



# 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

#### Contromano?

Giuseppe Amorelli

A febbraio la Guardia di Finanza ha avviato un'operazione sulla sicurezza stradale in città individuando, come elemento nevralgico di questa azione, il passaggio dei ciclisti nel divieto di accesso di via Canalino (zona 30 km/h). Per scoraggiare questa infrazione sono state comminate svariate decine se non centinaia di multe. Quest'azione così "insolita", sia per il dispiegamento di forze che per gli obiettivi da conseguire, è stata oggetto di numerosi articoli sulla stampa locale.

Anche noi in più occasioni abbiamo puntualizzato che: \*I'azione della GdF a nostro avviso era eccessiva e fuori luogo in quanto eseguita in una strada ed in un contesto - centro storico zona 30 km/h - in cui non si sono mai registrati incidenti significativi;

- \*i ciclisti devono rispettare sempre il Codice della Strada;
- \* l'Amministrazione deve adottare nuove norme per agevolare la mobilità ciclistica in centro storico, norme già in vigore in molte nazioni del centro Europa e diverse città italiane.

Per dare forza alle nostre posizioni il 19 marzo abbiamo organizzato una manifestazione autorizzata dalla Questura e scortata dai Vigili Urbani. Con un gruppetto di soci Fiab abbiamo percorso il tratto di divieto di accesso di via Francesco Selmi per evidenziare che su questa strada sarebbe possibile, con una modifica della segnaletica, consentire la libera circolazione delle biciclette, in regola con il Codice della Strada, nei due sensi di marcia. A quest<mark>a manifest</mark>azione avevamo invitato gli organi di stampa, gli amministratori ed i dirigenti del Comune per verificare insieme la fattibilità della nostra richiesta. Per questa azione siamo stati denunciati dalla Guardia di Finanza con l'accusa di istigazione al reato: ma qual é il reato? Chiedere che si adegui la segnaletica e la mobilità del centro storico affinché i ciclisti possano circolare in regola con il Codice della Strada è un reato? Chiedere che un cittadino che vive nella zona sud di Modena possa andare in bicicletta in centro storico, al mercato.., senza assurdi giri viziosi e nel rispetto del Codice della Strada è un reato?

Abbiamo fatto delle proposte, non delle azioni di forza!

Proposte a cui l'Amministrazione ha ritenuto di non dover dare alcun cenno di riscontro.

Proposte che i giornali hanno preferito tenere sotto tono a favore dei populistici argomenti pro e contro i ciclisti, pro e contro l'uso delle biciclette "contromano". Non è mai stata scritta una sola riga che entrasse nel merito delle proposte della Fiab, associazione che opera con impegno per promuovere la mobilità sostenibile in città e avanza proposte concrete per la mobilità dolce nel centro storico.

Erano delle proposte non delle soluzioni; se si fosse entrati nel merito, magari oggi avremmo le idee più chiare su come procedere, perché il problema è ancora lì, con tre possibili soluzioni:

- \* niente più multe, adottare una maggiore tolleranza per chi va in bici nei divieti di accesso (ma così i ciclisti sarebbero comunque dalla parte del torto);
- \* imporre ai ciclisti che provengono da via Buon Pastore, dopo avere fatto il sali-scendi a tutte le intersezioni stradali, di procedere verso il centro con tratti a piedi e tratti in bicicletta;
- \* studiare, come avevamo proposto fin dall'inizio, nuove soluzioni di accessibilità e percorribilità del centro storico con questo straordinario mezzo di spostamento urbano che è la bicicletta.

