

in bici



Trimestrale edito da FIAB-Amici della Bicicletta di Modena

Via Ganaceto 45 (Casa Per la Pace)
41121 Modena (MO)
tel: 338.3488082
www.modenainbici.it

Ridare umanità allo spazio pubblico

Giorgio Castelli

Una società civile, democratica e attenta al bene comune deve offrire al cittadino spazi pubblici sicuri ed un'ampia scelta di mobilità. E per garantire la libera scelta tra incontrarsi, oppure spostarsi a piedi, in bicicletta, in autobus e in auto, bisogna che tutte queste modalità siano equamente confortevoli, sicure e convenienti.

Eppure le nostre città non assicurano questa libertà e soprattutto i soggetti deboli hanno visto assottigliarsi la propria autonomia e dipendono dagli altri per essere trasportati.

L'assurdo arrembaggio, che ogni mattina soffoca le nostre scuole, testimonia la spirale perversa nella quale ci si è cacciati: si utilizza l'automobile per difendersi dai pericoli della strada e nelle auto ci si sente più sicuri. Così si incrementa un intasamento generalizzato che rende difficile la mobilità e gli incidenti stradali sono la principale causa di morte e di danni alla salute dei più giovani, senza contare l'inquinamento acustico ed atmosferico.

Le strade si svuotano di persone, diventano insicure e si ricorre alle telecamere pubbliche, pensando maldestramente di surrogare il controllo sociale del territorio con il controllo elettronico. Le migliori esperienze europee testimoniano che esiste la possibilità di invertire questa spirale, a patto che la politica della mobilità sia fortemente integrata con la pianificazione urbanistica e con la gestione dei trasporti.

Gli esempi migliori dimostrano che la qualità degli spazi pubblici non si ottiene intervenendo solo sulle infrastrutture, ma con un insieme organico di provvedimenti.

Allo stesso modo lo sviluppo della ciclabilità non si raggiunge

con le sole piste ciclabili.

Spostare i servizi, il commercio, gli impianti sportivi ed i cinema in centri specializzati di periferia, costringe comunque gli abitanti ad usare l'automobile. Inoltre, nel creare zone super affollate in alcune ore della giornata e "terre di nessuno" nelle ore rimanenti, si aumentano le distanze dalla residenza e si rende poco efficace il trasporto pubblico.

A Modena, ad esempio, l'aver spostato alcuni campi di calcio dalle zone residenziali all'estrema periferia costringe i genitori ad accompagnare i propri figli, che fino ad ieri potevano andare a giocare da soli.

Inoltre, assieme ad una pianificazione attenta dello sviluppo urbano e agli interventi sulle infrastrutture, si devono aggiungere altri provvedimenti essenziali che, in questo periodo, non affascinano la politica come:

- ridurre la capacità delle strade nelle zone centrali e residenziali,
- porre vincoli alla sosta,
- eliminare gli ostacoli e le barriere per i pedoni ed i ciclisti,
- valorizzare gli spazi pubblici e la piazze dei quartieri,
- moderare il traffico in tutte le aree residenziali.

Con queste scelte non ci perderebbe proprio nessuno, perché il traffico di transito sarebbe minore e più lento, gli incidenti sarebbero meno numerosi e meno gravi, i percorsi più sicuri, gli spazi più ampi per accrescere le relazioni ed i giochi dei più giovani. In generale si avrebbe una migliore qualità della vita per i cittadini, che potrebbero riscoprire la dimensione pedonale e ciclabile della città, goderne la comodità ed il piacere, in un ambiente più bello e più sicuro.

Ma bisogna crederci e soprattutto bisogna avere un'idea di città meno provinciale e più concreta.



C'ero anch'io

PULIAMO IL MONDO IN BICICLETTA
26 SETTEMBRE 2010

Una festa "pulita"

Paola Toss



Armati di sacchi, guanti, rastrelli e buona volontà, i volontari hanno dato un importante contributo al territorio. Venerdì 24 settembre il giardino della scuola primaria Menotti è stato liberato dai rifiuti dai ragazzi, stupiti di trovare tante cartacce. Sabato 25 la ciclabile di Vaciglio è stata ripulita dopo il passaggio festante dei volontari in bicicletta, scortati dallo staff delle GEL (Guardie Ecologiche di Legambiente), delle GEV (Guardie Ecologiche Volontarie) e dal circolo Orti e Anziani. Di ritorno alla polisportiva Gino Nasi li aspettava il gnocco fritto ed un divertente spettacolo teatrale "Qui lo dico e qui lo annego!". Domenica 26 un serpentone di biciclette, sotto l'occhio premuroso della Fiab,

