



2007

Programma

gite - attività

Aderente a



Indirizzo sede:

Via Spagna 6 - 37123 Verona
(Quartiere San Zeno zona Orti di Spagna)
Telefono 045 8004443 - fax 045 8026803
E-mail sede@amicidellabicicletta.it
Sito web AdB Verona: www.amicidellabicicletta.it
Sito web FIAB: www.fiab-onlus.it

Speciale 2007

Cicloraduno FIAB a Verona 14-17 giugno 2007
Vini, Baci, Bici – Pedalando nelle terre di Giulietta
Telefono cicloraduno 045 8011071 - fax 045 8026803
E-mail cicloraduno@fiab-onlus.it
Sito web cicloraduno www.fiab-onlus.it/cicloraduno

Orari di apertura:

lunedì, mercoledì, venerdì e sabato dalle 16.00 alle 19.00
venerdì anche alla sera dalle 21.00 alle 23.00.

Nei venerdì dedicati a incontri e iniziative la sede rimane chiusa.

Nei mesi di novembre, dicembre e gennaio la sede rimane chiusa il venerdì sera e il sabato pomeriggio.

QUOTE ASSOCIATIVE 2007:

Socio ordinario	€ 19
Socio familiare	€ 9 (<i>non riceve le riviste</i>)
Socio giovane	€ 9 (<i>< di anni 25, riceve le riviste</i>)
Socio sostenitore	€ 29
Famiglia da 4 persone	€ 40 (<i>1 ordinario e 3 familiari</i>)
Famiglia da 5 persone	€ 45 (<i>1 ordinario e 4 familiari</i>)

Come associarsi:

- in sede versando direttamente la quota;
- con versamento su c/c bancario o postale indicando, nella causale: nome e cognome, indirizzo completo di cap, indirizzo di posta elettronica, luogo e data di nascita (indispensabili per l'assicurazione), e se si tratta di un rinnovo o di una nuova iscrizione.

- Bonifico bancario presso Unicredit Banca
c/c n. 40099139 - ABI 02008 - CAB 11710

intestato a FIAB - Amici della Bicicletta onlus.

- Bonifico bancario presso Banco Popolare di Verona e Novara
c/c n. 37232 - ABI 05188 - CAB 11703

intestato a FIAB Amici della Bicicletta onlus.

- Bollettino postale - c/c n. 11560372 - intestato a Ruotalibera,

Via Spagna 6 - 37123 Verona.

Nata nel 1982, la FIAB • Amici della Bicicletta per una città possibile - Onlus, di Verona, confidenzialmente *Adb*, è una delle prime associazioni ciclo ambientaliste italiane.

È 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 consapevole che rispetta e valorizza l'ambiente.

Nel 2006 ha raggiunto la quota di 1.204 soci e si è confermata, per il secondo anno consecutivo, come l'associazione Fiab con il maggior numero di iscritti. Nel 2007 compie 25 anni. Questa ricorrenza sarà celebrata con una grande festa domenica 22 aprile e con lo svolgimento a Verona, dal 14 al 17 giugno del 20° cicloraduno nazionale FIAB.

Aderisce alla FIAB - Federazione Italiana degli Amici della Bicicletta - una onlus che rappresenta le associazioni ciclo ambientaliste di circa novanta città italiane. La FIAB, a sua volta, aderisce a ECF - European Cyclists' Federation - che rappresenta le associazioni cicloambientaliste presenti nei paesi europei, in Canada, in Australia e U.S.A.

La FIAB è stata riconosciuta:

- dal Ministero dell'Ambiente quale associazione di protezione ambientale (art. 13 legge n. 349/86);
- dal Ministero dei Lavori Pubblici tra gli enti e associazioni di comprovata esperienza nel settore della prevenzione e della sicurezza stradale.

partecipa:

- alla Consulta Nazionale sulla Sicurezza Stradale;
- al Tavolo Nazionale per la Mobilità Sostenibile istituito del Ministro dell'Ambiente con lo scopo di supportare il Ministero nel predisporre proposte di provvedimenti finalizzati alla diffusione delle politiche di mobilità sostenibile nelle aree urbane e metropolitane.

Perché iscriversi

PER MOTIVI IDEALI

Chi si iscrive rafforza la nostra associazione e la sostiene economicamente.

Quanto sta accadendo in altre città italiane e europee, dimostra che la bicicletta può dare un contributo importante per combattere l'inquinamento e per migliorare la qualità della vita delle persone nelle città.

Scegliere la bicicletta come mezzo di trasporto quotidiano comporta molti vantaggi individuali e collettivi: benessere psicofisico, riduzione dei costi di trasporto, riduzione dell'inquinamento e dei costi sociali di varie malattie causate da uno stile di vita sedentario.

Le nostre proposte per la promozione dell'uso della bicicletta in città e in provincia sono molto concrete e poco costose. Per conoscerle vieni in sede o visita il nostro sito.

PER I VANTAGGI RISERVATI AI SOCI



Assicurazione RC del ciclista

Assicurazione di responsabilità civile per le 24 ore valida in tutta europa, per i danni procurati ad altri andando in bicicletta, è attiva dal giorno successivo a quello di iscrizione e scade il 31 marzo dell'anno 2008. Massimale per sinistro, per persona, per danni a cose € 2.000.000. La franchigia prevista è di € 150. Il modulo per denunciare i sinistri è disponibile sia in sede che sul nostro sito.



Consulenza legale gratuita

Servizio Fiab relativo agli aspetti legali attinenti la bicicletta: infortunistica stradale, questioni condominiali, furto, contravvenzioni, questioni legali in genere. È fornito anche attraverso un nostro consulente locale.



Patronato per risarcimento danni

Servizio Fiab per il riconoscimento e il risarcimento di danni provocati da terzi. È fornito da un consulente Fiab e riguarda: identificazione responsabilità, valutazione procedura più opportuna, ottenimento della liquidazione.

-  **AlbergAbici ®**
Servizio Fiab che permette di usufruire di vantaggi e sconti nelle strutture turistiche convenzionate.
-  **Cicloescursioni e ciclovacanze**
Gite e viaggi in bicicletta organizzati, senza scopo di lucro, dalla nostra associazione e da tutte le altre associazioni Fiab italiane e riservate esclusivamente ai soci Fiab.
-  **Biblioteca cicloturistica**
Biblioteca AdB presso la nostra sede è specializzata in guide, cartine, libri sul cicloturismo in Italia e in Europa; la consultazione e il prestito sono riservati ai soci.
-  **Ruotalibera ***
Rivista bimestrale della nostra associazione.
-  **Amici della Bicicletta ***
Rivista trimestrale edita dalla Fiab a livello nazionale.
-  **Programma annuale ***
È il presente programma con calendario gite e attività di tutto l'anno in corso.
-  **Convenzioni**
Sono attive una serie di sconti e convenzioni riservate ai soci (vedi pagina 10).
-  **Bollino soci**
Novità di quest'anno: adesivo socio 2007 da attaccare sulla bicicletta.

** tutti i soci (con l'eccezione del socio familiare) ricevono le pubblicazioni a casa a mezzo posta.*

Per maggiori informazioni vieni in sede o visita il nostro sito www.amicidellabicicletta.it o quello della Fiab www.fiab-onlus.it.



iniziative

Per promuovere la bicicletta sia come mezzo di trasporto quotidiano che per il tempo libero realizziamo molte e diverse iniziative.

- **Viaggiando in bicicletta nel mondo** - L'esperienza cicloturistica diventa racconto. Edizione XIX.

Fotografie, video e libri di viaggi in bicicletta raccontati direttamente dai protagonisti. La serata di inaugurazione, venerdì 26 gennaio alle ore 21.15, è presso il Circolo dipendenti Unicredit, Via Rosa 7 - primo piano. Le serate successive di venerdì 9 febbraio, 9 marzo, 30 marzo e 20 aprile si svolgono presso il centro culturale E. Lodi, Via San Giovanni in Valle, 13/b - 1^ Circoscrizione alle ore 21.00.

- **Incontri sulla sostenibilità** - La bicicletta all'interno delle azioni per la difesa del clima del pianeta. Gli incontri si svolgono presso il centro culturale E. Lodi, Via San Giovanni in Valle, 13/b - 1^ Circoscrizione nelle serate di venerdì 23 Febbraio, 23 Marzo e 13 Aprile alle ore 21.00.

- **Incontri con l'autore** - Presentazioni di libri con l'autore *su, da e per* la bicicletta in collaborazione con Fnac e Libreria Gheduzzi.



Presso Fnac in Via Cappello, 34 il pomeriggio di venerdì 16 marzo e di giovedì 17 maggio alle ore 18.00.



Presso Libreria Gheduzzi in Corso Santa Anastasia, 7 il pomeriggio di venerdì 13 aprile alle ore 18.30.

