maffei, Fracastoro, Galilei, Copernico, Berti, Mondin) attivi nella promozione della mobilità sostenibile con attività e iniziative, tra cui la segnalazione di criticità strutturali o legate all'organizzazione della viabilità, volte a favorire l'uso di questo mezzo in città.



Foto di **Giorgio Marchiori**

## Contest Bike Sharing, ovvero: come ci si muove in città? di **Corrado Marastoni**

*Una divertente sfida sulle strade di Verona che ha visto assieme FIAB Verona, Verona Bike e GirACI*

Nella settimana del Festival in Bicicletta poteva mancare un evento che coinvolgesse il bike sharing cittadino? E, soprattutto, che parlasse concretamente della mobilità nel centro di Verona? Risposta ovvia: no! A questo ha pensato il Contest Bike Sharing, nel pomeriggio di mercoledì 4 maggio: l'evento, organizzato da FIAB Verona, ha trovato la simpatica

adesione di Verona Bike (bike sharing) e GirACI (car sharing), di cui ringraziamo i responsabili Serena Aloe e Mario Benetti.

L'idea, semplice e già usata in passato (ad esempio dal "Trofeo Tartaruga" di Legambiente), era di confrontare i tempi impiegati da una bici del bike sharing, da un'auto elettrica del car sharing e da un motoscooter privato per percorrere un prestabilito percorso ad anello tra alcune stazioni del bike sharing. Per "certificare" i passaggi si è chiesto a ciascun concorrente di scattare una foto digitale a ogni stazione, mentre la scelta del percorso da una stazione alla successiva è stata lasciata libera ma a patto di rispettare le norme di prudenza e le regole di circolazione per il proprio mezzo... come se ci si stesse muovendo in città in un giorno qualsiasi.

Il percorso prescelto è stato:

1. Piazza Bra; 2. Porta Palio; 3. Piazza Pozza (San Zeno); 4. Piazzale Stefani (Ospedale); 5. Piazza Isolo; 6. Porta Vescovo; 7. Via dello Zappatore (Tribunale); 8. Piazza Cittadella; 9. Piazza Bra.

Pronti, via... e com'è andata? La sfida si è conclusa con una sostanziale parità, attorno ai 40 minuti. A rigor di cronometro, il mezzo che ha impiegato meno tempo degli altri due è stata l'auto, anche se non possiamo non menzionare uno stratagemma (peraltro simpaticamente e correttamente rivelato dallo stesso conducente) per evitare il transito sull'intasata via Torbido: per fotografare la stazione del bike sharing di Porta Vescovo ha lasciato l'auto all'interno della porta, è sceso a piedi per fare la foto e poi è risalito in auto per scendere lungo via Cantarane... in aperta violazione delle regole del Contest che imponevano di usare sempre il proprio mezzo! (Lo diciamo col sorriso sulle labbra naturalmente...). Magari per un'eventuale futura edizione faremo in modo di impedire simili astuzie...

Comunque sia, l'evento è servito a far parlare della mobilità nel centro di Verona, tema delicato e purtroppo mai affrontato negli ultimi anni nel senso di incentivare gli spostamenti dolci (piedi, bici, mezzi pubblici) rispetto a quelli su mezzi privati a motore, anzi... Eventi come il Contest, o campagne come i 6 Punti Neri di aprile, servono a questo. Perché a Verona c'è ancora molto lavoro da fare.





## Andiamo al cinema (in bicicletta)

di **Luciano Lorini**

*In Gran Guardia due proposte cinematografiche "a pedali": successo solo a metà*

Due proiezioni cinematografiche, proposte alla cittadinanza il pomeriggio e la sera di lunedì 2 maggio. Un cartone animato al pomeriggio, principalmente rivolto alle famiglie e un documentario di "ciclosofia" alla sera, destinato ad un pubblico decisamente più maturo.

Al pomeriggio l'evento non è stato un gran successo. Pochine le presenze e non unanime il giudizio sulla proposta. "Appuntamento a Belleville" è un film d'animazione del 2003 di produzione franco-belga-canadese, scritto e diretto da Sylvain Chomet. Fu presentato fuori concorso al 56° Festival di Cannes e meritò due nomination agli Oscar (miglior film d'animazione e miglior canzone originale), vincendo inoltre il Premio César per la migliore musica da film. Si tratta del racconto della vita di un orfanello che scopre la bicicletta come unico rimedio alla sua tristezza. Un fitto intreccio di eventi (un rapimento di campioni durante il Tour de France, la mafia americana, le scommesse clandestine), e la compagnia di alcuni improbabili personaggi (dalla nonna, alle "Triplettes de Belleville", tre decadenti soubrettes, piene di un'inaspettata energia) daranno alla storia un lieto fine. La trama, in effetti, non è semplicissima e lineare, e il racconto (basato su immagini e suoni, più che sui quasi inesistenti dialoghi) richiede una buona capacità interpretativa, a cui forse i più piccoli non erano preparati. Occorre anche sottolineare che l'Auditorium della Gran Guardia non è decisamente il luogo più indicato per una proiezione cinematografica.

La proposta serale, invece, ha richiamato un pubblico più numeroso. "Contromano" è un documentario scritto e diretto da Stefano Gabbiani, che racconta la voglia di rinascita in una Torino post-industriale, attraverso due interviste ad altrettanti ciclo-meccanici che raccontano, attraverso le lenti del loro vissuto, una svolta possibile, basata su due modelli diversi di riconversione. Sicuramente interessante e ricco di validi spunti per una buona vita, il film è risultato però un po' ridondante in alcuni passaggi, soffermandosi talvolta un po' troppo a lungo a ribadire concetti peraltro già ben colti dallo spettatore. Avrebbe probabilmente giovato uscire dai due laboratori, per dare un po' di respiro al prodotto, mostrando cosa la bici oggi rappresenti per Torino. In una città dove il fermento culturale ciclistico è molto vivo, soprattutto tra le giovani generazioni, un diverso taglio registico avrebbe sicuramente ravvivato il tono e aumentato il grado complessivo di piacevolezza. Anche in questo caso dobbiamo lamentare la penalizzazione dovuta alla sala, non idonea a questo tipo di proiezione.

### Collegamenti

- Appuntamento a Belleville (wikipedia): [https://it.wikipedia.org/wiki/Appuntamento\\_a\\_Belleville](https://it.wikipedia.org/wiki/Appuntamento_a_Belleville)
- Contromano - Il film: <http://www.contromanoifilm.com/>



Per ovvii motivi ho partecipato o presenziato a quasi tutti gli eventi del "festival in bicicletta".

La gita naturalistica in bicicletta nel Parco Adige Sud è stato quello che più mi è parso indovinato.

La collocazione di sabato pomeriggio alle 16 era un'incognita in quanto orario quasi mai testato per iniziative FIAB. La prima piacevole sorpresa è stata che i partecipanti erano quasi tutti volti nuovi, molti non soci, in prevalenza giovani con e senza prole. Alcuni, molto volenterosi, con carrettino trainato dalla bici hanno dovuto purtroppo abbandonare in quanto in difficoltà a stare in gruppo.

Da piazza Bra, attraversato il piazzale di Porta Nuova con l'ausilio della polizia municipale, siamo entrati grazie alla collaborazione con AGSM nella storica centrale idroelettrica di Tombetta sul canale Camuzzoni. La centrale è all'origine della modernizzazione e industrializzazione della nostra città cosa che spesso viene dimenticata. Dopo una breve visita ci siamo spostati al Boschetto dove con l'ausilio di due guide naturalistiche è iniziata la visita alla zona del Giarol Grande. Devo dire che pur essendo passato innumerevoli volte sul percorso ciclopedonale verso Villa Buri non mi ero mai spinto nella zona compresa fra il percorso stesso e la ferrovia. Male, molto male perché quest'area recentemente sistemata, adatta a pedoni e ciclisti, è veramente una scoperta continua. Ci siamo spinti fino alla "fonte delle monache". La fonte è stata recentemente sistemata ripulendola dalla vegetazione che la sovrastava. La parte finale ma anche la più interessante della gita è stata la scoperta dell'orto adiacente alla fossa. Si tratta di un'area di proprietà parrocchiale data in uso ad un gruppo di volontari che la sta completamente trasformando per renderla fruibile ai cittadini. Una parte dell'area viene utilizzata ad orto per coltivare ortaggi vari con tecniche il più possibile rispettose dell'ambiente. L'altra è in via di recupero come spazio collettivo da usare per incontri, eventi o semplicemente socializzare nel tempo libero. Considerando che il luogo è a ridosso del centro di San Michele da cui si accede attraverso due scalinate e sottopassi ferroviari si tratta veramente di una iniziativa lodevole, punto di incontro fra una generazione di giovani che vuole imparare usando in modo positivo il proprio tempo libero e di meno giovani che ha esperienza da trasmettere. Altra sorpresa è stata vedere che per il parco si aggirano parecchi conigli che hanno evidentemente trovato un ambiente a loro adatto per insediarsi e riprodursi. La gita si è conclusa verso le 19 pedalando piacevolmente sull'itinerario dell'andata fino al Boschetto.



Alla sera in Sala Lucchi si è svolta un'altra delle classicissime Fiab: il racconto delle esperienze di viaggio di cicloturisti amatoriali.

Porta il copyright Fiab-AdB anche la "Ciclosofica" di sabato 7 maggio, una pedalata non impegnativa di 30 chilometri con tappe di riflessione su tematiche di carattere culturale filosofico.

Sempre di sabato, i volontari Fiab hanno dato un piccolo assaggio di ciclo-escursione naturalistica guidando un gruppo di ciclisti attraverso il Parco dell'Adige, dal Canale Camuzzoni all'ex Lazzaretto.

Non sono mancati appuntamenti con gli appassionati di settori di nicchia come

come le bici a scatto fisso per le quali è stata proposta una particolare gara, chiamata "criterium", nel parcheggio di Verona Fiere.

La giornata finale della settimana si è aperta domenica 8 maggio con la tradizionale Bimbibici, il colorato e chiassoso corteo di bambini in bicicletta con base all'Arsenale. Per tutta la giornata l'ex fortezza asburgica è stata rallegrata da intrattenimenti e giochi dedicati a grandi e piccini.

