

# 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

#### «Il fatto non sussiste»

Giuseppe Marano

Archiviata la denuncia del Comandante della Guardia di Finanza contro il Presidente della Fiab di Modena per «istigazione a disobbedire alle leggi», presentata dopo la manifestazione dimostrativa del 19 marzo 2011 a sostegno della circolazione delle biciclette nei sensi unici del centro storico.

La manifestazione dimostrativa promossa dalla Fiab di Modena nelle strade del centro storico il 19 marzo 2011, ideata per focalizzare l'attenzione sull'esigenza dei ciclisti di circolare in entrambi

i sensi di marcia nei sensi unici, non avrà conseguenze penali per l'ex presidente della Fiab modenese, Giuseppe Amorelli.

La magistratura ha infatti disposto l'archiviazione della

denuncia presentata il 24 marzo 2011 dall'allora Comandante provinciale della Guardia di Finanza, Alberto Giordano, evidenziando che «il fatto non sussiste». Tra le motivazioni dell'archiviazione è la presa d'atto che la Fiab, con una nota stampa preventiva, aveva invitato forze dell'ordine, giornalisti, amministratori e dirigenti comunali a partecipare alla manifestazione per verificare insieme all'associazione l'esistenza di soluzioni tecniche che agevolino l'utilizzo della bicicletta negli spostamenti in centro storico, anche attraverso l'introduzione di innovazioni sulla circolazione nei sensi unici, simili a quelle già praticate da anni in alcuni stati europei e nelle città vicine a Modena.

I'Amministrazione comunale di Modena, nell'intento di favorire la mobilità ciclistica, voglia sperimentare in alcune strade del centro storico, dove peraltro già vige il limite dei 30 km/h, la modifica della segnaletica, per consentire ai ciclisti di circolare in entrambi i sensi di marcia nei sensi unici.

#### Per Altea

Giuseppe Marano



L'uccisione della diciassettenne Altea, ciclista investita da un suv sulle strade milanesi, riporta drammaticamente alla ribalta il tema della sicurezza stradale per i cosidetti «utenti deboli». Dal recente *Rapporto sugli* 

incidenti stradali 2011, predisposto da ACI e ISTAT, risulta che – mentre incidenti e vittime motorizzati diminuiscono notevolmente - gli incidenti che hanno coinvolto le biciclette nel 2011 rispetto al 2010 aumentano del 12%, determinando un incremento di morti (+11,7%) e feriti (+7,2%).

Qual è la situazione a Modena? La città segue l'andamento nazionale del fenomeno: nel periodo 2007-2011, gli utenti deboli feriti (ciclisti, ciclo-motoristi e pedoni) sono aumentati da 673 a 681 (dal 35,6% al 37,5% sul totale), mentre i morti sono passati da 11 a 7 (dal 52,4% al 58,3% sul totale).

Com'è ormai accertato dalle forze dell'ordine, i fattori che generano il maggior numero di sinistri sono il mancato rispetto delle regole di precedenza, la guida distratta e la velocità eccessiva.

Sul «che fare?» la Fiab intende aprire un confronto ravvicinato con l'Amministrazione comunale, per indurre l'ente locale ad intervenire con un programma concreto di medio-lungo periodo sui punti critici della rete stradale finalizzato a ridurre numero e gravità degli incidenti. La sicurezza stradale costituisce infatti una pre-condizione essenziale per promuovere l'uso della bicicletta e la riduzione dell'inquinamento.

Partecipate numerosi all'assemblea dei soci per l'elezione del nuovo direttivo: venerdì 15 febbraio, ore 21, sede, casa della pace, Via Ganaceto 2 infobici

