

Siamo stufi di essere attaccati al palo



*In questo
numero:*

3

Ciclisti milanesi:
siamo a quota
30.000

4

Lombardia
in Bici:
un ricco
cartellone
di iniziative
a settembre

5

Appuntamenti
con l'arte e la
storia di Milano

6

Ciclocittà
di Varese

È ormai un'ossessione. Ogni città piccola o grande in cui mi trovo, in Italia o all'estero, lo sguardo va automaticamente ai parcheggi per le bici.

“La civiltà di un popolo si vede dai suoi gabinetti pubblici” si sente dire ed io aggiungerei che si vede anche dal numero dei parcheggi per le biciclette.

A Mestre, che ho avuto modo di visitare per la prima volta durante il convegno della FIAB, e dove quattro anni



Bimbibici 2004 a Milano.

Una immagine del coloratissimo corteo che domenica 9 maggio ha percorso la città, da piazza S. Fedele al Castello.

Centinaia di bambini con i palloncini legati alle bici hanno potuto regalarsi una allegra pedalata, senza i pericoli del normale traffico.

All'arrivo al Parco Sempione si sono esibiti gli artisti della Piccola Scuola di Circo e sono stati estratti a sorte alcuni premi.

Bimbibici quest'anno si è svolta in 124 città italiane.

CICLOBBY NOTIZIE

Periodico trimestrale registrato
Aut. Trib. Milano n. 36 del 29.01.2002

Proprietà: Ciclobby onlus
Editore: Ciclobby onlus

luglio - settembre 2004

DIRETTORE

Luigi Riccardi (luigi.riccardi@libero.it)

**REDATTORE CAPO E RESPONSABILE
COORDINAMENTO REDAZIONALE:**

Eugenio Galli (eugenio.galli@rcm.inet.it)

REDAZIONE:

Lorenzo Giorgio
(Ciclobby Point),

Alessandro Martelli
(Appuntamenti cicloturismo),

Sandro Ticozzi, Pierluigi Todisco

HANNO COLLABORATO:

Guia Biscaro, Anna Pavan,
Doretta Vicini

Progetto grafico, impaginazione e stampa:

Grafiche Zenith s.n.c. Via Flavia, 1 Milano

Questo numero è stato chiuso
il 26 giugno 2004

Per ulteriori informazioni (anche su iniziative
organizzate dopo la chiusura di questo numero)
contattare la segreteria dell'associazione

CICLOBBY onlus

Via Pietro Borsieri, 4/E - 20159 MILANO
Telefono e fax 02.69311624

Bus 41, 43, 51, 70, 82, 83. Tram 3, 4, 11, 30, 33.
M2 e Passante ferroviario P.ta Garibaldi FS.

Apertura sede:

Martedì - Venerdì: ore 17.00 - 19.00
Sabato: ore 10.30 - 12.00

C.F. e P.I. 08970250158 - ccp 11358207

Presidente CICLOBBY onlus:

Eugenio Galli

Internet:

<http://www.associazioni.milano.it/ciclobby>

e-mail: ciclobby@associazioni.milano.it

Rete Civica di Milano:

- via FirstClass:

"Desktop" \ "RCM" \ "ConferenzaAmbiente" \
"CICLOBBY"

- via internet: www.retecivica.milano.it
 \RCM\ConferenzaAmbiente\Ciclobby

- Forum on line:

ciclobby-ld@rcm.inet.it



Siamo stufi di essere attaccati al palo

segue da pag. 1

fa il centro è stato completamente ristrutturato con un assetto da far invidia a molte città più importanti, sono stata piacevolmente sorpresa dalle funzionali e numerosissime rastrelliere che rendono per tutti la sosta facile e invitano ad utilizzare la bici.

La città di Milano appare, invece, sempre più disordinata e caotica, con biciclette messe di sbieco, agganciate agli archetti sui marciapiedi, qualche volta agli alberi, ai pali della luce o ai segnali stradali, legate tra di loro lungo i muri delle case o al corrimano delle scale della metropolitana, in orizzontale e a volte persino in verticale, come abbiamo visto in una spiritosa foto del Corriere della Sera, in piedi, ma spesso anche lunghe e distese o mutilate di una ruota o di un sellino, facili prede di ladri e teppisti.

Le nuove strutture a spirale o di altre fogge, situate, tra l'altro, spesso dove non vi è una vera necessità, sono scomode o comunque insufficienti e qualche volta addirittura montate all'incontrario, come testimonia un video realizzato da alcuni nostri soci.

A Bicifesta ho lanciato lo slogan "siamo stufi di essere attaccati al palo" e mi piacerebbe che qualcuno lo accogliesse e che qualche amministratore prendesse delle decisioni in tal senso, dando finalmente un segnale di civiltà anche a Milano.

Doretta Vicini

Articolo 3**Dallo Statuto di
Ciclobby****Finalità, principi ispiratori
e inquadramento giuridico.**

CICLOBBY Onlus non ha fini di lucro ed intende perseguire esclusivamente finalità di solidarietà sociale. Scopo dell'associazione è lo svolgimento di attività nel settore della tutela e valorizzazione della natura e dell'ambiente in particolare promuovendo l'uso della bicicletta con iniziative per migliorare mobilità e qualità della vita urbana e per la pratica di una forma di escursionismo rispettosa dell'ambiente.

L'associazione si ispira a principi di solidarietà, ecologia e non violenza; la sua struttura è democratica. Più precisamente **CICLOBBY** Onlus ha per scopo di operare perché si ricreino le condizioni per poter circolare in bicicletta in città in tutta sicurezza e perché aumenti la circolazione urbana delle bici come risposta moderna ai problemi posti dalla congestione, dalla progressiva paralisi del traffico, dall'inquinamento acustico e dell'aria. In altre parole, **CICLOBBY** Onlus con la propria azione vuol contribuire al superamento del degrado dell'ambiente urbano ed al raggiungimento di una più elevata qualità della vita urbana. **CICLOBBY** Onlus ha per scopo altresì di favorire il turismo in bicicletta.

Per il perseguimento dei propri scopi, **CICLOBBY** Onlus intende aggregare il maggior numero possibile di persone e collaborare con associazioni ed enti che hanno tra le loro finalità la tutela ed il miglioramento delle condizioni di vita e dell'ambiente urbano. L'associazione è regolata dal presente statuto ed agisce nei limiti del codice civile, delle leggi statali e regionali che regolano l'attività dell'associazionismo e del volontariato, nonché dei principi generali dell'ordinamento.

NOTIZIE *in* *breve* E

MAILING ELETTRONICO

Invitiamo tutti coloro che hanno un indirizzo di posta elettronica (siano soci o simpatizzanti) a segnalarlo alla segreteria di CICLOBBY, anche a mezzo e-mail: (ciclobby@associazioni.milano.it). La posta elettronica è ormai un importante veicolo di informazioni anche per la nostra associazione, per la tempestività e per l'economicità delle comunicazioni che essa consente. Ciò anche in considerazione del fatto che i tempi del notiziario, che ha periodicità trimestrale, spesso non consentono una puntuale informazione sulle molteplici iniziative in corso.

Ovviamente, l'utilità dello strumento è poi legata all'aggiornamento dei dati: chi cambia indirizzo e-mail è invitato a segnalarlo tempestivamente anche al gestore della mailing list (unitamente all'indirizzo da cancellare). Va infine ricordato che anche i messaggi di posta elettronica occupano uno spazio di memoria, più o meno grande: occorre quindi ricordarsi di svuotare periodicamente la propria mailbox sul server di posta, poiché, una volta saturato lo spazio disponibile, i nuovi messaggi vengono respinti al mittente con una segnalazione di errore.

INCONTRO DI RIFLESSIONE A SALTRO

Lo scorso 22 maggio si è svolto a Saltrio (Varese) un incontro congiunto del Consiglio Direttivo e del Comitato tecnico di Ciclobby con lo scopo di avviare una comune riflessione sui contenuti delle nostre azioni di lobbying, per definire priorità e strategie per il futuro a breve e medio termine.

Molti sono stati gli spunti emersi dalla discussione durata l'intera giornata.

Tra questi si segnalano in particolare l'obiettivo di un rafforzamento della segreteria, e le esigenze di migliorare le attività di comunicazione interna ed esterna, anche attraverso il sito web, di ampliare la base associativa e di aumentare le occasioni di contatto sociali sia dentro sia fuori dalla sede, con iniziative ad hoc.

BICI DI SERVIZIO

Il nostro socio Vitaliano Lago ha donato a Ciclobby dieci biciclette con i colori di CICLOBBY e una con i colori della FIAB. Vitaliano ha in questo modo voluto dotare l'associazione di "bici di servi-

zio" che possano essere utilizzate nelle occasioni pubbliche (ad esempio: per il servizio d'ordine di *Bicifesta* o in altre manifestazioni) e in ogni altro modo per rendere ancora più visibile la presenza di Ciclobby Fiab a Milano.

Ringraziamo calorosamente Vitaliano Lago per questo bel gesto.

FORUM ON LINE SUL SITO DELLA FIAB

Sono stati attivati alcuni forum tematici sul sito della FIAB. I temi sono vari e numerosi sono già gli interventi dei lettori. Ecco i principali filoni esistenti:

• Ciclabilità urbana

Per discutere sulla ciclabilità nelle nostre città e province. Considerazioni, difficoltà, sfoghi del ciclista quotidiano. Le proposte e le politiche per incentivare l'uso della bicicletta.

• Cicloturismo

Cicloescursionismo e cicloturismo. Per chi cerca o vuole dare consigli per un viaggio cicloturistico. Idee, segnalazioni e discussioni su itinerari, sistemazioni logistiche, tecnica, accessori, ecc. ecc.

• Treno+Bici e intermodalità

Treno+Bici, ma non solo. Intermodalità è la possibilità di trasportare la propria bici su mezzi di trasporto pubblici (in Italia e all'estero). Segnalazioni, consigli, lamentele su eventuali disservizi, proposte, ecc. ecc.

• Accessori: l'esperto risponde

Le domande riguardanti gli accessori per muoversi o viaggiare in bicicletta.

È tutto accessibile direttamente sul sito della FIAB, all'indirizzo:
<http://fiab-onlus.it/phorum/>

CICLI & RICICLI

Il CIAL, Consorzio Imballaggi in Alluminio, ha presentato recentemente a Venezia la "Ricicletta", una bici realizzata con alluminio riciclato (il 50%). È leggerissima e offre alte prestazioni. Costerà meno di 300 euro. Info: <http://www.cial.it>

EICMA 2004

Come già avvenuto nelle precedenti edizioni, anche nel 2004 la FIAB sarà presente alla Esposizione Internazionale del

Ciclo e Accessori (www.eicma.it) con un proprio stand, a cura di Ciclobby.

L'esposizione si svolgerà dal 17 al 20 settembre presso i padiglioni della Fiera di Milano. La posizione che ci risulta al momento di andare in stampa è al settore Ciclo, Padiglione 25. Chi fosse disponibile a collaborare per l'allestimento e per la presenza allo stand può segnalarlo alla segreteria di Ciclobby all'attenzione di Vanna Bartesaghi.

CAMPAGNA SUGLI SPECCHIETTI CON ANGOLI CIECHI: STOP AGLI AUTOCARRI PERICOLOSI

Ogni anno in Europa diverse centinaia di ciclisti muoiono sotto le ruote dei mezzi pesanti ed un numero ancora maggiore viene seriamente ferito, a causa del cosiddetto "angolo cieco" degli specchietti degli autocarri e autoarticolati. La Federazione Europea dei Ciclisti (ECF) lavora in accordo con l'organizzazione dei ciclisti olandesi e le federazioni consorelle, chiedendo all'Unione Europea di fare quanto è in suo potere per aumentare la sicurezza dei mezzi pesanti.

In questo senso giunge la notizia che in Germania il Ministero dei Trasporti sta preparando un cambiamento del Codice della Strada tedesco secondo cui tutti i camion oltre le 3,5 t dovranno, da novembre 2004, adottare un nuovo specchio retrovisore destro più ampio, ma applicando la nuova disciplina anche ai veicoli già in circolazione.

In tal modo il ministero tedesco amplierebbe la Direttiva UE sull'argomento che prevede da ottobre 2006 solo per le nuove immatricolazioni sopra le 7,5 t uno specchio retrovisore destro allargato o una videocamera per migliorare la visuale dell'autista sul lato destro del veicolo ed eliminare così il pericoloso angolo cieco.

CORSO DI MANUTENZIONE DELLA BICICLETTA

Venerdì 8 ottobre 2004 alle 21 in sede nuova edizione del corso articolato su 6 serate per imparare ad occuparsi personalmente delle riparazioni ordinarie e d'emergenza della propria bicicletta.

Personale specializzato di Ciclobby insegnerà ad effettuare le riparazioni sulle bici dei corsisti stessi. Il corso, a cura di Bruno Delfrate e Luciano Magnani, è gratuito e riservato ai soci, l'unica spesa prevista è di € 3,00 per i materiali di consumo. Per coloro che già posseggono i primi rudimenti della materia, è previsto, nello stesso orario, un corso "avanzato" più dettagliato. Per informazioni e iscrizioni contattare la segreteria negli orari di apertura, oppure scrivere a: eugenio.galli@rcm.inet.it.