Grazie al coinvolgimento di numerosi soggetti istituzionali e non, quest'anno l'offerta è stata particolarmente ricca e si è prolungata fino a tardo pomeriggio: oltre al classico percorso ad ostacoli realizzato

dai volontari Fiab, si sono svolti i giochi ecologici dell'Ecosportello del Comune di Verona e i laboratori ambientali dell'Arpav; il percorso per le Balance Bike, le bici senza pedali per i piccolissimi, realizzato da Bike Veneto e Strider; i Quiz dedicati al tema della sostenibilità ambientale proposti da Verona Green; la visita del gruppo folkloristico Ciclisti d'altri Tempi.

Infine le premiazioni dei concorsi scolastici organizzati in occasione dei Campionati Europei di BMX Supercross e di altre due gare particolari: una per il maggiore utilizzatore del bike sharing cittadino e l'altra per la bici più artistica della manifestazione!



## Un'insolita caccia al tesoro

Nella serata di martedì 3 maggio si è svolta per le vie della città una insolita caccia al tesoro "su due ruote", organizzata in collaborazione con l'agenzia Viaggi Top Travel Team.

Ritrovo alle ore 2100 presso l'infopoint in piazza Bra per una cinquantina di partecipanti, suddivisi in cinque squadre dai nomi esotici di Chichen Itza, Colosseo, Machu Picchu, Muraglia Cinese e Petra, e che si sono cimentati in una serie di prove di carattere artistico-culturale ma anche ludico per raggiungere alla fine l'ambito "tesoro".

Una serata caratterizzata da un forte spirito di aggregazione e una gran voglia

di divertimento: cantare in italiano il celebre brano dei Queen "Bicycle Race" o rappresentare in sessanta secondi il dramma di Giulietta e Romeo sono alcune delle prove più divertenti che hanno catalizzato anche l'attenzione della gente di passaggio nelle vie del centro di Verona. I partecipanti hanno poi dimostrato buone conoscenze geografiche nel dare il nome corretto a luoghi o monumenti del mondo riportati su cartoline, ma anche di possedere la fantasia necessaria a scrivere una poesia in rime sullo sponsor. E che dire dell' esilarante traduzione di un brano dall'inglese al dialetto veronese...

A fine serata la squadra Machu Picchu trova

di **Barbara Bernardi Top TRAVEL TEAM**

il tesoro, nascosto presso la prossima nuova sede dell'Agenzia Viaggi "Top Travel Team" in via Pallone, 12.

I vincitori potranno provare l' "Amarone's Experience", un percorso gastronomico ed enologico presso la Tenuta Santa Maria Valverde, nella Valpolicella Classica, con visita della cantina e degustazioni.

Alla squadra seconda classificata, il Colosseo, FIAB ha offerto agende e libri sulla bicicletta.

Agli altri partecipanti, il ricordo di una bella serata di primavera trascorsa in modo diverso, in compagnia di amici e dell'amata bicicletta.



L'evento conclusivo della settimana del FESTIVAL IN BICICLETTA è stata l'ormai classica manifestazione Bimbimbici di domenica 8 maggio. Il consueto allegro serpentone di bici a ruote grandi, medie, piccole, tutte spinte da pedalatori entusiasti di percorrere in sicurezza le vie del centro città, si è dipanato per strade, ponti e piazze partendo e tornando all'Arsenale, fulcro della festa.

Ma per una volta su Ruotalibera non vogliamo raccontare come tutto è andato bene, le immagini che vi offriamo lo dicono da sole, bensì indagare il dietro le quinte dell'evento, per far capire che non è semplice gestire una festa che coinvolge così tante persone e allo stesso tempo vuole lanciare un messaggio preciso a tutta la città.

Per darvi un'idea della complessità della macchina organizzativa rivolgiamo alcune domande a Fabrizia Graziani, che da alcuni anni ne è alla guida.

### **Fabrizia, come ti sei trovata coinvolta in questo impegnativo ruolo?**

5 anni fa risposi ad una richiesta di aiuto via mail di Elisa Casarotti che a quel tempo ne seguiva l'organizzazione e ...

### **Con quali istituzioni, enti, associazioni sei tenuta a collaborare per gestire l'evento?**

L'istituzione principale con cui ci si interfaccia è il Comune (assessorato all'ambiente e all'istruzione e polizia municipale), ma si deve contattare anche l'Ufficio Scolastico Territoriale (il vecchio Provveditorato, per intenderci) per avere l'autorizzazione alla diffusione dei volantini nelle scuole.

### **Quanto tempo prima della seconda domenica di maggio avvii la macchina organizzativa?**

La macchina parte con la richiesta di utilizzo dell'Arsenale e l'autorizzazione ai percorsi già in febbraio. Non dimentichiamo poi che Bimbimbici è una manifestazione "registrata" che necessita di una vera e propria iscrizione attraverso una organizzazione che gestisce tutte le Bimbimbici che si svolgono in varie città d'Italia.

### **Chi collabora con te?**

Diciamo che sono da sola nel tenere le fila della macchina, e questo è un grosso limite, ma poi esiste un gruppo storico che da tanti anni si rende disponibile per tutti i compiti necessari. A questo gruppo storico ogni anno però si aggiunge sempre qualche nuovo e piacevole inserimento!

### **Quali compiti impegnano maggiormente te e la tua squadra prima dell'evento?**

I numeri molto alti di partecipazione a Verona sono sicuramente dovuti al coinvolgimento delle scuole primarie. Questo è uno dei lavori che richiede più tempo: contare e impacchettare 12.000 volantini e distribuirli in circa 50 scuole primarie richiede tempismo ed efficienza. Le doti principali di noi AdB...

### **E durante l'evento?**

Ogni azione è importante e necessaria, qualcuna è forse più delicata di altre, perché c'è in gioco la sicurezza dei bambini... nessuno deve farsi male quel giorno! Sono fondamentali la gestione e l'organizzazione del servizio d'ordine, cioè tutti quei volontari che coadiuvano la polizia municipale durante il passaggio del corteo, ma anche la prevenzione di ogni situazione potenzialmente pericolosa per i bambini.

### **Quali difficoltà reputi più impegnative da superare per la buona riuscita dell'evento?**

Non ci sono particolari difficoltà, ma io mi auguro che riusciamo a costituire una "squadra" che si occupi di questo evento, come si è riusciti a fare per esempio con la caccia al tesoro durante il Tocati. Se ci fosse questo gruppo, si potrebbe anche ipotizzare qualche cambiamento, pur rimanendo fedeli ad una traccia che continua comunque a riscuotere molto successo.

### **Che cosa ti fa dire ogni anno che, nonostante la fatica, ne vale la pena?**

Sarà banale, ma è vedere quanto si divertono i bambini e quanto ci tengono...

### **Quest'anno Bimbimbici è stato l'evento conclusivo del Festival in Bicicletta. Che valutazione ne dai?**

L'inserimento della Bimbimbici nel Festival non ha tolto nulla alla sua "originalità", anzi, ho intravisto potenzialità che potranno essere sfruttate meglio, speriamo nei prossimi anni.

Sto pensando ad un coinvolgimento per esempio delle scuole in un concorso grafico o nella realizzazione di una storia che veda la bici protagonista, e alla collaborazione con associazioni che hanno nella loro mission l'attenzione al mondo dei bambini.

Quest'anno è stato bello riuscire ad offrire alle famiglie la possibilità di concludere la giornata con un risotto: erano tanti anni che ci sarebbe piaciuto farlo, grazie al festival ce l'abbiamo fatta.

## In campagna!

Svolgere il servizio d'ordine con la canotta degli AdB durante Bimbimbici, in collaborazione con i vigili urbani, per fermare le auto agli incroci dove passa l'allegro serpentone, è un'esperienza molto, molto contraddittoria, ve lo garantisco! Da un lato è entusiasmante incoraggiare i bambini impegnati a pedalare e ricevere in cambio i loro sorrisi e i sentiti ringraziamenti dei loro genitori, ma allo stesso tempo è molto impegnativo contenere l'attacco (il linguaggio bellicoso non è affatto fuori luogo!) degli automobilisti costretti ad attendere il passaggio del lungo corteo. Inutile dir loro di spegnere il motore: non ci pensano nemmeno, loro hanno fretta di passare! Se poi li si invita alla calma, ché in fondo è domenica mattina, non si deve andare al lavoro, si innervosiscono ancor di più e rispondono molto seccati. Quest'anno, poi, la risposta di un signore al volante di un SUV e di una signora alla guida di un'utilitaria mi ha lasciato allibita: entrambi hanno abbassato il finestrino per dirmi: "Ma perché rompete le scatole (ad essere sincera il signore ha usato un termine assai più volgare...) qui in città, queste cose andate a farle in campagna!" Ho provato a spiegare loro che le facciamo in città proprio per affermare che è in città che i bambini, e tutti coloro che vanno a piedi e in bici, hanno diritto ad avere più spazio per loro, più sicurezza, aria meno inquinata... ma secondo voi, avranno capito?



# PASSAGGIO (CICLABILE) AD EST .....

di Bepo Merlin

## Riqualificare la zona Est di Verona

### UNA RETE PER I QUARTIERI

Di Cristina Mosconi e Roberto Fenzi (\*)

Nessuno abbandona la sede stradale promiscua per percorrere pochi metri su una ciclabile che finisce poco dopo e città ciclabile non significa solo piste ciclabili.

A partire da queste considerazioni, i consiglieri del PD delle Circoscrizioni VI, VII e VIII hanno proposto un OdG accolto a grande maggioranza nei Consigli dei quartieri.

Di che si tratta?

Di un impegno di spesa di 1,5 milioni di euro per promuovere l'uso della bicicletta nei quartieri, assicurando percorsi lungo i quali i ciclisti possano muoversi con sicurezza.

Quindi un reticolo di piste o percorsi ciclabili che colleghino i quartieri e le valli a nord est di Verona, con il centro città, la stazione di Porta Vescovo, le principali scuole e permettano di muoversi in sicurezza.

Sono state individuate le seguenti priorità:

- due assi ciclabili in Valpantena. Il primo è lungo il Progno Valpantena da Santa Maria in Stelle fino al collegamento con la ciclabile di Montorio, ora in stato di degrado ma che il Comune, con il consigliere Ansel Davoli, si è già impegnato a ripristinare stanziando centomila euro. Il secondo è il prolungamento della ciclabile proveniente da Grezzana, utilizzando una parte della sede della strada provinciale e successivamente il vecchio tracciato del progno fino a Porta Vescovo.