- **Assemblea annuale dei soci e incontro sulla sicurezza**: sabato 24 febbraio presso il Circolo dipendenti Unicredit, Via Rosa 7 - primo piano. Dalle ore 15.00 alle ore 17.00 incontro sulla sicurezza stradale e dalle ore 17.00 alle ore 19.30 assemblea dei soci.

- **Uscite in bicicletta con i diabetici** - prosegue



anche quest'anno l'attività iniziata in via sperimentale nel 2006. Dal mese di aprile in collaborazione con



l'Associazione Diabetici, il Dipartimento di Prevenzione dell'ULSS 20 e la Divisione di Endocrinologia e Malattie del Metabolismo dell'ospedale di Borgo Trento saranno



organizzate delle uscite a cadenza quindicinale rivolte particolarmente alle persone con diabete di tipo 2. Questa attività ha anche lo scopo di avvicinare i diabetici ad una partecipazione continuativa alle gite in bicicletta organizzate dall'associazione, in particolar modo le facili, anche per la finalità terapeutica legata al movimento in bici. Il calendario delle uscite sarà disponibile in sede dal mese di marzo.

- **Giornate di mobilitazione** in vista delle elezioni amministrative.
- **Giornata europea senza la mia auto** quest'anno anticipata al 21 settembre, adesione con attività e iniziative.
- **Iniziative FIAB nazionali e locali:** tra queste, *Bimbibici* il 6 maggio, che richiama attenzione al diritto dei bambini a vivere in città migliori, sicure e accoglienti anche per loro.

Queste iniziative sono evidenziate nel programma con una bandierina FIAB.



Partecipiamo inoltre alle manifestazioni cittadine Tocati, Festa dello Sport e Naturalmente Verona.

corsi

Si ripropone anche quest'anno il Corso di cicloturismo per imparare a organizzarsi un viaggio in bici e a fare una manutenzione minima alla propria bicicletta.

Date degli incontri: giovedì 8, 22 marzo, con prova pratica il 15 marzo.

Il corso si svolge presso la nostra sede AdB in Via Spagna 6, dalle ore 21.00 alle 23.00.

La prova pratica di manutenzione della bicicletta si svolge presso i laboratori della scuola Galileo Ferraris in Via del Pontiere, 40.



25 ANNI DELL'ASSOCIAZIONE

UN QUARTO DI SECOLO

Gli Amici della Bicicletta compiono 25 anni

È il 1982, molte nuove associazioni si vanno formando in quegli anni a Verona. Tra queste una che si definisce ciclo-ambientalista, fondata da un gruppo di giovani tutti tra i venti e i trenta. Propongono la bicicletta come mezzo di trasporto ecologico e alternativo all'auto, come strumento per ridurre il traffico e l'inquinamento che sono problemi ancora in fase iniziale e sottovalutati dalla pubblica amministrazione. Per loro la bici rappresenta una soluzione per migliorare la città e - forse - persino per cambiare il mondo...

E l'impegno primario, quello di sviluppare l'associazione e con essa la *cultura della bicicletta*, viene mantenuto. Centinaia di manifestazioni a sostegno della mobilità ciclistica, di incontri-scontri con i politici, di assemblee pubbliche, di conferenze stampa, di gite in bici sono il bilancio tracciato in 25 anni di intensa attività. Si è così consolidata, grazie alle energie profuse da chi in maniera volontaria e gratuita vi ha lavorato, una realtà in continua crescita e in grado di inserirsi ai più alti livelli nel dibattito sul traffico e sull'ecologia urbana. Già da tempo gli Amici della Bicicletta possono vantare un proprio periodico bimestrale e un sito internet. Dall'anno scorso hanno anche una nuova sede spaziosa e funzionale e un numero di soci (1200) mai raggiunto prima d'ora in Italia da un'associazione Fiab.



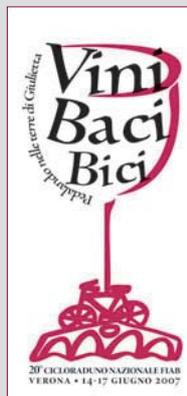
Per celebrare i primi 25 anni degli AdB i soci riceveranno uno speciale bollino 2007 da applicare alla bici. Inoltre, con lo scopo di riunire assieme vecchi e nuovi compagni d'avventura, è stata programmata per il prossimo 22 aprile una grande festa con bicicletta, musica, danze e un'immane galleria di ricordi e immagini storiche.

CICLORADUNO NAZIONALE FIAB
dal 14 al 17 Giugno 2007
VINI, BACI, BICI - Pedalando
nelle terre di Giulietta

Il cicloraduno nazionale è l'iniziativa che la Fiab promuove ogni anno per sollecitare attenzione e risorse a favore del cicloturismo. Il compito di organizzare l'edizione 2007 (la 20^a!) è stato assegnato alla nostra associazione.

Per 4 giorni, dal 14 al 17 giugno, ci aspettiamo che arrivino qui a Verona, smaniosi di pedalare con noi, almeno 600 cicloturisti provenienti dall'Italia e dall'estero (tradizionalmente Spagna, Austria e Germania). Per loro abbiamo individuato una serie di percorsi di varia difficoltà, anche per mountain bike, che serviranno a far sperimentare tutto quello che il nostro territorio può offrire: dalle montagne con vista mozzafiato, alle pianure della terra del riso, dai castelli medievali, alle pievi romaniche. Tra una pedalata e l'altra, il nostro cibo e i nostri vini. E Verona!

A tutte le manifestazioni potranno partecipare naturalmente anche i nostri soci (attenti: bisognerà assolutamente iscriversi per tempo) ai quali chiediamo di rendersi disponibili, magari solo per quei giorni, per dare una mano. Ne avremo bisogno: per la nostra associazione il cicloraduno sarà, soprattutto sul piano organizzativo, una sfida molto impegnativa. Un'occasione importante per fare bella figura con gli ospiti e per richiamare l'attenzione sul fatto che la nostra provincia è ai margini di quel grande intreccio di piste e percorsi ciclabili che comincia dal Trentino e arriva fino al nord Europa. Un intreccio già ora battuto ogni anno da centinaia di migliaia di cicloturisti al quale conviene a tutti noi collegarsi molto in fretta.



Speciale 2007



Convenzioni

Presentando la tessera della nostra associazione possiamo godere, nei negozi di seguito indicati, degli sconti rispettivamente specificati, non cumulabili con altre offerte e salvo articoli in promozione.

AQUA sull'acqua 15%
Via Fermi, 40 - Verona sugli altri prodotti 5%

CafèXTe sulle consumazioni 20 %
Via Pallone, 20 - Verona
Corso Castelvecchio, 5/a - Verona
Presso FNAC - Verona
Piazza Corrubbio, 26 - Verona

Emporio b'IO su tutti i prodotti 5 %
Corso Milano, 122

Fnac (1) sconti vari e convenzioni
Via Cappello, 34 - Verona

Giro Libero su viaggi in bicicletta 10%
www.girolibero.it

L'Erboristeria Artigiana su tutti i prodotti 6 %
Via San Paolo, 26 - Verona

La Primavera Cooperativa su ortofrutta 10 %
Negozio - Via Magellano, 11 B - Verona
Spaccio - Via Manzoni, 99 - Campagnola di Zevio
Mercati rionali (Parona - giovedì; Stadio - sabato)

La Trottola sulle creazioni artigianali 10%
Via Ponte Pignolo, 7/a Verona

Libreria Cortina per acquisti diretti 10%
Via Alberto Mario, 10 - Verona
Piazzale L. Scuro, 10 - Verona

Libreria Gheduzzi (2) per sconti in libri
Corso Sant'Anastasia, 7 - Verona

Libreria Rinascita per acquisti diretti 10%
C.so Porta Borsari, 32 - Verona per sconti in libri 15%

Pepperone Ristorante (3) sulle consumazioni 10%
Via Garofoli, 315 - San Giovanni Lupatoto

Sportler (3) su articoli per bicicletta 20%
Presso Le Corti Venete sugli altri articoli sportivi 10%
viale del Commercio, 1
San Martino Buon Albergo - VR

IMPORTANTE: per poter usufruire degli sconti è necessario esibire la tessera del negozio.

- (1) La tessera costa € 11 e si ritira presso il negozio; i nostri soci usufruiscono dello sconto di € 5 spendibile su qualsiasi prodotto entro un anno.
- (2) La tessera può essere ritirata gratuitamente presso il negozio stesso.
- (3) La tessera può essere ritirata gratuitamente presso la nostra sede AdB.

RIVENDITORI DI BICICLETTE CONVENZIONATI

Ognuno dei rivenditori di biciclette sotto elencati pratica sconti diversi e convenzionati con la nostra associazione relativamente a: vendita di biciclette, accessori, abbigliamento e pezzi di ricambio, lavorazioni e riparazioni. È necessario pertanto informarsi, sulle agevolazioni, direttamente in negozio.

