

in bicipici



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

Comunicare, esistere, partecipare: come parla la Fiab

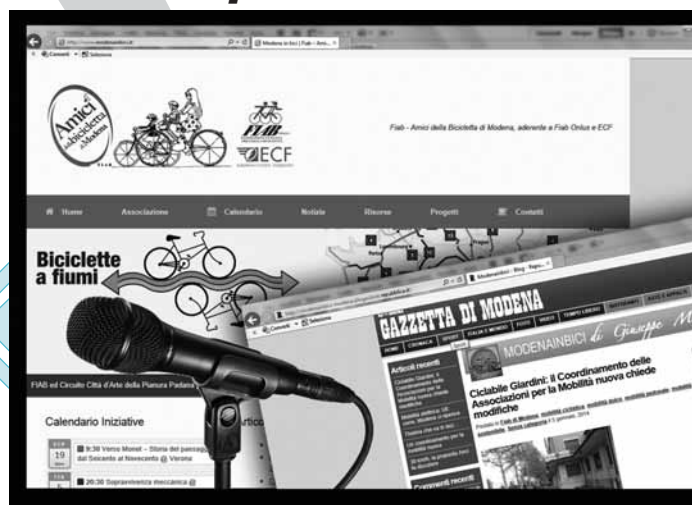
Giuseppe Marano

Dal 2004, anno di nascita della Fiab, molto è cambiato (attività, interessi, modalità organizzative, dirigenti...), ma uno degli aspetti che l'organizzazione ha sempre curato con determinazione è la comunicazione, sia interna che esterna. Essa ha contribuito a definire il carattere democratico dell'associazione e il suo profilo esterno. Gettiamo un'occhiata su questo importante versante di attività per conoscere meglio le modalità con cui manifestiamo le nostre idee e posizioni in città. Il primo strumento di comunicazione attivato è il trimestrale "InfoBici", l'organo d'informazione della Fiab. Destinato a soci, amici e persone impegnate a vario titolo sui temi della mobilità, è redatto da un gruppo di soci ed è stampato e spedito in circa 500 copie. In esso sono affrontati i temi del giorno e riportate le impressioni dei partecipanti alle ciclo escursioni. Non mancano le segnalazioni degli appuntamenti futuri, di letture selezionate, le curiosità e i consigli tecnici.

Il secondo mezzo di comunicazione è stato *modenainbici*, il sito web pubblicato nel 2006. Per anni ha presentato le informazioni sulla Fiab e le news sulle iniziative pubbliche, raggiungendo un pubblico certamente non limitato ai soli soci (annualmente sono state documentate circa 20.000 visite del sito, originate in tutta Italia e in alcune regioni europee). Il sito è stato recentemente aggiornato nella grafica e nel linguaggio.

In concomitanza con l'attivazione del sito web, abbiamo attivato la newsletter, a cui ci si poteva iscrivere direttamente attraverso *modenainbici*. Questo strumento garantisce un contatto diretto con gli interessati, consentendo di informarli tempestivamente sugli eventi organizzati. Anche in questo caso, si contano alcune centinaia di iscritti.

Il primo passo verso il mondo delle televisioni locali è stato effettuato nel 2010: programmati a supporto della campagna "Vélo Volé" contro i furti di biciclette, furono prodotti 10 video di tre minuti che - grazie ad una partnership con TRC - furono trasmessi in coda al telegiornale del network più diffuso in provincia nei due mesi dell'iniziativa.



La collaborazione con questa emittente è continuata positivamente: oltre a una trasmissione dedicata al contrasto dei furti nel 2011, nel 2013 abbiamo iniziato a partecipare alla trasmissione mattutina *Detto fra noi*, condotta da Miriam Accardo. Si tratta di appuntamenti monotematici a cadenza mensile che, iniziati a ottobre 2013, si concluderanno nel giugno 2014. Fra i temi affrontati i furti, la sicurezza stradale, *Biciclette a Fiumi* (24 gennaio).

Nel frattempo, la Fiab approdava sui social network. Nel 2013 abbiamo aperto la pagina facebook *modenainbici*, che vanta circa 300 fedeli seguaci. E già s'inizia a parlare di un profilo *twitter*... Iniziative, manco a dirlo, condotte da soci e amici a titolo di volontariato.

Infine, *Due ruote a cura di Fiab*, la rubrica domenicale ospitata dalla Gazzetta di Modena a partire dal 2012, che conta poco meno di un centinaio di articoli già apparsi, sui vari aspetti della mobilità ciclistica. Da circa un anno è attivo anche *Modenainbici*, un blog gestito direttamente dalla Fiab, collegato alla rete del gruppo *Repubblica-L'Espresso*.

Nel mondo odierno, comunicare è esistere. Ma è anche promuovere la partecipazione dei soci e degli amici alle attività interne ed esterne. Per questo rinnoviamo l'invito a segnalarci proposte di miglioramento, nuove opportunità di diffusione e la disponibilità a farsi coinvolgere in prima persona nelle iniziative. Insieme agli altri, in un'avventura entusiasmante che arricchisce tutti noi e ci riconcilia con una realtà sociale e politica non sempre esaltante.