- a Porta Vescovo devono confluire tutte le ciclabili provenienti dai quartieri del nord est. Inoltre, è urgente un collegamento ciclabile tra la nuova zona universitaria e la stazione di Porta Vescovo.

- per San Michele e Borgo Venezia fondamentale è la ciclabile di Viale Venezia-Via Unità d'Italia, che collega Porta Vescovo con San Pancrazio e San Michele. La pista ciclabile esistente dovrà essere resa sicura sia lungo Viale Venezia che in San Michele, continuando, poi, fino a Madonna di Campagna e a San Martino B.A.

- il riconoscimento di pista ciclabile, da parte del Comune di Verona, del percorso della riva sinistra dell'Adige che collega la città, a partire dal Boschetto, al Parco del Pontoncello del Comune di San Martino B.A., attraversando l'area del Giarol Grande e di Bosco Buri. La presa in carico di detto percorso è fondamentale per garantire adeguata manutenzione ad un'opera che, lo ricordiamo, fa parte della Ciclovía dell'Adige e che è percorsa ormai da numerosi cicloturisti.

Ci auguriamo che l'approvazione congiunta delle tre circoscrizioni, la manifestazione dello scorso anno sulla ciclabile del Progno Valpantena e l'impegno manifestato dal Consiglio Comunale nell'inserire queste opere tra i lavori del prossimo anno possano trovare un'effettiva concretizzazione al più presto.

(\*) *Consiglieri di Circoscrizione Settima e Ottava PD*

### STAZIONE FERROVIARIA PORTA VESCOVO

Di Giacomo Marani (\*\*)

La riqualificazione della Stazione Ferroviaria di Porta Vescovo è il punto centrale di una rinnovata visione della mobilità la città. La Stazione infatti si trova in un posto strategico con la possibilità di un collegamento diretto con tre circoscrizioni cittadine (6,7 e 8) e soprattutto molto vicina al polo Universitario di Santa Marta e al nuovo campus. La sfida è proprio rivitalizzare la Stazione stessa offrendo da parte del Comune una serie di servizi all'esterno, primi fra tutti un collegamento autobus diretto con la zona universitaria, una mappa per dare indicazioni ai turisti, una colonnina SOS integrata con la chiamata Taxi, maggior illuminazione e un più ampio parcheggio per le biciclette. Per quanto riguarda il traffico ferroviario la nostra proposta è quella di far arrivare e ripartire i treni regionali in direzione Milano. Attualmente in stazione fermano soltanto quelli in direzione Venezia. Questo



servizio comporterebbe una serie di vantaggi innanzitutto per tutti i pendolari che potrebbero evitare di recarsi ogni giorno alla stazione di Verona Porta Nuova con conseguente meno traffico e anche per tutti gli studenti universitari che avrebbero una stazione più vicina e ben servita.

Questo progetto credo sia davvero soltanto un primo ma importante passo per ripensare alla mobilità in città e per abbattere davvero l'inquinamento!

(\*\*) *Consigliere Pd Sesta Circoscrizione*



## MONTORIO, LA CICLABILE SGARRUPATA ..... di Bepo Merlin

**M**i è capitato, qualche volta, di rimproverare i miei nipotini, spiegando loro che il cibo non fa mai “schifo”.

Al massimo possiamo dire “Non mi piace”.

Coerentemente, non dirò mai che la ciclopedonale di Via Da Legnago, che unisce Montorio a Piazza Bra, fa schifo.

Oltretutto sono uno di quelli che l'ha fortemente voluta, dopo che altri, del Comitato Fossi di Montorio, l'avevano pensata per primi.

La ciclopedonale di Montorio, quindi, è bella, utile e, ormai, indispensabile.

Solo i detrattori di tutto ciò che ricorda la fatica fisica e la mancanza di un motore a scoppio possono dire il contrario. Basta appostarsi in un punto qualsiasi del percorso per accorgersi di quanta gente la usi, quotidianamente, per andare al lavoro, a scuola, a fare la spesa o, semplicemente, andare a passeggio. Si tratta di centinaia di persone al giorno, in bicicletta e, ancor più, a piedi: pensionati, lavoratori e lavoratrici, studenti, persone che vanno a fare la spesa, intere compagnie di amiche e di amici e... militari che vanno a marciare.

Fa ancora più male, quindi, vedere che versa quasi costantemente in condizioni pietose. Il fondo asfaltato è lasciato nell'incuria assoluta e in balia della gramigna che,

implacabilmente, lo sta colonizzando.

Il tratto dietro la fermata ATV di Ponte Florio è una trappola di cemento, quando non è occupato dai militari in attesa dell'autobus.

Ma sono soprattutto le passerelle sul Fiumicello, suggestive e inevitabili, ad essere spesso in condizioni di degrado estremo e di pericolo per i passanti.

Inutilmente, nel corso degli anni, abbiamo segnalato il vero problema che provoca cicliche chiusure della pista. L'errore di base sta nella progettazione.

La struttura portante è realizzata, infatti, in travi di legno lamellare, ottime per sostenere strutture anche grandiose, come i palazzetti dello sport, ma del tutto inadatte a sopportare lo stress derivante dalle periodiche immersioni nelle acque del Fiumicello e dalle altrettanto periodiche fasi di secca.

Qualunque legno, per quanto trattato, non può resistere molto in tali condizioni.

Si aggiunga a ciò la scelta delle tavole di legno usate come pavimento delle passerelle e si avrà il quadro completo dell'errore di progettazione. Le tavole, infatti, sono fissate ai travi sottostanti mediante viti a legno. La scelta di tale fissaggio è inevitabile, essendo le travi di sostegno di notevole spessore.

Avviene però che questo fissaggio, di facile realizzazione e all'inizio ottimo, a

causa dell'azione congiunta dell'umidità e del secco estremo cui è sottoposto per le ragioni su descritte, si deteriora velocemente, grazie anche alle forti oscillazioni cui sono sottoposte le tavole di legno dal grande numero di passaggi.

Ciliegina sulla torta, le tavole sono posate troppo vicine tra loro, quasi a formare un pavimento omogeneo e quando piove, per una nota legge di fisica, l'acqua fa sì che le tavole, ingrossandosi, si saldino tra loro e la pioggia non riesce più a defluire nel Fiumicello sottostante.

Soluzione?

Semplice. Si dovrà, magari gradualmente, sostituire la struttura portante con putrelle di ferro, alle quali le tavole, di legno o di plastica riciclata, dovranno essere imbullonate opportunamente, come si fa in Germania e in altre zone d'Europa climaticamente più svantaggiate del nostro paese.

Diversamente, ci dovremo rassegnare a periodiche chiusure della pista ciclopedonale di Montorio.

Nessuno, naturalmente, si sognerebbe mai di chiudere una strada alle auto con tale frequenza, in attesa di eseguire lavori di manutenzione, ma con la pista ciclopedonale ci si permette questo ed altro.

Tanto ci passano sopra solo quattro gigioni che hanno tempo da perdere. ●

# BICI ROSSE: SULLA SCENA DELL'INCIDENTE

di Guido Cerpelloni

**P**asseggiare lungo un tratto della strada statale 12, quello che dal paese di Parona costeggia per meno di un chilometro il fiume Adige verso Verona. Una domenica mattina di aprile con un sole caldo che è un inno alla primavera.

Un gruppo di persone sul ciglio stradale e due automobili ferme, una prima e l'altra dopo.

Non ci vuole grande immaginazione per capire cosa è accaduto. Una bicicletta toccata da un'auto.

L'aria fresca sul viso diventa all'improvviso paura, pelle grattugiata sulla strada, l'odore dell'asfalto nelle narici.

Un urlo acuto, lungo qualche secondo, insolito, non sembra umano.

Una bicicletta a terra con il manubrio girato all'indietro e la ruota anteriore schiacciata fino a diventare concava.

C'è una scarpina sotto la bicicletta.

Deve essere di una bimba. Deve essere della bimba che sta urlando. Della bimba che sanguina. Quella con il viso coperto di sangue, coi pantaloni tutti sporchi. Che la mamma sorregge e che le raccomanda di non guardarsi il braccio. Sì, perché sul braccio insanguinato della bambina, piegato e tenuto fermo dalla mamma c'è un taglio profondo. All'altezza del gomito. Di quelli che si vedono nei film quando i protagonisti si scagliano in duelli spada contro spada. Un tendine scoperto. E deve essere suo il sangue, la chiazza di sangue a terra.

Chissà perché per un attimo mi chiedo quanto durerà la macchia di sangue a terra. La bimba è accudita dalla mamma. Che cerca con scarsi risultati di tranquillizzarla. Altre persone le sono attorno. Nessuno è fuggito. Qualcuno avverte le auto di rallentare, ma non serve. Hanno capito tutti. Capiscono subito. La bambina urla, grida forte che vuole tornare a casa, che non vuole salire sull'ambulanza. Strano, altro pensiero irrazionale, il suono della sirena e la corsa con tutte le auto che si spostano, dovrebbe

essere il sogno di tutti i bambini. Gli adulti sono calmi. "Se la bambina grida vuol dire che c'è" mi conferma una signora appena arrivata. L'ambulanza tarda ad arrivare. Finalmente arriva. I Vigili Urbani si vedono quando non c'è quasi più nessuno. Il Vinitaly e la visita del Presidente della Repubblica impongono il loro tributo in termini di controllo del territorio da parte della polizia municipale.

Guardo la strada. E' una strada statale. La linea bianca delimita la carreggiata. Poi una striscia di asfalto larga meno, molto meno di un metro fino ai parallelepipedi di pietra che separano il manto di asfalto dall'inizio dell'argine vero e proprio. Uno ogni 10 metri circa. Danno l'illusione di uno spazio più ampio, tra uno e l'altro. Ma quando gli si passa a fianco si torna alla realtà e quella striscia di asfalto torna ad essere maledettamente larga meno di un metro.

La mamma, coinvolta anche lei nell'incidente, era scivolata giù per la scarpata dell'argine. Mantiene la calma, parla con una lieve inflessione straniera a sua figlia. La bambina è moldava. Che è come dire bionda o rossa di capelli. Altro pensiero irrazionale. Bella città avete scelto per avere una vita migliore!

