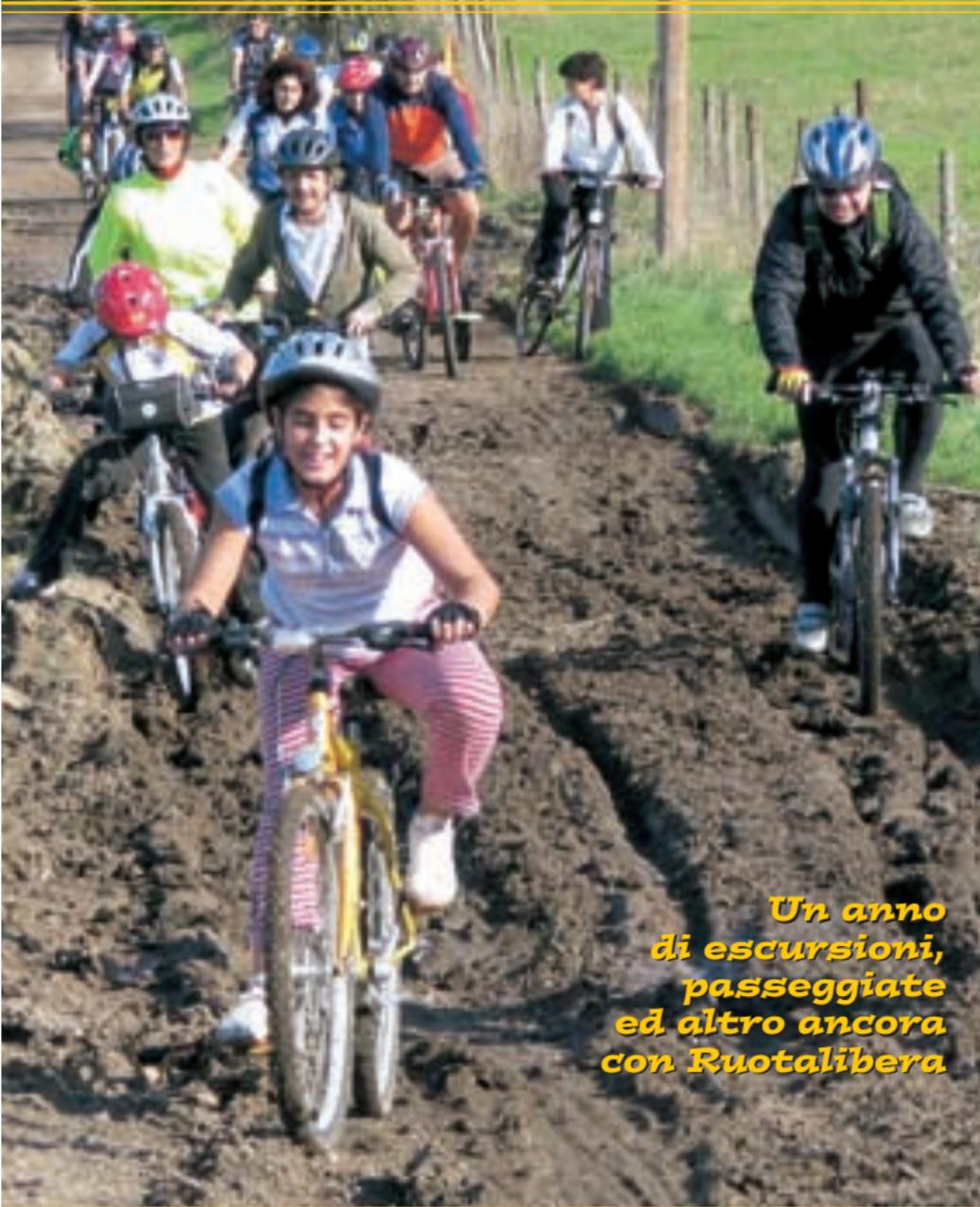


calendario *Ruotalibera*



FIAB



*Un anno
di escursioni,
passeggiate
ed altro ancora
con Ruotalibera*



EUROPEAN
CYCLISTS'
FEDERATION



www. *Ruotalibera* .org
associazione cicloambientalista romana

La FIAB in Italia ambiente e bicicletta

La FIAB, Federazione Italiana Amici della Bicicletta Onlus (www.fiab-onlus.it) è un'organizzazione ambientalista che riunisce decine di associazioni locali di tutta Italia. La sua finalità principale è la diffusione dell'uso della bicicletta sia come mezzo di trasporto quotidiano per migliorare traffico e ambiente urbano, sia per la pratica dell'escursionismo in bicicletta, una forma di turismo particolarmente rispettosa dell'ambiente. Aderisce in Europa alla European Cyclists Federation.

La FIAB è riconosciuta dal Ministero dell'Ambiente quale associazione di protezione ambientale (art. 13 legge n. 349/86) e dal Ministero dei Lavori Pubblici tra gli enti e associazioni di comprovata esperienza nel settore della prevenzione e della sicurezza stradale. Fa inoltre parte della Consulta Nazionale sulla Sicurezza Stradale. Dal 1998 ha assunto la forma di Onlus (organizzazione non lucrativa di utilità sociale) che la impegna ad erogare servizi per la cittadinanza e, nel contempo, le permette di ricevere erogazioni liberali detraibili fiscalmente (art. 13 del D. lgs. 460/97 e successiva circolare 168/E del 26 giugno 1998).

Le associazioni aderenti alla FIAB – e la FIAB stessa – svolgono un'attività di tutela degli interessi degli utenti della bicicletta nei confronti dei pubblici poteri per ottenere interventi e provvedimenti per la circolazione sicura della bicicletta e per migliorare la vivibilità urbana (piste ciclabili, moderazione del traffico,





politiche di incentivazione, uso combinato bici+mezzi collettivi di trasporto, ed altro). A questo scopo la FIAB, oltre a diffondere un proprio periodico («Amici della Bicicletta»), incentiva la formazione di gruppi tecnici esperti nel campo delle tematiche della mobilità, presenta proposte e progetti, organizza seminari, incontri e viaggi studio all'estero cui invita gli amministratori pubblici (nel 2009 si andrà in Belgio). Le associazioni FIAB svolgono inoltre attività didattiche nelle scuole su tutte queste tematiche — uso e manutenzione della bicicletta, percorsi casa-scuola, sicurezza stradale — fornendo anche materiale divulgativo gratuitamente agli insegnanti interessati ed organizzando una giornata dedicata specificamente ai bambini («Bimbibici»: 10 maggio 2009).

Nel campo del cicloescursionismo e del cicloturismo la FIAB, oltre alla pubblicazione di percorsi, ha presentato proposte per la realizzazione di una rete unitaria di cicloitinerari, in continuità con quella europea (Ciclopista del Sole e Rete Bicalitalia), stimola il confronto con le Ferrovie dello Stato per rendere più agevole il trasporto delle bici sui treni, e ha proposto modifiche del codice della strada volte ad ottenere una segnaletica specializzata per i percorsi ciclabili (attualmente assente) ed univoca in tutta Italia. Particolare attenzione viene posta nel richiedere la conversione dei tratti ferroviari dismessi — autentiche miniere potenziali per la mobilità ciclabile, vista la possibilità di trasformazione in ciclabili a basso costo — partecipando tra l'altro alla Giornata Nazionale per le Ferrovie Dimenticate, promossa da Co.Mo.Do., la Confederazione per la Mobilità Dolce di cui la FIAB fa parte, che si svolgerà quest'anno il 1° marzo. Il 24 marzo, invece, con il Bicalitalia Day, vengono organizzate iniziative volte a promuovere la nostra proposta di rete ciclabile nazionale. Non mancano le iniziative con altre associazioni attive in ambito culturale o nella promozione del territorio, come nel caso delle Giornate FAI di Primavera (28-29 marzo 2009) e di Cantine Aperte (30 maggio 2009).



Le nostre escursioni come associarsi a ruotalibera

Per conoscerci meglio il modo migliore è venire ad una delle nostre escursioni.

In questo calendario troverete una breve descrizione per ogni uscita, mentre quelle più aggiornate e dettagliate vengono inserite sul sito: www.ruotalibera.org.

Tenete presente che il calendario è preparato con grande anticipo e quindi sono possibili variazioni.

È perciò indispensabile contattare la guida (tramite il numero di telefono o l'indirizzo e-mail riportati sul calendario) per essere informati su eventuali variazioni di programma e per avere informazioni dettagliate sull'uscita o più in generale sull'associazione. Ma non solo: se non vi conosce già, la guida vi farà delle domande per sincerarsi che disponiate di mezzi tecnici e condizione fisica adeguata alla pedalata a cui volete partecipare. Inoltre la natura di alcune uscite impone un limite al numero dei partecipanti, come nel caso del trasporto delle bici sul treno, dove i posti per le due ruote sono limitati, e solo contattando la guida sarete sicuri di rientrare nel numero dei partecipanti.

Oltre a contattare la guida, per prendere parte ad un'uscita basta munirsi di una bici in buone condizioni. Prima del giorno dell'escursione si deve controllare con cura che le ruote siano gonfie, i freni efficienti, il cambio funzionante... ancora meglio farla revisionare dal ciclista di fiducia, soprattutto se non la usate da parecchio tempo.

Portate con voi almeno una camera d'aria di ricambio e il necessario per piccole riparazioni.

L'uso del casco è vivamente consigliato per tutte le uscite ed è obbligatorio per le uscite più tecniche in MTB.

Per partecipare la prima volta occorre pagare 5 euro, necessari per l'assicurazione RC, valida fino al 31 dicembre dell'anno in corso; altrimenti conviene tesserarsi direttamente risparmiando così 5 euro.

È necessario compilare la domanda di iscrizione e consegnarla alla guida.

Le successive uscite sono sempre gratuite, ma è obbligatorio tesserarsi.

Le quote di iscrizione, ferme dal 2003, hanno subito un piccolo aumento per il 2009:

- | | |
|----------------------------------|---------|
| a) Tessera socio ordinario | 25 euro |
| b) Minori di 10 anni | 5 euro |
| c) Minori e giovani (10-25 anni) | 15 euro |
| d) Socio sostenitore | 30 euro |

La tessera scade il 31 dicembre, ma per chi si iscrive negli ultimi tre mesi dell'anno è previsto uno sconto sulla quota per l'anno successivo:

- | | |
|----------------------------------|---------|
| e) Tessera socio ordinario: | 15 euro |
| f) Minori di 10 anni: | 5 euro |
| g) Minori e giovani (10-25 anni) | 10 euro |

Inoltre da quest'anno è richiesto un contributo per le uscite nei fine settimana o comunque di più giorni: 5 euro/giorno, fino ad un massimo di 15 euro.

La vostra adesione, che vi dà diritto a partecipare a tutte le attività della FIAB e delle associazioni ad essa



aderenti in tutta Italia, oltre a sostenerci economicamente, dà anche forza alle nostre richieste verso le istituzioni.

La tessera ha un valore aggiunto: l'assicurazione per Responsabilità Civile 24 ore su 24. In pratica ogni iscritto a Ruotalibera è assicurato per i danni causati a terzi con l'uso della propria bici sia durante le attività associative sia al di fuori delle stesse in tutti i paesi europei.

La Fiab offre la possibilità di sottoscrivere un'assicurazione infortuni particolarmente vantaggiosa per i propri soci. Chi è interessato può aderire prendendo informazioni direttamente dal sito Fiab:

www.fiab-onlus.it/assofiab/assic.htm

Il contributo associativo per l'iscrizione a Ruotalibera-Fiab si può versare:

- direttamente alla guida all'inizio dell'uscita;
- tramite bonifico bancario intestato a: Ruotalibera-FIAB, presso Banca Popolare Etica - Filiale di Roma IBAN IT24 M050 1803 2000 0000 0113 350 specificando nella causale: "tesseramento anno 2009 (indicando nome e cognome)";
- tramite conto corrente postale n. 12182317 intestato a: Banca Popolare Etica - Filiale di Roma - Via Rasella 14 - 00187 Roma, specificando nella causale: "Vers. su c/c n. 113350 intestato a Ruotalibera-FIAB tesseramento anno 2009 eseguito da (indicare nome, cognome e indirizzo)".

