

in bici



Trimestrale edito da **FIAB-Amici della Bicicletta di Modena**

Via del Pozzo, 17
41100 Modena (MO)
tel: 339.2366429

Non solo gite

Giuseppe Marano

Sin dalla sua nascita (aprile 2004), la nostra associazione si è mossa nel più ampio alveo della FIAB nazionale, un movimento assai libero da un punto di vista operativo (ogni organizzazione è autonoma) ma anche estremamente coeso per la "filosofia" che lo caratterizza (mobilità sostenibile) e gli obiettivi pratici che persegue (promozione mobilità ciclabile).

Le attività pubbliche svolte sinora dalla FIAB modenese ne fanno emergere i due tratti distintivi, due facce di una medesima medaglia.

Il principale tratto è certamente dato dalle gite organizzate: nel 2004 sono state circa 20; nel 2005 sono aumentate a 30. Le escursioni hanno riguardato prioritariamente il territorio modenese, riscoperto e fruito attraverso iniziative sempre interessanti e curiose, capaci di metterne in primo piano gli aspetti naturalistici. Le adesioni sono state crescenti: nel 2004 circa 500 partecipanti; nel 2005 sono state quasi il doppio. Un vero successo per un'organizzazione così giovane, anche sotto il profilo del gradimento espresso dagli interessati.

Il secondo tratto è invece dato dalle attività sociali, ancora non molto note né ai soci e simpatizzanti né alla comunità cittadina. Fra le più impegnative possiamo ricordare:

- **"Vado a scuola con gli amici"**, accompagnamenti degli studenti delle elementari e delle medie sui percorsi casa-scuola (Circoscrizione n° 3)
- **rilevazione delle piste ciclabili di Modena**, oltre 100 km, in collaborazione col Comune di Modena
- **"Donne in bici"**, attività di formazione all'uso della bicicletta svolta in cooperazione con il Centro Stranieri e l'Arci modenese
- **percorsi ville storiche di Formigine**, in collaborazione col Comune di Formigine
- **"Domeniche ecologiche"**, in collaborazione col Comune di Modena
- **"Bimbibici"**, in collaborazione col Comune di Modena.



Come si può notare facilmente, abbiamo cominciato a dialogare diffusamente con le amministrazioni locali, responsabili per le questioni connesse alla mobilità, nell'intento di accreditare la FIAB come interlocutore credibile nel campo della ciclabilità e di sollecitarne un maggiore impegno per la sua promozione. Non solo gite, dunque, ma anche tante iniziative di carattere chiaramente sociale. Se saremo coerenti e tenaci nel proporle e nel realizzarle, col tempo esse contribuiranno ad aumentare l'uso della bicicletta in città (oggi calato a circa il 10% di tutti gli spostamenti), mitigando gli effetti negativi dell'uso dei mezzi privati inquinanti (oltre il 75% di tutti gli spostamenti) e migliorando la qualità urbana e la nostra stessa vita.

È altrettanto chiaro, però, che la nostra iniziativa non potrà sortire grandi effetti concreti se i Comuni e la Provincia di Modena non affronteranno con maggiore determinazione e lungimiranza il tema della mobilità ciclabile e pedonale. Essi dovrebbero investire decisamente sia sulle infrastrutture (numero, qualità e sicurezza dei percorsi) che sulla comunicazione rivolta ai cittadini, in modo da favorire nel tempo un significativo aumento degli spostamenti urbani effettuati con mezzi ecologici.

La FIAB modenese è pronta a fare la propria parte, con la passione e la generosità che ne hanno finora contraddistinto l'azione.

C'ero anch'io

ROMA, XVIII CICLO RADUNO NAZIONALE FIAB
23-26 GIUGNO 2005

Veni, vidi, ...bici

Eugenia Coriani

La bicicletta per noi della Fiab è vissuta nella sua duplice funzione di mezzo di trasporto urbano alternativo all'automobile e di strumento di svago e di conoscenza dolce del territorio. Ambientare il ciclo raduno a Roma è stato come proporre una sfida: una pacifica invasione di ciclisti nel più grande e caotico agglomerato urbano d'Italia, per celebrare l'utilizzo della bicicletta come protagonista di un tipo di turismo antitetico al *mordi e fuggi* tipico dei mega-torpedoni turistici che assediano la capitale italiana del turismo.

