

## LE GITE IN BICICLETTA

Gli Amici della Bicicletta sono un'associazione, non un'agenzia turistica.

Gli accompagnatori sono volontari, non retribuiti; lo spirito delle gite degli Adb è quello dell'amicizia, della collaborazione e della disponibilità; sono richieste curiosità e voglia di scoprire ambienti nuovi.

Ogni gita ha un capo gita che precede e dà indicazioni sul percorso e un servizio scopa che chiude il gruppo. C'è sempre qualcuno che dà una mano in caso di difficoltà. I partecipanti sono tenuti ad attenersi alle disposizioni del capo gita e degli altri organizzatori.

## LA TIPOLOGIA DELLE GITE

Le **CITTA' - CAMPAGNA**. Gite brevi e facili della durata di mezza giornata alle quali si può partecipare con qualunque tipo di bicicletta.

*La partecipazione è aperta a tutti.*

Le **CICLO ESCURSIONI**. Gite di una intera giornata che richiedono una bicicletta in buono stato tipo bici da città, sportiva o mountain bike. Per le gite più impegnative è consigliata una bicicletta con il cambio. È obbligatorio essere muniti di camera d'aria di scorta e di attrezzi per piccoli interventi, es: forature.

*Sono riservate ai soci, tranne le ciclo escursioni del 13 marzo e del 4 settembre che, come gite di apertura delle stagioni primaverile e autunnale, sono aperte a tutti.*

Le **CICLO WEEK END** e le **CICLO VACANZE**. Gite in bici di più giorni. Può essere indispensabile disporre di borse da bici per il trasporto dei bagagli. *Riservate ai soci.*

Le **SPECIALE MOUNTAIN BIKE**. Gite riservate agli appassionati del fuori strada, richiedono allenamento e specifica attrezzatura. Obbligatorio caschetto.

*Aperte a tutti: richiesta specifica preparazione atletica.*

**TRENO+BICI** e **BICI/BUS**. Modalità di trasferimento alla località della gita che può avvenire con treno o pullman e biciclette al seguito. *Riservate ai soci.*

Le **CICLO MANIFESTAZIONI**. Bicyclattate organizzate per promuovere la ciclabilità, il cicloturismo e la mobilità sostenibile. Sono delle manifestazioni e il loro scopo è quello di sensibilizzare la cittadinanza e gli amministratori sulle esigenze dei ciclisti urbani, dei cicloturisti dei pedoni e degli utenti deboli.

Possono svolgersi nei modi più svariati e fantasiosi.

*Tutti i cittadini sono invitati a partecipare.*

## GRADO DI DIFFICOLTÀ DELLE GITE

**Facile:** su terreno pianeggiante, percorso breve.

**Media:** percorso lungo e/o con salite di media difficoltà.

**Difficile:** percorso lungo con molte salite impegnative.

**FIAB - AMICI DELLA BICICLETTA per una città possibile** VERONA - Onlus, detta più semplicemente **AdB**, è una associazione ciclo ambientalista impegnata:

- nella promozione di un modello di città sempre più centrato sulle esigenze dei pedoni, dei ciclisti e degli utenti dei mezzi pubblici;
- nella promozione della bicicletta come mezzo di trasporto quotidiano non inquinante, silenzioso, salutare e vantaggioso;
- nella promozione della bicicletta come mezzo per la pratica di un turismo dolce, consapevole e rispettoso dell'ambiente.

Aderisce alla FIAB - la Federazione Italiana degli Amici della Bicicletta che rappresenta le associazioni ciclo ambientaliste presenti in circa settanta città italiane. La FIAB, a sua volta, aderisce a ECF - European Cyclists' Federation che rappresenta i ciclo ambientalisti presenti nei paesi europei.

## COME PUOI FARE PER ASSOCIARTI AGLI AdB

- vieni direttamente in sede in Via Porta San Zeno 15/b tel. 045/8004443 negli orari di apertura;
- fai un versamento sul c.c.p. n. 11560372 intestato a RUOTALIBERA - via Porta S. Zeno, 15/b - 37123 Verona;
- fai un bonifico alla FIAB - Associazione Amici della Bicicletta di Verona - Onlus sul c/c n. 40099139 presso Unicredit Banca Spa - ABI 2008 - CAB 11710.