C'ero anch'io

LE CASCATE DEL BUCAMANTE
22 SETTEMBRE 2013

Odina e Tìtiro insieme per sempre

Maria Chiara Marchiò

Un panino mangiato con sana fame dopo la fatica; come frutta fichi appena colti raccolti in un casco (vedi che il casco in bici bisogna sempre averlo?). Le mele, no, si sa che le mele nell'Eden è meglio non mangiarle. Siamo in un mini-paradiso, le cascate del Bucamante, meta di un giro ad anello di 75 km

(Modena- Modena per Ligorzano, Granarolo, Riccò, Puianello): ombra, pozze d'acqua, cascatelle. La leggenda aumenta il fascino naturale: la dama Odina e il pastore Tìtiro, nome virgiliano consono a questo luogo bucolico, si amano. Amore impossibile ("alto" il sentiero di Odina, "basso" quello di Tìtiro) con finale tragico: Giulietta e Romeo nostrani annullando la distanza alto-basso si gettano dalla rupe: sarà per sempre la "buca degli amanti". Siamo senza le bici (sì, sì, sono in un posto sicuro), per non turbare con diavolerie moderne lo spirito degli amanti che aleggia nel rumore della cascata. Già siamo tanti, chissà i nostri colori nel verde severo del bosco! Ci accolgono però ospitali



(qui, ci dice l'acqua, è casa loro: portate rispetto), non siamo di quelli che lasciano cartacce. "Tìtiro, tu disteso all'ombra di un grande faggio fai risuonare il bosco... con il tuo esile flauto": madre-natura protegge il pastore-cantore dalle guerre civili che infuriano intorno. Anche noi per un po' ci siamo ristorati in un sito incantato, via dalle nostre "guerre" quotidiane.

L'EROICA
11-13 OTTOBRE 2013

Anche noi sul tracciato dell'Eroica!

Mariagrazia Canovi

L'Eroica è una manifestazione che si svolge abitualmente la prima domenica di ottobre in provincia di Siena ed ha la particolarità di rievocare il ciclismo di un tempo su strade in buona parte sterrate e utilizzando biciclette d'epoca. Il nostro programma è quello di percorrere i circa 200 km dell'intero tracciato in 3 giorni. Il meteo non è incoraggiante, ma siamo fiduciosi e il ritrovo è all'Agriturismo Podere San Paolo località Pianella, Castelnuovo Berardenga. Dopo i convenevoli e la sistemazione nelle camere, si parte in direzione di Radda e poi Gaiole in Chianti. Il paesaggio è rilassante, un susseguirsi di verdi colline punteggiate di vigneti e uliveti e attraversate dalle famose e sinuose strade bianche. Facciamo sosta al castello di Brolio, dove possiamo ammirare il paesag-

gio illuminato da una luce particolarmente bella, già rosata dal tramonto di un pomeriggio inaspettatamente soleggiato. L'ottima ribollita e il cinghiale per cena ci rificolla adeguatamente, perché domani ci aspetta il percorso più impegnativo e le



previsioni danno pioggia. Si parte verso Siena fino a sfiorarla e intravedere la torre del Mangia in piazza del Campo per poi dirigersi a sud verso Radi dove incontriamo la pioggia che ci costringe ad una fermata, ma fortunatamente non dura a lungo. La possibilità di tagliare il giro viene eroicamente esclusa e ripartiamo verso Vescovado, poi il tracciato risale verso Asciano, famoso per il suo pecorino. I chilometri cominciano a sentirsi sulle gambe, ma il paesaggio che cambia, trasformandosi nelle famose crete senesi, distrae dalla fatica e conquistiamo anche Castelnuovo Berardenga. Ormai ci sentiamo vicini all'arrivo e ci concediamo una sosta per gustare

i piccoli grappoli di uva lasciati dall'avvenuta vendemmia. La cena e la compagnia sono ottimi e dopo rimaniamo a lungo nell'accogliente sala da pranzo a chiacchierare e a raccontarci di noi, vecchi amici, anche chi si è conosciuto ieri. Miracoli della bici e della fatica comune. La domenica mattina spostamento in auto a Buonconvento, magnifica cittadina cinta di mura, uno dei borghi più belli d'Italia. Si pedala verso Castiglione del Bosco per arrivare a Montalcino, patria del famosissimo Brunello, situata nella Val d'Orcia su un'altura di oltre 500 metri, dai quali si gode la vista incantevole di vigneti a perdita d'occhio. Dopo uno spuntino, si riparte

con tempi stretti; discesa dopo discesa, salita dopo salita arriviamo a Lucignano d'Asso che ha saputo conservare non solo l'aspetto, ma anche l'atmosfera di un'epoca passata. Nelle vicinanze la sagoma del

monte Amiata, antico vulcano, la cui attività si rivela ancora nelle fonti di acque termali. L'ultima salita vera si trasforma in penultima alcune volte, ma alla fine eccoci a Buonconvento. I saluti, si sa, sono sempre

un pochino malinconici, specie se si sono passati bellissimi momenti insieme. Un grazie a tutti e in particolare a Beppe e a Povel, gli organizzatori, per questa bella esperienza!