Appuntamenti con l'Arte e la Storia di Milano

Rubrica a cura di **Anna Pavan**

LUGLIO

◆ Domenica 11 luglio

"Fontane e giochi d'acqua"

Un refrigerio per sfuggire alla calura. D'accordo non abbiamo le fontane di Roma, però... Si termina ai giardini di Cassina de' Pomm, da dove si può proseguire da soli una passeggiata lungo il Martesana. Ritrovo alla fontana di Piazza Castello, ore 9.45, partenza ore 10. Euro 3, non soci 6, ragazzi gratis. Proposta di Anna Pavan.

◆ Domenica 18 luglio

"Milano Arte"

Percorso a sorpresa. Ritrovo in piazza Duomo, lato Piazzetta Reale alle ore 10, partenza ore 10.15. Partecipazione gratuita. Proposta di Maria Luisa Bonivento e Gianfranco Rocculi.

SETTEMBRE

◆ Sabato 18 settembre

"Case di Milano amiche del verde"

Si dice che Milano sia insensibile al verde. Proviamo a sfatare questa leggenda, ricercando balconi, terrazze, cortili e...

facciate rivestite di verde. Visiteremo anche il giardino di casa Candiani. Munirsi di macchina fotografica! Ritrovo in piazza S. Stefano alle ore 15.30, partenza ore 15.45. Euro 3, non soci 6, ragazzi gratis. Proposta di Anna Pavan.

◆ Domenica 19 settembre

"Milano Arte"

Percorso a sorpresa. Ritrovo in piazza Duomo, lato Piazzetta Reale alle ore 10, partenza ore 10.15. Partecipazione gratuita. Proposta di M. Luisa Bonivento e Gianfranco Rocculi

◆ Domenica 19 settembre

"L'imitazione degli stili del passato: il neorinascimento e Palazzo Bagatti Valsecchi" (3ª puntata)

Una rassegna dei palazzi che fra Ottocento e Novecento ripropongono forme e decorazioni ispirate al Rinascimento. Il percorso terminerà con la visita alle sale più belle di Palazzo Bagatti Valsecchi. Madrigali rinascimentali eseguiti dal gruppo "Karakorum". Ritrovo in piazza S. Ambrogio ore 15.15, partenza ore 15.30 Euro 5, non soci 8. Proposta di Anna Pavan. In collaborazione col Museo Bagatti Valsecchi. Solo 35 posti disponibili: prenotarsi in sede.

OTTOBRE

◆ Domenica 10 ottobre

"RiGiraLarte"

In collaborazione con 20 artisti, un percorso urbano che da piazza Castello, proseguirà per l'Arco della Pace, il Cimitero Monumentale, il Garibaldi, la Stazione Centrale, zona Greco, fino ai giardini del quartiere Isola e alla sede di Ciclobby. Lungo il percorso 20 installazioni interagiranno con il flusso delle biciclette e il luogo pubblico scelto (piazze, strade, marciapiedi, piste ciclabili). Due le partenze previste: la prima alle ore 10.30, la seconda alle 15.00 dalla fontana di Piazza Castello. Partecipazione gratuita. In collaborazione con Sitart (www.sitart.org). Cercate di non perdere questo evento.

◆ Domenica 17 ottobre

"Musica viva, musica rappresentata" (2ª puntata)

Affreschi e sculture che rappresentano scene di musica e che ingentiliscono facciate e interni di chiese, case, palazzi saranno illustrati da Pinuccia Carrer, docente di Storia della Musica presso il Conservatorio "G. Verdi". Anche musica dal vivo. Ritrovo al Planetario dei Giardini Pubblici alle ore 15.15, partenza ore 15.30. Euro 3, non soci 6, ragazzi gratis. Proposta di Anna Pavan

Toccata quota 30.000

Sbalorditivi i primi dati sul censimento 2004

Sono sorprendenti i risultati della terza edizione del censimento dei ciclisti: i dati approssimativi, per ora, indicano una crescita intorno al 20/22% rispetto al 2003, quando si era già registrato un aumento del 16,8% rispetto al 2002. Nell'arco di 12 ore, quindi, sono transitate circa 30.000 biciclette in entrata ed in uscita dalla cerchia dei Navigli: nel maggio del 2003 erano 25.500 e 21.800 nel 2002.

Il censimento, che anche quest'anno si è svolto in un giorno feriale (il 19 maggio), è stato reso possibile dalla collaborazione volontaria di circa 50 rilevatori: all'iniziativa di Fiab CICLOBBY hanno aderito le associazioni facenti parte del GAB, ovvero Arciragazzi, MAM e il WWF, e con la preziosa sponsorizzazione dell'ANCMA.

Vista l'utilità dei risultati, il censimento si conferma stru-

mento imprescindibile per un monitoraggio serio dell'uso della bicicletta nella nostra realtà urbana, anche se per ora solo in una sua parte limitata, ovvero il centro. La scelta di un'area ridotta rispetto all'intero territorio municipale è motivata dalla forte concentrazione dei flussi di biciclette, sia per quanto riguarda gli spostamenti che hanno il centro come destinazione finale sia per quelli che lo attraversano da una parte all'altra.

In tal senso si richiedono al Comune sforzi ulteriori per la comprensione di un fenomeno in così rapida evoluzione che nel centro storico, più che altrove, sta interessando la mobilità casa-lavoro, vale a dire la maggioranza degli spostamenti in bicicletta, nonché quella casa-scuola/università. È auspicabile pertanto che gli interventi a favore delle due ruote siano attuati innanzitutto a partire da dove confluiscono le esigenze di tanti singoli individui che, riunite e sovrapposte lungo percorsi scelti in maniera niente affatto casuale dagli utenti, diventano le esigenze della massa dei ciclisti urbani. La conferenza stampa con la comunicazione dei dati ufficiali e definitivi si terrà in settembre.

Lorenzo Giorgio

Importante incontro al vertice degli assessorati milanesi

Grazie ai buoni uffici del consigliere comunale amico della bicicletta Ettore Tenconi, lo scorso 28 aprile il CIMA (Comitato Intersettoriale per la Mobilità e l'Ambiente) ha convocato Fiab CICLOBBY ponendo all'ordine del giorno la discussione delle proposte elaborate dalla nostra associazione per la realizzazione di "interventi a costo sostenibile per una ciclabilità diffusa a Milano".

Si tratta, in sostanza, del piano "partecipato" realizzato sulla scorta delle centinaia di segnalazioni fatte pervenire dai cittadini milanesi a Ciclobby subito dopo l'estate del 2003, poi elaborate dal nostro Comitato Tecnico attraverso la definizione di un piano di interventi realizzabili entro un tempo certo e con un costo contenuto presentato all'Amministrazione comunale nel febbraio scorso con l'appoggio dei consiglieri comunali dell'integrato degli Amici della bicicletta.

Per Ciclobby erano presenti all'incontro del CIMA il presidente Eugenio Galli, la vicepresidente Doretta Vicini e il coordinatore del Comitato Tecnico Enrico Prevedello. Erano presenti anche i consiglieri comunali Baruffi e Tenconi.

Abbiamo evidenziato che i ciclisti urbani sono a nostro parere

"benemeriti" perché, optando per una forma di mobilità alternativa e compatibile, oggi minoritaria e non priva di difficoltà nelle attuali condizioni (ancora assai distanti dagli standard di molti Paesi europei), di fatto recano un piccolo ma importante contributo, non importa quanto consapevole, alla decongestione del traffico, alla riduzione dell'inquinamento e, in definitiva, al miglioramento della qualità della vita di tutti i cittadini milanesi. E' giusto quindi prestare ascolto alle loro richieste.

Abbiamo rivendicato il nostro ruolo di rappresentanti dell'utenza ciclistica milanese, evidenziando peraltro come quella stessa utenza, in continua crescita, si manifesti oggi anche attraverso forme e soggettività nuove, tutte meritevoli di attenzione.

Abbiamo auspicato, insieme ai consiglieri comunali presenti, che si instauri su questi temi, in modo non occasionale e discontinuo, una prassi di ascolto, di relazioni e di dialogo tra istituzioni e cittadinanza associata, che, nel rispetto della diversità di ruoli e responsabilità, operi nella direzione del miglioramento del traffico e della vivibilità e sostenibilità urbana milanese.

Non mancheremo di dare conto degli sviluppi che seguiranno a questo primo, nuovo contatto.

E.G

Trasporti sostenibili

Inquinamento, spazio, peso, tempo, costi: molti sono gli elementi che suggeriscono un utilizzo più ragionevole e misurato dell'auto in favore di sistemi alternativi di trasporto, e in particolare della bici. Il tasso medio di occupazione delle autovetture circolanti in città è di poco superiore all'unità: ciò vuol dire che l'auto trasporta perlopiù il solo conducente. Chiediamoci dunque: perché per spostare una massa di 80 kg (il peso medio di una persona) ostinarsi ad impiegare un mezzo che ne pesa 900, ossia mediamente più di dieci volte tanto?

Oltre a dare un notevole contributo alla riduzione dell'inquinamento (gas, polveri sottili, rumore...), la bicicletta può costituire una grossa fonte di risparmio permettendo di ridurre i consumi: usando una bicicletta al posto di un'auto si risparmiano circa 2.000 euro all'anno. La manutenzione della bici, a differenza di quella di un'auto, è semplice ed economica.

Con 500 calorie - che corrispondono a 100 grammi di zucchero oppure 55 grammi di grasso o di benzina - un ciclista pedala per ben 37 km. Con la stessa quantità di energia un escursionista percorre 14 km e un fondista 7. Invece, con 55 grammi di benzina - l'equivalente delle 500 calorie di cui sopra - il motore di un'auto di media cilindrata si spegne dopo appena 700 metri. La bicicletta è ecologica: non vi è consumo di ossigeno, nessun gas di scarico, nessun rumore, ma risparmio di energia e di spazio occupato.

Un'auto che percorre 500 km brucia invece quasi 100.000 litri di ossigeno, equivalente al fabbisogno annuo di un adulto. Per non dire poi che il combustibile normalmente impiegato dall'auto alimenta la dipendenza dai prodotti petroliferi, che costituiscono causa primaria di tensioni geopolitiche per il controllo delle fonti di produzione. La bici occupa inoltre circa un sesto dello spazio occupato da un'automobile: nelle città congestionate dal traffico anche questo è un dettaglio non trascurabile.

Andare in bicicletta fa bene alla salute: è ormai dimostrato che andare in bicicletta tutti i giorni aiuta a prevenire l'infarto, l'ipertensione, l'obesità, l'astenia muscolare e i disturbi del sonno.

C'è insomma di che riflettere. E pedalare!



Un momento della presentazione.

Manuale di sopravvivenza ciclica urbana

Ciclobby ha presentato il *Manuale di Sopravvivenza ciclica urbana*, edito da Terre di Mezzo.

Il titolo è fuorviante poiché non si tratta di un vero e proprio manuale. Chi pensasse di poter riparare la bici basandosi sulle istruzioni contenute nella parte finale del libro sarebbe probabilmente deluso. Il pregio del libro, scritto a più mani, che definirei impressionistico, più che enciclopedico, sta in ciò che si evince leggendolo, e cioè che la bicicletta non è solo un semplice mezzo di trasporto, ma anche soggetto poetico, oggetto di culto, strumento politico, ludico ed etico, emblema di chi rifiuta un modello consumistico, inquinante, arrogante e prepotente.

Cibo e salute: una conferenza a Ciclobby

Movimento e corretta alimentazione, un binomio vincente raccomandato da tutti per salvaguardare la salute o per recuperarla.

Se noi, che facciamo parte di un'associazione di ciclisti urbani e di cicloturisti, ci sentiamo la coscienza a posto riguardo al primo punto, convinti come siamo che andare in bici faccia bene non solo a noi stessi, ma anche all'ambiente in cui viviamo, riguardo al secondo punto abbiamo spesso sensi di colpa, o, comunque, per la maggior parte, idee piuttosto confuse e spesso contraddittorie. Per questo è stato molto interessante ascoltare Milena di Guida e la sua collaboratrice Anna Maria Caimi durante una conferenza organizzata in sede a fine marzo.

Milena, che si definisce operatrice olistica e organizza, tra l'altro, corsi di cucina e di consapevolezza alimentare, ci ha aperto gli occhi su tutto ciò che oggi, spesso per ignoranza o per pigrizia o perché influenzati dalla pubblicità o dall'offerta dei supermercati, con grande leggerezza e noncuranza, gettiamo nel nostro corpo, senza curarci degli effetti che questi alimenti troppo raffinati, spesso inquinati e

pieni di conservanti ed additivi chimici hanno su di noi.

Se ci sentiamo stanchi, se abbiamo scarse energie, persino se siamo di cattivo umore, se sviluppiamo alcune allergie o malattie più gravi, questo può volere dire che non ci nutriamo nel modo corretto. Il corpo dopo tutto funziona grazie al carburante che vi immettiamo, ma noi tendiamo a fare più attenzione ad usare la benzina giusta per la nostra auto che ad ingerire il cibo più adatto per salvaguardare il bene supremo della salute, con il risultato che mese dopo mese, anno dopo anno il nostro corpo si indebolisce e si ammala.