ha raggiunto Villanova; qui i partecipanti si sono divisi in gruppi di lavoro e hanno pulito il paese. Un buon gelato biologico e le canzoni eseguite da 60 ragazzi della scuola media Cavour presso la Polisportiva Quattro Ville hanno concluso l'evento. Un'atmosfera festante, che però non dimenticava di riflettere: le bandiere gialle di Legambiente listate a lutto ricordavano Angelo Vassallo, il sindaco di Pollica trucidato lo scorso 5 settembre, cui l'edizione di PIM 2010 è dedicata. Le centinaia di migliaia di volontari che, in tutta Italia, partecipano a PIM sono gli anticorpi contro l'illegalità e raffigurano quella parte d'Italia, migliore e più pulita, in cui credeva e per cui lottava Angelo Vassallo. *Legambiente ringrazia la Fiab, la cui partecipazione per la tutela dell'ambiente è sempre attenta e attiva e tutti coloro che hanno partecipato alla realizzazione della iniziativa.*

CICLO RADUNO REGIONALE
A RAVENNA
1-3 OTTOBRE 2010

In terra di Romagna

Luisa Corradini, Cinzia Savigni,
Vanna Rossi

Quest'anno il raduno regionale Fiab è stato organizzato a Ravenna, e noi abbiamo partecipato con il solito entusiasmo. L'ospitalità dei romagnoli è nota, e l'accoglienza dei nostri amici ne è stata la dimostrazione: si sono messi a nostra disposizione per farci passare tre giorni spensierati e in allegria. Abbiamo rivisto con piacere persone conosciute in altre occasioni e con loro siamo partiti per la visita alla città e ai dintorni. La storica Ravenna è conosciuta per l'eccellente arte del mosaico, per la sua Basilica, per

aver ospitato Dante nel suo esilio, difendendone nei secoli la tomba da tutto e da tutti, e per la recente scoperta della Domus dei tappeti di pietra; ma riscoprirli accompagnati da un'ottima guida è stato coinvolgente e molto interessante. Peccato che la pioggia abbia disturbato la nostra serata in città facendoci fuggire veloci. Pedalando fra le pinete del litorale marittimo, fra le valli e oasi di Alberete (sempre accompagnati da insistenti e fastidiose zanzare), su

e giù dall'argine del fiume Lamone, siamo arrivate all'Eco-museo delle erbe palustri di Villanova e Bagnacavallo, dove ci aspettavano persone ospitali, orgogliose di trasmetterci il loro attaccamento alle origini. Naturalmente, la visita non poteva finirsi senza un ottimo pasto cucinato da loro stessi per noi (notevole la marmellata di cocomero, della quale abbiamo carpito la ricetta a un simpatico signore).

(segue a pag.4)



ALLA SCOPERTA DELLA VALTENESI
10 OTTOBRE 2010

Due a dieci

Eugenia Coriani

Chissà se saranno state quelle parole - *salite brevi ma intense* - che descrivevano il giro sul nostro sito Web, a scoraggiare altre donne, ma Mara ed io ci siamo trovate, noi due sole, in compagnia di ben dieci baldi giovanotti!

Un attimo, solo un attimo di apprensione... "Perché siamo venute? Oggi c'è da scannarsi..." Poi, fin da subito, il percorso così suggestivo ha premiato la nostra "incoscienza". Il lago di Garda, sulla nostra destra, là in basso, è stata una presenza costante fino a Salò.

Le belle ville immerse nel verde, a testimoniare una villeggiatura per benestanti. Sull'acqua piccoli puntini bianchi ad indicare le numerose barche. Un sole autunnale, particolarmente generoso, ci ha permesso di consumare il pranzo all'aperto, proprio sopra il golfo di Salò (dove saremmo scesi più tardi a mangiare un gelato buonissimo, da ricordare a lungo).

Le nostre brave guide, Marco ed Enrico, ci hanno regalato una domenica piena di belle cose, oltre al sudore: chiese silenziose, punte di campanili lontani, una enorme pala da mulino, una vegetazione splendida, il fiume Chiese, di cui abbiamo seguito a lungo il corso e un castello, arroccato sulla montagna, sulla cui porta d'ingresso penzolava una gabbia e all'interno della quale stava ora un manichino



- ora, ma in passato... Qui abbiamo, letteralmente, fatto impazzire un passante per una foto ricordo che ritraesse sia il gruppo che la gabbia appesa, e tutti a suggerire: più su, più giù...

Ritornate a Desenzano, dove avevamo parcheggiato le auto, Mara ed io ci siamo guardate negli occhi: in entrambe si leggeva il piacere sottile di avere lasciato alle spalle... qualche maschio!