Il programma del ciclo raduno ha tenuto conto di questa duplice caratterizzazione nella tipologia dei percorsi proposti nei quattro giorni di bicicletta: campagna romana e antichità, paesaggi costieri e monumenti artistici, parchi naturali e parchi archeologici, strade storiche e di collegamento periferiche si sono alternate per mostrare come anche nella maggiore metropoli italiana sia possibile andare in bicicletta e con la bicicletta scoprire o riscoprire anche una Roma insolita e una campagna spesso dimenticata a favore di itinerari più scontati.

La Roma antica è stata lo scenario del primo giorno di raduno. Partire vicino all'Arco di Costantino, al Colosseo e ai Fori Imperiali, percorrere la magnifica Via Appia Antica, la *Regina Viarum*, il Parco della Caffarella, il Parco degli Acquedotti, splendido museo a cielo aperto con imponenti testimonianze di grandiose opere di ingegneria civile, è stata un'emozione meravigliosa. Il secondo giorno è stato dedicato alla gita in bici più treno. Siamo andati nel litorale pontino, raggiunto dopo avere attraversato una zona di fertilissima campagna strappata alle paludi, qui presenti fino agli anni trenta. La macchia mediterranea, con i suoi colori e i suoi profumi, domina lungo tutta la costa, protetta dalle dune di sabbia. La visuale del Monte Circeo ci ha a lungo accompagnato. Suggestivo è stato l'attraversamento della Selva del Circeo, la più grande foresta di pianura dell'Italia. La giornata è terminata con la visita all'Abbazia di Fossanova, splendido esempio di architettura romanica.

Terzo giorno dedicato ai Castelli Romani con Castel Gandolfo e Frascati. La Via Appia Antica è stata percorsa ben oltre il tratto urbano, e questo ci ha dato modo di



ammirare tutta la magnificenza di questa strada straordinaria, completamente restaurata nel suo antico fondo di basolato in occasione del giubileo. La frescura del lago di Albano, ha allietato la sosta pranzo.

L'ultimo giorno del raduno Fiab è stato il più coinvolgente dal punto di vista emotivo: la bicicletta ha conquistato la città! Roma è stata letteralmente invasa dai partecipanti al ciclo raduno e dai tanti romani che si sono voluti aggregare alla pedalata finale attraverso il centro storico: piazza di Spagna, piazza Navona, piazza Venezia, Piazza San Pietro, Castel Sant'Angelo... Il suono di numerosi campanelli e di tante trombette e lo sventolio delle bandiere Fiab a segnalare il passaggio dei partecipanti. I numerosi turisti, sui marciapiedi, ad applaudire calorosamente e a fotografare.

Forse qualcuno, tra i semplici passanti e tra i turisti, di fronte a questo carosello di biciclette, ha pensato che in fondo tutti quei ciclisti avevano avuto una buona idea nel proporre l'uso della bici proprio a Roma, una città alla ricerca della risoluzione di annosi problemi di inquinamento e di congestione del traffico.

Se così è successo, si potrà dire che mai motto fu più

appropriato di quello del XVIII ciclo raduno, "Veni... vidi... bici".



tratte da
www.aruotalibera.org



BICI E POETI. GUIDO CAVANI A SERRAMAZZONI
9/10 LUGLIO 2005

Quel fresco (fin troppo) week-end di luglio

(**ovvero cronaca di quella che doveva essere una escursione alla ricerca dei luoghi del poeta Guido Cavani e che invece è diventata una specie di prova di sopravvivenza**)

Stefano Socci

Sabato 9 luglio. L'inizio è decisamente lento: io e Ferruccio, appena lasciata Reggio, eroicamente, alle 6 del mattino sotto la pioggerella, ci ritroviamo inchiodati a San Maurizio, sotto una tettoia, dalla pioggia ormai divenuta temporale ininterrotto. Dopo un'ora e mezza, ancora lì fermi, lanciamo l'SOS. Ci soccorre la Kangoo di mia moglie Betty (sembriamo quelli della Tenda Rossa di Nobile) che ci riporta - lividi, sbattuti e senza gloria - a casa. Ma il duo Stefano - Ferruccio non si dà per vinto: alle 12 riparte, approfittando di una disattenzione del maltempo. Una timida schiarita vede infatti i due transitare per Aceto, Casalgrande, Sassuolo; saliamo per il "Piccolo Stelvio", poi Montegibbio, Baranzone, Varana. "Finalmente ci siamo, ormai siamo da Eugenia" dico a Ferruccio. "Beh? Allora? Dov'è la casa, di qua, di là?..." "Ehm..." mi risponde, smorzando gli entusiasmi, "veramente... c'è quel particolare che non ti ho detto.... Non è proprio qui... ma là sopra... no, ancora più su... no, un po' più su... insomma la salita vera comincia ora..."