Milena, a parte alcune regole fondamentali, non ha dato delle ricette preconfezionate, giacché ognuno di noi deve scoprire ciò che è meglio per il suo organismo, in base alla vita che fa, alle sue intolleranze alimentari, alle stagioni, al suo metabolismo e all'ambiente in cui vive. Ci ha però fatto gustare un saggio delle sue abilità culinarie - gallette di riso con hummus (una gustosa crema di ceci), strudel di verdure di stagione, croccante senza zucchero, squisiti baci di dama -,

convincendoci che mangiare sano ed integrale non vuol dire per forza mangiar male. L'associazione che dirige e che si chiama Cibosalute (tel. 348 8808477 oppure 349 7582388) è un'associazione non-profit che basa la propria attività sulla convinzione che ogni individuo possa evolversi e migliorarsi nell'intero arco della sua vita e che non sia mai troppo tardi per cambiare. Lei ha voluto solo gettare un seme ed invitare chi lo desidera a seguirla nei corsi che organizza nel proprio centro. Per dare anche ad altri l'opportunità di ascoltarla organizzeremo con lei un altro incontro in autunno. Non lasciatevelo sfuggire.

Doretta Vicini

Lombardia in Bici

Sta prendendo corpo proprio mentre stiamo per chiudere questo numero del *Notiziario* una grande iniziativa che coinvolgerà l'intera Regione il prossimo mese di settembre.

Si tratta di un contenitore di eventi che rappresenta il logico sviluppo dell'iniziativa che l'anno scorso aveva assunto, nella settimana della Esposizione Internazionale del Ciclo alla Fiera di Milano, una dimensione esclusivamente milanese.

Quest'anno si chiamerà *Lombardia in Bici* e si svolgerà tra il 16 e il 22 settembre includendo il Salone internazionale del Ciclo e la Giornata europea senz'auto (22).

Il palcoscenico non sarà solo milanese bensì coinvolgerà potenzialmente tutti i Comuni della Regione Lombardia, che vengono invitati sin da ora ad attivarsi per la settimana in questione per individuare attività a favore della mobilità ciclistica insieme alle associazioni del comitato organizzatore (tra cui quelle aderenti al Coordinamento regionale della Lombardia).

Il programma definitivo delle iniziative - attualmente allo stato di proposta - sarà comunicato non appena disponibile (via mail, sul sito internet e con informazioni presso la sede dell'associazione).



Venerdì 21 maggio. Nella foto il momento culminante del giro serale "Cortili segreti e fioritura delle rose alle Umiliate" che ha avuto due soste, la prima al "giardino segreto" di via Terraggio, la seconda nel chiostro dell'ex convento delle Umiliate, ora incorporato in casa Ucelli di Nemi di via Cappuccio. Qui abbiamo ammirato il tripudio di rose rosse rampicanti e ascoltato il quartetto K170 di Mozart. Ciclobby ringrazia la gentile padrona di casa che ci ha ospitato e i giovani e validi strumentisti che hanno suonato per noi.

Parcheggiare la bici diventa più facile



Velopa ha le soluzioni migliori anche per i cortili e i giardini di case ed edifici pubblici

PedalParc®

Novità: Un ingegnoso e facilissimo sistema di blocco dei pedali, per parcheggiare con semplicità, garantendo la sicurezza del telaio e della ruota posteriore.



Omega

Ripari dalle molteplici forme, realizzati con vari materiali; struttura modulare, facile da montare.



Parc-Velo-Bike

Sistema brevettato per bloccare il manubrio, dotato di cavo di sicurezza; estetico e non danneggia la bici.



Techno

Tettoie „cool“ per bici, motociclette, utilitarie, container ecc. – realizzate nelle dimensioni da voi desiderate.

Velopa è il n°1
dei sistemi di parcheggio per bici e dei ripari in Svizzera. I nostri prodotti si distinguono grazie alla nostra lunga esperienza e alla nostra capacità di conciliare funzionalità e qualità.



Cerchiamo, per l'Italia

Agenti che abbiano contatti con i Comuni, dotati di esperienza in prodotti analoghi. I nostri prodotti sono raccomandati, sul mercato italiano, dalla FIAB (Federazione italiana amici della bicicletta).

Per maggiori informazioni

Chiamateci o mandateci un E-Mail. Parliamo perfettamente italiano!

I vostri interlocutori:

Maurizio Cocchetti

Tel. 0041-56-417 94 09, E-Mail m.cocchetti@velopa.ch

Daide Tanzola

Tel. 0041-56-417 94 07, E-mail d.tanzola@velopa.ch



www.velopa.ch

Velopa AG

Limmelstrasse 2, Postfach
CH-8957 Spreitenbach

Velopa France

72, rue de Jacobins
80000 Amiens

Tel. +41 (0)56 417 94 00

Fax +41 (0)56 417 94 01
marketing@velopa.ch

I modelli Pedal Parc® e Parc-Velo-Bike sono esposti presso la sede di Ciclobby

RiGiraLarte

Domenica 10 ottobre 2004

evento artistico-ambientale per le vie di Milano. Sitart (www.sitart.org) in collaborazione con Ciclobby promuove un percorso urbano di viabilità artistica. Venticinque installazioni e interventi poetici si svilupperanno lungo un percorso prestabilito e avranno la caratteristica di interagire con il flusso delle biciclette e il luogo pubblico (piazza, strada, monumento, marciapiede, giardino, pista ciclabile).

Saranno opere da toccare e da trasformare, che porranno dubbi, senza dare risposte. Così intendiamo l'arte: una scommessa, ma soprattutto una sfida. Superare lo stabilito, il già fatto, il definitivo.

Partenza alle 10,30 e alle 15,00 da Piazza Castello.

Si prosegue per Arco della Pace, Cimitero Monumentale, Zona Garibaldi, Stazione Centrale, Zona Greco, fino ai giardini del quartiere Isola, nei pressi della sede di CICLOBBY.

La partecipazione è gratuita.

La Redazione di Sitart

Seminario sulle ferrovie dismesse

Sabato 24 aprile 2004 si è tenuto a Milano un seminario di studio e di approfondimento sul tema delle ferrovie dismesse organizzato da Co.Mo.Do., la Confederazione della Mobilità Dolce, che riunisce associazioni che si occupano di mobilità alternativa, tempo libero e attività outdoor.

Il tema del seminario è particolarmente vivo perché riguarda uno dei cardini per la costruzione di una rete nazionale di mobilità dolce: il recupero, appunto, delle infrastrutture territoriali dismesse e delle ferrovie in particolare. All'incontro hanno partecipato esperti, membri di Co.Mo.Do., studenti, ricercatori; in totale una trentina di persone, nell'arco dell'intera giornata.

Ha aperto i lavori Francesco Midiri, giurista dell'Università Cattolica di Milano, il quale ha specificato che vi sono ancora incertezze in merito alla qualificazione giuridica del patrimonio ferroviario fisso, tra i beni demaniali o tra quelli patrimoniali disponibili.

Tullio Berlinghi, funzionario della Camera dei Deputati, ha

precisato che l'attuale processo di cartolarizzazione dei beni pubblici non inerte il patrimonio ferroviario. Sempre Berlinghi, nella sua esposizione, ha sostenuto la necessità di apporre un preciso vincolo di natura monumentale su questo patrimonio al pari di altri importanti beni culturali.

Alessandro Toccolini dell'Università degli Studi di Milano, Presidente dell'Associazione Italiana Greenways, ha posto in evidenza come la conservazione e la valorizzazione delle infrastrutture che innervano il territorio, pur quando siano venute meno le originarie ragioni utilitaristiche, possono dare spazio a nuove opportunità funzionali ed economiche e comunque sono sempre depositarie della storia sociale ed economica del Paese, testimonianze spesso rilevanti di tecnica ed architettura, elementi caratterizzanti del paesaggio. In altri termini, risorse culturali e ambientali in senso pieno.

Un primo censimento, ancora approssimativo, individua oltre 5.000 chilometri di linee ferroviarie dismesse sparse su tutto il territorio nazionale e nelle più disparate condizioni.

Certamente non tutte le ferrovie dismesse sono suscettibili di recupero e molto diverse possono essere le modalità di riuso: la riattivazione come ferrovia turistica, la trasformazione in percorso ciclabile, la semplice conservazione e valorizzazione di manufatti, tracciati, ecc. come museo di archeologia industriale disteso nel paesaggio. Insomma, c'è ancora molto da fare.



BIGI A MILANO

Cicli quotidiani

Usi impropri (abusivi) delle piste ciclabili nella città più europea d'Italia: parcheggio selvaggio, area per cani, discarica, cantiere infinito, spazio alternativo per il transito dei veicoli a motore...

Le foto documentano una delle situazioni ricorrenti di occupazione abusiva.



BIGI A MILANO

Il possibile futuro dei movimenti cicloambientalisti in Italia

Fino a non molto tempo fa, in Italia non esistevano realtà organizzate, diverse dalla FIAB e dalle associazioni ad essa federate, che realizzassero azioni e muovessero rivendicazioni e proposte sui temi della mobilità sostenibile in bicicletta. La FIAB, insomma, si presentava come unico soggetto promotore e di riferimento, di riconosciuta competenza ma talvolta poco incisivo: una sorta di monopolista marginale, una voce isolata e fuori dal coro.

Quella marginalizzazione delle nostre realtà associative era forse il frutto della rappresentazione comune della bici, e della contaminazione culturale da essa prodotta, che ne faceva soprattutto un mezzo per la pratica sportiva e, nel migliore dei casi, escursionistica: predominante era cioè l'interesse per il tempo libero.

Oggi, nelle città malate di traffico, la bicicletta riacquista finalmente – e a pieno titolo – anche il valore di mezzo di trasporto. E, con esso, sollecita l'interesse di molti soggetti, anche economici, e risveglia l'attenzione dei media da un lungo torpore.

A questo proposito alcune importanti novità sembrano ormai prossime ad affacciarsi.

Ci riferiamo in particolare al ruolo che il fenomeno del Critical Mass sembra destinato ad assumere in Italia.

Alcuni fatti suggeriscono riflessioni. Lo scorso dicembre, in occasione della IX Conferenza internazionale delle Parti sull'applicazione del Protocollo di Kyoto sui mutamenti climatici (brevemente, CoP9), un raggruppamento ampio e trasversale di associazioni e movimenti – da Fiab a Legambiente, dal WWF a Italia Nostra e molti altri – diede vita a un cartello di iniziative, culminate con una manifestazione in bicicletta denominata "Stop Global Warming". In quella stessa giornata un altro corteo di ciclisti, colorato e festoso, attraversava la città con una scelta di autonoma visibilità: era il gruppo del Critical Mass, che si muoveva in

direzione opposta a quella della manifestazione principale.

Ancora a Milano, si è recentemente costituita un'associazione, dall'evo-cativo nome + bc, nata dall'interno del movimento milanese di Critical Mass e che organizza e rappresenta particolari esigenze e interessi dei ciclisti urbani.

Buon ultimo, il *Manuale di sopravvivenza ciclica urbana*, da poco edito da Terre di Mezzo, fotografa questa multiforme realtà che sta emergendo a livello nazionale sotto le insegne delle "coincidenze organizzate". Una realtà tanto concreta da essersi data un appuntamento nazionale lo scorso 29 maggio a Roma dove si è svolto il primo raduno nazionale delle Critical Mass locali.

È su questi fatti che deve innestarsi una adeguata riflessione da parte nostra.

Da segnali come quelli sopra ricordati sembra probabile infatti che in un futuro che pare ormai prossimo – così come in Italia è già avvenuto storicamente nel mondo sindacale e più di recente tra le associazioni ambientaliste e nella rappresentanza dei consumatori – anche i ciclisti, ed in particolar modo i ciclisti urbani, a livello nazionale saranno divisi nella loro rappresentanza tra più soggetti, alcuni dei quali possono nascere dal movimento Critical

Mass, similmente a quanto è avvenuto a Milano con la nascita dell'associazione + bc.

Anche la FIAB, dunque, dovrà saper affrontare il confronto e la relazione con altri soggetti rappresentativi degli stessi interessi di cui essa è stata portatrice esclusiva per oltre un decennio.

Se questa multi-

plicazione della rappresentatività è indubbiamente un segnale positivo, perché stimola al confronto e perché convoglia più persone ad occuparsi di mobilità in bicicletta, essa, per la nostra realtà, potrebbe anche costituire un possibile limite: il rischio che l'esperienza e le competenze maturate e acquisite nella FIAB a livello locale, regionale e nazionale, facendone un riconosciuto centro di competenza, vengano disperse anziché essere valorizzate e capitalizzate tra tutti i nuovi soggetti.

Se non vogliamo dunque che da questa proliferazione discenda una frammentazione e quindi un indebolimento, anziché un rafforzamento dell'azione, da qui e sin da ora emerge chiara l'esigenza che si debba adottare tra tutti i nuovi soggetti una linea comune, che può essere riassumibile nella formula, certamente non nuova: "marciare divisi per colpire uniti".

Solo così i ciclisti urbani quotidiani, e non solo quelli associati o "movimentisti", potranno veramente giovare delle forze nuove in campo, di un incremento effettivo della loro rappresentanza, di un'amplificazione della loro voce di utenti delle strade, trovando finalmente, anche a livello istituzionale e dei mass media, un'attenzione sin qui negata o resa estremamente difficile alla soluzione e al miglioramento concreto delle quotidiane difficoltà che rappresentano, per noi in Italia, un'eredità difficile da smantellare.

**Luigi Riccardi
e Eugenio Galli**



AWS BICIMOTOR s.n.c.