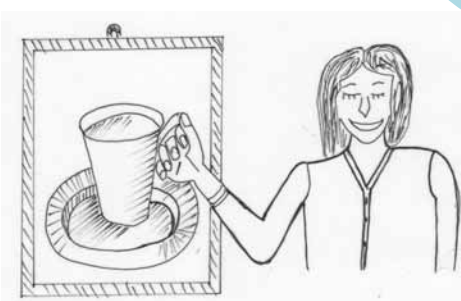
ARTEBICI: ZURBARAN
10 NOVEMBRE 2013

Perdersi in un bicchier d'acqua

Mirella Tassoni

Zurbaran, chi era costui? Confesso che, prima della mostra di Ferrara, non sapevo di questo pittore spagnolo molto più di quello che don Abbondio sapeva di Carneade. Poi ti documenti un po': il "siglo de oro", il 600, era il suo tempo; "Caravaggio spagnolo" la definizione più usata della sua opera. In effetti la ricerca sulla luce è una delle caratteristiche più forti dei suoi

quadri, ma – più che fermarmi alle etichette – racconterò alcune impressioni sulle immagini che più mi hanno colpito. Sicuramente san Francesco, un ritratto che – pur essendo prevalentemente impastato di colori scuri ed esposto in una stanza quasi buia - in qualche modo la illumina, e basta un paio di grosse pennellate chiare a fare luce. E poi le sante vestite come principesse, con i loro broccati, i pizzi e i ricami. E ancora l'agnello sacrificale, che suscita pietà forse proprio perché è un agnello prima che un simbolo, un animale che non ha scelto la sua sorte. Mi ha poi intenerito la madonna bambina assopita, nel suo abito rosso, con il libro che forse sta per caderle dalle mani: resta nel cuore quel misto di infantile dolcezza



e di luce mistica.

Ma l'immagine più nitida, quella che torno indietro a rivedere con calma, finito il tour guidato, quella in cui alla fine un po' mi perdo, è un piccolo quadretto con una natura morta, sicuramente pieno di simboli (la purezza, la caducità...) ma anche sorprendente nella sua essenziale modernità: un piatto di metallo, una rosa, un bicchiere d'acqua che vorresti bere.

Si impara da piccoli

MODENA – PULIAMO IL MONDO - DOMENICA 29 SETTEMBRE

si impara da piccoli!

Palette, secchielli e pennelli al Windsor Park

Paola Busani

Altro che *crowdfunding*! I ragazzi volontari del doposcuola che hanno partecipato alla risistemazione del cicloparco dietro Windsor Park a Modena, in occasione dell'appuntamento annuale di Legambiente "Puliamo il mondo", che da alcuni anni Fiab sostiene con una partecipazione attiva, hanno letteralmente sbaragliato ogni più rosea aspettativa.

Sotto a una pioggia torrenziale, muniti di palette, secchielli, carriola e sacchetti di plastica a guisa di impermeabili improvvisati, hanno completato con la sabbia il riempimento delle pericolose crepe dell'asfalto del loro cicloparco, hanno risistemato la cartellonistica, raccolto spazzatura, si sono riappropriati dello spazio attiguo alle loro case. Tutte le quattro realtà che condividono la sede al Windsor Park (Officina Progetto Windsor, CNGEI-scout laici, Precariart, Coop sociale La Libellula) hanno attivamente partecipato, ma i veri protagonisti sono

stati i più piccoli, per un motivo molto semplice: si sono divertiti un sacco! Giocare con la sabbia è divertente, stare insieme all'aperto pure, ma ai bambini è piaciuto soprattutto rendersi utili, dimostrare di saper fare cose anche per gli adulti e contemporaneamente vedere i risultati del loro lavoro nella trasformazione del cicloparco.

Per una volta abbiamo battuto la televisione soporifera, e dire che la TV era proprio là con noi, con tanto di collegamento in diretta alla trasmissione "Ambiente Italia" di Rai 3.



SALI IN BICI... O IN TRENO

rubrica a cura di Eugenia Coriani

febbraio

Venerdì 7 – Racconti di viaggio – Varanasi e India del Nord

Viaggeremo a Varanasi e nell'India del Nord con immagini che sono colore, odore e suono, tutto un mondo di emozioni e incanto dove sacro e profano camminano per mano. In sede ore 21.00. Info Eugenia 338.3488082 e Silvia 338.7801657

Domenica 9 – Pollock e gli Irascibili

Jazz, sigarette e quell'uso furibondo del colore che rompe ogni regola della pittura. Opere che nascevano da un furore creativo fisico, un'energia vitale capace di liquefare ogni soggetto, dando spazio all'irrazionale, all'inconscio. Artisti approdati a New York da tutto il mondo, capaci di trasformare l'atmosfera frenetica della grande città in un nuovo linguaggio artistico: quello dell'astrattismo americano. La mostra è a Palazzo Reale di Milano, che raggiungeremo in treno. Info Eugenia 338.3488082 e Diana 347.4506510.

