

in bici



Trimestrale edito da FIAB-Amici della Bicicletta di Modena

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

A scuola con la bici? "Pedal" ci prova, con studenti e genitori

Giuseppe Marano

È noto che uno dei momenti di maggiore traffico nelle città si registra in coincidenza con l'orario di inizio e termine delle lezioni nelle scuole: uno sterminato esercito di persone si mobilita sui percorsi casa-scuola con ogni mezzo, soprattutto con l'automobile privata.

Quali sono i contorni del fenomeno e le conseguenze di questo comportamento così diffuso? Dalle indagini condotte a Modena, risulta che oltre l'80% dei 750.000 spostamenti quotidiani vengono effettuati con gli autoveicoli; di essi, circa la metà hanno lunghezze inferiori a 1,5 km. Non a caso, nelle stesse ore si registrano le punte di emissioni inquinanti nell'aria. Nella nostra città, queste abitudini contribuiscono ad avvelenare l'ambiente in cui viviamo in modo preoccupante: nel 2006, le soglie massime di inquinamento da polveri sottili ammesse dalla Commissione Europea sono state superate in oltre 80 giorni su 300. E le polveri sono solo alcuni dei fattori pericolosi generati dal traffico. È possibile arginare l'inquinamento prodotto dagli autoveicoli che utilizzano derivati dal petrolio? Da questa sfida prende il via il progetto biennale "Pedal" che la Regione Emilia Romagna sta sperimentando a Modena e Reggio Emilia da quest'anno. L'iniziativa è rivolta ad insegnanti e studenti delle scuole medie e si propone di tracciare un percorso informativo ed educativo che motivi

i ragazzi ad usare metodicamente la bicicletta sui percorsi casa-scuola. A Modena sono coinvolte sei classi della scuola Lanfranco-Guidotti, con circa 150 studenti. A Reggio Emilia le classi sono in tutto sette, con oltre 150



Gli studenti della scuola media Lanfranco alla consegna dei contachilometri montati dalla FIAB sulle loro biciclette

studenti. Numerosi i partner istituzionali attivati: l'ARPA (Agenzia Regionale Prevenzione e Ambiente), l'Istituto di scienze dell'atmosfera e del clima, l'Osservatorio sulla sicurezza stradale regionale, i Comuni di Modena e Reggio Emilia. Anche la FIAB partecipa al progetto, in entrambe le città, con compiti operativi (installazione di conta chilometri sulle biciclette degli studenti e fornitura dei rilevatori di inquinamento atmosferico ad un gruppo di studenti campione).

I partner scientifici del progetto

forniranno le informazioni chiave sul tema ambientale e dell'inquinamento, proponendo agli studenti numerosi esperimenti che intendono 'tradurre' concetti fisici e biologici complessi in rappresentazioni facilmente comprensibili ai ragazzi di 12/13 anni.

Il progetto regionale, cui hanno aderito massicciamente le scuole, i genitori e gli studenti di Modena e Reggio Emilia in questa fase sperimentale, sarà successivamente esteso alle altre città della regione.



Il conta chilometri montato dalla FIAB sulle bici degli studenti.

C'ero anch'io

LE COLLINE DI FELINO E POI...
PANE E SALAME
3 Settembre 2006

Un museo felino che non c'entra con i gatti

Eugenia Coriani

La simpatica formula Bici+Treno permette di allargare i confini alle nostre cicloescursioni in modo ecologico. La prima domenica di settembre siamo andati in visita agli amici Fiab di Parma. La prima parte della pedalata, difficoltà zero, è servita a fare amicizia e a parlare delle vacanze appena trascorse. La salita al castello di Felino è breve, ma intensa. Il panorama che si gode da lassù, delle vallate dei torrenti

Parma e Baganza, è notevole. Il castello, acquistato nel 1974 dagli attuali proprietari, è stato sottoposto ad accurati restauri e restituito agli antichi splendori. Suggestiva e potente è la sua illuminazione notturna, al punto da essere visibile a chilometri di distanza. Nei magnifici locali settecenteschi delle cantine del castello, Felino rende omaggio al suo "figlio" più amato, il salame. Il museo, organizzato in sezioni, testimonia il rapporto tra Felino e il suo prodotto simbolo. Come da programma, all'uscita dal museo, nella corte del castello, su un tavolo apparecchiato solo per noi, troviamo pane, salame e... vino! Confermiamo: quello di Felino è il "principe" dei salami. Riprendere la bici dopo

un'abbuffata non è stato facile, con il sole ormai alto nel cielo, ma altra strada ci aspettava e un altro castello, quello di Torrechiara, senz'altro il più spettacolare, il più strutturato e anche il più frequentato della provincia parmense e per questo anche sede di spettacoli estivi.