RIPARAZIONE BICI

VENDITA BICICLETTE: AWS -
BIANCHI - CYCLETTE CARNIELLI -
NUZZI - NSR - OLMO

PRODUZIONE PROPRIA: MOUNTAIN BIKE, CITY BIKE, CORSA

RICAMBI: SHIMANO, CAMPAGNOLO, RITCHEY

ABBIGLIAMENTO SPORTIVO E ACCESSORI

PAGAMENTI RATEALI

BICI, BICI ELETTRICHE E CYCLETTE: NOLEGGIO,
RITIRO E CONSEGNA A DOMICILIO PER RIPARAZIONI
• PERMUTA USATO CON NUOVO • VENDITA USATO

via Ponte Seveso 33 (angolo Schiapparelli) - 20125 Milano
tel. 02-67072145 - e-mail: aws bici@fastwebnet.it

Bimbi a scuola

Quattro classi della scuola Muratori di via Muzio al completo, d'intesa con la direzione scolastica, gli insegnanti e i genitori, hanno partecipato nei giorni 3, 4 e 5 maggio al progetto "Bimbi a Scuola". Nonostante la pioggia caduta durante tutte e tre le giornate, i bambini si sono presentati puntualmente tutte le mattine ai punti di ritrovo, dove li attendevano i volontari di Ciclobby.

Bambini, genitori e ombrelli si sono incamminati, raccogliendo via via gli altri compagni, fino a formare un unico gruppo che ha percorso compatto via Melchiorre Gioia e ha quindi raggiunto, in perfetto orario, la scuola.

Qualche bambino, adeguatamente equipaggiato con casco e mantella, ha anticipato i compagni con la propria bicicletta!



CONCORSO

Raccogliamo i fiori di Milano

muoversi in bicicletta a Milano è anche percorrere vie secondarie o sconosciute, dare un'occhiata dentro i portoni, annusare l'aria e percepire un profumo di rosa, di glicine, e seguirlo fin dentro un cortile.

Se anche voi girando in bicicletta avete scoperto angoli verdi nascosti o imprevisi di Milano,

COMINCIATE A FOTOGRAFARLI
QUESTO AUTUNNO CICLOBBY VUOLE
RACCOGLIERE I FIORI DI MILANO

se intanto volete saperne di più mettetevi in contatto con Guida Biscaro telefono 02.741979 guida.bi@tiscali.it

OLMO

la Bicicclissima

GIUSEPPE OLMO S.P.A.

Via Aurelia, 22 • 17015 Celle Ligure (SV)

Nuovo negozio in Milano

Via Panfilo Nuvolone, 28 angolo V.le Espinasse
Tel.02.33.40.09.92 Fax 02.38.00.39.80

Vendita biciclette di produzione propria:

Corsa, Mountain Bike, City Bike, Bambino.

Abbigliamento Sportivo, accessori, ricambi e fitness

Pagamenti rateali senza interessi.

Distributore:

Campagnolo

MAVIC

Vittoria
Valcom

ELITE

AMBROSIO

SHIMANO

SCHWALBE

RUDY PROJECT



NORTHWAVE

SIGMA SPORT
GERMANY

game
G



GIORNA

GORE
Creative Technologies
Windwave

Dal Coordinamento regional e FIAB Lombardia

Corsi FIAB

Le attività escursionistiche, turistiche e ludiche svolte da CICLOBBY e dalle altre associazioni appartenenti alla FIAB sono molto importanti per la promozione del territorio, i rapporti istituzionali e lo sviluppo delle associazioni stesse ed è quindi sempre più importante che tali attività abbiano uno stile riconoscibile e di alta qualità.

Questa è la ragione che ha indotto la FIAB ad istituire un corso per accompagnatori, le cui finalità sono quelle di dare a tutti i "capigita" le conoscenze generali, tecniche, organizzative, giuridiche per questo ruolo, e di confrontare varie esperienze.

Il corso per accompagnatori FIAB si svolgerà nei giorni di **9, 10 e 11 luglio 2004 a Correggio**, comune di 20.000 abitanti in provincia di Reggio Emilia, vincitore del premio Città Amiche della Bicicletta 2002, a 5 km dalla stazione ferroviaria di Carpi (linea Modena Verona). L'ospitalità è in un bellissimo ostello.

Presso la foresteria dello splendido Parco di S. Floriano di Polcenigo, in Provincia di Pordenone, **dal 23 al 28 agosto 2004**, si svolgerà la **terza edizione del campus di formazione della FIAB**. Il corso di S. Floriano si rivolge ai dirigenti ed ai volontari attivi interessati a sviluppare le proprie conoscenze: nel settore del cicloambientalismo e nelle materie connesse; nonché sulla organizzazione della vita associativa.

Durante il corso residenziale esperti della FIAB svolgeranno lezioni e comunicazioni; vi sarà inoltre ampia possibilità per ciascun partecipante di intervenire, discutere e approfondire gli argomenti trattati, oltre che di scambiare esperienze con i relatori e gli altri partecipanti.

Sono previsti poi momenti di svago e di socializzazione per rendere piacevole il soggiorno, per contribuire, anche in questo modo, a sviluppare ulteriormente la conoscenza reciproca tra i partecipanti e per favorire il senso di appartenenza al nostro movimento ed alla nostra realtà associativa.

Per informazioni e iscrizioni contattare al più presto la segreteria o scrivere a:

eugenio.galli@rcm.inet.it

Tutela dei ciclisti per ottenere il risarcimento dei danni

Patronato in favore delle associazioni aderenti alla Federazione Italiana Amici della Bicicletta e degli associati

Per realizzare una più efficace tutela degli interessi degli associati per ottenere riconoscimento e risarcimento dei danni subiti la FIAB onlus Coordinamento Lombardia ha esteso a tutte le associazioni della nostra regione l'invito ad utilizzare il servizio di consulenza per:

- identificare le responsabilità conseguenti ad un incidente stradale o a fatto derivante da infortunio;
- valutare e pianificare la procedura tesa ad un equo indennizzo e una più sollecita riscossione dell'indennizzo stesso;
- ottenere la liquidazione del danno patito dalle cose e/o dalle

persone; o valutare e suggerire al danneggiato richiedente l'intervento di medici legali, periti e/o legali di parte quando particolari condizioni lo richiedano.

Le spese d'intervento per medici legali, periti e legali decise dall'interessato costituiscono un'attività non ricompresa nel patronato e saranno a carico diretto del danneggiato richiedente, salvo il caso che possano essere comprese nell'indennizzo assicurativo.

Le esperienze fino a qui realizzate nell'ambito dell'associazione Fiab CICLOBBY onlus hanno prodotto buoni risultati con soddisfazione degli interessati ed hanno consentito di risolvere in via stragiudiziale (cioè senza avvocati e tribunale) le vertenze.

Ciò ha consentito di evitare i tempi delle trafale giudiziarie, affidando ad un consulente (socio di Fiab CICLOBBY onlus) uno specifico mandato con rappresentanza per svolgere le attività necessarie appunto in via stragiudiziale.

Si intende ora procedere sperimentalmente ad ampliare tale possibilità a tutti gli associati della Lombardia con la prospettiva di giungere ad un'estensione nazionale.

L'azione di tutela di tipo "patronato" avrà il molteplice vantaggio di rendere più incisivi i reclami dei danni subiti dai ciclisti per i troppo frequenti incidenti provocati dal traffico motorizzato; rendere almeno più equo il risarcimento dei danni che troppo spesso i singoli non riescono ad ottenere a causa della sproporzione tra individuo e assicurazioni; aumentare la visibilità ed il peso "sociale" della FIAB nelle proprie molteplici attività volte allo sviluppo della mobilità ciclistica e della sua sicurezza.

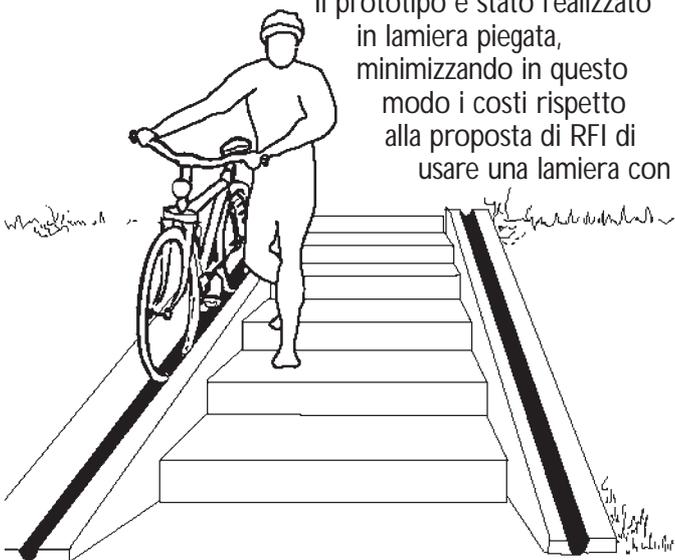
L'azione di tutela di tipo "patronato" avrà il molteplice vantaggio di rendere più incisivi i reclami dei danni subiti dai ciclisti per i troppo frequenti incidenti provocati dal traffico motorizzato; rendere almeno più equo il risarcimento dei danni che troppo spesso i singoli non riescono ad ottenere a causa della sproporzione tra individuo e assicurazioni; aumentare la visibilità ed il peso "sociale" della FIAB nelle proprie molteplici attività volte allo sviluppo della mobilità ciclistica e della sua sicurezza.

Posizionata la prima canalina per biciclette

Nelle scorse settimane è stato montato su una scala della stazione ferroviaria di Lodi il prototipo di canalina scivolo per biciclette. Come noto, l'indagine condotta da FIAB Lombardia per Trenitalia e presentata lo scorso gennaio aveva mostrato l'assenza nelle stazioni lombarde (e italiane) di questi scivoli, presenti in tante stazioni europee.

I successivi contatti con RFI hanno permesso alla Federazione Italiana Amici della Bicicletta, tramite l'associazione locale Ciclodi-FIAB, di realizzare un prototipo, sulla base delle indicazioni arrivate da tutta la FIAB.

Il prototipo è stato realizzato in lamiera piegata, minimizzando in questo modo i costi rispetto alla proposta di RFI di usare una lamiera con



curvatura, ed è stato installato in via sperimentale per essere provato. Se l'esito sarà soddisfacente le canaline saranno posizionate anche in altre stazioni italiane.

Nella foto si vede il risultato. Chi può fermarsi un attimo a Lodi e dare un parere è ben gradito. La scala è quella fra il secondo e terzo binario verso il sottopasso ciclopedonale. Per informazioni contattare: stefano.caserini@polimi.it

OLANDA - VELIERO + BICICLETTA

TOUR DEL NORD a bordo di un affascinante veliero, lungo mt. 52 e largo 7,75, 16 cabine doppie con servizi, ristorante, bar, sauna, solarium. Guida parlante Italiano, prima colazione e cena a bordo, pranzo con cestino viaggio. Biciclette 4 marce.

PERCORSO MEDIO: 40 km. al giorno

QUOTA € 750,00 per persona
partenze: 24-31 Luglio - 7-14 Agosto

SPECIALE CICLOBBY

24-31 Luglio riduzione del 10%
altre partenze riduzione del 5%



pedalatevela

REUNION *isola intensa*

Territorio Francese nell'Oceano Indiano. Terra di contrasti con spiagge, cascate, laghetti naturali, montagne (fino a 3.060 mt.) e un vulcano sovente attivo *trekking e mountain bike*. volo diretto settimanale tutti i Sabati da Malpensa

SICILIA D'AUTORE

viaggi itineranti "su misura" con sistemazioni in "bagli" antiche case coloniali ristrutturate. soggiorni balneari distribuzione materiale turistico

CORSICA

appartamenti e ville di privati tour "personalizzati"

prenotazioni: Roberto Losurdo by ASIA travel - cell. 348-5921187
viale Montello, 12 - 20154 Milano - tel. 02-31820780- fax 34952845

Ciclocittà notizie



CICLOCITTA'

Sede di ciclocittà: P.zza De Salvo n. 5, 21100 Varese. Tel. 0332.234055 - altri recapiti:

Rossana, tel. 0332.228633 • ciclorossa@yahoo.it
Beppe, tel. 0332.234281 • ferrarj@tin.it -
Massimo, tel. 0332.831528

Apertura Sede

La sede di Ciclocittà in piazza De Salvo, 8 a Varese, telefono 0332.812059, è aperta tutti i giovedì dalle ore 17.30 alle 19.30 e dalle ore 21.00 alle 22.30. Per tutti i soci e i simpatizzanti vi è quindi una nuova possibilità di incontrarsi per scambiare informazioni, organizzare iniziative o semplicemente per stare insieme tra amici.

Rinnovato il Consiglio Direttivo

L'annuale assemblea ordinaria dei soci di Ciclocittà del 19 febbraio scorso ha parzialmente rinnovato il Consiglio Direttivo. Per il prossimo biennio, quindi, il Consiglio sarà composto dai seguenti soci: Gianni Bianchi, Enrico Bronzi, Rossana Chiodi (*presidente*), Bruno Dalla Valle, Libero Donati, Maurizio Facchinetti, Beppe Ferrari (*segretario*), Lucia Gandini, Alberto Minazzi, Massimo Moranzoni, Claudio Piccoli, Gianni Razza (*tesoriere*). Inoltre l'assemblea ha confermato all'unanimità la designazione di Antonio Cattaneo quale *Revisore dei Conti*.

Gallarate Ciclabile: uno studio nel cassetto?

