

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

Bici in festa, tra ciclo raduno nazionale e Festival del cicloturismo

Giorgio Castelli

Il 23 e 24 giugno arriverà a Modena il 25° raduno nazionale della Fiab.

Sarà un cicloraduno itinerante che partirà da Piacenza il mercoledì 20 giugno, per poi sconfinare in Lombardia a Cremona e toccare, nei giorni successivi, Parma, Reggio Emilia e Modena. Molte le novità e, prima fra tutte, la collaborazione con il Circuito Città d'Arte della Pianura Padana. È l'associazione di 13 città delle regioni Piemonte, Lombardia ed Emilia Romagna che hanno deciso di promuovere assieme le proprie ricchezze naturali, storiche e culturali.

Questo sodalizio consentirà ai nostri soci di godere appieno delle competenze e dei servizi delle città e permetterà alla nostra associazione di radicarsi ulteriormente nel territorio.

Per noi della Fiab di Modena sarà un'occasione importante per farci conoscere e per promuovere tra i concittadini l'uso quotidiano della bicicletta per gli spostamenti urbani e per far gustare il cicloturismo come piacevole modalità di viaggio e di relazione coi territori visitati. E, proprio per questo motivo, con il contributo del circuito e della

Fiab Nazionale, stiamo organizzando il Festival del cicloturismo, che si terrà a Modena sabato 23 e domenica 24 giugno in occasione dell'arrivo del cicloraduno. Il programma del Festival prevede un brindisi di accoglienza dei ciclisti ed una tavola rotonda coi presidenti delle due associazioni e delle autorità locali e regionali sui temi della mobilità e del cicloturismo. Parallelamente saranno installati stands per ospitare gli Enti delle principali destinazioni europee, gli operatori del settore, le altre associazioni e per mettere in mostra biciclette ed accessori per il cicloturismo. Sabato sera si svolgerà anche la tradizionale cena di gala per i partecipanti al cicloraduno.

Per la nostra Fiab locale sarà un importante appuntamento per promuovere la nostra attività, per farci conoscere, per crescere e per affermare il ruolo dei ciclisti per migliorare la qualità della vita quotidiana e per promuovere un turismo a basso impatto e di grande relazione con i luoghi e le popolazioni visitate.

È una grande occasione per la nostra associazione e con questi programmi ambiziosi abbiamo bisogno dell'aiuto e del contributo di tutti i soci e di tutti coloro che ci sono vicini.

Mercato delle bici: a quando l'usato sicuro?

Giuseppe Marano

Dopo le mostre, i video, gli articoli sui furti di biciclette, la campagna della Fiab modenese contro questo velenoso fenomeno mette in campo una nuova, importante iniziativa. La sua sigla è B.U.S. (bicicletta usato sicuro) e in concreto intende affrontare con decisione l'economia criminale che si alimenta attraverso la ricettazione delle ciclo.

L'associazione ha proposto al Comune di Modena, a tutte le forze dell'ordine, alla Prefettura e alla Questura di aderire ad una convenzione che impegna ad attuare per la prima volta interventi coordinati di monitoraggio del mercato dell'usato finalizzati a reprimere la ricettazione. La convenzione dovrà essere

successivamente proposta ai venditori di bici usate: aderendo all'accordo, i commercianti si impegnano a targare le bici usate in vendita rendendole in tal modo "tracciabili" a tutti gli effetti, ponendo così fine alla commercializzazione di oggetti anonimi che ha sinora favorito la ricettazione, rendendo di fatto impossibile riconoscere l'originaria proprietà del mezzo. L'innovativa proposta, unica nel suo genere in Italia, ha suscitato l'interesse dei soggetti coinvolti ed è nella fase di valutazione amministrativa e legale che precede -si spera- la decisione finale positiva. Se l'iniziativa andrà in porto, i cittadini modenesi potranno rivolgersi con fiducia alla rete dei negozi convenzionati del progetto B.U.S. e acquistare le bici usate, consapevoli che non sono state sottratte a qualche malcapitato e ignaro ciclista.