(segue a pag.5)



2 infobici

## C'ero anch'io

DALLE TERRE DI ANGELO VASSALLO AL PARCO DEL POLLINO 14-22 MAGGIO 2011

## Cilento, Pollino e Basilicata "crost" to "crost"

Gigi Eusebi

Diciotto prodi ciclisti e, talvolta, qualche scattante cane randagio al seguito, hanno risposto all'appello, scalando, scendendo, riscalando, riscendendo, mordendo l'asfalto, "mangiando e bevendo", le terre del Cilento. In un vorticoso "so e zó" tra il sud della Campania, la "Basilicata coast to coast" e il nord della Calabria, sciroppandosi in 9 giorni quasi 500 km., 9.346 metri di dislivello, qualche sterrato sventracerchioni. In una tappa si sono toccati i 2.100 mt. di dislivello, scollinando su tornanti al 20% di pendenza. Il gruppo ha integrato le calorie spese con iniezioni quotidiane di: risveglio muscolare delle pance, colazioni pantagrueliche, spuntino, lunch, pranzo al sacco, merenda, aperitivo, dinner, caffè, ammazza caffè. Qualcuno al ritorno ha registrato un aumento di peso, intere biblioteche nutrizionismo bilanciato e dietologia del ciclismo sono state rinnegate... Il

"meccanic-team" del gruppo ha dovuto esibirsi in innovative e poco ortodosse soluzioni tecniche, come il riattaccapedale-senza-bullone o la graffettaclips blocca pattino. La parte naturalecologica prevedeva Monte Pollino, Grotte del Romito, Gole del Raganello, Capo Palinuro, Pisciotta. Mentre secondo gli organizzatori km e dislivello erano annunciati moderati, secondo i nostri "baldi giovini" (si fa per dire...) le fatiche reali erano esponenzialmente maggiori. Ma il morale è rimasto alto, sui livelli del tasso di colesterolo...

Un cenno sui contenuti etnico-politici:

a Civita si è

assaggiata la pluri-secolare e accogliente contaminazione di culture albanese e greca. Ad Acciaroli si è solidarizzato con la storia di Angelo Vassallo, il sindaco trucidato nel settembre 2010 dalla camorra, pernottando nell'agriturismo di famiglia e celebrando, con la posa di una bandiera della FIAB-Modena firmata da tutti, il coraggio della lotta contro tutte le mafie. A quando la próxima estación? Un'altra "primavera", in tutti i sensi, sia per il calendario gregoriano che per quello - inesorabile - biologico. Anche se i ciclisti, si sa, sono sempre giovani, o almeno giovanili...

DA SAINT MORITZ A INNSBRUCK 1-5 GIUGNO 2011

## A spasso con Heidi

Silvia Minari

Nella festività del 2 giugno scorso un nutrito gruppo di cicloturisti emiliani ha cercato oltralpe i colori della nostra bandiera nelle ridenti vallate elvetiche ed austriache attraversate dal fiume Inn. Partendo dal rosso dei vagoni del Bernina Express, il famoso trenino che da Tirano sale tortuosamente dominando la vallata del lago di Poschiavo fino ai 2300 mt del Passo Bernina, siamo scesi nel bianco delle nevi del ghiacciaio che ci attendeva alla stazione di Ospizio. Sferzati dall'aria frizzante della lunga discesa verso la mondana S. Moritz, ci siamo tuffati nel verde brillante dei prati che domina

nella ridente val Engadina, che non a caso è stata scelta per le riprese del film Heidi. Pedalando nei silenziosi ed ordinati paesini di Guarda ed Ardez, si assapora una sensazione di serenità, dimensione perduta del tranquillo vivere quotidiano. Osservando le decorate facciate degli edifici storici, ci ritroviamo a sfidarci in fantasiose traduzioni di detti e proverbi in lingua romancia



molto simili ad un dialetto italico. Restano i profumi di resina attraversando i boschi di conifere e gli artistici ponticelli in legno che solcano il fiume in prossimità dei villaggi; le fragranze delle tardive fioriture di lillà e gelsomini dei giardini; il fragore dell'acqua che scorre nelle cascate che costeggiano il percorso e nelle mille folcloristiche fontane nelle piazze che hanno generosamente riempito le borracce; i silenzi nelle inattese salite e l'allegra confusione farcita di battute e risate del vagone treno, nelle soste e durante le cene. L'arrivo ad Innsbruck ci sorprende con il brusio del traffico autostradale che costeggia la ciclabile ed ha il sapore amaro delle cose che finiscono troppo presto. Ma si potrebbero ancora pedalare i 300 km fino alla confluenza col Danubio a Passau. Continua?