Per quanto ci è dato sapere da qualche mese è stato consegnato al Comune di Gallarate lo studio di fattibilità di un piano della ciclabilità cittadina, redatto dai professionisti appositamente incaricati dall'Amministrazione Comunale. I tecnici incaricati, che si sono avvalsi anche di un contributo di idee e informazioni fornito dalla FIAB, hanno prodotto un elaborato che riteniamo molto valido sotto il profilo metodologico e per supportare il governo cittadino nella programmazione di un ampio ventaglio di azioni volte a promuovere la mobilità ciclistica a Gallarate. Un'iniziativa decisa dall'Amministrazione gallaratese potrebbe a nostro parere avere ricadute positive anche oltre i confini comunali, coinvolgendo un più vasto territorio che per tradizione e per caratteristiche morfologiche ben si presta all'uso della bicicletta. Ad oggi, tuttavia, sembra che l'Amministrazione non abbia dato gran seguito a tale studio, neppure pubblicizzandolo adeguatamente e ponendolo all'ordine del giorno del dibattito politico-amministrativo della città.

Nuove piste ciclabili nei programmi della provincia

Come prevedibile, l'esempio ed il successo della pista ciclopedonale attorno al lago di Varese sta facendo scuola e stimolando nuove iniziative. Infatti, mentre proseguono i lavori per chiudere l'anello circumlacuale di Varese, la Provincia mette allo studio due nuovi percorsi di sicuro interesse ambientale e cicloturistico. **In bici sulle rive del lago di Comabbio ...** Il primo è quello che dovrà circondare il lago di Comabbio con una pista di 11 chilometri per realizzare la quale si prevede una spesa di circa 2.200.000 euro a carico in parte della Provincia stessa, in

parte dei singoli comuni interessati e in parte con finanziamenti europei, nazionali o regionali da reperire.

L'idea della pista è stata lanciata dal Comune di Vergiate, che si è fatto carico del primo studio di fattibilità.

La Provincia ha subito accolto l'invito promuovendo un protocollo di intesa con tutti i comuni interessati e impegnandosi nella progettazione e nella gestione di tutto il processo realizzativo, come per la pista del lago di Varese. La vicinanza tra i due percorsi circumlacuali induce poi a prefigurare un loro collegamento, dando inizio ad una vera e propria rete cicloturistica dei laghi del varesotto. ... e in bici lungo l'Olon.

Il secondo percorso in gestazione è probabilmente di più impegnativa realizzazione e certamente di ancor maggiore impatto territoriale.

La valle dell'Olon, infatti, attraversa verticalmente il territorio varesino dal confine con la Svizzera fino alla provincia di Milano. La qualificano oltre alle caratteristiche morfologiche e naturali, anche alcuni rilevanti monumenti architettonici e le testimonianze di una storia di insediamenti industriali, tra le quali la dismessa linea ferroviaria della Valmorea, che ha segnato profondamente il varesotto.

Con il declino dell'industria la valle è andata incontro ad un progressivo abbandono, beneficiando al contempo di un alleggerimento dei fattori inquinanti di origine industriale. Bisognosa, quindi, di ritrovare un nuovo senso e nuovi modi di fruizione, da qualche anno va maturando il disegno di una "greenway", un corridoio verde innervato da una pista ciclo-pedonale cui viene attribuita una funzione trainante per la valorizzazione delle preesistenze storiche e delle risorse naturali della valle in un nuovo, qualificato sistema territoriale.

È nata: "AmicinBici Cardano"

La costituzione di una nuova associazione FIAB a Cardano al Campo ha rinvigorito questa primavera il movimento dei cicloecologisti in provincia di Varese.

I suoi promotori, già attivi nella valorizzazione e nella salvaguardia ambientale dell'area del Seprio ed in particolare del Parco del Ticino, hanno deciso in questo modo di "promuovere l'uso della bicicletta quale strumento di sostenibilità ambientale, per sviluppare la cultura della bicicletta quale mezzo di trasporto semplice, economico ed ecologico, ...". Il primo programma di iniziative prevede diverse uscite nel Parco del Ticino, alla portata di tutti, che possono offrire sorprendenti scoperte di natura e di storia del più rilevante territorio fluviale della provincia di Varese. Per informazioni: tel. 349 4214800 (*venerdì dopo le 21.00*), e-mail: amicinbici@virgilio.it



I prossimi appuntamenti di Ciclocittà Varese

LUGLIO

► Venerdì 2 - Domenica 4 luglio - La cornice del Lago di Costanza

Una delle più belle piste ciclabili d'Europa, lungo il perimetro del Lago di Costanza. Il tracciato "internazionale" (in quanto corre tra la Svizzera, l'Austria e la Germania) è un agevole percorso, prettamente pianeggiante, di circa 200 km, con qualche modesta salita e attraversa borghi e città medioevali, foreste secolari e soavi colline coltivate a vigneti; è previsto un trasferimento in battello da Staad alla splendida Meersburg. Il giro è articolato in 3 giorni, dalla mattina di venerdì 2 luglio, alla sera di domenica 4. Pernottamenti previsti in campeggio nei pressi di Costanza (si possono fornire informazioni per la ricerca di sistemazioni alternative). Trasferimento da Varese a Rorschach (CH) e ritorno in auto. Per ragioni organizzative, le iscrizioni si chiudono entro il 15 giugno. **Caparra:** € 10,00 da versare allo I.A.T. di Varese. **Organizzano:** Piernando Binaghi e-mail: piernando.binaghi@rtsi.ch e Libero Donati e-mail: phoe-nix.eng@tin.it

► Domenica 18 luglio - La Val Ferrera dalla via Mala a Juf

Splendida valle alpina sul versante destro dell'Hinterrhein, solcata da un torrente, con boschi e gole che si alternano a vaste conche prative. La strada, tutta asfaltata, risale dalla via Mala e attraversa i caratteristici villaggi montani di Avers e di Juf. Pranzo al sacco o nel ristorante di Juf.

Partenza: ore 7.30 piazzale FS. **Trasferimento:** in auto. **Rientro:** previsto per le 19.30. **Difficoltà:** impegnativa - dislivello di m 1026 (più m 326 al ritorno partendo da Sufers). **Lunghezza:** 52 km (o 64 km partendo da Sufers). **Organizza:** Beppe Ferrari cell. 349 3288079, e-mail: ferrarij@tin.it

► Domenica 25 luglio Morcote e il Ceresio

Ritrovo a Porto Ceresio con gli amici di Genova, si prosegue fino a Lavena Ponte Tresa per attraversare il confine, e raggiungere il gradevole abitato di Morcote in territorio elvetico, ritorno a Porto Ceresio, lungo il lago, attraverso Capolago, Riva S. Vitale e Brusino A. **Ritrovo:** ore 7.30 piazzale FS. **Rientro:** ore 19.00. Possibilità di prendere il treno da e per Porto Ceresio. **Lunghezza:** 80 km riducibili usando il treno. **Difficoltà:** facile. **Organizza:** Gianni Razza telefono 0332 812449 e-mail: gianni.razza@tin.it

AGOSTO

► Domenica 1 agosto Tuffo nel lago di Como

Da Varese a Como in bicicletta, cercando le strade meno trafficate che collegano i due capoluoghi: da Malnate a Cagno, ad Albiole e San Fermo della Battaglia per scendere a Como attraverso il Parco della Spina Verde. Un giro nell'accogliente centro storico prima di risalire verso Cernobbio per una lunga sosta in riva al lago. Ritorno dalla Svizzera, passando da Chiasso, Genestrerio e Gaggiolo. **Partenza:** ore 8.30 piazzale FS. di Varese o alle ore 9.00 davanti al Comune di Malnate. **Rientro:** a Varese per le ore 19.00 circa.

Difficoltà: media, percorso ondulato ma senza salite impegnative. Qualche tratto di strada trafficato. **Lunghezza:** circa 75 km. **Organizzano:** Lucia Gandini tel. 328 5346282 e Beppe Ferrari cell. 349 3288079, e-mail: ferrarij@tin.it

► Venerdì 20 agosto Per chi è a casa... un giro e una pizza...

Ritrovo: ore 18.00 in Piazza Monte Grappa per un breve giro nei dintorni di Varese e poi una pizza in compagnia. **Organizzano:** Beppe Ferrari cell. 349 3288079, e-mail: ferrarij@tin.it e Rossana Chiodi telefono 0332 228633, e-mail: ciclorossa@yahoo.com

SETTEMBRE

► Domenica 5 settembre Varallo Sesia

Una escursione di un certo impegno nella fascia prealpina piemontese, culminante nella visita al celebre "Sacro Monte" di Varallo Sesia. Dopo la partenza da Borgomanero, attraverso strade secondarie si raggiunge il lago d'Orta, costeggiandolo poi sulla riva "povera" fino a Pella, di fronte all'isola di San Giulio. Da qui inizia l'impegnativa salita della colma, spartiacque con la Valsesia (mt. 942). A Varallo sosta per il pranzo e visita al "Sacro Monte" (raggiungibile sia in bici che a piedi), notevole l'interesse artistico del complesso. Lungo la Valsesia il rientro a Borgomanero, con attraversamento di località agresti e di antica industrializzazione (Borgosesia, Grignasco, Boca, Maggiora).

Ritrovo: ore 7.30 piazzale FS. **Trasferimento** a Borgomanero in auto. **Rientro:** ore 19.30. **Difficoltà:** impegnativa la parte centrale, dislivello di circa 650 metri, con brevi tratti di sterrato. **Lunghezza:** 80 km. ca. **Organizza:** Enrico Bronzi, telefono 0332 826978

► Sabato 18 - Domenica 19 settembre Val d'Aosta

Trasferimento a Chivasso con il treno, si risale la valle sino ad Aosta, dove si giunge alle 10.30, breve visita della città. Discesa lungo la valle percorrendo strade secondarie e spesso poste in prossimità della Dora Baltea. Lungo il tragitto si visitano castelli ed interessanti borghi. Il pernottamento è previsto nella zona di Pont St. Martin. Il secondo giorno continua la discesa, sino a costeggiare il lago di Viverone, per raggiungere la stazione di Santhià e far rientro a Varese in serata.

Difficoltà: abbastanza facile, brevi tragitti pendenti per raggiungere i castelli e un borgo arroccato. **Lunghezza:** 60 km sia il primo che il secondo giorno. Pernottamento e cena in albergo. **Adesioni:** entro il 15 settembre. **Ritrovo:** alle ore 6.20 piazzale FS. **Rientro:** alle ore 18.45. **Organizza:** Gianni Bianchi 0332 265793 e-mail: g.bianchi11@virgilio.it

► Domenica 26 settembre Il canale della Martesana

Il Naviglio Martesana, voluto da Francesco Sforza per irrigare i campi e favorire i commerci tra l'Adda e Milano, oggi è affiancato da una bella pista ciclabile che consente di raggiungere il fiume dal capoluogo lombardo passando tra pregevoli antiche ville e quel che resta della campagna dell'hinterland milanese. Giunti all'Adda risaliamo il fiume per visitare il villaggio operaio di Crespi d'Adda. Colazione al sacco.

Ritrovo: ore 8.20 piazzale FS per prendere il treno per Milano. **Rientro:** previsto per le ore 20.00. **Difficoltà:** facile, strade pianeggianti quasi tutte asfaltate. **Lunghezza:** 60 km circa (possibilità di riduzione a circa 35 km). **Adesioni:** entro venerdì 24. **Organizza:** Beppe Ferrari cell. 349 3288079, e-mail: ferrarij@tin.it

OTTOBRE

► Domenica 3 ottobre Riserva naturale di Monte San Giacomo

Funghi e zucche. Costeggiando il Lago di Varese e la Palude Brabbia su strade secondarie, con tratti di sterrato pedalabile, si raggiunge la Riserva naturale di Monte San Giacomo; breve passeggiata a piedi nel parco, poi visita alla mostra "Funghi e Zucche" e pranzo presso il centro sociale di Cuirone (*gradita la prenotazione*).

Ritrovo: ore 9.00, piazzale FS. **Lunghezza:** km 60. **Difficoltà:** facile. **Organizzano:** Rossana Chiodi e Alberto Minazzi tel. 0332 228633, e-mail: ciclorossa@yahoo.com

Appuntamenti

AVVISI (da leggere con attenzione)

Per ragioni organizzative è sempre necessaria l'iscrizione alle iniziative cicloescursionistiche organizzate da Ciclobby.

Per le gite che utilizzano la formula bici+treno occorre iscriversi e versare il corrispettivo in sede entro le 12.00 del sabato antecedente lo svolgimento della gita, salvo quanto indicato nei paragrafi che seguono.

I soci che ancora dispongano della **Carta Amicotreno** continueranno a provvedere in proprio all'acquisto dei biglietti (compreso quello della bicicletta anch'esso scontato) per sé e per la persona eventualmente aggregata, **prenotandosi comunque in sede per la riservazione dei posti, segnalando sempre l'utilizzo della "Carta" e versando all'accompagnatore ferroviario 2 euro se soci, 8 euro se non soci, a titolo di rimborso delle spese generali dell'Associazione.**

La partecipazione alle gite di persone non prenotate è sconsigliata: coloro che desiderassero aggregarsi alla comitiva presentandosi alla stazione, dovranno provvedere ad acquistare i biglietti ma, non essendo loro garantito il posto per la bici, qualora salissero sul treno (dopo che avranno preso posto le persone regolarmente iscritte) verseranno **2 euro se soci e 8 euro se non soci, a titolo di rimborso spese generali dell'Asso-ciazione.** Pertanto, poiché sui treni i posti per le biciclette sono spesso limitati, vi invitiamo ad iscrivervi tempestivamente, versando la quota relativa, per non rimanere esclusi dalle cicloescursioni.