C'ero anch'io

L'ARTE A CIELO APERTO-
NONANTOLA
19 FEBBRAIO 2012

Turisti a casa propria

Diana Altiero

Il turista è colui che, in visita in un luogo, si premunisce dell'attrezzatura giusta: non mancano ovviamente stradari e guide turistiche per l'orientamento né macchine fotografiche che immortalino tutto il percorso. Il turista, fondamentalmente, assorto nel suo ruolo, dilata tutti i suoi sensi in modo tale che siano pronti a recepire ogni angolo o scorcio pittoresco, e ad ogni monumento si chiede cosa, in origine, l'artista abbia voluto rappresentare. Nella città, dove si trascorre la maggior

parte della propria vita, i sensi sono ovattati, attutiti, e la nostra attenzione è altrove, nella lotta col tempo che scorre, col pensiero all'orologio marcatempo, alla campanella della scuola, alla spesa, e così via di corsa. Ma queste sono scuse per NON vedere quanto ci circonda! Noi invece abbiamo voluto fare i "turisti" a casa nostra! Ci siamo attrezzati come i turisti veri, con tanto di guida, gli occhi spalancati, le orecchie aperte, e siamo andati a Nonantola con l'attenzione ai monumenti presenti lungo il percorso. In via Santa Ca-



terina, a Modena, abbiamo osservato il monumento ai piloti di Marino Quartieri, la cui ala enorme si slancia dall'auto lanciata in corsa a simboleggiare la forza delle passioni che può trasportarci al di là della realtà materiale. A Nonantola, poi, in piazza Guido Rossa, "Contro l'idea della violenza la violenza dell'idea" di Paolo Sighinolfi, dedicata proprio al sindacalista Guido Rossa, ucciso dalle Brigate Rosse nel 1979. La figura esile di una donna si slancia verso il cielo nell'atto di suonare una tromba, a simboleggiare un'energia accumulata che si libera nel suono violento della tromba, capace di scuotere le coscienze affinché la violenza positiva delle idee possa essere usata per costruire pace.

Noi siamo riusciti a vedere anche altro... Che cosa? scopritelo da voi: armatevi della giusta "attrezzatura" e "viaggiate"...

WILDT - L'ANIMA E LA FORMA-
FORLÌ

04 MARZO 2012

Wildt, la bellezza che non si lascia catalogare

Maria Chiara Marchiò

Cognome a parte, lo scultore è italiano, un genio del '900 poco noto al grande pubblico. Forlì, con una bella mostra, gli ridà il suo merito. Plasmava il marmo con incredibile maestria e versatilità: dall'espressionismo di volti contorti nel dolore al naturalistico, tenero broncio di un bambino. La mostra affianca, alle sue, opere di altri grandi artisti, evidenziando il pluristilismo di Wildt, capace di figure possenti come Michelangelo e di far sembrare il mar-

mo un velo trasparente, come Canova; in dialogo con i più innovativi autori del suo tempo, come con artisti della grande tradizione. Figura di spicco della cultura fascista, mi è sembrato, nell'essenza della sua arte, il contrario di quella retorica: l'angoscia di certe maschere tragiche dalle orbite vuote, l'antierocità di certe figure, come potevano essere apprezzate dal regime? E, d'altra parte, come poteva non creare imbarazzo, finito il ventennio, l'autore del busto più famoso del duce, rotto a sassate alla caduta di Mussolini? Tendenze contrastanti che inquietano. Mi è venuto in mente Pirandello, con il quale Wildt collaborò: entrambi paludati Accademici d'Italia. In un rapporto informativo della polizia politica, però, sta scritto: "Pirandello... fascista di coloro che portano il distintivo all'occhiello, ma non nel cuore." Che questa frase si possa applicare anche a Wildt?



MAGICI ALBERI
FORMIGINE - VILLA GANDINI
11 MARZO 2012

Le fiabe nel parco

Dina Bartoli

C'era una volta un Conte, che è un po' meno di Principe o Re, ma non doveva poi passarsela tanto male se poteva permettersi questo po' po' di villa con annesso parco e giardino storico all'inglese come residenza di campagna, per ritempersi dal faticoso travaglio quotidiano sopportato nei freddi inverni della Corte Estense.

E siccome era un inguaribile romantico, per evadere dalla dura realtà ne fece un luogo di fiaba, non senza un occhio di riguardo alla scaramanzia, perché non si sa mai... All'ombra di due monumentali ginkgo-biloba maschio ne assorbiva l'immortalità, poiché inattaccabili

da batteri, resistenti alle modifiche genetiche ed allo sterminio atomico. A rimarcare la sua superiorità di maschio, vi affiancò le femmine che non potevano competere in bellezza, armonia ed olezzi in quanto responsabili, nel pieno della loro maturità, di emissioni puzzolenti; (se però per gratificarsi hanno bisogno di questi espedienti, forse un po' perversi lo sono..., i maschi degli alberi intendo, eh?!)



Il frassino poteva venir buono per uccidere i vampiri. E la quercia millenaria, oggetto del patto di Dio col Diavolo, forte della sua resistenza, promise agli altri alberi che avrebbe mantenuto attaccate a sé alcune foglie durante tutta

la stagione di riposo per non consentire al diavolo di esercitare alcun potere sul bosco.

Ed infine il tasso: tossico, velenoso, le bacche rosse della femmina letali per il cuore.