infobici\_\_\_\_\_\_3

SULLE TRACCE DI PAOLA PEZZO LAGO DI GARDA 11-12 GIUGNO 2011

# Sorvolando il lago come le farfalle

Maria Chiara Marchiò

Frotte di turisti tedeschi in sandali e calzini, negozietti di souvenir, bambini sovreccitati su e giù per le giostre nella confusione di Gardaland. Confesso, mea culpa, che queste erano le immagini che associavo al lago di Garda. Ignoravo il fascino del vederlo dall'alto, da un paesino raccolto e silenzioso, San Zeno, una vera e

propria terrazza affacciata sull'acqua calma, incorniciata da monti bruni. Il nostro albergo era in una posizione superpanoramica ed era tutto per noi: un'atmosfera rigenerante dopo la pedalata, ovviamente in gran parte in salita. Ma devo fare un'altra confessione: non ero ben informata su Paola Pezzo, campionessa olimpionica e mondiale di mountain bike. A me con le mia, di mountain bike, è sembrato di compiere una grande impresa nel percorrere il "suo" sentiero, bellissimo, nel folto del bosco, ma impegnativo parecchio anche a causa di certi sassoni o tronchi di traverso... tanto è vero che quando mi hanno detto che lei il percorso, andata e ritorno, lo faceva ad una media di 25 all'ora proprio non ci volevo credere... finché non siamo arrivati ad un punto del bosco abitato

da centinaia, centinaia di farfalle. Eravamo tutti incantati, in soggezione, quasi come se fossimo entrati in casa di qualcuno senza bussare. Forse a quel punto ho scoperto il segreto: quella ragazza non pedala, ma ha imparato a volare con la bici, come una farfalla.



#### La Fiab contro i furti delle bici - Una mostra e un kit BiciSicuraUP

Giuseppe Marano

La Fiab continua la sua battaglia contro i furti delle biciclette. Dopo la pubblicazione sulla "Gazzetta di Modena" dei nove articoli sull'argomento (dal 17 luglio al 25 settembre 2011, riportati sul sito web http://www.modenainbici.it/), viene ora proposta una mostra al Centro Commerciale "La Rotonda" (Modena) dal titolo evocativo Vèlo Volée / non lasciate volar via le vostre biciclette. Patrocinata dal Comune di Modena-Assessorato alla Sicurezza urbana, è attuata in collaborazione con la Circoscrizione 3 e il Centro Commerciale. L'esposizione è prevista dal 17 al 22 ottobre 2011 e presenta 15 pannelli informativi, un'installazione artistica, video proiezioni e una brochure con molti consigli utili. Nei pomeriggi del 20-21-22, dalle ore 18, animazione con operatori Fiab e della Polizia Municipale sulla prevenzione dei furti.

Dagli inizi di ottobre 2011, è in commercio BiciSicuraUP, il kit per la sicurezza delle biciclette. È composto dalla targa delle biciclette e da un antifurto di buona qualità, offerti al prezzo complessivo di 35 euro (metà del prezzo al pubblico), per un periodo

limitato (12 mesi). Il kit potrà essere acquistato presso la rete dei negozi ACMA di Modena e provincia (riferimento: ACMA-Via Respighi 273-Modena tel. 059.280272). ACMA offre anche uno sconto del 30% sull'acquisto delle bici nuove dopo un furto e il kit BiciSicuraUP gratuito. L'iniziativa ha coinvolto diversi partner: ABUS, ACMA, BiciSicura e Banca Popolare dell'Emilia Romagna. Pur non essendo stato possibile attivare una polizza assicurativa contro i furti, si ricorda che sono

sempre disponibili le polizze assicurative convenzionate con UNIPOL per i soci Fiab, mentre per la responsabilità civile è offerta la soluzione ARCA per i correntisti della BPER, partner del progetto (rifer. tel. 059.2022049).