Domenica 16 – Colazione a Rubiera

Una cioccolata calda, un tè bollente, gli immancabili biscottini per rinfrancare lo spirito in attesa della primavera. Segnalata anche per i bambini. Info Stella 340.9079737 e Mara 338.3794044

marzo

Venerdì 7 – Racconti di viaggio – Mongolia 2013, trekking all'Otgontenger

Il paese definito un grande campo da golf, contiene anche laghi, deserti e catene montuose.

Foto del cammino all'Otgontenger, la montagna sacra di oltre quattromila metri, alle ripide dune ed incontaminati laghi. In sede ore 21. Info Giorgio 366.2674669 e Rossella 338.26811017

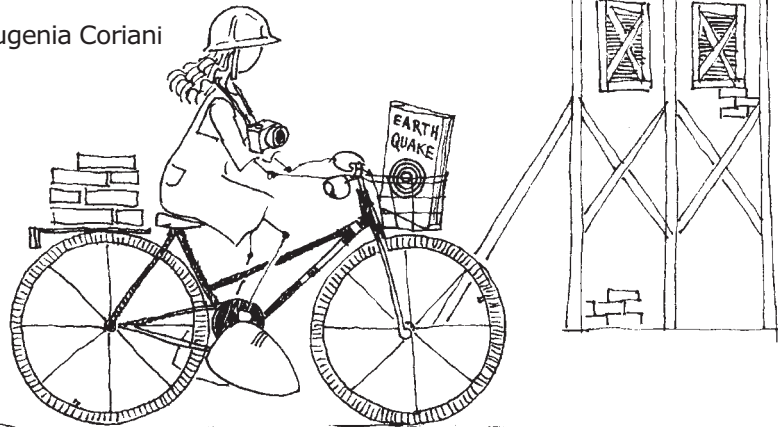
Domenica 16 – Colazione a Torre Maina

Una cioccolata calda, un tè bollente, gli immancabili biscottini per rinfrancare lo spirito in attesa della primavera. Segnalata anche per i bambini. Info Stella 340.9079737 e Mara 338.3794044

Domenica 23 – Giornata Fai di Primavera

La Delegazione Fai di Modena aprirà le porte del Monastero delle Domenicane di Modena. Il complesso monacale delle Domenicane venne eretto dai nobili Molza nei primi anni del Seicento per le "zitelle con poca dote" e aveva un'ampiezza di oltre trentamila metri quadrati. Il terremoto ha provocato danni agli storici edifici. Sarà possibile vedere la chiesa e la sagrestia.

Info Eugenia 338.3488082 e Diana 347.4506510



Domenica 30 – In bici nei paesi colpiti dal terremoto

A due anni dal sisma che ha devastato la bassa andremo a scoprire cosa è stato fatto e soprattutto cosa resta ancora da fare. Info Luana 337.1024234 e Rossella 338.2681017

aprile

Domenica 6 – Sassi di Rocca Malatina

Quante vie ci sono per raggiungerli? In tutte il pennello della primavera si posa, si attarda nei boschi. Mentre noi saliamo, in fondo, sempre più distante, il luccichio del Panaro che scorre.

Info Stella 340.9079737 e Mara 338.3794044

Domenica 13 – Disvetro: tre ponti, tre chiese in 33 km

Bici + auto, segnalata anche per i bambini. L'occasione ghiotta è un giro in bicicletta lungo la suggestiva ciclabile sull'argine del Secchia; la finalità è condividere con le famiglie di Disvetro (frazione di Cavezzo) una giornata di festa e di conoscenza reciproca, ricordandoci che di lì passerà "bici a fiumi". Info Ermes 340.6764713 e Paola 349.6647860

Martedì 15 – Rilevamento flussi ciclisti

Ancora una volta saremo sulle principali strade di accesso al centro della città di Modena per monitorare il flusso di ciclisti urbani. Info Beppe 327.0764455 e Giorgio 366.2674669

Da mercoledì 23 a venerdì 25 – Resistere Pedalare Resistere (da Bologna a Verona per testimoniare i valori della Resistenza)