CHARDIN,
IL PITTORE DEL SILENZIO
21 NOVEMBRE 2010

Tra Chardin e gli animali in via di estinzione

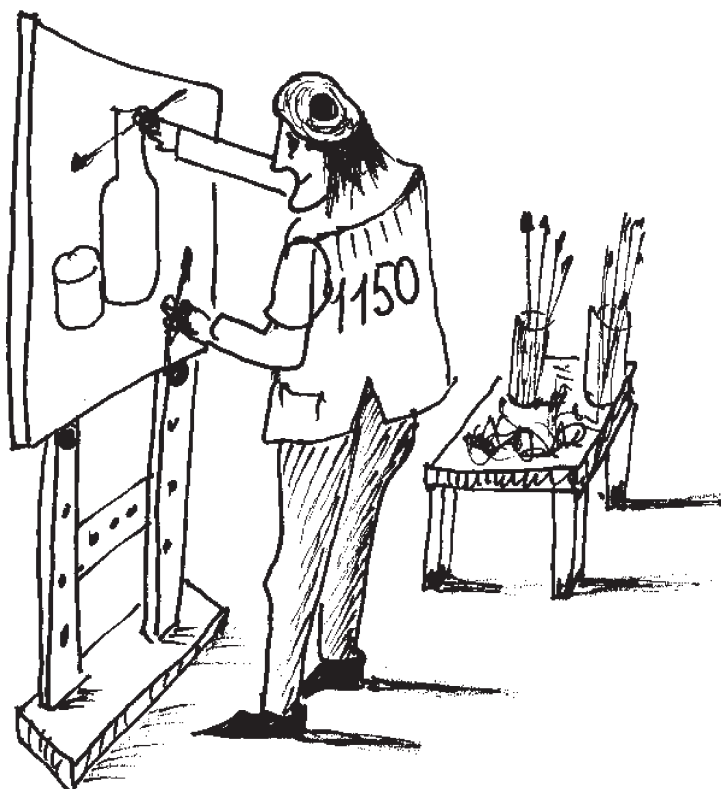
Diana Altiero

Chi è Jean Siméon Chardin? Sì, in effetti non è molto conosciuto, e proporre una visita a questa mostra è stato un azzardo, ma non poteva essere diversamente, visto che anche lui è stato capace di scelte azzardate. In un periodo in cui i più grandi artisti si cimentavano in opere rappresentanti scene di storia, tema principe a quei tempi, il nostro artista scelse, per passione, il tema che nella scaletta d'importanza è l'ultimo degli ultimi; egli rappresenta infatti la natura morta e lo fa come mai prima era stato fatto. Nonostante ciò, nel silenzio ottiene un certo successo, dietro le quinte dei più grandi. Studia i suoi soggetti con una illuminazione particolare;

predilige gli oggetti intrisi di vita, la vita che li circonda o che hanno appena abbandonato come nei trofei di caccia raffigurati con una goccia di sangue alla bocca, la vita appena fuggita ma ancora presente; e ancora il bicchiere d'acqua fredda del quale si percepisce tutta la freschezza, il fuoco nella bocca della pipa...

Scegliere di essere fedele alle proprie passioni, col rischio di vivere in miseria, è come essere un animale a rischio di estinzione in un momento in cui la vita moderna invita sempre più a facili successi. Per una felice coincidenza, Ferrara è invasa da animali in via di estinzione, con l'installazione di Stefano Bombardieri che, collocando in vari punti della città le sagome a grandezza naturale di questi animali, corredati di

un segnale luminoso che indica il numero di esemplari rimasti, e invitando i visitatori a "stanarli", tenta di sensibilizzare i più sul rischio di estinzione di animali quali l'ippopotamo, la tigre bianca, l'elefante, il coccodrillo... e - perché no - anche l'uomo.



SALI IN BICI... O IN TRENO



rubrica a cura di Eugenia Coriani

febbraio

Domenica 13 – L'arte a cielo aperto

Il desiderio di andare a vedere i monumenti "aperti anche il lunedì" è nato dopo la lettura del bel libro scritto da alcuni studenti del Liceo Muratori di Modena. Inizieremo a "leggere" la storia del Monumento ai caduti di tutte le guerre dello scultore Marino Quartieri a Fiorano: un'opera che, nella sua intensa drammaticità, ci commuoverà. Info Eugenia 338.3488082 e Diana 347.4506510

Domenica 27 – Alla corte dei poveri - Rubiera

Ciclo escursione alla scoperta di uno dei più importanti luoghi di accoglienza dei pellegrini lungo la via Emilia: la Corte Ospitale, posto all'incrocio tra l'antica strada consolare, il fiume Secchia e la via maestra del Passo delle Radici. Info Luana 338.4882782 e Mara 338.3794044

marzo

Domenica 6 – Il paesaggio e la ferrovia

Giornata nazionale delle ferrovie dimenticate: manifestazione ciclistica per sollecitare le Amministrazioni ad impegnarsi nella trasformazione delle ferrovie dismesse in nuove opportunità di percorsi per la mobilità dolce. Info Beppe 334.6898227 e Giovanni 349.4036412