N.B. - In caso di pagamento tramite bonifico bancario o postale inviare la ricevuta del versamento al nostro fax 06233246506 o a segreteria@ruotalibera.org, sarà nostra cura spedire all'indirizzo indicato sulla domanda la tessera del 2009.

Ruotalibera ti segue proponi l'uscita che ti piace

Conosci qualche bell'itinerario e vuoi dividerlo con noi? Contatta Marco Gemignani (tel. 3477059171; e-mail: lorbrulgrud@fastwebnet.it), il nostro responsabile per l'escursionismo. Cercheremo di organizzare insieme a te una prova di percorso e valuteremo poi se proporla sul sito come uscita aggiuntiva, cioè extra calendario, o programmarla per l'anno prossimo.





Gigi Riccardi una vita per la bicicletta

*«I pensieri sono perle false finché non si trasformano in azioni.
Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire nel mondo»*

Mahatma Gandhi

Gigi ci ha lasciati.

Così, in punta di piedi, senza alzar la voce, com'era suo costume.

Ha affrontato la malattia con dignità, con coraggio, con forza cercando quasi di non far pesare la cosa alle persone che gli erano vicine.

Ha continuato a lavorare con noi, e per noi, fino alla fine pianificando con pignoleria e precisione iniziative ed attività con grande fiducia in se stesso e dei medici che lo avevano in cura. Solo negli ultime settimane si è arreso, quando ha capito di non "essere invincibile" come mi ha confidato in una delle ultime telefonate.

Per molti era ancora "Il Presidente", e non poteva essere diversamente. I dodici anni della sua guida rappresentano la storia della FIAB, le tappe più significative, il radicamento nel territorio, il ruolo e l'autorevolezza della federazione.

Ma lui era di più di un semplice presidente.

Era il riferimento culturale di un movimento che ha saputo crescere e valorizzarsi attraverso uno stile di lavoro che lui stesso ci ha insegnato, non con poca fatica. Abbiamo perso un amico, per me quasi un padre, sicuramente una persona buona e giusta.

Gigi ci mancherà, ci mancherà la sua chioma bianca riconoscibile tra molti, ci mancheranno le sue continue citazioni, ci mancheranno i suoi nuovi consigli, ma da lui abbiamo ereditato un patrimonio di valori e di contenuti, un modus operandi che ci faciliterà il cammino verso obiettivi e mete che lui stesso ha individuato.

In questi momenti di estrema tristezza dobbiamo ricordare i suoi messaggi, la sua generosità, la sua coerenza, dobbiamo stringerci per lavorare per quello in cui lui ha sempre creduto.

Sarà questo il modo più giusto per ricordarlo e per non disperdere quanto lui ha seminato in tutti questi anni.

Un pensiero commosso e affettuoso a Rosanna, ai figli, ai parenti e alle persone di famiglia.

Grazie Gigi.

Antonio Dalla Venezia
Presidente FIAB



I percorsi ciclabili a Roma bilancio di un anno difficile

Il 2008 non è stato un anno facile per la ciclabilità a Roma. Dopo il cambio di Giunta, abbiamo invano sperato, senza preconcetti, che la nuova Amministrazione potesse mostrare ai temi della mobilità alternativa una sensibilità maggiore di quelle passate. In fondo, in realtà più avanzate, il tema della mobilità alternativa non è assolutamente una prerogativa esclusiva di uno schieramento politico piuttosto che un altro, ma sta a cuore a chiunque tenga al bene dei propri concittadini. Perché non dovrebbe esser così anche qui? Ahinoi, i segnali che abbiamo ricevuto non sono finora affatto incoraggianti. In questi pochi mesi un silenzio tombale è sceso anche su quelle poche iniziative che erano già ben avviate nei vari Municipi per lo sviluppo di una rete ciclabile (Biciplan), mentre persino il sito ufficiale dell'Assessorato competente, quello all'Ambiente, appare tristemente fermo al 20 febbraio 2008. Avevamo auspicato l'adozione di atti volti a favorire il trasporto pubblico integrato, ed invece l'attuale Giunta ha preferito riaprire le zone ZTL al traffico privato; avevamo sperato in provvedimenti che permettessero alle bici di percorrere le corsie preferenziali, e la proposta è stata fatta... ma a favore dei ciclomotori!! Chiedevamo nuove ciclabili, e ci propongono di portare i parcheggi per auto sulle banchine del Tevere!!! Un piccolo barlume di speranza aveva dato un'intervista dell'Assessore all'Ambiente che assicurava l'impegno comunale per ampliare il bike-sharing... subito smentito nell'arco di una sola settimana dalla semplice proroga del servizio a data ignota, senza nessun progetto per aumentarne i numeri e farne qualcosa di veramente fruibile. Insomma, se la nostra preoccupazione era negli anni passati che la città non facesse abbastanza per stare al passo con le altre capitali europee, ora non neghiamo che il timore concreto è quello di una regressione sostanziale anche di quel poco che si era conquistato. Speriamo di sbagliarci, *sed mala tempora currunt...*



Fatti vedere andare in bici in sicurezza

Se vuoi imparare ad andare in bici... prova a seguire i consigli di Roberto «Diventare ciclisti in venti passi», sul sito di Ruotalibera: www.ruotalibera.org/simplog/index.php?blogid=9&limitmessage=1, e, per la tua sicurezza puoi invece guardare questo filmato diffuso sul web: www.veloplus.ch/news.asp?id=191

Una volta in sella, attenzione a non assumere il comportamento del ciclista che si crede esentato dal rispettare semafori rossi o sensi vietati, anzi... Andare in bici in sicurezza va ben oltre il semplice, ma irrinunciabile, rispetto del Codice della strada.

Cinque regole da tenere sempre presenti:

- rispettare le regole del traffico;
- allacciare sempre il casco;
- rendersi visibili giorno e notte;
- scegliere l'itinerario meno trafficato;
- mantenere la bici in perfetta efficienza.

Ma la regola fondamentale è: *prestare sempre la massima attenzione, imparando a prevedere i comportamenti degli altri.*

In materia di **visibilità notturna** dei ciclisti il Codice della strada prevede che le bici debbano avere:

- un fanalino anteriore a luce bianca o gialla
- un fanalino posteriore di colore rosso
- almeno sette catarifrangenti: due per ogni pedale (attenzione quindi per i possessori di mtb), uno per ogni ruota (da fissare ai raggi) e uno posteriore (quest'ultimo di colore rosso, gli altri gialli).

È importante ribadire questo perché, con l'aumento dei ciclisti urbani registrato negli ultimi anni, si vedono (anzi *non si vedono*) sempre più ciclisti circolare col buio perfettamente invisibili. Farsi vedere è invece di vitale importanza, in quanto la velocità delle biciclette è mediamente inferiore a quella di altri veicoli, e il ciclista che sbuca all'improvviso dal nulla davanti ad un automobilista potrebbe subire conseguenze gravi. Oltre ai requisiti di legge, ci sentiamo di suggerire:

1) *Luci efficienti*, considerando che la luce anteriore bianca spesso serve molto di più per essere visti che per vedere (quindi è utile anche se non se ne percepisce l'effetto); per la posteriore esistono in commercio tanti modelli a led con la funzione di lampeggianti che risalta di certo di più. È importante anche avere con sé una serie di pile di scorta; se si usano le ricaricabili si evita poi di gettarle spesso e con questo si previene una sicura fonte di inquinamento.

2) *Abbigliamento fluorescente e rifrangente* o giubbini da indossare sopra tutto il resto (tipo quelli obbligatori per le auto);

3) *Cavigliere rifrangenti* che, oltre a bloccare i pantaloni, facilitano la visione della bici praticamente da tutti e quattro i lati;

4) *Fasce riflettenti* da applicare su capi di abbigliamento, borse o zainetti, che è possibile acquistare nei negozi specializzati (anti-infortunistica).



Il web per bici, noleggi e pony navigando a pedali

Negli ultimi anni, parallelamente alla diffusione dell'uso della bicicletta, si sono sviluppati numerosi siti che forniscono informazioni, proposte, itinerari ed una serie di servizi utili per chiunque si avvicini a questo mondo. Ne elenchiamo alcuni a livello nazionale e locale: **fiab-onlus.it** della Federazione Italiana Amici della Bicicletta (FIAB); **ostiainbicixiii.it** dell'associazione Fiab «Ostia in bici XIII»; **pedalando.org** dell'associazione «Pedalando»; **slowbike.info** sito amatoriale sull'intermodalità a Roma; **romapedala.splinder.com**, il blog di Roma Pedala; **digilander.libero.it/paolaegino**, sito in cui si possono trovare numerosi itinerari in MTB; **cicloappuntamenti.forumfree.net**, un forum dove chi lo desidera può inserire proposte per uscite in bici.

Sito utile per la tracciatura e la condivisione di itinerari: **mapmyride.com**, fornisce mappe e foto aeree (sovrapponibili) e permettono di segnare, salvare e condividere itinerari completi di altimetria e chilometraggio.

Per quanto riguarda poi i noleggi di bici a Roma si trovano elencate le diverse possibilità sul nostro sito: **www.ruotalibera.org/simplog/archive.php?blogid=13&pid=113**

Da citare sono comunque il noleggio di Villa Ada (vicino al laghetto), quello di Villa Pamphili (sull'Olimpica), TopBikeRental in via dei Quattro Cantoni (via Cavour), BikeAway (zona S. Pietro).

In ultimo, ma non ultimo, è di recente istituzione un servizio di consegne di pacchi fino a 10 kg svolto esclusivamente in bici: **Velocittà**. Il servizio può essere richiesto telefonicamente al numero **0690282028**.



I corsi di Ruotalibera condurre e riparare...

In un'associazione come la nostra è fondamentale la messa in comune delle esperienze e delle capacità dei soci, per questo Ruotalibera svolgerà attività di formazione che anche quest'anno si articolerà nei due ormai classici corsi.



A gennaio comincerà il corso per le guide di escursioni: 4 mercoledì consecutivi, in sede dalle 19.30 alle 21, a partire dal **14 gennaio e poi il 21, il 28 gennaio ed il 4 febbraio**.

I materiali del corso per le guide saranno sul nostro sito www.ruotalibera.org/go/corsoguide/2009

A marzo invece si terrà il prossimo corso sulla manutenzione, o per meglio dire «Pronto soccorso della bicicletta», per mettere quanti più soci possibile in condizione di risolvere gli impedimenti più frequenti nelle nostre uscite: rimozione e montaggio ruote, riparazione forature, registrazione e sostituzione cavi e tacchetti freni, messa a punto del cambio, riparazione catene e quegli interventi rapidi che ci possano consentire di tornare a casa senza troppi problemi.

Saranno due sessioni che si terranno anch'esse in sede, comunicheremo sul sito le date precise. Per i soci che non sono guide sarà richiesto un contributo di 5 euro. Se l'iniziativa susciterà l'interesse che merita organizzeremo un corso avanzato in cui affronteremo la messa a punto della bici (misure, regolazioni della posizione, ecc.) e gli interventi più complessi sulla meccanica come serie sterzo, movimento centrale, ecc.



Legenda

Vengono qui indicati, oltre alla descrizione breve del percorso, l'eventualità di itinerari diversificati, la difficoltà, la lunghezza, il tipo di fondo stradale (CT = strade asfaltate; SB = strade bianche; MTB = sentieri sterrati), il tipo di trasporto (auto, treno, metro, nave, oppure nessuno se in città).

Gli appuntamenti descritti nel calendario sono riservati ai soci di Ruotalibera-Fiab, ma è possibile iscriversi all'associazione prima della partenza di ogni escursione, versando la quota annuale di 25 Euro.