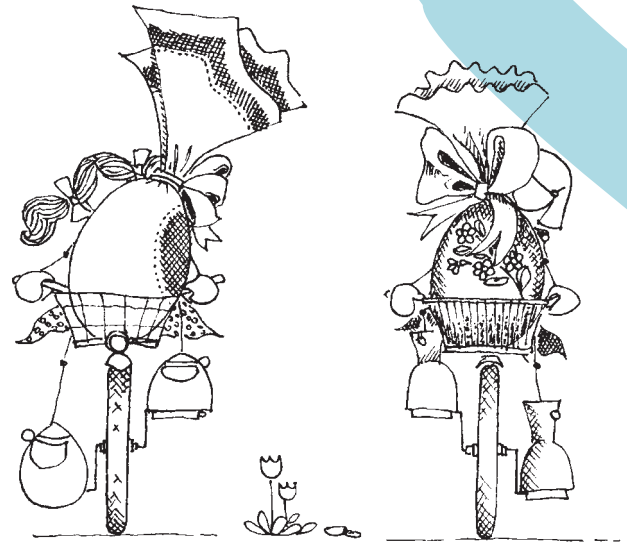
Un percorso in bici di due giorni, ed un forte impegno sociale e culturale, ci porteranno da Bologna fino a Verona dove, all'interno dell'arena, ci saranno dibattiti, manifestazioni e spettacoli per la festa della Resistenza, e per sottolineare che oggi la resistenza si chiama nonviolenza, la liberazione si chiama disarmo. Info Beppe 327.0764455 e Gabriella 333.2897771

Bici da leggere



Robert Penn, *Ciò che conta è la bicicletta. La ricerca della felicità su due ruote*, Ponte alle Grazie 2011

Robert Penn va in bicicletta da quando ha memoria, ci ha anche fatto il giro del mondo. Tuttavia, nessuna delle innumerevoli due ruote che ha posseduto è riuscita a incarnare fino in fondo questa sua autentica devozione. A un certo punto è arrivato il momento di farsi fare una nuova bicicletta, un gioiellino costruito su misura, in grado di riflettere appieno lo stato di grazia in cui si trova mentre pedala, quello di "un comune mortale in contatto con gli dèi". Il libro è dunque un viaggio nella progettazione e nella costruzione della bici dei sogni. Da Stoke-on-Trent, dove un artigiano gli cuce addosso un telaio fatto a mano, alla California, patria delle mountain bike, dove nel retro di un anonimo negozio Robert assiste alla nascita delle ruote, passando per Portland, Milano e Coventry, culla della bicicletta moderna, è il racconto di una storia d'amore. E già che c'è, pezzo dopo pezzo, Penn coglie l'occasione di esplorare la cultura, la scienza e la storia della bicicletta, per narrarci come abbia cambiato il corso della storia dell'uomo: dall'invenzione del "cavallo della gente comune" al suo ruolo nell'emancipazione della donna, fino al fascino immortale di Giro d'Italia e Tour de France. Ecco perché pedaliamo. Ecco perché questa macchina così semplice rimane al centro della nostra vita oggi.



La provincia pedala

rubrica a cura di Eugenia Coriani

CARPI – Occorrono più soldi per sistemare le ciclabili

La "Consulta per l'Ambiente" lancia l'appello: servono soldi per la manutenzione delle piste ciclabili. Occorre eliminare pericolosissime buche, dossi ed elementi che intralciano il passaggio delle biciclette. I punti critici sono molti, ne citiamo alcuni: la pista di via Nuova Ponente, di viale Peruzzi e di via Guido Fassi. Per il fondo malmesso molti ciclisti preferiscono circolare sul marciapiede anziché sulla ciclabile. Di conseguenza non capita di rado che tra pedoni e ciclisti vi sia qualche scambio "acceso" sull'uso improprio del camminamento pedonale.

CARPI – C'è l'ok alla nuova ciclabile. Sarà pronta a primavera

Si realizza un desiderio di tantissimi carpigiani: la pista ciclabile di collegamento tra la zona piscine e l'area che oggi ospita, oltre al cinema Spacecity, la nuova "Palestra della solidarietà", inaugurata recentemente. Sarà un'opera strategica per la mobilità scolastica, ne goveranno gli istituti d'istruzione che la mattina utilizzano la nuova palestra: a piedi, in pochi minuti, dal polo scolastico, si potrà raggiungere la struttura sportiva. Tra pochi mesi, dunque, stop al dispendioso utilizzo di bus per raggiungere via dell'Industria, oggi unico punto d'accesso alla palestra.

FORMIGINE – Punta sulla bici. Meno smog e più salute

Prosegue il percorso verso la Formigine del futuro. La parola chiave è "mobilità dolce" una rete che permetta collegamenti in tutte le direzioni raggiungendo le frazioni senza utilizzare l'auto. La città ha già 34 chilometri di piste ciclabili; gli interventi sulla mobilità hanno lo scopo di consentire ai cittadini di trovare un'alternativa "sostenibile" alle auto riducendo le emissioni e aumentando l'attività fisica. Per realizzare la ciclo pedonale Modena-Formigine è stato avviato un percorso di collaborazione con l'amministrazione di Modena; sarà possibile andare in bici fino all'ospedale di Baggiovara.

Macerie

Splendeva il sole sulle macerie del '43; splendeva; ai Giardini, sugli alberi ignudi e sulle cancellate; ed era una mattina nell'inverno, era gennaio. Un uomo si fermò davanti al banco dei libri; portava una bicicletta per mano.

