

# 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

## Modena: la bici prende quota

Giuseppe Marano

Tra le iniziative più interessanti della Fiab modenese c'è la rilevazione dei flussi ciclistici in città, attuata nell'intento di monitorare il trend dell'uso della due ruote e di cogliere i cambiamenti emergenti, sulla cui base proporre gli opportuni adeguamenti di servizi e infrastrutture ai decisori locali.

Quella di quest'anno non è la prima rilevazione della Fiab: dal 2005 ad oggi, l'associazione ha attuato altri rilievi (2005, 2008, 2009), compilando un'utile serie storica che descrive bene il trend della mobilità ciclistica in città.

Le modalità tecniche di effettuazione del monitoraggio sono semplici: gli operatori Fiab vengono collocati in 14 incroci cruciali della città, individuati nella corona dell'area centrale; a loro viene richiesto di segnare su una scheda i passaggi dei ciclisti nelle due direzioni centro e periferia, fra le 7:45 e le 8:45, nello stesso giorno della settimana e nella stessa stagione. L'ultima rilevazione è stata effettuata giovedì 18 aprile 2013. I risultati ottenuti sono di notevole importanza per l'evoluzione della mobilità modenese e presentano anche curiosità. Nei sessanta minuti previsti, sono stati censiti in tutto 3.252 passaggi di ciclisti, oltre il 10% in più rispetto al 2009, data del precedente rilievo (ma oltre il 56% in più rispetto al rilievo del 2005). L'incrocio più trafficato di bici in assoluto è stato Emilia ovest/Aldo Moro (433), seguito da Buon Pasto-

re/Sigonio (376), da Emilia est/Menotti (334) e da Medaglie d'oro/Muratori (334). La graduatoria degli incrementi maggiori assegna la palma d'oro a Emilia ovest/Aldo Moro, direzione Madonnina (+314%), seguito da Medaglie d'oro/Muratori, direzione Centro (+172%) e Mazzoni/Crispi, direzione Sacca (+160%). In altri incroci, si sono verificate invece variazioni in negativo. Due le conclusioni generali: l'uso delle biciclette segna anche a Modena un trend ininterrottamente crescente, da almeno 8 anni, in questo seguendo un andamento già colto a livello nazionale ed europeo; inoltre, specifici mutamenti locali nella dislocazione di residenze e servizi pubblici (ad es. la ricollocazione del Liceo Sigonio in Via del Lancillotto) comportano variazioni sensibili nei flussi di traffico ciclistico, determinando incrementi o decrementi anche rilevanti. In altre parole, i cambiamenti della mobilità ciclistica riflettono fedelmente i cambiamenti in città.

A fronte di questa situazione, come agisce l'Amministrazione comunale? A giudicare dalle iniziative attuate di recente e previste, si deduce che continua a praticare tenacemente una politica della mobilità di tipo autocentrico, basata cioè quasi esclusi-

sivamente sull'uso dell'automobile negli spostamenti urbani: mentre attiva in pompa magna il costosissimo parcheggio Novi Park, centellina gli investimenti per realizzare le ciclabili sulle strade più pericolose, resta sorda all'esigenza di estendere le zone a 30 km/h, dare continuità delle ciclabili, consentire la circolazione in entrambi i sensi di marcia nei sensi unici, avendo nel frattempo bloccato lo sviluppo dei servizi per i ciclisti (depositi protetti, parcheggi bici...). In definitiva, il rilievo della Fiab di-

**INSERTO SPECIALE  
MODENA A TUTTA BICI**

Nell'inserto centrale la mappa delle piste previste nel progetto "Bici a fiumi" e il programma del FESTIVAL DEL CICLOTURISMO, Modena 22-23 giugno 2013



mostra ancora una volta che il Comune non tiene minimamente conto dei processi sociali emergenti, penalizzando (invece di agevolare) la mobilità ciclistica, con scelte miopi e retrograde, superate dalle esperienze attuate da numerosi comuni italiani.

## C'ero anch'io

CORREGGIO  
E IL PALAZZO DEI PRINCIPI  
10 MARZO 2013

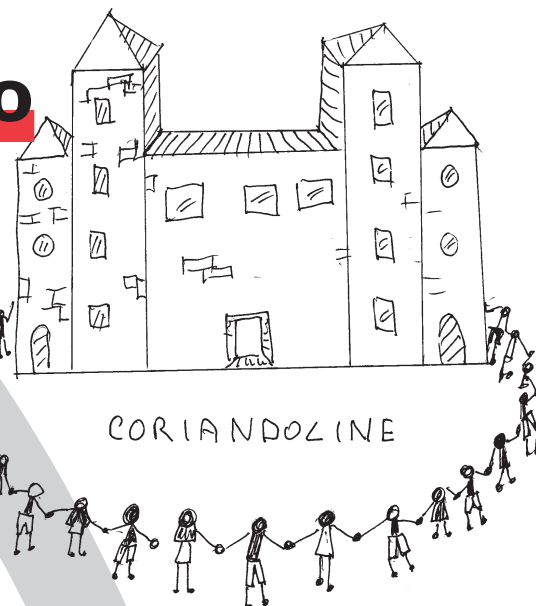
### Dai putti di Correggio (pittore) ai bimbi di Correggio (paese)

Diana Altiero

Guardando le opere di Antonio Allegri, detto il Correggio, colpisce la dolcezza e tenerezza dei suoi personaggi e in particolare la collocazione dei putti a lato della scena, quasi a sviluppare un racconto a sé stante, infatti essi sono intenti nei loro giochi, incuranti e ignari di quanto stà accadendo in un'altra scena del medesimo quadro dove sono rappresentati gli adulti. La nostra gita a Correggio ci porta a visitare il palazzo dei Principi, e

la Pinacoteca ad esso collegata; scopriamo così che proprio la città natale del grande artista, nel corso degli anni è stata privata delle sue opere. I suoi putti qui non si vedono, sono invece presenti copie di sue opere e un volto dolcissimo di un Cristo a lui attribuito.

Dopo avere visitato il teatro e altre chiese di Correggio la guida ci conduce a visitare il quartiere "Coriandoline", nato circa venti anni fa in seguito a un progetto che vedeva coinvolti i bambini, chiamati ad esprimersi su come immaginassero la loro casa, quella dei loro sogni. Il progetto, pur non unico nel suo genere, qui a Correggio, attraverso la collaborazione di architetti e ingegneri, viene concretizzato. Abbiamo avuto il piacere di gironzo-



lare tra i vicoli del quartiere in cui abbiamo potuto curiosare tra le case dei sogni dei bambini, variamente dipinte da colori vivaci: la torre, il castello, il fienile. Al loro interno, l'ascensore ha gli specchi deformanti, gli scivoli a lato delle scale sono a disposizione dei più piccoli. Così Correggio, privata delle opere del suo grande artista, in qualche modo gli fa un omaggio, realizzando i sogni dei più piccoli, che nel quartiere "Coriandoline" diventano protagonisti, guadagnandosi anche il nome sulla porta della loro casa.