# C'ero anch'io

LA CICLABILE
DELLA VAL BREMBANA
9 SETTEMBRE 2012

# Souvenir della Bell'Epoque

Maria Chiara Marchiò

24 km, dislivello mite: nessuna fatica, lungo l'incantevole ciclabile della val Brembana. Scortati dall'ospitalità degli amici Fiab di Bergamo, pedalavamo sine cura nella bellezza del paesaggio: una verde valle chiusa coronata di alte montagne. Con la colonna sonora dell'acqua del Brembo, si poteva lasciarsi andare ad un viaggio nel tempo. Prima tappa: Medioevo. Una salita porta a Cornello del Tasso, stupendo

borgo ancora intatto, luogo natio degli antenati di Torquato. Ma soprattutto si evocano i primi del '900, perché la ciclabile segue il percorso della vecchia ferrovia, dismessa 50 anni fa. Pedalando nelle gallerie in fascinosa penombra, ora silen-

ziose, senti quasi il rumore del treno che portava a "fare le acque" eleganti signore e attillati giovanotti . Le stazioni termali erano di gran moda per una vacanza mondana: San Pellegrino, rinomata in tutta Europa, era un luogo simbolo della Bell'Epoque. Quanti flirt, quanti amori tra quel lusso spensierato e inconsapevole della guerra che si avvicinava! Ora del fulgore di un



tempo è rimasto il ricordo, un po' malinconico. Ma quando siamo entrati nello sfolgorante atrio del Casinò – uno dei migliori esempi di Liberty fiorito europeo - si stava preparando un ballo in costume d'epoca e sembrava organizzato per noi! Devo dire, per esperienza indiretta, che le api della val Brembana sono però lungi dal sentirsi in declino e pungono forte.

MODENA E I SUOI CANALI 30 SETTEMBRE 2012

# Gita per acqua (ed erba)

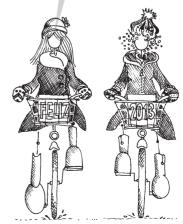
Mirella Tassoni

Canalino, Canaletto, Canalgrande, Canalchiaro... Il nostro giro "per acque" parte proprio dal centro storico, dove i nomi delle vie ricordano un'epoca in cui i canali di Modena scorrevano a cielo aperto, mentre noi abbiamo soltanto potuto immaginare questa Modena un po' veneziana, che ora corre sotterranea, sotto le ruote delle nostre biciclette. In corso Vittorio Emanuele si riconosce la zona sotto la quale correva il Naviglio, poi coperto dall'ampia aiuola spartitraffico. Usciamo dalla città all'altezza di Via Due Canali, un nome che ancora evoca i canali Pradella e Diamante, che correvano paralleli prima di confluire nel Naviglio. E poi, appena fuori dalla città,

vediamo riemergere il Naviglio e lo costegg i a m o lungo la strada che

porta a Bastiglia e Bomporto. Intanto Paolo, la nostra guida, ci illustra, lungo tutto il percorso, storia, tecnica e curiosità di queste vie d'acqua e della loro importanza, per la raccolta delle acque della città, per l'irrigazione, per la depurazione e - un tempo - anche per la navigazione, come ancora testimonia la bellissima darsena ottagonale di Bomporto, con le sue chiuse per alzare il livello dell'acqua e consentire il passaggio delle imbarcazioni. Ora, più che imbarcazioni, è facile incontrare colonie di nutrie, roditori assai prolifici.

Al ritorno comincia il bello. Improvvisamente una tranquilla gita in pianura (sulla carta, un pallino) diventa un'impresa: scegliamo infatti non la tradizionale ciclabile Bomporto-Modena, ma un argine con erba alta e bagnata, dove la bici fatica a muoversi e i meno allenati – come la sottoscritta – si trovano catapultati in un "tre pallini percepiti"! Per fortuna una pausa bio (niente caffè, solo frutta a chilometri zero) ci dà l'energia sufficiente ad arrivare – infine – alle strade asfaltate. Pardon, ai canali ricoperti.