Elio Vittorini
Uomini e no



foto di Patellani Federico da <http://www.lombardiabeniculturali.it/fotografie/schede/a/IMM-3g010-0018554/>

Ciclo-stile

È nato il Coordinamento per la mobilità nuova

Quest'anno la Fiab ha lavorato assiduamente con altre associazioni che si occupano di mobilità e che propongono una organizzazione più moderna dello spazio pubblico.

Abbiamo iniziato con Legambiente, Uisp ciclismo e CSI, promuovendo la mobilità ciclistica nelle domeniche senza auto, ed abbiamo proseguito coinvolgendo Salvaciclisti, Ciclofficina, Ciclostile, Ingegneria Senza Frontiere, Acsi Ciclismo, Democrazia dal Basso, Comitato Sacca e Comitato utenti della ferrovia Modena Sassuolo.

Assieme abbiamo proposto agli assessori del Comune di Modena, Arletti e Jacobazzi, l'istituzione della Consulta della mobilità, come ha fatto Bologna e, di fronte al rifiuto, abbiamo costituito il Coordinamento delle associazioni per la Mobilità Nuova.

Chi ci amministra non conosce cosa avviene nelle strade, non raccoglie dati sulle diverse modalità di spostamento e nelle classifiche nazionali Modena continua a perdere posizioni. La nostra città, nota in Italia per dinamicità e innovazione, ha ipotecato tutte le risorse dei prossimi decenni per realizzare un parcheggio sovradimensionato, proprio mentre l'ANCI (l'Associazione dei Comuni Italiani) propone 30 km. all'ora come massima velocità nelle aree urbane, il doppio senso di circolazione alle biciclette nelle vie a senso unico, parcheggi a spina di pesce a sinistra per favorire le corsie ciclabili a destra, linee d'arresto avanzate per le biciclette ai semafori per dare sicurezza ai ciclisti. Nel rincorrere un ipotetico consenso, che nel frattempo si sposta altrove, propongono iniziative di facciata e cercano di usare le nostre associazioni come manodo-

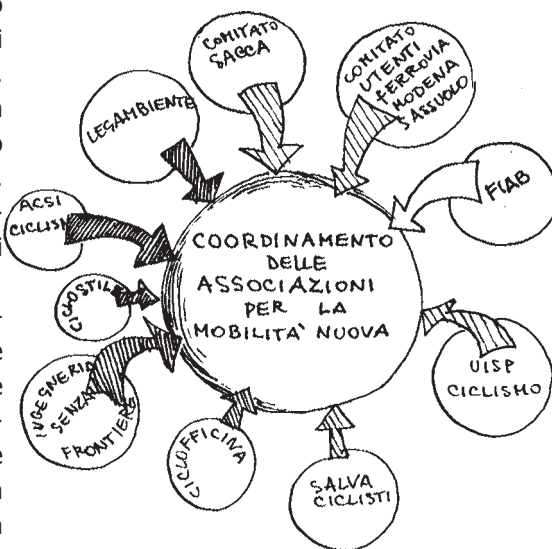
pera gratuita, salvo scordarsi o respingere le proposte che avanziamo da tempo.

Gli amministratori hanno dimenticato l'impegno assunto per migliorare gli attraversamenti ciclabili della ferrovia e i ciclisti continuano a rischiare sui cavalcavia Cialdini e Mazzone, non hanno tolto gli ostacoli e le continue interruzioni delle piste ciclabili, non facilitano l'accesso al centro storico in bicicletta, non fanno iniziative per il rispetto degli attraversamenti ciclabili e pedonali. Sono provvedimenti che non richiedono investimenti ma sono importantissimi per la mobilità, anzi riducono

le spese di manutenzione. Utilizzano le scarse risorse per migliorare la qualità dell'aria per realizzare la tanto attesa pista di via Giardini, ma divisa in due tronconi su lati diversi, obbligando i ciclisti ad attraversare inutilmente via Giardini, via Gaddi e viale Jacopo Barozzi. Mantengono la via Giardini con i caratteri degli anni 60, soffocata dal traffico e con un commercio che langue, dimenticando di averla classificata di quartiere nel piano regolatore. di una seria politica sulla mobilità e sull'ambiente, gli amministratori galleggiano sull'esistente, dimenticando che una politica sulle mobilità

pedonale e ciclabile facilita anche la mobilità automobilistica: più biciclette uguale meno auto e meno auto uguale meno traffico e più fluidità. Non facilitano i pedoni, i ciclisti ed il trasporto pubblico che possono dare respiro al commercio e dare dignità allo spazio pubblico.

Il Coordinamento si è organizzato per sostenere il cambiamento, nella convinzione che i cittadini siano più avanti dei politici mediocri, che non sanno immaginare una mobilità più efficiente, una città più sicura e più civile.



Ciclo-pedonale di via Giardini: le ragioni delle associazioni ambientaliste



Alla fine di novembre, gli assessori comunali di Modena Arletti (Ambiente) e Jacobazzi (Infrastrutture) hanno presentato il progetto della pista ciclabile di via Giardini, da viale Corassori a piazzale Risorgimento.