LA 5 COLLI MODENESE  
7 APRILE 2013

### Su e giù per i colli

Franco Fondriest

Di solito, quando arriva aprile, noi ciclamatori siamo già abbastanza rodati e quindi un giro di 80 km e 900 metri di dislivello non preoccupa. In realtà, quest'anno, a causa delle piogge persistenti, le uscite primaverili sono state più rade. Comunque, alle 8,30 di domenica 7 aprile, eravamo in 9 all'appuntamento con Mara, in piazzale I° maggio; tra essi i nostri graditi amici di Parma, Silvia e Beppe. Aria freschina, qualcuno con i guanti e nella sacca gli impermeabilini, per scongiurare qualche scroscio previsto per le ore centrali. Dopo aver passato Maranello con sosta caffè, siamo saliti sul colle

della Lucchina per poi tornare sulla Giardini e salire di nuovo verso Fogliano; dopo aver passato le Salse di Nirano, di nuovo su verso Rocca Santa Maria, una salita che presa piano piano si riesce a fare anche senza un grande allenamento, ma che comunque risulta sempre discretamente impegnativa.

Ma il vero premio della giornata è stato all'arrivo a Montardone: mentre alcuni di noi erano provvisti di panini, altri non ne avevano e allora hanno chiesto al titolare della trattoria Iolanda un piatto di tortelloni e tigelle con formaggio; ottimo pranzo: prezzo ultra modico e buona qualità; da ri-

cordare.

Il ritorno è stato del tutto agevole nonostante qualche salitina come quella di Levizzano.

Nel primo pomeriggio siamo arrivati a Modena, giusto in tempo per poter fare un salto in centro e vedere le iniziative collegate alla domenica senza auto. Tutto bene, e per di più non si è vista neanche una goccia di pioggia.



RIFACCIAMO IL DUCATO DA  
MODENA A FERRARA E AL MARE  
12-14 APRILE 2013

## il Po a più voci



**12-14 aprile  
un weekend...  
diverso**

Anna Maria Vezzali, **la neofita...**

Mi sono lasciata affascinare dal volantino che ho scaricato dal sito degli "Amici della bicicletta" e con tanto coraggio ho deciso di partecipare: programma chiaro ed accattivante... unica incognita: non vado MAI in bicicletta e ne possiedo una veramente datata. Il mondo mi è contro: troppi chilometri, troppi anni io e zero allenamento, ma la sfida mi prende e il mondo si rende disponibile per il recupero della poveretta (io). Arriva il giorno fatidico, 12 aprile ore 11, sono afflitta da un'ansia sconosciuta, poi lentamente e con tanto anticipo raggiungo Piazza Grande e finalmente piano piano arrivano anche gli altri partecipanti, tutti perfetti: bici ed abiti adeguati, io mi sento Fantozzi, ma

oramai si deve partire. Ha così inizio una delle più belle esperienze che si possa fare grazie a Stella e Massimo, ottimi organizzatori, preparati e disponibili come tutti gli altri partecipanti. Caffè a Bomporto, gelato a Finale poi via per percorsi sconosciuti e pieni di fascino fino a Ferrara dove un accogliente Ostello ci ospita. Cena con ottima cucina siciliana... troppo abbondante. Sto bene e sono carica, poi decido di andarmi a riposare, anche se l'adrenalina che ho in circolo mi impedisce di prendere sonno subito. Sabato mattina si riparte attraversando Tresigallo, la ciclovia Bruno Traversani da Ostellato; attraverso le "vallette", le anse di Portomaggiore, siamo arrivati ad Argenta, ma oggi la schiena mi fa veramente tanto male, scatta la solidarietà e tra Brufen ed Aulin offerti dai miei compagni arriviamo a Campotto, dove il locale Ostello ricavato in una vecchia scuola ci offre un'ottima cena ed un'altrettanto ottima sistemazione. La giornata mi ha veramente provata, ma la soddisfazione e le bellezze dei percorsi mi hanno entusiasmata (ho sempre fatto viaggi in luoghi lontani e costosi per vedere a volte non molto di più). Arriva la domenica, l'ultimo giorno, parto con il secondo gruppo per effettuare seduta di birdwatching; a bordo di piccole imbarcazioni solchiamo le acque di Valcampotto, non prima di aver sfruttato un disponibilissimo fisioterapista presente che mi sottopone ad alcuni esercizi per migliorare la mia schiena ancora malmessa. Ore 13, si riparte alla volta di Bologna, sempre attraversando luoghi bellissimi ed incontaminati, finendo in un bosco pieno di fango con alberi caduti a causa delle abbondanti piogge che ci obbligano ad effettuare un percorso impervio, ma tanto divertente... mi sento tornare bambina e in men che non si dica arriviamo alla stazione di Bologna. Anche prendere il treno con la bici risulta facile; l'esperienza dei miei compagni di viaggio è fondamentale. Arrivo a Modena e frettolosamente ci si saluta, ma a me rimane la voglia... avrei continuato.

## 1... 2... 3... si parte

Luisa Corradini, Vanna Rossi, Cinzia Savigni, **le veterane...**

Anche quest'anno per la terza volta con gli amici di Ferrara e le nostre biciclette siamo andati alla scoperta di una zona nel delta del fiume Po. Passando di paese in paese siamo arrivati ad Argenta, dove ci aspettava una guida attenta e meticolosa che ha catturato la nostra attenzione raccontandoci la storia di questa città, dei canali scavati a braccia dagli scariolanti, delle sue valli paludose, della raccolta delle acque attraverso l'impianto idrovoro di Salario, facendoci visitare con orgoglio tutto il complesso nelle sue parti (affascinante la sala delle pompe idrovore), infine spiegandoci il sistema di bonifica e il suo funzionamento nel territorio, quando dopo piogge eccezionali ci si salva da possibili alluvioni facendo defluire l'acqua in eccesso nelle casse di espansione delle valli di Campotto.

Quest'oasi naturalistica, che abbiamo visitato con interesse e timore a bordo di una barchetta elettrica, pilotata per fortuna da un esperto barcaiolo, presenta un affascinante paesaggio vegetale e animale. Pesci saltellanti, cigni, aironi bianchi, rossi, cenerini, si alzavano in volo al nostro passaggio in una quiete ammaliante.



ARGENTARIO E ISOLE DI GIANNUTRI  
E DEL GIGLIO  
25-28 APRILE 2013

## Maremma: mare, cielo e terra

Daniela Caselli

Giovedì 25 aprile è il giorno della liberazione, e anche noi tentiamo di liberarci di alcuni nostri pesi...! Tutti belli carichi, saltiamo sui nostri pulmini... Evviva, finalmente si parte. Il tragitto scorre veloce, parlando e scherzando e, forse, cercando di pensare a come vivremo questo viaggio insieme a persone nuove. Tutti abbiamo timori personali per la bicicletta, ma siamo curiosi di scoprire qualcosa di più di noi negli scenari immaginati nella nostra mente.