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

porte, per

DOZZA - IL MURO DIPINTO 7 OTTOBRE 2012

# Il borgo dai muri dipinti

Silvia Minari

Tiepida giornata d'autunno, un numeroso gruppo di cicloturisti attende nella stazione di Modena il treno per recarsi ad Imola. A destinazione attraversiamo il centro cittadino e pedaliamo i pochi chilometri che ci separano dalle prime colline e dalla sommità di una di esse da cui domina la rocca di Dozza, uno dei borghi più belli d'Italia, citazione da altri coniata e da noi largamente condivisa. Abbandonati i cavalli con i raggi, si può scegliere fra la visita al maniero o il vagabondaggio nelle viuzze selciate alla ricerca dei muri dipinti da maestri famosi dagli stili più disparati. Anche la processione

nel corso del paese sembra un quadro d'altri tempi. Dopo il rifornimento di piadine dalle più golose farciture ed una esaltante discesa verso la Val Sellustra, si penetra in lenta ma inesorabile salita (ed anche il vento soffia contro) in un paesaggio collinare di vago sentore toscano di morbidi ed ondulati pascoli

punteggiati da candidi e pacifici bovini per niente disturbati dalla nostra curiosità. Ritornando ad Imola costeggiamo l'autodromo Ferrari e ci fermiamo nel parco davanti al monumento che celebra il pilota Senna. Il rumore dei motori ci accompa-

gnerà fino alla stazione e ci farà apprezzare, ancora di più, il cuore silenzioso dei nostri bolidi a due ruote. Unica nota dolente di una giornata così piacevole, l'arrivo in stazione a Modena dove l'impazienza del capotreno si deve arrendere alla determinazione di alcuni, fra cui Eugenia, che a rischio della propria incolumità fisica bloccano le



di scaricare le bici. I ciclisti amano il treno, e il treno li ricambia?

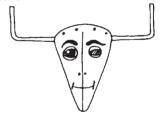
PICASSO DA PARIGI A MILANO 11 NOVEMBRE 2012

# Cubista ma "burrosa": potenza dell'arte

Diana Altiero

La stagione cicloturistica si è conclusa! Ma noi con grande piacere ci avviamo all'appuntamento "Artebici" della Fiab che ci conduce alla visita di mostre d'arte. Il piacere è duplice perché è anche l'occasione per rivedere le persone che amano l'arte e che non si incontrano nelle occasioni "ciclistiche". Non mancano però, tra i ciclisti "consueti", coloro che amano "abbandonare" l'amata bici per una full immersion artistica.

La meta questa volta è la mostra dedicata a Picasso con opere provenienti dal Museo Picasso di Parigi. La mostra si apre con la *Célestine*  (1904), la vecchia guercia in azzurro che chiude il periodo blu di Picasso; i suoi occhi, uno aperto sulla realtà, come a captare l'oggettività, e l'altro chiuso al mondo esterno ma "aperto" all'interiorità dell'artista, dove è presente ciò che è stato da lui filtrato dal mondo esterno e rielaborato secondo la sua sensibilità. Del 1922 è invece Due donne che corrono sulla spiaggia, due giganti dalle braccia e gambe massicce ma così leggere, ballerine danzanti nell'aria frizzante. Di questo quadro colpisce la sua dimensione minuta rispetto a come si è abituati a vederlo raffigurato nei vari cataloghi. Curiosa poi l'espressione "burrosa" della guida nel descrivere la rappresentazione di Picasso dell'amante; non riconoscibile perché raffigurata in stile cubista ma resa con fare "burroso" e cioè, con linee morbide e rotonde a richiamarne la personalità. Non mancano poi le sculture e per noi ciclisti non può non colpire Testa di toro del 1942 realizzata utilizzando un manubrio e un sellino di bicicletta. Solo Picasso poteva accostare le linee leggere della bicicletta con la robustezza di una testa di toro



#### Quattro domeniche ecologiche: 13 gennaio, 3 febbraio, 3 marzo e 7 aprile

In occasione di queste iniziative, la nostra Associazione, assieme ad altre, scende in piazza per affermare il ruolo della mobilità pedonale e ciclabile negli spostamenti quotidiani e nel tempo libero. Sarà una importante occasione per farci conoscere e per affermare, assieme ad altre associazioni, cosa si può fare per ridurre gli inquinamenti e la congestione degli spazi pubblici. Info Giorgio 366.2674669