Cofinanziata dalla Regione Emilia Romagna, l'opera si propone il risanamento della qualità dell'aria e la riqualificazione delle

aree urbane, per facilitare i pedoni e i ciclisti, collegare i servizi e dare sicurezza ai percorsi casa scuola, alleggerendo la congestione stradale e contribuendo alla riduzione della CO2 e dei gas serra. Il progetto comunale, da tempo atteso dai cittadini, tradisce le ottime premesse su due punti di capitale importanza:

- prevede una pista ciclo pedonale **promiscua**, nonostante la verificata disponibilità degli spazi stradali per due piste separate

- spezza il percorso in **due tratti** collocati uno sul lato est (da viale Corassori a via Pace) e un altro sul lato ovest (da via Pace a viale Vittorio Veneto). Questa soluzione tecnicamente molto "creativa" è del tutto inspiegabile per due ragioni:

- sul lato est sono localizzati un maggior numero di poli attrattori (attività commerciali, scuole e servizi)

- sul lato ovest le intersezioni stradali sono due mentre su quello est sono quattro, cui si aggiunge un semaforo.

In definitiva, se collocata sul lato est la pista risulterebbe

più lineare e continua dal centro fino a Baggiovara, e sarebbe anche meno costosa (utilizzando un tratto esistente di 250 metri di area pavimentata tra via Pace e la sede della Polizia Stradale); inoltre, eliminerebbe l'attuale parcheggio in doppia fila spostandolo verso la carreggiata tra via Lana e piazzale Risorgimento.

Le risorse risparmiate potrebbero più utilmente essere impiegate per realizzare una pista in sede propria dall'incrocio di viale Corassori fino all'incrocio di viale Amendola, agevolando gli studenti diretti alle scuole medie Guidotti.

Sul progetto è intervenuto il "Coordinamento delle associazioni per la mobilità nuova" invitando l'Amministrazione comunale ad apportare con procedura d'urgenza le modifiche richieste per rendere maggiormente fruibile la nuova infrastruttura ed evitare di perdere il finanziamento regionale, interpretando con coerenza il dettato e lo spirito della normativa antinquinamento.

Taccuino: in bici tra tecnica e salute

rubrica a cura di Sandro Galtarossa e Armando Gualandrini

Cambiamo bicicletta?

In un precedente articolo sottolineavo che il periodo invernale è importante per fare una buona manutenzione alla "nostra" bicicletta, oppure per pensare a fare un upgrade o sostituire la bicicletta. Di seguito alcuni consigli su un eventuale acquisto.

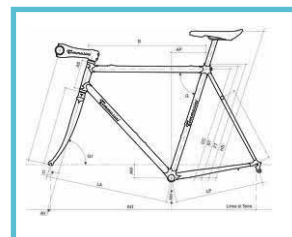
In questo periodo si trovano buone occasioni, sia per l'acquisto di una bici usata sia per una nuova, in quanto i modelli del 2013 sono venduti con sconti anche del 30-40%, a fronte dei nuovi modelli proposti per il 2014. Le differenze a volte sono minime, magari cambia solo la grafica della bicicletta.

Il consiglio in ogni caso è di concentrarsi su un buon telaio, della misura giusta e dalle geometrie adatte all'uso che ne vogliamo fare, e, per finire, sulla scelta dei materiali con cui è costruito. I componenti (gruppo, ruote, sella e manubrio) si possono migliorare in un secondo tempo, dilazionando così la spesa iniziale. La caratteristica principale che deve possedere una buona bicicletta è il compromesso tra rigidità ed elasticità. Rigidità per trasmettere tutta la potenza impressa dal ciclista minimizzandone la dispersione; elasticità per assorbire meglio le vibrazioni e garantire quindi un maggior comfort durante l'utilizzo. I materiali con cui sono costruite le biciclette generalmente sono: titanio, acciaio, carbonio, alluminio, ciascuno con caratteristiche e costi molto diversi tra loro. In genere i primi due sono più elastici e confortevoli

ma hanno lo svantaggio di possedere un peso maggiore; il carbonio oggi riesce ad essere leggero e, con qualche accorgimento, pure confortevole; l'alluminio è meno confortevole ma più economico.

Un'altra importante caratteristica che bisogna prendere in considerazione nella scelta della nostra bici è la misura del telaio. Una giusta misura del telaio infatti comporta maggiore sicurezza e manovrabilità della bici, minore affaticamento e quindi migliori performance. La scelta va ovviamente presa in base alla nostra conformazione e al tipo di uso che vogliamo fare della bici (agonismo, granfondo, mountain bike, cicloturismo, etc). Esistono centri specializzati che studiano il corretto posizionamento in sella; in alternativa in alcuni siti web è possibile, inserendo alcune misure del nostro corpo, rilevare le misure del telaio adatte alle nostre caratteristiche. Oltretutto alcuni negozi forniscono l'assistenza per un corretto posizionamento in bici oltre alle misure giuste del telaio.