All'arrivo in hotel, riserviamo uno sguardo curioso al mare, che sempre ci apre il cuore e, impazienti, andiamo alla ricerca della nostra bici e... via in sella per raggiungere il Parco della Feniglia. Dentro a una

pineta incontaminata, illuminata dai raggi di sole che penetrano nelle radure, luci e sensazioni e piccoli scrosci di risa accompagnano la nostra prima giornata fino a raggiungere il mare che, ancora scuro e mosso, ci riporta a un po' di stanchezza!

Il giro dell'Argentario, per ognuno di noi, sia per chi lo ha completato che per chi lo ha affrontato solo in parte, ci trasmette bellissime sensazioni e ci mette a dura prova, ma alla fine della giornata siamo pieni di soddisfazione e felici di avere completato ognuno il nostro piccolo traguardo.

Luci, natura, colori, odori e suoni della natura incontaminata dell'isola del Giglio ci ripagano dell'aspettativa "delusa" di trovare sole e luce: un suggestivo cielo scuro che minaccia pioggia ci porta tuttavia ad osservare ammirati i colori della natura, dove viola, rosso e giallo si mescolano come vorremmo che fosse la nostra vita. Il mare ci

guarda e, felici di stare insieme, scivolano via questi giorni stupendi. L'ultima giornata ci porta a dividere i nostri cammini: chi alla volta delle guglie medievali di Capalbio, chi tra gli affascinanti resti del romano insediamento di Cosa, nei pressi di Ansedonia. Il sole ci assiste, illuminando le ombre dei giorni precedenti e facendo brillare il mare e le colline. La pedalata viene degnamente conclusa con una superba polentata all'interno dei bastioni di Capalbio, che ancora emanano la magia di un mondo a noi sconosciuto. Pesce "a gogo" per chi invece è rimasto sulla costa a godersi il mare della Feniglia. Un luogo meraviglioso, dove si fondono i sapori della Maremma: mare, cielo e terra.



## Si impara da piccoli

### Con le mani sulla camera d'aria

La manutenzione della bicicletta spiegata ai ragazzi

Mattia Ganzerli, 2° media

Durante due pomeriggi nel mese di marzo sono venuti a scuola due signori della Fiab per il laboratorio di manutenzione della bicicletta or-

ganizzato dalla scuola. In questi incontri ci hanno insegnato come riparare la bicicletta in caso di foratura e come usare in modo adeguato il cambio e i freni.

Questa esperienza è stata molto bella soprattutto perché ogni cosa spiegata doveva poi essere messa subito in pratica e secondo me in questo modo si impara molto meglio. Dopo il laboratorio mi è venuta molta più voglia di andare in bicicletta.



## Timori

*Il ciclista ogni tanto, ha pensieri. Il ciclista che vede avvicinarsi gli anta, che ogni tanto avverte la ruggine negli ingranaggi, e si coglie ad auscultare doloretto ignoti che non gli pareva, per l'innanzi, di aver mai avvertito; e che, d'altra parte, non è per nulla sazio di strade, paesaggi, colline, montagne; questo ciclista si chiede quanto ancora durerà la fortuna che lo mette sulla sella, e rivede strade e paesi, recupera nella memoria incontri e fortune, rammemora piogge e discese. E scrive perfino dei libri.*

Giancarlo Pauletto, *Amati giri ciclici*

# Modena a tutta bici

## Festival del cicloturismo

### Cicloraduno nazionale Fiab

Modena 22 e 23 giugno 2013



partner dell'iniziativa:

**Fiab nazionale**  
**Fondazione CRM**  
**Circuito Città d'arte**  
**Comune di Modena**  
**Provincia di Modena**  
**Regione Emilia Romagna**

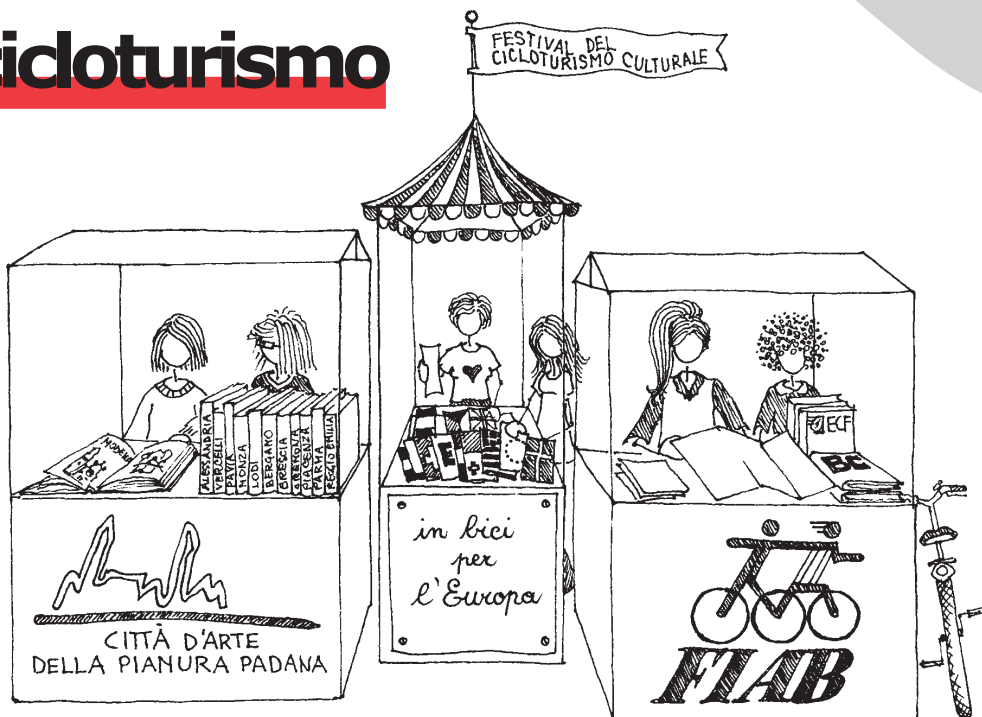
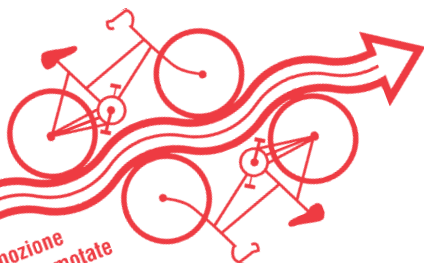
assieme a:

**Uisp Modena**  
**Legambiente Modena**  
**CSI Modena**  
**Panathlon Modena**

per promuovere  
 il progetto

**Biciclette a fiumi**

Campagna FIAB per la promozione del cicloturismo nelle zone terremotate dell'Emilia-Romagna



La **Fiab** ed il **Circuito** organizzano dal **19 al 23 giugno** il **Cicloraduno** itinerante che porterà centinaia di cicloturisti da Piacenza a Modena, con tappe a Cremona, Parma e Reggio Emilia.