4 \_\_\_\_\_\_infobici

## **SALI IN BICI**

rubrica a cura di Eugenia Coriani

#### novembre

#### Domenica 13 - La Parigi di Modigliani, Picasso e Dalì. 1918/1933

Negli anni che seguono la grande guerra, Parigi è una metropoli mondana e cosmopolita, che attrae come un magnete gli artisti più geniali del tempo. Nella *Ville Lumière*, essi intrecciano i loro destini e le loro ricerche in un clima di rinascita e di sperimentazione che ha caratterizzato i cosiddetti "anni folli". Un'ampia selezione di capolavori internazionali, che Ferrara Arte riunisce a Palazzo dei Diamanti, interpretano quella polifonia di espressioni creative che ha segnato in modo indelebile la storia dell'arte e della cultura del Novecento. Raggiungeremo Ferrara in treno (senza bici). Info Eugenia 338.3488082 e Diana 347.4506510

#### dicembre

#### Venerdì 16 - Brindisi di Natale

Ci troviamo in sede, dalle 20.30 in poi, per scambiarci gli auguri di Buone Feste e brindare all'Anno Nuovo. Info Beppe 334.6898227 ed Eugenia 338.3488082









#### gennaio

## Domenica 1 - Cominciamo bene! Castel (Nuovo ? Vetro?)

Classica "apertura" di inizio anno con meta da decidere al momento e una cioccolata in tazza per scaldarci. Ritrovo a Vaciglio, inizio ciclabile Modena – Vignola Info Eugenia 338.3488082 e Diana 347.4506510

## Domenica 28 - Adolfo Wildt. L'anima e la forma tra Michelangelo e Klimt

Il crescente interesse da parte del grande collezionismo internazionale e la sua presenza in mostre di particolare rilievo organizzate dai maggiori musei del mondo costituiscono un segnale decisivo della riscoperta di Adolfo Wildt (Milano 1868-1931) oggi finalmente riconsiderato tra i massimi scultori del novecento europeo. Raggiungeremo Forlì in treno (senza bici). Sede della mostra: Musei San Domenico. Info Eugenia 338.3488082 e Diana 347.4506510



## La provincia pedala

Rubrica a cura di Eugenia Coriani

#### SASSUOLO - Un successo per lo sciame di biciclette

L'Amministrazione comunale sassolese ha aderito, per la prima volta, all'iniziativa "sciame di biciclette" che ha portato tantissime famiglie con bambini in bicicletta, ad attraversare il centro e il percorso Secchia.

## **FORMIGINE – Pedalata per la pace dei ciclisti** di Formigine

"Rock no war", l'associazione che dal 1998 difende la pace nel mondo, è nata a Formigine e da qui è partita la Pedalata per la pace che ogni anno vede numerosi ciclisti cimentarsi in una gara a scopo benefico. L'edizione 2011 è partita da Roma e si è conclusa a San Giovanni Rotondo.

## FINALE EMILIA – Nelle valli per scoprire le Meleghine

L'Associazione "Bassa Così" ha organizzato una biciclettata per permettere a tutti di visitare i luoghi più suggestivi e naturalistici del territorio come le Meleghine, dove un esperto ha spiegato il funzionamento dell'impianto di fitodepurazione e dove è stato possibile divertirsi con il birdwatching.

## CARPI – Abbandonano la ciclabile. Multati marito e moglie

Quarantotto euro di multa, 24 al marito pensionato e altri 24 alla moglie disoccupata. La coppia è stata sorpresa in bici fuori dalla ciclabile in viale Carducci. A nulla sono valse le spiegazioni dei due coniugi (avevano lasciato la ciclabile per entrare in via Focherini, ma poi, visto il



cantiere, avevano pensato di svoltare la via successiva e avevano scelto la strada più breve senza tornare sulla pista).