Dove si mandano le famiglie a pedalare lungo le strade statali. Dove i fondi destinati a piste ciclabili (Ponte Catena- Parona tanto per fare un esempio) vengono dirottati altrove.

Ma la bambina moldava, o bionda, o rossa di capelli, queste cose non



le sa. Lei vuole solo pedalare con la sua mamma lungo l'Adige, sulla sua bicicletta rossa in una bella domenica di aprile. E poi tornare a casa. Non vuole l'ambulanza lei.

Tocca a noi chiedere, esigere, pretendere la sicurezza per chi viaggia in bicicletta nei punti più pericolosi.

E' vergognoso ostinarsi a non vedere che la mobilità cittadina sta cambiando, andando ad assomigliare sempre più a quella delle regioni a noi vicine (Trentino ed Emilia) ed alle altre nazione europee.

Con disagio e qualche scrupolo penso a cosa ci vorrebbe per scrollare l'Amministrazione Comunale dal suo torpore verso una questione più che ventennale. Il sangue? Solitamente è un modo di dire. Questa volta è.

Sull'asfalto del Lungadige Attiraglio vicino a Parona. Di una bambina di sette anni russa, o bionda, o rossa di capelli che vuole pedalare sulla sua bicicletta rossa insieme alla sua mamma. ●



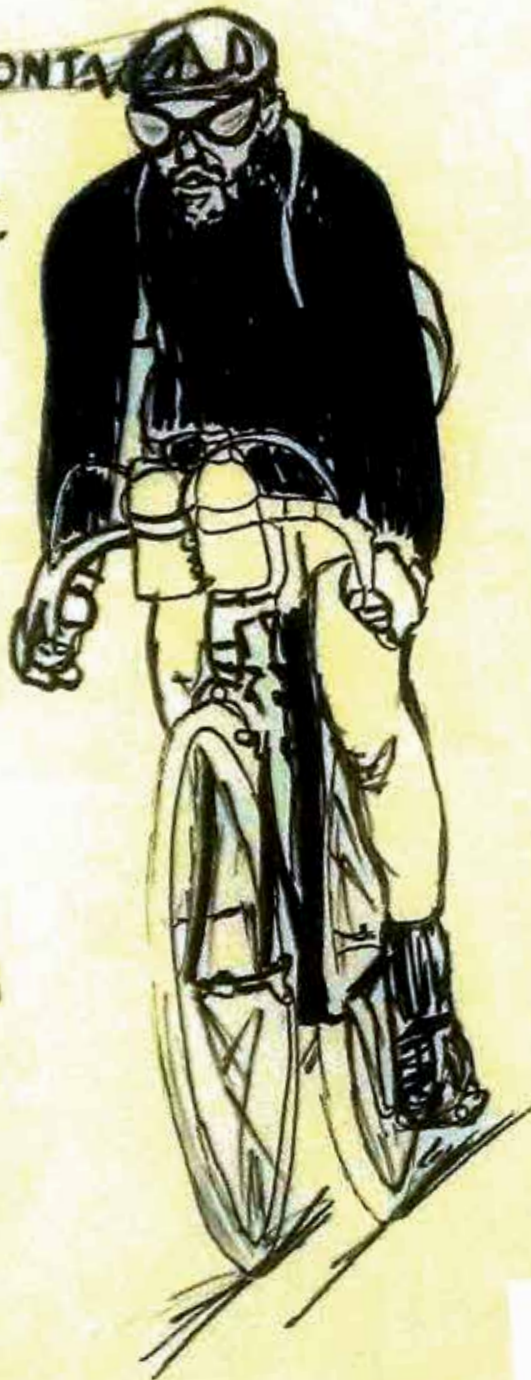
# STRADE BIANCHE

LABILE L'IMPRONTA

SULLA POLVERE

DEL PROFILO  
DALL'EQUILIBRIO  
INSTABILE

PEDALANDO,  
INSEGUO  
IL MIRAGGIO  
DELL'OMBRA  
DI UNA NUVOLE  
CHE, LEGGERA,  
CORRE  
IN FUGA







# Le banane di Giovanni..... di Paolo Pigozzi

**A**l Giro d'Italia il corridore primo in classifica generale indossa la classica e conosciuta maglia rosa. Ma in ogni corsa a tappe (Giro compreso) ci sono diverse classifiche, ognuna con una propria maglia distintiva. Al Giro d'Italia si vedono dunque, oltre a quella rosa, una maglia rossa per il corridore che conquista più punti nei traguardi intermedi e sugli arrivi (leader della classifica a punti); una maglia azzurra per chi conquista più punti sulle cime (leader della classifica del Gran Premio della Montagna); una maglia bianca per chi non ha ancora compiuto il venticinquesimo anno di età (leader della classifica dei giovani).

Nel Giro del 1934 maglia bianca fu Giovanni Gotti, conterraneo del grande Gimondi (sono nati ambedue nella bergamasca, a Sedrina: Giovanni nel 1912 e Felice nel 1942). Gotti, gregario con qualche ambizione (vinse una Milano-Torino nel 1935, una tappa nel Giro del 1938, si piazzò dignitosamente in parecchie corse), era un ragazzone a modo e gentile, ma assai ingenuo. Al punto da credere a chi gli aveva raccontato che il valore nutritivo delle banane stesse nella buccia e non nella polpa. Infatti Giovanni, durante la corsa, prendeva al volo la sacca dei rifornimenti, infilava i panini nella tasca posteriore della maglia, sbucciava la banana, buttava la polpa e si mangiava la buccia... Musa sapientum è il nome dato da Linneo all'albero delle banane, probabilmente influenzato da una leggenda indiana che definiva il banana l'"albero degli uomini saggi". Giovanni probabilmente non lo sapeva.

## BANANE E POTASSIO

Le banane contengono 65 calorie ogni 100 grammi, quasi il 77% di acqua, circa il 15% di carboidrati, poco più dell'1% di proteine, lo 0,3% di grassi e meno del 2% di fibre (INRAN 2000).

La polpa della banana (la polpa Giovanni, non la buccia!), contiene anche buone quantità di vitamina A, di vitamina C e di sali minerali.

A questo proposito, è opinione assai diffusa che la banana sia particolarmente ricca di potassio.

In realtà il contenuto medio di potassio della banana è di circa 350 mg per 100 grammi di polpa, molto inferiore ai fichi secchi o alle albicocche disidratate che in 100 grammi ne contengono circa 1000 mg





# LA BICICLETTA NEI LABORATORI ESPERIENZIALI DI MUOVERSI .....

di **Laura Valenari, Diego Soave e Carlotta Chari**

Programma regionale promozione attività motoria, Servizio Progetti e Promozione Salute

**P**roseguono le attività del laboratorio esperienziale MuoverSi, per i ragazzi della scuola primaria (classi terza, quarta, quinta) e secondaria di primo grado (classi prima e seconda) di tutta la regione. Ogni mattinata consiste in due laboratori di circa due ore, gratuiti, con attività che si svolgono dalle 8.30 alle 13.00 presso Villa Buri.

Le attività sono realizzate dal programma regionale di promozione dell'attività motoria MuoverSi in collaborazione con gli Amici della Bicicletta oltre che con la Rete Tante Tinte dell'Ufficio Scolastico Territoriale di Verona e Villa Buri Onlus. I laboratori sono iniziati nell'anno scolastico 2015/2016 e proseguiranno anche nel 2016/2017; finora sono stati svolti 34 eventi che hanno coinvolto ad oggi quasi 1500 alunni, 71 classi e 200 insegnanti.

Le attività consistono in laboratori esperienziali per far scoprire ai ragazzi varie possibilità di movimento, sperimentando la possibilità di divertirsi e favorendo al contempo lo sviluppo psicofisico. La bicicletta e la mobilità sostenibile giocano un ruolo centrale ma vi sono anche giocoleria, giochi delle diverse culture ed orienteering. Le attività sono organizzate dal programma MuoverSi che fa capo alla ULSS 20 – Servizio Progetti e Promozione Salute.

Durante la mattina viene inoltre svolto un breve incontro con gli insegnanti che accompagnano le classi al laboratorio nel

quale viene consegnato agli insegnanti il manuale "Muovimondo", che tratta con taglio interculturale l'importanza del cammino e della bicicletta. Sia "Muovimondo" che "Andiamo a scuola da soli" sono integralmente scaricabili dal sito [www.muoversidipiù.it](http://www.muoversidipiù.it). Agli insegnanti che partecipano al laboratorio, inoltre, viene richiesta una collaborazione didattica post-uscita.

Per le prenotazioni è necessario compilare la scheda di iscrizione (<http://muoversidipiù.it/polo-laboratoriale-muoversi-e-andiamo-a-scuola-da-soli/>). A breve sarà disponibile l'iscrizione online.

BOX - La collaborazione della Fiab con il Servizio Promozione Salute

Il laboratorio "Bicicletta" è incentrato su: sicurezza stradale, uso corretto della bicicletta, utilizzo dei comandi e piccole regolazioni e manutenzioni. Si propone inoltre un'esperienza pratica di alcuni km su strada o pista ciclabile, adeguata all'età.

La Fiab Verona Onlus ha costituito una squadra di soci volontari selezionati fra quelli che in passato hanno già avuto esperienze simili: Bimbibici, "Pedala che ti passa", lezioni pratiche, corsi di manutenzione, conferenze sulla mobilità sostenibile. La collaborazione è avvenuta a più livelli: nella fase progettuale (fornendo consulenza nell'acquisto di biciclette, cargobike e altri materiali e soprattutto collaborando ai contenuti dei laboratori), nella manutenzione ordinaria delle bici e nello svolgimento delle attività didattiche.



Queste ultime consistono in una parte teorica (sulle regole di circolazione dei veicoli con particolare riferimento alla sicurezza, al corretto utilizzo di freni e cambio e alla giusta posizione in sella) ed una pratica lungo il percorso ciclopedonale asfaltato sull'argine dell'Adige. Sono anche stati preparati alcuni cartelli stradali e ideati brevi percorsi delimitati da coni di plastica da utilizzare al riparo della tensostruttura di Villa Buri in caso di maltempo.