"Montasi su in Bismantova in cacùme / con esso i piè; ma qui convien c'om voli" direbbe Dante, e anche a noi tocca un po' di Purgatorio: da Varana *Varana* a *Varana vera* (casa di Eugenia) è un tiro di fionda... in verticale! In bici è un Mortirolo concentrato, con aggiunta di acidi lattici vivi! Spremiamo le residue energie e saliamo, ormai nulla può fermare il duo, rotto a ogni avversità, persino agli "incitamenti" che Giovanna (in contemporaneo transito, in auto!!, in discesa!!!) ci lancia dal finestrino.

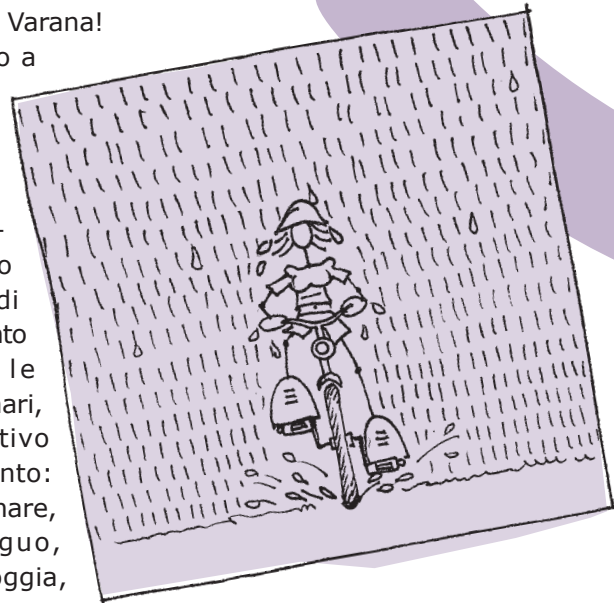
Ma tutto volge al meglio: ci uniamo al gruppo modenese di Eugenia e ai reggiani (Carlo, Dorina, Grazia, Salvatore), anch'essi battezzati al mattino da abbondante sacrosanta acqua (è luglio, no?). Assieme pedaliamo ancora, mettendo nel carnet anche Serramazzone, Monfestino e... un'incredibile raccolta di ciliegie. Il weekend trascorre così allegramente, tra facezie e degustazioni, con Salvatore nella parte del mattatore.

Il tempo intanto (quello meteorologico, l'assai umorale amico del ciclista, fedelissimo e inevitabile compagno di gite, spesso un po' troppo invadente) il giorno dopo, domenica, s'accorge di averci trascurato un po' e presto ci soccorre con generosa acqua (tanto è luglio, no?). Si riaprono le generose condotte, a tutta i rubinetti!

Inchiodati a Varana!

Ora è Marco a soccorrerci, ospitando noi e le bici nel suo maxifurgone. Dopo pochi km di sbalottamento giù per le rampe collinari, il significativo morale evento: Carlo fa frenare, "Io proseguo, sotto la pioggia, in bici!".

Il resto del gruppo, dopo pochi altri chilometri a Montegibbio, segue il Profeta e assieme raggiungiamo Sassuolo, Aceto, scendiamo... scendiamo... Scende anche la temperatura... finalmente a Reggio. Un weekend imprevedibile e vario! E il bello è proprio questo. P.S. Ma era luglio?



BICI COCOMERO A CAMPOGALLIANO
22 LUGLIO 2005

In bici sotto la luna

Anna Strozzi

D'estate il momento magico per la bici è la sera, quando la calura del giorno si smorza e una leggera brezzolina allontana per incanto il lento torpore delle ore torride e

rende piacevole il pedalare. È bello uscire al tramonto con gli amici del gruppo, godere insieme delle ore di luce serale, in cui il tempo pare dilatarsi e le giornate sembrano senza fine... Quando poi il programma prevede fuochi d'artificio che si riflettono nell'acqua, i ricordi diventano indelebili e i colori si mescolano nella mente in immagini davvero suggestive.

È proprio quello che ci è successo il 22 luglio ai laghetti di Campogalliano, dove abbiamo trovato un angolino



tranquillo, lontano dalla folla, immerso in una luce surreale creata da una fantastica luna piena.

