

Programma gite e attività

2009



Aderente a:



www.fiab-onlus.it



EUROPEAN
CYCLISTS
FEDERATION

www.ecf.com

■ Indirizzo sede:

Via Spagna 6 - 37123 Verona
 (Quartiere San Zeno - zona Orti di Spagna)
 Telefono e Fax 045 8004443
 Sito web AdB Verona: www.amicidellabicicletta.it
 Sito web FIAB: www.fiab-onlus.it

■ 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 2009:

Socio ordinario	€ 20
Socio familiare	€ 10 <i>(non riceve le riviste)</i>
Socio giovane	€ 10 <i>(fino a 25 anni, riceve le riviste)</i>
Socio sostenitore	€ 30
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 a Verona versando direttamente la quota;
- nelle sezioni di: *Caprino; Isola della Scala; S.Giovanni Lupatoto; S.Martino Buon Albergo.*
- presso i seguenti esercizi convenzionati:
 - *Bici Chesini - via San Paolo,8 - Verona*
 - *Libreria Gulliver - via Stella, 16b - Verona*
 - *Libreria Rinascita - corso Porta Borsari, 32 - Verona*
 - *Cicli Fontana - via Cesare Battisti, 14 - Domegliara*
- 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** intestato a
 FIAB - Amici della Bicicletta onlus presso:
 Unicredit Banca Spa Agenzia Verona Piazza Erbe
 IBAN : IT83 M 02008 11710 000040099139
 - **Bonifico bancario** intestato a
 FIAB - Amici della Bicicletta onlus presso:
 Banca Popolare di Verona - S.G.S.P. SPA
 IBAN : IT44 C 05188 11703 000000037232
 - **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 2008 ha raggiunto la quota di 1.634 soci e si è confermata per il quarto anno consecutivo come l'associazione Fiab con il maggior numero di iscritti.

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 in tutti i paesi europei.

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.

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 2010. 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 6).

** 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.

Iscriviti alla mailing list.

Vai sul sito www.amicidellabicicletta.it, clicca su "Mailing List degli Amici della Bicicletta" sulla Home Page a sinistra in basso e segui le istruzioni. Sarai sempre aggiornato su tutte le iniziative ordinarie e straordinarie.

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.

CafèXTe sulle consumazioni 10 %

Via Pallone, 20/a e 20/c – Verona

Corso Castelvecchio, 5/a - Verona

Presso FNAC – Verona

Piazza Corrubbio, 26 – Verona

Via del Pontiere 2/a

Emporio b'IO su tutti i prodotti 5 %

Corso Milano, 122

Fnac sconti vari e convenzioni

Via Cappello, 34 - Verona

Per i soci AdB, su presentazione presso lo spazio soci Fnac Verona della tessera e di documento di identità, adesione e/o rinnovo della carta soci Fnac annuale con uno sconto del 50% (euro 5,50 anziché 11).

girolibero su viaggi in bicicletta 10%

www.girolibero.it

L'Erboristeria Artigiana su tutti gli articoli e

Via San Paolo, 26 – Verona

preparati di produzione
dell'erboristeria 6 %

La Primavera Cooperativa su ortofrutta 10 %

Negozi - 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 per sconti in libri

Corso Sant'Anastasia, 7 - Verona

La tessera del negozio può essere ritirata gratuitamente presso il negozio stesso.

Libreria Gulliver per acquisti diretti 10%

Via Stella 16B - Verona

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

Pepperone Ristorante sulle consumazioni 10%
Via Garofoli, 315 - San Giovanni Lupatoto
La tessera può essere ritirata gratuitamente presso la nostra sede AdB.

Turnover sconti vari
Via Carrara 22 - Grezzana
La fidelity card distribuita nel 2008 resta valida. Essa verrà pertanto consegnata solo ai nuovi soci 2009.

La Buona Terra
via Carlo Alberto, 5 - Verona
via Custozza, 32 - Villafranca
via Pozzo dell'amore, 9 - Affi
Ai soci AdB, se soci della Cooperativa (quota euro 2, 59), ulteriore sconto del 3%.

La Macina
via C. Nepote, 4 (angolo via Montorio) - Verona
Per spesa di almeno 15 euro, sconto 5%

Ottica Grisi su occhiali da vista e sole 15%
piazza Chievo, 4 - Verona

Agriturismo al Molino su tutti i prodotti 10%
via del Casal - Dolcé vini, formaggi, salumi



Biciclettata PER la Città

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 XX.

Fotografie, video e libri di viaggi in bicicletta raccontati direttamente dai protagonisti. La serata di inaugurazione, venerdì 16 gennaio 2009 alle ore 21.00, è presso la sala parrocchiale S. Francesco, viale della Repubblica, 9 - Verona. Le serate successive di venerdì: 6 febbraio, 6 marzo, 27 marzo e 17 aprile, si svolgono presso il centro culturale E. Lodi, Via San Giovanni in Valle, 13/b - 1^ Circoscrizione alle ore 21.00.

- **Assemblea annuale dei soci** - sabato 24 gennaio presso il Circolo dipendenti Unicredit, Via Rosa 7 - primo piano. Dalle ore 16.00 alle ore 19.00 assemblea dei soci.

- **Uscite in bici per la salute** (Pedala che ti passa)



prosegue anche quest'anno l'attività iniziata in via sperimentale nel 2006. Dal mese di aprile in collaborazione con il Dipartimento di Prevenzione dell'ULSS 20

di Verona saranno organizzate delle uscite in bicicletta (adatte anche per chi non è allenato), della durata di un paio d'ore, a cadenza settimanale, rivolte particolarmente a quanti vogliono prevenire e diminuire i problemi procurati dalla sedentarietà.

- **Giornate di mobilitazione** nel 2° anniversario dalla elezione del Sindaco S.I.N.D.A.C.O. sarà l'occasione per verificare quanto realizzato nell'anno trascorso a favore della bici, del mezzo pubblico e della pedonalità.

- **Giornata europea senza la mia auto** - quest'anno il 22 settembre, adesione con attività e iniziative.

- **Iniziative FIAB nazionali e regionali** - tra queste, domenica 11 maggio Bimbibici, che richiama l'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: di mercoledì (4, 11, 18 e 24 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 l'11 marzo presso i laboratori della scuola Galileo Ferraris in Via del Pontiere, 40.

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 eco-sostenibili. 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.

All'inizio di ogni gita di un giorno sarà possibile contrarre un'assicurazione infortuni valida solo per quel giorno.

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 penultima di copertina.

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.

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!

Comportamento 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.

Programma 2009

Il Programma di quest'anno prevede uscite in bicicletta di vario tipo che possano soddisfare le esigenze differenziate degli iscritti all'Associazione: quasi tutte le domeniche vengono proposte brevi uscite nei dintorni di Verona della durata di alcune ore, cicloescursioni della durata di un intero giorno alla scoperta del territorio della provincia di Verona e dei territori limitrofi, escursioni in MTB per esperti. Da aprile a novembre ogni mese sono previste una o più ciclovacanze di più giorni con l'uso del Bus con carrello bici o con il treno.

Qualche domenica nel Programma 2009 risulta ancora scoperta per quanto riguarda le brevi uscite fuori porta: i soci interessati sono invitati a visitare con regolarità il Sito Web dell'Associazione o la Sede di Via Spagna 6, dove troveranno informazioni su nuove gite fuori porta, che saranno organizzate successivamente.