Dai feedback finora raccolti emerge una partecipazione positiva da parte di alunni ed insegnanti. I ragazzi hanno sottolineato in particolare la bellezza del pedalare nella natura e dello stare insieme con gli amici durante lo svolgimento delle attività. ●

MARCHI: OLYMPIA - ADRIATICA - LOMBARDO - KAWASAKI

## BICICLETTE ADIGE

di Roberto Manfrin

Via Scalzi, 8/a - 37122 Verona - Tel. e Fax 045 8000092



info@manfrinroberto.it      www.manfrinroberto.it

BICICLETTE ELETTRICHE      ACCESSORI e RIPARAZIONI

## GAROLDINI Viaggi s.a.s.

Dal 1969 noleggio autobus con conducente con capienze comprese tra 19 e 52 posti



Via Oreficeria, 55 - 36100 Vicenza  
Tel. 0444/348222 - Fax 0444/348136  
e-mail info@garoldini.it  
[www.noleggioautobus.eu](http://www.noleggioautobus.eu)



Punta Rossa

# LA MIA CORSICA

Un viaggio avventuroso in solitaria ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● di **Roberto Costantini**

**D**a tempo desideravo girare la Corsica in bicicletta.

Vent'anni fa l'avevo visitata con il carrello tenda e questo mi aveva impedito di vederla per intero, a causa di strade tortuose e strette.

Nel 2011, avuto il benestare dalla famiglia, approfittai della partecipazione alla Bicistaffetta Fiab da Verona a Livorno per imbarcarmi e arrivare a Bastia.

Avevo cercato qualcuno che condividesse con me il viaggio ma, evidentemente, non era facile, sia per la ristrettezza dei tempi sia per la difficoltà del percorso. Aggiungeteci che avevo deciso di viaggiare in economia e in autonomia. A parte l'area di sosta nei campeggi, il resto era tutto a carico mio. Mi ero portato dietro il necessario per dormire e mangiare in autonomia, quindi tenda, sacco a pelo, fornello, pentoline, bombola del gas e molto altro.

Ah, dimenticavo, avevo con me anche un bel carico di spirito di avventura e d'incoscienza.

Sceso dal traghetto che mi aveva trasportato da Livorno a Bastia in 4 ore, l'8 settembre (brrrr...) 2011 salgo in bici e mi dirigo verso nord. L'obiettivo è raggiungere Marina di Farinole, cosa che riesco a fare in sei ore di bicicletta, 99 chilometri e un dislivello di 1106 metri. Non male come prima tappa.

Ma non voglio tediare con un resoconto troppo dettagliato di ogni singola tappa. Potrete leggermi la tabellina tecnica e troverete ciò che v'interessa.

A me preme, invece, raccontarvi cosa ho visto, sentito, mangiato in Corsica e perché vi consiglio di andarci, se avete fegato e polmoni adatti.

Parliamo innanzitutto del tipo di percorso. Non è l'ideale per chi ama la pianura che qui in Corsica conoscono solo per averla studiata a scuola. I

dislivelli medi giornalieri sono intorno ai mille metri, ma più sopra che sotto. La Corsica pur essendo quasi la prosecuzione della Sardegna, divisa dalle bocche di Bonifacio, ha una morfologia completamente diversa ed è totalmente montagnosa, a parte qualche striscia costiera.

I Corsi sono un popolo fiero e indipendente. Vorrebbero, a dire il vero, essere indipendenti anche politicamente, ma così non è, dal momento che fanno parte della Francia, grazie alla cessione da parte della moribonda Repubblica di Genova, avvenuta nel 1768.

La Corsica ha una densità abitativa quasi ridicola, rispetto agli standard europei. Con 35 abitanti per chilometro quadrato appare ai nostri occhi come un grande parco naturale.

E' selvaggia e, quindi piena di selvaggina che finisce nei panini, sotto forma di salami e prosciutti di cinghiale, ma che

può anche dare qualche problema se non siete accorti e previdenti.

Insomma, se non siete sventati come me. Sentite questa. Il sesto giorno avevo in programma la tappa da Porticcio a Roccapino. Tutto nella norma: salite, discese, soste per procurarmi l'acqua, raccogliere fichi e uva, fare bagni nelle splendide e deserte spiaggette lungo strada e prepararmi ad andare in campeggio. Ma il campeggio dov'è? Sarà la segnaletica mal fatta, sarà il mio spirito d'avventura che si risveglia, decido di dormire in spiaggia.



*Mare calmo*

Volete sapere se mi sono annoiato? Decisamente no. Dopo la giornata di saliscendi impegnativi, una volta arrivato al campeggio dovevo piantare la tenda, cucinare la pasta, prepararmi il secondo, cioè una baguette con tonno o salmone o formaggio o salumi, ricaricare le batterie varie (GPS, fotocamera, cellulare) chiedendo e ottenendo sempre la solidarietà dei vicini camperisti. Dopo cena avevo appena il tempo per dare un'occhiata al programma approssimativo del giorno seguente prima di infilarmi nel sacco a pelo e piombare nel sonno.

A proposito di persone gentili e disponibili, è incredibile quanti incontri interessanti si facciano viaggiando da soli in bicicletta.

Io ho fatto conoscenza di coppie di anziani e di giovani, di italiani, di europei e di africani e tutti sono stati estremamente gentili nei miei confronti,



*Compagni di viaggio*

I bagnanti tutti se ne sono andati. Io mi faccio un paio di bagni, mi piace molto, la luna è piena, spunta dalla collina a est e con il passare delle ore illumina sufficientemente la spiaggia. Mangio a secco non ho voglia di spignattare: yogurt, biscotti, pane e salame, una banana. Alle 21.30 mi infilo nel sacco a pelo, nel silenzio mi godo il dondolio delle imbarcazioni e le loro luci che ne segnalano la presenza. Durante la notte, vengo svegliato improvvisamente. Una volpe mi morde o mi graffia. Non capisco bene. Non esce sangue, mi bagno con acqua marina, ma ho difficoltà ad allontanarla.

Ora mi metto il casco, mi rinfilo nel sacco, mi copro bene ma non riesco a dormire. Dopo un po' mi si ripresenta. Con la pila la punto e lei si allontana e scandaglia la spiaggia, presumo in cerca di cibo. Ora sposto il sacco a pelo vicino al mare. Con uno scoglio alle spalle e semi sveglio aspetto mattina, con la paura di contrarre la rabbia. Vado o non vado al pronto soccorso? Non vado e mi va bene.

Ma questa è stata l'unica vera disavventura che mi è capitata, a causa, ripeto, di una mia leggerezza. Va bene non dormire in alberghi di lusso, ma almeno in campeggio e dentro una tenda.

Per il resto la Corsica è un luogo molto attraente. La varietà di paesaggi e il contrasto tra l'aspra montagna e le dolci spiagge mediterranee ne fa una destinazione particolarmente interessante, oltretutto a poca distanza dalle coste italiane. Le città corse sono tipiche città italiane ed è facile sentirsi a casa.



*In attesa della volpe*



*Saint Florent*

aiutandomi a risolvere piccoli problemi logistici e persino a cenare assieme. Nell'ultima tappa ho incontrato anche tre cicloturisti di Fiab Bici e dintorni di Torino, con cui ho fraternizzato subito. Il viaggio, evidentemente, fa saltare tutte le barriere. Almeno se viaggiate per turismo. Che altro aggiungere? Ho mangiato bene, ho visto città interessanti e paesaggi da cartolina, ho fatto bagni favolosi ho raccolto uva e fichi dolcissimi. Soprattutto ho pedalato in tutta libertà e scusate se è poco.



*Capre corse*



*A picco sul mare*

### Le tappe

1. Bastia - Marina di Farinole in bici 5h 56', ascesa tot. m 1106, Km 99.
2. MARINA di FARINOLE - CALVI In bici 5h 56' , soste 1h 31', ascesa tot. m 1017, Km.79.5.
3. CALVI - PORTO in bici 5h 40', soste 2h 25'.
4. PORTO-PIANA In bici 3h 28', soste 1h 40', ascesa tot m 939, Km 36.
5. PIANA - PORTICCIO in bici 7h 03', soste 2h 42',ascesa tot m 1434, km 99.
6. PORTICCIO - ROCCAPINA in bici 6h 50', soste 2h 21', ascesa tot. m 1454, km. 100.8.
7. ROCCAPINA - LA TRINITÉ in bici 7h 19', soste 2h 58', ascesa tot m 1369, 102.1km.
8. LATRINITE' - MARINA di ALERIA in bici 5h 46', soste 3h,ascesa tot m 957, Km 101.7.
9. MARINA di ALERIA-CORTE-BASTIA ascesa tot. m 526, km 116
10. BASTIA camping a BASTIA porto – LIVORNO-FIRENZE-VERONA –CASA

### Nota:

*Roberto Costantini* aveva scritto un resoconto molto più dettagliato, che abbiamo dovuto ridurre drasticamente per questioni di spazio. Chi volesse visionare il testo originale, potrà chiederlo all'interessato, scrivendo all'indirizzo: [robertoepaola5156@gmail.com](mailto:robertoepaola5156@gmail.com)

# .... E L' AZZURRO DIVENTO' ROSA ..... di Adalberto Minazzi

La ciclo vacanza in Francia della Fiab Verona da Mentone ad Aigues Mortes

**A**zzurro. Saranno stati il temporale che ci ha inzuppato a Nizza subito dopo la partenza in discesa da La Turbie, o le raffiche del "mistral" che hanno pulito il cielo e acceso una luce particolare, ma stavolta, a differenza di altre occasioni, la Costa Azzurra ha giustificato appieno il suo nome. Così è stato un continuo spettacolo quello che si è offerto ai 34 ciclovacanzieri della Fiab Verona,

partiti con la regia di Guido Dosso alla scoperta di una quasi inedita Francia del Sud. Certo, il mistral si è fatto pagare. Affrontare impegnativi chilometri di salita con un vento contrario che a momenti superava i 50 km all'ora ha messo alla prova anche i più allenati. Ma tutti abbiamo versato volentieri il nostro obolo intriso di sudore. Come avremmo altrimenti potuto vedere, dipinti con una tavolozza di colori sgargianti, il rosso dei calanchi che piombano nel turchino

del mare, dopo aver attraversato il verde dei pini o le piccole baie nascoste dove l'onda diventa bianca nel frangersi sulle rocce? Messinscena grandiosa, opera del Massiccio dell'Esterel che in questa zona (da Antibes a St. Raphael - seconda tappa) scende sino al Mediterraneo.