Se in ragione di ciò ha una motivazione la loro collocazione nei cimiteri a tener lontani animali ed infezioni, come si giustifica quella nei giardini d'infanzia e nelle scuole? Che sia il nuovo castigo dove mandare i bambini anziché dietro la lavagna? La associo ad una gigantografia della DOLCE EUCHESSINA, che rappresentava un bambino gioiosamente accomodato sul vasino. Lo slogan recitava: "Ai bimbi buoni la dolce Euchessina"; un buontempone di fianco scrisse: "E a qui cativ, ch' i cùcen! "...

Peccato che il Conte non abbia pensato, insieme a questo tesoro, a tramandare un Principe Azzurro a coccolare il ristoro. Io lo aspettavo, accarezzata dal tepore di una dolce mattinata primaverile, in piacevolissima compagnia.

I want to ride my bicycle: anche questa è scuola

Silvia Zetti

Chi se li immaginerebbe dei ragazzi delle scuole medie curiosi e interessati a sentir parlare di biciclette? Ce li immaginiamo tutti proiettati verso il mondo dei motorini, appassionati di motori i ragazzi, distaccate e annoiate le ragazze. Invece no, è stata una sorpresa piacevolissima trovarli coinvolti, partecipi e sicuramente preparati. Stiamo parlando dei ragazzi delle classi seconde della scuola secondaria di 1° grado Marconi di Modena. I loro insegnanti di educazione fisica hanno aderito all'itinerario che da anni proponiamo a Memo, il centro educativo del comune di Modena e li ringraziamo tantissimo perché hanno saputo trasmettere ai loro studenti l'importanza di questi incontri, forse proprio perché vissuti in maniera più piacevole e insolita rispetto ad una lezione tradizionale. Sono state lezioni "open", vissute nel cortile della scuola, mentre gli altri studenti della scuola sbirciavano invidiosi dalle finestre. A gruppi



intorno a tre o quattro bici, hanno provato a smontare una ruota e a sostituire una camera d'aria, abbiamo chiacchierato amabilmente del piacere di andare in bicicletta e insieme abbiamo condiviso questa passione che potremmo proprio definire trans-generazionale. Il gusto di andare in bicicletta, di muoversi in autonomia e libertà, accomuna tutti e coinvolge sicuramente in maniera particolare i ragazzi delle medie, che si trovano in quella fase della vita in cui si comincia a sperimentare da soli nuovi spazi di libertà e di movimento. Abbiamo sentito la nostra stessa voglia di muoverci, di stare all'aria aperta, di scherzare con gli amici. In aula, poi, abbiamo usato una presentazione con diverso materiale che tocca tanti aspetti legati alla bicicletta: la storia, i cambiamenti di costume della società, la mobilità sostenibile, i film e le canzoni celebri, i libri... Ci siamo salutati allegramente sulle note di *I want to ride my bicycle* dei Queen. Davvero piacevole!

SALI IN BICI

rubrica a cura di Eugenia Coriani

maggio

Domenica 20 – Bimbinfattoria

"A maggio tutti i bimbinbici fanno un viaggio!" Come vuole la tradizione anche noi andremo nelle campagne di Ganaceto a visitare una bellissima fattoria didattica a pochi chilometri da Modena, percorrendo stradine di campagna scarsamente frequentate. Una gita in bicicletta adatta a tutti i bambini. Info Paola 349.6647860 e Luana 338.4882782



Domenica 27 – Museo della Rosa Antica – Montagnana

Il Museo Giardino della Rosa Antica a Montagnana di Serramazzone, è il primo nel suo genere a livello europeo. Persegue lo scopo di raccogliere, conservare e rendere fruibile a tutti la più ampia collezione al mondo di rose antiche e classiche: ben tre ettari di superficie dedicati ad oltre 800 varietà di rose. Quale periodo migliore per ammirare le rose fiorite con una visita guidata?

Info Emma 348.7287066 e Luana 338.4882782

giugno

Sabato 2 e Domenica 3 – Dal Montello alla laguna... per Treviso

Tra l'imbrunire e la notte alla scoperta di una Treviso non conosciuta e che ci permetterà di parlarne mentre scopriremo i dintorni tra storia, natura e golosità. Info Ivan 059.356877 – 338.6828611 e Armando 335.5698122

Domenica 3 – Bicalia Day – Parma/Cisa

Che cos'è Bicalia? È una stupenda rete di strade ciclabili studiata dalla FIAB che percorre tutta l'Italia ma purtroppo realizzata solo in minima parte. Bicalia Day è una giornata a sostegno di questa rete di percorsi; con altri amici della nostra Regione, andremo tutti insieme da Parma al Passo della Cisa su un tratto della "Ciclovía Tirrenica" che collega Verona a Livorno.