I nostri organizzatori gite 2009

AdB San Bonifacio	<i>adbsanbonifacio@tiscalinet.it</i>
AdB San Giovanni Lupatoto	<i>lupoinbici@tiscali.it</i>
Battocchia Alessandro	<i>battocchia.salaorni@alice.it</i>
Beccaleto Roberto	<i>beccalet@tin.it</i>
Bertossi Giovanni	<i>giovanni_bertossi@yahoo.it</i>
Bettellini Antonio	
Bonetti Santino	<i>sbeara@virgilio.it</i>
Bonfante Alberto	<i>albertobonfante@libero.it</i>
Borgo Enzo	<i>giuseppina.pozzati@fastwebnet.it</i>
Bottacini Alberto	<i>abottacini@tiscali.it</i>
Bottura Anna	<i>annabo67@alice.it</i>
Cailotto Stefano	<i>kai107@libero.it</i>
Casarotti Elisa C	<i>elisacasarotti@libero.it</i>
Cieno Stefano	
Costerman Claudio	
Costi Reno	<i>renocosti@alice.it</i>
Cressoni Luigi	<i>luis-luig@libero.it</i>
Crosara Giambattista	<i>gb.crosara@libero.it</i>
Da Re Fernando	<i>master@ciaobici.it</i>
De Bortoli Roberta	<i>robertadebortoli@tiscali.it</i>
De Bortoli Massimo	<i>info@idrauliconline.it</i>
Dosso Guido	<i>guido@dosso.it</i>
Fabbri Paolo	<i>plaffabbri@tin.it</i>
Facipieri Guido	<i>facipieri.guido@diessweb.it</i>
Fava Giuseppe	<i>bepofava@tiscali.it</i>
Gonzato Francesca	<i>beccalet@tin.it</i>
Gardini Enzo	
Lama Renato	<i>francatacci@libero.it</i>
Mascalzoni Luisa	
Merlin Bepo	<i>merlinmerlin@inwind.it</i>
Micheloni Gianni	<i>giannimiche@yahoo.it</i>
Miotto Donatella	<i>miotto.donatella@virgilio.it</i>
Mirandola Franco	
Murari Bruno	
Muzzolon Massimo	<i>maxmuz@virgilio.it</i>
Olivieri Corrado	<i>co64@tiscali.it</i>
Passigato Marco	<i>mapassig@tin.it</i>
Pignatti Luigia	<i>luigiapignatti@virgilio.it</i>
Pirlo Emanuela	<i>manutorri@libero.it</i>
Pirlo Ermanno	<i>zioerman@libero.it</i>
Rossi Lorenzo	<i>lorenzor@tiscali.it</i>
Vesentini Francesco	<i>vese86@yahoo.it</i>
Ruzzenenti Lidia	<i>lidiar@aliceposta.it</i>
Sacomani Fabio	<i>emile84@aliceposta.it</i>
Salaorni Renata	<i>battocchia.salaorni@alice.it</i>
Sguazzabia Monica	<i>monica.sg@virgilio.it</i>
Tacci Franca	<i>francatacci@libero.it</i>
Tosi Luisa	<i>luis-luig@libero.it</i>
Troiani Alessandro	<i>ale81263@alice.it</i>
Vesentini Francesco	<i>vese86@yahoo.it</i>
Zamboni Tiziana	<i>luna-1969tz@libero.it</i>
Zanella Cesare	<i>zanellacesare@libero.it</i>

La tipologia delle gite

Biciclettate • 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.

Cicloescursioni • Gite di una o due giornate che richiedono una bicicletta in buono stato tipo bici da città, da cicloturismo, sportiva o mountain bike. Per le gite di più giorni o per le più impegnative è consigliata una bicicletta con il cambio.

Sono generalmente riservate ai soci, tranne alcune cicloescursioni promozionali aperte a tutti.

Ciclovacanze • Gite in bicicletta di più giorni. Può essere necessario disporre di borse da bici per il trasporto dei bagagli. Sono riservate ai soci.

Speciale MTB (mountain bike) • Gite per gli appassionati del fuori strada, richiedono allenamento e specifica attrezzatura. Obbligatorio il caschetto.

Sono riservate ai soci, è richiesta specifica preparazione atletica.

Ciclomanifestazioni • Biciclettate organizzate per promuovere la ciclabilità, il cicloturismo e la mobilità sostenibile. Sono delle manifestazioni con lo scopo di sensibilizzare cittadini e amministratori sulle esigenze dei ciclisti urbani, dei cicloturisti, dei pedoni e degli utenti deboli della strada. Possono svolgersi nei modi più svariati e fantasiosi. Tutti i cittadini sono invitati a partecipare.



25 Aprile - Oasi del Busatello

Come iscriversi

Per alcune gite è prevista l'iscrizione che si effettua in sede, negli orari di apertura.

Il primo giorno di iscrizione per le gite di due o più giorni è di venerdì sera perchè è l'orario più accessibile per chi abita fuori città o per chi lavora. Si avverte che può verificarsi il tutto esaurito nella prima giornata di iscrizione. Ogni socio può iscrivere a una gita non più di 3 altri soci oltre a se stesso; nel caso di un nucleo familiare un componente può iscrivere tutta la famiglia. In ogni gita è riservata una quota di partecipazione per il direttivo e/o per gli altri organizzatori gite.

Chi è impossibilitato a recarsi in sede può mandare l'iscrizione, dal secondo giorno di iscrizione in poi, via fax o via e-mail e fare l'eventuale versamento su c/c bancario o postale. Per questa modalità di iscrizione devono essere presi preventivi accordi con la sede o con gli organizzatori delle rispettive gite, per evitare di iscriversi se la gita è già esaurita.

Per alcune gite è necessario che ci sia un numero minimo di partecipanti; qualora tale quota non sia raggiunta la gita non potrà essere effettuata e l'eventuale caparra sarà restituita agli iscritti.

Per tutti i tipi di gita è obbligatorio partecipare muniti di camera d'aria di scorta e di attrezzi per piccoli interventi. L'organizzazione può dare una mano in caso di foratura se il partecipante ha la propria camera d'aria di scorta.

Per le gite in Mountain Bike è sempre obbligatorio il casco: per tutte le altre è consigliato avere il casco.

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.

Gite 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.

Gite Mountain bike

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

Calendario attività 2009

Legenda



trasferimento in treno



trasferimento in pullman



trasferimento con mezzi propri



trasferimento in traghetto



attività o iniziative organizzate a livello nazionale o veneto

solo soci la gita è riservata ai soci

per tutti la gita è aperta anche ai non soci

cicloescursione



40 Km ●○○○○

DOMENICA 11 gennaio

solo soci

Viaggiando nel Labirinto – Mare alla ricerca del Minotauro.

Tradizionale ciclo-invernale per duri e puri tra i rigori della stagione nella Bassa. Partenza da Nogara, visita al Museo della Civiltà Contadina di Bonferraro e risottata in agriturismo. Iscrizioni in Sede dal 22 dicembre 2008 al 09 gennaio 2009

Accompagnatori: Franco Mirandola – Massimo Muzzolon

iniziativa

VENERDÌ 16 gennaio

per tutti

Viaggiando in bicicletta nel mondo Il Vento dei Fiordi: in bicicletta da Venezia a Capo Nord sulla rotta del baccalà.

Presenta Alberto Fiorin

Ore 20.45 presso sala Parrocchia S. Francesco d'Assisi.

Viale della Repubblica 9. Verona

iniziativa

SABATO 24 gennaio

solo soci

Assemblea Annuale AdB Verona

Assemblea dei Soci per fare il punto delle attività realizzate, di quelle programmate e di quelle possibili future. Approvazione del Bilancio ed elezione delle Cariche Sociali. Presso il Circolo Dipendenti Unicredit, Via Rosa 7 – primo piano. Dalle ore 15.00 alle ore 19.00

iniziativa

VENERDÌ 6 febbraio

per tutti

Viaggiando in bicicletta nel mondo Buongiorno Albania

Affascinante viaggio a ritroso nel tempo ed oltre i luoghi comuni

Presentano Marisa Mazzi, Luciano Zamperini, Simonetta Bettio

Ore 21.00 presso Centro Culturale E. Lodi, Via San Giovanni in Valle 13/B. Verona