Anche per le escursioni che non utilizzano il treno e partono da Milano è sempre necessaria, salvo diversa indicazione, una iscrizione da farsi anche solo telefonicamente, in ogni caso per avere conferma del punto di ritrovo e dell'itinerario proposto che potrebbero essere cambiati, mentre il pagamento della quota potrà essere effettuato direttamente il giorno della gita.

Rammentiamo infine a tutti i partecipanti alle attività cicloescursionistiche la necessità di prestare attenzione al grado di difficoltà indicato per la singola escursione, di presentarsi con biciclette in perfetta efficienza, freni funzionanti, camere d'a-

ria di scorta e attrezzi per le riparazioni. Quanto al casco, l'esperienza insegna che indossarlo salva sempre da conseguenze più o meno gravi in caso di caduta.

RICORDATE

Milano Arte: terza Domenica di ogni mese. Ritrovo in piazza Duomo, lato Piazzetta Reale, alle 10.00. Alle 10.15 inizio del giro alla scoperta della nostra città. Termine intorno alle 13.00. Organizza Maria Luisa Bonivento e Gianfranco Rocculi illustra la toponomastica ed i monumenti.

Bicigelato: tutti i Martedì, da Maggio a Settembre, ritrovo alle 21 in piazza Duomo, lato piazzetta Reale, per andare in bicicletta a scoprire e gustare i gelati più buoni di Milano. Organizza Maria Luisa Bonivento.

Biciparchi: tutti i Mercoledì, da Maggio ad Ottobre, ritrovo alle 21 in piazza Duomo, lato piazzetta Reale, per andare in bicicletta a visitare qualche parco milanese. Organizza Pietro Scafati.

Cicloturismo nella campagna intorno a Milano con partenza e ritorno in città senza treno: prima e seconda domenica del mese con ritrovo alle 9.45 davanti alla sede di via Borsieri; **quarta domenica del mese,** sempre con ritrovo alle 9.45 davanti alla Chiesetta di S. Cristoforo, Alzaia Naviglio Grande.

Consigliamo inoltre di informarsi sempre per proposte di gite non inserite nel Notiziario.

Consultate il nostro sito internet:
www.associazioni.milano.it/ciclobby

E se volete scriverci:
ciclobby@associazioni.milano.it



ALFREDO BONARIVA

BICI CENTER

BICICLETTE CORSA SU MISURA
Biciclette uomo, donna, bambino
Accessori e abbigliamento per
il ciclismo agonistico

201210 BARANZATE DI BOLLATE (MI)
Via Milano, 220 - Tel. 02.356.06.87

LUGLIO



Sabato 3 - Domenica 4 Luglio: Auto+bici. Pranzi e cene al sacco. Il Monte Zeda.

Ritrovo a MI Garibaldi alle 7.30 e partenza in auto alle 7.45 con arrivo nella zona di Pian Cavallo (prov. Verbania) intorno alle 10.00. **Itinerario 1° giorno:** Pian Cavallo (m. 1300), Il Colle, Alpe Archia, Passo Folungo (m. 1369), Pian Vadà, Monte Zeda (m. 2156), Pizzo Marona (m. 2051). **Itinerario 2° giorno:** Cima Cugna Corta (m. 1894), Colle della Forcola, Rif. CAI Intra (m. 1528), Gabbio, Intragna, Aurano (m. 683), Segletta, C. De Ratti, Pian Cavallo. Il percorso sterrato, e per lunghi tratti sentiero di montagna, di circa 15 Km si snoda dapprima in mezzo ai boschi e poi lungo sentieri di montagna. Percorreremo la carrozzabile di Luigi Cadorna (1915-1918) sino ad arrivare in vetta al Monte Zeda. Il pernottamento è previsto in un rifugio non custodito sul Pizzo Marona. **Itinerario 3° giorno:** su un percorso di circa 25 Km, cercheremo di raggiungere dapprima il Rifugio CAI Intra (in discesa ma con numerosi ostacoli da superare e bici in spalla per lunghi tratti). Poi riprenderemo un sentiero ciclabile e finalmente di nuovo la strada sino a Pian Cavallo dove rientreremo in auto a Milano. Pernottamento in sacco a pelo, viveri al seguito sia per il pranzo sia per la cena del primo giorno. Bici: MTB in perfetto stato di funzionamento, casco (e protezioni).

**" Il casco ti salva la vita!
Usalo sempre "**

CICLI
Rossignoli

BICI SPORT CORSA MTB CITY BIKE

PRODUZIONE PROPRIA
VENDITA DELLE MIGLIORI MARCHE

ABBIGLIAMENTO SPECIALIZZATO

RICAMBI E ACCESSORI

CARTINE E ITINERARI PER CICLOTURISTI

SCONTO PER I SOCI CICLOBBY

MILANO CORSO GARIBALDI 65/71 TEL. 02 86460295 / 02 804960
www.rossignoli.it cicross@infinito.it

" Tutti i soci sono invitati a sottoscrivere la domanda di ammissione a partecipare alle iniziative cicloturistiche ed a prendere visione delle norme che regolano lo svolgimento delle gite: è un modo per partecipare con spirito collaborativo e consapevolmente alle attività della nostra associazione "

Il percorso è piuttosto complicato, non verificato ed una buona dose di spirito d'avventura oltre ad un'ottima condizione fisica sono requisiti necessari per la partecipazione alla gita. Per chi fosse interessato si può anche organizzare un percorso parallelo a piedi. Prenotazioni in sede entro il 19 giugno 2004. In caso di maltempo la gita sarà rinviata ad altra data. Quota 8 Euro, soci 2. Proposta Under35 di Massimo Conter (telefono 339-7077810 e-mail: emmexx@laserinforma.com).

Venerdì 9 Luglio: "La festa più fresca dell'Estate 2", Come l'anno scorso questa è l'occasione per salutarci prima delle vacanze estive. Venite quindi a trovarci in sede in bicicletta a partire dalle 19.30 per un happy hour in compagnia e tanta tanta musica. Per informazioni rivolgersi a Marco al 347.8156087. Quota 10 Euro (a copertura delle spese l'incasso andrà all'associazione).

Domenica 11 Luglio: Solo bici. Fontane e giochi d'acqua. Un refrigerio per sfuggire alla calura. D'accordo, non abbiamo le fontane di Roma, però... Si termina ai giardini di Cassina de' Pomm, da dove si può proseguire da soli una passeggiata lungo il Martesana. Ritrovo alla fontana di piazza Castello ore 9.45, partenza ore 10. Quota 6 Euro, soci 3, ragazzi gratis. Proposta di Anna Pavan.

Domenica 11 Luglio: Solo bici. Pranzo al sacco o in trattoria. Quel ponte sul Ticino. Ritrovo alle 9.00 alla Chiesetta di San Cristoforo da dove si percorre il Naviglio Grande fino a Gaggiano; poi attraverso il parco del paese, lungo canali e canaletti si arriva al Naviglio di Bereguardo, reso ciclabile di recente, quindi sul Ponte di barche con parco boscoso e belle spiagge fluviali. Al ritorno è prevista una tappa a Morimondo, antica abbazia Cistercense, apprezzata per l'armonia architettonica ed il senso di raccoglimento che trasmette a chi la visita. La gita continua passando per Gudo Visconti e Corsico e concludersi alla Chiesa di San Cristoforo. Percorso pianeggiante di circa 80 km. Qualsiasi tipo di bici escluse quelle tipo "Graziella" Quota 8 Euro, soci 2. Proposta di Pietro Scafati.

Domenica 11 Luglio: Treno+bici. Pranzo al sacco o in trattoria / bar. L'Adda e la

Panoramica. Ritrovo a MI Centrale alle 7.40, partenza alle 8.15 (NO Amicotreno) con arrivo a Tirano alle 10.40, da dove si rientra alle 17.45 con arrivo a MI Garibaldi alle 20.28. Percorso: Tirano, San Bernardo Calcarola, Tresenda, San Giacomo di Teglio, Tresenda, Boalzo, Canali, Bianzone, Villa di Tirano, Tirano, itinerario misto tra strada e sterrato di circa 45 Km. La cosiddetta "Panoramica" da Tresenda a Tirano offre magnifici scorci sul Fondovalle, in alcuni punti ci sono delle salite di circa 100 metri di dislivello. Possibilità di fare il pranzo a base di pizzoccheri e altri piatti tipici della Valtellina. MTB o Ibrida in ottimo stato di funzionamento. Quota 27 Euro, soci 21 (esclusa eventuale sosta pranzo). Proposta Under 35 di Stefano Pozzoli (tel. 338.21642489 - aldopozzoli@virgilio.it).

Domenica 11 Luglio: Treno+ bici. Pranzo al sacco o in trattoria. Gita in Valtellina. Ritrovo a MI Centrale alle 7.40, partenza alle 8.15 con arrivo a Colico alle 9.37. Rientro da Tresenda alle 17.05 o Sondrio alle 17.23 (NO Amicotreno) con arrivo a MI Centrale alle 19.30, (oppure 17.55 o 18.17 con arrivo a MI Garibaldi alle 20.28). Percorreremo a mezza costa le Alpi Retiche su strade locali con scorci panoramici attraverso Traona, Mello Caspano fino alla strada che porta in Val Masino. Arriveremo a Postalesio per visitare le "Piramidi moreniche", quindi a Sondrio da dove continueremo o in pianura o in salita con bellissimi panorami. Percorso di circa 80 km. Bici da corsa e casco obbligatorio. Quota 24 Euro, soci 18. Proposta di Bruno Delfrate.

Domenica 18 Luglio: "Una scampagnata fuoriporta". Siete stufi dello stress lavorativo, siete pigri nello svegliarvi presto per le nostre gite, non volete rientrare tardi, ecco, questa iniziativa fa al caso vostro, vi porteremo a spasso alla ricerca di un buon gelato magari sotto uno splendido sole. Ritrovo in Piazza Duomo alle ore 10.00. Quota soci/non soci Euro 3. Proposta under35 di Marco Milan (347.8156087 - mlnmrc@libero.it)

Domenica 18 Luglio: Milano Arte (vedere avvisi).

" Il casco ti salva la vita!
Usalo sempre"



Domenica 18 Luglio: Gita auto + piedi. Pranzo al sacco: Le cascate del Serio. Ritrovo in P.le Bottini angolo via Merzario davanti a Lambrate FS alle 7.20; partenza alle 7.30 precise con arrivo a Valbondione (888 m.) in alta Val Seriana circa alle 8.45/9.00, da dove si ritorna nel pomeriggio (orario previsto di arrivo a Milano in P.le Bottini intorno alle 20.00). Gita a piedi con dislivello di 250/300 m., a vedere lo spettacolo delle cascate del Serio, le più alte d'Italia, con un salto di 320 metri. Alle 11.00 precise, una sirena ammutolisce gli spettatori e la diga (invisibile) Enel del Barbellino apre le saracinesche; qualche istante dopo una splendida cascata rompe il silenzio della valle e rinvigorisce il letto del fiume. Lo spettacolo è visibile solo 5 volte all'anno. La salita dal paese è immersa inizialmente in un faggeto, poi la valle si riapre alle pendici del Pizzo di Coca: gita facile, di un'ora e mezzo circa in salita, poi pranzo e ore da trascorrere all'aperto fino al rientro, 45 min./1 ora in discesa, adatta anche ai bambini. Portare scarponcini da montagna (migliori delle scarpe da ginnastica) e vestiti adeguati (sentire previsioni del tempo). Fatta eccezione delle spese di benzina e autostrada, da dividere equamente tra tutti i partecipanti, la quota è di 8 Euro non soci, 2 Euro soci. Segnalarsi *esclusivamente al capogita* nel corso della settimana entro sabato alle ore 12.00 (la conferma sarà data a tutti i partecipanti entro sabato a ora di pranzo), la disponibilità dei posti è determinata dal numero di auto che formeranno il gruppo, Guida Lorenzo Giorgio (tel 339 4829790 oppure 02 71040273).





Domenica 18 Luglio: Treno+bici. Pranzo al sacco o in trattoria. **Passi del Brattello e del Bocco nel verde entroterra ligure.** Ritrovo a Milano Centrale alle 6.35, partenza alle 7.05, con arrivo a Pontremoli alle 9.57. Rientro da Chiavari alle 18.01 con arrivo in Milano Centrale alle 20.57. **Itinerario:** Pontremoli (m. 236), passo del Brattello (m. 953), Borgo Val di Taro, Bedonia, passo del Bocco (m. 956), Carasco, Chiavari. Percorso con due salite mediamente impegnative... e con altrettante discese a dir poco entusiasmanti; il tutto nel verde incomparabile dell'Appennino! Percorso di 100 km, tutto su strade asfaltate. Bici da corsa. Quota 29 Euro, soci 23. Proposta di Sandro Ticozzi.



Domenica 25 Luglio: Trekking. Picnic. **La Valle Antrona ed i suoi laghi alpini.** Ritrovo a MI C.le alle ore 6.50, partenza alle 7.30 con arrivo a Domodossola alle 9.11, rientro da Domodossola alle 18.12 con arrivo a MI P.ta Garibaldi alle 20.26. Questa escursione toccherà diversi laghi, in un ambiente poco turistico dove la natura conserva integro tutto il suo patrimonio. Per maggiori informazioni contattare Tuccio che vi spiegherà tutto. È possibile effettuare tale escursione avvicinandosi in macchina. Quota 23 Euro, soci 17. Proposta Under35 di Tuccio Pala (338.1869695 - tuxpala@tiscalinet.it).