AI BOSCHI DI CARREGA
24 Settembre 2006

Benvenuti, ciclisti!

Maria Chiara Marchiò

Arrivare ad una meta un po' lontana in bicicletta invece che in macchina è una soddisfazione "ch'intender no la può chi no la prova". Arrivare ai boschi di Carrega, nel parmense, di più.

Perché è un' oasi naturalistica di 1270 ettari (2600 se si considera anche il pre parco), una specie di miracolo, un cuore di natura intatta in mezzo alla campagna coltivata, addomesticata e produttiva della pianura padana.

Qui Madre Natura, vecchie querce,

laghetti, piante ormai rare sembrano dire agli umani: "Godetevi pure questa bellezza ma non siate invadenti come al solito: silenzio, per favore; rispetto. Non siete padroni di casa, almeno qui, ma custodi, caso mai ospiti". Ecco perché noi ciclisti ci siamo sentiti ben accolti: eravamo arrivati in modo discreto, già purificati dallo smog cittadino dalla nostra pedalata. E poi ci eravamo trovati in pochini, la mattina alla stazione di Modena. Selezionati dalla lunghezza del percorso (da Reggio ai boschi, da lì a Parma per riprendere il treno, in tutto 75 km)? Chissà. Questo piccolo orgoglio ci aveva messo le ali ai piedi, tra le dolci colline del reggiano e del parmense, con un sole che scaldava il giusto. Bella gita. Unico cruccio: i caprioli (la ragazza che ci guidava nella nostra interessante

passaggiata naturalistica ce li aveva mezzo promessi) non si sono fatti vedere. Ma ci sono, ci sono: di uno abbiamo intravisto le orecchie dietro un montarozzo, giusto un attimo. Tocca tornare!



FINIAMO MEGLIO: TUTTI A TAVOLA!
SCAMPAGNATA A RINATURA -
MARZAGLIA
8 Ottobre 2006

Un pranzo diverso

Stella Valente

Salutare vecchi e nuovi amici, raccontarsi prodezze fatte, metterne in cantiere di nuove, questo e altro è il pranzo di Marzaglia. Per l'occasione, un gruppo di soci ha proposto un pranzo vegetariano, ma non solo (come si può leggere nel menù riportato nella pagina). Se l'esperimento vi è piaciuto, che ne dite - alla prossima occasione di pranzo o di festa in famiglia - di festeggiare con un pranzetto tutto erbe e frittatine? È vero, non è obbligatorio essere vegetariani per essere cicloturisti. Tuttavia, poiché la bicicletta ci avvicina alla natura, è bello essere in armonia con essa fino in fondo.

Menù

Come vedete quest'anno non si mangia carne. A noi "cuochi carnivori" hanno "bocciato" anche le alici, le acciughe e le sardine. Ci piacerebbe condividere con voi un pranzo che applica alcuni criteri dei "distretti dell'economia solidale", consumo di prodotti biologici di produzioni locali, di cooperative sociali,

del commercio equo e solidale. Abbiamo deciso di non offrirvi carne, vi invitiamo a gustare i sapori e gli aromi di una cucina più rispettosa dell'ambiente, animale e vegetale, che ci circonda.

Antipasto: bruschetta, formaggio a scaglie con aceto balsamico, pomodorini in insalata e rucola, olive

primo piatto: pasta corta con sugo di melanzane, basilico e ricotta dura

piantanza: verdure grigliate, frittate con erbe aromatiche, tortino di patate, caponata

frutta: macedonia di mele con amarene

dolce: fantasia di torte

bibite: guarnito e tenerito, acqua, vino, caffè



FIERE D'OTTOBRE A SASSUOLO
22 Ottobre 2006

"A la fera di sdàs in biciclata"