REFLEX
DIGITAL IMAGING STORE

Nikon
specialist

Via A. da Mosto, 6 - VERONA - T 045 810 17 79

iniziativa

SABATO 7 febbraio

solo soci

Corso Soci Attivi.
Sostenibilità e politica di promozione della
bicicletta

Informazioni e iscrizioni presso Sede

cicloescursione

60 Km ●●○○○

DOMENICA 22 febbraio

solo soci

Escursione verso il Mincio

*Da Verona a Salionze cercando le prime gemme della
 primavera. Partenza dalla Sede ore 9.30; ritorno ore 16.30
 Accompagnatori: Tiziana Zamboni – Gianni Micheloni*

iniziativa

SABATO 28 febbraio

per tutti

Contro i ladri di biciclette

*Iniziativa contro il furto. Informazioni presso la Sede e sul
 Sito*



ciclomanifestazione

FIAB 60 Km ●●○○○

DOMENICA 1 marzo

per tutti

Giornata Nazionale Ferrovie Dismesse

Biciclettata per promuovere la ciclabilità dell'ex ferrovia Dolcè – Volargne e il collegamento ciclabile della Val del Tasso con il Bicigril di Affi. Partenza dalla Sede ore 9.00. Ritorno ore 16.30 Accompagnatori: Marco Passigato – Guido Dosso

biciclettata

10 Km ●○○○○

DOMENICA 1 marzo

solo soci

Di portale in portale dal Medioevo al '900

Viaggio attraverso il Centro Storico di Verona, fra tombe, chiese e palazzi. Partenza dalla Sede ore 9.00. Ritorno ore 12.30 circa. Accompagnatori: Camilla Bertoni, storica dell'Arte – Paolo Fabbri

CORSO

MERCOLEDÌ 4 marzo

solo soci

Corso Cicloturismo. Prima serata

Postura e alimentazione. Ore 21.00 in Sede, salvo diversa comunicazione



I nostri riparatori

iniziativa

VENERDÌ 6 marzo

per tutti

Viaggiando in bicicletta nel mondo Da Verona a Parigi “ en velò “

Presentano Giovanna Lonardi e Flavio Coato

Ore 21.00 presso Centro Culturale E. Lodi, Via San Giovanni in Valle, Verona

iniziativa

SABATO 7 marzo

per tutti

Convegno sulla mobilità urbana

Organizzato insieme alle altre associazioni ambientaliste veronesi: Carpino, Comitato dei cittadini contro il collegamento autostradale delle Torricelle, Italia nostra, Legambiente, Wwf. Informazioni in Sede, sul sito e mailing list.

cicloescursione

30 Km ●○○○○

DOMENICA 8 marzo

solo soci

Lungo le alzaie dell'Adige

Da Verona a Pescantina sui nuovi sentieri in riva all'Adige.

Partenza ore 9.00 dalla Sede; ritorno ore 12.30

Accompagnatrice: Luigia Pignatti

corso

MERCOLEDÌ 11 marzo

solo soci

Corso Cicloturismo. Seconda serata

Prova pratica di manutenzione presso i Laboratori della Scuola Galileo Ferraris, via del Pontiere 40, Verona . Ore 20.45

iniziativa

FIAB

SAB. 14 marzo - DOM. 15 marzo

solo soci

Assemblea Nazionale FIAB - Milano

ciclomanifestazione

35 Km ●○○○○

DOMENICA 15 marzo

solo soci

In Valpantena: storia e natura senza Bretelle

Lungo la ciclabile del progno della Valpantena, minacciata dal prolungamento della Sp6, accompagnati dagli amici del Ci.Vi.Vi. alla scoperta dei tesori della zona. Partenza dalla Sede ore 9.00; ritorno ore 13.30

Accompagnatori: Donatella Miotto – Bepo Merlin – Stefano Cieno

speciale mtb

40 Km ▲▲▲▲

DOMENICA 15 marzo

solo soci

Sulle colline ad Est di Verona

Itinerario con panorami che spaziano dalla pianura al Baldo e al Carega: frequenti saliscendi e sterrati. Casco obbligatorio. Partenza dalla Sede ore 9.00

Accompagnatore: Alessandro Troiani



corso

MERCOLEDÌ 18 marzo**solo soci****Corso Cicloturismo. Terza serata.**

Pianificazione del viaggio ed equipaggiamento. Ore 21.00 in Sede, salvo diversa comunicazione

cicloescursione

60 Km ●●○○○

DOMENICA 22 marzo**solo soci****La PrimaVera cicloescursione**

Da Verona a Castelnuovo lungo strade secondarie, visita della Villa Sella e ritorno per Camalavicina e Sommacampagna. Partenza dalla Sede ore 9.00; ritorno ore 17.00 Accompagnatore: Guido Dosso

cicloescursione

120 Km ●●○○○

DOMENICA 22 marzo**solo soci****A zozzo tra Verona e Mantova**

Possibilità di ritorno in treno da Mantova con riduzione dei Km a 70. Partenza ore 8.30 dalla Sede Accompagnatore: Alessandro Troiani



Primavera

speciale mtb

30 Km ▲▲▲▲▲

DOMENICA 22 marzo**solo soci****Avvicinamento alla MTB**

Escursione per l'apprendimento delle tecniche base di salita e discesa in MTB; posti limitati, casco obbligatorio; informazioni in Sede

Accompagnatori: Roberta De Bortoli – Leonardo Lunardi

corso**MARTEDÌ 24 marzo****solo soci****Corso Cicloturismo. Quarta serata**

Turismo consapevole e mobilità sostenibile

Ore 21.00 in Sede, salvo diversa comunicazione

iniziativa**VENERDÌ 27 marzo****per tutti****Viaggiando in bicicletta nel mondo****Ora et Pedala**

Ciclo-riflessioni di un curato di campagna

Presenta don Romano Frigo. Ore 21.00 presso Centro

Culturale E. Lodi, Via San Giovanni in Valle, Verona



Lessinia in MTB

SABATO 28 marzo**solo soci****Prime colline**

Itinerario sulle colline a Nord di Verona verso contrada Gaspari, Montecchio, Parona. Rientro ore 13.00 circa. Casco obbligatorio

Accompagnatore: Francesco Vesentini

**DOMENICA 29 marzo****solo soci****Pedalando lungo l'Adda (AdB San Bonifacio)**

Si parte da Garlate e si segue il dolce percorso dell'Adda fino a Trezzo d'Adda; si segue poi il Naviglio fino a Gorgonzola.

*Partenza in Bus da Verona: informazioni e iscrizioni in Sede
Accompagnatori: Alessandro Battocchia e Renata Salaorni*

DOMENICA 29 marzo**solo soci****Giornata FAI di Primavera**

Gli AdB partecipano all'iniziativa con escursioni in bicicletta per visitare i beni, che saranno aperti al pubblico grazie ai volontari del FAI. Informazioni in sede.

Accompagnatori: AdB



Lessinia in MTB

cicloescursione



75 Km ●●○○○

DOMENICA 29 marzo

solo soci

Bassa in bici rima con amici

Classica pedalata di primavera in pianura. Incontro con Giampaolo Feriani, poeta cantore di questa amata terra. Partenza ore 9.00 dalla Sede. Rientro con Bus ore 18.00
Accompagnatori: Fernando Da Re – Bruno Murari

biciclettata

15 Km ●○○○○

VENERDÌ 3 aprile

solo soci

Quando il romano affiora

Di sera in bici per la città alla ricerca della Verona romana. Partenza dalla Sede ore 21.00 e conclusione con "bianco" verso le 23.00
Accompagnatori: Paola Fresco, archeologa – Paolo Fabbri

cicloescursione

50 Km ●●●○○

SABATO 4 aprile

solo soci

Dai vigneti ai ciliegi ai...taralli

Una lunga salita in mezzo ai ciliegi in fiore, da Negrar a San Ciriaco, Chieve e Saline e discesa per Montecchio e Avesa. Partenza dalla Sede ore 8.45; ritorno ore 13.30
Accompagnatrice: Donatella Miotto

REFLEX

DIGITAL
IMAGING
STORE

Via A. da Mosto, 6 - VERONA - T 045 810 17 79

Lago di Garda

DOMENICA 5 aprile

per tutti

Bicicletta PER la CITTÀ'

Ciclomanifestazione organizzata da AdB e altre Associazioni Ambientaliste Veronesi. In bici in modo piacevole per conoscere meglio parti della città interessate da provvedimenti importanti per il nostro futuro: parleremo di battaglie da sostenere, di occasioni da non perdere. Partenza da Piazza Bra lato Municipio ora 9.30. Conclusione nell'isola che non c'è " (spazio verde lungo le mura cittadine) con pranzo al sacco ore 13.30 circa

Accompagnatori: Associazioni Ambientaliste Verona

DOMENICA 5 aprile

solo soci

Colline Lago Rocca

Splendido itinerario tra lago e colline alla scoperta di sentieri nascosti con scorci panoramici. Casco obbligatorio.