-  percorso pianeggiante facile per tutti;
-   percorso con lievi dislivelli, abbastanza facile;
-   percorso che richiede allenamento;
-   percorso per chi ha un buon allenamento;
-   percorso per chi è molto allenato ed in forma.

domenica 11 LE CICLABILI DI ROMA SUD



CLAUDIO 3473767368 <clazor2005@yahoo.it>

LUCA 3288011392 <desimone.luc@tiscali.it>

Passeggiata su alcune delle poche piste ciclabili di Roma Sud. Adatta a tutti, anche in una giornata d'inverno.

itinerario		25 km	SB	—
------------	---	-------	----	---

domenica 18 LE PIETRE DI ROMA



MARCO G. 3477059171 <lorbrulgrud@fastwebnet.it>

LETIZIA 3477013406 <ltomai@tiscali.it>

Dalla rupe Tarpea ai sedimenti sotto il Colosseo al basalto dell'Appia Antica alla colata lavica di capo di Bove fino alle cave della Caffarella. Roma dal punto di vista geologico.

itinerario		25 km	SB	—
------------	---	-------	----	---



domenica 18 • LA TENUTA DELLA MARCIGLIANA



VALERIO 3498659540 <valerio_difulvio@hotmail.com>

Tra Roma e Monterotondo c'è un'area verde con splendidi panorami sul Tevere ed il Soratte, ricca di resti archeologici, di greggi e di antiche fornaci: la Marcigliana.

itinerario ●●● 40 km SB —

sabato 24 PASSEGGIATE IN FAMIGLIA



CARMINE 3335601842 <carmine_delsorbo@libero.it>

Un laboratorio per genitori e figli da sviluppare all'interno di una delle più belle ville romane per avvicinarci ad una diversa mobilità urbana ed imparare a muoverci in bici nella realtà cittadina con maggior sicurezza e tranquillità accanto ai nostri pargoli. Seconda edizione.

itinerario ● 15 km SB —

domenica 25 • IN BICI PER DONARE IL SANGUE



GIANNI 3346821249 <gianni.zucchi@fastwebnet.it>

ANTONELLA D.M. 368678391 <antonella.demico@uniroma1.it>

Pedaliamo insieme per una "buona azione" fino all'ospedale «Bambin Gesù», dove chi vuole può donare il sangue. Poi un itinerario libero in città con alcune meritate soste in pasticceria.

itinerario ● 15 km CT —

Bici&Solidarietà Insieme per donare il sangue

Andare in bici per pedalare insieme, per conoscere luoghi, per scambiarsi esperienze ed interessi, per sostenere iniziative comuni; questa è la nostra filosofia. Con questa iniziativa, partita da alcuni soci, Ruotalibera propone di donare un bene prezioso come il sangue recandosi in gruppo in un ospedale pediatrico romano.

Per donare, così come per pedalare, bisogna essere in salute e noi vogliamo essere vicini a chi non ha la stessa fortuna.

Questa iniziativa, oltre alla soddisfazione del gesto, servirà a costituire un gruppo di donatori per la protezione di tutti; e inoltre darà ai partecipanti potenziali donatori l'opportunità di avere un test preliminare e un'analisi completa del sangue inviata a casa e ai donatori anche un attestato di donazione.

Per un giorno la bici non è il fine, ma un mezzo di trasporto per raggiungere l'obiettivo comune, per poi proseguire pedalando tutti insieme in città.



domenica 1
IL SANTUARIO DI SAN SILVESTRO

LUCA 3288011392 <desimone.luc@tiscali.it>

CLAUDIO 3473767368 <clazor2005@yahoo.it>

Dal Parco degli Acquadotti è possibile, attraversando prima la periferia di Cinecittà e poi il Campus Universitario di Tor Vergata raggiungere i Castelli Romani, utilizzando alcuni tratti di ciclabile e percorrendo strade secondarie. Uscita piacevole quando le ore di luce sono ancora poche. Rientro in treno.

itinerario ●●● 50 km CT Treno

domenica 8
IL GIRO DELLE 7 CHIESE (1)



ANDREA 3283242686 <andrea.filabozzi@email.it>

ANTONELLA 3283433362 <antonella.longo@email.it>

Nella seconda metà del '500, San Filippo Neri diede una sorta di "regolamentazione" al pellegrinaggio che già dall'Alto Medioevo portava i fedeli a visitare le principali Basiliche di Roma. Il giro durava due giorni, ed era accompagnato oltre che da preghiere da canti e balli, secondo l'indole di uno dei Santi più vicini all'anima popolare della città.

itinerario ● 10 km CT —

domenica 15
LA SPESA ECOLOGICA



GIACOMO 3485243913 <giacomo.cau@generaligroup.com>

Da Roma a Decima utilizzando la pista ciclabile e poi per parchi e strade bianche fino alla Cooperativa Agricoltura Nuova.

itinerario ●● 35 km SB Treno

La spesa ecologica
il perché della nostra proposta

Vi invitiamo a venire con noi per sperimentare un diverso modo di fare la spesa, abbinando alla bici, mezzo di spostamento ecologico per eccellenza, i prodotti dell'agricoltura biologica. Di solito, invece, nel fine settimana si prende la macchina e si va al centro commerciale. I risultati che tutti conosciamo sono interminabili file di auto, strade intasate, caos. E come se non bastasse nella periferia di Roma crescono come funghi strade ad alto scorrimento, svincoli, parcheggi e centri commerciali che vanno a prendere il posto della campagna romana. Comprando merci biologiche aiuterete a combattere la tendenza dell'agricoltura moderna ad impoverire ed avvelenare il nostro cibo, il nostro ambiente e le persone che ci lavorano. Comprando direttamente dal produttore, aiuterete a diminuire il traffico di mezzi pesanti per il trasporto delle merci.



domenica 15 • GRAN PREMIO DELLA MONTAGNA A ROMA



GIANNI 3346821249 <gianni.zucchi@fastwebnet.it>

ANTONELLA D.M. 368678391 <antonella.demico@uniroma1.it>

Itinerario ad anello attraverso Roma per mantenersi in allenamento, per scoprire scorci insoliti e godere di panorami sulla città, raggiungendo i punti più alti di osservazione. Per ciclisti instancabili e in forma.

itinerario ●●● 50 km CT —

domenica 22 DA ROMA A MACCARESE



ALDO 3381220593 <aldobises@alice.it>

AMBRA 3405674177 <lambreta@libero.it>

Gita su strade bianche nella campagna laziale. Pranzo al sacco nella tenuta agricola di Castel di Guido, con possibilità di acquistare prodotti biologici. Da lì un sentiero tra i boschi ci porta a Maccarese per il treno di ritorno.

itinerario ●●● 35 km CT Treno

OLMO

la Biciclistissima

GIANT

inelli

OLMO

CARNIELLI

la Biciclistissima

Biciclette per uomo, donna e bambino
City bike Corsa e MTB • Biciclette elettriche
Abbigliamento specializzato e scarpe
per MTB, cicloturismo, corsa e spinning

**VASTO ASSORTIMENTO
DI BORSE E ACCESSORI
PER IL CICLOTURISMO**

ORTLIEB WATERPROOF

Campagnolo
PRO-SHOP

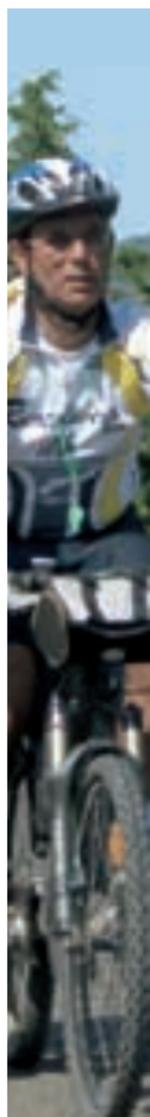
SHIMANO

Centro assistenza specializzato OLMO
Sistema computerizzato *Biocyclo* per ottenere
la corretta postura in sella • Accessori e ricambi
Riparazione • **POLAR Gold Point**

Roma (Zona S. Giovanni) • Via Alghero 4
Tel. 067012405 • Fax 067010537
www.olmoroma.it • olmoroma@tiscali.it

febbraio

15



domenica 1 • GIORNATA FIAB DELLE FERROVIE DIMENTICATE

LUCIANO 3396308071 <luciano.alberghini@tiscali.it>

Si parte dalla stazione di Capranica e si percorre la vecchia ferrovia sino alla stazione di Civitella Cesi qui si esce e s'imbocca una strada provinciale sterrata dove è necessario guardare un torrente poco profondo normalmente attraversato anche dalle auto, per l'attraversamento impegnativo è opportuno portare delle buste di plastica da mettere sulle scarpe. Diversi chilometri dopo il guado si visita l'area archeologica etrusca di Grotta Porcina; di qui salendo attraverso un bosco di castagni si giunge a Cura di Vetralla da dove si riprende il treno per Roma.

itinerario ●● 40 km SB Treno

domenica 1 • GIORNATA FIAB DELLE FERROVIE DIMENTICATE

DANIELE 3286248262 <placididaniele@libero.it>

All'insegna delle ferrovie dismesse, percorreremo l'antico tracciato della Spoleto Norcia, attraverso le meravigliose gallerie elicoidali, fino a giungere in Valnerina, quindi percorreremo la valle costeggiando il Nera e la Cascata delle Marmore, fino ad arrivare a Terni.

itinerario ●●●● 75 km MTB Treno

La giornata Fiab delle ferrovie dimenticate

Questa iniziativa vuole affermare il concetto del possibile recupero di una ferrovia in disuso anche a sostegno della futura approvazione di una legge in materia.

Si introduce il concetto di rete nazionale di percorsi ferroviari dismessi, da destinare alla mobilità dolce, similamente ad altri Paesi europei, come le «vias verdes» in Spagna; ciò significa poter gestire in modo unitario e con un programma d'immagine pubblica comune l'intero fondo finanziario a disposizione

Rafforza e stimola l'azione di **Co.Mo.Do.** nella Giornata delle Ferrovie Dimenticate.

Co.Mo.Do. è una confederazione di Associazioni che si occupano di mobilità alternativa, tempo libero e attività outdoor, un tavolo allargato di discussione e proposta sui temi della mobilità dolce, dell'uso del tempo libero, del turismo e dell'attività all'aria aperta con mezzi e forme ecocompatibili.

Obiettivi di Co.Mo.Do sono la promozione, attraverso forme e modi da definire, di una rete nazionale di mobilità dolce.

http://www.ferroviedimenticate.it/ferrovie_dismesse.htm

domenica 8 NELLA PINETA DI CASTELFUSANO

BEATRICE 3336673138 <beatrice.galli@uniroma1.it>

Tra l'infinita varietà di ambienti che offre il litorale romano, la pineta svolge un ruolo da protagonista. Un itinerario nel verde tra pini, lecci, ginepri e le altre essenze caratteristiche della macchia mediterranea, osservando il recupero del bosco a nove anni dall'incendio che distrusse 270 ettari di pineta monumentale.

itinerario ●● 40 km SB Treno



domenica 8 IL GIRO DELLE 7 CHIESE (2)



ANDREA 3283242686 <andrea.filabozzi@email.it>

ANTONELLA 3283433362 <antonella.longo@email.it>

Nella seconda metà del '500, San Filippo Neri diede una sorta di "regolamentazione" al pellegrinaggio che già dall'Alto Medioevo portava i fedeli a visitare le principali Basiliche di Roma. Il giro durava due giorni, ed era accompagnato oltre che da preghiere da canti e balli, secondo l'indole di uno dei Santi più vicini all'anima popolare della città.

itinerario ● 10 km CT —

domenica 15 IL TUSCOLO E ROCCA PRIORA

LUCA 3288011392 <desimone.luc@tiscali.it>

Giunti in treno in prossimità di Frascati saliamo fino al Tuscolo. Da qui scendiamo rapidamente alla volta di Monteporzio Catone, per poi risalire in maniera netta fino a Rocca Priora, il comune più alto dei Castelli Romani con i suoi m.768, che è stato nei secoli scorsi la riserva di ghiaccio della capitale. Giro ad anello con rientro in treno.

itinerario ●●● 35 km CT Treno

domenica 15 VILLA ADA



NICOLA 3394699091 <nicola.buonaiuto@banca.mps.it>

Nel centro di Roma dalle banchine del Tevere si sale attraverso Villa Borghese fino a giungere alla splendida Villa Ada con sorprendenti percorsi per mountain-bike.