Armando Gualandrini

La prima escursione autunnale parte con un cielo grigio, dopo una settimana che fino all'ultimo non ci ha dato grandi speranze. Non siamo in tanti. Partiamo tranquilli in direzione di Formigine, dove una breve sosta per una colazione ci rinfranca: il tempo dà i primi cenni di miglioramento e qualcuno propone di fare una variante,

passando dal santuario di Fiorano, per "bruciare" gli zuccheri del cappuccino e della brioche. Abbiamo così fatto la nostra piccola "scalata" e siamo arrivati a Sassuolo dall'alto. La confusione tra gli stand comincia ad essere tanta, ci dirigiamo al Palazzo Ducale dove il programma prevede delle mostre che visitiamo con piacere. Al pomeriggio ci tuffiamo tra gli stand: ci diciamo l'un l'altro "siamo in bicicletta, meglio non eccedere con gli acquisti". Ebbene volete sapere com'è finita? Il nipote di

un partecipante riceverà in regalo la "spada di Re Artù" (formato gigante); abbiamo dovuto trovare una sistemazione per una "ostile" pianta grassa piena di spine, e non è stato facile collocare nemmeno le tagliatelle alla farina di castagne, per evitare che durante il viaggio ritornassero allo stato di farina. Il ritorno è passato veloce, con il sole che faceva capolino sulle strade basse. Al prossimo anno!



MUSEO DELLA CERAMICA DI
FAENZA

5 Novembre 2006

Faenza: non c'è due senza tre?

Monica Debbia

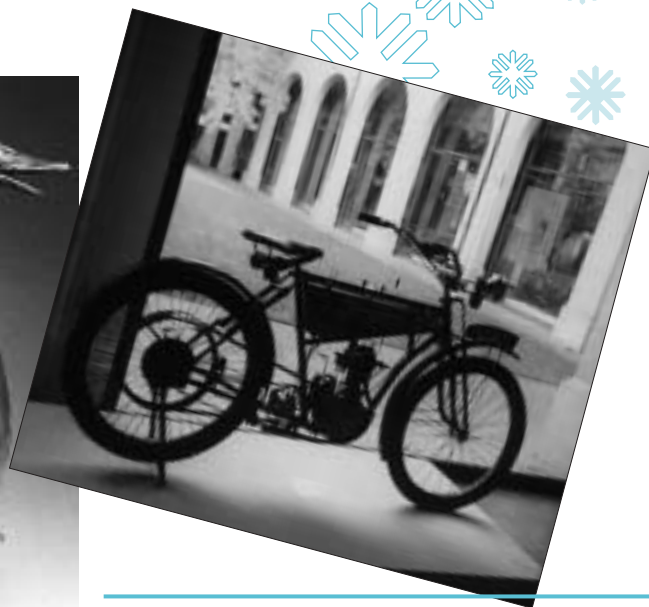
Ero già stata a Faenza, per un gelato e una visita veloce, al ritorno da una bella e impegnativa pedalata a Brisighella con la Fiab; mi era rimasta la voglia di ritornarci, con più calma. Così, quando ho saputo della gita a Faenza, in particolare al "Museo internazionale delle ceramiche", non ho potuto mancare: certo, non si trattava di una bicicletta, ma questo non è sempre importante, ciò che conta è trascorrere una giornata in buona compagnia, condividendo "qualcosa" che interessa e unisce.

Il viaggio tranquillo in treno, le nostre chiacchiere mattutine, ancora un po' assonnate, il clima mite nonostante l'autunno avanzato hanno dato un buon avvio alla giornata, che si è arricchita di straordinarie bellezze, una volta arrivati al museo: non mi sarei mai aspettata una tale varietà di ceramiche e di studi, appartenenti ad ogni epoca e provenienti da ogni paese. Ora comprendo bene il motivo per cui questa antica industria ha reso Faenza famosa in tutto il mondo, tanto che il nome della città è diventato sinonimo stesso di ceramica. Occorre molto tempo per poter gustare questo vastissimo museo che, in quei giorni, ospitava anche tre importanti mostre temporanee: una personale di Angelo Biancini, una delle figure più significative della scultura e dell'arte ceramica italiana del 900; la collezione delle maioliche del Museo del Petit Palais di Parigi, centodieci opere che ripercorrono la storia della maiolica italiana del Rinascimento; infine "Motociclette e ceramiche fra tecnologia e design, negli anni 1904-1940". Quest'ultima esposizione si è rivelata di particolare interesse