4\_\_\_\_\_infobici

### SALI IN BICI... O IN TRENO

rubrica a cura di Eugenia Coriani



### Domenica 10 - Mostra "Novecento. L'arte in Italia tra le due guerre" - Forlì

Le sezioni della mostra toccano i temi affrontati nel Ventennio dagli artisti che hanno aderito alle direttive del Regime accettando le commissioni pubbliche e quelli che hanno partecipato a quel clima, alla ricerca di un nuovo rapporto tra le esigenze della

contemporaneità e la tradizione, tra l'arte e il pubblico: la maternità, il ritorno al mito, il mare, la terra, la grande urbanistica. Fino ad arrivare alla crisi di quel rapporto, nella più ampia tragedia nella quale venne trascinato il Paese. Info Eugenia 338.3488082 e Diana 347.4506510

#### Lunedì 11 e lunedì 18 -Sopravvivenza meccanica

Corso in due sere per diventare autonomi nella riparazione di una foratura, nella soluzione di piccoli guasti e nella manutenzione ordinaria della propria bicicletta. Info Giorgio 366.2674669

#### Venerdì 15 - Assemblea Ordinaria Fiab di Modena

Nel corso della serata verrà presentato all'approvazione dell'Assemblea il Bilancio 2012 e si eleggeranno i Consiglieri che resteranno in carica per il biennio 2013/2014. Info Giorgio 366.2674669 ed Eugenia 338.3488082

#### Venerdì 22 - Racconti di viaggio

Pavel ci trasporterà in altri continenti. Info Stella 340.9079737

# Domenica 24 - L'arte a cielo aperto - Castelfranco Emilia





# Sabato 2 - Sicurezza in bicicletta "Illuminiamoci"

Con le nostre bici formeremo una lunga scia luminosa che attraverserà le vie della città per richiamare l'attenzione sul corretto uso delle luci sulle biciclette. Partecipiamo numerosi. Info Beppe 334.6898227 e Giorgio 366.2674669

# Domenica 10 – Correggio e il Palazzo dei Principi

L'attuale volto ed assetto urbanistico risale al Quattrocento/Cinquecento. A lungo sotto la dominazione della famiglia dei da Correggio, un casato sorto nell'ambito della consorteria nobiliare matildica. Info Eugenia 338.3488082 e Diana 347.4506510

#### Venerdì 22 - Racconti di viaggio

Da Piazza Grande al mare. Fenicotteri, mulini, barche, vento, vento, tanto vento. Info Stella 340.9079737

#### Domenica 24 - Giornata FAI di primavera

Visita ai beni aperti dalla Delegazione di Modena (Abbazia di San Pietro). Info Eugenia 338.3488082 e Diana 347.4506510

#### aprile

#### Sabato 6 e domenica 7 - Assemblea Nazionale Fiab - Vicenza

È l'assemblea della Fiab che eleggerà il nuovo presidente. Ulteriori informazioni sul sito Nazionale della Fiab. Info Giorgio 366.2674669

#### Domenica 7 - La 5 Colli Modenese

Le nostre prime colline ci permettono, senza allontanarci troppo da Modena, un allenamento "tosto" in vista dei giri importanti in programma per il 2013. Lucchina, Fogliano, Salse, Rocca Santa Maria e Levizzano: sono i nostri 5 colli! Info Mara 338.3794044 ed Eugenia 338.3488082

Da venerdì 12 a domenica 14 - Rifacciamo il Ducato da Modena a Ferrara ed al mare

infobici\_\_\_\_\_5

Argenta e le valli di Campotto: patrimonio idrico, economico e faunistico. La storia di fiumi che si incontrano, si uniscono, e procedono fino al mare.