Durante il weekend a **Modena, sabato 22 e domenica 23 giugno**, in occasione della presenza della festosa carovana, si svolgerà il "**Festival del CicloTurismo Culturale**".

Questa manifestazione è dedicata a tutti coloro che vogliono conoscere e avvicinarsi a una forma di vacanza sana, conviviale, culturalmente stimolante e rispettosa dell'ambiente.

L'iniziativa prevede l'allestimento di numerosi Stand e palchi nelle maggiori piazze del Centro Storico e nei Giardini Ducali ed un ricco program-

ma di attività: presentazioni di itinerari e di destinazioni turistiche, degustazioni enogastronomiche, concerti, escursioni in bici nel territorio circostante, mostre, visite guidate, incontri culturali.

In **Piazza Matteotti** saranno presenti diverse nazioni europee (Austria, Slovenia, Croazia, Romania, Fiandre e Irlanda) e alcune Regioni italiane per promuovere e valorizzare le ricchezze turistiche dei loro territori.

Parteciperanno editori e operatori del settore cicloturistico, promotori enogastronomici, enti e associazioni nazionali e locali, oltre **Google** che curerà gli ambiti tecnologici del vaggio.

Sul palco si avvicenderanno animatori e Dj e alla sera, sia sabato che domenica, si svolgerà un concerto gratuito aperto a tutti.

In **Piazza XX Settembre** saranno allestiti stand con biciclette e attrezzature da viaggio. Tutti avranno la possibilità di vedere e provare, in una apposita pista, biciclette da vacanza e da turismo.

## Programma del Festival del Cicloturismo

### Sabato 22 giugno

Ore 11.00

#### **Piazza Matteotti**

Inaugurazione ed avvio attività espositive, enogastronomiche e di intrattenimento

#### **Piazza XX Settembre**

Avvio delle attività espositive e prova delle biciclette esposte

Ore 18.00

#### **Piazza Mazzini**

Brindisi di accoglienza per i ciclisti del Cicloraduno e incontro con Parlamentari, Assessori regionali ed Autorità locali

Ore 18.45

#### **Piazza Matteotti**

Concerto Blues

Ore 20.15

#### **Museo Enzo Ferrari**

Cena di gala (riservata agli iscritti del Cicloraduno)

Ore 22.30

#### **Giardini Ducali**

Concerto di gala con Lara, Morris e la Slow Bike Orchestra

### Domenica 23 giugno

Ore 10.00

Visite guidate alla Città;

Ore 10.30

#### **Piazza Matteotti e Piazza XX Settembre**

Avvio attività espositive, enogastronomiche, di intrattenimento e di prova delle biciclette esposte; Incontri culturali tematici (sino alle 17.30)

Ore 11.30

#### **Sozzigalli (Soliera)**

Posa della Prima pietra del **"Progetto Biciclette a Fiumi"** sull'argine del Secchia, con **Vittorio Zucconi**, promotori e partner del progetto e autorità.

I partecipanti al Cicloraduno e tutti i ciclisti vi convergeranno in bicicletta

Ore 17.30

#### **Piazza Matteotti**

Gran finale  
"AUF WIDERSEHEN KONCERT"  
con Lara Luppi e Beppe Cavani



aggiornamenti su:

[www.facebook.com/modenainbici](https://www.facebook.com/modenainbici)  
e sul sito:

[www.modenainbici.it](http://www.modenainbici.it)





## Biciclette a fiumi

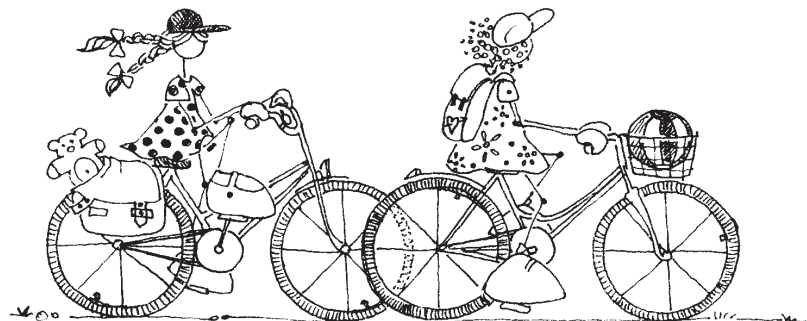
Campagna FIAB per la promozione del cicloturismo nelle zone terremotate dell'Emilia-Romagna



Il terremoto, che ha colpito la parte nord della provincia di Modena, ha mostrato a tutti il grande patrimonio culturale e ambientale di queste zone, che si trovano in una posizione strategica rispetto ai flussi turistici verso il Sud d'Italia e di quelli che attraversano la pianura Padana verso il mare.

La Fiab ed il Circuito Città d'Arte della Pianura Padana vogliono aiutare questo territorio ad entrare nel circuito turistico internazionale realizzando il tratto modenese della ciclopista Eurovelo 7, che attraversa l'Europa da Nord a Sud e che attualmente si interrompe al confine emiliano nei pressi di Concordia. Tale frattura scoraggia i flussi dei cicloturisti e riduce le potenzialità del percorso ciclabile Modena-Vignola che, con il passo Brasa, rappresenta l'attraversamento più agevole dell'Appennino verso la Toscana. La contemporanea realizzazione delle ciclovie lungo il fiume Panaro e tra Concordia e Finale permetterà di creare anche un circuito turistico che coinvolgerà tutti i comuni terremotati, facilitando anche la mobilità dolce locale.

Il Cicloraduno Nazionale FIAB ed il Festival del Cicloturismo culturale di Modena sono il primo passo concreto del Progetto "Biciclette a Fiumi" che realizzerà tre Ciclovie nelle terre terremotate della Bassa Modenese. Questi percorsi consentiranno il collegamento dell'Italia Centrale e Meridionale con i Paesi dell'Europa del Nord, daranno impulso allo sviluppo turistico delle nostre terre e stimoleranno la crescita della Rete ciclabile locale.