per l'originale accostamento tra motociclette e oggetti d'arte, piccole sculture e ceramiche che riprendono il tema dei motori e della velocità. Il tempo, ancora una volta tiranno, e il languore allo stomaco, che cominciava a farsi sentire, ci hanno fatto uscire dal museo con la consapevolezza di non averlo visitato interamente, e con la voglia di ritornarci. Fuori ci attendeva un'osteria dove, essendo in Romagna, non potevano certo mancare la classica piadina e altro ottimo cibo, consumato con appetito e con conviviale allegria. Nel pomeriggio, soleggiato e tiepido, abbiamo passeggiato attraverso le principali piazze cittadine. In Piazza della Libertà spicca la mole della cattedrale di Faenza, una delle realizzazioni più importanti dell'architettura rinascimentale in Romagna. Infine ci siamo diretti alla stazione: il viaggio di ritorno è stato ancora pieno di chiacchiere, stanche, questa volta, ma piacevoli, su quanto avevamo visto durante la giornata; perché Fiab è anche questo: accanto al piacere di andare in bicicletta, si rafforzano i valori dell'amicizia, della cultura, della buona gastronomia, il tutto "condito" con un ingrediente speciale: una semplicità veramente impagabile.

Ah, dimenticavo, a Faenza dovrò certamente ritornare, perché "non c'è due senza tre".



PROFUMO DI CIOCCOLATA
A NONANTOLA

19 Novembre 2006

Cronaca "bilingue" di una giornata golosa

Stella Valente,
versione italiana

8,30? Per arrivare a Nonantola Armando è impazzito?

Ma no, il trucco c'è: per arrivare a Nonantola, si fa una lunga deviazione di 50 chilometri. Un bell'impegno, ma, seguendo gli argini, ci siamo fatti distrarre dalla bellezza dei colori autunnali e da molte altre attrattive: gli aironi, il castello di Pazzano, e - vista la nostra inevitabile tendenza al salottiero - le molte chiacchiere. A mezzogiorno, arrivati a Nonantola, che profumo, e non solo di cioccolata. Alcune signore preparano i maccheroni per i "cioccolatai"; Beppe convince le cuoche a metterci nella lista dei "consumatori paganti"; dopo i maccheroni caldi, consumati all'aperto in pieno novembre, è d'obbligo un bicchiere di lambrusco e non si può "saltare" il dessert (fragole e banane con cioccolato fuso). Inevitabile la coda alle bancarelle, dove la cioccolata si mescola ai più strani aromi: peperoncino, cannella, rosmarino, zenzero...

Il ritorno? Brevissimo! Forse la "spinta" della cioccolata?

SALI IN BICI... O SULLE CIASPOLE

febbraio

domenica 11 - Il Tiepido... inverno

Un percorso semplice lungo il torrente Tiepido, da Modena a Torre Maina_
Info Vittorio 347.9781524 e Zina 329.0211930

domenica 18 - Facciamo anche questa?

Se ci sarà la neve, faremo la conoscenza delle ciaspole (racchette), se no faremo una bella passeggiata sull'antica via Vandelli _ Info Ivan 059-356877

sabato 24 - Ma ci sporcheremo?

Probabile ci sia un po' di "paciugo", ma a noi non fa paura. Dove? All'oasi del Colombarone (solo MTB) _ Info Armando 335.5698122



Luciana Vaccari,
(versione in dialetto)

A saviva che Armando l'iva preparè d'ander a la festa ed la cecoleda a Nunantla e mè a me vdiva già coi sbafi anc sopra al nes. Seinsa prèsia, a ot e mes a sun in sede, dàp a partam per tòti el ciclabilì posibil e per stradlèini basi per i camp e a vdam du usee menga nustran, un al spèca al vol e al v, dòp a partès anch ch'al gris, al ghiva egl'eli lerghi e al vuleva res a tera. A me gnu in meint al det: "vola bas e schiva i sas".

Arivam sopra l'erzen cun al sol ch'al s'imbarbaieva e l'era ancora piò bel, po' a sam pase a vader al castel ed Pazan e a la fin as riva a Nunantla. La prema visita a l'am fata a la cesa, po' a sam ande a sercher la cecoleda, quand ariva un boun udor ed ragù e a vdam Beppe ander vers da indol gniva, e a ghe dmanda si gh'an bisegn ed volontari a magner, acsé is dan una bela porzioun a testa ed macaroun, e po' as sam sidu sopra di scalein al sol a magner e dòp al bar aiam tolt una butèglia ed lambrosc e a steven propria bein, anch s'as girava un poc la testa. Però a vliven anc la cecoleda, a s'inviem vers un banc che i vudeven la cecoleda sciolta sopra fragoli e banani, acsè as sam fat anch la foto ca magneven la cecoleda.