#### Domenica 14 - In bici con la quattro

Classica pedalata pomeridiana organizzata dalla circoscrizione quattro. Partenza dal Parco Ferrari con vari percorsi. Info Emma 348.7287066

#### Giovedì 18 - Rilevamento flussi ciclisti

Saremo sulle principali strade di accesso al Centro per monitorare il flusso di ciclisti urbani. Info Beppe 334.6898227 e Giorgio 366.2674669

#### Domenica 21 - "Le Orme"

Gita con due temi: le "orme" del Canale di San Pietro, il principale canale di Modena e le "orme" degli antichi pellegrini medioevali nella nostra prima collina, e il punto d'arrivo sarà Levizzano. Saremo accompagnati da una guida turistica. Info Eugenia 338.3488082 e Diana 347.4506510

#### Da giovedì 25 a domenica 28 - Argentario e Isole di Giannutri e del Giglio

Fine aprile..., il sole è già alto ed inizia a scaldare ma noi vogliamo scaldarci ancora di più lasciandoci alle spalle il freddo inverno. Cosa c'è di meglio che pedalare sulle splendide isole dell'arcipelago toscano? Il mare sarà ancora freddo, ma il sole sulle spiagge scalda il giusto e pedalare sarà un piacere per la temperatura ideale ed i panorami che si presentano ai nostri occhi. Con alloggio a Porto Stefano, un giorno il giro dell'Argentario, un giorno sull'isola del Giglio ed un giorno nel parco naturale dell'isola di Giannutri, non visitabile in estate: se poi la pedalata è troppo impegnativa... no problem! Spiagge e paesi a tua disposizione. Info Ivan 059.356877 – 3386828611

#### Sabato 27 - In bici agli Orti di Sant'Anna

Andremo a fare la spesa in bicicletta davanti alla Casa Circondariale di Sant'Anna, dove viene venduto il frutto del lavoro dei detenuti, marcato bio: ortaggi e frutta di stagione, piante ornamentali ed aromatiche. Info Luana 337.1024234

# La provincia pedala

rubrica a cura di Eugenia Coriani

# FORMIGINE – Una pedalata per la vita

"Una pedalata per la vita": tradizionale biciclettata autunnale rivolta a tutti i cittadini, in particolare alle famiglie e ai giovani, organizzata dall'Assessorato allo Sport in collaborazione con le società ciclopodistiche e l'Associazione "Amici per la vita". La partenza è avvenuta da piazza Calcagnini, il percorso si è snodato per le strade del territorio comunale e ha toccato luoghi di interesse ambientale, culturale, artistico, enogastronomico. Rinfresco lungo il percorso e ristoro finale all'ombra del castello. Era prevista una lotteria di beneficenza: primo premio una fiammante bicicletta per sottolineare l'importanza della mobilità dolce ed eco-sostenibile.

CARPI - Tutela dei ciclisti, la

#### Giunta vota a favore

Il Comune appoggia la petizione della Fiab per modificare le norme che regolano il riconoscimento dell'infortunio in itinere e in particolare per i ciclisti. La Giunta infatti ha approvato questa iniziativa. L'Assessore Alberto D'Addese ha presentato questa adesione spiegando che "sostenere la proposta di legge della Fiab crediamo sia importante anche per supportare la mobilità sostenibile. L'uso della bici per andare al lavoro è socialmente utile e meritevole".

# Bici da leggere



Ilaria Sesana, *La manutenzione della bicicletta e del ciclista di città,* Ponte alle Grazie – Altreconomia Edizioni, 2012

L'agile manuale scritto dalla giornalista Ilaria Sesana (che vive e pedala avanti e indietro per Milano) si concentra su due aspetti

fondamentali per chiunque abbia fatto della bici il suo mezzo di trasporto quotidiano: la manutenzione della bicicletta, ovvero come capire e risolvere piccoli problemi pratici per mantenere efficiente il proprio mezzo, e la manutenzione del ciclista, ovvero come difendere se stessi dalle mille insidie del traffico, dello smog, del meteo.