Associandoti sostieni l'attività dell'associazione inoltre puoi godere dei seguenti vantaggi:

- **disporre dell'assicurazione RC del ciclista;**
- **usufruire di consulenza legale gratuita;**
- **ricevere a casa la rivista bimestrale RUOTALIBERA;**
- **ricevere a casa la rivista trimestrale della FIAB;**
- **partecipare alle gite in bicicletta organizzate dagli AdB di Verona e dalle altre associazioni FIAB;**
- **consultare la biblioteca ciclo - turistica;**
- **ricevere i gadget, diversi ogni anno;**
- **usufruire delle promozioni promosse dalla FIAB;**
- **godere degli sconti presso i negozi convenzionati.**

## QUOTE 2005

socio ordinario	€ 17
sostenitore	€ 25
familiare* o giovane**	€ 9

\* non riceve le riviste

\*\* chi non ha ancora compiuto i 25 anni, riceve le riviste

## ASSICURAZIONE RC DEL CICLISTA

Da quest'anno nella quota di iscrizione è compresa la assicurazione RC del ciclista che copre i danni causati andando in bicicletta nelle 24 ore (anche da soli). Franchigia € 150, per sinistro € 2.000.000.

# PROGRAMMA 2005

## GITE E ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE

**FIAB - AMICI DELLA BICICLETTA  
per una città possibile**  
VERONA - Onlus



Via Porta San Zeno, 15/B  
37123 VERONA  
tel e fax 045/8004443  
[www.amicidellabicicletta.it](http://www.amicidellabicicletta.it)  
sede@amicidellabicicletta.it

aderenti a



European  
Cyclists'  
Federation



## LA SEDE È APERTA

mercoledì ore 16.00 - 19.00  
venerdì ore 16.00 - 19.00  
venerdì ore 21.00 - 23.00  
sabato ore 16.00 - 19.00

**da novembre a febbraio chiusura anticipata di un'ora**

chiusura nei giorni festivi e i venerdì sera dedicati alle proiezioni sul cicloturismo

GENNAIO	
venerdì 14 ore 20.45 Serata inaugurale Polo didattico GIORGIO ZANOTTO	<b>"VIAGGIANDO IN BICICLETTA NEL MONDO"</b> Rassegna serate sul cicloturismo - XVII edizione. Strade di pace: da Venezia a Gerusalemme in bicicletta. Associazione Ponti di Pace
<b>domenica 30</b> ore 10.00 - 16.00 compreso un semplice pranzo	<b>"CHI SIAMO E COSA VOGLIAMO"</b> <b>GIORNATA DI FORMAZIONE</b> sui temi della mobilità sostenibile e sul lavoro dei volontari in sede. Aperta a tutti i soci, previa iscrizione. Sale parrocchiali della chiesa di San Rocco a Quinzano.
FEBBRAIO	
venerdì 18 2^ serata	* <b>"VIAGGIANDO IN BICICLETTA NEL MONDO"</b> Nel paese dei Maori: pedalando in Nuova Zelanda. Giolamo Sorrentino
sabato 26	<b>ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI</b> Alle ore 16.30 presso Istituto Salesiano Don Bosco in Via Provolo, 16.
MARZO	
mercoledì 9	** <b>CORSO CICLOTURISMO - 1^ giornata</b>
venerdì 11 3^ serata	* <b>"VIAGGIANDO IN BICICLETTA NEL MONDO"</b> Thailandia: da Chiang-Mai a Phuket in bici. Dimitri Avesani e Stefano Valbusa
<b>domenica 13</b> km 50 facile	<b>CICLO ESCURSIONE</b> A zonzo tra le colline moreniche e la pianura. Tra Custozza e Povegliano. Sandro
mercoledì 16	** <b>CORSO CICLOTURISMO - 2^ giornata</b>
sab. 19 - dom. 20	<b>ASSEMBLEA NAZIONALE FIAB</b> a Genova
<b>domenica 20</b> km 60 media	<b>CICLO ESCURSIONE</b> Bassa che scompare Bassa che rinasce: nei dintorni di Legnago, visita a ville storiche. Bepo, Fernando, Franco
mercoledì 23	** <b>CORSO CICLOTURISMO - 3^ giornata</b>
<b>lunedì 28</b> TRENO+BICI Km 50 facile	<b>CICLO ESCURSIONE - PASQUETTA - BICINTRENO NAZIONALE</b> - La Valle dell'Adige da Mezzocorona a Bolzano. Gianbattista, Alessandro
APRILE	
<b>domenica 3</b> km 20 - facile	<b>CITTÀ - CAMPAGNA</b> Alla scoperta dei tesori di Verona. Laura
venerdì 8 4^ serata	* <b>"VIAGGIANDO IN BICICLETTA NEL MONDO"</b> Sognando il Bosforo: in bicicletta da Durazzo a Istanbul. Costanza Rampello e Giuseppe Sgrò
<b>domenica 10</b> km 70 media	<b>CICLO ESCURSIONE</b> Tra rive virgiliane e colline moreniche; Salionze, Castello di Monzambano, Olfino. Roberto, Ilaria
da lunedì 11 a venerdì 15	<b>SETTIMANA DI MOBILITAZIONE</b> Banchetto in Piazza Bra per sensibilizzare l'opinione pubblica sui temi della ciclabilità.
sabato 16	<b>"S.I.N.D.A.C.O."</b> Scampanelliamo Il Nostro Diritto Alla Ciclabilità Ostrega! <b>CICLO MANIFESTAZIONE</b> in piazza Bra. Nel terzo anniversario delle elezioni un'occasione per un bilancio con il Sindaco su quanto realizzato a favore della ciclabilità.