Per la prèma volta am sun sintida la ragazola dal gròp, im tgniven un poc a dre.



marzo

sabato 10 - A Spilamberto?! Basta!!!

C'è una variante: percorreremo uno sterrato tranquillo, lungo il Percorso Natura (solo MTB)_
Info Armando 335.5698122

domenica 18 - Reggia di Colorno

Una passeggiata "regale", in una domenica che speriamo primaverile _ Info Giovanna 0536 - 883366

domenica 25 - Festa dell'aria

Il punto di arrivo per tutti i bimbi sarà la "stazione piccola", in Piazza Manzoni. Qui, oltre a giochi ed attrazioni varie, impareremo a conoscere il treno_
Info Beppe 338.9654504 e Luana 338.4882782

domenica 25 - Giornata FAI di primavera

Visita alla Rocca di Reggiolo, baluardo dei reggiani contro la minaccia del potente Comune di Mantova _
Info Diana 347.4506510 ed Eugenia 338.3488082

sabato 31 - Vi va una piccola salita?

Probabilmente ci sarà ancora freddo, quindi, senza spingere troppo per non sudare, ci facciamo una piccola salita a Monte Budello _ Info Armando 335.5698122



aprile

domenica 1 - In bici con la 4

Grande raduno pomeridiano nel parco Ferrari di ciclisti piccoli e grandi. Saremo in tanti a pedalare fino al fiume Secchia _ Info Beppe 338.9654504 ed Eugenia 338.3488082

domenica 15 - Bicinfesta

Manifestazione per i bambini attraverso i parchi della città di Modena _ Info Paola 349.6647860 e Beppe 338.9654504

Ciclo-stile

Una buona e una cattiva notizia

Partiamo dalla buona: alla Circoscrizione San Faustino è stata realizzata una pista ciclabile non interrotta ad ogni incrocio, come tutte le altre piste cittadine. Finalmente si afferma la parità tra automobilisti e ciclisti che, per evitare il torto in caso di incidente, non saranno più costretti a scendere per attraversare a piedi ogni incrocio con le strade laterali. Speriamo che si adeguino anche tutte le piste esistenti, arretrando finalmente la linea di arresto dalle strade laterali, per fermare gli automezzi prima della pista. E' stata anche inaugurata una pista ciclabile di viale Caduti in Guerra, con soluzioni tecniche più sobrie ed efficaci. Infatti, in via Emilio Po, la pista è decisamente più residuale e, nei punti di conflitto o di ristrettezza di spazio, le scelte hanno premiato l'automobile, a scapito delle biciclette e dei pedoni. Ad esempio, per non far rallentare le auto in corrispondenza del sottopasso ferroviario, si è eliminata la pista e sull'altro lato il marciapiede è inesistente.

Il caso di via Emilio Po ci suggerisce una critica sulla diffusione, a Modena ed in altri comuni della provincia, di campiture rosse per il rafforzamento dei segnali orizzontali. La Fiab è sicuramente favorevole al rispetto della segnaletica, soprattutto se si tratta di passaggi pedonali o ciclabili, ma ci si deve porre la domanda: se si rispettano i segnali rossi, cosa fare dei segnali bianchi? Valgono di meno?

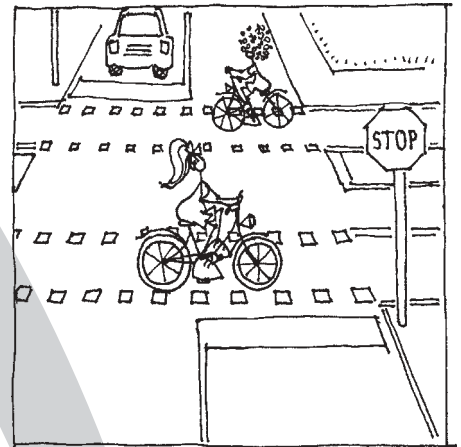
L'accentuazione colorata dei messaggi stradali è stata introdotta in Francia verso la fine degli anni ottanta ed è stata progressivamente abbandonata. Si è scoperto infatti che questi segnali "gridati", più che convincere, oscurano tutti gli altri segnali e riducono la percezione complessiva dei guidatori. Anche in questo caso urlare si è dimostrato un segnale di debolezza. Si propone di ritornare alla segnaletica da Codice della Strada, per liberare risorse da dedicare alla sua costante manutenzione. Si potrà così tracciare finalmente tutti gli attraversamenti per i ciclisti, che garantiscono la continuità dei percorsi e che spesso vengono dimenticati.