INIZIATIVA PER IL CONTRASTO DEL FURTO DELLA BICICLETTA

La paura di essere derubati impedisce a molti di utilizzare la bicicletta per gli spostamenti quotidiani. È nata quindi l'idea di una iniziativa, a favore dei ciclisti, che ha visti d'accordo gli AdB e i rivenditori di biciclette.



Per scoraggiare e per rendere più difficoltoso il furto della bici, sono stati individuati un lucchetto e una

catena particolarmente sicuri, che ottimizzano peso, robustezza e praticità.

Su questi lucchetto&catena **gtg extra top security**, tutti i rivenditori di biciclette e/o riparatori sotto indicati praticano lo stesso prezzo di € 20,00 (anziché € 27,00).

Convenzioni

NEL 2007 SOSTENGONO LA NOSTRA ASSOCIAZIONE

ALBI BICI	Via Tezone, 8/c - Verona 0458031656
ARMANI BICICLETTE	Via Sgulmero, 22/a - Verona 045975688
BERTASI SANTE	Viale della Repubblica, 33/a Costermano (VR) 0457200594
BICICLETTE R. MANFRIN	Via Carmelitani Scalzi, 8/a Verona 0458000092
BIKE EVOLUTION	Rigaste S. Zeno, 39/b - Verona 045592410
BRESSAN	Via Dossi, 31 - S. Gregorio di Veronella (VR) 044247140
CHESINI	Via San Paolo, 8 - Verona 0458030459
CICLOMANIA	Via Molinara, 24 - Bussolengo (VR) 0457157828
CICLOSTILE	Via Casorati, 35 - Verona 045975430
EUROCICLI	Viale del Lavoro, 36 - San Martino B.A (VR) 0458799017
FONTANA	Via C. Battisti, 14 - Domegliara (VR) 0456861215
GIROLLI MOTO CICLI	Circonvallazione Raggio di Sole, 7/b - Verona 0458005792
GRANDIS	Strada della Giara, 11 - Verona 045525145
IL VELOCIPEDE	Via Vago, 11 - Caldiero (VR) 045982535
LA BICI E ...	Via San Lucillo, 18 - Verona 0458904249
MOTOCICLIDORO	Via Valpantena, 18 - Quinto (VR) 0458700094
TRAGUARDO VOLANTE	Via Cà di Cozzi, 10/a - Verona 0458302389 Via Sabotino, 1/c - 0458342500
ZANCHI CLAUDIO	Corso Cavour, 13/a - Verona 0458005681
CONATI LUCIANO <i>solo riparazioni</i>	Via S. Alessio, 40/a - Verona 0458340672
LUNARDI LEONARDO <i>solo riparazioni</i>	Via Longhena, 2/e - Verona 3494045177

gite in bicicletta

Come attività per il tempo libero la nostra associazione propone e organizza gite in bicicletta; un modo consapevole, sostenibile e lento di fare turismo. Il cicloturismo permette di vivere la vacanza in modo completo, immersi nell'ambiente che ci circonda vivendo il piacere di conquistare il viaggio tappa dopo tappa. I ricordi più belli delle nostre vacanze e delle nostre escursioni sono i profumi dei fiori (che possiamo cogliere solo a piedi o in bicicletta) i colori della natura, il silenzio e la pace di alcuni degli ambienti attraversati, la bellezza delle testimonianze storico-artistiche e il clima di condivisione e allegria che caratterizza i nostri gruppi favorendo nuove amicizie. Quando la gita in bicicletta non parte da Verona, cerchiamo di utilizzare delle modalità di trasferimento che siano il più possibile ecosostenibili. Preferiamo spostarci in treno, ma se non è possibile utilizziamo il pullman con carrello al seguito per il trasporto delle biciclette. Gli accompagnatori delle nostre gite sono volontari non retribuiti; lo spirito delle gite degli Adb è quello dell'amicizia, della collaborazione e della disponibilità; curiosità e voglia di scoprire ambienti nuovi contribuiscono alla buona riuscita della gita. Ogni gita ha un capo gita che precede e dà informazioni sul percorso in programma e un servizio scopa che chiude il gruppo. I partecipanti sono tenuti a seguire le indicazioni del capo gita e degli altri organizzatori.

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE ALLE GITE

La partecipazione ad una gita richiede la conoscenza e l'accettazione delle modalità delle nostre uscite, che qui di seguito riassumiamo. *Per quanto riguarda la tipologia, il grado di difficoltà e le modalità di iscrizione alle gite vedere a pagina 46-47.*

LO SPIRITO DELLE GITE IN BICICLETTA

Insieme senza fretta. Alle gite degli Adb si pedala in compagnia, si fanno nuove amicizie e si conosce il territorio percorrendo strade secondarie, senza correre e fermandosi quando occorre.

Le nostre attività

Siamo un'associazione, non un'agenzia turistica.

Gli accompagnatori sono tutti volontari, non retribuiti e non qualificati, che fanno del loro meglio per organizzare le cicloescursioni. Desiderano anche loro divertirsi come gli altri. I partecipanti collaborano, osservano le regole e il programma, si arrangiano con la bici e, se possono, danno volentieri una mano a chi è in difficoltà. Accettano con un sorriso eventuali contrattempi!

Ciascuno è responsabile di se stesso. L'associazione non può assumersi responsabilità per eventuali incidenti, furti o danni a cose o persone che si verificassero prima, durante e dopo le gite.

Le gite AdB si rivolgono a tutte le fasce di età, ma per problemi assicurativi e di responsabilità, i giovani minorenni possono partecipare solo se accompagnati da un adulto.



PRIMA DELLA GITA

- **Conosco il programma fa per me?** Non sempre gli accompagnatori sono in grado di intervenire in caso di particolari difficoltà (fisiche, meccaniche). Ogni partecipante si informa preventivamente sul programma e sul tipo percorso (chilometri, dislivelli e difficoltà). Chi vuole partecipare deve valutare bene se è effettivamente in grado di partecipare e se la sua bicicletta è adeguata.
- **La bicicletta deve essere in perfetta efficienza.** Bisogna assicurarsi che i pneumatici siano in buono stato e gonfi e di avere una camera d'aria di riserva; che il cambio e le luci funzionino; che i freni siano efficienti e che il sellino sia all'altezza giusta. Gli AdB durante le gite possono darvi una mano in caso di foratura, non possono invece rimediare alle inevitabili conseguenze di una cattiva manutenzione del mezzo. Con la bicicletta in buono stato vi divertite voi e rispettate gli altri partecipanti evitando di far subire a loro i vostri contrattempi.
- **Si ricorda infine che** la partecipazione alle nostre uscite è prevista, ovviamente, solo in bicicletta!



COMPORAMENTO DURANTE LA GITA

- Ci si presenta almeno 15 minuti prima della partenza con l'equipaggiamento previsto (camera d'aria di riserva, attrezzi per piccole riparazioni, eventuale colazione al sacco).
- Prima della partenza il o la capogita presenta la gita dando indicazioni ed informazioni ai partecipanti che sono invitati ad ascoltare attentamente per poter chiedere per tempo eventuali chiarimenti.
- Non superare mai il capogita, si rischia di sbagliare e di far sbagliare chi ci segue.
- Non farsi superare dalla scopa.
- Per rimanere uniti non lasciare troppo spazio dal ciclista che precede.
- Quando il percorso fa una svolta o cambia direzione e ci si accorge che le persone dietro non arrivano, ci si ferma per segnalare la direzione giusta a chi ci segue. Se ci sono problemi si avvisa il capogita.
- Durante le soste è importante mettersi in disparte, lasciando liberi il passaggio senza invadere la carreggiata.
- Procedere in fila indiana (come previsto dal codice della strada), prestando particolare attenzione in caso di traffico intenso.
- Si deve essere prudenti ed osservare tutte le norme del Codice della Strada (es. fermarsi al semaforo rosso anche se la testa del gruppo ha superato l'incrocio!).
- Evitare, per quanto possibile, le brusche frenate e tenere una distanza di sicurezza da chi precede.
- Dopo colazioni o spuntini i rifiuti vanno lasciati negli appositi cestini e/o bidoni. Evitare di pedalare su prati o aiuole, di danneggiare piante, alberi, animali e di prendere frutti dai campi lungo il percorso.