Una fotocopia, dal punto di vista paesaggistico, la terza tappa che, con l'aiuto del bus, ci ha permesso di raggiungere Tolone. Il clou lo abbiamo toccato il giorno successivo lungo





la strada per Marsiglia. Da Ciotat a Cassis, uno spettacolo che lasciato tutti letteralmente senza fiato e non solo per le lunghe sofferte salite, fortunatamente vietate quel giorno alle auto per il forte vento, sempre contrario al nostro senso di marcia. Raggiunto il punto più alto, affascinati, ci siamo sdraiati sul ciglio delle falesie per meglio gustare dall'alto il panorama stupefacente fatto di scogli, isolette, baie, piccole cittadine con i loro porti zeppi di barche, tanto piccole viste da lassù quanto grandi riviste una volta scesi sulla costa.

Il racconto di quanto la natura sa impressionarti quando le lasci la scena, non può farci dimenticare alcuni momenti "cittadini" di questa prima parte della ciclo- vacanza. Come la salita alla chiesa di Cannes – raggiunta dopo aver passato in rassegna gli alberghi delle "stars" sul lungomare – dove, quasi ad attenderci, c'era sul sagrato una coppia appena sposata e due vigilesse su dei magnifici cavalli che...regolavano il traffico degli ospiti. O il lungomare di Saint Tropez, corridoio tra ristoranti e Yacht incredibili. Una Saint Tropez irricognoscibile rispetto al paesetto che avevo visitato 50 anni fa, ai tempi d'oro di Brigitte Bardot con le ragazze che la imitavano, tutte in minigonna e altissimi stivali bianchi. O la serenità di Ramatuelle così vicina in linea d'aria agli affollatissimi rumorosi centri abitati della costa, ma così lontana nella sua atmosfera ancora idilliaca.

Marsiglia, giornata intera senza biciclette, e' stata il punto di svolta della

vacanza. Con mattinata vissuta in barca a scoprire le innumerevoli calette della costa spesso punteggiate da abitazioni prive di corrente elettrica o acquedotto, ma con un mare davanti così trasparente e invitante da far dimenticare qualunque disagio. E a meravigliarci dell'audacia di tanti scalatori che affrontavano le pareti a picco sulle acque. Con il pomeriggio dedicato alla visita alla città



e l'immane salita – mamma mia, quanti gradini! – al santuario della Notre Dame de la Garde.

Punto di svolta, dicevamo. Il sesto giorno il traguardo è Arles. Usciti da Marsiglia, infatti tutto cambia. Il blu del mare si trasforma nel grigioverde delle barene, le scogliere lasciano il posto a un orizzonte sterminato di campi, il bianco delle onde che si frangono si trasforma nel giallo degli iris che popolano i bordi di ogni canale. Laggiù i primi cavalli bianchi, poi aironi ed ibis e forse qualche fenicottero rosa. Siamo in Camargue. E' però solo l'antipasto. Il piatto forte verrà il giorno seguente che ci porterà

a Les Saintes Maries de la Mer. Non prima di aver dedicato qualche ora all'imperdibile visita della Arles romana e medioevale e al famoso ponte ritratto da Van Gogh. I fenicotteri si moltiplicano, ma sono sempre molto lontani; turisti in passeggiata sui cavalli bianchi si stagliano all'orizzonte e compare il cartello: "Non entrare, pericolo, tori". Da una masseria all'altra, strade sterrate accorciano le distanze dagli habitat dei fenicotteri, ma per vederli proprio da vicino entriamo nella riserva ornitologica e...restiamo senza parole: sono tantissimi, è una selva di lunghe zampe che escono dall'acqua, di colli flessuosi e di gonfie piume: un fantastico mondo rosa. Qualcuno apre le grandi ali scoprendo un magnifico disegno rosso e nero.

L'ultimo giorno la meta è Montpellier. Quando usciamo dal simpatico albergo che ci ha ospitato, i fenicotteri vengono a salutarci: due stormi di decine e decine di uccelli sorvolano il boscione delle nostre biciclette diretti verso i "campi" estivi. Un'emozione incredibile!

Lungo la strada ci aspetta Les Aigues Mortes con le sue mura e la storia di re Luigi IX, il santo delle crociate. E proprio qui, quasi a concludere idealmente il cerchio, ci sorprende come all'inizio della vacanza, un fortissimo temporale. E' il segnale che dobbiamo mettere in anticipo la parola fine al nostro pedalare. Tutti in pullman. Così abbiamo più tempo per visitare Montpellier. A piedi. Ne valeva la pena, ma per degli irriducibili ciclisti, come tanti di noi, è stata l'unica "battaglia" persa di questo memorabile viaggio. ●





## Amarcord sorprendente a Marsiglia

di Guido Dosso

Con il nostro giro siamo a Marsiglia: giornata libera. Tra le tante possibili mete una in particolare mi interessa: l'Unité d'Habitation di Le Corbusier. Ho un lontano ricordo, risale alla primavera del 1965: con i docenti di Architettura di Venezia e i compagni di corso ho fatto un lungo viaggio attraverso tutta la Francia per visitare le opere del grande architetto. La prima tappa era proprio a Marsiglia. Avevamo visitato accuratamente tutto l'edificio nelle sue varie componenti interne ed esterne e il ricordo era ancora molto vivo. Arrivo con un piccolo gruppo davanti l'edificio e lo precedo velocemente preso dall'ansia di vedere lo stato attuale dell'edificio. Davanti l'ingresso incontro una coppia di anziani, qualche anno più di me. Scambio due parole e scopro che parlano perfettamente l'italiano: hanno insegnato italiano nelle scuole superiori di Marsiglia. Ricordo loro che sono stato lì nel 1965 e con un grande sorriso la signora mi dice: allora lei è stato a visitare proprio la mia casa, ricordo ancora quella visita. Una emozione davvero grande, un incontro incredibile. Con gli altri amici siamo saliti a visitare l'appartamento: uno dei pochi che ha conservato integralmente l'arredo originale progettato da Le Corbusier. Nella loro casa e nelle loro parole ho compreso come l'ideale utopico di Le Corbusier di un modo di abitare più bello e di vivere in una comunità sociale sia rimasto intatto dopo ben 51 anni.





## ADIGEBICI24H: SFIDA SUPERATA! ..... di Alberto Bottacini

**C**on partenza il 21 aprile alle ore 13 sono riuscito, seguendo le ciclabili (dove possibile) e argini dell'Adige a superare una sfida che mi ero proposto qualche settimana prima, cioè portare a termine l'intero percorso in solitaria entro 24 ore. Per la precisione il tempo impiegato è stato di 23h e 26', per coprire 430 Km. Una soddisfazione grandissima perchè è stato un evento studiato da solo ed è il risultato di un percorso personale particolare.

Non sono un Iron Man, non avevo trainer e dietologo, non uso il cardiofrequenzimetro, ma semplicemente sono uno che usa parecchio la bicicletta sia in ambito urbano che per praticare dello sport e non avevo mai pedalato per tante

ore consecutive. E' per questo che Adigebici24h era una sfida. Un traguardo raggiungibile, a tavolino, ma non con assoluta certezza, in cui c'erano tante variabili in gioco: il meteo, il vento, la stanchezza, l'alimentazione, la distanza, le deviazioni. Diciamo la verità: le probabilità di fare brutta figura c'erano, anche se onestamente per me anche arrivare con un paio di ore di ritardo non sarebbe stata un'onta. Quello del tempo era per me un gioco, l'importante era arrivare alla foce, dopo un percorso fatto fianco a fianco con l'Adige e sulla mia bicicletta.

Penso che la bici sia un mezzo straordinario per definizione, ognuno la interpreta come meglio crede e a proprio gusto: chi va in Mountain Bike, chi con la Fixed, chi con la Graziella, chi con le borse, chi in gruppo, chi la usa per andare al lavoro o a scuola o per fare la spesa o per fare turismo. Chi ama la salita, chi va in pianura, chi si getta in discesa. Ognuno è libero di usarla come meglio crede e nessuno ha diritto di criticare chi la usa in un modo diverso dal suo. L'importante è rispettare il codice della strada. Per strada avete mai visto due biciclette uguali? Io no! Ecco: questo a mio avviso riassume la bicicletta. L'originalità di interpretarla lascia quindi libertà anche di scegliere i propri percorsi e i propri obiettivi, per mettersi alla prova e per rispondere a delle curiosità. Tornando alla mia sfida, mi piace descrivere, più che il percorso che tutti gli AdB più o meno conoscono

(se non avete percorso la Valvenosta, fatelo al più presto!), altri particolari umani e personali. Innanzitutto sono entrato in contatto con un'associazione importante che supporta i malati di SLA e le loro famiglie. Questo mi ha dato, insieme ad una visita a due malati, una determinazione maggiore per completare la sfida, oltre che dei nuovi amici. L'evento è stato inoltre occasione per rinsaldare conoscenze e amicizie: qualche articolo sul giornale e qualche post sui social network hanno innescato una catena di contatti in varie forme (telefonate, mail, SMS, ecc.) che mi hanno motivato ulteriormente. Anche il tracking real time, che non avevo testato sufficientemente, è andato bene e per molti amici è stato elemento di svago e curiosità.

L'Adige, tra l'altro, per me ha sempre



## L'impresa in cifre

**Viaggio in solitaria**, senza seguito, se non via tracking real time, FB e Whatsapp.

**Lunghezza percorso:** 430 Km.

**Tempo impiegato:** 23h e 26'.

**Alimentazione:** 5 panini (formaggi e salumi vari), una piatto di pasta, 1 radler, una fetta di strudel, 1 barretta cioccolato, 2 barrette energetiche, 3 gel energetici, 2 lattine di bibita, 7 litri d'acqua circa.

Nessun inconveniente di tipo meccanico.

**Pause di riposo:** 15' a Bolzano, 30' al Bicigrill Faedo, 40' di dormiveglia al Porto di San Giovanni Lupatoto (vicino a casa), 15' in zona Badia Polesine, 15' in un bar dalle parti di Rovigo. Inoltre, una quarantina di fermate tecniche (foto, cellulare, bere alle fontane, cambiare abbigliamento, consultare le indicazioni, ecc.)

### Note

Tra Bolzano e Trento ho trovato tanto vento ed andavo al massimo ai 15Km/h. Meteo buono poiché la temperatura era ottimale.