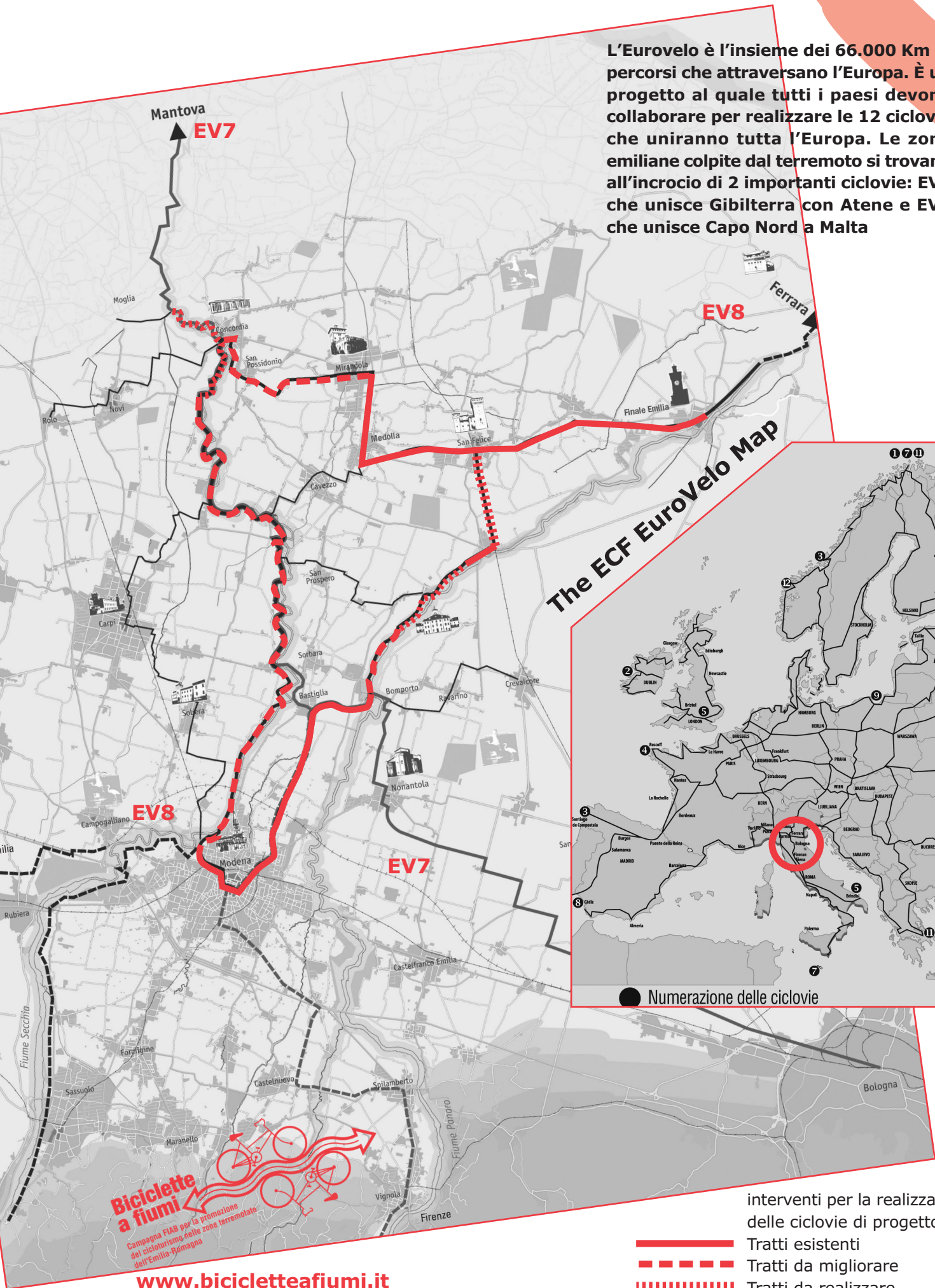


**Si può sostenere la raccolta fondi anche versando il proprio contributo sul CC intestato a "FEDERAZIONE ITALIANA AMICI DELLA BICICLETTA FIAB ONLUS - BICICLETTE A FIUMI"**

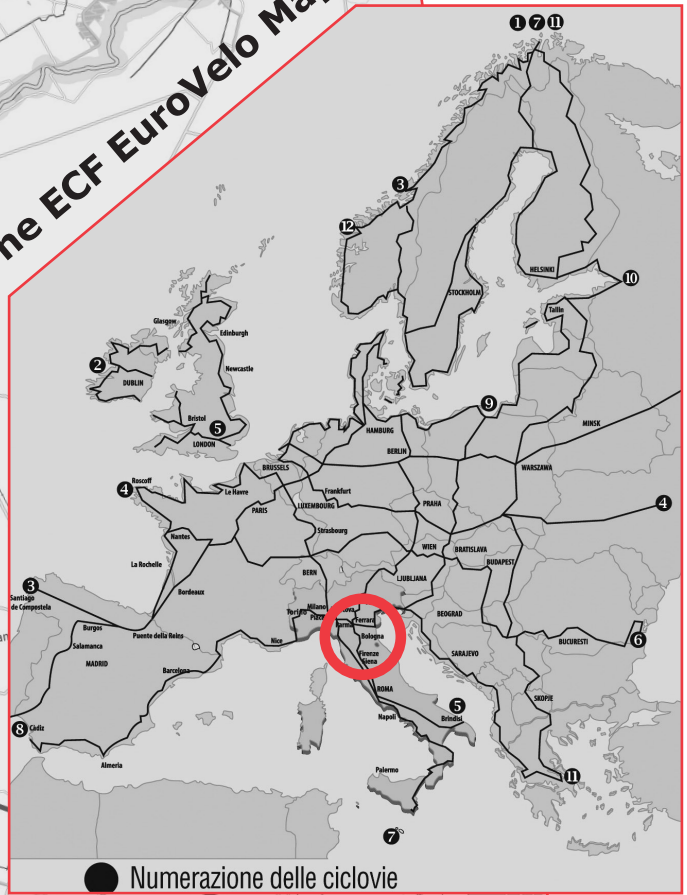
**IBAN : IT54 N033 5901 6001 0000 0072 104**

**Sito: [WWW.bicicletteafiumi.it](http://WWW.bicicletteafiumi.it)**

L'Eurovelo è l'insieme dei 66.000 Km di percorsi che attraversano l'Europa. È un progetto al quale tutti i paesi devono collaborare per realizzare le 12 ciclovie che uniranno tutta l'Europa. Le zone emiliane colpite dal terremoto si trovano all'incrocio di 2 importanti ciclovie: EV8 che unisce Gibilterra con Atene e EV7 che unisce Capo Nord a Malta



The ECF EuroVelo Map



● Numerazione delle ciclovie

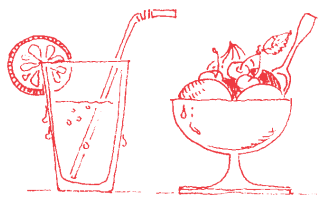
**Biciclette a fiumi**  
 Campagna FIAB per la promozione del cicloturismo nelle zone terremotate dell'Emilia-Romagna

[www.bicicletteafiumi.it](http://www.bicicletteafiumi.it)

interventi per la realizzazione delle ciclovie di progetto

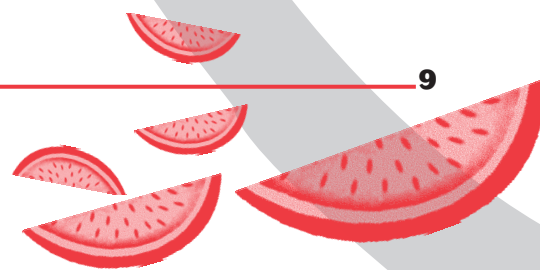
- Tratti esistenti
- Tratti da migliorare
- Tratti da realizzare