Info Beppe 334.6898227 e Stella 340.9079737

Sabato 9 e Domenica 10 – Due giorni nel Parco dei Cento Laghi

Dopo le Alpi, quest'anno percorreremo i sentieri del-

l'Appennino parmense, in compagnia dei nostri fedelissimi "local" Silvia e Giuseppe. Sarà un itinerario nel Parco Regionale di Crinale dell'alta Val Parma e Cedra, istituito nel 1995 nei comuni di Corniglio e Monchio delle Corti. Il parco è conosciuto anche come il Parco dei Cento Laghi, anche se in realtà sono diciannove invasi di origine glaciale. Il giro comprenderà parte della ciclopista tabellata del parco con tratti di splendido crinale. È previsto un pernottamento in rifugio come è nostra tradizione.

Info Giorgio 366.2674669 ed Eugenia 338.3488082

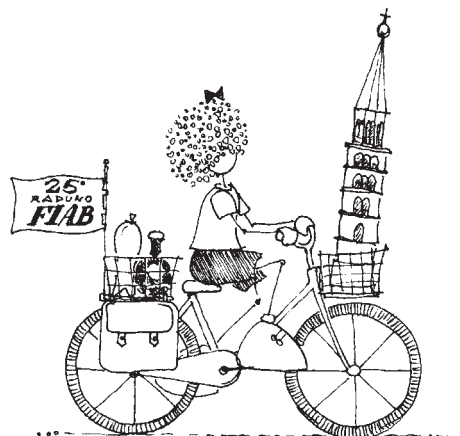
Sabato 16 e Domenica 17 – Geociclistica tra le emergenze ambientali delle nostre colline

Itinerario di conoscenza della storia più antica del nostro territorio attraverso il racconto e le osservazioni condotte dalla professoressa Milena dell'Università di Modena. "Viaggeremo" in bici per due giorni tra il fiume Panaro e l'alta collina, tra i Sassi di Roccamalatina e quelli di Sant'Andrea (Monte Corone), tra affioramenti di rocce e sedimenti alluvionali.

Info Beppe 334.6898227 e Sandro 328.9747290

Da Mercoledì 20 a Domenica 24 – 25° raduno nazionale Fiab

Il cicloraduno 2012 sarà itinerante e collegherà le città di Cremona, Piacenza, Parma, Reggio Emilia e Modena; sarà denso di eventi culturali, artistici, turistici ed enogastronomici. Maggiori dettagli in prima pagina di questo Infobici. Info Giorgio 366.2674669



Venerdì 29 serale – Le lucciole sul Tiepido

È estate, c'è caldo, è sera, le lucciole danno rappresentazione di sé, brillando anche per noi. Venerdì 29/06/2012 spettacolo sulle sponde del Tiepido. Segnalata anche per i bambini.

Info Stella 340.9079737

luglio

Domenica 8 – Sassomorello (Prignano)

Il centro del borgo è arroccato su un suggestivo sperone roccioso di granito scuro (ofiolite) da cui il toponimo. Un tempo esisteva a Sassomorello un castello, di cui oggi è scomparsa ogni traccia. Dell'antica chiesa parrocchiale, che dipendeva dalla Pieve di Rocca Santa Maria, rimangono poche basi in muratura inglobati dagli edifici che si trovano nel lato a strapiombo sulla roccia. Info Eugenia 338.3488082 e Luisa 366.3524631

Domenica 22 – I castelli di Matilde – La rupe di Canossa

"Andare a Canossa" in oltre trenta lingue è sinonimo

di umiliazione e perdono, da quando, mille anni fa, in quell'imponente castello posto in cima ad una rupe bianca di arenaria, passò con grande fragore la Storia europea. Correva l'anno 1077 (il 28 Gennaio) quando, grazie alla mediazione della contessa Matilde, all'interno delle mura del suggestivo castello di Canossa, le due grandi potenze dominatrici del momento storico rappresentate da Papa Gregorio VII, depositario del potere spirituale, e dall'imperatore Enrico IV, depositario del potere temporale, giungevano ad un compromesso politico universalmente noto come "il perdono di Canossa".