Le nostre attività

I NOSTRI ORGANIZZATORI GITE 2007

<i>AdB San Bonifacio</i>	adbsanbonifacio@tiscalinet.it
<i>AdB San Giovanni Lupatoto</i>	lupoinbici@tiscali.it
<i>Avesani Donata</i>	d_avesani@yahoo.it
<i>Basso Maddalena</i>	maddalenabasso@yahoo.it
<i>Battocchia Alessandro</i>	battocchia.salaorni@alice.it
<i>Beccaletto Roberto</i>	beccalet@tin.it
<i>Beghelli Lorenzo</i>	lorenzobeghelli@tiscali.it
<i>Bettio Simonetta</i>	simonettabettio@tiscali.it
<i>Bonetti Santino</i>	-
<i>Bottacini Alberto</i>	abottacini@tiscali.it
<i>Bottura Anna</i>	annabo67@alice.it
<i>Casarotti Elisa</i>	elisacasarotti@libero.it
<i>Coltri Raffaello</i>	-
<i>Costi Reno</i>	renocosti@tiscali.it
<i>Cressoni Luigi</i>	luis-luig@libero.it
<i>Crosara Giambattista</i>	gb.crosara@libero.it
<i>Da Re Fernando</i>	fernando.dare@inwind.it
<i>De Bortoli Roberta</i>	robertadebortoli@tiscali.it
<i>Dosso Guido</i>	guido@dosso.it
<i>Fabbi Paolo</i>	plaffabbi@tin.it
<i>Facipieri Guido</i>	facipieriguido@diesseweb.it
<i>Formilli Gabriella</i>	gabriella.formilli@fastwebnet.it
<i>Ganci Marika</i>	marika.ganci@virgilio.it
<i>Gardini Enzo</i>	-
<i>Lazarini Roberto</i>	renato.roberto@virgilio.it
<i>Lunardi Leonardo</i>	-
<i>Manfrin Elisa</i>	elisamanfrin@libero.it
<i>Merlin Bepo</i>	merlinmerlin@inwind.it
<i>Miotto Donatella</i>	miotto.donatella@virgilio.it
<i>Mirandola Franco</i>	-

Le nostre attività

<i>Mozzo Marco</i>	mozzo.marco@tiscali.it
<i>Muzzolon Massimo</i>	maxmuz@virgilio.it
<i>Olivieri Corrado</i>	-
<i>Passigato Marco</i>	mapassig@tin.it
<i>Pignatti Luigia</i>	luigiapignatti@virgilio.it
<i>Pretto Pino</i>	painus@libero.it
<i>Reggiani Giancarlo</i>	-
<i>Restivo Andrea</i>	andrea.restivo@tin.it
<i>Ruzzenenti Lidia</i>	lidiar@aliceposta.it
<i>Salaorni Renata</i>	battocchia.salaorni@alice.it
<i>Tacci Franca</i>	francatacci@libero.it
<i>Tosi Luisa</i>	luis-luig@libero.it
<i>Troiani Alessandro</i>	troiani.alessandro@virgilio.it
<i>Zanella Cesare</i>	zanellacesare@libero.it



Calendario attività 2007

iniziativa

VENERDÌ 26 gennaio *Per tutti*

Viaggiando in bicicletta nel mondo

Colombia: un viaggio nei ricordi di un gringo mancato

Serata inaugurale presso il Circolo Dipendenti Unicredit

Via Rosa, 7 - primo piano alle ore 21.15

Presenta Emilio Rigatti che parlerà del suo ultimo libro *Yo no soy gringo*

cicloescursione

40 Km ●○○○○

DOMENICA 28 gennaio *Solo soci*

Come trovare un ago nel Pajar tra le nebbie della Bassa

Tradizionale gita per duri e puri tra il freddo e i rigori

della stagione nella Bassa attorno a Nogara. Pranzo con

risottata presso il gruppo folkloristico *El Pajar di Bovolone*.

Accompagnatori Massimo Muzzolon e Franco Mirandola

iniziativa

VENERDÌ 9 febbraio *Per tutti*

Viaggiando in bicicletta nel mondo

L'oriente alle porte di casa: terre vicine, culture

lontane. Da Trieste a Sarajevo in bici

Centro culturale E. Lodi, Via San Giovanni in Valle, 13/b

alle ore 21.00.

Presenta Pino Pretto (FIAB - Ulisse di Trieste)



iniziative

MERCOLEDÌ 21

Per tutti

Illumina la bici

Iniziativa per promuovere la sicurezza in bici: focalizziamo l'attenzione sulla visibilità notturna
Direttivo AdB

VENERDÌ 23

Per tutti

Incontri sulla sostenibilità

Storia e obiettivi della sostenibilità. Dalla conferenza di Rio 1992 alla carta di Aalborg.

Il protocollo di Kyoto, cambiamenti climatici ed esauribilità delle risorse fossili - crescita o decrescita?

Centro culturale E. Lodi, Via San Giovanni in Valle, 13/b
alle ore 21.00.

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

SABATO 24

Solo soci

Assemblea annuale e incontro sulla sicurezza stradale

Incontro sulla sicurezza stradale dalle ore 15.00 alle ore 17.00 a seguire assemblea dei soci per fare il punto delle attività realizzate, di quelle programmate e di quelle possibili future. Presso il Circolo Dipendenti Unicredit, Via Rosa, 7 - primo piano.

Lazzarini
RENATO e ROBERTO-C. S.A.S.
PNEUMATICI

37133 VERONA - Via F. Torbido, 17/D
Tel. 045 528494 - Fax 045 8401039

MASTRO
SPECIALISTI IN QUALITÀ
MICHELIN

Sconti speciali soci A.d.B

cicloescursione

50 Km ●●○○○

DOMENICA 4

Per tutti

La prima Vera pedalata

Interessante percorso lungo il Biffis per Palazzolo e Sandrà. A Castelnuovo del Garda visita alla Villa Veneta Sella. Proseguiremo poi per San Giorgio in Salici e torneremo a Verona da San Massimo.

Accompagnatore Guido Dosso

CORSO

GIOVEDÌ 8

Solo soci

Corso di cicloturismo

Prima serata - Postura e alimentazione.

Ore 21.00 in sede

iniziativa

VENERDÌ 9

Per tutti

Viaggiando in bicicletta nel mondo

Alpibike 2005. La traversata integrale delle Alpi in mountain bike

Centro culturale E. Lodi Via, San Giovanni in Valle, 13/b alle ore 21.00. Presenta Claudio Coppola (CAI Este)

cicloescursione



50 Km ●●○○○

DOMENICA 11

Solo soci

Gli AdB di Brescia e Verona si incontrano

Ritrovo a Desenzano per pedalare tra le colline moreniche del Garda bresciano, lungo tranquille strade secondarie.

Accompagnatori Gianbattista Crosara e Alessandro Troiani



speciale MTB

30 Km ▲▲▲▲▲

DOMENICA 11

Per tutti

Esordio in MTB

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

CORSO

GIOVEDÌ 15

Solo soci

Corso di cicloturismo

Seconda serata - Prova pratica di manutenzione presso i laboratori della Scuola Galileo Ferraris in via del Pontiere, 40 alle ore 21.00

iniziativa

VENERDÌ 16

Per tutti

Incontri con l'autore

Sotto i cieli del Tibet - In bicicletta da Lhasa a Kathmandu

Presso Fnac, Via Cappello, 34 ore 18.00

Presenta l'autore Giovanni Zilioli

cicloescursione

80 Km ●●●○○

DOMENICA 18

Solo soci

Cicloescursione classica a Castellarò Lagusello

Classica escursione in queste zone sempre belle ad ovest della nostra provincia con sconfinamento nel mantovano.

Accompagnatore Alessandro Troiani



VERONA - Via Pallone, 2/B
tel. 045/8013504

BOVOLONE - Via Crosare, 67
tel. 045/6900113

LEGNAGO - Via Salieri, 16
tel. 0442/601061

Uffici e magazzini - Via Murari Bra, 38
VERONA tel. 045/584406

bicicletтата

15 Km ●○○○○

DOMENICA 18

Per tutti

Alla scoperta dei tesori nascosti della 3^a

Circoscrizione

Facile bicicletтата nel territorio della 3^a Circoscrizione per scoprire nuovi percorsi e promuovere l'uso della bicicletta. Accompagnatori Guido Dosso e Luigia Pignatti

CORSO

GIOVEDÌ 22

Solo soci

Corso di cicloturismo

Terza serata - Pianificazione e equipaggiamento. Ore 21.00 in sede

iniziativa

VENERDÌ 23

Per tutti

Incontri sulla sostenibilità

Sostenibilità e salute. Le buone pratiche. L'importanza degli stili di vita attivi. Presso Centro culturale E. Lodi, Via San Giovanni in Valle, 13/b alle ore 21.00

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

speciale MTB

40 Km ▲▲▲▲▲

SABATO 24

Solo soci

MTB Orienteering

Orientarsi nei fuori strada, tra boschi e filari di vigne C'è chi lo fa per sport!! Iscrizioni in sede. Accompagnatrice Roberta De Bortoli con la collaborazione di Orient-Express



DISTRIBUZIONE
ACQUA VINI E BEVANDE
A DOMICILIO

Sconti soci

15% sull'acqua

5% su altri prodotti

AQVA SRL Via E. Fermi, 40 - 37136 Verona - tel. 045 8620190 - fax 045 8623078

ciclomanifestazione

35 Km ●○○○

DOMENICA 25

Per tutti

Qui est perfectissimi vini

Tra corti rurali e antiche ville, circondati da vigneti e ciliegi in fiore. Da Parona, attraversando i territori di Pescantina e Negrar fino a San Pietro Incariano con sosta a Villa Pullè. Una cicloescursione facile per valorizzare la Valpolicella come meta turistica e sostenere la realizzazione di percorsi ciclabili utili anche per la mobilità extraurbana.