## SALI IN BICI

rubrica a cura di Eugenia Coriani



### luglio

#### **Domenica 21 – Nella contea di Matilde**

Il territorio matildico ha una sua specificità che deriva dalla storia e dalla natura e che in buona parte conserva anche adesso. Castelli, pievi, antichi borghi di sasso impreziosiscono un paesaggio già di per sé pregevole, nel quale dolci ondulazioni e filari di cipressi di aspetto toscaneggiante si alternano a scorci più aspri, calanchi assetati, affioramenti di roccia lavica. Saremo accompagnati dagli amici Fiab di Reggio Emilia. Info Eugenia 338.3488082 e Gianni A. 347.5421216

#### **Domenica 28 – Montese**

Paese di confine tra le province di Bologna e Modena storicamente attraversato dalla Linea Gotica durante l'ultima guerra, fu teatro di scontri tra le forze alleate contro le forze tedesche. A testimonianza di questo periodo storico nella parrocchia di Iola di Montese è stato creato un museo con i cimeli di queste aspre battaglie. Montese con i suoi 850 metri ci regalerà un po' di fresco e un po' dei suoi sapori culinari sotto la bella Rocca che sorveglia il paese.

Info Eugenia 338.3488082 e Gianni A. 347.5421216

### agosto

#### **Da venerdì 2 a domenica 4 – Prima di tornare a scuola... Alpi o Prealpi?**

Le vacanze ci piace farle in bicicletta, insieme a famiglie che come noi amano il contatto con la natura. Con i giusti tempi e in compagnia, i ragazzi possono affrontare qualsiasi ciclo-viaggio, anche le salite del Vajont, la meta inusuale ma significativa della nostra prossima vacanza. Un viaggio di 3 giorni sulle Alpi e Prealpi Pordenonesi, su strade e percorsi dedicati alla bicicletta. Pernottamenti in ostelli o agriturismi. Treno + bici. Info Ermes 340.6764713 e Paola 349.6647860

### settembre

#### **Sabato 7 e domenica 8 – Tra la Val d'Adige e la Valpolicella**

Un itinerario di due giorni in un piacevole ambiente poco toccato dal turismo di massa, fra prati e boschi di latifoglie punteggiati da contrade e viottoli costruiti con le lastre in pietra. Da questo altipiano carsico, ricco di grotte e anfratti, lo sguardo spazia fra ampi panorami verso i vigneti della Valpolicella, il Corno d'Aquilio, la Val d'Adige e il Monte Baldo. Il percorso ad anello, con pernottamento in quota, si svolge lungo strade bianche e asfaltate minori e tratti di sentiero.

Info Giorgio 366.2674669 e Nicola 339.7693497

#### **Giovedì 19 – Rilevamento flussi ciclisti**

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

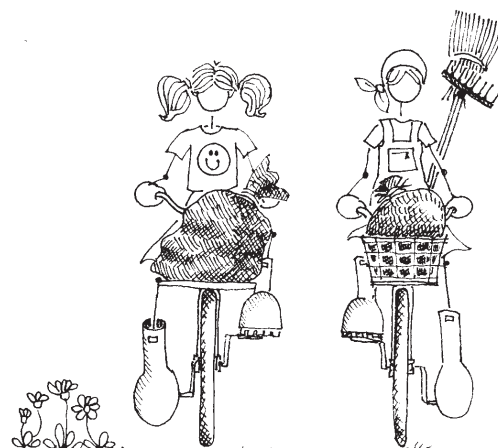
#### **Domenica 22 – Le cascate del Bucamante**

Le cascate del Bucamante si formano dal rio Bucamante, un affluente del fiume Tiepido; il nome deriva dalla leggenda di due giovani amanti, il pastore Titiro e la dama di corte Odina, che a causa del loro amore osteggiato decisero di buttarsi nel torrente, nel punto in cui si formava una grossa buca; da quel momento chiamata "buca degli amanti." Parte finale a piedi. Info Eugenia 338.3488082 e Luisa 366.3524631

#### **Domenica 29 – Puliamo il mondo in collaborazione con Legambiente**

Una facile gita in bicicletta per partecipare all'iniziativa che Legambiente organizza ormai da tanto tempo, dove i genitori e i loro ragazzi sono invitati a ripulire dai rifiuti aree pubbliche o parchi. Un modo divertente per far capire ai ragazzi perché non dobbiamo abbandonare la spazzatura.

Paola  
349.6647860 e  
Armando  
335.5698122



### ottobre

#### **Domenica 6 – Ciclabile ex ferrovia Val Seriana e le Tre Valli Bergamasche**

Continua la caccia alle ciclabili ricavate da ex ferrovie. Completeremo l'anello scoprendo alcune valli bergamasche (Seriana/Borlezza/Cavallina) in compagnia degli amici FIAB di Bergamo.

Info Marco 335.7771289 ed Enrico 333.3196384

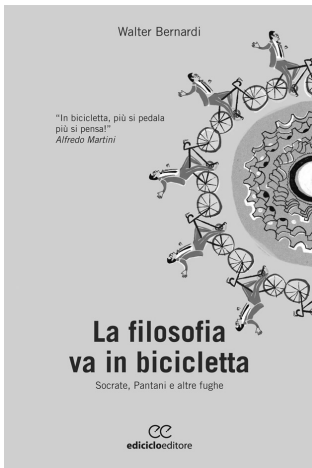
#### **Da venerdì 11 a domenica 13 – L'eroica**

Dall'11 al 13 ottobre faremo un "coraggioso" approccio ai magici colli toscani, ai paesaggi del Chianti, alle strade bianche e alle ripide salite (14-15%). Andremo a conoscere l'Eroica! Un percorso ciclistico che coniuga il grande amore per il ciclismo con il desiderio di salvaguardare uno degli ambienti più belli d'Italia. Info Povel 347.5121783 e Beppe 334.6898227

#### **Domenica 27 - ... finiamo meglio: tutti a tavola!**

Chiudiamo ufficialmente la stagione con la classica pedalata e pranzo finale preparato dai nostri abilissimi cuochi. Info Eugenia 338.3488082 e Beppe 334.6898227

# Bici da leggere



Walter Bernardi  
*La filosofia va in bicicletta. Socrate, Pantani e altre fughe*  
 Ediciclo 2013

Che cosa hanno in comune, a parte la loro tragica fine, Socrate, il filosofo ateniese che insegnava con il dialogo a "tirar fuori" le idee, e Marco Pantani, il Pirata, che andava più forte degli altri in salita per accorciare l'agonia? E che cosa rende le fatiche di Gino Bartali simili all'ascesi medievale e quelle di Fausto Coppi così prossime al meccanicismo cartesiano?