Improvvisamente il cielo è diventato di tanti colori e hanno preso corpo mille forme diverse a cui la fantasia di ciascuno di noi ha dato nomi differenti: un'esplosione di luci che si rifletteva sull'acqua creando un caleidoscopio luminoso che ci ha riportato bambini.

Sì, gli amici della bicicletta sono anche dei poeti e, quando pedalano, non guardano solo la pista che percorrono, ma osservano il paesaggio intorno, spostano lo sguardo a destra, a sinistra e perché no, anche al Cielo..., ecco perché è raccomandabile indossare sempre il casco!

Non importa se non abbiamo trovato il cocomero previsto dal programma, ricorderemo quella sera per le tante emozioni che ci ha dato e che ciascuno di noi ha assaporato al rientro, mentre pedalavamo in silenzio per non rompere la magia della notte.

GIROLENTO DEL CILENTO
14-21 AGOSTO 2005

Cilento nel cuore

Luana Marangoni

Il Cilento non è stata solo una vacanza con la bici alla scoperta di questa sconosciuta zona dell'Italia, il Cilento è stato un cammino all'interno di noi stessi, una ricerca, una scommessa, un colpo di fulmine collettivo... Siamo partiti senza sapere bene cosa andavamo a fare, poche cose erano certe e chiare: sarebbe stata una vacanza spartana, senza sovrastrutture, né comodità; sarebbe stata una vacanza alternativa. Avremmo dovuto "censire" percorsi a piedi o in mountain bike per l'Ente Parco ed anche ospitare un referente del "Movimento nonviolento" che ci avrebbe parlato di stili di vita diversi da quello consueto, conformista e predatorio, che contraddistingue la società in cui viviamo. Siamo partiti in quattro da Modena, ci siamo ritrovati in quindici a condividere lo stesso spazio, le stesse azioni quotidiane, a preparare da mangiare, a svolgere piccoli lavori di manutenzione della casa, a fare, insomma, vita comunitaria.

Campo di lavoro, l'ha definito il nostro gentile ospite, esperienza di vita, aggiungo io, gioiosa, liberatoria, innocente ed insieme consapevole. Perché siamo tornati tutti un po' bambini, immediati e semplici nel confrontarci con gli altri, primitivi nel nostro rapporto con la natura, schivi di vita mondana.

Ci bastava sentire l'odore della terra, dei castagni, degli ulivi che in questa zona sono grandi come querce e quello del mare, azzurro ed intenso come in un quadro naif. Compartecipi e testimoni di un modo diverso di fare turismo, rispettoso dell'ambiente, custode



delle tradizioni contadine e culturali di questa terra, di questa gente che non vuole arrendersi all'ineluttabilità di un destino di emigrazione. Consci del fatto che la vita, la politica sono il risultato di un procedere comune fatto di piccole cose, di minime azioni quotidiane, in cui esperienza quotidiana e sogno si fondono insieme.

La bicicletta in questo contesto è stata il mezzo ideale, il completamento spirituale e materiale di questo modo di pensare: abbiamo così visitato il piccolo paese di Eremite e quello di San Nazario con i suoi mulini e vecchi frantoi, abbiamo percorso a piedi i vicoli disabitati del borgo medievale di San Severino, ci siamo addentrati lungo le strade romane del sito archeologico di Velia, tra resti di palazzi signorili e antiche terme.

Siamo scesi fino alla foce del fiume Lambro, lungo la valle del Mingardo e nella spiaggetta della Torre di Caprioli, per finire con una camminata a piedi fino alla cima del Monte Bulgheria (1.225 mt) dalla quale si ammiravano l'intero golfo di Palinuro e la costa calabra, le case arrampicate sulle colline ed il verde dei castagni. Un viaggio di colori, di odori e di emozioni e, anche nel ricordo, un po' di nostalgia per quelle sere lunghe, fatte di niente. Ci bastava un falò e la nostra compagnia. Ospiti d'onore: la luna e le stelle.

PARCO DEL MINCIO
24/25 SETTEMBRE 2005

Tra cigni e ninfee

Paola Gardosi

Una serena giornata di fine settembre vede partire dalla stazione ferroviaria di Modena dieci amazzoni e tre baldi cavalieri. Siamo pochi, ma decisi a trascorrere insieme due belle giornate.

Arrivati a Mantova iniziamo il percorso che ci porta a costeggiare i laghi, con le lussureggianti piante di ninfee, e Goito, dove ci fermiamo ad ammirare la natura, i cigni, che si lasciano anche avvicinare, ed un antico mulino restaurato e funzionante.