Il cavalcavia di Cialdini

La cattiva notizia: nei primi giorni di agosto la Fiab ha inviato al Sindaco di Modena ed ai Presidenti delle Circoscrizioni la proposta di adeguare il cavalcavia Cialdini al transito delle biciclette e dei pedoni, realizzando una pista a doppio senso sul lato est. Dell'iniziativa e delle sue motivazioni era stato dato conto anche nell'ultimo numero del giornale.

Il 14 settembre i rappresentanti della Fiab sono stati ricevuti dall'assessore Sitta, che ha richiesto circa due mesi per gli approfondimenti tecnici ed il 16 novembre ha risposto negativamente, impegnandosi a dotare di rampe l'attuale sgradevole sottopasso entro il 2008. A nulla sono valse le nostre motivazioni, anche economiche, e nemmeno è servita la continua presenza di persone che rischiano la vita quotidianamente a piedi ed in bicicletta sul cavalcavia, proprio sotto le sue finestre. Lo stesso Assessore non ha nascosto l'intenzione di evitare ogni disturbo al traffico veicolare, anche se, in questo caso, non era proprio necessario.



Chiunque può infatti comprendere che, per ricavare lo spazio per la pista ciclabile, è sufficiente restringere le due corsie centrali, lasciando inalterate le due corsie di destra per gli autobus e per i mezzi pesanti. Del resto in questi mesi la strada è stata perfino ristretta a sole tre corsie ridotte, per eseguire i lavori, senza particolari problemi per la circolazione. Restringendoci un po' si ricava spazio e sicurezza per tutti.

Purtroppo si è riconfermato ciò che si temeva: a parole e nei documenti si dichiara di incentivare la bicicletta, nei fatti si continua a vedere la realtà

dal parabrezza dell'automobile. La Fiab intende insistere nella richiesta e metterà in atto le necessarie iniziative per il suo sostegno.

Bici da leggere

Ivan Illich, *Elogio della bicicletta*, a cura di Franco La Cecla, Bollati Boringhieri 2006

Filosofo, storico e antropologo, già autore - tra l'altro - di *Descolarizzare la società* (1972) un saggio che suscitò a suo tempo accesi dibattiti, Illich scrisse questo breve saggio nel 1973, su invito del direttore di "Le Monde". Già allora l'autore individuava senza mezze misure il carattere paradossale del mito per eccellenza della modernità, l'automobile. La risposta individuale alla mobilità finisce per impedire all'individuo di spostarsi; il traffico e l'imbottigliamento non sono un effetto secondario del sistema, ne sono l'essenza. L'ecologia non è solo una questione di stile di vita o di scelta, ma - secondo Illich - l'ultima uscita possibile. Più di trent'anni dopo, il tema è quanto mai attuale.