Guardate la foto di Albert Einstein che piroetta felice in sella a una bicicletta e pensate alla sua celebre frase: "La vita è come andare in bicicletta: se vuoi stare in equilibrio devi muoverti", che è un po' la sintesi "a pedali" della sua Teoria della relatività. Oppure leggete *La filosofia va in bicicletta*. Ve lo spiegherà l'autore Walter Bernardi, tra una chiacchierata di filosofia e una scorribanda in sella sui colli tra Prato e Pistoia. Irreprensibile accademico tutto cattedra e biblioteca, già preside della facoltà di Lettere e filosofia all'Università di Siena, il professor Bernardi non ha più resistito all'ardente passione che covava in lui sotto la cenere fin dalla gioventù: e a quarant'anni si è comprato una bicicletta da corsa e si è messo a pedalare. Da quel momento ha praticato ogni giorno la sua personalissima ciclo-filosofia dimostrando nei fatti quanto l'esercizio filosofico sia vicino alla pratica ciclistica, perché "in bici le idee pedalano". Con la leggerezza di uno scalatore, ce lo racconta in queste pagine andando in fuga con Talete di Mileto e Alfredo Binda, sfidando a cronometro Immanuel Kant ed Eddy Merckx e allo sprint Fiorenzo Magni e Friedrich Nietzsche.

## La provincia pedala

Rubrica a cura di Eugenia Coriani

### FIORANO – Auto troppo veloci, pedoni e ciclisti a rischio

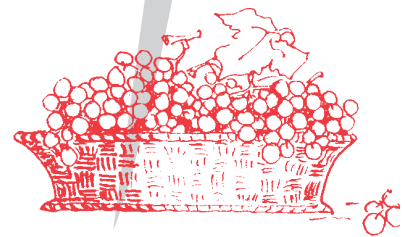
Da tempo i residenti di via Ghiarella, una delle arterie principali di Spezzano, lamentano l'alta velocità tenuta dalle automobili che percorrono quella strada. Per porre rimedio a questa situazione, nei giorni scorsi la Municipale ha annunciato una serie di controlli per individuare eventuali comportamenti irregolari e richiamare al rispetto del limite di velocità. Via Ghiarella è la strada di collegamento alla chiesa parrocchiale, al cimitero e alle Salse di Nirano, una delle principali attrattive turistiche di Fiorano.

### CARPI – Remesina, taglio del nastro

Taglio del nastro per la pista ciclo-pedonale di Via Remesina che collega Fossoli a Carpi, intitolata a Don Francesco Venturelli. La pista proseguirà fino all'ex campo di concentramento, come annunciato dal sindaco Campedelli durante l'inaugurazione.

### CARPI – Se dai banchi di scuola nasce un veicolo ecologico

Vettore elettrico eco-sostenibile per la mobilità urbana con energie rinnovabili. Dietro questa definizione si cela un'idea tradotta in realtà, realizzata da una squadra di studenti appartenenti a più percorsi di studio, uniti in un unico progetto che, se adeguatamente supportato, potrebbe rivoluzionare il mondo dei veicoli per gli spostamenti urbani. L'innovativo mezzo di trasporto, dalla forma stravagante, ma molto elaborato dal punto di vista tecnologico, è composto da più materiali di riciclo, come ad esempio: ruote di bicicletta, banchi scolastici, motore di lavatrice dismessa; un pannello fotovoltaico ricopre la sommità del vettore elettrico con l'intento di raccogliere energia alternativa e ricaricare il veicolo a costo zero. Il vettore elettrico sarà proposto ai Comuni. Gli studenti e i professori sperano che qualche privato voglia offrire il suo contributo ed essere coinvolto nel progetto.



# Ciclo-stile

## Pensare al futuro dimenticando il presente?

L'Assessorato regionale all'Ambiente ha finanziato il percorso ciclabile sulla via Giardini, da Viale Corassori a Piazzale Risorgimento.

È una buona notizia, che aspettavamo da tempo, perché il completamento della pista permetterà di raggiungere in sicurezza il centro storico lungo una importante direttrice urbana, assai usata per la popolarità dei quartieri limitrofi e per la presenza di importanti servizi e attrezzature. Speriamo solo che la sua realizzazione sia vicina e soprattutto sia adeguata alle necessità di un percorso rapido e privo di ostacoli trabocchetto, che purtroppo già infestano gran parte delle piste di recente realizzazione.

In questi ultimi anni si è infatti diffusa l'inspiegabile prassi, da parte dell'Ufficio Tecnico Comunale, di installare transenne ad ogni incrocio delle piste con le strade laterali e addirittura con alcuni passi carrai privati.

Negli anni '70 si erano installati paletti per evitare il parcheggio ed il transito delle auto sulle piste, ma nell' "era Sitta" si è addirittura teorizzata l'esigenza di porre ostacoli al transito delle biciclette per la loro sicurezza.

È un provvedimento non previsto dal Codice della Strada. Anzi è chiaramente contrario alle sue norme, che prevedono tassativamente che chi si immette da un proprietà privata dia la precedenza a coloro che transitano sullo spazio pubblico. È cambiato l'Assessore, all'insegna della discontinuità, ma la prassi di ostacolare le biciclette non è cambiata, anzi si è consolidata. Ne è un esempio lampante l'accrocchio di transenne installato di recente su via Divisione Acqui, in corrispondenza del passo carraio della Maserati, che per tutto il giorno arresta le biciclette ed ingabbia i pedoni, per facilitare l'accesso del personale alla fabbrica due volte al giorno.

Riteniamo che sia una scelta illogica che pare trovare spiegazione solo nella deresponsabilizzazione dell'apparato tecnico o peggio nella logica clientelare. Il fatto è che non si sa da chi andare per protestare perché l'ufficio biciclette è affidato all'assessorato all'Ambiente, la politica della mobilità alla

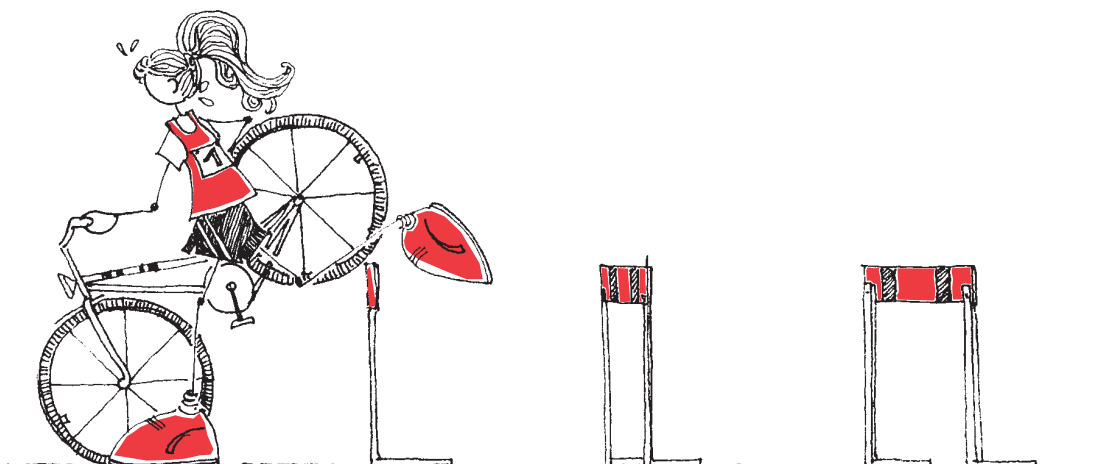
Pianificazione e la realizzazione delle opere ai Lavori Pubblici.