Informazioni in Sede

Accompagnatori: Emanuela Pirlo - Ermanno Pirlo



Bicicletta PER la Città

cicloescursione

80 Km ●●○○○

LUNEDÌ 13 aprile

solo soci

Ovi duri e Lago

Sulle colline di Bardolino. Passando da Palazzolo e Pastrengo si raggiunge la collina sopra Bardolino. Colazione con vista Lago e ritorno per Pol e Pescantina. Partenza ore 9.00 dalla Sede Accompagnatori: Enzo Gardini – Pietro Manni

cicloescursione



60 Km ●●○○○

LUNEDÌ 13 aprile

solo soci

Pasquetta – Bicintreno

*Trasferimento in treno a Vicenza: percorso in bici ai piedi dei colli Berici fra Vicenza, Longara, Longare, Costozza, in parte su ciclabile, in parte su strade secondarie. Ritorno in treno. Informazioni e iscrizioni in Sede
Accompagnatori: Alessandro Troiani – Giambattista Crosara*



corso porta nuova, 47/49
 37122 verona - Italy
 www.hotelverona.it

hotelverona

iniziativa

VENERDÌ 17 aprile

per tutti

Viaggiando in bicicletta nel mondo
Sulla strada di Marco Polo : da Verona a Pechino
in bici

Presenta Gianni Siroto.

Ore 21.00 presso Centro Culturale E. Lodi, Via San Giovanni in Valle, Verona

cicloescursione

40 Km ●○○○○

SABATO 18 aprile

solo soci

Alla ricerca delle conserve perdute

Pedaleremo lungo il Biffis fino a raggiungere un'azienda agrituristica di Gaium. Dopo la meritata e saporita sosta torneremo passando per Pol e le tranquille strade che costeggiano l'Adige. Partenza ore 9.00 dalla Sede; ritorno ore 13.30 circa

Accompagnatrici: Donatella Miotto – Luigia Pignatti



Immersi nella natura

biciclettata

10 Km ●○○○○

DOMENICA 19 aprile

per tutti

Resistere – Pedalare - Resistere

Tradizionale bicicletta sui Luoghi della Resistenza in città. In collaborazione con l'Istituto Veronese per la Storia della Resistenza. Partenza dalla Sede ore 10.00. Conclusione in Piazza Bra ore 12.30 circa
Accompagnatore: Paolo Fabbri

cicloescursione

65 Km ●●○○○

DOMENICA 19 aprile

solo soci

Tra Castelli, Ciliegi e...Soave

Piacevole itinerario tra splendide colline addolcite da vigneti e olivi. Percorso da Verona a Illasi, Soave e Colognola ai Colli. Partenza dalla Sede ore 9.00; ritorno ore 17.30
Accompagnatori: Luigi Cressoni - Luisa Tosi



Regensburg

cicloescursione



60 Km ●○○○○

DOMENICA 19 aprile

solo soci

Il Delta del Po e dintorni (*AdB San Bonifacio*)

Partendo da Cà Vendramin si costeggiano tratti del Po di Gnocca con passaggio del ponte di barche a S. Giulia. Si percorre poi l'ampio arco della Sacca di Scardovari fino a barricata con arrivo a Porto Tolle. Bus da Verona.

Informazioni e iscrizioni in Sede

Accompagnatori: Alessandro Battocchia e Renata Salaorni

cicloescursione

25 Km ●○○○○

DOMENICA 19 aprile

solo soci

Ciliegi in fiore

Da Verona a Villa Novare tra piante secolari e ciliegi in fiore. Partenza dalla Sede ore 8.45; ritorno ore 12.30

Accompagnatrici: Luigia Pignatti- Elisa Casarotti

iniziativa

MERCOLEDI 22 aprile

Pedala che ti passa. Prima uscita

Informazioni e iscrizioni in Sede

Accompagnatori: AdB

LIBRERIA GHEDUZZI
GIUBBE ROSSE LIBRERIE



visitare il nostro sito:
www.libreriagheduzzi.it

Corso Sant'Anastasia, 7
37121 Verona
Tel. 045.8002234
Fax 045.8018105
libreriagheduzzi@libero.it

ciclovacanza



220 Km ●●●○

dal 23 al 26 aprile

solo soci

Tuscania, madre etrusca

*Quattro itinerari nella Tuscia viterbese tra laghi, colline e panorami suggestivi in una terra ricca di storia e arte. Alla scoperta dei segreti della civiltà etrusca e...della cucina tipica. Iscrizioni in Sede dal 6 febbraio
Accompagnatori: Massimo Muzzolon - Cesare Zanella*

cicloescursione



60 Km ●●○○○

SABATO 25 aprile

solo soci

Oasi del Busatello

*Tradizionale escursione all'Oasi naturale del Busatello su invito dell'Amministrazione Comunale. In Bus da Verona a Gazzò Veronese, poi in bici fino all'Oasi e ritorno a Verona passando per Villimpenta, Sorgà ed Erbè: castelli, corti agricole, risaie e ampi spazi... Arrivo ore 18.00 circa. Iscrizioni in Sede
Accompagnatrice: Luigia Pignatti*



la trottola
Cooperativa di Solidarietà Sociale

Produzione e decorazione
di ceramiche
e bomboniere

*"Occasioni per la solidarietà:
scegli un pensiero diverso"*

**Ai soci
sconto del 10%**

Verona - Via Ponte Pignolo, 7/a
(a 20 metri Parking Piazza Isolo)
Tel. e Fax 045.8007146
latrottolacoop@libero.it



cicloescursione



50 Km ●○○○○

DOMENICA 26 aprile

solo soci

Vicenza e le ville palladiane (*AdB San Bonifacio*)

Facile percorso che si snoda tra le campagne a nord della città toccando le Ville Caldogno, Porto Pedrotti, Porto Casarotto, Valmarana Bressan, Valmarana, Thiene e Gazzotti.

Informazioni e iscrizioni in Sede

Accompagnatori: Roberta De Bortoli – Stefano BPV

Vicenza

iniziativa

MERCOLEDÌ 29 aprile

Pedala che ti passa. Seconda uscita

Partenza dalla Sede ore 9.30

Accompagnatori: AdB

ciclovacanza



180 Km ●●○○○

1-2-3 maggio

solo soci

I dolci colli asolani

Tre giorni in bicicletta da Bassano a Maser passando per Asolo, Possagno, Cornuda e il Montello. Informazioni e iscrizioni in Sede dal 13 febbraio al 30 marzo. Con sezione Cesare Battisti del CAI. Accompagnatori: Luigia Pignatti – Marco Passigato – Guido Dosso



cicloescursione

65 Km ●●○○○

DOMENICA 3 maggio**solo soci****Due Risotti a confronto**

Tradizionale ciclo-gastronomica nella terra del riso vialone nano con degustazione di risotti tipici. Partecipazione di altri Gruppi AdB. Visita guidata ai nuovi restauri della chiesa di Sorgà. Partenza dalla Sede ore 9.00; ritorno ore 18.30
Accompagnatori: Fernando Da Re – Franco Mirandola – Bepo Merlin

iniziativa

MERCOLEDÌ 6 maggio**Pedala che ti passa. Terza uscita***Partenza dalla Sede ore 9.30**Accompagnatori: AdB*

biciclettata

15 Km ●○○○○

VENERDÌ 8 maggio**solo soci****Lapidi curiose**

Biciclettata serale per le vie del Centro Storico di Verona
Partenza ore 21.00 dalla Sede. Obbligatorio avere le luci a posto. “Bianco” conclusivo ore 23.00 circa
Accompagnatori: Laura Tagliapietra – Paolo Fabbri



DOMENICA 10 maggio

per tutti

Bimbimbici

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

Biciclettate a Verona, a San Bonifacio, a San Giovanni Lupatoto

iniziativa

MERCOLEDÌ 13 maggio

Pedala che ti passa. Quarta uscita

Partenza dalla Sede ore 9.30

Accompagnatori: AdB

cicloescursione

40 Km ●○○○○

SABATO 16 maggio

solo soci

A fin di...Bene

Tranquilla biciclettata da Verona a Volargne per visitare la Villa del Bene. Percorso lungo stradine secondarie con ampio panorama sulla Valpolicella. Partenza dalla Sede ore 9.00; ritorno ore 13.30