Scrive l'autrice nella premessa: "...prima di tutto, la bicicletta è libertà. Libertà di muovermi per la città senza restare imbottigliata nel traffico. O impazzire alla ricerca di un parcheggio. Libertà di andare al lavoro in poco più di venti minuti, ritagliandomi pure il tempo per il caffè e la pausa in edicola [...] Gli ostacoli, certo, non mancano: traffico delirante, smog, piste ciclabili a spezzatino, buche nell'asfalto [...] La bici in città è un azzardo, ma ho scelto di puntare su questa ruota. Perché dopo

otto ore trascorse davanti a un pc, la possibilità di sciogliere i muscoli con una bella pedalata è il modo migliore per concludere la giornata. Perché mi permette di rilassarmi e di mantenermi in forma. Perché in questo modo posso dare il mio piccolo contributo a rendere la mia città un posto un po' più vivibile. Poi c'è un'ultima, piccola soddisfazione: recuperare il piacere di fare le cose con le mie mani. Individuare un problema, capirne le cause, sporcarmi le mani e (talvolta con un piccolo aiuto esterno) riuscire a trovare una soluzione. E poter dire agli scettici: L'ho fatto io, che ci vuole?"

6\_\_\_\_\_infobici

# Ciclo-stile

# Un nuovo piano urbanistico

Nelle scorse settimane è stata avviata la presentazione del documento di indirizzi per la stesura del *Piano Strutturale Comunale*, che dovrà "orientare lo sviluppo urbanistico del territorio comunale nei prossimi 20 anni".

Nelle prime righe del documento viene descritta la città che si vorrebbe realizzare: "Una città che agevoli le relazioni tra le idee, cose e persone, che consumi meno energia, che utilizzi al meglio lo spazio, che sia punto di riferimento per il territorio". Veramente ottimi obiettivi di cui Modena ha bisogno, soprattutto dopo quindici anni di scelte e realizzazioni di tutt'altro segno. Più avanti, nel paragrafo sui valori ambientali si sottolinea che " l'accessibilità in bicicletta o a piedi alla scuola, al lavoro, ai negozi di vicinato, ai giardini e parchi pubblici, ai servizi essenziali, in condizione di sicurezza ed in un ambiente gradevole, promuove l'esercizio fisico e quindi la salute, ma è anche la condizione essenziale per rendere davvero città gli spazi urbani collocati al di fuori del centro storico". Sono affermazioni condivisibili anche quelle successive sui temi ambientali, quando si fissano gli obiettivi di "dare la priorità alla mobilità ciclopedonale e al trasporto pubblico e progettare lo sviluppo edilizio in coerenza con le politiche di trasporto pubblico" e di riduzione al 2020 del 20% delle CO2".

Ma, quando si arriva al capitolo sulle Infrastrutture e nuova mobilità, già si nota una secondarietà della mobilità ciclopedonale perché i primi cinque interventi riguardano infrastrutture stradali e ferroviarie, compresa l'inutile bretella Modena Sassuolo, la Cispadana e la incomprensibile variante alla via Emilia, che urbanizzerà inevitabilmente nuovi territori.

Anche se è difficile aver fiducia partendo da un documento contraddittorio già nelle proposte, non mancheremo nel dare il nostro contributo per una città ed un territorio migliore.

Ma non faremo sconti ad una Amministrazione e ad un Sindaco che hanno già impegnato tutte le risorse della sosta a pagamento dei prossimi decenni per un inutile Novipark, che hanno delocalizzato i campi di calcio urbani nell'estrema periferia, aumentando la dipendenza dalle auto e che hanno confuso la politica per la ciclabilità con la costruzione di spesso inutili piste ciclabili o di passerelle che vanno dal nulla al niente.

L'Assessore ha pubblicamente parlato di discontinuità rispetto al predecessore e mentre si svolgerà il dibattito per la formazione del nuovo PSC potremo verificarne la coerenza con tutti gli altri progetti e provvedimenti che riguardano le infrastrutture e la gestione della mobilità.

Non ci incoraggia apprendere che prima di Natale è stato separato l'ufficio che si occupa delle biciclette dal settore Mobilità, come se la bicicletta non fosse un mezzo di trasporto.

Ci si chiede: quando si tratterà di realizzare progetti o opere per la mobilità ciclabile, quale percorso sarà seguito?