E NON DIMENTICATE la scampagnata ai laghetti di Campogalliano **DOMENICA 23 OTTOBRE 2011**, con la classica pedalata e PRANZO FINALE. Info Eugenia 338.3488082 e Diana 347.4506510

infobici\_\_\_\_\_5

# Ciclo-stile

## Le automobili e le biciclette non sono uguali

La civiltà di un paese viene comunemente associata al grado di sensibilità per il bene comune e al livello di protezione garantito ai più deboli. Anche nel traffico una comunità civile si distingue per l'attenzione verso i pedoni ed i ciclisti che sono, allo stesso tempo, i cittadini più rispettosi dell'ambiente urbano e gli utenti più deboli ed indifesi. Sono i cittadini che non ammorbano l'aria con gas e rumore, non sono pericolosi e purtroppo subiscono i danni degli altri. L'Associazione Sostenitori ed Amici della Polizia Stradale scrive: "nella querra della strada la fanteria è ancora perdente: 667 pedoni morti (+ 2,9%) e 20.326 feriti, solo nel 2009". Modena, che per anni si è distinta per la qualità dei propri servizi e per la sensibilità in materia ambientale, ora si sta distinguendo a livello nazionale per una accanita caccia al ciclista indisciplinato, guidata dalla Guardia di Finanza e seguita da altre forze di polizia.

La stampa locale ha dato giustamente spazio ai sostenitori delle regole valide per tutti ma, assieme al Comune, ha evitato accuratamente di sottolineare quanto l'attuale circolazione del centro storico sia pensata per la circolazione e la sosta delle auto e penalizzi i ciclisti con percorsi lunghi e tortuosi.

totalmente sbilanciato verso le auto, si è retto per anni su questo accordo tacito: in cambio dei sensi unici e della occupazione delle strade da parte delle auto, si permette ai ciclisti di girare ovunque a proprio rischio e pericolo. È il tipico "compromesso all'italiana", che penalizza i più deboli lasciando ai ciclisti le responsabilità civili e penali in caso di incidente.

Questa vicenda delle contrav-

venzioni offre l'occasione per superare questo compromesso modificando le regole secondo il Codice della Strada e per ridare ai ciclisti penalizzati la necessaria serenità e sicurezza. È un cambiamento che spetta al Comune quale gestore delle strade urbane e non alle Forze dell'Ordine. È un'occasione per rinverdire la consolidata tradizione civile della città e per privilegiare concretamente la mobilità ciclabile, come promesso nei documenti programmatici del Comune e come deciso dal Consiglio Comunale con l'approvazione degli ordini del giorno sulla mobilità ciclabile.

Una delle soluzioni tecniche più semplici si basa sulla possibilità, prevista dal Codice della Strada, di regolamentare una strada a doppio senso di marcia, vietando un senso ad una o più categorie di veicoli. Questo doppio senso "limitato", proponibile nelle strade del centro storico di particolare interesse per la mobilità

ciclabile, con sezione stradale modesta e velocità limitata a 30 Km/h prevederebbe che, in uno dei due sensi di marcia, il transito è consentito alle biciclette, mentre è vietato ai veicoli a motore. In tal modo, in perfetta aderenza alle norme del Codice, verrebbe garantita la regolarità e la sicurezza alle biciclette, eliminando agli automobilisti la sorpresa di trovarsi di fronte biciclette nelle strade a senso unico.

La Fiab è ovviamente disponibile a collaborare nella scelta dei percorsi più rilevanti per la mobilità ciclabile, nella promozione del rispetto delle regole da parte dei ciclisti e nella ricerca delle migliori soluzioni per la sicurezza della circolazione. Spera anche che il Comune accetti questo contributo.



(segue dalla prima)

#### **Contromano?**

Tra le macerie di questa "campagna" è rimasta sul terreno una denuncia di istigazione al reato, Art. 145 del Codice Penale, fatta dalla Guardia di Finanza al presidente della Fiab di Modena, un'associazione di "volontari" che opera nelle scuole per insegnare ai bambini il corretto uso della bicicletta, lavora con gli stranieri per insegnar loro l'uso della bicicletta, organizza manifestazioni

tutto l'anno per promuovere ed incentivare un corretto utilizzo della bicicletta e del territorio, collabora con Amministrazioni pubbliche sui temi della mobilità sostenibile. Non siamo terroristi, tutt'altro. Siamo cittadini che mettono a disposizione della comunità modenese il loro tempo libero e le loro professionalità per contribuire alla crescita e allo sviluppo della città. Con questo approccio abbiamo operato anche durante le fasi di questa