Info Eugenia 338.3488082 ed Ermes 340.6764713

Bici da leggere



Eben WEISS,
Bikesnob. Manifesto per un nuovo ordine universale della bicicletta, Elliot 2010

Cinquecentomila contatti al mese hanno fatto del blogger newyorkese noto con lo pseudonimo di BikesnobNYC un fenomeno del web, ma anche un punto di riferimento per chi consideri il ciclismo uno stile di vita più che uno sport. Dopo tre anni in cui ha preso anonimamente di mira vizi e virtù degli amanti delle due ruote, uscito infine dall'anonimato, Eben Weiss ha pubblicato questo libro. La bici è un'icona pop, un oggetto d'amore assoluto per milioni di appassionati e una fonte di speranza per tutti gli ambientalisti. Ma la bicicletta non si ferma qui: è sulla buona strada per diventare il mezzo di trasporto

metropolitano per eccellenza, un equivalente del cavallo per i cowboy. In questo libro, Weiss riassume il suo credo di amante della due ruote e propone - con l'ausilio di numerose illustrazioni - un manuale accessibile e dettagliato su tutto ciò che occorre sapere per diventare degli autentici ciclisti: la storia della bici, la classificazione della nutrita schiera dei suoi bizzarri praticanti, le regole per sopravvivere nella giungla d'asfalto e i consigli per la manutenzione basilare. In più, c'è una sezione con delle utili norme di bon ton per non-ciclisti.

Gazzetta di Modena: una ciclista "Modenese dell'anno 2012"

Il 30 gennaio scorso, la «Gazzetta di Modena» ha concluso un sondaggio per individuare il nome del "modenese dell'anno". Con grande sorpresa, sostenuta da una valanga di preferenze, i lettori hanno assegnato il palmares della vittoria ad una donna e ad una ciclista.

Il suo nome è Rossella Cadignani, un architetto del Comune di Modena che ha portato a termine il laborioso restauro della torre Ghirlandina. I votanti coinvolti nel sondaggio del quotidiano modenese, circa 4.000 in un mese, hanno scelto senza esitazioni la Cadignani (50% dei voti), preferendola al proprietario della Kerakoll, Gianluca Sghedoni (39% dei voti), al notissimo chef Massimo

Bottura (4% dei voti) e alla sottosegretaria al ministero del Lavoro Maria Cecilia Guerra (4% dei voti). Molto distanziati, seguono Vasco Rossi e gli allenatori delle nazionali di volley di Italia e Germania, Massimo e Giovanni Guidetti.

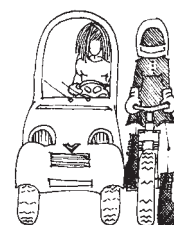
L'exploit della Cadignani si deve alla competenza e alla professionalità dimostrate nel portare a termine l'intervento sulla perla fra i monumenti modenesi, la torre Ghirlandina. Da vari anni, l'architetto è impegnata a seguire la manutenzione del ricco patrimonio storico cittadino per conto del Comune di Modena, di cui è dipendente, affiancata da numerosi collaboratori e colleghi.

Una ragione di particolare soddisfazione risiede nel fatto che la "modenese dell'anno" è una ciclista iscritta alla Fiab. Anche per tale ragione, la redazione di «InfoBici» esprime a Rossella i più vivi complimenti per il risultato raggiunto, auspicando che continui a pedalare come prima, più di prima.





Ciclo-stile



>15% Quando una città "invita" a pedalare

Sul sito <http://www.fiab.info/download/bicicittabologna3mar12.pdf> sono stati pubblicati i risultati di "Bici in città", la nuova indagine nata dalla collaborazione tra Fiab, Legambiente e CittàinBici. La ricerca è stata illustrata il 3 marzo a Bologna da Antonio Dalla Venezia, presidente di FIAB, Alberto Fiorillo responsabile aree urbane di Legambiente, Gianni Stefanati presidente di CittàinBici, alla presenza di Andrea Colombo, Assessore Mobilità di Bologna e di amministratori e tecnici delle città di Milano, Reggio Emilia, Ferrara, Lodi, Trento, Modena, Padova, Venezia, Bolzano e Pesaro-Urbino.

I dati trasmessi dalle diverse città italiane riguardano sia le dotazioni di infrastrutture per la mobilità ciclabile, che gli spostamenti effettuati in città con i diversi mezzi di trasporto (modal split). Nella ricerca gli spostamenti sono stati raggruppati come "sostenibili" quelli fatti a piedi, in bici e con i mezzi pubblici e "insostenibili" quelli fatti in moto e in auto.

Il quadro che ne emerge è sicuramente variegato, ma conferma che non vi è un nesso diretto tra le infrastrutture disponibili nelle città per la bicicletta ed il numero dei ciclisti che quotidianamente la usano per spostarsi. Se è vero, infatti, che a Parma ci sono più chilometri di piste, 87 rispetto ai 72 di Bolzano, nel capoluogo altoatesino i percorsi ciclabili sono meglio integrati, incontrano meno barriere e più segnaletica, tanto da convincere il 29% dei cittadini a montare in sella per spostarsi, contro 19% dei parmigiani. Le associazioni insistono nell'affermare che il grado di ciclabilità di una città è ben descritto dal numero degli spostamenti effettuati in bicicletta dai cittadini: se sono tanti a scegliere la bici per gli spostamenti quotidiani,