Accompagnatrici: Donatella Miotto –Luigia Pignatti

IN CIRCONVALLAZIONE TRA PONTE ALEARDI E PORTA VESCOVO

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

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



VASTA GAMMA PNEUMATICI PER AUTO, FUORISTRADA, TRASPORTO LEGGERO E MOTO

speciale mtb



16-17 maggio

solo soci

Conero in MTB

Escursione in Mtb di due giorni organizzata dal gruppo Bicipiù di Chiaravalle. Informazioni e iscrizioni in Sede dal 24 aprile.

cicloescursione

35 Km ●○○○○

DOMENICA 17 maggio

solo soci

La Villa Mattarana e la Val Squaranto

*Partenza dalla Sede ore 9.30; ritorno ore 13.00
Accompagnatori: Bepo Merlin – Stefano Cieno*

cicloescursione



60 Km ●○○○○

DOMENICA 17 maggio

solo soci

Da Brescia a Salò e ritorno (AdB San Bonifacio)

Partendo dal Centro di Brescia percorreremo le ciclabili fino al Lago di Garda. Partenza in Bus da Verona. Informazioni e iscrizioni in Sede

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. Scuro, 10
(Policlinico) 37134 Verona
Tel. 045505270 - Fax 045584594
cortinab@tin.it

cicloescursione



60 Km ●●○○○

DOMENICA 17 maggio

solo soci

Da Toblino a Mori

*Trasferimento in Bus da Verona a Toblino. Cicloescursione lungo la ciclabile del fiume Sarca tra laghi, castelli, boschi, prati e alte vette. Iscrizioni in Sede
Accompagnatore: Guido Dosso*

iniziativa

MERCOLEDÌ 20 maggio

Pedala che ti passa. Quinta uscita

*Partenza dalla Sede ore 9.30
Accompagnatori: AdB*

cicloescurs. didattica



40 Km ●○○○○

SABATO 23 maggio

solo soci

Padova : un modello di mobilità sostenibile

Visita in bici delle infrastrutture ciclabili e per la mobilità sostenibile realizzate a Padova, accompagnati dagli AdB di Padova. Informazioni e iscrizioni in Sede. Trasferimento in treno. Accompagnatori: Marco Passigato – Antonella Vial



De Rossi
Panificio - Pastificio
Pasticceria - Dietetica

VERONA

- Corso Porta Borsari, 3 - Tel. 045 8002489
 - Via Albere, 20/A (Zona Stadio) - Tel. 045 572884
- e-mail: info@derossi.it - www.derossi.it

ciclomanifestazione

FIAB

DOMENICA 24 maggio

per tutti

Ostiglia Day

*Torna la manifestazione della Fiab Veneto per il recupero della ferrovia dismessa Ostiglia – Treviso. Informazioni e dettagli su RuotaLibera di Maggio e in Sede
Coordinatore: Bepo Merlin*

speciale mtb



45 Km ▲▲▲▲▲

DOMENICA 24 maggio

solo soci

MTB nelle terre dell'Est

*Full immersion nelle colline dell'est veronese tra boschi, vigneti, frutteti e mix di natura varia. Partenza da Roncà.
Informazioni in Sede
Accompagnatori: Guido Facipieri – Corrado Olivieri*

iniziativa

MERCOLEDÌ 27 maggio

Pedala che ti passa. Sesta uscita

*Partenza dalla Sede ore 9.30
Accompagnatori: AdB*

**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)



ciclovacanza



360 Km ●●○○○

dal 30 maggio al 2 giugno

solo soci

Da Piacenza a Verona

*Ciclovacanza di 4 giorni a zonzo per colline, fiumi e pianure .
Informazioni in Sede e iscrizioni dal 27 febbraio al 29 Aprile
Accompagnatore: Guido Dosso*

cicloescursione

35 Km ●○○○○

DOMENICA 31 maggio

solo soci

Riserie aperte (AdB Isola della Scala)

*Biciclettata tra risaie e riserie con gli AdB di Isola della Scala.
Ritrovo ore 9.30 Parco Budenheim. Da Verona partenza
dalla Sede ore 8.00 (km 30 in più)
Accompagnatori: Fabio Saccomani – Alberto Bonfante*

La natura cresce
Oltre 4000 prodotti biologici e naturali
www.naturasi.it

NaturaSi
Il Supermercato della Natura

VERONA - Via Carlo Pisacane 2/a zona San Bernardino Tel. 045 8034470
- Via Torbido 11/a zona Porta Vescovo Tel. 045 8403767

Macelleria Via Magellano 11/c (zona Ponte Catena) Tel. 045 8303317
 Ristorante biologico Via De Besi 20 Tel. 045 8905576

biciclettata

25 Km ●○○○○

DOMENICA 31 maggio**per tutti****Pedala che ti passa. Biclettata di chiusura.***Partenza dalla Sede ore 9.00 e ritorno ore 13.00**Accompagnatori: Tiziana Zamboni – Fernando Da Re***cicloescursione**

45 Km ●●●○○

MARTEDÌ 2 giugno**solo soci****Valpolicella...Valpolicella***Percorso singolare tra ciliegi, viti e ulivi. Partenza da Sede Ore 9.00; ritorno ore 17.00 Accompagnatori: Fernando Da Re – Paola De Bonis***iniziativa****GIOVEDÌ 4 - VENERDI 5 giugno****Banchetto in Piazza Bra***Volontari AdB in piazza per la promozione dell'Associazione in preparazione di S.I.N.D.A.C.O.*

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 si trova in Via Scintieri 36, vicino a Piazza Isolo (aperta il martedì e il giovedì).
Per informazioni: Andrea Taddei tel.: 04582689
cel.: 3407423314 - ataddei@bancaetica.it

**L'INTERESSE
PIÙ ALTO
È QUELLO
DI TUTTI**

Banca Popolare Etica
via N. Tommaso 7
37131 Padova
www.bancaetica.it

iniziativa

SABATO 6 giugno

S.I.N.D.A.C.O.

Scampanelliamo Il Nostro Diritto Alla Ciclabilità Ostrega: tradizionale iniziativa degli AdB per tentare un bilancio dell'attività amministrativa svolta a favore della bicicletta, del mezzo pubblico e della pedonalità. Informazioni dettagliate su RuotaLibera e sulla mailing list

biciclettata

20 Km ●○○○○

DOMENICA 7 giugno

solo soci

L'area del parco dell'Adige Nord (questo sconosciuto)

Partenza dalla Sede ore 9.00. Conclusione in Piazza Bra ore 13.00 circa

Accompagnatori: Paolo Fabbri - Anna Braioni



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



50 Km ●●○○○

DOMENICA 7 giugno

solo soci

L'Abbazia di Nonantola e la Partecipanza

La pianura emiliana tra Modena e Bologna, pedalando tra fossi e strade di campagna all'interno del territorio dell'antica Partecipanza Agraria. Visita all'Abbazia medioevale e al museo nella Torre dei Bolognesi. Iscrizioni in Sede dal 15 maggio.

Accompagnatori: Massimo Muzzolon – Cesare Zanella

cicloescursione



50 Km ●○○○○

DOMENICA 7 giugno

solo soci

Tra castelli e pianura (AdB San Bonifacio)

Partendo dalla città murata di Montagnana e percorrendo strade secondarie immerse nella natura si raggiungono i centri storici di Este e Monselice. Informazioni e iscrizioni in Sede

Accompagnatori: Alessandro Battocchia e Renata Salaorni



Nabburg

cicloescursione

30 Km ●●○○○

DOMENICA 7 giugno

solo soci

Sulle colline del Bardolino (AdB Caprino Veronese)

Un giro lungo le dolci colline del noto vino toccando i paesi di Cavaion, Bardolino e Calmasino. Partenza ore 8.30 da Cavaion Veronese

Accompagnatore: Santino Bonetti

cicloescursione



60 Km ●●○○○

DOMENICA 14 giugno

solo soci

Val Brembana

Con gli AdB di Bergamo si percorre in bici la valle Brembana fino a Piazza Brembana, in gran parte sulla nuova pista ciclabile realizzata sul sedime di una ex ferrovia. Informazioni e iscrizioni in Sede dal 25 maggio