itinerario ●●● 40 km MTB —

sabato 21 • IL CASTELLO DI GIULIO II A OSTIA ANTICA



ROMANO 3396326714 <romano.pg@fastwebnet.it>

Imbarchiamo le bici sul battello dal molo di Ponte Marconi per arrivare ad Ostia Antica. Visita al Castello di Giulio II e del borgo e pedalata lungo l'argine del Tevere sull'ampia Bonifica di Ostia Antica e di Draguncello.

itinerario ● 15 km MTB Battello

domenica 22 MAREMMA LAZIALE

STANISLAO 3477976233 <grazioli@federreti.it>

Giro su strade sterrate e in parte asfaltate: da S. Marinella fino al monte Tolfaccia, poi Allumiere, il bel borgo abbandonato della Farnesiana, le rovine della Civitavecchia medievale (Cencelle), seguendo quindi il sedime della ferrovia abbandonata. Di lì a Civitavecchia per riprendere il treno. Stupenda, ma con salite impegnative.

itinerario ●●●● 50 km MTB Treno



domenica 22 • IL PARCO ARCHEOLOGICO DI ANTICA NORBA

ANDREA 3283242686 <andrea.filabozzi@email.it>

ANTONELLA 3283433362 <antonella.longo@email.it>

Da Velletri, passando per Cori, per strade con poco traffico all'interno del Parco dei Monti Lepini, a picco sopra la vallata pontina. Giunti a Norma, visiteremo il Parco Archeologico dell'antichissima città, prima di ridiscendere all'abbazia di Valvisciolo e quindi alla stazione di Latina.

itinerario ●●● 40 km CT Treno

sabato 28 GIORNATA FAI DI PRIMAVERA



GIAMPIERO 3381444644 <giampiero@layoutstudio.net>

In collaborazione con il FAI (Fondo Ambiente Italiano), la nostra escursione ci porterà a scoprire uno o più siti della nostra città solitamente inaccessibili al pubblico.

itinerario ● 15 km CT —

domenica 29 GIORNATA FAI DI PRIMAVERA



MARCO G. 3477059171 <lorbrulrud@fastwebnet.it>

In collaborazione con il FAI (Fondo Ambiente Italiano), la nostra escursione ci porterà a scoprire alcuni siti solitamente inaccessibili al pubblico, per l'occasione aperti per la visita. Andremo a Viterbo al Museo della Ceramica e ai Palazzi del Capitano del Popolo e dei Priori.

itinerario ●● 30 km CT Treno

domenica 29 IL TEVERE TRA LAZIO E UMBRIA

IGINO 3286668386 <igino@slowbike.info>

Lasciata la stazione di Orte scalo, immersione totale nella natura lungo l'ansa del Tevere nella zona detta delle Baucche, attraversamento della diga di Gallese per giungere all'attracco di Otricoli e visita ai resti del sito archeologico di Otriculum. Sosta pranzo e ritorno dalla Stazione Civita Castellana-Magliano.

itinerario ●● 30 km MTB Treno



La Bottega del Ciclista

TUTTO
PER IL
CICLISMO

VENDITA
ASSISTENZA
ABBIGLIAMENTO
ACCESSORI



PRATO

*biciclette e telai speciali
corsa & trekking*

Atala

WHISTLE

Vendita:

Via Fausto Coppi, 25 (ZONA ROMA 70)

Tel. **3391372794**

Assistenza: L.go Virgilio Brocchi, 17/19
(ZONA GROTTA PERFETTA)

Tel./Fax **0651980208**

domenica 5 NAZZANO

GIANCARLO 3476134059 <g.altini@libero.it>

MARY 3337331759 <mgiampiccolo@yahoo.it>

Un'uscita dai due volti: una visita a Nazzano, caratterizzata da un paio di salite brevi ma impegnative, comunque alla portata anche dei meno allenati; un rilassante percorso all'interno della riserva di Tevere-Farfa con la possibilità di escursione su battello elettrico.

itinerario	● ●	35 km	SB	Treno
------------	-----	-------	----	-------

domenica 12 ARCHITETTURE MODERNE



LUCIANO 3396308071 <luciano.alberghini@tiscali.it>

Giro nei quartieri del XX secolo: dall'EUR, con la sua architettura razionalista, a Ostiense e Garbatella, dove si sovrappongono le moderne presenze dell'industrializzazione romana, come il Gazometro, alle antiche. Una passeggiata anche dentro la storia degli avvenimenti drammatici della seconda guerra mondiale.

itinerario	●	30 km	SB	—
------------	---	-------	----	---

lunedì 13 GIORNATA NAZIONALE BICI+TRENO

ALDO 3381220593 <aldobises@alice.it>

GIANCARLO 3476134059 <g.altini@libero.it>

La Giornata Nazionale Bici+Treno è l'iniziativa indetta da Trenitalia in collaborazione con la FIAB per la promozione del turismo su due ruote con il treno. Uscita a due livelli: il più semplice lungo le gole del Melfa, l'altro inerpilandoci fino all'antica Civitavecchia di Arpino.

itinerario 1	●	20 km	CT	Treno
itinerario 2	● ● ●	50 km	CT	Treno

sabato 18 • domenica 19 TRA MAREMMA E ARGENTARIO



AUGUSTO D. 3480713025 <adecina2002@libero.it>

MARCO G. 3477059171 <lorbrulgrud@fastwebnet.it>

Due giorni tra colli e mare, tombe etrusche, rovine romane, paesi cinti da mure medicee, la laguna ed il tombolo della Feniglia. Pedalemo su strade assai poco trafficate e gusteremo i prodotti locali.

itinerario	● ● ●	50 km/g	SB	Treno
------------	-------	---------	----	-------

domenica 19 VELLETRI E CASTEL GINNETTI

ROMANO 3396326714 <romano.pg@fastwebnet.it>

A Velletri visitiamo il Museo di Geopaleontologia e Preistoria dei Colli Albani, con uno speciale itinerario per i bimbi. Poi pedaliamo lungo le ultime pendici del Colli Albani, lungo le vigne di Castel Ginnetti, in discesa sino alla Pianura Pontina, dove a Cisterna di Latina riprendiamo il treno.

itinerario	●	15 km	CT	Treno
------------	---	-------	----	-------



domenica 19 IL LAGO DEL SALTO

VALERIA 3357717027 <vavi8@libero.it>

Da Pietrasecca, passando attraverso piccoli borghi, giungeremo al paesino di Fiumata, e poi costeggiando le rive frastagliate del lago del Salto, percorreremo sentieri dal paesaggio a tratti roccioso, a tratti selvaggio, fino a giungere ai margini del bosco. Lì si potrà godere di un po' di relax. L'escursione si presenta in duplice opzione: un giro facile intorno al lago, da integrare per chi vorrà con una variante nei dintorni di dislivello medio.

itinerario 1	● ●	30 km	CT	Auto
itinerario 2	● ● ●	60 km	CT	Auto

sabato 25 PERCORSI DI LIBERAZIONE



MARCO G. 3477059171 <lorbrulgrud@fastwebnet.it>

LUCIANO 3396308071 <luciano.alberghini@tiscali.it>

A oltre sessant'anni dalla Liberazione di Roma, ripercorreremo le vie della Resistenza romana. Da Porta San Paolo verso via Rasella, il Ghetto, via Tasso, le Fosse Ardeatine, la Montagnola... un percorso per non dimenticare.

AVVISO

Per disposizione del Ministero dell'Interno e fino a nuovo ordine, qualunque ciclista o pedone sorpreso a circolare nel territorio della provincia in possesso di armi da fuoco, senza regolare autorizzazione delle Autorità competenti, sarà immediatamente passato per le armi sul posto.

Il Partigiano Mario Fiorentini, dei GAP centrali lancia uno spezzone in via della Lungara, davanti all'ingresso di Regina Coeli, mentre 28 tedeschi stanno effettuando il cambio della guardia. Arriva sul posto in bicicletta, con un tubo di ferro riempito di esplosivo che poco prima ha ricevuto da Carla Capponi (di copertura con Lucia Ottobrini, Franco di Lernia e Rosario Bentivegna). Posa la bicicletta, si avvicina al muro che delimita la strada che sovrasta quella antistante la facciata del carcere, lancia. Otto tedeschi muoiono per la deflagrazione, altri restano feriti. Dalle finestre lo hanno individuato e sparano mentre risale in bicicletta. Riesce a mettersi in salvo raggiungendo la libreria antiquaria di Fernando Bertoni in via S. Agostino.

Il comando tedesco, dopo questo episodio, ordina a soldati e poliziotti di aprire il fuoco contro chi in bicicletta non si fermi all'intimazione dell'alt, poi proibisce comunque l'uso delle biciclette ai civili.

itinerario	● ●	25 km	CT	—
------------	-----	-------	----	---

mercoledì 29 • dom. 3 maggio CORSICA, ÎLE DE BEAUTÉ



ANDREA 3283242686 <andrea.filabozzi@email.it>

ANTONELLA 3283433362 <antonella.longo@email.it>

Week-end lungo nell'interno della Corsica. Arrivati a Bastia prenderemo il trenino fino a Corte, da dove percorreremo le strade interne dai panorami più dolomitici che marini. Arrivo dopo 180 km a Portovecchio, da cui si torna a Civitavecchia.

itinerario	● ● ● ●	45 km/g	CT	Nave
------------	---------	---------	----	------





**XXX DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE
IN CANOA DA CITTÀ DI CASTELLO A ROMA**

24 APRILE - 2 MAGGIO 2009

La XXX Discesa Internazionale del Tevere si effettua in canoa attraverso l'Umbria e il Lazio, in gruppo, in 10 tappe. Si può partecipare anche solo ad alcune tappe, con visite turistiche a località umbre e laziali. Partecipano canoisti italiani e stranieri, anche non esperti. Quest'anno saranno affiancati percorsi paralleli in bici, in nordic walking e a cavallo. La partecipazione dei ciclisti è a numero limitato. Per info: <igino@slowbike.info>; per iscrizioni: www.slowbike.info e www.discesadeltevere.org.
Info: Andrea Ricci, Comitato Organizzatore della Discesa Internazionale del Tevere. Cell. 3398808312, e-mail: <scrivi@discesadeltevere.org>.

domenica 3 FONDAMENTI DI MTB

ROBERTO 3288449599 <r.otupac@gmail.com>

Ormai sono numerose le mountain-bike che si presentano alle nostre uscite. Molti preferiscono la MTB per la facilità di pedalata, senza considerarne anche la versatilità. In questa uscita, aperta soltanto ai soci già iscritti, verranno spiegati e commentati alcuni fondamenti di MTB come posizione in sella, dossi, fango, sabbia, ghiaia, salite e discese.

itinerario	● ● ●	35 km	MTB	Treno
------------	-------	-------	-----	-------

domenica 10 BIMBIBICI



GIAMPIERO 3381444644 <giampiero@layoutstudio.net>

Undicesima edizione della manifestazione nazionale FIAB. Una passeggiata in bicicletta per le vie della città, per bambini e ragazzi di elementari e medie, in contemporanea in più di cento comuni d'Italia. Per informazioni, visitate il sito www.ruotalibera.org

itinerario	●	15 km	CT	—
------------	---	-------	----	---

domenica 17 SAN POLO E LE CASCATE

ANTONELLA D.M. 368678391 <antonella.demico@uniroma1.it>

GIANNI 3346821249 <gianni.zucchi@fastwebnet.it>

Da Roma al parco dei monti Lucretili. Partendo dalla via Tiburtina, seguendo vie poco trafficate, si sale gradualmente a S. Polo dei cavalieri, per ridiscendere verso Tivoli lungo le cascate dell'Aniene.

itinerario	● ● ●	85 km	CT	—
------------	-------	-------	----	---

domenica 17 • MORLUPO E IL VULCANO DI SACROFANO

ROBERTO 3288449599 <r.otupac@gmail.com>

I Parchi di Vejo, di Martignano-Trevignano e dei Tre Laghi fanno parte del Distretto Vulcanico Sabatino che si estende da Bolsena ai Colli Albani. Un'escursione alla scoperta dell'origine di questi paesaggi.