Domenica 25 Luglio: Treno+bici, Pranzo al sacco o in trattoria. **Il borgo medioevale di Voltaggio.** Ritrovo a MI Centrale alle 8.00, partenza alle 8.45 con arrivo a Arquata Scrivia alle 9.59 per ripartire col treno locale per Ronco Scrivia alle 10.21 ed arrivo alle 10.40. Si rientra da Arquata Scrivia alle 18.25 con arrivo a MI Centrale alle 19.45. **Itinerario:** si parte da Ronco Scrivia in direzione di Voltaggio per un giro turistico-culturale nell'antico borgo medioevale: Il resto del percorso è un co-stante alternarsi di saliscendi tra verdi strade di collina attraverso i paesi di Gavi, Busalla, Semino, Pietra Fraccia per concludere a Arquata Scrivia. Percorso di circa 80 km su strade asfaltate. Bici da corsa. Quota 27 Euro, soci 21. Proposta di Pietro Scafati.



Domenica 25 Luglio: Treno+bici. Pranzo al sacco. **Dal Bernina a St. Moritz giù, giù fino al Passo Maloia e Colico.** Ritrovo a MI Garibaldi alle 6.30, partenza

per Tirano alle 7.10 con arrivo alle 9.50 e da qui col Trenino del Bernina fino a St. Moritz (costo del biglietto a parte).

Itinerario: Passo Bernina, Pontresina, St. Moritz, Silvaplana, Passo Maloia, Chiavenna, Gordona, Novate Mezzola, Colico da dove si rientra col treno delle 19.56, arrivo a MI Centrale alle 21.30. Percorso asfaltato, panoramico di circa 100 km. Bici da corsa o col cambio in perfetto ordine, casco e camere d'aria di scorta.

Quota 24 Euro, soci 18 (escluso il trenino del Bernina). Proposta di Alberto Gaiani.

Ricordarsi un documento valido per l'espatrio.

AGOSTO



Domenica 29 Agosto: Solo bici. Pranzo al sacco o in trattoria. **Classica ciclofluviale ad Abbiategrasso.** Ritrovo alle 8.45 alla Chiesa di San Cristoforo da dove, percorrendo il Naviglio Grande, arriveremo ad Abbiategrasso fino alle spiagge del Ticino. Possibilità di fare il bagno o di attraversare il fiume alla scoperta di panorami sconosciuti. Sarà con noi un esperto botanico. Qualsiasi tipo di bici purché in ordine con camere d'aria di scorta. Percorso di circa 50 km (andata e ritorno) Quota 8 Euro, soci 2. Proposta di Vanna Bartesaghi.



Domenica 29 Agosto: Treno+bici. Pranzo al sacco o in trattoria. **Al Parco Naturale dei Sassi di Rocca Malatina.** Ritrovo a MI Centrale alle 7.30 partenza alle 8.00 (NO Amicotreno) con arrivo a Modena alle 10.02 da dove si rientra alle 17.56 (NO Amicotreno) con arrivo a MI Centrale alle 20.00. **Itinerario:** Modena, Vaciglio, Castelnuovo Rangone, Sant'Eusebio, Vignola (m. 125) La Torre (m. 315) Guiglia (m. 490) Rocca Malatina (m. 570) Ponte Samone, Marano sul Panaro, Vignola, Castelvetro di Modena, Ca' di Sola, Castelnuovo Rangone, Vaciglio, Modena. Percorso asfaltato, collinare di circa 80 km. Bici da corsa. Quota 29 Euro, soci 23. Proposta di Alberto Gaiani.

SETTEMBRE



Domenica 5 Settembre: Treno+bici. Pranzo al sacco o in trattoria. **Il circuito delle Valli Varesine (altitudine massima**

Forcorella m. 767) Ritrovo a MI Garibaldi alle 7.10, partenza alle 7.40 con arrivo a Varese alle 8.30 da dove si rientra alle 17.06 con arrivo a MI Garibaldi alle 17.57. Ripercorriamo l'itinerario della celebre corsa ciclistica da Varese, Brinzio, Ganna, Brusimpiano, Marchirolo, Grantola, Cuvio, Varese. Percorso asfaltato, collinare di circa 70 km. Bici col cambio (*sconsigliate le borse laterali*) o da corsa. Quota 19 Euro, soci 13.

Proposta di Franco di Nunzio.



Domenica 5 Settembre: Treno+bici. Pranzo al sacco o in trattoria. **Gli ebrei nel Piemonte al tempo dei Savoia: settimana dei beni ebraici.** Ritrovo a MI Centrale alle 6.40, partenza alle 7.20 con arrivo a Torino Porta Susa alle 9.13 da dove si rientra alle 18.50 con arrivo a MI Centrale alle 20.40.

Itinerario: Torino, Stupinigi, Vinovo, Carignano, Carmagnola, Saluzzo, Cavour, Pinerolo, Torino. Percorso asfaltato di circa 100 km. Bici da corsa e buon allenamento. Quota 27 Euro, soci 21. Proposta di Aurelio Heger (e-mail: auriheger@aliceposta.it)



Sabato 11 - Domenica 12 Settembre: Treno+bici. Pranzo al sacco o in trattoria. **Dall'Oglio mantovano alla valle del Po fra Guastalla, Colorno e Parma.** Ritrovo Sabato 11 a MI Centrale alle 7.40, partenza alle 8.20 con arrivo a Bozzolo alle 9.55. Rientro Domenica 12 da Parma alle 18.26 con arrivo a MI Centrale alle 20. **Itinerario del 1°giorno:** Bozzolo, Marcaria, Gazzuolo, San Matteo (ponte di barche), Dòsolo, Salina, Pomponesco, Guastalla, circa 60 km su sterrato compatto. Cena (con grigliata 12 Euro) e pernottamento (con colazione 10 Euro) in Ostello a Guastalla (letti a castello con lenzuola e coperte; portare asciugamano). La sera di Sabato è possibile recarsi a Gualtieri al Festival dei Burattinai d'Italia (divertentissimo cabaret).

Itinerario del 2°giorno: Guastalla, Boretto, Brescello, Mezzani, Colorno, Gainaga, Parma, circa 50 km su strade prevalentemente asfaltate.

Quote (treno+bici) 28 Euro, soci 22.

Proposta di Mauro Fregola.



Domenica 12 Settembre: Treno+bici. **Grigliata. Non sparate sulla Croce Rossa.** Ritrovo a MI Centrale alle 7.40, partenza alle 8.15 con arrivo a Desenzano alle 9.38, rientro da Piacenza alle 17.52 con

arrivo a Rogoredo alle 19.16, Lambrate 19.22 e MI Garibaldi 19.32.

Itinerario: Desenzano, Solferino, Castiglione delle Stiviere, Asola, Piadena, prevalentemente pianeggiante di circa 60 Km, a tratti su sterrato. Attraverseremo i luoghi dove si svolse una delle più cruente battaglie delle guerre d'Indipendenza, Solferino. Gli orrori di quella battaglia indussero lo svizzero Henry Dunant a fondare la Croce Rossa Internazionale. A Castiglione delle Stiviere visiteremo il museo Internazionale della Croce Rossa. Infine dopo tante emozioni ci consoleremo con una bella grigliata all'interno di un maneggio. Si consiglia MTB o ibrida in perfetto stato di funzionamento. Quota 24 Euro, soci 18 + ingresso musei. **È gradita la conferma entro il 5 settembre 2004.** Proposta Under35 di Massimo Conter (tel. 339 7077810, e-mail: emmexx@laserinforma.com).



Domenica 12 Settembre: Treno+bici. Pranzo al sacco o in trattoria. **Il Castello di Rivalta Trebbia.** Ritrovo a MI Garibaldi alle 7.45, partenza alle 8.17 per Voghera, cambio treno e arrivo a Castel San Giovanni alle 9.44. Si rientra alle 18.34 da Piacenza con arrivo a MI Garibaldi alle 20.02. Da Castel San Giovanni si raggiunge Rovescala e Torrone fino a Vicobarone, paesaggio ondulato, ricco di vigneti e si prosegue per Agazzano, Gazzola fino a Rivalta Trebbia. Il castello si raggiunge inoltrandosi in una lunga e poco conosciuta stradina, in leggera e continua salita, altamente panoramica. Tappa scontata al castello, per lasciarsi poi andare al piacere di una lunga e controllata discesa fino a Piacenza, dove è previsto un giro nel centro storico. Percorso collinare, asfaltato di circa 70 km. Bici da corsa o col cambio. Quota 22 Euro, soci 16. Proposta di Pietro Scafati.



Domenica 12 Settembre: Treno+bici. Pranzo al sacco o in trattoria. **Gli ebrei nei domini degli Sforza e dei Savoia.** Ritrovo a MI P.ta Genova alle 8.00, partenza alle 8.42 con arrivo a Mortara alle 9.27. Rientro da Tortona alle 18.27 con arrivo a MI Garibaldi alle 19.39. **Itinerario:** Mortara, Castello d'Agogna, Cozzo, Candia Lomellina, Casale Monferrato, Occimiano, Mirabello Monferrato, San Salvatore Monf., Alessandria, Pietra Marazzi, Rivarone, Piovera, Filippona, San Giuliano Nuovo, Tortona. Percorso asfaltato di circa 100 km. Bici da corsa e buon allenamento. Quota 19 Euro, soci 13. Proposta di Aurelio Heger (e-mail: auriheger@aliceposta.it)



Domenica 12 Settembre: Treno+bici. Pranzo al sacco o in trattoria. **Gita in Val Taleggio.** Ritrovo a MI Centrale alle 8.00, partenza alle 8.25 con arrivo a Bergamo alle 8.23; da qui si rientra alle 17.44 (NO Amicotreno) con arrivo a MI Centrale alle 18.40. **Itinerario:** Villa d'Almè, Serina, Brembilla, Cadefoglia, Vedeseta per arrivare nel grazioso e rilassante panorama della Val Taleggio, proseguendo poi per San Pellegrino, Zogno, Sedrina, Bergamo. Percorso collinare/Montuoso di circa 90 km. **Bici da corsa e casco obbligatorio.** Quota 19 Euro, soci 13. Proposta di Bruno Delfrate.



Sabato 18 Settembre: Solo bici. **Caccia al tesoro.** In questa occasione ci divertiremo in bici alla ricerca del tesoro perduto tra inganni, tranelli, prove da superare per le vie e gli angoli di Milano. Le squadre dovranno essere formate da tre persone, ogni "capitano" dovrà portare sulla propria bici la bandiera di Cicloby o della FIAB, è possibile iscriversi senza avere una squadra, verranno premiate le prime tre squadre arrivate. **Le iscrizioni dovranno pervenire entro Domenica 12 Settembre.** Percorso interamente urbano. Quota iscrizione 10 Euro. Proposta Under35 di Stefano e Marco (347.815608).

Sabato 18 Settembre: Solo bici. **"Case di Milano amiche del verde".** Si dice che Milano sia insensibile al verde. Proviamo a sfatare questa leggenda, ricercando balconi, terrazze, cortili e... facciate rivestite di verde. Visiteremo anche il giardino di casa Candiani. Munirsi di macchina fotografica! Ritrovo in piazza S. Stefano alle ore 15.30, partenza ore 15.45. Quota 6 Euro, soci 3, ragazzi gratis. Proposta di Anna Pavan.

Domenica 19 Settembre: Milano Arte (vedere avvisi)



Domenica 19 Settembre: Solo bici. **"L'imitazione degli stili del passato: il neorinascimento e Palazzo Bagatti Valsecchi"** 3^a puntata. Una rassegna dei palazzi che fra Ottocento e Novecento ripropongono forme e decorazioni ispirate al Rinascimento. Il percorso terminerà con la visita alle sale più belle di Palazzo Bagatti

Valsecchi. Madrigali rinascimentali eseguiti dal gruppo "Karakorum". Ritrovo in piazza S. Ambrogio ore 15.15, partenza ore 15.30. Quota 8 Euro, soci 5. Proposta di Anna Pavan. In collaborazione col Museo Bagatti Valsecchi. **Solo 35 posti disponibili: prenotarsi in sede.**



Domenica 19 Settembre: Treno+bici. Pranzo al sacco o in trattoria. **Il Passo del Brattello fra Pontremoli e Fornovo Val di Taro.** Ritrovo a MI Centrale alle 6.30, partenza alle 7.00 con arrivo a Pontremoli alle 9.59. Rientro da Fornovo alle 17.10 con arrivo a Parma alle 17.30 per ripartire alle 18.28 (NO Amicotreno) per MI Centrale con arrivo alle 20.00. **Itinerario:** Pontremoli (m.236), Grondola, Passo del Brattello (m.953), Borgo Val di Taro, Fornovo. Percorso asfaltato di circa 70 km. Bici da corsa. Quota 27 Euro, soci 21. Proposta di Alberto Gaiani.

Mercoledì 22 Settembre: In sede proiezione di diapositive su **"El camino de Santiago de Compostela"** 850 km di sterrato nei paesi Baschi. Seguirà un rinfresco. Proposta Under35 di Tuccio, Marco e Andrea.