Accompagnatrici Elisa Casarotti e Donatella Miotto

iniziative

VENERDÌ 30

Per tutti

Viaggiando in bicicletta nel mondo

Da Verona a Santa Maria di Leuca in bicicletta

Centro culturale E. Lodi, Via San Giovanni in Valle, 13/b alle ore 21.00.

Presentano Giovanna, Flavio, Tina e Valeriano (AdB Verona)

30 MARZO - 1 APRILE

Solo soci -



FIAB Assemblea annuale a Senigallia

Informazioni in sede e sul sito www.fiab-onlus.it

cicloescursione

65 Km ●●○○

DOMENICA 1

Solo soci

Bassa veronese: Terra Piana a portata di bici

Partendo dalla Bassa Veronese si raggiunge Verona attraverso un percorso naturalistico e culturale: La Torretta, Legnago, Roverchiara, Palù, Zevio, San Giovanni Lupatoto.

Accompagnatori Fernando Da Re e Bepo Merlin



Banca Etica si propone a quanti ritengono importante una gestione responsabile del denaro e del risparmio, che aiuti la realizzazione di un sistema economico più equo e trasparente, socialmente ed ecologicamente consapevole.

A Verona la trovate in Via Scrimiarì 36, vicino a Piazza Isolo (aperta il martedì e il giovedì). Per informazioni: Andrea Taddei tel. 045592839 cell. 3407423314 - ataddei@bancaetica.it

L'INTERESSE PIÙ ALTO È QUELLO DI TUTTI

Banca Popolare Etica
Piazzetta Forzatè 2
35137 Padova
www.bancaetica.com

cicloescursione



50 Km ●●○○○

LUNEDÌ 9

Solo soci -



Bicintreno FIAB: A zozzo tra la Franciacorta e il Lago d'Iseo

Percorreremo la valle dell'Oglio, quindi uno sguardo al lago d'Iseo e ritorno lungo le colline. Iscrizioni in sede.

Accompagnatori Alessandro Troiani e Gianbattista Crosara

iniziative

GIOVEDÌ 12

Per tutti

Scorciatoie e raccontini

Tra poesia e musica e con proiezione di foto per raccontare la bellezza e la lentezza dell'andare in viaggio in bicicletta.

Presso Pizzeria La Fontana, Via Paiola, 15 - Avesa.

Presenta Elisabetta Zampini

VENERDÌ 13

Per tutti

Incontri con l'autore

Europa Europa! - Dal Mediterraneo al Baltico in bicicletta

Libreria Gheduzzi - Corso S. Anastasia, 7 ore 18.30.

Presenta l'autore Matteo Scarabelli

VENERDÌ 13

Per tutti

Incontri sulla sostenibilità

Per una mobilità sostenibile. Dall'AUTO mobilità alla MULTI mobilità

Centro culturale E. Lodi, Via San Giovanni in Valle, 13/b alle ore 21.00.

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



speciale MTB

52 Km ▲▲▲▲▲

DOMENICA 15

Solo soci

Santa Viola: alle porte della Lessinia

Saliremo al Forte di Santa Viola dal Piccolo Stelvio e dalla Gualiva. Discesa dai prati del vento, attraversamento della valle e ritorno dalla Castellana. Accompagnatore Giancarlo Reggiani

cicloescursione

65 Km ●●○○○

DOMENICA 15

Solo soci

Alla Rocca del Garda

Attraversando le colline moreniche, arriveremo per strade secondarie tra vigneti ed ulivi ad ammirare il lago di Garda dall'alto. Accompagnatori Reno Costi e Donata Avesani

famiglieinbici

45 Km ●●○○○

DOMENICA 15

Solo soci

Nella bassa veronese tra risaie e vecchie pile del riso

Tranquilla bicicletata su ciclabili e strade secondarie fino alle risaie della bassa veronese. Gusteremo un buon risotto e i ragazzi avranno spazi aperti e piacevoli per i loro giochi. Iscrizioni in sede. Accompagnatori Elisa Casarotti e Lorenzo Beghelli

iniziativa

VENERDÌ 20

Per tutti

Viaggiando in bicicletta nel mondo

Eurovelo 6. Valle della Loira: castelli e non solo

Centro culturale E. Lodi Via San Giovanni in Valle, 13/b alle ore 21.00.

Presentano Donata Avesani e Lidia Ruzzenenti (AdB Verona)



iniziativa

DOMENICA 22

Per tutti

Festa dei 25 anni degli AdB di Verona

Biciclettata facile con arrivo a Corte Molon per una grande festa con musica dal vivo e danze popolari. Proiezione di galleria di ricordi e immagini storiche.

cicloescursione



40 Km ●○○○○

DOMENICA 22

Per tutti

AdB San Bonifacio

Lido di Venezia Isola di Pellestrina

Tra cielo, terra e mare: Una bicicletta tra due isole, il profumo del mare, la visita dei paesi. Partenza da Verona. Accompagnatori Alessandro Battocchia e Renata Salaorni

biciclettata

15 Km ●○○○○

MERCOLEDÌ 25

Per tutti

Resistere Pedalare Resistere

In bici, in città, sui luoghi della Resistenza. Accompagnatore Paolo Fabbri

ciclovacanza



A/R ●●●●● 400 Km

24-25-26-27-28-29-30

Solo soci

Primavera in Istria

Ciclovacanza tra la costa e gli ondulati paesaggi dell'interno. Partendo da Muggia si scenderà al sud lungo la costa, facendo tappa nelle cittadine di origine veneziana e nella splendida isola di Brioni. La meta più a sud sarà Pola. Da qui si risalirà al nord



verso Trieste percorrendo l'interno in ambienti anche selvaggi, raggiungendo paesetti spesso collocati sulle cime dei colli e provando la genuina ospitalità degli istriani. Il percorso è impegnativo e richiede una buona preparazione. Il viaggio è previsto con bagagli al seguito solo il trasferimento è in bus.

Iscrizioni in sede dal 24 febbraio.

Accompagnatori Simonetta Bettio e Pino Pretto (FIAB Ulisse di Trieste)

cicloescursione

65 Km ●●○○○

DOMENICA 29

Solo soci

Due risotti a confronto

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

Accompagnatori Fernando Da Re e Franco Mirandola

ciclovacanza



300 Km ●●○○○

28-29-30 APRILE - 1 MAGGIO

Solo soci

Nel Cuore dell'Emilia

Da Verona a Verona in bicicletta immersi nella vasta e ricca pianura emiliana, visitando città ricche di storia e arte: Carpi – Correggio – Reggio – Modena – Vignola – Bologna – Cento. Per strade ciclabili e vie secondarie andremo alla ricerca dei sapori e dei tesori di una terra sempre viva e presente nella storia. Iscrizioni in sede dal 24 febbraio.

Accompagnatori Guido Dosso e Cesare Zanella

Affi
via Pozzo dell'Amore, 9
tel. 045 7236682

Verona
via Carlo Alberto, 5
tel. 045 584646

Villafranca
via Custoza, 32
tel. 045 6303434



La buona terra

Alimenti e prodotti naturali • Commercio Equo Solidale

e-mail: labuonattera@tele2.it

cicloescursione



95 Km ●●●○

MARTEDÌ 1

Per tutti

Freccia Vialone

Tradizionale bicicletta tra Mincio, Tione e Tartaro.
Partenza e arrivo da Povegliano. Iscrizioni in sede.
Accompagnatore Marco Passigato
in collaborazione con CAI - Cesare Battisti

bimbibici

DOMENICA 6

Per tutti -

**Ciclomanifestazione Nazionale - 8ª edizione**

Tradizionale gioiosa pedalata promossa dalla FIAB
allo scopo di riaffermare il tema della sicurezza dei
più piccoli negli spostamenti quotidiani. Importante
momento di crescita autonoma e formazione civica
nonchè la possibilità per un percorso educativo
rispettoso dell'ambiente e dei diritti di tutti.