itinerario 1	● ● ●	35 km	MTB	Treno
itinerario 2	● ● ● ●	60 km	MTB	Treno



domenica 17 LA VILLA GREGORIANA DI TIVOLI

ROMANO 3396326714 <romano.pg@fastwebnet.it>

Esploriamo forse la meno conosciuta delle ville di Tivoli, dagli scenari da inferno dantesco, dove le acque dell'Aniene in parte si gettano creando le spettacolari cascate di Tivoli. Possibilità di salire a piedi sul Monte Cavallo, che domina l'abitato di Tivoli. In bici si scende fino a Guidonia su strada in parte asfaltata ed in parte sterrata.

itinerario ● 15 km SB Treno

sabato 23 • domenica 24 LE CRUNE DEI LAGHI (1)



GIOVANNI 065750679 • 3335363818 <nc@instation.it>

Primo di una serie di due fine settimana dedicati ai laghi del Lazio settentrionale. In questa pedalata di due giorni (il primo giorno si può scegliere tra un itinerario di 40 e uno di 90 km; quello del secondo è di 110 km) faremo conoscenza con il lago di Martignano, e quelli di Bracciano, Vico e Bolsena. Sosta per la notte a Sutri.

itinerario ●●●● 100 km/g SB Treno



popolare Banca Etica

Banca Popolare Etica è una realtà unica nel panorama bancario italiano ed internazionale. È infatti l'unica banca che – accanto alla trasparenza in tutti i processi – garantisce una destinazione dei finanziamenti mirata esclusivamente ad ambiti di interesse collettivo: dalla cooperazione sociale (in particolare quella legata ai servizi socio assistenziali) alla cooperazione internazionale, dalla tutela dell'ambiente alla promozione della cultura, dalle energie rinnovabili all'agricoltura biologica. Nata nel 1999, Banca Etica opera oggi su tutto il territorio nazionale con 12 filiali e una rete di "banchieri ambulanti" e offre ai propri clienti un'ampia gamma di prodotti e servizi che permettono una completa operatività bancaria (libretti di risparmio, conti correnti, bancomat, carte di credito, obbligazioni, mutui prima casa, prestiti personali, fondi d'investimento). Informazioni dettagliate sull'attività e sui servizi offerti sono consultabili sul sito www.bancaetica.it

Filiale di Roma di Banca Popolare Etica
Via Parigi 17 - 00185 Roma
Tel. 06 42014305 - Fax. 0642005750
ufficio.roma@bancaetica.com



**domenica 24
BICITALIA**

MARCO G. 3477059171 <lorbrulgrud@fastwebnet.it>

LETIZIA 3477013406 <ltomai@tiscali.it>

Bicitalia è il progetto della FIAB per una rete ciclabile nazionale collegata ai percorsi europei. Percorreremo alcuni tratti che faranno parte di questa rete ciclabile.

itinerario	● ● ●	50 km	SB	Treno
------------	-------	-------	----	-------

Bicitalia e Bicistaffetta Fiab

Bicitalia è una proposta della FIAB Onlus: una rete in divenire di itinerari ciclabili, lunga oltre 15.000 km, formata da una serie di percorsi, una ragnatela che copre l'intera penisola, poggiando sulla viabilità minore esistente o potenziale e sul recupero di argini di fiumi, sedi ferroviarie dismesse, strade vicinali, e rappresenta uno dei progetti "forti" della FIAB. È parte di un network di grande respiro, di dimensione sovragregionale o di collegamento con i paesi confinanti (Eurovelo), sul modello delle diverse reti ormai realizzate con successo in diversi paesi dell'Europa.

I destinatari di questo progetto sono tutti gli enti e le istituzioni nazionali e locali con specifici compiti in materia ed anche gli operatori economici, alberghi, ristoranti ecc possono raccogliere questa proposta per le evidenti ricadute dello sviluppo del turismo in bicicletta. <http://www.bicitalia.org/>

Quest'anno, a settembre, a sostegno del progetto Bicitalia, si terrà la nona edizione della Bicistaffetta FIAB (www.bicistaffettafiab09.org) che percorrerà la Via Salaria. L'obiettivo è di recuperare l'antica via del sale per realizzare una ciclovia che colleghi il Mar Tirreno all'Adriatico, un progetto FIAB interregionale Lazio - Marche.

Durante questo viaggio a tappe in bicicletta, la FIAB incontrerà le amministrazioni di Comuni, Province e Regioni per illustrare le finalità dell'iniziativa e sensibilizzare gli enti locali sulla necessità di una politica a favore della mobilità ciclistica.

**domenica 24
FOSSANOVA - ROMA**

ROBERTO 3288449599 <r.otupac@gmail.com>

Tra piantagioni di kiwi e viti fino a Cisterna di Latina, bivio del multi-livello, oltre è consigliabile un po' di allenamento in più. Il passo di questa uscita è leggermente più alto del solito considerata la lunghezza e quindi, prima di partecipare è fortemente consigliabile contattare la guida.

itinerario 1	● ● ●	45 km	CT	Treno
itinerario 2	● ● ● ●	100 km	CT	Treno

**sabato 30
DECIMA E LE LUCCIOLE**

GIOVANNI 065750679 • 3335363818 <nc@instation.it>



Versione notturna della famosa "spesa ecologica", senza spesa e, se sarà possibile con cena alla cooperativa agricola biologica.

itinerario	● ●	50 km	SB	—
------------	-----	-------	----	---



domenica 31 DA BRACCIANO A SANTA SEVERA

CRISTINA 065514552 • 3396531597 <cristina.saraceno@fastwebnet.it>

Dalla stazione di Bracciano, attraverso la campagna della Tolfa, si arriva a Pian della Carlotta per il pranzo. Si prosegue poi verso Castel Giuliano. A Santa Severa si prenderà il treno per il ritorno.

itinerario ●●● 30 km SB Treno

domenica 31 CANTINE APERTE

CARMINE 3335601842 <carmine_delsorbo@libero.it>

GIANCARLO 3476134059 <g.altini@libero.it>

MARY 3337331759 <mgiampiccolo@yahoo.it>

Itinerario enogastronomico nei dintorni di Sabaudia organizzato in collaborazione con il Movimento per il Turismo del Vino. Dopo il primo bagno della stagione, degustazioni di vini e piatti tipici presso un'azienda locale. Malgrado i tanti chilometri, il percorso è tutto in piano.

itinerario ●●● 70 km SB Treno



CAPOBIANCHI.it

Sconto del 20% per tutti i tesserati di Ruotalibera
che presentano la nostra card



Alcuni marchi che trovi nel nostro punto vendita:

 **SCOTT**

 **KYMCO**

 **CUBE**



KRONAN

 **PIAGGIO**

GIODA

HONDA

Officine con personale altamente specializzato
per biciclette e moto

Vasto assortimento di attrezzatura ginnica

Capobianchi Srl

Via Macchia Palocco 115-125 - Tel. e fax 06.5213057
www.capobianchi.it - info@capobianchi.it



Fai sentire la tua voce le nostre proposte

Tutti possiamo far sentire la nostra voce attraverso campagne e petizioni cui Ruotalibera partecipa o promuove per la ciclabilità.



— **Proposta di legge di iniziativa popolare per l'istituzione dell'Agencia Nazionale per la Sicurezza Stradale.** La Fiab insieme a molte altre sigle sta portando avanti una campagna di raccolta firme per l'istituzione dell'Agencia Nazionale per la Sicurezza Stradale. Al pari di quello che succede in altri paesi europei, vorremmo che anche da noi venga istituito un organismo che si occupi di prevenzione dell'incidentalità stradale e dell'assistenza alle vittime di incidenti. La raccolta di firme è per una legge di iniziativa popolare ed è promossa da Flg (Fondazione Luigi Guccione Onlus) e da Fisico (Fondazione Italiana per la Sicurezza della Circolazione onlus). www.agenziastrade.org è il sito da consultare per sapere come raccogliere le firme, dove firmare o per contattare il comitato promotore.

— **Tuteliamo chi sceglie la bicicletta per andare al lavoro.** Chi si reca al lavoro in bici e subisce un incidente, al pari di chi lo fa in automobile o moto, non è tutelato dal decreto legislativo n. 38/2000. La raccolta di firme ha come obiettivo la modifica di questo testo ed il riconoscimento del fatto che chi utilizza la bicicletta per recarsi al lavoro va tutelato perché aiuta l'ambiente (non inquina non fa rumore, non consuma carburante, ecc.) e, se non usa l'auto contribuisce a diminuire il traffico e la congestione urbana, se non usa il mezzo pubblico contribuisce a rendere meno affollato il servizio. Si può firmare questa petizione sul sito della Fiab www.fiab-onlus.it/infortunati/index.htm ma è anche possibile scaricare il modulo per la raccolta delle firme.

— **La sorveglianza delle ciclabili a Roma.** Dopo il fatto criminoso della scorsa estate in cui un ciclista ha perso la vita sulla pista ciclabile del Tevere nei pressi di Tor di Valle, Ruotalibera ha avviato una raccolta di firme affinché venga istituito, ad opera della Polizia Municipale, un corpo di *agenti in bicicletta* per la sorveglianza di ville, percorsi e piste ciclabili ecc. La raccolta delle firme può avvenire sia sul web, sia con i moduli. Potete firmare o scaricare il modulo all'indirizzo www.ruotalibera.org/petizio/index.html

— **La sorveglianza delle ciclabili a Roma.** Dopo il fatto criminoso della scorsa estate in cui un ciclista ha perso la vita sulla pista ciclabile del Tevere nei pressi di Tor di Valle, Ruotalibera ha avviato una raccolta di firme affinché venga istituito, ad opera della Polizia Municipale, un corpo di *agenti in bicicletta* per la sorveglianza di ville, percorsi e piste ciclabili ecc. La raccolta delle firme può avvenire sia sul web, sia con i moduli. Potete firmare o scaricare il modulo all'indirizzo www.ruotalibera.org/petizio/index.html



Prove pratiche di escursionismo La collaborazione con l'ARP

Nell'ambito delle attività escursionistiche dell'associazione, negli ultimi tre anni forse quella più innovativa è stata la collaborazione con l'Agenzia Regionale Parchi. Grazie alla riconosciuta conoscenza delle nostre guide di percorsi ciclabili nel Lazio, ci è stato proposto di collaborare alla realizzazione di una serie di volumi sui percorsi ciclabili nei Parchi del Lazio. Simili collabo-



razioni sono state già realizzate da altre associazioni FIAB in altre regioni (ad es. in provincia di Siena o in Puglia) con ottimi risultati.

Abbiamo deciso di accettare perché riteniamo che la fornitura di percorsi ciclabili completi di mappe, tracciati gps e descrizioni dettagliate, oltre che fornire un supporto dal punto di vista turistico (chi ha viaggiato in bici all'estero sa quanto faccia piacere avere questo tipo di materiale), possa essere di notevole aiuto per tutti coloro che desiderano dedicarsi al ciclo-escursionismo. A questo scopo ci siamo impegnati a tracciare itinerari, per quanto possibile, raggiungibili col treno e di ogni ordine di difficoltà: la ragione di questa scelta sta nel nostro desiderio che ad usufruire del nostro lavoro siano soprattutto coloro che desiderano iniziare a pedalare fuori città ma non si sentono abbastanza esperti per farlo, stimolando nel contempo l'utilizzo del servizio bici+treno.

È auspicabile che una volta completata la stesura dei tracciati l'Agenzia provveda poi anche a fornire le opportune indicazioni segnaletiche in loco. Sperando che, poi, qualcuno a livello regionale senta il bisogno di tracciare percorsi ciclo-escursionistici anche al di fuori dei Parchi.

La realizzazione dei percorsi prevede uscite durante le quali vengono provati i tracciati, registrati chilometraggi e altimetrie, eseguita la traccia gps. I costi di trasporto sostenuti vengono rimborsati dall'Associazione. Si tratta, ovviamente, di percorsi non provati precedentemente, ma proprio per questo il carattere "escursionistico" ne è esaltato. È inoltre un'occasione per imparare metodiche inusuali, quali la tracciatura gps di un percorso e l'uso di specifici software cartografici. Tutti i soci possono, se lo desiderano, partecipare a queste uscite. È sufficiente mandare una mail in lista, oppure scrivere a andrea.filabozzi@email.it, e manifestare il proprio interesse. Si verrà quindi iscritti all'apposita lista per essere informati sui prossimi percorsi in progetto e sulle relative date in programma. Vi aspettiamo!