Accompagnatore: Guido Dosso

biciclettata

40 Km ●○○○○

DOMENICA 14 giugno

solo soci

Nella Val di Mezzane

Partenza dalla Sede ore 9.30. Ritorno ore 13.30

Accompagnatori: Bepo Merlin – Stefano Cieno



LA RONDINE
Bottega del Mondo

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

BOVOLONE - Via Crosare, 67
tel. 045/6900113

LEGNAGO - Via Salieri, 16
tel. 0442/601061

NEGRAR - Piazza Vittorio Emanuele II, 56
tel. 045/7501950

Uffici e magazzino - Via Murari Brà, 38
VERONA tel. 045/584406-8251067

dal 18 al 21 giugno

solo soci

Cicloraduno Nazionale 2009 a Rimini

Ogni giorno sono previsti itinerari facili, medi e impegnativi e per mountain bike. I percorsi si sviluppano a nord di Rimini lungo la costa sino a Cesenatico, a sud fino alle belle e rare falesie di Gabicce Monte, nell'entroterra lungo il Marecchia verso S. Arcangelo di Romagna e Verucchio con i castelli malatestiani. Prevista anche l'impegnativa salita al colle di San Marino. Informazioni e iscrizioni sul sito Fiab e in Sede

cicloescursione

100 Km ●●●●

DOMENICA 21 giugno

solo soci

Sulla strada delle "Fasse"

Da Verona a Gaium, poi su a Rivoli, Castion e San Zeno di Montagna. Strada delle Fasse. Ritorno per Brenzone, Torri, Bardolino e strade secondarie. Partenza dalla Sede ore 8.00; ritorno ore 18.00. Accompagnatori: Enzo Gardini – Luisa Mascalzoni



Alle sorgenti del Po

cicloescursioni brevi

26-27-28 giugno

per tutti

Sorsi d'Autore

Ciclo-itinerari turistici, gastronomici e culturali da definire. In collaborazione con la Fondazione AIDA. Accompagnatori: Fernando Da Re – Luisa Tosi – Luigi Cressoni

ciclovacanza 90 Km ●●●●○

27- 28 giugno

solo soci

Scalata al Passo Pennes

*Ciclovacanza nel Comprensorio della Val Sarentino con il Passo Pennes, il Lago di Valdurna e l'Altopiano di Renon immersi in un ambiente naturale unico per la sua bellezza. Trasferimenti in treno, posti limitati. Iscrizioni in Sede dal 29.05 al 22.06
Accompagnatori: Giovanni Bertossi - Guido Dosso*

ciclovacanza 500 Km ●●○○○

dal 4 al 14 luglio

solo soci

Nella terra dei Nibelunghi

*Ciclovacanza da Treviri ad Heidelberg lungo i fiumi Mosella-Reno – Neckar. Informazioni e iscrizioni in Sede dal 27.02 al 29.04
Accompagnatore: Guido Dosso*



MASSIMO DE BORTOLI
Idraulico

Via Albere 61/B, 37138 Verona
Tel/Fax 567673
cellulare 348 2894041
e-mail info@idrauliconline.it

Solare termico e fotovoltaico	Caldaie a condensazione
Impianti a pavimento	Climatizzazione
Pratiche detrazione IRPEF	Impianti del gas

speciale mtb

▲▲▲▲▲

4 - 5 luglio

solo soci

Welcome Bologna

Un giro panoramico nell'alta Lessinia tra malghe e pascoli, per poi discendere nella Val d'Adige attraverso sentieri e boschi e risalire sul Baldo. Casco obbligatorio. Informazioni in Sede
Accompagnatori: Stefano Cailotto – Massimo De Bortoli – Enzo Borgo

speciale mtb

35 Km ▲▲▲▲▲

VENERDÌ 10 luglio

solo soci

Biker al chiaro di luna

Pedalata notturna al chiaro di luna passando per i paesi di San Felice, Santa Maria in Stelle e Montorio. Casco obbligatorio e luci a posto
Accompagnatore: Francesco Vesentini

GULLIVER
 LIBRI PER VIAGGIARE



Guide
 carte
 narrativa di
 viaggio

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

speciale mtb



DOMENICA 12 luglio

solo soci

Utilizziamo il Bus-Bike (AdB Caprino Veronese)

Dal Garda al Baldo con l'autobus e poi discesa lungo stradine e sentieri della montagna veronese con splendida vista lago. Percorso sterrato idoneo solo a mountain-bike. Casco obbligatorio. Partenza ore bus-bike da Garda. Informazioni in Sede. Accompagnatore: Santino Bonetti

speciale mtb

Km

SABATO 18 luglio

solo soci

Welcome Chiaravalle

Accompagnamo gli amici di Chiaravalle sul Tremalzo: considerato fra i percorsi più belli di MTB è anche tra i più impegnativi con i suoi 1700 m di dislivello tra Riva e Limone con panorami mozzafiato. Informazioni in Sede. Accompagnatori: Emanuela Pirlo – Ermanno Pirlo

speciale mtb

Km

DOMENICA 19 luglio

solo soci

Welcome Chiaravalle

Accompagnamo gli amici di Chiaravalle tra l'Altissimo e Malcesine con panorami stupendi sul Lago. Informazioni in Sede. Accompagnatori: Massimo De Bortoli - Enzo Borgo

cicloescursione



95 Km

DOMENICA 19 luglio

solo soci

Translessinia N 1

Con il Bus ATV si sale a San Giorgio; salita a Castelberto, discesa a Passo Fittanze e giù verso Fumane e Verona. Prima parte del percorso su sterrato. Partenza dalla Stazione Porta Nuova ore 9.00. Iscrizioni in Sede. Accompagnatori: Enzo Gardini – Tiziana Zamboni

ciclovacanza



dal 23 luglio al 2 agosto

solo soci

In Olanda: Bici e Battello (AdB San Bonifacio)

Meravigliosa vacanza nella patria delle biciclette: si pedalerà lungo le famose ciclabili olandesi visitando centri storici suggestivi e ammirando paesaggi naturalistici. Trasferimento in Bus; alloggio su battello con pensione completa. Informazioni e iscrizioni sul Sito e in Sede. La data della partenza può essere soggetta a variazione

Accompagnatori: Alessandro Battocchia e Renata Salaorni

biciclettata



VENERDÌ 24 luglio

solo soci

Anguria Night

Ritrovo in Sede alle ore 20.00. Breve giro in bicicletta e ritorno in Sede per una rinfrescata di dolce anguria. Iscrizione obbligatoria

Accompagnatori: Enzo Gardini – Giuseppe Fava

chiusura della sede per ferie da sabato 01 a sabato 23 agosto

Apertura straordinaria:

*venerdì 07 - ore 17.00 – 19.00 per iscrizione alla
Translessinia 2*

*venerdì 21 - ore 21.00 – 23.00 per iscrizione alla gita Valle
Isarco*



cicloescursione

90 Km ●●●○○

DOMENICA 2 agosto

solo soci

Sul balcone di Albisano

Da Verona ad Albisano per ammirare il Lago con un percorso lungo strade tranquille, anche se ardue, passando da Rivoli e Castion. Ritorno per Torri, Bardolino e strade secondarie per Pastrengo e Bussolengo. Partenza dalla Sede ore 8.00; ritorno ore 18.00

Accompagnatori: Enzo Gardini – Tiziana Zamboni

cicloescursione



90 Km ●●●○○

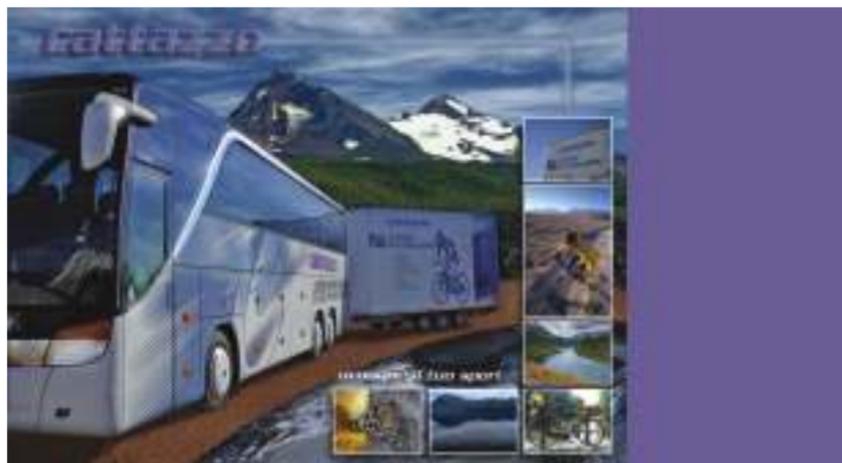
DOMENICA 9 agosto

solo soci

Translessinia N.2

Con il Bus ATV si sale a San Giorgio; salita a Parpari e poi discesa per San Francesco, Bosco, Erbezzeo, Sant'Anna D'Alfaedo e Cerna. Intero percorso su asfalto. Partenza dalla Stazione Porta Nuova ore 9.00. Iscrizioni in Sede Venerdì 07 ore 17.00 – 19.00