Bicicletta a Verona
a San Bonifacio
a San Giovanni Lupatoto

speciale MTB

45 Km ▲▲▲▲▲

DOMENICA 13

Solo soci

AdB San Bonifacio

Divinus Bike

Tra Val d'Alpone e Val Tramigna nelle terre del Soave.
Accompagnatori Guido Facipieri e Corrado Olivieri

girolibero.it



vacanze facili in bicicletta

Più di 100 itinerari diversi alla scoperta delle più belle piste
ciclabili d'Europa. Partenze da aprile ad ottobre per individuali,
famiglie e gruppi. Specializzato in bici&barca in tutta Europa.

www.girolibero.it

Contrà Manin, 14 - 36100 Vicenza - N. Verde 800 030142 - fax 0444 542050

cicloescursione

75 Km ●●○○

DOMENICA 13

Solo soci

Tra rive virgiliane e colline moreniche

Una rilassante pedalata tra le colline tra Verona ed il Mincio con visita al Castello di Monzambano. L'itinerario si svolge su strade secondarie e pista ciclabile del Mincio con un brevissimo tratto di sterrato. Accompagnatore Reno Costi

iniziativa

GIOVEDÌ 17

Per tutti

Incontri con l'autore

La ciclopista del Sole 1 - Dal Brennero al Lago di Garda

Presso Fnac - Via Cappello, 34 ore 18.00.
Presenta l'autore Claudio Pedroni

ciclomanifestazione



70 Km ●●○○

DOMENICA 20

Per tutti - FIAB

Ostiglia day

Continua la mobilitazione per sostenere la realizzazione di una pista ciclabile sul sedime della ex ferrovia Treviso - Ostiglia, che con i suoi 118 km di percorso è la linea ferroviaria dimessa più lunga d'Italia. Nella parte trevigiana la ciclopista è in gran parte realizzata, per la parte padovana la Provincia ha recepito la proposta della Fiab e ha stabilito di attivarsi per arrivare al più presto alla realizzazione della pista ciclabile. Anche la Provincia di Vicenza ha approvato la destinazione dell'itinerari cicloturistico. Ancora a rischio la tratta della Provincia di Verona. Chiediamo una grande partecipazione. La ciclomanifestazione partirà da San Bonifacio. Iscrizioni in sede. A cura e con la partecipazione del Coordinamento Triveneto

Cierre Gruppo Editoriale

via Ciro Ferrari 5
Caselle di Sommacampagna (Verona)
www.cierrenet.it

Cierre Grafica

tel. 045 8580900
fax 045 8580907
grafica@cierrenet.it

Cierre Edizioni

tel. 045 8581572
fax 045 8589883
edizioni@cierrenet.it

Cierre Distribuzione Editoriale

tel. 045 8581820
fax 045 8589609
distribuzione@cierrenet.it

cicloescursione



105 Km ●●●○

SABATO 26 - DOMENICA 27

Solo soci

Il Mugello: natura e borghi antichi

Terra di straordinarie bellezze naturali dove i Medici fecero costruire palazzi, castelli e conventi. Percorso collinare prevalentemente asfaltato con dislivello di circa 600+800 m. e pendenze anche importanti. Da Barberino al convento di Monte Senario e poi a Borgo San Lorenzo e Scarperia. Domenica, superato il Passo Sambuca giungeremo a Palazzuolo sul Senio e Marradi.

Iscrizioni in sede dal 24 febbraio.

Accompagnatori Andrea Restivo e Lidia Ruzzenenti

cicloescursione



50 Km ●●○○

DOMENICA 27

Solo soci

Lungo il fiume Oglio

Da Canneto sull'Oglio, dopo la visita del Museo del giocattolo e delle bambole, ciclabile sterrata, ben tenuta, sulle sponde del fiume sino alla confluenza con il Po.

Iscrizioni in sede.

Accompagnatori Guido Dosso e Enzo Gardini

cicloescursione



50 Km ●○○○

DOMENICA 27

Per tutti

AdB San Bonifacio

La Valsugana

Partendo dal Lago di Caldonazzo, seguendo il fiume Brenta, si visiterà Borgo Valsugana pedalando in una splendida valle.

Accompagnatori Alessandro Battocchia e Renata Salaorni



libreria cortina editrice s.r.l.
cortina international - verona

www.libreriacortina.it

Sede legale: Via A. Mario, 10
37121 Verona
Tel 045594177 - Fax 045597551
libreriacortina@tin.it

Filiale: P.le L. Scudo, 10
(Policlinico) 37134 Verona
Tel 045505270 - Fax 045584594
cortinab@tin.it

famiglieinbici



40 Km ●●○○○

SABATO 2

Solo soci

Val Rendena, sembra difficile invece è molto facile
 Lungo il fiume Sarca circondati dallo splendido scenario dell'Adamello e del gruppo del Brenta, con visita alle cascate Nardis.
 Iscrizioni in sede.
 Accompagnatori Elisa Casarotti e Lorenzo Beghelli

cicloescursione

60 Km ●●○○○

DOMENICA 3

Solo soci

La Val d'Illasi
 Collaudo di un percorso lungo la Val d'Illasi, che potrebbe diventare una vera pista ciclabile collegata alla ciclopista dell'Adige. Il tutto naturalmente nel pieno della stagione delle ciliegie.
 Accompagnatore Alberto Bottacini
 in collaborazione con Bi@Bike

biciclettata

●○○○○

VENERDÌ 8

Per tutti

Ciclonotturna
 Biciclettata serale per la città di Verona sulle traccie di Napoleone.
 Ritrovo ore 21 in sede.
 Accompagnatori Maddalena Basso e Paolo Fabbri



MASSIMO DE BORTOLI
Idraulico

Via Albere, 61/b, 37138 Verona
 Tel/Fax 045.567673
 cellulare 348.2894041
 e-mail info@idrauliconline.it

Impianti solari	Caldaie e condensazione
Impianti a pavimento	Climatizzazione
Manutenzioni	Impianti del gas

cicloescursione



40 Km ●○○○○

DOMENICA 10
AdB Caprino

Solo soci

La ciclabile lungo il fiume Adda

Da Merate su strade sterrate lungo il fiume Adda tra boschi al villaggio operaio di Crespi d'Adda, patrimonio dell'Unesco. Partenza da Verona. Iscrizioni in sede. Accompagnatori Anna Bottura e Santino Bonetti

cicloescursione



50 Km ●○○○○

DOMENICA 10
AdB San Bonifacio

Per tutti

Ferrara e dintorni: il regno della bici

Ferrara: questa escursione è una visita didattica, in quanto si andrà a verificare cosa una città è riuscita a fare per la mobilità ciclistica.

Accompagnatori Alessandro Battocchia e Renata Salaorni

cicloraduno FIAB 20^a edizione

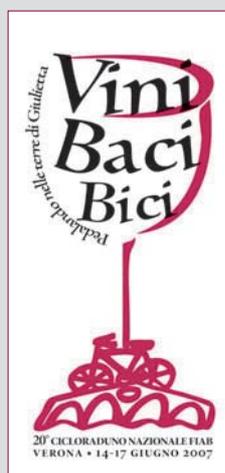
14-15-16-17

Solo soci -



VINI, BACI, BICI

Pedalando nelle terre di Giulietta



Per 4 giorni guideremo i nostri ospiti, soci Fiab di tutta Italia, e stranieri aderenti a ECF, in escursioni con bici da turismo e mountain bike nel territorio della nostra provincia.

15 i percorsi previsti che faranno conoscere le terre veronesi in lungo e in largo: dalla pianura alle colline moreniche, dalla zona est a quella del Garda, dal Baldo alla Lessinia, dalla Valpantena alla Valpolicella.

Gli itinerari con partenza sempre da Verona, sono adatti a tutti. Difficoltà previste: facile, medie e impegnative.

La partecipazione è aperta anche ai soci veronesi previa iscrizione in sede.

Accompagnatori AdB - Verona

cicloescursione



70 Km ●●●○

DOMENICA 24

Solo soci

Translessinia

Da San Giorgio di Boschiesanuova a m 1500 fino a Castelberto quota 1780 m. Poi 60 km di discesa su asfalto passando da Erbezzo, Sant'Anna d'Alfaedo, Molina, Fumane. Per city-bike o MTB. Iscrizioni in sede. Accompagnatore Enzo Gardini e Roberto Lazzarini

ciclovacanza



170 Km ●●●○

29-30 GIUGNO - 1 LUGLIO

Solo soci

La lunga via delle Dolomiti

Una tre giorni su un itinerario ciclabile unico, tra le montagne più spettacolari del mondo; in Cadore si potranno ammirare le guglie dolomitiche che emergono dai fitti boschi, nel Pusterese godremo di una vallata con ampi pascoli e boschi e attraverseremo alcuni centri urbani di interesse storico. Alcune salite impegnative. Iscrizioni in sede dal 16 marzo. Accompagnatori Luisa Tosi e Luigi Cressoni

speciale MTB

45 Km ▲▲▲▲

SABATO 30

Solo soci

Pedalando sotto le stelle

Escursione in MTB lungo l'Adige con cena e rientro nella notte. Si raccomandano le luci. Iscrizione in sede. Accompagnatori Elisa Manfrin e Raffaello Coltri



prodotti dell'agricoltura biologica

Spaccio:
Loc. Campagnola di Zevio (Vr)
 Via Manzoni, 99
 tel. 045 8951737

Negozi:
Verona
 Via Magellano (Quartiere Navigatori)
 tel. 045 8302900

Sconto ai soci 10%



cicloescursione



20 Km ●○○○○

DOMENICA 1
AdB Caprino

Solo soci

Rovereto - Ala per la Festa del velluto

In treno da Domegliara o Verona fino a Rovereto, quindi per pista ciclabile fino ad Ala e visita guidata alla cittadina ed alle iniziative legate alla Festa del velluto.