particolare vicenda. Abbiamo fatto proposte non azioni di forza. Noi speriamo che quanto prima possa avere inizio l'iter processuale perché riteniamo che si sia trattato di una denuncia infondata e ingiusta e desideriamo potere dimostrare l'infondatezza delle accuse che ci sono state rivolte. P.S. se almeno qualcuno conoscesse il significato del termine "contromano", forse direbbe qualche sciocchezza in meno.

6\_\_\_\_\_infobici

# Bici da leggere



Gaetano Savatteri, La volata di Calò, con uno scritto di Andrea Camilleri, Sellerio 2008

La volata di Calò è un romanzo sulla vita di Calogero Montante, che si incontrerà con quella di Camilleri nel 1943, nella Sicilia che conosce da vicino le devastazioni della guerra dopo lo sbarco degli anglo-americani. L'incontro tra i due personaggi in realtà non avverrà mai, ma un oggetto collegherà le loro vite: una bicicletta "Montante".

La storia di Calò comincia proprio a Serradifalco, dove nasce nel 1908, in una Sicilia dove l'unica via di scampo è la fuga "all'America". Ma il piccolo Calò è fortunato: è nato in una famiglia benestante di proprietari terrieri e cresce nell'officina di fabbro di suo zio dove giunge l'eco dei grandi protagonisti dei primi giri d'Italia: Binda, Guerra, Girardengo.

Fin da allora Calò penserà di costruire con le sue mani una bicicletta tutta sua, la prima bici "Montante". Nel 1926 Calò impianta a Serradifalco la sua fabbrica di biciclette da corsa.

Racconta Calò: "Le strade non erano come adesso, il fondo era in terra battuta, sterrato, con il rischio sempre di bucare e cadere. A volte rimanevamo fuori per giorni, portando con noi solo il necessario: una mantellina per la pioggia, un ricambio di scarpe e la biancheria. Per mangiare ci portavamo del pane e la frutta che trovavamo nei campi, i fichi d'India... Dormivamo sotto le stelle, abbracciati alla nostra bicicletta».

Inizia così la lunga volata di Calò come imprenditore, una figura a suo modo eroica, per non aver cercato, in quegli anni difficili, complicità con la mafia. *Una corsa verso la libertà,* di Andrea Camilleri (prefazione alla biografia di Calò).

In quell'estate del '43, mentre Calò combatte sul fronte iugoslavo, Camilleri diciassettenne, riparato con la famiglia per sfuggire ai bombardamenti nella campagna di Serradifalco, da due settimane non ha più notizie del padre, funzionario di dogana, rimasto a Porto Empedocle. Camilleri decide di fare una volata a Porto Empedocle per sincerarsì della sorte del padre e, con la bicicletta Montante, datagli in prestito dalla zia Concettina, assieme ad un suo cugino, anche lui privo di notizie della sua famiglia, inizia la sua avventura ciclistica.

Le strade attraversate dai due giovani sono tutte buche ridotte a un tappeto di macerie e schegge sulle quali la bicicletta di Alfredo non fa che forare le gomme. Ma la bici di Camilleri sembra indistruttibile. "...la mia bicicletta procedeva imperterrita, salda, forte, non subiva forature, la catena rimaneva sempre ben ferma al suo posto, i raggi nelle cadute non si rompevano, il manubrio non si piegava di un millimetro, una vera meraviglia. Ripresi, da solo, il mio viaggio. E ogni tanto le parlavo, alla bicicletta, carezzandole la canna come se fosse la criniera di un cavallo". Il panorama che si presenta al ragazzo è terribile: boschi interamente bruciati ed anneriti, il corpo di un carrista italiano riverso sulla torretta del suo carro armato e vicino un pacchetto di lettere che Camilleri pietosamente raccoglie per restituirle alla famiglia del morto. Tutt'intorno cadaveri: un odore terribile reso più acuto dal caldo insopportabile di quel mese di luglio.