vuol dire che quel centro urbano è a misura di due ruote. Al contrario, se la bicicletta non la usa quasi nessuno, vuol dire che, indipendentemente dai chilometri di ciclabili, dal bike sharing, ciclo posteggi e altro, l'amministrazione locale privilegia i mezzi a motore. È purtroppo quanto accade anche a Modena, che vanta un ottimo secondo posto nel rapporto tra chilometri di piste per abitante, un'ampia partecipazione agli eventi per la promozione della mobilità ciclistica, una ampia rete di bike sharing, ma contemporaneamente la percentuale più alta di "spostamenti insostenibili". Se si analizzano attentamente anche i dati del rapporto "Mobilità sostenibile in Italia 2011" che ha riguardato le 50 principali città italiane, si scopre che Modena è quartultima per numero di parcheggi a pagamento su strada, settima per l'incidentalità e purtroppo dodicesima per la cattiva qualità dell'aria.

E mentre gli amministratori di Venezia-Mestre e Milano hanno deciso di impiegare nella mobilità ciclabile e pedonale tutti gli introiti dei parcheggi a pagamento e delle sanzioni per divieto di sosta dei prossimi anni, quelli di Modena inaugurano il secondo parcheggio interrato più grande d'Italia, posto a ridosso del centro storico e finanziato impegnando l'introito della sosta dei prossimi 30 anni. Contemporaneamente, nonostante le insistenze della nostra associazione, si rifiutano di modificare la circolazione del centro storico per favorire l'accesso rapido e in sicurezza dei ciclisti e non realizzano i brevi tratti di piste nelle strade di maggior accesso, come quelli sulla via Emilia, via Vignolese e via Giardini. L'arrivo a Modena del raduno nazionale sarà un'occasione importante per far sentire la nostra voce e per chiedere una inversione di rotta nella politica della mobilità.

La provincia pedala

rubrica a cura di Eugenia Coriani

SASSUOLO – Il Secchia si porta via un pezzo di ciclabile

La pista ciclabile che corre lungo il Secchia è stata chiusa per consentire lavori di sistemazione e messa in sicurezza del fiume. Il tratto interessato è quello compreso tra il nuovo attraversamento ciclo pedonale e il ponte di Veggia. A breve dovrebbe essere riaperta.

NONANTOLA – Pista ciclabile inutilizzabile appena piove

La pista ciclabile di via Veneto, molto utilizzata, si allaga spesso e in pochi minuti, diventando inutilizzabile, non solo perché il fondo stradale diventa subito scivoloso e restare in equilibrio è complicato, ma anche perché con

così tanti centimetri di acqua si rischia anche di essere schizzati dalle automobili o dai camion in transito. Molto probabilmente le caditoie andrebbero ripulite più frequentemente dalle foglie e dai sassi che intasano.

CARPI – Incidenti con bici e pedoni: il piano dei vigili per ridurli

Anche nel 2012 l'impegno dei vigili sarà volto alla sicurezza stradale, per ridurre il numero di incidenti e tutelare pedoni, ciclisti e minori trasportati. Particolare attenzione sarà rivolta ai comportamenti dei ciclisti, sanzionando le violazioni scorrette compiute da chi circola in bici, ad esempio l'omesso transito su pista ciclabile, la mancanza di luci, l'utilizzo delle bretelle o del giubbino rifrangente, il passaggio con semaforo rosso, la circolazione su marciapiede, ecc. Altro obiettivo dei vigili è quello di fare diminuire gli incidenti causati dalla mancata precedenza a chi percorre le strisce pedonali.



Si impara da piccoli

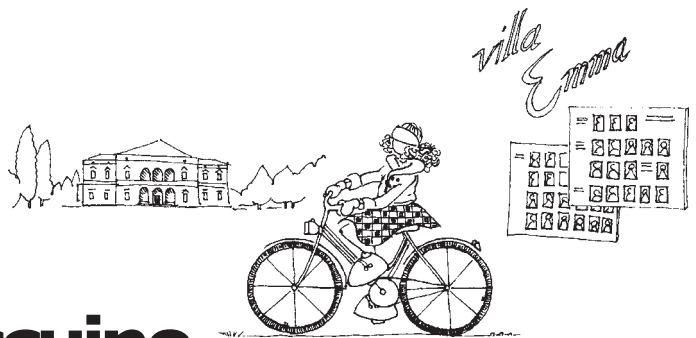
I ragazzi di Villa Emma

Cecilia Sirotti e Viola Alberti (1° media)