Nella parte Sud del percorso non si trova acqua!

Alcune deviazioni sulle ciclabili in manutenzione mi hanno costretto a cambiare percorso.

A Ceraino ho preso la statale fino a Parona: non è ciclabile ma è un percorso vicino all'Adige e di notte non c'era traffico. Ovviamente lo sconsiglio: meglio, anzi obbligatorio, prendere la ciclabile di Rivoli.

**Le foto** complete sono qui:

<https://goo.gl/photos/ZSoDbXZGWAwtiWgL6>

avuto un fascino particolare e solo vedere la sorgente e la foce mi ha particolarmente appagato. Inoltre alcuni aspetti naturalistici me li sono gustati con particolare soddisfazione e in situazioni uniche. Ricordo con piacere il cinguettio degli uccelli notturni lungo la ciclabile tra Peri e Ceraino e dei leprotti in fuga nella zona di Badia Polesine che, per dei lunghi tratti, prima di nascondersi, mi correvano davanti quasi a gareggiare.

Ulteriore elemento di soddisfazione il fatto di curare, frutto di esperienze di viaggi precedenti e degli insegnamenti FIAB, anche tutta la logistica, l'organizzazione e i dettagli: il trasferimento in treno, l'alimentazione, la data ed il rientro a casa (per questo ringrazio l'amico Angelo, di nome e di fatto). Certo nella continuità del corso dell'Adige, stridono le differenze tra Nord e Sud. A Nord, con le ciclabili già piene di ciclisti e frequentatissime, una qualità incredibile del percorso che, non a caso, attrae decine di migliaia di turisti ogni anno. A Sud ancora "sterrati" difficili, isolati e poco attraenti, che non sono più accettabili in paesi evoluti, che noi vorremmo all'avanguardia del cicloturismo e per i quali la scusa del "non asfalto perchè non naturale" non tiene, visto che l'argine sinistro è stato trasformato in strada asfaltata per i mezzi a motore. ●



# BANDO PUNZONATURA: BUONA ALLA TERZA SERVIZIO ASSEGNATO A... FIAB VERONA!

di Michele Marcolongo

**S**apere che finalmente partirà il servizio di marchiatura delle biciclette, dopo anni di discussioni e promesse, rappresenta di per sé motivo orgoglio e soddisfazione poiché questa misura, che vuole essere di deterrenza ai furti di biciclette, è stata lanciata e sostenuta proprio dalla nostra associazione. Ma c'è di più: il servizio partirà, probabilmente nei primi giorni di luglio, e sarà gestito direttamente da Fiab Verona per conto del Comune.

Dopo due bandi comunali riservati a negozianti e riparatori andati deserti, Fiab Verona è stata chiamata a partecipare ad una nuova gara (tecnicamente una "procedura negoziata"), questa volta aperta anche alle associazioni, vincendola.

A guardar bene, l'offerta della Fiab è stata anche l'unica pervenuta, possiamo dire dunque di aver vinto in perfetta solitudine, ma soltanto dopo aver dimostrato di possedere le capacità e l'organizzazione necessarie a far fronte al compito.

Quando si partirà? Probabilmente nei primi giorni di luglio, dopo la messa a punto del software di gestione a cui sta lavorando una società specializzata.

Come funzionerà? Ci si recherà in sede Fiab, in Piazzetta Santo Spirito, dove volontari Fiab appositamente formati all'uso del macchinario necessario, imprimeranno sulla bicicletta il codice fiscale del proprietario.

L'operazione di marchiatura verrà registrata su un database informatico consultabile dalla centrale della polizia municipale mentre al proprietario verrà rilasciato un badge che certificherà la registrazione e la marchiatura.

Con ciò si intende facilitare le forze dell'ordine nel lavoro di individuazione del proprietario in caso di rinvenimento di una bici rubata.

In effetti, una delle conseguenze del fenomeno dei furti di biciclette è che le vittime non solo denunciano pochissimo il reato, ma spesso rinunciano anche a cercare il moltiplo nutrendo pochissime speranze (e anche probabilità) di ritrovarlo e di dimostrarne la titolarità.

A Verona ogni anno le bici rinvenute dai vigili urbani prive di un proprietario sono tantissime. Di converso, questa tracciabilità del mezzo dovrebbe funzionare anche da deterrente nei confronti dei malintenzionati.



Chi paga? Per marchiare la propria bici basteranno pochi euro all'utente finale. In questo progetto (che ha durata triennale) il Comune invece ha investito circa 40 mila euro attinti da un più ampio finanziamento regionale collegato al Programma nazionale sulla sicurezza stradale (Pnss).



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

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

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

[www.cierrenet.it](http://www.cierrenet.it)

**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!

The logo for 'La macina' consists of a circular emblem containing a mortar and pestle, with several stalks of wheat extending from the right side of the circle.

# RECLINATA MADE IN FIAB .....

di Michele Marcolongo

**6** anni, coltivatore biologico e riparatore di bici: le due attività di Giuseppe Fontanabona, un altro dei soci storici dell'associazione, sono frutto di una passione mai improvvisata, sempre studiata e meditata con la stessa pazienza con cui si segue un orto. E tra i frutti di tali attività potrebbe presto sbocciare un nuovo gruppo Fiab...

*A quando risale la sua adesione alla Fiab – Amici della Bicicletta?*

Credo fosse il 1983 o l'84, ricordo ancora la vecchia sede in via dei Filippini e soci fondatori come Stefano Gerosa o Paolo Braggio. Sostanzialmente l'adesione è coincisa con la scelta di iniziare a coltivare col metodo biologico. Una coincidenza non del tutto casuale perché la bici è un mezzo che sviluppa energia. In breve, sono andato per partecipare ad una biciclettata di Primavera e mi sono imbattuto in un banchetto degli AdB dove ho preso la tessera. La bicicletta è stata il mio mezzo di trasporto principale almeno fino ai 20 anni, la mia famiglia d'origine non aveva l'automobile e io non possedevo il motorino.

*Come si è concretizzata la sua "militanza"?*

Non sono mai stato socio organizzatore. Con mia moglie all'inizio abbiamo cominciato a partecipare ad alcune gite, anche di più giorni. Poi, mi pare nel 1994, abbiamo partecipato al nostro primo cicloraduno nazionale. Lo abbiamo trovato un evento importante e interessante perché consente di girare l'Italia in bici accompagnato dalla gente del posto, il che permette di godere di bellezze che sarebbe difficile scoprire da soli. Col passare del tempo siamo stati meno assidui: prima i figli, poi i nipoti; famiglia e lavoro, mettere insieme tutto non è sempre facile...

*Il più bel ricordo?*

Il primo cicloraduno in Puglia, ma direi che tutti i cicloraduni sono stati bellissimi proprio per questa modalità di girare il paesaggio in modo lento apprezzando a fondo le sue bellezze. Poi abbiamo fatto altre gite bellissime con Muzzolon in Alto Adige con Alessandro Troiani da Rovigo all'isola di Pellestrina. Più recentemente ho partecipato alla gita a Mantova col treno a vapore.

*Si narra di una sua passione per le bici reclinate che potrebbe sfociare in un progetto e in un nuovo gruppo Fiab*

E' vero, mi incuriosiscono. Ho iniziato quest'anno a metterci il naso per capire se



questo tipo particolare di bici possiede effettivamente i vantaggi di cui si parla. Personalmente non le ho ancora provate. Al momento sto saldando dei telai, ho realizzato un paio di bici con la trazione anteriore e ordinato una sella dall'Olanda, ma non c'è ancora niente di ben definito. Sono in contatto con altri soci, il 12 giugno parteciperemo sulla pista di Monza ad una manifestazione dedicata ai veicoli a propulsione umana. Avremo così maniera di vedere i diversi modelli per capire se la cosa sia valida o no. L'idea sarebbe appunto di fare gruppetto di reclinate e poi fare qualche gita o manifestazione.

*Quindi, a quando il primo gruppo reclinate?*

Prima voglio utilizzarla e capire. Non mi sento di dare consigli o fare cose senza prima aver sperimentato di persona e a fondo. Poi faremo un piccolo censimento per capire chi l'ha già e a quanti interessa approfondire e ci muoveremo di conseguenza. Penso che per l'anno prossimo potremmo già mettere in programma qualcosa.

*Quali sono le difficoltà con le reclinate?*

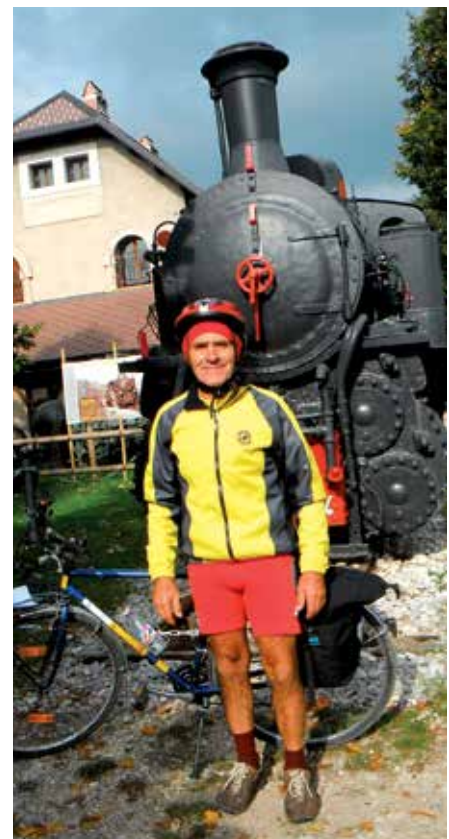
So che ci sono dei soci che ce l'hanno già, qualcuno è andato fino a Berlino. Essendo bici speciali vengono costruite artigianalmente pertanto hanno prezzo elevato e i pezzi non sono di immediata reperibilità. A questi problemi conto di sopperire con la mia passione per la manualità. Ho rimesso in sesto diverse bici: ne avrò 30-40.

*Trenta-quaranta biciclette?*

Sì, tra nipoti e figli, solo in famiglia ne avremo in circolazione una decina. Qualcuna la regalo. C'è chi si rilassa facendo la maglia, io mi rilasso con gli attrezzi. Non lo faccio per collezionarle, ma per il gusto di spostarsi con i propri mezzi e le proprie forze. Ci vuole un tempo, olio e passione. Ma la prima cosa cosa che faccio, sai qual è?