Domenica 13 – Da Sant'Arcangelo a Rimini

Dopo una breve visita alla città di Sant'Arcangelo, famosa per il mistero delle sue grotte di tufo e per il festival di teatro contemporaneo, seguiremo il corso del fiume Marecchia che ci porterà fino al mare di Rimini. Info Eugenia 338.3488082 e Cinzia 334.5347204

Domenica 20 – Crevalcore

Una facile pedalata tra le campagne modenesi e bolognesi, con il desiderio di vedere i primi timidi segnali dell'arrivo della primavera. Info Roberto

(da pagina 2)

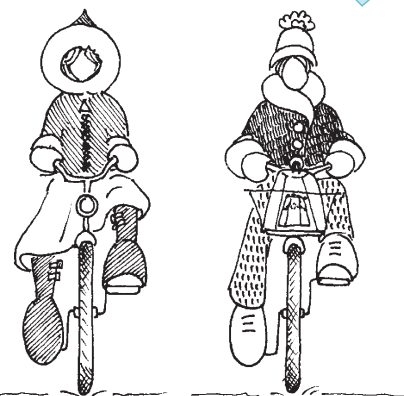
Dopo i doverosi ringraziamenti e saluti, sazi e un poco euforici per l'ottimo vino, inforcando la bicicletta abbiamo ripreso la nostra escursione passando fra i canneti del fiume, i filari delle vigne, le coltivazioni di cachi, per arrivare in una splendida campagna dove spiccava in tutta la sua imponenza e bellezza il dimenticato palazzo San Giacomo a Russi. Pedalando pedalando siamo rientrati alla base di Punta Marina. Il nostro terzo e ultimo giorno è trascorso passando sull'argine dei fiumi uniti, visitando la bellezza naturale e protetta della pineta della Bassona con le sue dune fossili, percorrendo le strade forestali nella

339.8933380 e Mara 338.3794044

Domenica 27 – Giornata FAI di primavera

La visita alla Galleria Marca Corona di Sassuolo e alla Villa Vigarani-Guastalla di Fiorano, ci permetterà di comprendere la storia

del distretto della piastrella partendo dalle sue origini, dalla metà del settecento ad oggi, passando dalla stoviglieria e dagli oggetti d'arredo degli esordi, alle targhe stradali fino alle piastrelle decorate per pavimenti e rivestimenti, ideali precorritrici dell'attuale produzione industriale di alta qualità. Info Eugenia 338.3488082 e Diana 347.4506510



aprile

Da venerdì 8 a domenica 10 – Il Po e i fenicotteri

Dall'affluente al grande fiume, fino alle sue valli macchiate di rosa. Appuntamento per la partenza in piazza Grande, con comodo. Info Stella 340.9079737 e Massimo 0532.770877

Sabato 16 – "Km 0". Alla ricerca di aziende agricole con vendita diretta

Giro in bicicletta nelle campagne modenesi per cercare aziende agricole con vendita diretta; per vedere cosa e come producono, per assaggiare e comprare prodotti a Km... 0. Info Beppe 334.6898227

Domenica 17 – In bici con la 4

Classica pedalata pomeridiana organizzata dalla Circostrizione 4. Partenza dal Parco Ferrari, vari percorsi adatti a tutti. Info Eugenia 338.3488082 e Diana 347.4506510

quiete della pineta di Classe; non poteva mancare lo scempio che solo l'uomo può portare: in questo litorale sono state costruite piattaforme di estrazione del metano così vicine alla spiaggia che, oltre a un brutto impatto ambientale, provocano un immenso danno alla città di Ravenna e addirittura alla laguna di Venezia. Sul finire della giornata il nostro tour proseguiva con la visita alla storica basilica di Sant'Apollinare in Classe e infine, a conclusione di queste tre magnifiche giornate, abbiamo salutato e ringraziato gli amici di Ravenna con la promessa di ritrovarci... al prossimo raduno.

Ciclo-stile

Anche i ciclisti lavorano

I ciclisti sono persone impegnate e che si impegnano. Il primo risultato che dichiara, con orgoglio, ogni amministratore che si crede impegnato in favore della mobilità ciclabile, è il numero dei chilometri di piste progettate e realizzate. Non parla generalmente dei ciclisti, del loro numero e dei loro spostamenti, ma parla delle infrastrutture.

Eppure, nel parlare del traffico motorizzato, non si citano i chilometri di strada, ma di solito si parla di facilitare lo scorrimento delle auto, di eliminare gli ingorghi e di assicurare una sosta diffusa. Si investe e si lavora per distribuire i flussi, per garantire una buona velocità commerciale e tempi di percorrenza ristretti.

Perché per i ciclisti, invece che dei tempi o delle velocità, si parla di piste o di sottopassi? Perché queste differenze e questo strabismo?

Viene il sospetto che, nel sentire comune, ai ciclisti non interessi la facilità e la durata degli spostamenti, tanto hanno tempo da perdere.