Attraversiamo diversi piccoli paesi e le attrattive costanti sono la dolcezza del panorama collinare, il fascino di castelli e rocche, le testimonianze del Risorgimento e, soprattutto, la vegetazione. Il clima mite permette la crescita di agrumi, palme, ulivi, addirittura vediamo un muro ricoperto di capperi! Numerosi sono anche i giardini all'italiana: sembra che il giardiniere abbia appena finito il suo lavoro per consegnare alla nostra vista un'oasi di perfezione.

La sera siamo alloggiati a Ca' Fornelletti, vicino a Monzambano, una casa di soggiorno gestita da volontari che ci illustrano in che cosa consiste il loro impegno per la pace.

Domenica mattina, dopo una ricca colazione consumata nel portico, al sole, ripartiamo per un itinerario che ci porterà a toccare, fra l'altro, Solferino e San Martino della Battaglia, paesi noti per le guerre di indipendenza e anche perché pare che a San Martino sia nata l'idea che ha dato origine alla Croce Rossa.

Il percorso prosegue fra bellissime ville, casali ed una campagna intensamente coltivata. L'ultimo tratto della ciclabile sul Mincio che porta a Peschiera è fantastico: ampio e tranquillo il fiume, larga anche la pista, peccato che di domenica ci sia tanta gente!

Siamo già alla fine della giornata. Una volata e siamo alla stazione di **Mozzecane**. Un'ultima foto di gruppo e via, sul treno.

Siamo stanchi, ma felici. In due giorni abbiamo percorso 140 km; ci sono state anche diverse salite, ma ne è valsa la pena. La

gita di due giorni, poi, ha un respiro diverso: collaborare e condividere ogni momento della giornata crea più comunione. Ci salutiamo affettuosamente: alla prossima!



SALI IN BICI



febbraio

sabato 11/02/06:

**uscita in mountain bike Secchia/
Laghi di Campogalliano** - info Bruno 328.6240560

sabato 25/02/06:

uscita in mountain bike Secchia/Sassuolo
info Bruno 328.6240560

marzo

sabato 11/03/06:

uscita in mountain bike Panaro/Percorso Natura
info Bruno 328.6240560

domenica 12/03/06

Le Ville di San Prospero - info Paride 338.805299

domenica 19/03/06

Festa dell'aria - info Beppe 338.9654504

sabato 25/03/06

Uscita tecnico/pratica - info Armando 335.5698122

domenica 26/03/06

Giornata FAI di Primavera
info Eugenia 338.3488082 e Diana 347.4506510

aprile

domenica 02/04/06

In bici con la Circostrizione 4 - info Beppe 338.9654504

sabato 08/04/06

Uscita tecnico/pratica - info Armando 335.5698122

domenica 09/04/05

Bicinfesta - Manifestazione per i bambini
info Beppe 338.9654504

lunedì 17/04/06

Nonantola -

La Partecipanza - Il Bosco

info Diana 347.4506510
e Stella 340.9079737

sabato 22/04/06

Uscita tecnico/pratica
info Armando 335.5698122

domenica 23/04/06

Il fascino antico delle Ville Storiche di Formigine
info Eugenia 338.3488082

Ciclo-stile

Promuovere si può

Sul sito della Fiab nazionale è reperibile un' interessante pubblicazione della Commissione Europea del 1999 dal pomposo titolo **Città in bicicletta, pedalando verso l'avvenire.**

Il testo inizia con un richiamo alla "responsabilità di garantire ai concittadini un ambiente sano, di facilitare gli spostamenti professionali, per assicurare condizioni di sviluppo alle imprese, ai servizi e ai negozi" rivolto ai rappresentanti delle comunità locali, e sottolinea che l'automobile è "vittima del suo successo" e ridurne l'uso è la condizione indispensabile per mantenere l'accessibilità in automobile ai principali centri di attività e di interesse cittadini.

Questa consapevolezza è confermata dall'83% dei cittadini europei che, già nel 1991, chiedeva un trattamento preferenziale ai trasporti pubblici rispetto all'automobile e dal 73% che riteneva giusto riservare alla bicicletta un trattamento preferenziale. L'automobile è quindi anch'essa vittima del suo uso indiscriminato e, per garantire un ambiente sano e una città accessibile diventa urgente riequilibrare l'uso degli altri mezzi di trasporto, attraverso il riequilibrio delle risorse dedicate ad essi.