Sabato 25 - Domenica 26 Settembre: Treno+bici. **Le meraviglie del Veneto.** Pranzi al sacco/bar, cena in ristorante tipico. Pernottamento in agriturismo. Ritrovo sabato 25 a MI C.le alle 6.30, partenza alle 7.15 (NO Amicotreno) con arrivo a Vicenza alle 9.44. Rientro da Padova il 26 Settembre alle 17.50 con arrivo a MI Centrale alle 20.40. Programma, itinerari e percorsi: **1°giorno** - Vicenza, Thiene, Marostica, Bassano del Grappa, Mussolente, Asolo, Castelcucco di circa 70 km, in piccola parte collinari, asfaltati con tratti sterrati: **2°giorno** - Asolo, Castelfranco Veneto, Cittadella, Fontaniva, Padova di circa 60 km. Si consiglia bicicletta ibrida o MTB robusta in ottimo stato di funzionamento, camere d'aria di scorta e casco. Quota 36 Euro, soci 30 (escluso vitto e pernottamento). Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 10 settembre telefonando direttamente all'organizzatore e versando in sede una caparra di 25 Euro. Proposta Under 35 di Thomas (tel. 328.5472938).

" Il casco ti salva la vita!
Usalo sempre"



Domenica 26 Settembre: Solo bici. Pranzo al sacco o in trattoria. **Vecchie cascine di Milano e Abbazia di Mirasole.** Ritrovo alle 9.30 al Parco Ravizza (all'angolo del Parco di fronte all'Università Bocconi).

Itinerario: Via Castelbarco, Via Lampedusa, Cascina Campazzo, Via dei Missaglia, Via Salvanesco, Cascina Gaggiolo, Via dei Missaglia, Rozzano Vecchio, Abbazia di Mirasole (visita). Qualsiasi tipo di bici purché in ordine con camere d'aria di scorta. Percorso di circa 20 km (andata e ritorno). Quota 6 Euro, soci 2. Proposta di Luciano Magnani.



Domenica 26 Settembre: Treno+bici. Pranzo al sacco o in trattoria. **Le due rive del Ticino.** Ritrovo a MI P.ta Genova alle 8.00 partenza alle 8.42 con arrivo ad Abbiategrasso alle 9.05. Rientro da Magenta alle 19.14 con arrivo a MI Centrale alle 19.40. Si parte da Abbiategrasso e si costeggia il Naviglio fino a Ponte Vecchio. Si prosegue immergendosi spesso nella macchia del fiume fino a Somma Lombardo, dove si può apprezzare con interesse la panoramicità delle due sponde, vista dall'alto della collina. Proseguendo costeggeremo il Naviglio passando per Vizzola Ticino, Tornavento, Nosate, Turbigo fino a Magenta. Percorso misto di circa 85 km. Bici col cambio. Quota 16 Euro, soci 10. Proposta di Pietro Scafati



Domenica 26 Settembre: Treno+bici. Pranzo al sacco o in trattoria. **Gli Ebrei nelle terre dei Gonzaga.** Ritrovo a MI Centrale alle 7.45, partenza alle 8.20 con arrivo a Bozzolo alle 9.55. Rientro da Mantova alle 17.28 (NO Amicotreno) con arrivo a Rogaredo alle 19.16, Lambrate 19.22, MI Garibaldi 19.32. **Itinerario:** Bozzolo, Rivarolo Mantovano, Rivarolo del Re, Sabbioneta, Viadana, Pomponesco, Mantova. Percorso asfaltato di circa 70 km. Bici col cambio. Quota 23 Euro, soci 17. Proposta di Aurelio Heger (e-mail: auriheger@aliceposta.it).



Domenica 26 Settembre: Bici+treno. Pranzo al sacco o in trattoria. **Alpe Segletta a quota 1238 m. da Stresa (Prealpi Piemontesi).** Ritrovo a MI Centrale alle 7.00, partenza alle 7.30 con arrivo a Stresa 8.40. Rientro da Stresa alle 17.19 con arrivo a MI Centrale alle 18.31. Percorso: Stresa, Verbania, Alpe Segletta,

Premeno, Verbania, Stresa: 70 km. totali di cui km. 20 in salita, molto panoramica (i primi 15 in dolce pendenza: non c'è alcuna fretta, si andrà ognuno col proprio passo: il ritrovo è posto al termine della salita). Gita adatta per bici da corsa o mbk: si sconsigliano borse laterali e cestini. Quota 19 Euro, soci 13. Proposta di: Franco Di Nunzio 02.2421560 da mart a ven 9.30-12.30/14.30-18.30.

Martedì 28 Settembre: Medicina sportiva in Sede ore 21. **Occhio all'occhio! Sicurezza e prevenzione oculare del ciclista.** Incontro a cura della Dottoressa Alessandra Criscuoli, specialista in oculistica.

OTTOBRE



Domenica 3 Ottobre: Treno+bici. **Parco giardino Sigurtà.** Pranzo al sacco o in trattoria/bar. Ritrovo all'ingresso di MI Garibaldi alle 8.45, partenza alle 9.10 (NO Amicotreno) con arrivo a Peschiera del Garda alle 10.43, da dove si rientra alle 18.05 con arrivo a MI Centrale alle 19.45 (Lambrate 19.36). La meta dell'escursione è la visita di questo parco, ritenuto uno dei cinque parchi più belli al mondo e definito un vero e proprio "tempio della natura". Il percorso è pianeggiante di circa 35 Km. di cui 20 Km. su pista ciclabile. Al rientro se avanza tempo andremo a Sirmione a berci una buona birra. Qualsiasi tipo di bicicletta (no tipo Graziella). Quota 25 Euro, soci 19. Proposta Under35 di Riccardo (348.6062560, ricktronit@yahoo.it).



Domenica 10 Ottobre: Solo bici. **"RiGiraLArte".** In collaborazione con 20 artisti, un percorso urbano che da piazza Castello, proseguirà per l'Arco della Pace, il Cimitero Monumentale, il Garibaldi, la Stazione Centrale, zona Greco, fino ai giardini del quartiere Isola e alla sede di Ciclobby. Lungo il percorso 20 installazioni interagiranno con il flusso delle biciclette e il luogo pubblico scelto (piazze, strade, marciapiedi, piste ciclabili). Due le partenze previste: la prima alle ore 10,30, la seconda alle 15,00 dalla fontana di Piazza Castello. Partecipazione gratuita. In collaborazione con Sitart (<http://www.sitart.org>). Cercate di non perdere questo evento ricco di sorprese.

Domenica 17 Ottobre: Milano Arte (vedere avvisi).



Domenica 17 Ottobre: Solo bici. **"Musica viva, musica rappresentata" 2ª puntata.** Affreschi e sculture che rappresentano scene di musica e che ingentiliscono facciate e interni di chiese, case, palazzi saranno illustrati da Pinuccia Carrer, docente di Storia della Musica presso il Conservatorio "Giuseppe Verdi". Anche musica dal vivo. Ritrovo al Planetario dei Giardini Pubblici alle ore 15,15, partenza ore 15,30. Quota 6 Euro, soci 3, ragazzi gratis. Proposta di Anna Pavan.

" Tutti i soci sono invitati a sottoscrivere la domanda di ammissione a partecipare alle iniziative cicloturistiche ed a prendere visione delle norme che regolano lo svolgimento delle gite: è un modo per partecipare con spirito collaborativo e consapevolmente alle attività della nostra associazione "

" Il casco ti salva la vita! Usalo sempre "

CICLOBBY

non si assume la responsabilità di eventuali guasti meccanici ed incidenti che possono verificarsi nel corso delle gite.



difficoltà



auto+bici



treno+bici



metro+bici



pranzo al sacco



pranzo in trattoria



gite baby

Zona 1

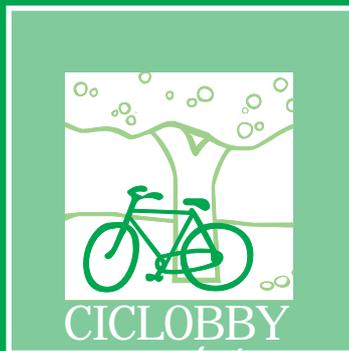
- **ARCADIA ENOTECA wine-bar NO BICI**
via Ponte Vetero, 13 - 20121 Milano
tel. 02.72093685 - 02.876796 -
fax 02.72097532 - www.tavolaevini.it
- **ERBORISTERIA LA VIOLA NO BICI**
via Cesare da Sesto, 9 - 20123 Milano
tel. 02.8373512 - www.laviolamilano.it
- **LA GRAVURE NO BICI**
stampe antiche e cornici
via Laghetto, 7 - 20122 Milano
tel. 02.76023500
- **ROSSIGNOLI RVNP**
corso Garibaldi, 71 - 20122 Milano
tel. 02.804960 - www.rossignoli.it
- **SILVESTRINI RVU**
viale Caldara, 6 - 20122 Milano
tel. 02.54121492 - fax 02.54189140

Zona 2

- **A.W.S. BICI MOTOR RVNC**
via Ponte Seveso, 33 - 20125 Milano
tel. 02.67072145-awsbici@fastwebnet.it
- **FASTBICI di GALVAN & C. RVCU**
via Breda, 122 - 20126 Milano
tel. 339.4320051
- **GOLDEN BIKE RCU**
largo Tel Aviv, 5 - 20132 Milano
tel. 02.2153834 - www.goldenbike.it

Zona 3

- **DUE RUOTE PORPORA RV**
via Porpora, 151 - 20131 Milano
tel. 02.2847956 - michele.scirano@tiscali.it
- **GOLDEN BIKE V**
via Pordenone, 30 - 20132 Milano
tel. 02.2153834 - www.goldenbike.it
- **NART AFRA sas RVP**
via Paracelso, 5 - 20129 Milano
tel. 02.29529815
www.narteziocicli.it



Affidatevi ai **CICLOBBY POINT!**

Qui potete...

- godere degli sconti previsti per i soci
- ritirare il notiziario ed il calendario delle nostre iniziative
- iscrivervi a Ciclobby Onlus o rinnovare l'iscrizione.

LEGENDA:

- C** bici di cortesia durante le riparazioni
- D** deposito di biciclette
- N** noleggio di biciclette
- P** pompa pubblica
- R** riparazione di biciclette
- U** bici usate
- V** vendita di bici, accessori, abbigliamento

- **TENEDINI MARCO RV**
via Felice Casati, 10 - 20124 Milano
tel. 02.29522536

Zona 5

- **LA BICICLETTERIA RVC**
via Spaventa, 1 - 20141 Milano
tel. 02.8461286 - www.labicicletteria.it

Zona 6

- **LA BICICLETTERIA RVC**
via Washington, 60 - 20146 Milano
tel. 02.4984694 - www.labicicletteria.it

Zona 8

- **DONISELLI RV**
via Procaccini, 11 - 20154 Milano
tel. 02.34533031 - www.doniseelli.it
- **LA BICICLETTERIA RVPC**
via Messina, 17 - 20154 Milano
tel. 02.344872 - www.labicicletteria.it
- **MINIMO IMPATTO RVU**
via Montanelli, 2 - 20156 Milano
tel. 02.3086531 - www.minimoimpatto.it
- **OLMO - LA BICICLISSIMA RVU**
via P. Nuvolone, 28 - 20156 Milano
tel. 02.33400992 - www.olmo.it

Zona 9

- **ERBORISTERIA LA VIOLA NO BICI**
via Garigliano, 5 - 20159 Milano
tel. 02.6883639 - www.laviolamilano.it
- **BOTTEGA DEL CICLO RV**
via Farini, 78 - 20159 Milano
tel. 02.66803205
- **NINO BIXIO R**
viale Fulvio Testi, 64 - 20155 Milano
tel. 02.66102953
- **VIVA ristorante self-service e pizzeria NO BICI**
via Borsieri, 5 - 20159 Milano
tel. 02.66823386

Fuori Milano

- **BONARIVA ALFREDO RV**
via Milano, 220
20021 Baranzate di Bollate (Mi)
tel. 02.3560687

Tutelati! Iscriviti a Ciclobby

Perché iscriversi a Ciclobby?

- ✓ Per sostenere l'associazione ambientalista che tutela i diritti dei ciclisti, promuovendo, in ogni sede, lo sviluppo di una mobilità sostenibile e sicura
- ✓ Per partecipare alle numerose iniziative cicloturistiche organizzate dall'associazione pagando una quota inferiore, e dunque risparmiando
- ✓ Per usufruire dei servizi di consulenza e tutela legale
- ✓ Per beneficiare di una polizza speciale RC bici che copre i soci 24 h su 24, anche al di fuori delle attività sociali
- ✓ Per avere gratis a casa *Ciclobby Notizie* con gite e notizie sui nostri temi e il notiziario FIAB "Amici della Bicicletta"
- ✓ Per ottenere consulenze su bici e accessori e sconti nei negozi convenzionati
- ✓ Per partecipare ai corsi di manutenzione della bici
- ✓ Per avere ospitalità presso altri soci FIAB in tutta Italia

QUOTE DI ISCRIZIONE

- iscrizione giornaliera € 6,00
- Under 18 e studenti € 15,00
- Socio ordinario € 30,00
- Socio sostenitore € 40,00
- Socio benemerito € 80,00

Per **associarsi**, basta passare **in sede** oppure recarsi presso un **Ciclobby Point**, o ancora effettuare un versamento sul **ccp. n.11358207** intestato a: **CICLOBBY - Via Borsieri, 4/E 20159 MILANO**; o infine un **bonifico bancario** sul conto 24281/40 - Abi 03069 - Cab 01798 - Cin J - Intesa BCI - Cariplo - Ag. 2015. In questi ultimi due casi (conto corrente e bonifico bancario) è importante ricordarsi di indicare cognome, nome, indirizzo e causale del versamento (nuovo socio/rinnovo).

PIU' SIAMO, PIU' CONTIAMO!