La FIAB domenica 29 gennaio ha organizzato una visita a Nonantola per ascoltare la storia dei ragazzi che si rifugiarono a Villa Emma. Due testimoni che a quel tempo erano ragazzini di undici anni ci hanno raccontato la storia. Tra il 1942 e il 1943, 73 ragazzi ebrei dai sei ai diciotto anni in cerca di un rifugio sono arrivati a Villa Emma. Nonostante ai cittadini di Nonantola fosse stato detto di non nascondere ebrei, sono stati accolti e aiutati. All'interno della villa, composta da quarantacinque stanze, tutti i ragazzi studiavano, lavoravano e si divertivano. Alcuni nonantolani avevano accolto nelle proprie case i ragazzi perché avevano bisogno di manodopera. In quel periodo di regime fascista ai bambini a scuola era stato insegnato a odiare gli ebrei perché erano persone sporche, ma i ragazzi ebrei si presentavano meglio di quello che tutti fino ad allora avevano pensato. Inizialmente quando i nonantolani e gli ebrei si incontrarono non si riuscirono a capire perché i primi parlavano il loro dialetto e gli ebrei provenienti dal Nord e centro Europa parlavano il tedesco e il serbo croato. Per questo all'interno della

villa veniva insegnato l'italiano. I ragazzi mangiavano nelle osterie della città. Per non farsi notare indossavano vestiti comuni. Nella carta d'identità di ognuno di loro veniva messo come nazionalità apolide.

Per espatriare i ragazzi dovevano essere scambiati per una scolaresca in gita e perciò le sarte di Nonantola cucirono per ogni ebreo un cappotto marrone uguale per tutti. Durante il periodo in cui sono stati a Nonantola il prete Don Arrigo Beccari e il dottor Monreali li hanno sempre aiutati infatti sono stati definiti dagli ebrei uomini giusti. Nessun fascista di Nonantola ha mai fatto la spia perché Don Beccari e il dottor Monreali erano amati dai cittadini e sapevano che tutti gli abitanti si sarebbero rivoltati. In conclusione questa storia ha un lieto fine anche se due persone (un ragazzino e un adulto) sono morte. È da ammirare la solidarietà e il coraggio dei nonantolani nei confronti di questi giovani ebrei.



Taccuino

Rubrica a cura di Sandro Galtarossa e Armando Gualandrini

Il ciclista a tavola

Il corpo umano ha bisogno di energia per alimentare i muscoli che permettono di muoversi, respirare e... pedalare. La dieta e uno stile di vita sano sono un binomio da adottare sempre, ma rivestono particolare importanza per lo sportivo. In linea generale si può affermare che è importante consumare prodotti freschi, carne magra, pesce, legumi, grassi insaturi e fonti di carboidrati complessi, come i cereali integrali, per mantenere un buon funzionamento del nostro organismo. Bisogna puntare sulla qualità dei cibi, dal momento che: "siamo ciò che mangiamo". Quando si fa attività fisica, possiamo distinguere tre importanti fasi: prima, durante e dopo l'attività svolta. È consigliabile alimentarsi almeno tre ore prima di iniziare un'attività fisica. Il pieno "di carburante" si fa a colazione, con l'acquisizione di almeno il 30% delle calorie totali giornaliere; in caso contrario il rischio potrebbe essere uno scarso rendimento fisico. Nella colazione non devono mancare il latte, lo yogurt, i cereali e la frutta; sono da evitare gli zuccheri semplici, utilizzando in alternativa fruttosio e miele.

Durante l'attività fisica, se questa si prolunga oltre le due ore, è consigliabile alimentarsi mangiando dei panini al miele o al formaggio, per non incorrere nella classica "crisi di fame", che si manifesta all'improvviso con la mancanza di energia.

Dopo lo sforzo fisico è importantissimo rifornire l'organismo di sani carboidrati, poiché è in questo momento che il fisico metabolizza al meglio il cibo, dando energia e "ricostruendo" i muscoli. Durante qualsiasi attività si ha la perdita di liquidi e sali minerali, che devono quindi essere reintegrati durante e dopo lo sforzo; è bene sottolineare che bisogna dissetarsi prima di avvertire lo stimolo di bere. La bevanda ideale durante l'attività è quella isotonica, ossia meno ricca di sali, mentre le bevande ipertoniche sono adatte dopo lo sforzo per ricostituire i liquidi persi. Anche la presenza di crampi muscolari, bocca arida e mal di testa possono essere sintomo di disidratazione. Dopo un buon riposo, durante il quale il corpo si rimette dalle fatiche dello sforzo fisico sostenuto, si è di nuovo pronti per tornare in sella. Una buona colazione e... il giro continua.