Quindi si possono fermare ad ogni incrocio con una segnaletica di fine pista, si obbligano a scendere negli attraversamenti, si mandano in alto sulle passerelle o nei sottopassi e si costringono a fare giri viziosi per non incrociare gli automobilisti, che invece hanno fretta e devono andare veloci.

Ma non è proprio così, perché chi si sposta a piedi ed in bicicletta ha gli stessi impegni e gli stessi diritti degli altri, che una politica democratica e giusta deve garantire.

Tutti i turisti si stupiscono nel vedere le città olandesi, dove è dimostrato che si possono sostenere i ciclisti trattandoli almeno come gli automobilisti e supportandoli con una pianificazione coerente.

È da consigliare a tutti una visita in Olanda o in qualche altro paese europeo avanzato, magari accompagnata dalla lettura dei materiali pubblicati in materia dall'Associazione Italiana per l'Ingegneria del Traffico e dei Trasporti.

I ciclisti olandesi si differenziano da quelli nostrani soprattutto per le tipologie delle biciclette utilizzate: si vedono facilmente biciclette pesanti per il trasporto di cose o di bambini seduti davanti appaiati, carrellini carichi al traino oppure tandem con famiglie al completo. Tutti i ciclisti girano ad una velocità sostenuta, con un andamento costante, facilitato dalla continuità delle piste e dei percorsi, che sono spesso molto più brevi di quelli previsti per gli altri mezzi.

Ciò che si vede per le strade olandesi dimostra che queste comunità ed i loro amministratori vedono le biciclette come una risorsa insostituibile per la mobilità urbana, anche sulle medie distanze e le considerano un mezzo decisamente più conveniente degli altri. Quindi fanno di tutto per sostenerne l'uso. È ciò che vogliamo anche noi e, nell'impegnarci per diventare una "massa critica", sproniamo in tutti i modi chi ci governa con la vista ancora troppo miope, per far loro intravedere che un'altra mobilità è possibile.

LE NOZZE DEL SOLE

Il sole
cercò moglie
sulla terra.

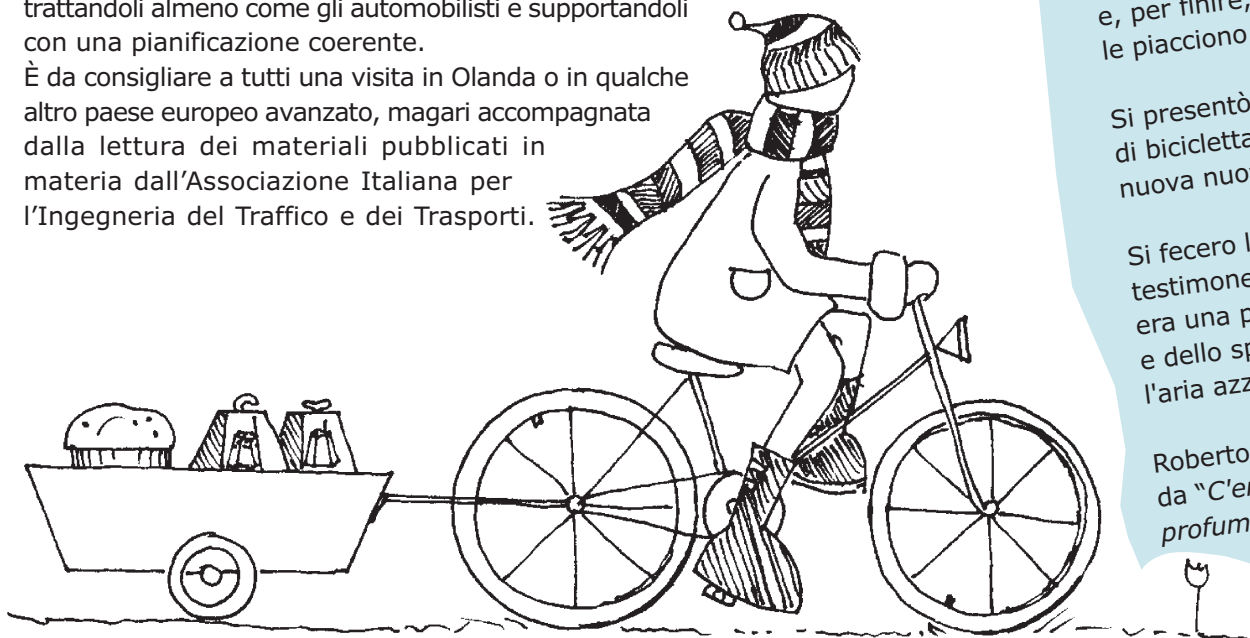
Disse:

"Cerco una cosa
femminile,
rotonda come me,
coi raggi,
che giri intorno al mondo
e, per finire,
le piacciono i bambini".