CARTA DELLE AREE
DEL L



L'A.R.P., Agenzia Regionale per i Parchi, è un Ente strumentale istituito nel 1993, con legge n. 21 del 27 aprile. L'Agenzia ha il compito di garantire alla Regione che le aree Protette siano gestite in maniera efficace. Per maggiori informazioni sulla Regione Lazio, i loro progetti specifici e le iniziative intraprese, sono consultabili sul sito internet: www.parchilazio.it. Info e contatti

Domanda di iscrizione a Ruotalibera

Il/La sottoscritto/a

Nato/a a il

Residente a (Prov.)

in Via n° CAP

Telefono

Informazioni opzionali da compilare solo se lo si desidera:

Telefono lavoro

Telefono cellulare

E-mail

Attività lavorativa

desidero ricevere le comunicazioni di attività per e-mail.

Richiede di essere iscritto/a all'associazione Ruotalibera in qualità di socio/a ordinario/a nei termini previsti dallo Statuto.

Dichiara:

— di aver preso visione dello Statuto di Ruotalibera e del regolamento di partecipazione alle escursioni e di approvare quanto in essi contenuto;

— di essere a conoscenza dei rischi connessi con le tipologie di attività proposte e di impegnarmi, nell'interesse della mia e dell'altrui incolumità, a rispettare le regole di prudenza che la pratica del cicloescursionismo richiede, il Codice della Strada e le leggi dello Stato Italiano;

— di essere in buone condizioni fisiche, compatibili con la partecipazione ad attività cicloescursionistiche, ed in grado di presentare, a richiesta, certificato medico attestante l'idoneità all'effettuazione di attività sportive di natura non competitiva;

— di impegnarmi, prima di parteciparvi, a prendere visione dei programmi delle future escursioni nonché ad informarmi, di volta in volta, sulle caratteristiche di difficoltà e sul tipo di impegno fisico richiesto, in modo da accertarne la compatibilità con le mie capacità tecniche ed il mio livello di allenamento;

— di assumere ogni responsabilità per le mie azioni, intraprese in piena autonomia nel corso delle escursioni (soprattutto se in difformità dal programma proposto);

— di non ritenere responsabili gli accompagnatori e/o l'associazione Ruotalibera di eventuali incidenti che dovessero prodursi per l'imprudenza di altri partecipanti e/o di terzi;

— di consentire all'associazione Ruotalibera il trattamento dei dati personali e sensibili di cui all'art. 22 della legge n. 675/96, per tutto quanto concerne l'organizzazione delle attività e le finalità statutarie.

In fede

Data

Una doverosa precisazione: non siamo un tour operator!

Essere nella associazione significa impegnarsi insieme per quelle che, nello Statuto, abbiamo stabilito essere le nostre finalità. Chiunque entra a far parte di Ruotalibera ne è parte determinante. Le guide non devono mai essere scambiate per operatori turistici ai quali, quando non tutto va nel verso giusto, chiedere conto. Viceversa, dobbiamo contribuire tutti in prima persona, al buon esito delle uscite.

Se una guida dovesse chiedervi l'aiuto di presidiare un incrocio per indicare la strada a quelli che sopraggiungono dietro di voi, fatelo di buon grado, sapendo che quello che state facendo è per tutti, voi stessi compresi. Lo spirito che ci dovrebbe guidare è quello di pedalare insieme con piacere e compiere, nel contempo, un gesto che sia rilevante anche dal punto di vista del rispetto dell'ambiente.

Ruotalibera, da sempre, ha cercato, nei limiti del possibile, di conciliare spese contenute ad una ospitalità che risulti almeno accettabile; se talvolta vi fosse una qualche sbavatura non cerchiamo di scaricare, su chi si è impegnato ad organizzare, colpe che tali non sono. Non siamo e non saremo mai un'agenzia di viaggi!

Aiutati ed aiuta!

Ruotalibera è un'associazione basata sull'impegno di volontari. Purtroppo le forze disponibili sono sempre inferiori ai numerosi progetti che si vorrebbe portare avanti, e questi ricadono sulle spalle dei volenterosi. Se volete fornire il vostro aiuto, siete i benvenuti. Se pensate di essere disposti a collaborare, contattate un membro del direttivo (vedi la quarta di copertina).



Regolamento

Premessa – L'associazione Ruotalibera nasce nell'anno 1987 con la finalità di diffondere la conoscenza e l'uso della bicicletta come mezzo di trasporto ecologico ed in grado di favorire una maggior conoscenza e tutela del territorio.

L'attività proposta ai soci consiste nell'effettuazione di escursioni di natura strettamente non competitiva, su brevi e medie distanze, con diversi gradi di difficoltà, su strada ed in fuoristrada, nel pieno rispetto del contesto ambientale visitato.

L'iscrizione all'Associazione a seguito della compilazione della domanda di iscrizione comporta l'accettazione delle norme e dei regolamenti stabiliti dallo Statuto ed in particolare del seguente "Regolamento di partecipazione".

Regolamento di partecipazione alle escursioni

- 1) La partecipazione alle iniziative è riservata ai soci.
- 2) L'associazione è rappresentata dall'Accompagnatore che, nel corso dell'escursione, indica il percorso da seguire e suggerisce ai partecipanti i corretti modi di comportamento nelle varie situazioni.
- 3) L'Accompagnatore mette in atto modalità di conduzione dell'escursione tali da consentire a tutti i partecipanti, ognuno secondo le sue possibilità, il completamento del percorso.
- 4) Nondimeno l'Associazione non risponde in caso di mancata osservanza delle indicazioni dell'Accompagnatore, o di smarrimenti dovuti ad intenzionali o fortuiti allontanamenti dal gruppo e/o dal percorso previsto.
- 5) L'Associazione si riserva di sconsigliare la partecipazione alle iniziative più impegnative a coloro i quali, ad insindacabile giudizio dell'Accompagnatore, non vengano ritenuti in possesso di un livello di allenamento sufficiente e/o veicoli (biciclette) adeguati.
- 6) I partecipanti rispondono delle condizioni di funzionalità dei rispettivi veicoli (biciclette).
- 7) I partecipanti rispondono per qualunque forma di comportamento scorretto che possa mettere a rischio la propria e l'altrui incolumità, ovvero contribuisca a procurare danni di qualunque natura a persone, animali o cose incontrate nel corso dell'escursione.
- 8) L'uso del caschetto è obbligatorio per le escursioni in mountain bike ed è vivamente consigliato per quelle su strada.
- 9) I partecipanti sono tenuti a provvedere per tempo a munirsi di pranzo al sacco, poiché il punto di sosta previsto per il pranzo potrebbe risultare isolato.
- 10) La partecipazione alle attività, per quanto non competitive, comporta comunque un necessario livello di allenamento minimo e di preparazione tecnica per quanto riguarda l'uso della bicicletta; i partecipanti dovranno provvedere, di volta in volta, ad interpellare i vari Accompagnatori per valutare la propria idoneità all'effettuazione dell'itinerario proposto.

Il Consiglio Direttivo

Dallo Statuto di Ruotalibera

Ruotalibera è un'associazione che si ispira a principi di solidarietà, ecologia e nonviolenza. Non ha fini di lucro, opera per l'esclusivo perseguimento di finalità di solidarietà sociale e la sua struttura è democratica (Art. 3, §§ 1 e 2).

L'associazione ha le seguenti finalità (Art. 4):

— promuovere e sviluppare la cultura e la pratica di un uso abituale della bicicletta quale mezzo di trasporto semplice, economico ed ecologico;

— proporre la realizzazione di strutture, provvedimenti e politiche che facilitino ed incentivino la diffusione e l'uso della bicicletta;

— proporre provvedimenti per la moderazione del traffico e per la sicurezza stradale, in particolare nei riguardi di ciclisti, pedoni e portatori di handicap; avanzare proposte per la risoluzione dei problemi legati alla mobilità e per lo sviluppo del trasporto collettivo;

— promuovere iniziative e proporre la realizzazione di strutture idonee per un ambiente, sia naturale che urbano, più pulito, più vivibile e che favorisca le relazioni sociali; promuovere un'azione culturale ed elaborare proposte concrete in tal senso;

— promuovere l'uso della bicicletta anche nel tempo libero, con modalità escursionistiche, per valorizzare gli aspetti ambientali, culturali e storici del territorio e, inoltre, come occasione di socializzazione tra le persone; organizzando in proprio, o promuovendo l'organizzazione da parte di altri enti o gruppi di soci, di manifestazioni, gite, raduni e viaggi in bicicletta; studiando, pubblicando o realizzando percorsi ed itinerari cicloturistici; promuovendo altre iniziative utili per realizzare tale finalità;

— elaborare, autonomamente o su incarico di enti pubblici ed organismi privati, studi e ricerche, piani di fattibilità, progetti di percorsi ciclabili o altre strutture e provvedimenti utili per realizzare le finalità di cui ai punti precedenti;

— organizzare convegni, mostre, corsi, attività di formazione, attività culturali nelle scuole, progetti educativi scolastici ed extra-scolastici, produrre strumenti audiovisivi e multimediali, o quant'altro sia utile per favorire l'approfondimento tecnico o divulgare la conoscenza ad un più vasto pubblico di tutti gli argomenti relativi alle finalità dell'associazione;

— editare e pubblicare la rivista sociale e altre pubblicazioni, periodiche e non, utili per realizzare le finalità dell'associazione;

— attuare alcuni servizi od agevolazioni ai propri Soci, o a quelli di associazioni collegate, in relazione all'uso abituale o escursionistico della bicicletta;

— ottenere per i propri Soci, e per quelli di associazioni collegate, speciali facilitazioni ed agevolazioni da parte di altri enti, in relazione all'uso abituale o escursionistico della bicicletta;

— favorire i propri Soci, e quelli di associazioni collegate, nell'acquisto di materiali e beni collegati all'attività istituzionale;

— rifacendosi ai principi di cui all'articolo 3, cooperare con tutti coloro che, nei più svariati campi della vita culturale e sociale, operano in difesa della dignità umana, della pace, dell'ambiente e per la solidarietà tra gli uomini e i popoli.

AREE PROTETTE LAZIO



- 27 - Nazzano, Tevere - Farta
- 28 - Selva del Lamone
- 29 - Tor Carbonara
- 30 - Tuscania
- 31 - Villa Borghese
- Monumento Naturale**
- 32 - Acquaviva - Cima del Monte - Quercia del Monaco
- 33 - Area Verde Vicoignoli - ex Cartiera Trto
- 34 - Campo Soriano
- 35 - Giardino di Ninfa
- 36 - La Selva
- 37 - Mola della Corte - Settecarvelle - Capodacqua
- 38 - Palude di Torre Flavia
- 39 - Parco di Villa Clementina - Forte di S. Stefano
- 40 - Pian Sant'Angelo
- 41 - Tempio di Giove Anxur
- 42 - Valle delle Carnuccete
- Parchi e Riserve gestite dall'Ente Regionale Roma Natura**
- 43 - Aguzzano
- 44 - Decima - Malafede
- 45 - Insugherata
- 46 - Laurentino - Acqua Acetosa
- 47 - Marciolina
- 48 - Monte Mario
- 49 - Pento
- 50 - Tenuta dei Massimi
- 51 - Tenuta di Acquafredda
- 52 - Valle dei Casali
- 53 - Valle dell'Aniene
- 54 - Galeria Antica (Monumento Naturale)
- 55 - Quarto degli Ebrei e Tenuta di Mazzalupetto (Monumento Naturale)
- Parchi e Riserve gestite dall'Ente Parco Riviera di Ulisse**
- 56 - Gianola e Monte di Scauri
- 57 - Monte Orlando
- 58 - Promontorio Villa di Tiberio e Costa di Torre Capovento - Punta Cetarola (Monumento Naturale)

...ale della Regione Lazio, con sede a Roma. È stata tra i propri scopi istituzionali quello di assicurare ...ce ed efficiente. Le informazioni sulle Aree Protette ...prese per la valorizzazione delle risorse locali sono ...tatti al numero: 800593196.