Accompagnatori: Enzo Gardini – Luisa Mascalzoni



ciclovacanza



420 Km ●●○○○

dal 22 al 30 agosto

solo soci

Sulle orme delle legioni romane

Ciclovacanza nel Delta del Rodano, in Provenza e Camargue tra natura, storia e arte. Informazioni e iscrizioni in Sede dal 20 marzo 2009

Accompagnatori: Reno Costi - Lidia Ruzzenenti

ciclovacanza



100 Km ●●○○○

5 - 6 settembre

solo soci

La val d'Isarco e i ghiacciai di Fleres

Discesa dal passo del Brennero per risalire le valli laterali di Fleres e Ridanna. Lungo la ciclabile della Val d'Isarco fra Vipiteno e Bressanone alla scoperta di castelli, fortezze e abbazie. Iscrizioni in Sede dal 21 agosto

Accompagnatori: Massimo Muzzolon - Cesare Zanella

biciclettata

25 Km ●○○○○

DOMENICA 6 settembre

solo soci

Ciclobreve fuori città

Informazioni in Sede.

Accompagnatori: AdB

iniziativa



dall' 8 al 13 settembre

solo soci

Bicistaffetta da Ostia a Otranto fino al 13 settembre

Ciclomanifestazione nazionale per la promozione della rete BiciTalia.

Informazioni sul Sito Fiab Nazionale

ciclovacanza



120 Km ●●●○○

12-13 settembre

solo soci

Dalle sorgenti del torrente Aurino a San Vito di Cadore

*Ciclomanifestazione di due giorni promossa dalle associazioni Fiab del Veneto e Trentino per il completamento della Ciclabile delle Dolomiti. Informazioni e iscrizioni in Sede
Accompagnatori: Roberto Beccaletto – Francesca Gonzato*

speciale mtb



100 Km ▲▲▲▲▲

12-13 settembre

solo soci

Ciclobenessere

Un dolce week end nel Parco Delta del Po in un centro benessere e termale: escursioni nelle suggestive oasi naturalistiche delle valli di Comacchio e dei lidi ferraresi. Informazioni e iscrizioni in Sede. Accompagnatrici: Monica Sguazzabia – Emanuela Pirlo – Roberta De Bortoli

cicloescursione



60 Km ●○○○○

DOMENICA 13 settembre

solo soci

Il Parco del Sile (AdB San Bonifacio)

*Il percorso si snoda all'interno del Parco del Sile con vista di antiche ville e sistemi idraulici di regimentazione del fiume per la navigazione dei Burci. Trasferimento in Bus da Verona. Informazioni e iscrizioni in Sede
Accompagnatori: Alessandro Battocchia e Renata Salaorni*



Ciclabili in Boemia

iniziativa

MERCOLEDÌ 16 settembre

Settimana Europea “ in città senza la mia auto “

Iniziativa per promuovere l'uso della bicicletta. Informazioni su RuotaLibera, sul Sito e in Sede

iniziativa

VENERDÌ 18 settembre

Settimana Europea “ in città senza la mia auto “

Maratona Oratoria : rappresentanti del mondo della cultura e delle professioni parlano delle proprie esperienze con la bicicletta. Iniziativa promossa in collaborazione con la Società Letteraria presso la sala della Società Letteraria, piazzetta Scalette Rubiani dalle ore 18.00 alle ore 20.00

biciclettata

25 Km ●○○○○

SABATO 19 settembre

solo soci

Ciclobreve fuori città

*Informazioni in Sede
Accompagnatori: AdB*



Sconti ai soci del 10% sulle consumazioni

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

cicloescursione



80 Km ●●○○○

DOMENICA 20 settembre

solo soci

Ciclabile della Valsugana

Dal cristallino lago di Caldonazzo alla storica Bassano del Grappa, pedalando lungo la splendida pista ciclabile del Brenta, circondati da paesaggi naturali incantevoli.

Informazioni e iscrizioni in Sede dal 04.09

Accompagnatori: Tiziana Zamboni – Cesare Zanella

cicloescursione



100 Km ●●●●○

DOMENICA 20 settembre

solo soci

Brescia – Verona

Trasferimento in treno a Brescia. Pedalata lungo la ciclabile per Padenghe e Desenzano, antica strada consolare; si prosegue per strade secondarie con brevi tratti in salita e qualche sterrato. Visita all'Abbazia benedettina di Maguzzano e alla pieve romanica di Pontenove. Informazioni e iscrizioni in Sede

Accompagnatori: Franca Tacci – Giambattista Crosara



Ciclabile della Valsugana

cicloescursione

35 Km ●○○○○

DOMENICA 20 settembre

solo soci

Tra Tartaro e Piganzo (AdB Isola della Scala)

Biciclettata con gli AdB di Isola della Scala tra le risaie della Bassa. Ritrovo nel Parco Budenheim di Isola della Scala ore 9.30. Per chi parte da Verona ritrovo in Sede ore 8.30 (km 30 in più). Informazioni in Sede

Accompagnatori: Fabio Saccomani – Alberto Bonfante

iniziativa

MARTEDÌ 22 settembre

Settimana 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. Nel pomeriggio biciclettata in Centro. Informazioni su RuotaLibera, sul Sito e tramite mailing list

ciclovacanza



400 Km ●●●○○

dal 26 settembre al 4 ottobre

solo soci

Mare, monti, profumi e storia della Sardegna

In bicicletta nel Sulcis e Basso Campidano nella Provincia di Oristano

Informazioni e iscrizioni in Sede dal 10 aprile 2009

Accompagnatore: Reno Costi



Fuoripista lungo il Po

biciclettata

40 Km ●○○○○

DOMENICA 27 settembre

solo soci

Le Basse al di qua dell'Adige

Tranquilla bicicletтата da Verona alla Mambrotta immersi nella campagna. Partenza dalla Sede ore 9.00; rientro ore 13.00

Accompagnatori: Bepo Merlin – Stefano Cieno

speciale mtb



100 Km ▲▲▲▲▲

SABATO 4 ottobre

solo soci

Da Rovereto a Verona

Trasferimento in treno da Verona a Rovereto. Ritorno via Torbole, Malcesine, Bardolino, Bussolengo. Partenza dalla Stazione Porta Nuova ore 7.50. Informazioni e iscrizioni in Sede. Accompagnatore: Alessandro Troiani

biciclettata

30 Km ●○○○○

DOMENICA 4 ottobre

solo soci

Biciclettata in Valpantena romana

Partenza dalla Sede ore 9.00; rientro ore 13.00

Accompagnatori: Bepo Merlin – Stefano Cieno

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: labuonatterra@tele2.it

ciclovacanza



100 Km ●●○○○

10-11 ottobre

solo soci

La magica foresta del Cansiglio

*Due giorni tra gli ampi spazi dell'antico Capitano Forestale della Serenissima Repubblica di Venezia, serbatoio di pregiato legname per i remi delle galere. Casco e macchina fotografica obbligatori. Informazioni e iscrizioni in Sede dal 4 settembre
Accompagnatori: Cesare Zanella – Luigi Cressoni*

speciale mtb



DOMENICA 11 ottobre

solo soci

Andiamo tutti a Bologna

*Annuale riunione con i gruppi di Montesole Bike e Bicipiù di Chiaravalle; percorso impegnativo a cura dei padroni di casa. Casco obbligatorio. Informazioni in Sede.
Accompagnatore: Roberta De Bortoli*

cicloescursione

80 Km ●●○○○

DOMENICA 11 ottobre

solo soci

Non solo Mela

In bici lungo l'argine dell'Adige e per strade minori fino ad Arcole, noto per la vittoria di Napoleone sugli Austriaci. Ritorno nelle terre della coltivazione della mela: Zevio – Belfiore – Perzacco. Partenza dalla Sede ore 9.00; ritorno ore 17.00. Accompagnatori: Alberto Bottacini – Bruno Murari