*Qual è?*

Rimarchiarle tutte col nome Fiab.



## L'Assemblea nazionale Fiab svolta a Napoli il 15-16 e 17 Aprile

L'assemblea generale è il momento più importante della vita della nostra associazione, indispensabile per condividere idee, obiettivi e strumenti di lavoro, ma anche e soprattutto per conoscersi meglio e toccare con mano l'appartenenza ad una grande comunità.

Capirete quindi che quest'anno la splendida cornice di Napoli ha reso tutto più facile. Chiacchiere passeggiando sul lungomare recentemente chiuso al traffico è stato un piacere che tutti dovrebbero provare. Calorosa l'accoglienza e generoso il trattamento che i padroni di casa ci hanno riservato.

Non che nelle stanze assembleari di Palazzo delle Arti mancasse il lavoro. Tante le facce nuove tra i delegati e numerosi gli spunti provenienti da parti del Paese che fino ad oggi non risultavano particolarmente vocate alle bicicletta, quasi ad intaccare, finalmente, la tradizionale predominanza lombardo-veneta all'interno dell'associazione.

Abbiamo visto farsi avanti giovani di città come Potenza che per conformazione fisica o tradizione culturale non sono mai state avanguardia sui temi della ciclabilità.

Più in generale, il Sud risulta attraversato da un fremito di cambiamento sempre più palpabile. E bisogna dire che una grossa mano in questa direzione la sta dando la diffusione impetuosa della bici elettrica. Il fatto che proprio la pedalata assistita fosse una delle due tesi assembleari discusse durante l'assemblea è indicativo di una positiva sintonia tra associazioni e territori al di là delle riserve

che i puristi della propulsione umana ancora nutrono verso questo sistema.

La necessità di un cambio di passo è stata al centro anche del discorso del Sindaco di Napoli Luigi De Magistris che ci ha portato i saluti della città in apertura dei lavori.

Siccome chiedere il cambiamento non basta se poi non si riesce a stare al passo con i tempi, ecco che di fondamentale importanza è risultata la discussione della tesi sul ruolo delle Regioni nello sviluppo della mobilità ciclistica, redatta con la consueta inappuntabile competenza dal nostro Marco Passigato.

Lo svuotamento di funzioni delle Province impone alle associazioni di aggiornare la propria rete di relazioni istituzionali in funzione della crescente importanza strategica degli uffici biciclette regionali.

Temi naturalmente vastissimi di cui non è stato possibile venire a capo in soli tre giorni. Probabilmente non basterebbero tre mesi. Ma compito di un'assemblea è indicare la direzione. Sta poi al lavoro quotidiano di ciascuno di noi raggiungere il traguardo.

Non è mancato il confronto su piccole ma grandi innovazioni organizzative. Una tra tutte il calendario nazionale delle attività Fiab a cui Verona si è già adeguata da un pezzo.

Alla fine siamo tornati a casa più ricchi di relazioni, entusiasmo e motivazioni di quando eravamo partiti. Anche questa assemblea è servita per crescere un po' di più.

L'assemblea nazionale è l'organo sovrano della Fiab. Determina gli indirizzi generali dell'associazione, ogni 2 anni elegge il Presidente e il Consiglio Nazionale, approva bilanci e regolamenti. In seduta straordinaria può modificare lo Statuto.

Dal 2012, con l'assemblea svolta ad Arezzo, denominata 1° Congresso Nazionale FIAB, l'assemblea si trasforma periodicamente in Congresso per discutere, modificare ed approvare tesi congressuali sulle questioni ambientali, di mobilità sostenibile e sicurezza stradale che sono da sempre patrimonio della Fiab.

- 2015: Firenze
- 2014: Roma (2° Congresso Nazionale)
- 2013: Vicenza
- 2012: Arezzo
- 2011: Modena
- 2010: Palermo
- 2009: Milano
- 2008: Brescia
- 2007: Senigallia (AN)
- 2006: Bologna (ass.straordinaria)
- 2006: Lodi
- 2005: Genova
- 2004: Lecce
- 2003: Venezia
- 2002: Reggio Emilia
- 2001: Bari

**Link:** <http://www.fiab-onlus.it/bici/la-fiab/statuto-ed-organi-dirigenti/assemblea-nazionale/item/1388-assemblea2016-napoli.html>



# IDEARE PERCORSI CICLOTURISTICI ONLINE

Incontro di formazione con Volker Schmidt ●●●●●●●●●● di Denis Maragno

**V**enerdì 29 aprile FIAB Rovigo ha ospitato il nostro socio patavino Volker Schmidt presso la splendida sede di CoopUp Rovigo, lo spazio multimediale di coworking del capoluogo polesano curato da ConfCooperative.

Il breve ma intenso seminario ha visto una bella partecipazione di soci rodigini e non solo, tutti dotati di Pc e navigatore per bicicletta. Hanno ascoltato i consigli di Volker per la realizzazione di un percorso cicloturistico attraverso le enormi opportunità che ci vengono offerte dai siti di cartografia collaborativa a partire dal celebre Openstreetmap.

L'incontro di Volker con questo mondo della cartografica partecipata (crowdsourcing) nacque da un viaggio a Londra dove incontrò una serie di difficoltà tecniche/tecnologiche che trovarono la loro soluzione negli strumenti liberi che ci ha poi descritto nel corso.

Schmidt si è concentrato sulla descrizione di strumenti online liberi, ossia senza fini di lucro, dove chiunque può contribuire a migliorare le mappe e sono gli stessi utenti

che forniscono i dati per la mappatura. Insomma, un significativo esempio di partecipazione dal basso e disinteressata. Significativa, anche e soprattutto per noi, la possibilità di modificare in profondità le mappe al punto da poter inserire e modificare a piacimento i percorsi ciclabili esistenti, intervenendo nel dettaglio arrivando così a creare una mappa più chiara di quanto le indicazioni esistenti possano dare. Infine si sottolinea come le mappe di Google, per quanto accurate, per l'Italia, non forniscono percorsi esclusivi per la bicicletta, cosa che invece Openstreetmap fa. In particolare, Volker, ci ha illustrato le molteplici funzionalità di bikemap.net, un accurato e versatile sito dove si possono creare percorsi esclusivi per bici con tanto di altimetrie. Percorsi scaricabili sia in formato GPX, adatto per i nostri navigatori da bicicletta, nonché l'embed <> per integrare i percorsi nei nostri siti, e infine la possibilità di scaricare in formato PDF per eventuale stampa. Insomma, un sito completo versatile estremamente efficace per chi organizza e pianifica escursioni in bicicletta.

La seconda parte dell'incontro formativo è stata dedicata a come ottimizzare l'utilizzo del nostro navigatore da bici con consigli pratici sui vantaggi e gli svantaggi delle diverse marche. Tra i tanti spunti, Volker ci invitava a non dimenticare mai una mappa cartacea del percorso: la tecnologia funziona ma non sempre.

Infine l'ultimo momento è stato dedicato alla descrizione dell'ambizioso progetto di Mapillary, che ha lo scopo di creare una mappatura fotografica del mondo attraverso i contributi liberi di chiunque voglia. Basta uno smartphone e l'installazione dell'app dedicata e si può facilmente contribuire allo sviluppo del progetto. Ai nostri fini l'idea è molto utile in particolare per mappare nel dettaglio percorsi e piste ciclabili in modo da fornire a viaggiatori e cittadini informazioni precise sugli itinerari.

Un bell'incontro, già proposto il 15 aprile a Napoli nel corso dell'assemblea nazionale FIAB, che ci ha fornito molti spunti e nuovi punti di vista oltre che strumenti concreti per migliorare le nostre proposte per la mobilità e il cicloturismo. Tutta la documentazione prodotta da Volker è consultabile [HYPERLINK "http://www.padovaciclabile.it/"](http://www.padovaciclabile.it/)www.padovaciclabile.it nella sezione "Sito tecnico". ●





## El canton del Bepo Insieme si può

Prestare servizio ai "banchetti" di Fiab Verona più che un impegno è un'occasione di gratificazione.

C'è chi si ferma per iscriversi o per rinnovare l'iscrizione, c'è, naturalmente, chi si ferma solo per chiacchierare o prendere materiale informativo, chi chiede informazioni turistiche e chi si ferma per congratularsi con noi.

C'è, poi, chi approfitta della nostra presenza e della nostra disponibilità per segnalarci i problemi che affliggono giornalmente e da decenni i ciclisti veronesi.

A tutti rispondiamo con gentilezza e pazienza, ricordando che noi non siamo un sindacato ma un'Associazione di ciclisti urbani e cicloturisti che da più di trent'anni si adopera in tanti modi, più o meno fantasiosi, per convincere le Amministrazioni cittadine a rendere la nostra bella città sempre più adatta a pedoni e ciclisti di ogni età. Se badassimo al rapporto costi/benefici del nostro impegno ultratrentennale, togliendo il piacere personale

e di gruppo derivante dalle nostre attività e i benefici fisici e mentali ricavati dall'uso quotidiano della bicicletta, probabilmente dovremmo dichiarare fallimento e portare i libri contabili in tribunale.

Ma l'andare in bicicletta produce tante endorfine e la cosa ci rende inguaribili ottimisti, quindi guardiamo a quanto è stato fatto per i ciclisti a Verona e, orgogliosamente, osiamo pensare che quel poco o tanto non è stato opera di Babbo Natale, né di Santa Lucia, ma della nostra insistente, infaticabile e poderosa azione di convincimento, forti dell'appoggio di tante persone che credono nella nostra azione e ci danno il loro appoggio iscrivendosi a Fiab.

Non sei fra questi, cara lettrice o caro lettore? Non aspettare Babbo Natale o Santa Lucia. Corri subito ad iscriverti o a rinnovare la tua iscrizione.

Il tuo appoggio è prezioso: più siamo e più contiamo!

di **Bepo Merlin**

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

Corso Milano, 69  
VERONA tel. 045 574192



**FARMACIA AMICA  
DELL'ALLATTAMENTO  
MATERNO™**

è una iniziativa de **IL MELOGRANO**  
CENTRO INFORMAZIONE MATERNITÀ E NASCITA



**IL MELOGRANO**

**CENTRO INFORMAZIONE  
MATERNITÀ E NASCITA**

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