Partenza da Verona.

Iscrizioni in sede.

Accompagnatori Anna Bottura e Santino Bonetti

ciclovacanza



350 Km ●●●○○

da SAB. 30 GIUGNO a DOM. 8 LUGLIO

Solo soci

Nel Parco Naturale dell'Altmühltal in Baviera

Da Würzburg, incantevole città barocca sul Meno, seguendo la Romantische Strasse si raggiunge Rothenburg ob der Tauber, splendida cittadina medievale. Ci si collega poi alla Altmühltal-Radweg percorrendola sino a Kelheim alla confluenza con il Danubio. Si passerà anche da Eichstatt, piccolo gioiello medievale, sovrastato da una poderosa fortezza, si attraverserà il famoso Limes romano, il confine dell'Impero e si potrà visitare un forte parzialmente ricostruito. In battello si raggiungerà infine l'abbazia di Weltenburg attraversando uno dei tratti più suggestivi del Danubio.

Iscrizioni in sede dal 24 febbraio.

Accompagnatori Guido Dosso e Marika Ganci

LIBRERIA GHEDUZZI
GIUBBE ROSSE LIBRERIECorso Sant'Anastasia, 7
37121 Verona
Tel. 045.8002234
Fax 045.8018105
libriagherduzzi@libero.it

speciale MTB



40 Km ▲▲▲▲▲

SABATO 21 LUGLIO
AdB Caprino

Solo soci

Altopiano di Asiago in MTB

Splendida ma impegnativa escursione sull'altopiano di Asiago; il percorso si snoda fra praterie e boschi con notevole dislivello.

Accompagnatori Anna Bottura e Santino Bonetti

ciclovacanza



400 Km ●●●○○

Il Molise: una regione da scoprire

Solo soci

1° turno da SAB. 18 LUGLIO a SAB. 25 AGOSTO

Accompagnatori Lidia Ruzzenenti e Reno Costi

2° turno da DOM. 26 AGOSTO a DOM. 2 SETTEMBRE

Accompagnatori Simonetta Bettio e Enzo Gardini

Splendida ciclovacanza per l'appennino molisano.

Pedaleremo tra Benevento, Bojano, Isernia,

Pietrabbondante e Campobasso, visitando tempi e antiche abbazie alla scoperta di questa meravigliosa regione.

Iscrizioni in sede per entrambi i periodi dal 24 febbraio.

biciclettata

16 Km ●○○○○

DOMENICA 2 SETTEMBRE
AdB Caprino

Per tutti

MagnaBike

Percorso facile e suggestivo sulle colline moreniche di Bardolino; assaggi e spuntini in agriturismi locali e pranzo finale a Villa Giuliani ad Albarè di Costermano.

Aperta a tutti, anche famiglie con bambini.

Accompagnatori Anna Bottura e Santino Bonetti



la macina

L'alimentazione naturale
una scelta quotidiana
per vivere meglio

La Macina

Alimenti naturali

Sabato orario continuato

Punto vendita
Via C. Nepote, 4
(angolo Via Montorio)
37131 Verona
tel. 045 971249

cicloescursione

73 Km ●●●○○

DOMENICA 2

Per tutti

Il Lago di Garda tra ulivi e vigne

Percorso molto appagante che corre su tranquille strade secondarie parallele alla costa del Lago di Garda tra Lazise e Bardolino. Splendidi punti panoramici. Accompagnatore Reno Costi

cicloraduno



6-7-8

Solo soci -



Minicicloraduno di Siena

Tradizionale cicloraduno organizzato dagli AdB di Siena nella loro provincia. Garantiti la simpatia toscana, meraviglie artistico-architettoniche e paesaggi spettacolari.

Gite con varie difficoltà per cicloturismo e mountain bike

Informazioni in sede o sul sito www.fiab-onlus.it.

Referente Simonetta Bettio

cicloescursione



73 Km ●●●○○

DOMENICA 9

Solo soci

Una pedalata tra le ville venete

Un viaggio di grande interesse paesaggistico e artistico tra splendide ville per ammirare i fasti dell'architettura palladiana. Percorso pianeggiante, su strade secondarie e piste ciclabili.

Iscrizioni in sede.

Accompagnatore Enzo Gardini





di Luigi Licci

Via Stella, 16/b
37121 Verona
www.gullivertravelbooks.it
info@gullivertravelbooks.it
telefono (045) 8007234
Fax (045) 8038441

cicloescursione



50 Km ●○○○

DOMENICA 9
AdB San Bonifacio

Per tutti

La Val Venosta

Partendo dalla cittadina di Glorenza si percorre la Val Venosta seguendo l'Adige, attraversando piccoli paesi, ammirando splendide montagne e arrivando pian piano a Merano.

Accompagnatori Alessandro Battocchia e Renata Salaorni

iniziativa

DAL 13 AL 18

Solo soci -

**Bicistaffetta FIAB**

Per promuovere la rete di percorsi BicItalia tra l'alta Lombardia e la Svizzera.

Organizzazione FIAB Nazionale

ciclovacanza



270 Km ●●○○

14-15-16

Solo soci

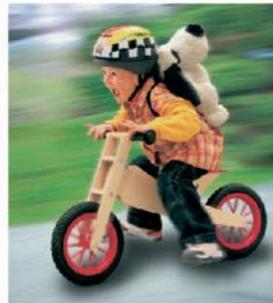
Le Saline di Cervia. Da Verona per campagne, fiumi, riserve naturali, pinete e basiliche.

Partendo da Verona da Bergantino si costeggia il Po sino a Stellata e poi si segue il Panaro, ancora lungo il fiume del Po di Primaro si raggiunge la Riserva naturale di Argenta. Per strade secondarie si arriva a Bagnacavallo poi a Ravenna ed infine attraversando le Pinete si giunge alle Saline di Cervia dove i vecchi Salinari ci mostreranno come si ricava il sale. Percorso pianeggiante prevalentemente asfaltato.

Iscrizioni in sede dal 22 giugno.

Accompagnatori Guido Dosso e Enzo Gardini

MammaBi

La più grande scelta di
biciclette senza pedaliwww.mammabi.it
Tel.: 333 9846882
Verona

Rivenditore Puky, BambinoBike, HolzHoerz, BeeBoo

cicloescursione



60 Km ●●○○○

DOMENICA 16

Solo soci

Da Vicenza a Padova ai piedi dei colli

Itinerario prevalentemente pianeggiante lungo le pendici dei monti Berici e dei colli Euganei. Si percorre la ciclopista della riviera Berica, in vista di alcune famose ville palladiane e di pittoreschi vigneti. Quindi, pedalando nella campagna attraversata dal Bacchiglione, si giunge all'antica abbazia di Praglia e alla città del santo.

Accompagnatori Massimo Muzzolon e Alessandro Troiani

iniziative

21-22-23

Per tutti

Tocatì

Festival Internazionale dei giochi in strada. La nostra associazione partecipa anche quest'anno al Tocatì con la tradizionale caccia al tesoro e giochi in bicicletta a sorpresa.

VENERDÌ 21

Per tutti

Giornata Europea. In città senza la mia auto.**Gli AdB premiano i ciclisti**

Iniziativa per promuovere l'uso della bicicletta e monitorare il numero di ciclisti urbani. Anticipato al 21 poichè il 22 (giornata ufficiale) cade di sabato.



Sconti ai soci del 10% sulle consumazioni

Aperto tutti i giorni. Lunedì chiuso per turno.
Via Garofoli, 315 - San Giovanni Lupatoto (VR)
Info e Prenozioni 045 8775455
e-mail: pepperonevr@libero.it

famiglieinbici

50 Km ●●○○○

DOMENICA 23

Solo soci

Alla scoperta di San Giovanni Lupatoto e Raldon
L'itinerario, che segue strade minori, permette di toccare punti storici e interessanti di San Giovanni e Raldon: corte Sorio, corte Maffea, le risorgive.
 Accompagnatori Alberto Bottacini e Marco Mozzo

cicloescursione

80 Km ●●○○○

DOMENICA 23

Solo soci

Lungo la strada del riso, da Verona a Cerea, Isola della Scala, Sorgà
Da Verona nella Terra Piana per corti, ville venete, campi di riso, castelli, oasi naturalistiche, alla scoperta di un mondo agricolo ricco di storia e sapori.
 Accompagnatori Fernando Da Re e Guido Dosso

cicloescursione



45 Km ●○○○○

DOMENICA 23

Solo soci

AdB Caprino

Parma e i luoghi verdiani
Da Zibello a Busseto a Fontanellato tra i paesaggi dove ha vissuto il grande musicista e nella patria dei migliori salumi d'Italia. Degustazione finale prodotti tipici a Busseto. Partenza da Verona.
 Iscrizioni in sede.
 Accompagnatori Anna Bottura e Santino Bonetti



cicloescursione



85 Km ●○○○

22-23

Per tutti

AdB San Bonifacio

Due giorni sulle ciclabili della Val Pusteria

La Val Pusteria. Due giorni bellissimi pedalando sulle ciclabili della valle, sconfinando nella giornata di domenica a Lienz, in Austria. Visita didattica ad una ciclabile diventata traino per il turismo.