Ci aspetta un futuro assai incerto anche in queste che dovrebbero essere scelte semplici, scontate, dove invece nessuno sarà responsabile della politica della ciclabilità e della pedonalità. Nel frattempo il Consiglio Comunale, nella seduta del 18 marzo 2013, ha approvato il documento "Modena creativa e concreta" con gli indirizzi per il nuovo strumento urbanistico, nel quale si afferma:

- L'accessibilità in bicicletta o a piedi alla scuola, al lavoro, ai negozi di vicinato, ai giardini e parchi pubblici, ai servizi essenziali, in condizioni 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;

- Il nuovo piano dovrà dare priorità alla mobilità ciclopedonale e al TPL, e progettare lo sviluppo edilizio in coerenza con le politiche di trasporto collettivo. Occorre immaginare una riduzione dell'uso del mezzo privato che allinei la nostra città ai moderni livelli europei. La mobilità ciclabile presenterebbe ancora grandi margini di espansione, intervenendo su reti e regole di condivisione dello spazio pubblico. C'è da chiedersi se gli assessori leggono ciò che approvano e se trasmettono questi indirizzi anche ai propri tecnici.

La FIAB è sempre disponibile al confronto per portare il proprio contributo e aspetta di vedere se gli Assessori competenti si ricorderanno di consultare la FIAB anche prima di approvare i progetti esecutivi dei nuovi percorsi ciclabili e non solo quando avranno necessità di organizzare manifestazioni, o di avere dati e aiuti a costo zero.



rubrica a cura di  
Armando Gualandrini  
e Sandro Galtarossa

## Taccuino

### Idratazione durante l'attività sportiva

La perdita di liquidi durante l'attività sportiva può essere rilevante, in modo particolare nelle giornate calde, tanto da compromettere non solo la performance sportiva ma anche lo stato di salute dell'atleta. Quando il nostro organismo è sottoposto ad uno sforzo fisico, la temperatura corporea aumenta, sia con temperature e umidità elevate, sia con temperature fredde, in ogni caso si attivano dei meccanismi di termoregolazione che servono a ridurre la temperatura corporea. Con l'evaporazione del sudore si ottiene l'abbassamento della temperatura, garantendo sia l'integrità fisica che la prestazione atletica. È utile ricordare che la sudorazione avviene senza dispendio energetico, quindi sudare non fa dimagrire! La perdita del 5% del peso corporeo dovuto alla sudorazione, può comportare un calo della prestazione fisica anche del 20% e un alto rischio di crampi muscolari. Se la perdita di liquidi supera il 5%, si corrono seri rischi per la propria salute in quanto viene compromessa l'omeostasi dell'organismo. Il sudore è un liquido biologico composto prevalentemente di

acqua e sali minerali come magnesio, potassio e ferro, da ciò si evince che, a seguito di copiose sudorazioni, è consigliabile integrare i sali minerali persi. Mentre si pedala è opportuno bere non solo acqua, ma liquidi che sostituiscano gli zuccheri (carboidrati) che si stanno bruciando.

Le bevande ideali da bere durante l'attività fisica sono quelle isotoniche ossia con pochi sali, mentre dopo la prestazione sono consigliabili quelle ipertoniche. In modo empirico si consiglia di bere 0,35 litri/h, se fa molto caldo tale quantità deve essere aumentata; anche dopo essere scesi dalla bicicletta è opportuno continuare a idratarsi in quanto la ricostruzione dei liquidi persi avviene proprio nelle ore immediatamente successive all'attività fisica svolta.

Anche l'eccessiva idratazione è da sconsigliare, i sintomi sono molto simili a quelli della disidratazione. È molto importante dissetarsi prima di avvertire lo stimolo di bere.



rubrica a cura di  
Luana Marangoni

## A ruota libera

### Autostrade?... sì, ma per biciclette

È un esperimento che ha preso piede nel nord Europa: Danimarca, Germania, Svezia, Regno Unito. Sono le super piste ciclabili ovvero un progetto di autostrada per biciclette che dall'aprile dello scorso anno collega l'interland danese alla sua capitale. L'iniziativa ha registrato un notevole successo (in

un anno i pendolari sono aumentati del 10%), per questo motivo il governo danese ha deciso di replicare non una ma ben 28 volte! Le autostrade ciclabili sono delle vere piste ciclabili a due corsie che hanno un percorso autonomo rispetto alle automobili e come le autostrade tradizionali sono rettilinee, comode, ben curate. D'inverno vengono rimossi ghiaccio e neve e ogni 1,5 km sono presenti stazioni di servizio ove è possibile fare manutenzione del mezzo di trasporto; i semafori provocano il solo rallentamen-

to della velocità delle bici e per consentire alle stesse di procedere speditamente e senza intoppi gli incroci sono ridotti al minimo. La rete ciclabile si sta rilevando un utile espediente per far risparmiare le amministrazioni in spese sanitarie, risparmi che in Danimarca sono già stati valutati in 40 milioni di euro. Anche la Germania non ha voluto essere da meno, così è stata progettata una mega pista ciclabile lunga 60 km. e larga 5 metri che collegherà Duisburg a Dortmund e correrà parallela all'autostrada classica. Il dirigente che gestisce l'azienda di trasporto in questa regione spiega che nella Ruhr, dove vivono circa due milioni di persone, sono sempre di più i pendolari che scelgono per i loro spostamenti quotidiani casa-lavoro la bicicletta; questa scelta risolve contemporaneamente il problema del traffico e delle emissioni di sostanze inquinanti, oltre che quello economico.

Ancora una volta le regioni del nord Europa ci indicano la strada da percorrere per risolvere il problema dell'inquinamento nelle nostre città, una strada... pullulante di bici su entrambe le corsie! [www.fiab-onlus.it](http://www.fiab-onlus.it)

#### 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](http://www.modenainbici.it)

Numero 33 - Anno IX  
Luglio 2013  
trimestrale

Direttore editoriale:

**Mirella Tassoni**

Direttore responsabile:

**Giancarlo Barbieri**

Redazione: Diana Altiero, Giorgio Castelli,  
Eugenia Coriani, Armando Gualandrini, Luana  
Marangoni, Giuseppe Marano, Mirella Tassoni  
Disegni di Diana Altiero e Rossella Cadignani  
Progetto grafico e impaginazione: Paola Busani  
Stampa: MC OFFSET Srl