martedì 2 **LE CASCADE DI CASTELGIULIANO**

BEATRICE 3336673138 <beatrice.galli@uniroma1.it>

Dalla stazione di Bracciano, con percorso nel bosco, si arriva alle belle Cascate di Castelgiuliano attraversando una zona di aperta campagna con sali e scendi. Quindi, salendo per Monte Ercole fino a Cerveteri, si sfiora la necropoli etrusca andando in direzione di Sasso per la via delle Due Casette. Si rientra quindi per lo stradone di Monte Tosto, verso le Galeracce per poi puntare, su comoda strada sterrata, verso Bracciano.

itinerario ●●● 35 km MTB Treno

domenica 7 **LAGO DI BOLSENA**

ANTONELLA D.M. 368678391 <antonella.demico@uniroma1.it>

GIANNI 3346821249 <gianni.zucchi@fastwebnet.it>

Dalla stazione di Viterbo si sale a Montefiascone, poi in rapida discesa verso Bolsena. Proseguendo lungo le sponde verdeggianti del lago si pedala lungo spiagge e piccoli borghi, in un paesaggio rilassante, per completare il giro a Marta e infine tornare a Viterbo.

itinerario ●●● 80 km CT Treno

domenica 7 **LE 1000 ROSE DI ROMA**



ROBERTO 3288449599 <r.otupac@gmail.com>

Nel 1932 fu aperto il roseto sulle pendici dell'Aventino. Oggi questo ospita circa 1.100 specie provenienti da tutto il mondo. Giro guidato alla scoperta della rosa dai petali verdi, la metamorfica Rosa che cambia colore e la rosa maleodorante. Obbligatoria la prenotazione.

itinerario ● 15 km CT —

domenica 7 **ORBETELLO E LA COSTA**

ROMANO 3396326714 <romano.pg@fastwebnet.it>

Si esplora la laguna con lo sfondo dell'Argentario sostando sulla spiaggia del Tombolo della Feniglia. Visita all'antica città etrusca di Cosa e del Taglio della Regina, rispettivamente, in cima e ai piedi del promontorio di Ansedonia, dove è prevista l'unica impegnativa salita e, tempo permettendo, anche all'Oasi del Lago di Burano.

itinerario ● 25 km CT Treno

domenica 14 **'NA GITA A LI CASTELLI**

LUCA 3288011392 <desimone.luc@tiscali.it>

«Guarda Frascati che è tutta un sorriso...» sono alcune parole della famosa canzone popolare *'Na gita a li Castelli* che dà il titolo a questa uscita che ci permetterà, partendo dal cuore di Roma e pedalando prima attraverso i suoi bellissimi parchi e poi con strade secondarie, di andare ai Castelli Romani e visitarne i suoi luoghi più belli. Rientro in treno.

itinerario ●●●● 75 km CT Treno



domenica 14 VELLETRI E LE CILIEGIE

GIOVANNI 065750679 • 3335363818 <nc@instation.it>

Forse pochi sanno che al Vivaro esiste un vero e proprio viale di ciliegi. Da Velletri attraverseremo il monte Artemisio, poi il Vivaro e quindi percorrendo un sentiero molto divertente e decisamente tecnico, arriveremo al lago di Nemi e quindi a quello di Albano per tentare l'incontro con il gruppo de "il lago Albano" e tornare a Roma insieme.

itinerario ●●● 50 km SB Treno

domenica 14 IL LAGO ALBANO

GIANCARLO 3476134059 <g.altini@libero.it>

MARY 3337331759 <mgiampiccolo@yahoo.it>

La strada più famosa al mondo, l'Appia Antica, ci porterà fino ai Castelli. Da lì saliremo al cratere del Lago Albano, di cui faremo il periplo e dove potremo fare il bagno prima del rientro.

itinerario ●●● 40 km SB —

giovedì 18 • domenica 21 CICLORADUNO NAZIONALE FIAB

www.fiab-onlus.it

Il Cicloraduno nazionale Fiab si terrà quest'anno a Rimini. Previsti ogni giorno itinerari facili, medi ed impegnativi, e percorsi dedicati alle *mountain-bike*. Una divertente esperienza di socializzazione pedalando a contatto con la natura. Per maggiori dettagli e iscrizioni, consultare il sito della Fiab.

domenica 21 • LA TRAVERSATA DEI MONTI SIMBRUINI

FABRIZIO 3398002602 <f.zamunaro@gaffinosim.it>

Giro molto impegnativo per impegno fisico ma svolto su ottimi sterrati (tranne la discesa della Femmina Morta) nella splendida cornice del Parco Regionale dei Monti Simbruini, che ci permetterà di ammirare le meravigliose faggete secolari, il grande altopiano di Camposecco, location di molti film western, immerci in un ambiente incontaminato, idilliaco e a tratti selvaggio.

itinerario ●●●● 55 km MTB Treno



sabato 27 • lunedì 29 TERNI - POPOLI



DANIELE 3286248262 <placididaniele@libero.it>

Tre giorni per attraversare tre regioni, il primo giorno saliremo da Terni fino a Leonessa dove soggiogneremo, il secondo andremo a Monreale per poi giungere ad Assergi alle pendici del Gran Sasso, il terzo giorno attraverseremo Campo Imperatore, degusteremo i mitici arrosticini, poi lunghissima discesa, fino a giungere a Popoli.

itinerario ●●●● 50 km/g CT —

domenica 28 FENIGLIA

CARMINE 3335601842 <carmine_delsorbo@libero.it>

AMBRA 3405674177 <lambreta@libero.it>

Pedaleremo tra la laguna di Orbetello e le rovine dell'antica città di Cosa, fortezza romana e poi bizantina. Percorreremo il tombolo della Feniglia tra mare e laguna, con fenicotteri rosa ai piedi del promontorio dell'Argentario sotto pini secolari.

itinerario ●● 25 km SB Treno

Le nostre uscite a misura di famiglie con bambini

Alcune uscite di questo calendario sono dedicate ai ciclisti più piccoli, tra i 5 e i 9 anni, che sono già in grado di andare con la propria bici (purché senza rotelline di sostegno) ed anche se trainati con il Trail Gator (o altro sistema di traino equivalente). Sono graditi anche i bimbi trasportati sul seggiolino della bici del proprio genitore, in questo caso anche di età inferiore, che potranno così assaporare le prime esperienze escursionistiche.



Queste uscite hanno l'obiettivo di introdurre i bambini alla pratica cicloescursionistica, calandoci al meglio nella loro dimensione ludica-infantile. Si tratta, infatti, di percorsi che offrono un'alternanza di pedalate a momenti di svago per i bambini, in modo da stimolarne il gioco, la curiosità e il gusto della scoperta del mondo esterno. Tutto ciò tramite un mezzo di spostamento ideale che permette di evitare situazioni frustranti soprattutto per i più piccoli come gli incolonnamenti dei consueti rientri domenicali in auto. Il ricorso alla formula del Treno+Bici, ci permette, infatti, di percorrere velocemente anche lunghe tratte, giungendo in località adatte ad essere esplorate con il nostro mezzo, percorrendo strade e distanze a misura di bambino.

Ci preme precisare che la partecipazione a queste gite non esclude i più grandi di età e gli adulti, ma si deve tener conto che i ritmi e i tempi di percorrenza sono dettati dalle esigenze dei più piccoli.



domenica 5 • ALLA CORTE DI RE COCOMEROT



ROBERTO 3288449599 <r.otupac@gmail.com>

C'era una volta uno stanco ciclista che chiese ad un saggio cosa fare quando la fatica e la stanchezza prendono il sopravvento? Il saggio gli disse che d'estate poteva rivolgersi al Re Cocomerot in quanto Principe degli Sforzi. Ideale alimento estivo per chi pedala, Il cocomero è costituito d'acqua per circa il 95%, è povero di calorie (20 per ogni 100g) e ricco di sali minerali e vitamine. Quindi, in marcia e "lunga vita al Re"

itinerario ●● 20 km CT —

domenica 5 PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO

MASSIMO 062040184 • 3206421887 <arch-alessandrini@libero.it>

Spettacolare cavalcata attraverso il Parco Nazionale d'Abruzzo, passando per la Piana del Fucino, il Passo del Diavolo, Forca d'Acero, la Valle della Melfa. Panorami stupendi, percorso selettivo ma altamente rigoglioso. Per allenatissimi.

itinerario ●●●●● 125 km CT Treno

giovedì 9 • APPIA ANTICA SOTTO LE STELLE



AUGUSTO D. 3480713025 <adecina2002@libero.it>

Una breve passeggiata in uno scenario suggestivo, illuminati dal chiarore della luna piena.

itinerario ●● 25 km SB —

domenica 12 LAGHI VULCANICI

LUCA 3288011392 <desimone.luc@tiscali.it>

Il lago di Bracciano e quello di Vico hanno in comune la loro origine vulcanica. Partendo dalla stazione di Aguiara Sabazia, costeggeremo prima il lago di Bracciano per arrivare fino a quello di Vico, dopo essere passati prima per Sutri e poi per Ronciglione. Al lago di Vico è prevista la sosta per il pranzo e un bagno alla spiaggia della Bella Venere. Rientro in treno dalla stazione di Capranica-Sutri.

itinerario ●●●●● 60 km CT Treno

Affitto appartamento sul Lago di Garda

Ideali per trekking, mountain bike, escursioni in biondella,
visite a Verona e Gardaland

www.casagabri.com | tel. 045 916410 | cell. 328 4251531





domenica 12 MARE E PINETA ALL'ARGENTARIO

LUCIANO 3396308071 <luciano.alberghini@tiscali.it>

Per dimenticare le estenuanti code del traffico estivo verso le spiagge ecco la soluzione, prendere il treno e andare al mare in bici. Scendiamo alla stazione Orbetello e attraversando questo singolare paese in mezzo alla laguna ci dirigiamo alla pineta (in toscano tombolo) della Feniglia di qui raggiunto il mare ci fermiamo per un bagno ristoratore ed il pranzo. Riprendiamo nel primo pomeriggio l'itinerario puntando per una breve ma ripida salita alle rovine della colonia romana di Cosa (Ansedonia) e della famosa tagliata etrusca. Si percorre quindi una strada asfaltata parallela al grande lago costiero di Burano sino a Capalbio dove prenderemo il treno del rientro.

itinerario	● ●	35 km	SB	Treno
------------	-----	-------	----	-------

domenica 19 • FIORITURA E CASTELLUCCIO DI NORCIA

FABRIZIO 3398002602 <f.zamunaro@gaffinosim.it>

Itinerario mediamente impegnativo nel Parco dei Monti Sibillini su difficili sterrati, sentieri ed asfalto (gli ultimi 8 km) che ci permetterà di effettuare l'anello alto del Pian grande di Castelluccio di Norcia. L'impagabile varietà cromatica offertaci dalla fioritura delle famose lenticchie sull'altopiano ci accompagnerà lungo tutto il tragitto, pedaleremo in ambienti d'alta quota particolarissimi e suggestivi.

itinerario	● ● ● ●	35 km	MTB	Treno
------------	---------	-------	-----	-------

domenica 26 LAGO ALBANO

GIACOMO 3485243913 <giacomo.cau@generaligroup.com>

La strada più famosa al mondo l'Appia Antica ci porterà fino ai Castelli da lì saliremo al cratere del lago Albano, di cui faremo il periplo e dove potremo fare il bagno e sostare prima del rientro per la stessa via dell'andata.

itinerario	● ● ●	55 km	SB	—
------------	-------	-------	----	---



domenica 2 LE VELE DI SABBATINO

ROBERTO 3288449599 <r.otupac@gmail.com>

Ex valle, insediamenti protostorici rinvenuti sul fondo del lago, come quello di Vigna Grande ed un villaggio neolitico a 7,5 metri di profondità e a 350 metri dalla riva attuale di Anguillara testimoniano il passato del lago che oggi ben si presta con i suoi venti e le sue correnti al velismo da diporto. Un'occasione per imparare di più di questo grande divertimento sportivo in compagnia degli Amici della Vela di Vigna di Valle.