Ad ogni modo, indipendentemente dalla bici e dall'uso che ne facciamo, la distanza tra la sommità della sella e il centro del movimento centrale deve essere sempre calcolata moltiplicando l'altezza del nostro cavallo per 0,885 (formula di Hinault). Ho cercato di dare qualche piccolo consiglio, per partire con il piede giusto... ops pedale giusto!



A ruota libera

rubrica a cura di Luana Marangoni

Il coraggio di stare sopra un sellino



"Quando pedalo non mi sento in bici, mi sembra di essere in un altro posto". Così racconta con orgoglio una delle atlete afgane che si sta allenando nel proprio paese insieme ad altre sue connazionali per partecipare alle Olimpiadi che si svolgeranno in Giappone nel 2020. Una notizia del genere sembra incredibile, eppure è vera. Quello che scriveva Susan B. Anthony alla fine dell'Ottocento è ancora attuale: "La bicicletta ha contribuito all'emancipazione delle donne più di qualsiasi altra cosa al mondo", ed è quello che sta avvenendo in questo bellissimo paese martoriato dalla guerra. Succede che un gruppo di donne straordinariamente coraggiose ha deciso di affrontare resistenze e tabù purtroppo ancora vivi nella società afgana per emanciparsi, stare in salute facendo sport e diffondere la cultura della bici anche nel loro paese. "Le persone ci vogliono schernire o molestare, dicono che non abbiamo diritto di stare per strada in bici. Noi rispondiamo che è un nostro diritto e non possono togliercelo e poi acceleriamo". Racconta ancora una di loro: "Andare in bici tremando di paura non serve, quando pedali devi gettare questa paura al vento, non puoi tratte-

nerla tra le mani". Quello che per noi è un diritto acquisito da oltre mezzo secolo, per loro è una lotta costante e piena di insidie. Ad aiutarle c'è, per fortuna, l'intero team della squadra maschile di ciclismo, che le accompagna durante il loro allenamento. A sostenerle con il cuore e non solo c'è una donna americana di nome Shannon Galpin, fondatrice dell'associazione umanitaria *Mountain2Mountain*. Anche Shannon è una donna coraggiosa: sopravvissuta ad un atto di violenza contro la sua persona, decide di dare una mano alle donne ed ai bambini che subiscono soprusi e di farlo proprio in uno dei luoghi simbolo della negazione dell'autodeterminazione femminile. Durante il suo terzo viaggio in Afghanistan Shannon decide di attraversare in bici la valle del Pashmir ed è grazie a questo mezzo che riesce ad entrare in contatto con le persone sperdute nei villaggi, ad incontrare le donne segregate in casa e ad instaurare con loro un rapporto di reciproco scambio. L'idea della squadra di ciclismo nasce quasi per caso, dal desiderio della figlia dell'allenatore del team maschile di poter andare in bicicletta come lei. Shannon, grazie all'associazione M2M riesce a recuperare delle bici adatte all'allenamento, ma servono altre attrezzature sportive, un meccanico ed un minibus per raggiungere strade sicure per gli allenamenti. A Mariam, Nazifa, Massouma, Sadaf e Farzana ultimamente si è aggiunta Zahra, una giovane donna proveniente dalla provincia di Bamiyan, dove nel 2001 sono state abbattute le grandi statue del Buddha. Passo dopo passo, pedale dopo

pedale, queste meravigliose atlete stanno cambiando il loro mondo e lo fanno con coraggio e determinazione dimostrandoci che niente è immutabile e che se hai un sogno nel cuore, per quanto lontano ti possa sembrare, se insisti, prima o poi lo raggiungi. Per info: www.mountain2mountain.org



M'illumino di più

Un nutrito gruppo di associazioni di volontariato modenese ha promosso M'illumino di più, un ciclo raduno in Piazza Mazzini attuato venerdì 25 ottobre, nell'intento di promuovere l'utilizzo della bicicletta anche di notte.

La manifestazione è nata dall'esigenza largamente diffusa di prevenire incidenti e circolare in serenità, in qualsiasi momento, comprese le ore notturne.

Per aiutare i ciclisti ad autotutelarsi, in Piazza Mazzini sono stati forniti informazioni e dispositivi per migliorare la visibilità dei biker e la sicurezza della mobilità, nel pieno rispetto delle regole del Codice della Strada.

Alle 19 circa, dopo il via lanciato in diretta dalla trasmissione radiofonica Caterpillar, il serpente illuminato delle bici ha percorso le vie del centro e, superando il cavalcavia Mazzoni, si è diretto alla Polisportiva Sacca, per un brindisi insieme al Comitato che chiede la zona a 30 km/h nel quartiere ed un migliore collegamento al centro città.

TESSERAMENTO FIAB 2014

Socio ordinario euro 15,00

Socio sostenitore euro 20,00

Socio Junior euro 4,00

L'iscrizione si può fare in sede, il primo e il terzo venerdì del mese dalle ore 21 alle ore 23 o durante le gite.

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 35 - Anno X
Gennaio 2014
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