<b>domenica 17</b> km 50 facile	<b>CICLO MANIFESTAZIONE TRIVENETA</b> In bicicletta lungo il Biffis per promuovere questo tratto della futura ciclo-pista del Sole. Donata
<b>domenica 24</b> <b>lunedì 25</b> BICI/BUS Km 40+45-Difficile	<b>CICLO WEEK END - 2 GIORNI</b> Castelli Matildici e Corti Reggiane. Pedalando in Appennino nei dintorni di Reggio Emilia. Silvia, Simonetta
<b>lunedì 25</b> km 10 facile	<b>CITTÀ - CAMPAGNA</b> "Resistere - Pedalare - Resistere". In Bici in città sui luoghi della Resistenza. Paolo
MAGGIO	
<b>dal 29/4 al 1/5</b> km 80 + 80 + 80 media	<b>CICLO VACANZA - 3 GIORNI</b> Da Verona alla scoperta dei territori degli Estensi e dei Gonzaga. Guido
<b>domenica 1</b> km 50 facile	<b>CICLO ESCURSIONE</b> "Due risotti a confronto". Ciclo-gastronomia tra Isola della Scala e Casteldario. Bepo, Fernando, Franco
venerdì 6 5^ e ultima serata	* <b>"VIAGGIANDO IN BICICLETTA NEL MONDO"</b> Pedalando in Boemia tra anatre, stagni, città, castelli e ponti. Bepo Merlin
da lunedì 2 a sabato 7	<b>"PEDIBUS"</b> Nella settimana che precede BIMBIBICI accompagniamo i bambini a piedi da CASA a scuola e ritorno.
<b>domenica 8</b>	<b>"BIMBIBICI"</b> <b>CICLO MANIFESTAZIONE NAZIONALE</b> Due percorsi in città con i bambini delle scuole elementari e medie per richiamare l'attenzione sul diritto dei bambini ad una città migliore e più vivibile.
<b>sabato 14</b> <b>domenica 15</b> BICI/BUS Km 70+70 - media	<b>CICLO WEEK END - 2 GIORNI</b> Pedalando tra colline e mare nell'entroterra di Rimini. Giuseppe, Marco
<b>domenica 15</b> Km 30 facile	<b>CITTÀ - CAMPAGNA</b> "Pedali e musica". Tutti insieme al concerto in bicicletta. Amedeo, Paolo
<b>domenica 22</b> km 65 media	<b>CICLO ESCURSIONE</b> I vini della Terra dei Forti - visita al Forte Wohlgemuth di Rivoli Veronese. Luisa &Luigi
<b>domenica 29</b> km 20 facile	<b>CITTÀ - CAMPAGNA</b> Pedalando lungo il fiume nel Parco Adige sud. Laura
<b>domenica 29</b> km 30 facile	<b>CICLO MANIFESTAZIONE TRIVENETA</b> A Primolano per l'inaugurazione della Ciclo-pista del Brenta.
GIUGNO	
<b>domenica 5</b> TRENO+BICI km 55 media	<b>CICLO ESCURSIONE</b> Bassa che scompare Bassa che rinasce: tra Cerea e Nogara lungo l'Adige. Bepo, Fernando, Franco
<b>dal 10 pom. al 12</b> BICI/BUS Km 60 + 50 media	<b>CICLO WEEK END - 3 GIORNI</b> Bled, una perla nella verde Slovenia. La zona del Triglav lungo tranquille strade forestali. Pino di Trieste, Simonetta