Non vi è dubbio che, con il tumultuoso sviluppo della motorizzazione, negli anni '60 lo spazio destinato alle automobili si sia progressivamente ampliato a scapito degli altri usi. Le strade urbane e residenziali hanno progressivamente perso la loro funzione di spazio per le relazioni sociali pubbliche e si sono trasformate in luoghi pericolosi, pieni di rumore, di gas di scarico e di auto in sosta, da evitare o da attraversare velocemente.

Non è pensabile un romantico ritorno agli anni '60, come nella musica leggera, ma è possibile riconquistare lo spazio e l'ambiente idonei per i pedoni, i ciclisti e per il trasporto pubblico.

Ma per fare ciò, assieme agli investimenti è richiesta una nuova mentalità dei politici e degli addetti ai lavori, che devono osservare lo spazio pubblico solo dopo essere scesi dall'auto o dopo aver usato la bicicletta ad di fuori del tempo libero.

In questa rubrica si è già chiesto agli amministratori la destinazione di maggiori risorse economiche per incentivare la ciclabilità, almeno nella quantità corrispondente alla percentuale degli utilizzatori della bicicletta e vogliamo contarci.

Si possono però individuare altre iniziative concrete di grande efficacia, che richiedono una buona volontà politica e modestissime risorse economiche. Tanto per citarne alcune:

- la modifica della attuale programmazione dei semafori, per liberare i pedoni ed i ciclisti dall'obbligo di premere il pulsante per avere il verde, almeno quando in quel senso di marcia è già stato attivato dagli automobilisti con le spire interrate
- la rimozione dei numerosi cartelli stradali di inizio e fine di pista ciclabile che, posti ad ogni incrocio con le strade laterali, obbligano i ciclisti a scendere dal mezzo o comunque a rischiare a proprie spese
- l'apertura, dove è possibile, dei sensi unici ai ciclisti, per accorciare i percorsi senza impedire o limitare la circolazione delle automobili
- la salvaguardia della visibilità di pedoni e ciclisti agli incroci e negli attraversamenti pedonali, attraverso la rimozione delle auto in sosta
- una seria campagna di comunicazione per garantire la precedenza dei pedoni e dei ciclisti negli appositi attraversamenti e, se non basta, una conseguente sanzione degli indisciplinati
- la riduzione della velocità nelle zone residenziali per ridurre il pericolo e l'inquinamento atmosferico.

Queste sono solo alcune proposte che sono coerenti con il Codice della strada e che possono modificare situazioni ereditate da una mentalità fortemente orientata all'automobile.

Ed anche in questo caso vale quanto indicato nella citata pubblicazione della Commissione Europea sulla accettabilità delle misure proposte per ridurre l'uso dell'automobile.

La stessa pubblicazione però aggiunge: "I politici ed i tecnici sono più cauti di qualsiasi altro gruppo di persone interrogate, compresi gli automobilisti, forse perché confondono le proprie esigenze di mobilità con quelle della media dei cittadini. Il pubblico è in realtà maturo per un cambiamento di atteggiamento da parte delle autorità e sono questi ultimi che sono in ritardo rispetto all'opinione pubblica".

Numerose esperienze europee, ed in Italia Ferrara e Bolzano, dimostrano senza alcun dubbio che di fronte a decisioni politiche coerenti per affermare modi di trasporto rispettosi dell'ambiente la maggioranza dei cittadini applaude.

La Fiab è disponibile a sostenere tutte le iniziative che vadano in quel senso.



Taccuino

La manutenzione della bicicletta

(consigli pratici per risolvere i piccoli guai della tua due ruote)

a cura di Bruno Marchetti

Come lubrificare: mai oliare prima di aver sgrassato a fondo con sostanze detergenti (benzina, gasolio, solventi, ecc.). I lubrificanti per uso automobilistico sono troppo densi e favoriscono la formazione di incrostazioni ad azione abrasiva, quindi, preferite i lubrificanti leggeri specifici per il ciclismo che penetrano meglio fra le parti meccaniche. Al termine della lubrificazione è importante eliminare ogni eccesso di olio o grasso. Come riparare una foratura: se proprio non riuscite a scalzare il pneumatico a mani nude (vi assicuro che è possibile) aiutatevi con leve in materiale plastico prestando attenzione a non pizzicare la camera d'aria. Gonfiate la camera e, localizzato il buco, grattate la zona con carta abrasiva fine. Spalmate uniformemente la gomma liquida sulla camera e sulla toppa ed aspettate che i solventi evaporino (dai 10 ai 15 minuti). Nel frattempo, analizzate l'interno del pneumatico liberandolo da ciò che ha causato la foratura e verificatene lo stato di usura; eventuali lacerazioni o abrasioni della tela devono essere rinforzate con le stesse toppe che usate per le forature. Poi, avendo una camera di riserva, potrete già calzare il pneumatico sul cerchio (operazione da effettuare a mani nude). Incollate la toppa sul buco esercitando una piccola pressione per circa trenta secondi.