Arrivato finalmente a Porto Empedocle, trova il padre vivo... "La mia splendida bicicletta non forò nemmeno al ritorno. Fedele, resistente, gli unici segni che aveva addosso del non facile viaggio erano costituiti da piccole screpolature nella vernice nera che la ricopriva. La riconsegnai, orgoglioso, a zia Concettina che, nel prestarmela, era convinta che non l'avrebbe più rivista".

#### **ALTERNATIVA**

Contrariamente all'opinione più diffusa, ciò che più rende rapidi gli spostamenti non è la velocità massima dei mezzi, ma la scorrevolezza del traffico e la disponibilità di percorsi diretti tra i punti da collegare. Serve poco avere mezzi di trasporto capaci di andare ad alta velocità, se questi sono costretti a fare percorsi tortuosi e a fermarsi

continuamente per la congestione del traffico e trovano da parcheggiare con difficoltà. Meglio utilizzare mezzi a bassa velocità e basso ingombro dinamico, viaggianti con regolarità e senza frequenti interruzioni.

Gianni Catania Amica bicicletta, da Parole a pedali infobici 7

# **Taccuino**

rubrica a cura di Armando Gualandrini e Sandro Galtarossa

#### Soglia aerobica e anaerobica

Affrontiamo stavolta i concetti di *Soglia aerobica* e *Soglia anaerobica*, che sono fondamentali per impostare gli allenamenti e per migliorare le nostre performance. Il nostro corpo è una macchina complessa e semplice nello stesso tempo, per muoversi ha bisogno di combustibile, che fornisce l'energia necessaria per la contrazione muscolare.

Il corpo converte il cibo (grassi, proteine e carboidrati) in adenosina trifosfato (ATP), che è la fonte energetica dei nostri muscoli, ossia il carburante che permette loro di funzionare.

All'aumentare dell'esercizio fisico i muscoli coinvolti utilizzano maggiori fibre muscolari e di conseguenza richiedono una maggiore quantità di ATP. La contrazione muscolare avverrà fintanto che si avrà una adeguata somministrazione di energia. Il nostro corpo ha due sistemi per avere un flusso costante di ATP: se l'esercizio è a bassa intensità, di modo che l'afflusso di ossigeno ai polmoni è elevato, userà grassi e carboidrati per produrre l'ATP e questo procedimento prende il nome di "Metabolismo Aerobico"; all'aumentare dell'intensità dello sforzo fisico deve aumentare anche la produzione di ATP, che avviene attraverso un altro

sistema, che non richiede la presenza di ossigeno, detto "Metabolismo Anaerobico".

Adesso parliamo di *Acido Lattico:* questo viene sempre prodotto e rimosso dal nostro corpo, ma con l'aumentare dell'intensità dello sforzo fisico aumenta pure la sua concentrazione nel sangue. Esso è l'indicatore della fatica muscolare.

Quando lo sforzo muscolare è di bassa intensità il nostro corpo è in grado di assorbire più *Acido Lattico* di quello prodotto e in questo modo la sua concentrazione sarà bassa, ma con l'aumento dell'intensità di contrazione la produzione di *Acido Lattico* non è assorbita dal nostro organismo e la sua concentrazione nel sangue aumenta. Il momento in cui ha inizio questo processo è denominato *Soglia Anaerobica* e ha l'effetto di interferire con una efficiente contrazione muscolare.

L'esercizio ad alta intensità si interrompe, la produzione di energia diminuisce, aumenta il dolore e bisogna rallentare.

Con allenamenti specifici la *Soglia Anaerobica* può essere aumentata, ma questo sarà argomento dei prossimi articoli.

# Si impara da piccoli

Ilaria (anni 10)

Alle 6.00 del pomeriggio siamo partiti per andare a vedere le lucciole. Dopo aver pedalato ci siamo fermati sull'erba, abbiamo steso un telo e abbiamo fatto un pic-nic per cenare. Appena finito ci siamo messi alla ricerca delle lucciole, ce n'erano di grandi, di piccole, di medie. Mia sorella ha detto alla nonna che è stata una serata che non dimenticherà mai.