A ruota libera

rubrica a cura di Luana Marangoni

Cécile e le altre, ovvero i diversi colori della mobilità sostenibile

"Cécile, Cécile ce l'hai fatta!" Le parole della volontaria rimbalzarono gioiose dietro di lei e Cécile rise, incredula e felice. Era riuscita, alla terza "lezione", a stare in equilibrio sulla Graziella. Finalmente il suo desiderio si stava realizzando, la delusione dei primi due giorni lasciava lo spazio alla speranza di riuscire ad essere autonoma, insieme alle altre nove donne che erano con lei, tutte provenienti da vari paesi dell'Africa, dalle regioni del Maghreb a quelle dell'Africa sub-sahariana. In una società che sempre meno investe nell'uso dei mezzi pubblici, emarginando coloro che non sono auto-munite, offrire loro l'opportunità di imparare l'uso della bicicletta ci è sembrato fondamentale. Così, la scorsa estate, grazie alla

intermediazione del CTP, del Comune di Modena e all'entusiasmo delle volontarie della FIAB, Cécile e le altre hanno imparato ad andare in bicicletta, dapprima un po' incerte sulle piccole "grazielle", poi via via più sicure di sé, inforcando biciclette dal telaio più grande. Fondamentale è stato l'apporto delle volontarie che hanno accompagnato e sorretto fisicamente le donne durante le loro "prime pedalate", dispensando consigli e fornendo loro nozioni sulle norme della circolazione stradale. Gli incontri si sono svolti all'interno di un luogo protetto e sono poi terminati con due uscite all'esterno per imparare ad affrontare il traffico cittadino. Quest'anno, per la quarta volta, si replica. Il nostro "parco-bici", grazie anche alla cortese collaborazione dell'Ufficio Biciclette del Comune di Modena, sta aumentando. Facciamo un appello a tutte le donne per incrementare la presenza delle volontarie; la forza e la determinazione delle allieve farà il resto.

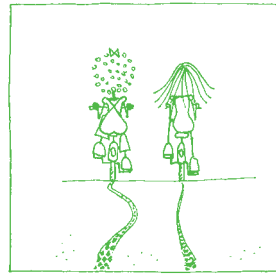
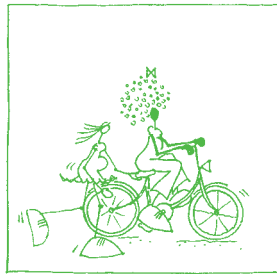
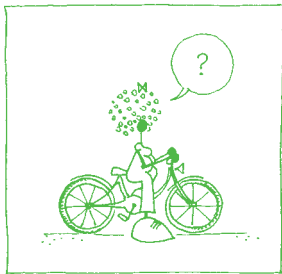
In bici agli Orti di Sant'Anna

Il dentro ed il fuori, in mezzo due ruote e gli orti di Sant'Anna.

Dal 2011 gli orti di Sant'Anna, rigorosamente biologici, hanno ottenuto il riconoscimento di Slow Food, l'associazione no profit che promuove il cibo buono e di qualità e sono stati presenti, in piazzetta Pomposa, insieme ad altri coltivatori bio durante il Festival della Filosofia. L'ultimo sabato dei mesi di maggio, giugno, agosto e settembre 2012 andremo a fare la spesa in bicicletta davanti alla Casa Circondariale di Sant'Anna, dove viene venduto il frutto del lavoro dei detenuti: ortaggi e frutta di stagione, piante ornamentali ed aromatiche.

Lo scopo del progetto non è solo quello di dare l'opportunità ai detenuti di occupare il proprio tempo lavorando, ma di creare un punto di unione tra la società ed il mondo del carcere, che sono spesso due mondi estranei, separati, a volte in maniera drammatica e inconciliabile.

Noi proponiamo di fare da tramite tra il bisogno di uscire e il desiderio di conoscere, di entrare in contatto con chi è dentro, utilizzando il mezzo che ci è più congeniale: la bicicletta. Appuntamento allora alle ore 9 in Piazza Grande, muniti di sacche e cestini!



Nubi color magenta...

Nubi color magenta s'addensavano sulla grotta di Fingal d'oltrecosta quando dissi "pedala, angelo mio!" e con un salto il tandem si staccò dal fango, sciolse il volo tra le bacche del rialto.

Eugenio Montale

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 28 - Anno 8
Aprile 2012
trimestrale

Direttore editoriale:

Mirella Tassoni

Direttore responsabile:

Giancarlo Barbieri

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

Disegni di Diana Altiero e Rossella Cadignani
Progetto grafico e impaginazione: Paola Busani
Stampa: MC OFFSET Srl

TESSERAMENTO 2012

Vi ricordiamo di rinnovare la vostra iscrizione all'associazione "Fiab - Amici della bicicletta di Modena" per il 2012.

Socio ordinario euro 15,00
Socio sostenitore euro 20,00
Socio Junior euro 4,00

L'iscrizione si può fare o nella sede (via Ganaceto 45 - Casa per la Pace) ogni venerdì sera o durante le gite.