Come equilibrare una ruota: fatela girare ed individuate il fianco del cerchio ed il punto della circonferenza in cui la ruota si avvicina di più alle guarnizioni dei freni. Con una chiave per raggi, mollate il raggio del fianco e del punto individuati e/o serrate il raggio del fianco opposto, cercando di tenere uguale la tensione di entrambi i raggi. Ripetete l'operazione fino ad ottenere un'equilibratura soddisfacente. Come regolare i freni: verificate ed eliminate giochi e vibrazioni, controllate i fianchi dei cerchi affinché eventuali imperfezioni, incrostazioni o tracce di lubrificanti non ne compromettano

l'efficacia. Fate in modo che la distanza fra pattini e cerchio sia ridotta al minimo e che, nell'ambito della coppia frenante, i pattini siano equidistanti dal cerchio. Infine, controllate che in frenata i pattini rimangano simmetrici al fianco del cerchio e non entrino in contatto con i pneumatici.

Che succede Cacciavite, bilancia e mantella

Volete saperne di più su manutenzione della bicicletta e consigli pratici per pedalare in ottima forma? Partecipate ai due speciali appuntamenti con Bruno Marchetti presso la sede di Via del Pozzo 17:

venerdì 03.02.06:

la manutenzione della bici

venerdì 10.02.06:

allenamento, alimentazione, abbigliamento

Orario per entrambi: dalle 21 alle 22,30
info Bruno 328.6240560
(occorre prenotarsi)

Gita in villa

In occasione del "Settembre Formiginese" l'Amministrazione Comunale ha presentato la Guida alle Ville Storiche di Formigine: uno strumento di facile consultazione per tutti coloro che desiderano conoscere il territorio di Formigine.

Leggendola, sarete sorpresi di scoprire quanto sia ricco di ville il territorio di Formigine: circa ottanta edifici padronali, quasi sempre strettamente legati a

tenute agricole, che offrono una straordinaria campionatura di modelli, per tipologia architettonica e ornato decorativo, capace di coprire un ampio arco cronologico.

L'Associazione Fiab Amici della Bicicletta di Modena ha collaborato al progetto attraverso la proposta di un itinerario in bicicletta. Tutti coloro che lo vorranno provare saranno piacevolmente stupiti di scoprire strade sconosciute ai più. L'itinerario è tra quelli proposti dall'associazione per la prossima primavera (rubrica "Sali in bici").

Follow the women 2005 donne e ruote di pace in Medio Oriente

Italiane, canadesi, argentine, finlandesi, israeliane, giordane, libanesi... più di 200 donne di trenta paesi del mondo hanno pedalato insieme in Medio Oriente, per dieci giorni, dal 15 al 25 settembre, nell'ambito del progetto Follow the women - Women for peace, coordinato per l'Italia dall'associazione Xena di Padova.



www.donnein palestina.org

Le tappe di questo percorso, per alcuni tratti molto duro, comprendevano il Libano, la Siria e le alture del Golan, la Giordania, Israele ed infine la Palestina. L'iniziativa, promossa da una donna inglese, Detta Regan, è giunta alla sua seconda edizione ed ha visto la partecipazione di donne di ogni età, coraggiose e determinate nel portare a termine questa impresa. Una testimonianza di pace e solidarietà nei confronti delle donne di questa terra martoriata da decenni di violenze e di privazioni e che sone le prime, insieme ai loro bambini, a pagare lo scotto di questa follia umana chiamata guerra.

copertina
volume eugenia

Bici da leggere

A ruota libera

Solo dieci nomi: le memorie di una bicicletta

Emilio Rigatti, *Minima pedalia. Viaggi quotidiani su due ruote e manuale di diserzione automobilistica*, Ediciclo 2004

racconto di Mirella Tassoni

(seconda puntata)

C'è chi smette di fumare, chi smette di bere... e chi smette di andare in auto. Per sempre. Appende il volante al chiodo e inforca la bicicletta. Emilio Rigatti, insegnante friulano, ritrova così il sapore del tempo a due ruote, che segue più la traiettoria del sole che lo scorrere dei led sull'orologio digitale.