Andare
Dimenticavo: non sono affatto un ciclista,
sono solo un viaggiatore. Uso i pedali per
marcare il territorio, come un bracco
durante la caccia. E questa bici mi somiglia.
Ha un'idea assai poco italiana e molto
nordica nell'andare. Quando incrocia un
nordica nell'andare. Quando incrocia un
nordica nell'andare. Al appena
Bolšoi, non ha niente da dire. Ma appena
Bolšoi, non ha niente da dire. Ma appena
vede un altro bracco con sacche in equilibrio
vede un altro bracco con sacche in equilibrio
sull'affusto e una lunga strada a proravia,
lei ha uno scatto irresistibile di curiosità,
allunga e va lì ad annusarlo, a vedere da
dove viene, che lingua parla, che percorso
sceglie, che carte usa.

Paolo Rumiz, Francesco Altan, Tre uomini in bicicletta

# 30 00 00 Si impara da piecoli! Si impara da piccoli

Andare a scuola in bicicletta: sì o no? Idee e opinioni di bambini a confronto

Classe 5 B, scuola "G. Rodari", 9° circolo, Modena

Nell'ottobre 2012 la classe ha aderito ad una delle proposte dello "Scuola-Città", precisamente al percorso "Biciclettando", finalizzato a conoscere la bicicletta come mezzo alternativo di mobilità per spostarsi nel quartiere, andare a scuola, trovarsi con gli amici ...

Dopo l'uscita in bicicletta nelle vicinanze della scuola, ragioniamo insieme sui pro e i contro della bicicletta.



### Perché sì

Andare a scuola in bicicletta è divertente, conveniente e importante. Mentre pedali sulle piste ciclabili puoi guardarti intorno e osservare la natura. In auto invece ti annoi perché puoi quardare solo fuori dal finestrino, in bici è come se l'aria ti trasportasse. Puoi andare a scuola da solo, non c'è bisogno dei genitori per guidare una bicicletta.

Puoi andare piano, veloce, insomma puoi andare come ti pare. Puoi pedalare con gli amici e divertirti di più anche facendo gare di velocità. In macchina non puoi correre, potresti fare incidenti e creare grossi problemi. Andando a scuola in bici poi sei più sveglio e pronto per la lezione.

Con la bicicletta fai prima ed è sempre pronta. La macchina si deve accendere, fare manovre per uscire dal garage, la serratura in inverno si può ghiacciare. L'auto si muove a fatica nel traffico mentre la bici lo evita. Poi c'è il problema del parcheggio: la bici è piccola e può stare dappertutto. Con la bici non ti devi fermare a fare rifornimento. La benzina costa molto,

dura poco e i tuoi soldi scompaiono. Non devi andare dal meccanico perché hai dei problemi al motore: nella bicicletta il motore sono le tue gambe e quelle non si rompono! Se si buca il copertone in poche mosse lo ripari. Se sei abbondante e hai qualche chilo di troppo, le due ruote ti fanno anche perdere peso.

La bici soprattutto non inquina. Quindi EVVIVA LA BICICLETTA!

#### Perché no

Andare a scuola in bicicletta non va bene perché con l'aria fredda ci si può ammalare. Mentre pedali ti arriva il freddo in faccia e ti fa chiudere gli occhi. D'inverno piove, ci sono le pozzanghere e c'è freddo. In bici ci si bagna e ci si sporca. C'è pure il ghiaccio e le gomme termiche costano tanto. Con la neve puoi trovare il percorso bloccato ed è peggio del traffico in automobile. Se cadi ti si infila la neve nelle scarpe, nella maglia e nei pantaloni. BRRR! Quando poi torni a casa con i vestiti bagnati la mamma e il papà ti mettono in punizione. In autunno si fatica a pedalare tra i mucchi di foglie cadute. In primavera c'è bel tempo, ma un acquazzone improvviso ti fa ammalare. In estate poi c'è troppo sole! Mischiato al calore del corpo che si ottiene pedalando, si suda davvero troppo.

Quindi è meglio usare la macchina.

Si possono comprare le auto a metano, elettriche o a GPL per risparmiare e per non inquinare!