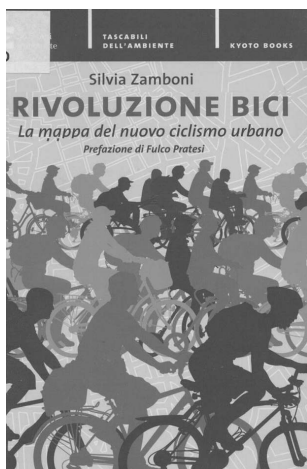
Si presentò una ruota
di bicicletta
nuova nuova.

Si fecero le nozze:
testimone della sposa
era una pompa rossa
e dello sposo
l'aria azzurra del cielo.

Roberto Piumini
da "C'era un bambino
profumato di latte"



Bici da leggere



Silvia Zamboni, *Rivoluzione bici. La mappa del nuovo ciclismo urbano*, Edizioni Ambiente, 2009

Al centro di questo libro della giornalista Silvia Zamboni, esperta di questioni ambientali, c'è una particolare tipologia di ciclista: il ciclista urbano. Una creatura dalla vita complicata, ma non più uno sconfitto per definizione. I ciclisti urbani si stanno infatti organizzando per contribuire a rinnovare la cultura delle città. *Rivoluzione bici* fornisce un'utile mappa dei luoghi, delle persone, dei gruppi e delle idee che stanno rimettendo in discussione il dominio dell'auto. Lo fa raccontando di ciclofficine, di bike sharing, di salute, di controcultura, di massa critica.

Come si legge nel capitolo 1° del libro, varie sono le tipologie del "ciclista urbano": *quelli che* la bici è un mezzo di trasporto alternativo, ma anche *quelli che* ci vado al lavoro in giacca e cravatta; *quelli che* con la bici arrivo prima; *quelli che* mi mantengo in forma senza andare in palestra; *quelli che* parcheggio dove voglio, anche in casa; *quelli che* ci vado la domenica con gli amici e mi sento tornare ragazzo; *quelli che* quando vado a scuola in bicicletta arrivo più contento; *quelli che* a pedalare si risparmia; *quelli che* è più bello girare in città in bicicletta, ho conosciuto strade dove non ero mai passato prima; *quelli che*...

La provincia pedala

rubrica a cura di Eugenia Coriani

SASSUOLO: piste ciclabili, una rete da ricucire.

La rete ciclabile a Sassuolo sta ampliandosi, tuttavia c'è ancora tanto da fare per una città cresciuta troppo velocemente e in modo disordinato:

- lungo gli assi principali (Via Radici in Piano – Via Parco – alcuni tratti della circonvallazione – Via Mazzini) ci si imbatte in brusche interruzioni che rendono difficoltoso il percorso.
 - strade che portano a luoghi molto frequentati e privi di pista ciclabile; è il caso di via Regina Pacis che arriva al Centro Sportivo di Ca' Marta.
 - occorre ridisegnare la segnaletica orizzontale, ormai consunta, che separa la pista ciclabile da quella pedonale in viale XX Settembre.
- A questo si aggiunge che, poco dopo l'inaugurazione del Ponte sul Secchia (costo 1,3 milioni di euro), alcuni cittadini hanno segnalato criticità sul posizionamento probabilmente errato delle assi di legno, che rende difficoltoso il transito soprattutto delle biciclette. Sono in corso i lavori per ridurre le fessurazioni.

CASTELNUOVO RANGONE – FORMIGINE: inaugurato il percorso natura del Tiepido.

Il percorso natura del Tiepido (costo 1,8 milioni di euro) è una nuova pista ciclabile con fondo in ghiaietto stabilizzato che parte da San Damaso per terminare a Colombaro di Formigine.

Da Colombaro, inoltre, all'altezza del campo da golf, il percorso si congiunge con il tratto di ciclabile già realizzato dal Comune di Maranello fino a Torre Maina. Si può quindi pedalare o camminare per complessivi 15 chilometri.

NONANTOLA: la nuova ciclabile di Via Larga.

È stata inaugurata la pista ciclo-pedonale che collega il paese con la frazione di via Larga, lungo la strada provinciale 255 di San Matteo della Decima (costo 1,2 milioni di euro). L'inaugurazione permetterà l'utilizzo del primo stralcio, della lunghezza di oltre un chilometro, che scorre lungo il lato destro della provinciale. Questa nuova ciclabile consentirà di percorrere in sicurezza tutto il tratto fra la frazione e via Garibaldi.

FORMIGINE: un nuovo sottopasso.

È stata realizzata la nuova pista per pedoni e ciclisti tra Casinalbo e Baggiovara. Il sottopasso (costo 725 mila euro) permetterà di raggiungere la nuova stazione della linea Modena-Sassuolo già completata e in corso di attivazione da parte di ATCM.

CARPI: una bicicletтата per realizzare il Parco Lama.

Sull'argine del Cavo Lama, si è svolta una grande manifestazione ecologica e propositiva per la realizzazione, senza far spendere soldi al Comune, di un grande parco pubblico che avvicini la campagna alla città e per scongiurare la cementificazione di questa grande area verde posta tra le vie Tre Ponti e Due Ponti.