sabato 18 ore 21 - Km 20 facile	<b>CITTÀ - CAMPAGNA NOTTURNA</b> VERONA by night - by bike. Bicicletta notturna in città. Paolo
<b>domenica 19</b> Km 40 facile	<b>CICLO ESCURSIONE</b> "Pedalata e rinfrescata". In bicicletta alle Terme di Giunone di Calmiero. Sandro
<b>domenica 19</b> km 50 difficile	<b>SPECIALE MOUNTAIN BIKE</b> Sul lago di Garda alle pendici del Monte Baldo Roberta, Sandro, Massimo
<b>dal 23 al 26</b>	<b>CICLORADUNO A ROMA - Veni, vidi, bici Manifestazione Nazionale</b> - 4 giorni di cicloescursioni nei dintorni di Roma.
AGOSTO	
<b>dal 20 al 27</b> BICI/BUS 6 giorni in bici 360 km media	<b>CICLO VACANZA - 8 GIORNI</b> FRANCIA - Borgogna. Terra di vigneti, città medioevali, castelli e abbazie, lungo ferrovie dismesse, canali e stradine secondarie. Simonetta, Lidia, Gabriella
SETTEMBRE	
<b>domenica 4</b> Km 65 facile	<b>CICLO ESCURSIONE</b> Il Parco delle colline moreniche - Basso Garda con AdB di Brescia. Gianbattista
<b>domenica 11</b> Km 70 media	<b>CICLO ESCURSIONE</b> Dolci colline DOC, su e giù nei dintorni di Soave. Luisa &Luigi
<b>domenica 18</b> BICI/BUS km 30 media mercoledì 22	<b>CICLO ESCURSIONE</b> "Magna bike". Biclettata enogastronomia nell'ambito di Baldo Festival. "PRIMA IL PIACERE POI IL DOVERE" nella giornata europea senz'auto; al lavoro in bicicletta;
<b>dal 23 al 25</b> BICI/BUS - media Km 75+80+75	<b>CICLO WEEK END - 3 GIORNI</b> Da Verona al mare pedalando lungo il Po. Guido
OTTOBRE	
<b>domenica 2</b> Km 60 - media	<b>SPECIALE MOUNTAIN BIKE</b> TransLessinia. Roberta, Roberto
<b>domenica 9</b> TRENO+BICI Km 45 media sabato 22	<b>CICLO ESCURSIONE</b> Con la partecipazione del coordinamento Triveneto. Chiesette ritrovate sul Lago di Garda tra Peschiera e Bardolino. Guido, Donata "ILLUMINA LA BICI" prima dell'inverno, incontro di sensibilizzazione sulla sicurezza in bicicletta in condizioni di scarsa visibilità.
NOVEMBRE	
sabato 12 dalle 18.00 alle 23.00	<b>"CASTAGNATA" Grande festa autunnale</b> Presso CORTE MOLON nel Parco Adige Nord. A disposizione sala per proiezioni foto; sale per incontri & chiacchiere, castagne & vino, dolci & salati, segue semplice cena. Dalle 21.00 musica e danze con Fanfara Ziganka. APERTURA CAMPAGNA ISCRIZIONI 2006

\* **VIAGGIANDO IN BICICLETTA NEL MONDO**, dalla seconda serata, alle ore 21.00, in Sala Lodi, Via S. Giovanni in Valle n. 13/b.

\*\***CORSO DI CICLOTURISMO** alle ore 21.00, sede Legambiente Verona in Via Bertoni n. 4.

**Informazioni dettagliate sulle gite e sulle attività AdB disponibili sul nostro sito e su RUOTALIBERA.**