**Spazio
TIPOGRAFIA**

VENERDI 16 ottobre

solo soci

Pedali nella notte

*Biciclettata serale per la città antica tra vicoli, piazze, chiese e palazzi. Pedalano con noi i frequentanti del Corso Nazionale di Formazione Fiab. Partenza dalla Sede ore 21.00, conclusione a Castelvecchio ore 23.00 circa
Accompagnatore: Paolo Fabbri*



16-17-18 ottobre

solo soci

Il magico silenzio delle Foreste Casentinesi

*Viaggio tra i boschi centenari, i borghi, i monti, le cascate e i profumi del Parco delle Foreste Casentinesi, immersi nell'affascinante paesaggio dai mille colori della tavolozza autunnale e deliziati dalla saporita cucina toscana.
Informazioni e iscrizioni in Sede dal 2 al 30 settembre. Bus al seguito
Accompagnatrice: Luigia Pignatti*



cicloescursione

40 Km ●●○○○

DOMENICA 18 ottobre

solo soci

Biciagrappoli

Tra corti rurali e ville antiche in mezzo ai profumi della vendemmia. Una facile cicloescursione in Valpolicella per sostenere la realizzazione di percorsi ciclabili utili per il cicloturismo e la mobilità extraurbana. Partenza dalla Sede ore 9.00 e da Settimo di Pescantina ore 10.15

Accompagnatori: Donatella Miotto – Elisa Casarotti – Tosi Marco

iniziativa

SABATO 24 ottobre

per tutti

Castagnata annuale

Tradizionale festa autunnale con foto-proiezioni e saluti prima dell'inverno. Apertura delle iscrizioni anno 2010.

Informazioni sul Sito, su RuotaLibera e in Sede



Salita ad Albugnano

cicloescursione

90 Km ●●○○○

DOMENICA 25 ottobre

solo soci

Verona – Peri – Verona

*Da Verona a Peri seguendo strade secondarie della Valpolicella e la ciclabile da Ceraino a Peri. Visita di una cantina del Consorzio Terra dei Forti. Ritorno a Verona passando dal forte di Rivoli e seguendo poi la ciclabile del Biffis. Partenza dalla Sede ore 8.30; ritorno ore 17.00
Accompagnatrice: Luigia Pignatti*

speciale mtb

60 Km ▲▲▲▲▲

DOMENICA 25 ottobre

solo soci

Scappo dalla città

*Una fuga dal traffico e dall'asfalto verso i monti che sovrastano Verona, passando per sentieri e stradine secondarie. Casco obbligatorio, informazioni in Sede.
Accompagnatore: Stefano Cailotto*

cicloescursione

60 Km ●●○○○

DOMENICA 15 novembre

solo soci

Andiamo a ...Reciolar

Da Verona seguendo il Biffis e strade secondarie tra le colline moreniche raggiungiamo Bardolino soffermandoci a ..reciolar qua e là.. i succosi acini rimasti sulle viti. Ritorno sul lungolago tra Cisano, Lazise, e poi per suggestive strade sterrate passando da Mondragon alto e le Carlottes raggiungiamo Pastrengo, il Biffis e Verona. Partenza dalla Sede ore 9.30; ritorno ore 16.00. Accompagnatore: Guido Dosso

iniziativa

SABATO 21 novembre

solo soci

Cena Soci Attivi

Informazioni sul Sito, su RuotaLibera, sulla mailing list e in Sede entro il mese di Ottobre. Partecipano anche i frequentanti del corso nazionale Fiab

cicloescursione

80 Km ●●○○○

DOMENICA, data da definire

solo soci

Verona – Cerea – Verona

*Da Verona a Cerea per visitare l'annuale Mostra “ Terrapiana “ dove saranno possibili gustosi assaggi dei prodotti gastronomici delle terre delle Basse. Informazioni in Sede, su RuotaLibera, sul Sito e su mailing list
Accompagnatori: Bepo Merlin – Fernando Da Re*

iniziativa

SABATO 19 dicembre

solo soci

Auguri di Natale

Ci troviamo in Sede per farci gli auguri dalle ore 16.00 alle 19.00



Insegna a Cheb

Promemoria delle ciclovacanze

01 - Tuscia, madre etrusca dal 23 al 26 aprile

prenotazioni dal 6 febbraio

02 - Dolci colli asolani dal 1 al 5 maggio

prenotazioni dal 13 febbraio al 30 marzo

03 - Conero MTB dal 16 maggio al 17 giugno

prenotazioni: vedere sito e Sede

04 - Da Piacenza a Verona dal 30 maggio al 2 giugno

prenotazioni dal 27 febbraio al 30 marzo

05 - Passo Pennes 27 -28 giugno

prenotazioni dal 29 maggio al 22 giugno

06 - Da Treviri a Heidelberg dal 4 al 14 luglio

prenotazioni dal 27 febbraio al 29 aprile

07 - Olanda - bici e battello dal 23 luglio al 2 agosto

prenotazioni: consultare Sito e Sede

08 - Sulle orme delle legioni dal 22 al 30 agosto

prenotazioni dal 30 marzo

09 - Valle Isarco e Fleres 5 - 6 settembre

prenotazioni dal 21 agosto

10 - Valle Aurina e Cadore 12 - 13 settembre

prenotazioni: vedere Sito e Sede

11 - Ciclobenessere 12 - 13 settembre

prenotazioni: vedere Sito e Sede

12 - Sardegna dal 26 settembre al 4 ottobre

prenotazioni: dal 10 aprile

13 - Magico Cansiglio 10 - 11 ottobre

prenotazioni da 4 settembre

14 - Foreste casentinesi 16 -17 -18 ottobre

prenotazioni dal 2 al 30 settembre

Le Ciclovacanze si svolgono sotto la Direzione Tecnica della Pla Net Viaggi srl di Verona.

Rivenditori di biciclette convenzionati

Ognuno dei rivenditori di biciclette convenzionati (elencati in ultima di copertina) pratica sconti diversi ai soci della nostra associazione relativamente a: vendita di biciclette, accessori, abbigliamento e pezzi di ricambio, lavorazioni e riparazioni. È necessario pertanto informarsi 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 (anziché 27).

Teseo. Dal 1° gennaio '08 i rivenditori di biciclette possono registrare le bici vendute sul portale **Teseo** del Comune: sarà così possibile costruire una banca dati che consentirà di risalire ai proprietari delle biciclette rubate e ritrovate dalla Polizia.



Ogni tanto una sosta

Percorso della Salute.



Supplemento a Ruotalibera n. 109 di gennaio 2009

Direttore Responsabile Elena Chemello

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

Stampa: CierreGrafica s.c.a r.l. - Caselle di Sommacampagna - Verona

Stampato in 7000 copie su carta ecologica con inchiostri ecologici a base di olii vegetali

Coordinatore del programma: Guido Dosso

Impaginazione e grafica: Matteo Dosso matteo@dosso.it

Sostengono nel 2009 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

Cicli Fontana *Via C. Battisti, 14 - Domegliara (VR)*
0456861215

Ciclomania *Via Molinara, 24 - Bussolengo (VR)*
0457157828

Ciclostile *Via Badile 22 - Verona*
045975430

Eurocicli *Viale del Lavoro, 36 - S. Martino B.A (VR)*
0458799017

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

Mondo Moto e Bici *Piazza dei Caduti 10 - Verona*
045952551

Motociclidoro *Via Valpantena, 18 - Quinto (VR)*
0458700094

Traguardo Volante *Via Cà di Cozzi, 10/A 0458302389*
Via Sabotino, 1/C - Verona - 0458342500

Zanchi Claudio *Corso Cavour, 13/A - Verona*
0458005681

Conati Luciano *Via S. Alessio, 40/a - Verona*
solo riparazioni 0458340672

Lunardi Leonardo *Via Longhena, 2/e - Verona*
solo riparazioni 3494045177