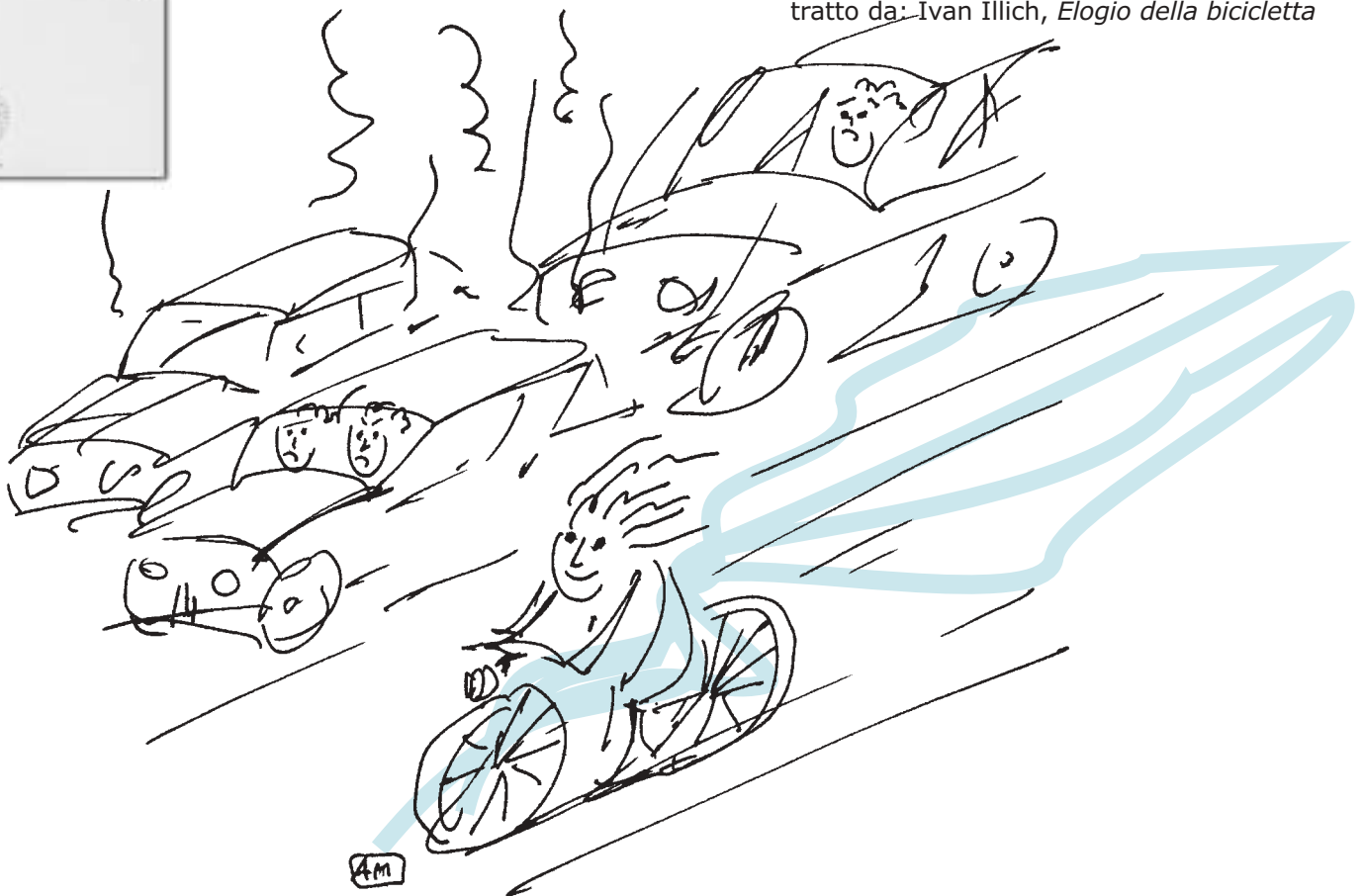


Elogio della bicicletta

La bicicletta ha ampliato il raggio d'azione dell'uomo, senza smistarlo su strade non percorribili a piedi. Dove egli non può inforcare la sua bici, può di solito spingerla.

Inoltre la bicicletta richiede poco spazio. Se ne possono parcheggiare diciotto al posto di un'auto, se ne possono spostare trenta nello spazio divorato da un'unica vettura. Per portare quarantamila persone al di là di un ponte in un'ora, ci vogliono tre corsie di una determinata larghezza se si usano treni automatizzati, quattro se ci si serve di autobus, dodici se si ricorre alle automobili, e solo due corsie se le quarantamila persone vanno da un capo all'altro pedalando in bicicletta. Di tutti questi veicoli, soltanto la bicicletta permette realmente alla gente di andare da porta a porta senza camminare. Il ciclista può raggiungere nuove destinazioni di propria scelta senza che il suo strumento crei nuovi posti a lui preclusi. Le biciclette permettono di spostarsi più velocemente senza assorbire quantità significative di spazio, energia o tempo scarseggianti. Si può impiegare meno tempo a chilometro e tuttavia percorrere più chilometri ogni anno. Si possono godere i vantaggi delle conquiste tecnologiche senza porre indebite ipoteche sopra gli orari, l'energia e lo spazio altrui. Si diventa padroni dei propri movimenti senza impedire quelli dei propri simili. Si tratta di uno strumento che crea soltanto domande che è in grado di soddisfare. Ogni incremento di velocità dei veicoli a motore determina nuove esigenze di spazio e di tempo: l'uso della bicicletta ha invece in sé i propri limiti. Essa permette alla gente di creare un nuovo rapporto tra il proprio spazio e il proprio tempo, tra il proprio territorio e le pulsazioni del proprio essere.

tratto da: Ivan Illich, *Elogio della bicicletta*



Taccuino

Si continua o si ricomincia?