## A ruota libera

rubrica a cura di Luana Marangoni

## Centodonnecentobici...

Il primo e il secondo giorno puntavamo lo sguardo verso i nostri paesi. Il terzo e il quarto giorno cercavamo i nostri continenti. Il quinto giorno acquistammo la consapevolezza che la Terra è un tutto unico." (Sultan Salman Al-Saud)

Quando le donne si mettono insieme per raggiungere un obiettivo sono un portento della natura, lo hanno dimostrato le "levatrici" della manifestazione "Se non ora quando", riuscendo a coinvolgere l'intera società italiana in una grande protesta pacifica e civile. Le donne hanno una marcia in più. Questa marcia si è tradotta, per un gruppo di donne della Rete Lilliput di Vicenza, impegnate nella campagna "No Dal Molin", nella volontà e capacità

di attraversare, con la bicicletta, territori che hanno in comune la lotta alla militarizzazione, praticata con il metodo della nonviolenza. Da questa comunione di intenti è nata l'idea "Centodonnecentobici", che si propone di creare una rete tra le donne impegnate in questi progetti, dando vita a cicloviaggi completamente al femminile lungo i territori militarizzati italiani, intendendo il viaggio come esperienza personale e politica, un percorso per condividere con le altre donne esperienze, storie, difficoltà.

La prima esperienza in bicicletta si è consumata nel 2008 in Sicilia, dove nell'arco di 15 giorni hanno incontrato le varie realtà sociali impegnate sul tema della legalità, della pace e della giustizia sociale, visitando l'area che

ospita la base nato di Sigonella ed i territori confiscati alle mafie nel palermitano: Cinisi, Portella della Ginestra, Corleone.

Con lo stesso spirito e gli stessi obiettivi si sono spinte, l'anno successivo, nella regione Campania. Poi è stata la volta di Pisa per giungere infine, quest'anno, all'esperienza triestina, dove erano previste tappe alla Risiera di San Saba, all'ex OPP di Trieste e un'azione non violenta presso il CIE di Gradisca.

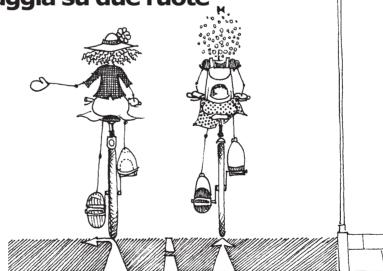
Per saperne di più:

http://centodonnecentobici.wordpress.com/

L'emancipazione viaggia su due ruote

E per restare in tema di donne in bicicletta...

Anche noi, nel nostro piccolo, dopo due anni di assenza abbiamo ripreso in mano uno dei nostri progetti più concreti ed entusiasmanti dal punto di vista dei risultati ottenuti: insegnare alle donne straniere (e non solo) ad andare in bicicletta. Dal 15 giugno fino alla fine di luglio si sono avvicendate 10 donne provenienti da vari paesi dell'Africa, tutte con la stessa determinazione e desiderio di imparare. Per raggiungere il nostro scopo ci siamo servite di bici con telaio piccolo (tipo



#### 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 26 - Anno VII Ottobre 2011 trimestrale Direttore editoriale:

Mirella Tassoni

Direttore responsabile:

**Giancarlo Barbieri** 

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

Mirella Tassoni

Disegni di Rossella Cadignani

Progetto grafico e impaginazione: Paola Busani

"graziella") e di uno spazio protetto nell'area di un parcheggio comunale, ma soprattutto dell'entusiasmo di tredici volontarie che hanno letteralmente accompagnato le nostre aspiranti cicliste nelle loro prime pedalate. Il "corso" è stato corredato da una lezione teorica e due uscite lungo le strade cittadine. Il prossimo autunno si replica ma lanciamo un appello: cerchiamo biciclette in regalo di taglio piccolo o medio da utilizzare per le nostre future cicliste-urbane! Ci aiuterete?