#### Scuole Ferraris: mercoledì 3 aprile e mercoledì 10 aprile Scuole Guidotti: martedì 9 aprile e martedì 16 aprile

Due pomeriggi di laboratorio sull'uso e la manutenzione della bicicletta, pensati per i ragazzi della scuola media inferiore. È un'esperienza positiva, che curiamo con altri da alcuni anni, per far conoscere i segreti del mezzo più semplice per gli spostamenti urbani e che richiede solo una modesta manutenzione.

infobici

# Taccuino: in bici tra tecnica e salute

rubrica a cura di Sandro Galtarossa e Armando Gualandrini

#### **Arriva l'inverno**

L'arrivo della stagione fredda e piovosa rende più difficile trovare sia la voglia che il tempo per andare in bicicletta, con il rischio di perdere la forma fisica acquisita. Ecco qualche consiglio per superare l'inverno ed essere pronti e in forma a primavera.

Avere un abbigliamento idoneo per affrontare le uscite nella stagione fredda è indispensabile, i capi "tecnici", sono leggeri, protettivi e aiutano a vestirsi a strati permettendo una maggiore libertà nei movimenti; purtroppo, sono generalmente costosi.

Quando le condizioni atmosferiche sono brutte e il tempo a disposizione è poco, la corsa a piedi o il nuoto sono valide alternative per mantenersi in forma. Per correre a piedi bastano un buon paio di scarpe da ginnastica, si può cominciare con solo 20 minuti di corsa leggera, incrementando gradualmente sia il tempo che l'intensità, sono da preferire percorsi con fondo morbido, si eviteranno eccessivi traumi muscolari. L'importante è non tralasciare di andare in bicicletta troppo a lungo.

Quando si esce in bicicletta la pedalata deve essere agile e con una buona frequenza; questa, oltre ad incrementare gradualmente la capacità aerobica, è propedeutica per aumentare la forza e la resistenza in un secondo tempo.

Sfruttiamo anche il "riposo" della bicicletta per eseguire una buona manutenzione: verificare i fili dei freni e nel dubbio sostituirli, controllare la catena e se si è allungata troppo sostituirla, ingrassare le parti mobili, registrare cambio e freni, controllare l'elasticità dei copertoni e non solo il battistrada.

Un mezzo efficiente e affidabile è indispensabile per la nostra e altrui sicurezza.

Arriverà la primavera e saremo pronti per... le discese ardite e le risalite su nel cielo aperto...

# A ruota libera

rubrica a cura di Luana Marangoni

# Camminan-pedalando... a Venezia con decrescita

Per andare da Milano a Venezia e sentirsi felici anche senza far crescere il PIL ci vuole poco: basta non avere fretta. E così gli amici del Movimento Lento e della Compagnia dei Cammini si sono dati appuntamento il 5 settembre 2012 a Milano per percorrere in bicicletta e a piedi la pianura padana

e giungere a Venezia il 19 settembre, giusto in tempo per partecipare ai lavori di apertura della 3° Conferenza Internazionale della Decrescita, Sostenibilità ecologica ed equità sociale. Il viaggio si è diviso in due parti, la prima parte, fino a Ferrara, in bicicletta, l'ultimo pezzo a piedi.



#### 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 31 - Anno IX Gennaio 2013 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 Scrl Unipersonale

Durante il percorso hanno incontrato le realtà produttive che operano nella zona coniugando solidarietà, rispetto verso la natura ad un nuovo modello di sviluppo e si sono fatti raccontare le loro esperienze. La formula usata per questo "viaggio" è stata lo scambio: a fronte della ospitalità e della accoglienza i partecipanti offrivano qualcosa di sé, così c'era chi dipingeva, chi scriveva, chi si occupava dei reportage, delle foto ed altro ancora.

I movimenti che hanno dato vita a questo percorso collettivo hanno in comune la scelta di un tipo di viaggio rispettoso della natura, che passa necessariamente per un modo diverso di concepire il rapporto con se stessi e gli altri, di sperimentare e comunicare una speranza di cambiamento attraverso il semplice agire quotidiano, la consapevolezza del limite, propria di chi si muove con lentezza, perché sa che le energie non sono infinite e bisogna centellinarle, le proprie e quelle a disposizione su questa terra.