Gli obbligatori trasferimenti per il lavoro si rivelano frammenti di un viaggio continuo, non più confinato nel periodo delle ferie, ma diluito nell'andare di ogni giorno.

Questo volume è il racconto del primo anno di disintossicazione da macchina, tra esilaranti avventure e momenti di pura riflessione.

Completa il volume un pratico e divertente manuale per smettere di andare in automobile.

Riassunto della puntata precedente.

Una bicicletta racconta in prima persona la storia della sua vita, ricordando tra quante mani è passata: la ricca signora Luisella, il giardiniere Ulisse, frate Guglielmo, il quale, un triste giorno, scopre che la bici, così come misteriosamente era entrata nella sua vita, misteriosamente era ripartita...



... più che ripartita, ero proprio stata rubata da un monello di non più di sette, otto anni, con i capelli rossi e crespi e la faccia piena di lentiggini, Milos era il suo nome. Non gli sembrava vero che quella bici un po' vecchiotta ma comunque più bella dei rottami a cui era abituato al campo, fosse lì da sola, appoggiata al muro, senza un lucchetto. "Ladro mi chiamano comunque - pensò -. Tanto vale che rubi davvero".

Filò via veloce come i pensieri, pedalando forte e nascondendo la sua refurtiva dietro la roulotte dove viveva con la madre e nove fratelli. Fu un periodo molto avventuroso, forse anche un po' spericolato, lo confesso. Non mi era mai capitato di attraversare i fossi in volo o di scendere lanciata a tutta velocità giù dai cavalcavia o di fare lo slalom tra gli alberi del parco.

Un giorno però Milos incontrò lungo la strada la signora Lorenza, una vecchina piccola e rinsecchita, che quasi

trascinava due grandi sporte della spesa. Lei non lo guardava mai male, come tutti gli altri abitanti del quartiere, anzi, tutte le volte che lo incontrava si fermava e tirava fuori dalla borsetta una caramella, un cioccolatino, una moneta. Quel giorno poi aveva appena fatto la spesa. "Tieni Milos, porta a casa un po' di prosciutto, e tieni anche queste merendine per le tue sorelle e porta due mele alla mamma...". Non finiva più. Allora Milos non poté fare a meno di dirle:

"Signora Lorenza, questa bici l'ho presa apposta per te".

Provò a rifiutare, ma capì che non poteva; né le interessava come e perché quella bici era in mano al ragazzino.

Ci caricò sopra le borse della spesa e ci salì.

La guida era un po' incerta e barcollante, ma non abbastanza da impedirle di girarsi appena indietro e fare un cenno di saluto al suo piccolo amico. In quei giorni sono ritornata come nuova.

Lorenza, che non aveva praticamente nulla da fare, mi restaurò di tutto punto e ritornai più lucida e splendente che mai. Ma gli anni che le rimanevano da vivere erano pochi.

Quando quel giorno arrivò e i suoi avidi nipoti si spartirono i suoi pochi beni, nessuno sembrava particolarmente interessato a me. Nessuno eccetto Aldo, il figlio di sua sorella, un ragazzino di ventisei anni, grande, grosso e taciturno, che era l'unico parente che ogni tanto l'andava a trovare. Si capivano, e bastava poco: lei raccontava e lui ascoltava, per ore ed ore, fermi sulla panchina davanti all'uscio di casa o davanti al caminetto. L'unica vera lacrima uscì dagli occhi di Aldo, e mentre i parenti litigavano per una catenina d'oro o un comò, lui se ne andò sulla bicicletta.



infobici

Pubblicazione edita dalla FIAB-Amici della Bicicletta di Modena
Via del Pozzo 17
41100 Modena
Telefono: 339.2366429

Direttore editoriale:

Mirella Tassoni

Direttore responsabile:

Giancarlo Barbieri

Redazione: Luana Marangoni, Mirella Tassoni, Paola Gardosi, Eugenia Coriani, Diana Altiero, Armando Gualandrini

Progetto grafico e impaginazione di Paola Busani

Stampato su carta ecologica e riciclata da Tipografia TEM - Modena

Numero 1 - Anno II

Gennaio 2006

trimestrale