Taccuino: in bici tra tecnica e salute

rubrica a cura di Sandro Galtarossa e Armando Gualandrini

Frequenza Cardiaca

Il ciclismo è un ottimo sport per mantenere in buona salute il nostro sistema cardiovascolare. Stabilita con il medico la propria condizione fisica, l'approccio alla bicicletta deve essere graduale e costante. A questo proposito è utile sapere che la frequenza cardiaca è il numero di contrazioni del cuore in un minuto e aumenta in modo proporzionale con l'aumentare dello sforzo fisico raggiungendo un numero massimo: questo limite è denominato **MaxHR**.

Per stabilire in modo esatto tale valore si devono eseguire test di laboratorio, sebbene sia possibile determinarlo anche in modo empirico:

Donne: $226 - \text{età} = \text{valore di MaxHR}$

Uomini: $220 - \text{età} = \text{valore di MaxHR}$

Tale calcolo è approssimativo, per la misurazione di un valore che si avvicina il più possibile a quello reale, si può fare un test individuale con l'utilizzo di un

cardiofrequenzimetro (consiglio l'acquisto). La performance di un atleta è tanto maggiore quanto più alto è il numero massimo dei battiti cardiaci sotto sforzo abbinato a un basso numero di pulsazioni a riposo e a una elevata capacità respiratoria. Una volta stabilito il **MaxHR** si può personalizzare l'allenamento per migliorare le proprie capacità fisiche, in modo particolare per aumentare la **Soglia Anaerobica**.

In riferimento alla **MaxHR** a seconda del numero di battiti cardiaci si migliorerà un aspetto piuttosto di un'altro:

- al 60/70 % della **MaxHR** si allena la Resistenza (si perde massa grassa),
- al 75/90 % della **MaxHR** si allena la zona Aerobica, migliorandola,
- oltre il 90 % della **MaxHR** si allena e si migliora la zona della soglia Anaerobica.

Si impara da piccoli

Puliamo il mondo

Classe 2° A, Scuola media Cavour, Modena

Era una giornata di sole, quel 26 settembre quando alle ore 14:30 noi ragazzi delle scuole medie Cavour, insieme ad altri accorsi per l'iniziativa, ci siamo ritrovati davanti a scuola in "compagnia" delle nostre biciclette. Eravamo in tanti, ed alcune professoresses ci hanno accompagnato; scortati anche dalla Polizia ci siamo avviati verso Villanova. Abbiamo attraversato cavalcavia, ripidi sentieri, salite e discese, ma siamo comunque riusciti ad arrivare sani e salvi.

Erano circa le 16:30, perché il percorso era molto lungo, e si erano formati ben tre gruppi di ciclisti. Arrivati alla Polisportiva di Villanova, stanchi e sudati, abbiamo parcheggiato le nostre biciclette e ci siamo fermati per bere qualcosa. Dopo aver finito la merenda siamo stati accolti dalle Guardie Ecologiche. Ci siamo muniti di guanti, casacche e cappellini e siamo partiti per le vie di Villanova con grandi sacchetti di plastica, presto riempiti dai più svariati rifiuti raccolti da terra. Noi ragazzi ci siamo avventati sugli scarti della civiltà umana, e dopo pochi minuti sono saltate fuori delle cose tra le più assurde: un sigaro cubano, diversi petardi, una bottiglia di vetro quasi piena e

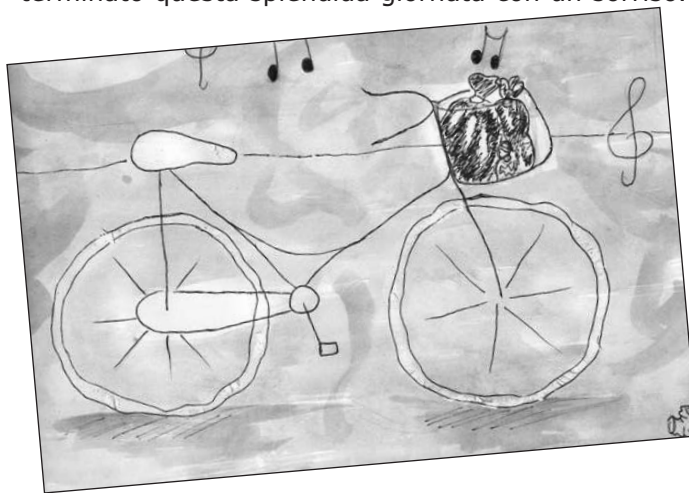
addirittura un calzino! Ci aggiravamo per le strade come segugi, scattando ad ogni minima traccia di sporcizia.