A cura di Armando Gualandrini

Probabilmente molti di noi cominciano a pensare alle prime escursioni in bici, mentre i più tosti non si sono fermati affatto durante l'inverno. In entrambi i casi, meglio non improvvisare.

Abbigliamento: le condizioni atmosferiche possono essere ancora molto variabili e il clima rigido. Se si usa un abbigliamento tecnico non dovrebbero esserci problemi; per chi preferisce continuare a vestirsi come capita, ricordiamoci che dopo i primi chilometri il corpo si scalda e quindi non dobbiamo coprirci troppo: vestirsi a strati o meglio a cipolla rimane fondamentale. In questo periodo i problemi principali sono la traspirazione e il vento, un buon abbigliamento non permette il passaggio del vento e quindi non ci toglie il calore che stiamo producendo, allo stesso tempo ci permette di far traspirare il nostro corpo e perdere il calore in eccesso e quindi sudare non in modo eccessivo.

Pedalata: i primi chilometri ci devono servire come buon riscaldamento, quindi non serve "mulinare" i pedali al massimo a freddo, anzi rischiamo degli strappi muscolari, nemmeno serve utilizzare una pedalata da "ultimo chilometro", non siamo pronti a livello di muscolatura. Quindi iniziamo con rapporti leggermente sotto alla resistenza della pedalata che le nostre gambe possono reggere, poi man mano aumentiamo i rapporti.

Bicicletta: una buona manutenzione preventiva ci permette di controllare le condizioni della bicicletta. L'acqua per una pulizia grossolana non deve essere a flusso libero; non bisogna usare idropultrici a pressione; un buon detergente da auto per la pulizia del telaio va bene, ma ci sono anche prodotti studiati appositamente. Per la catena e i movimenti possiamo sostituire la vecchia nafta e benzina con detergenti anche questi studiati in modo specifico: puliscono e lubrificano contemporaneamente.

A ruota libera

Ciclopista del Sole

Un grande viaggio in bicicletta, dal Passo del Brennero alla Sicilia e alla Sardegna, attraverso piste ciclabili e strade adatte al diporto ciclistico. Un sogno? No, un preciso progetto, elaborato dalla Fiab e raccolto in una serie di cicloguide, di cui è appena uscito il primo volume: Claudio Pedroni, *Ciclopista del Sole, Primo tratto. Dal Brennero al lago di Garda e Verona*, Ediciclo editore 2006. In questa prima guida sono descritti i 250 Km iniziali del percorso principale, dal Passo del Brennero a Peschiera del Garda. Sono anche descritte diverse varianti, che toccano Merano, Riva del Garda, Verona... Gli itinerari sono descritti, cartografati e corredati delle informazioni di base su servizi e ospitalità utili al cicloturista.



Libreria del viaggiatore Marco Polo



La Libreria del Viaggiatore "Marco Polo", a Modena, è specializzata in guide, narrativa di viaggio, ciclismo, montagna, mappe murali, mappamondi, oggettistica da viaggio e cartografia per escursionismo. Con la libreria abbiamo concordato che ai nostri associati, che si presenteranno muniti di tessera, verrà effettuato uno sconto del 12% su tutti i prodotti editoriali. La libreria si trova a Modena in via del Voltone 2/a (angolo Piazza della Pomposa)
telefono e fax 059-211522
indirizzo e-mail: info@libreriamarcopolo.it
sito internet: www.libreriamarcopolo.it

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,
Eugenia Coriani, Diana Altiero, Armando
Gualandrini, Giuseppe Marano
Progetto grafico e impaginazione: Paola Busani
Stampa: TEM Tipografia-Modena

Numero 5 - Anno III

Gennaio 2007

trimestrale

Vacanze da rivivere

A febbraio 2007, presso la sede della Circostrizione 1, sono in programma due serate (date da definire) per raccontare, con immagini e parole, due vacanze in bicicletta, in Albania e nel Cilento. Info Beppe 338.9654504