Accompagnatori Alessandro Battocchia e Renata Salaorni

cicloescursione

70 Km ●●○○

DOMENICA 30

Solo soci

Le chiesette ritrovate tra Adige e Garda

Suggestivo itinerario che si svolge su strade secondarie parallele alle sponde della riva est del lago di Garda con visita ad alcune chiesette rurali.

Accompagnatrice Donata Avesani

speciale MTB



65 Km ▲▲▲▲▲

6-7 OTTOBRE

Solo soci

Autunno sui sentieri di confine: tra colori ed emozioni

Pedaleremo verso il mitico Colle del Fauniera, la Cima Coppi di tanti giri d'Italia, per poi salire ancora oltre i 2500 metri sull'altopiano della Gardetta (Patrimonio Geologico Italiano). Secondo giorno nella Conca di Elva su un percorso che alterna panorami contrastanti, saliscendi divertenti e discese mozzafiato.

Iscrizioni in sede da venerdì 7 settembre.

Accompagnatrici Roberta De Bortoli e Sara Marino

cicloescursione

110 Km ●●○○○

DOMENICA 7

Solo soci

Colline Moreniche del Basso Garda

L'itinerario si snoda su strade secondarie attraverso le province di Verona, Mantova e Brescia e prevede l'attraversamento di Valeggio, Monzambano, Ponti sul Mincio, Pozzolengo, fino a raggiungere S. Martino della Battaglia con l'imponente torre e il museo del Risorgimento.

Accompagnatori Franca Tacci e Roberto Beccaletto

famiglieinbici



30 Km ●○○○○

DOMENICA 7

Solo soci

Sulla vecchia strada del trenino - Altopiano di Asiago

L'itinerario segue il tracciato della vecchia ferrovia sull'Altipiano di Asiago con suggestivi passaggi in galleria. Prevista visita al museo Dei Cuchi.

Iscrizioni in sede.

Accompagnatori Elisa Casarotti e Lorenzo Beghelli

cicloescursione

60 Km ●●○○○

DOMENICA 14

Solo soci

Te mela, carpito frutto d'inconsapevole inganno

Il percorso ci porta a toccare la terra delle mele, Zevio, Perzacco e Belfiore e conferma la fondamentale importanza della pista ciclabile sull'argine dell'Adige.

Accompagnatori Alberto Bottacini e Fernando Da Re

**TORTELLINI DI CARNE
MEDAGLIONI CON
CULATELLO E
MOSTARDA DI FICHI**

**e tante altre curiosità fatte
a mano**

Pastificio Artigiano

Tortellini di Valeggio sul Mincio

*di Remelli Luciana
Via Sala, 24 (fronte Chiesa)
Tel 045.7951630
Valeggio sul Mincio (VR)*





NaturaSi
Il Supermercato della Natura

**OLTRE 4000
PRODOTTI
BIOLOGICI
E NATURALI**

VERONA
Via Pisacane 2 Tel. 045 834470
Via Torbido 11 Tel. 045 8403767

... vi segnaliamo inoltre:

NaturaSi cucinaBiologica Via De Besi 20 (Croce Bianca)
Tel. 045 8905576

CarneSì Via Magellano 11
Tel. 045 8303317

LEGENDA

-  trasferimento in treno
-  trasferimento in nave
-  trasferimento in pullman
-  pullman al seguito
-  trasferimento con mezzi propri
-  gita con bagagli al seguito
-  iniziative FIAB nazionali o locali

GRADO DI DIFFICOLTÀ DELLE GITE

Per consentire ai nostri soci di decidere se una escursione è alla propria portata, le gite vengono classificate, in base alla difficoltà. Per informazioni più precise vedere gli articoli pubblicati su *Ruotalibera* o gli appositi volantini a disposizione in sede e sul sito web.

L'indicazione della complessità della gita è solo orientativa visto che il grado di difficoltà è un parametro molto soggettivo. **Per i neofiti è consigliabile, prima di iscriversi a gite impegnative, partecipare a gite classificate facili o medie.**

Grado difficoltà - cicloturistiche

○○○○○

- su terreno pianeggiante, percorso breve.
- percorso breve, con qualche breve salita, possibili tratti di facile sterrato.
- percorso medio e/o con salite di media difficoltà, possibile qualche salita impegnativa, possibili tratti di facile sterrato.
- percorso lungo, con salite di media difficoltà e/o qualche salita impegnativa, possibili tratti di sterrato.
- percorso lungo e con molte salite impegnative, possibili tratti di sterrato impegnativo.

Grado difficoltà - mountain bike

▲▲▲▲▲

Info utili

Le gite in mountain bike sono prevalentemente su sterrato salvo i trasferimenti su strade asfaltate

- ▲▲▲▲▲ terreno facile, percorso entro i 20 km con dislivelli entro i 300 m
- ▲▲▲▲▲ terreno facile e/o medio, percorso entro i 30 km e/o con 500 m di dislivello
- ▲▲▲▲▲ terreno facile e/o medio possibili brevi tratti impegnativi, percorso entro i 50 km e/o fino a 900 m di dislivello
- ▲▲▲▲▲ terreno medio e/o impegnativo, percorso entro i 50 km e/o fino a 900 m di dislivello con qualche tratto tecnico e/o pendenze significative
- ▲▲▲▲▲ terreno prevalentemente impegnativo, percorso oltre i 50 km e/o 900 metri di dislivello con possibili difficoltà tecniche e/o pendenze significative

PROMEMORIA

Date iscrizioni ciclovacanze e gite di più giorni

dal 24 febbraio

- Primavera in Istria (24-30 aprile)
- Nel cuore dell'Emilia (28 aprile - 1 maggio)
- Il Mugello: natura e borghi antichi (26-27 maggio)
- Nel Parco Naturale dell'Altmühaltal in Baviera (30 giugno - 8 luglio)
- Il Molise: una regione da scoprire (18-25 agosto o 26 agosto - 2 settembre)

dal 16 marzo

- La lunga via delle Dolomiti (29 giugno - 1 luglio)

dal 22 giugno

- Le saline di Cervia (14-16 settembre)

dal 7 settembre

- Autunno sui sentieri di confine - mtb (6-7 ottobre)

Supplemento a Ruotalibera n. 96 del nov/dic 2006

Direttore Responsabile: Elena Chemello

Reg. Tribunale di Verona n. 664 del 16/09/1985

Stampa: Cierre Grafica s.c. a s.r.l.; Caselle di Sommacampagna (Verona)

Stampato su carta riciclata ecologica con inchiostri ecologici a base di olii vegetali

Impaginazione e grafica: design@hulahoop.eu

TIRATURA 12.000 copie

Nel 2007 sostengono la nostra associazione

ALBI BICI	Via Tezone, 8/c - Verona 0458031656
ARMANI BICICLETTE	Via Sgulmero, 22/a Verona 045975688
BERTASI SANTE	Viale della Repubblica, 33/a Costermano (VR) 0457200594
BICICLETTE R. MANFRIN	Via Carmelitani Scalzi, 8/a - Verona 0458000092
BIKE EVOLUTION	Rigaste S. Zeno, 39/b - Verona 045592410
BRESSAN	Via Dossi, 31 - S. Gregorio di Veronella (VR) 044247140
CHESINI	Via San Paolo, 8 - Verona 0458030459
CICLOMANIA	Via Molinara, 24 - Bussolengo (VR) 0457157828
CICLOSTILE	Via Casorati, 35 - Verona 045975430
EUROCICLI	Viale del Lavoro, 36 - S. Martino B.A (VR) 0458799017
FONTANA	Via C. Battisti, 14 - Domegliara (VR) 0456861215
GIROLI MOTO CICLI	Circonvallazione Raggio di Sole, 7/b Verona 0458005792
GRANDIS	Strada della Giara, 11 Verona 045525145
IL VELOCIPEDE	Via Vago, 11 - Caldiero (VR) 045982535
LA BICI E ...	Via San Lucillo, 18 - Verona 0458904249
MOTOCICLIDORO	Via Valpantena, 18 - Quinto (VR) 0458700094
TRAGUARDO VOLANTE	Via Cà di Cozzi, 10/a - Verona 0458302389 Via Sabotino, 1/c - 0458342500
ZANCHI CLAUDIO	Corso Cavour, 13/ a - Verona 0458005681
CONATI LUCIANO <i>solo riparazioni</i>	Via S. Alessio, 40/a - Verona 0458340672
LUNARDI LEONARDO <i>solo riparazioni</i>	Via Longhena, 2/e - Verona 3494045177