Quando siamo rientrati "alla base" e abbiamo ammucciato i sacchi, questi formavano addirittura una piccola collina. Nel frattempo, erano accorsi i nostri genitori, per assistere al concerto organizzato dalla professoressa Benatti. Con qualche inconveniente siamo riusciti a intonare canzoni di tematica ambientale, come Earth Song di Michael Jackson.

Il tempo stava peggiorando, e abbiamo finito di cantare sotto minacciosi nuvoloni.

Poi, gelato per tutti!

Comodamente ritornati a casa in bicicletta, abbiamo terminato questa splendida giornata con un sorriso.



A ruota libera

rubrica a cura di Luana Marangoni

Quella sostenibile leggerezza delle due ruote

Si parla oramai da tempo di mobilità sostenibile, ci si interroga sulle conseguenze nefaste legate alla scelta miope dei governi di ogni tempo e luogo di continuare a programmare un futuro legato inequivocabilmente al trasporto su gomma.

Nessuna amministrazione locale aveva però mai pensato di organizzare un Festival sull'argomento.

Ci ha pensato la città di Pescara, dando vita dal 9 al 16 ottobre 2010 al primo festival della mobilità urbana in bicicletta (il MUB). Così, alla presenza di sindaci ed assessori della città ospite e delle città di Chieti e Teramo, si è potuto finalmente dar voce alla speranza di poter pianificare degli spazi vivibili ed un futuro in cui siano messe in primo piano la salute dei cittadini e del nostro

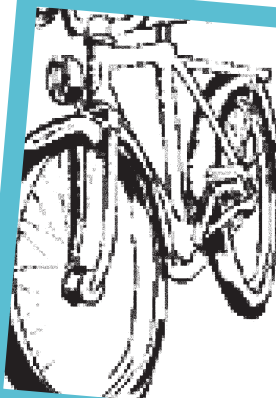
pianeta. Le giornate dedicate ai convegni ed agli appuntamenti politici sono state comunque "alleggerite" dall'avvicinarsi di happening artistici e culturali. Il Museo delle genti d'Abruzzo ha infatti ospitato letture in musica, esposizioni di bici d'epoca e la mostra fotografica "Scatti ciclabili" di Maria Giulia Berardi. Ospiti del festival sono stati Gigi Bellini, curatore del portale "I like bike" e Natalino Russo, l'autore del libro *Nel mezzo del Cammino di Santiago - In bicicletta verso Compostela tra viandanti e pellegrini*. L'evento è nato a seguito di un'idea dell'editore Paolo de Siena, sotto la direzione artistica di Alessandro Ricci, giornalista free lance, curatore del progetto "Borracce di poesie" (quartine dedicate alla bicicletta).



Per saperne di più:

<http://www.mubfestival.it/MubFestival/homeMub.html>
www.pescarabici.org

*Se i pedoni si ignorano,
 se gli automobilisti si insultano,
 i ciclisti si sorridono, si salutano e si uniscono*
 (Jacques Goddet)



CONVOCAZIONE

Venerdì **11 febbraio 2011** alle ore 20.30 presso la sede di Via Ganaceto 45 (Casa per la Pace) Modena è convocata l'**Assemblea Ordinaria dei Soci FIAB AMICI DELLA BICICLETTA DI MODENA**
 Ordine del giorno:
 Approvazione del bilancio 2010
 Rinnovo del Consiglio direttivo
 Varie ed eventuali

DALLA NEBBIA ALLE NUVOLE

Bernardo e Marcella sono partiti un anno fa da Modena con le loro biciclette, senza altro mezzo di supporto che le due ruote. Destinazione: Tibet. Sono partiti con lo scopo di "... condividere con le persone di altri paesi l'esperienza unica dell'incontro, stare e mescolarsi con loro in pace". Nel loro sito troverete il diario del loro viaggio:

www.dallanebbiaallenuvole.net

CONVENZIONE CON LIBRERIA MARCO POLO

Prosegue anche nel 2011 la collaborazione tra la Libreria Marco Polo e la Fiab di Modena. Per i tesserati Fiab sarà possibile acquistare libri, guide, mappe e cartografie con lo sconto del 15%.

La libreria Marco Polo si trova in centro, in Via Sant'Eufemia n. 68.

infobici

Pubblicazione edita dalla
 FIAB-Amici della Bicicletta di Modena
 Via Ganaceto 45 (Casa Per la Pace)
 41121 Modena
 Telefono: 338.3488082
www.modenainbici.it

Numero 22 - Anno VI
Gennaio 2010
 trimestrale

Direttore editoriale:

Mirella Tassoni

Direttore responsabile:

Giancarlo Barbieri

Redazione: Luana Marangoni, Giorgio Castelli, Mirella Tassoni, Eugenia Coriani, Diana Altiero, Armando Gualandrini, Giuseppe Marano

Disegni di Diana Altiero e Rossella Cadignani

Progetto grafico e impaginazione: Paola Busani

Stampa: MC OFFSET Srl Unipersonale