itinerario ●●● 40 km CT —

sabato 8 • domenica 9 ALLA SAGRA DEL COREGONE



ROBERTO 3288449599 <r.otupac@gmail.com>

Varie feste e sagre movimentano l'estate laziale nel mese di agosto. Una delle più uniche è quella che si tiene in località Capodimonte, nel viterbese a causa del caratteristico pesce che si pesca nel Lago di Bolsena. Quindi ben si addice, a del sano movimento, una visita in questa località.

itinerario ●●● 40 km CT —

domenica 30 BICI E CANOA A MARTIGNANO

LUCIANO 3396308071 <luciano.alberghini@tiscali.it>

Dalla stazione di Cesano con pochi chilometri di pedalata attraverso la campagna si raggiunge il lago di Martignano dove ci si potrà dedicare a varie attività nautiche. E infatti possibile affittare canoe e barche a vela. Possibilità di prendere in affitto sdraie ed ombrelloni in spiaggia e pranzare nei chioschi disponibili. Una giornata di totale relax. Rientro per la stessa strada.

itinerario ●● 20 km SB Treno



domenica 6 IL CASTELLO DI CERI

GIANCARLO 3476134059 <g.altini@libero.it>

MARY 3337331759 <mgiampiccolo@yahoo.it>

Da Cesano al borgo di Ceri, cinto da mura merlate, percorrendo un reticolo di strade secondarie, in parte non asfaltate e pressoché ignorate dal traffico automobilistico domenicale. Pranzo al sacco o, a scelta, in trattoria.

itinerario	● ● ●	45 km	SB	Treno
------------	-------	-------	----	-------

domenica 6 SEMPREVISA

CRISTIANA 0687090902 - 065124056 <c.vignola@acsys.it>

STEFANO 0687090937 - 065124056 <s.mica@acsys.it>

Percorso meno impegnativo di quanto sembri: si sale con pendenza costante ma non ripida. Panorami spettacolari sulla piana Pontina ed il Circeo, e una ciclabile di recente costruzione. Chi teme di non farcela può anche provarci e fermarsi un po' prima per la sosta pranzo visto che rifaremo la discesa fino a Bassiano sulla stessa strada dell'andata.

itinerario	● ● ● ●	50 km	SB	Treno
------------	---------	-------	----	-------

sabato 12 • domenica 13 SEI FELICE AL CIRCEO



DANIELE 3286248262 <placididaniele@libero.it>

Un fine settimana al mare prima che la stagione balneare finisca. Il primo giorno da Latina al campeggio, e cena a San Felice con ritorno in notturna; il secondo giorno, trekking fino alla vetta, nel pomeriggio rientro dalla stazione di Priverno.

itinerario	● ●	40 km/g	MTB	Treno
------------	-----	---------	-----	-------

domenica 13 FALERNA E SOLFATARA

GIACOMO 3485243913 <giacomo.cau@generaligroup.com>

Un larghissimo anello da Laurentina che, attraverso il Parco di Malafede, ci porterà a Pomezia, al Lago Albano, all'Appia Antica e ritorno. Un giro nell'Agro Romano su strade sterrate e traverse poco trafficate, tra cui le vie Falerna e Solfatara.

itinerario 1	● ●	30 km	SB	Treno
--------------	-----	-------	----	-------

itinerario 2	● ● ●	60 km	SB	—
--------------	-------	-------	----	---

domenica 20 I CASTELLI E MONTE CAVO

ANTONELLA D.M. 368678391 <antonella.demico@uniroma1.it>

GIANNI 3346821249 <gianni.zucchi@fastwebnet.it>

Da Ciampino ai Castelli in graduale salita tra vigneti, percorsi campestri e belvedere, di paese in paese. Per i più tenaci la salita a Monte Cavo tra i boschi. Al ritorno "mani ai freni".

itinerario 1	● ● ●	60 km	CT	Treno
--------------	-------	-------	----	-------

itinerario 2	● ● ● ●	75 km	CT	Treno
--------------	---------	-------	----	-------



domenica 20 AUGURI EMERGENCY



ROBERTO 3288449599 <r.otupac@gmail.com>

In occasione dei 15 anni di attività di Emergency, una visita presso la sede Romana di questa Onlus per capire meglio il loro ruolo e i loro protagonisti sfruttando la rete ciclabile romana.

itinerario ● 15 km CT —

domenica 20 PIC-NIC IN CAFFARELLA



GIANCARLO 3476134059 <g.altini@libero.it>

MARY 3337331759 <mgiampiccolo@yahoo.it>

Partendo da P.le Ponte Milvio, si percorrerà la pista ciclabile sull'argine del Tevere. Poi passando per i Fori Imperiali fino all'Appia Antica. Nel parco della Caffarella ci fermeremo per un pic-nic prima del ritorno. Possibilità di noleggiare le biciclette alla partenza presso Legambiente lungo la pista ciclabile del Tevere altezza Foro Italico.

itinerario ● 30 km SB —

settembre

41

CICLI FATATO ROMA

Campagnolo
PRO-SHOP



VENDITA - RIPARAZIONI BICI
TELAI SU MISURA CORSA, MTB, TREKKING

CONCESSIONARIO DE ROSA



ABBIGLIAMENTO



RULLI ELITE • CARDIOFREQUENZIMETRI POLAR
CICLETTE ATALA - CARNIELLI - SPIN BIKE

Via F. Albergotti 14/e - Roma - Tel/Fax 06.6635440
e-mail: info@ciclifatato.com - www.ciclifatato.com



domenica 27 SALINE E LIDO DI TARQUINIA

VALERIA 3357717027 <vavi8@libero.it>

Una visita alla riserva naturale delle Saline di Tarquinia: un ambiente variegato composta da spiaggia, duna, stagni salati, macchia mediterranea, prateria, pineta e infine un piccolo centro urbano. Il Corpo Forestale dello Stato ci accompagnerà attraverso una fitta rete di sentieri e strade.

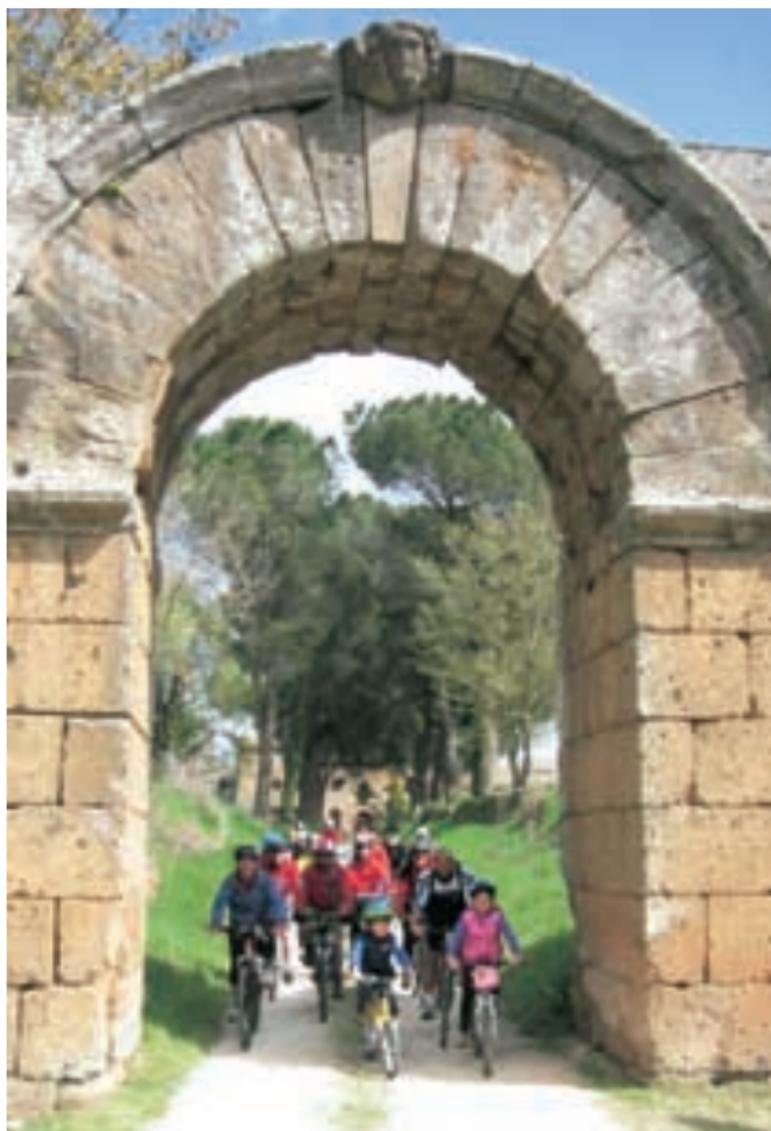
itinerario ●● 25 km CT Treno

domenica 27 POGGIO MIRTETO - PALIDORO

AUGUSTO D.P. 346036689 <delpapa.augusto@tiscali.it>

L'itinerario, che attraversa le province di Rieti, Viterbo e Roma, permette di godere di alcuni scorci naturali interessanti come la Riserva naturale di Tevere-Farfa e il Parco suburbano della Valle del Treja, al cui interno sono le Cascate del Monte Gelato. La difficoltà dell'itinerario è rappresentata principalmente dalla sua lunghezza in quanto, ad eccezione del salita per Torrita Tiberina, non presenta dislivelli di rilievo.

itinerario ●●●● 90 km CT Treno



giovedì 1 • domenica 4 PACICLICA



GIOVANNI 065750679 • 3335363818 <nc@instation.it>

BEATRICE 3336673138 <beatrice.galli@uniroma1.it>

Per la seconda volta (la prima è stata nel 2007) Ruotalibera prenderà parte a questa marcia di avvicinamento, da Roma a Perugia in 4 giorni, per partecipare poi, insieme ad altri ciclisti di altrettante associazioni FIAB d'Italia, alla storica marcia della pace Perugia-Assisi per un segno sempre più necessario di continuità nel dialogo tra i popoli.

itinerario ●●●● 60 km/g SB Treno

domenica 4 SENTIERO VULCANO

DANIELE 3286248262 <placididaniele@libero.it>

Dalla stazione di Frascati, saliremo attraverso i boschi fino ad arrivare a Nemi, da lì si raggiungono i Pratoni del Vivaro e Monte Artemisio, completeremo il periplo dell'antico vulcano, passando per San Silvestro e il Tuscolo con panorami mozzafiato.

itinerario ●●●● 45 km MTB Treno

domenica 4 CAPALBIO - VULCI - MONTALTO

LUCIANO 3396308071 <luciano.alberghini@tiscali.it>

Partendo dalla stazione di Capalbio, costeggiando il lago di Burano, si va verso Pescia. Dopo qualche chilometro la strada, che segue il confine Toscana Lazio, diventa sterrata. Stupendi scorci di Maremma sino al fiume Fiora ed al Ponte dell'Abbadia ed il Castello di Vulci. Ritorno su strade secondarie fino alla stazione di Montalto di Castro.

itinerario ●●● 45 km SB Treno

sabato 10 • domenica 11 LE CRUNE DEI LAGHI (2)



GIOVANNI 065750679 • 3335363818 <nc@instation.it>

Secondo fine settimana dedicato ai laghi del Lazio settentrionale. Questa volta andiamo più ad est per attraversare i territori bagnati dai laghi del Turano, del Salto, i due piccoli laghi della piana reatina (Lungo e Ripasottile). L'ultimo lago, che in effetti non è in territorio laziale, sarà il lago di Piediluco. La sosta per la notte sarà nei dintorni di Rieti.

itinerario ●●● 65 km/g SB Treno



domenica 11 MADONNA DELLA CIVITA

ALDO 3381220593 <aldobises@alice.it>

Gita cicloturistica attraverso le suggestive strade dei monti Aurunci: dalla valle del Liri al Santuario Madonna della Civita, da dove si gode un panorama che arriva fino alle isole pontine. Da lì spettacolare discesa fino a Formia per il treno di ritorno.

itinerario	● ● ●	50 km	CT	Treno
------------	-------	-------	----	-------

domenica 11 PARCO DI VEIO

ENRICO 3402479970 <enrcarta@libero.it>



Pedalando direttamente da Roma, giro su asfalto e strade bianche per visitare il parco dell'antica città etrusca di Veio, un angolo di natura incontaminato a due passi dalla capitale.

itinerario	● ● ● ●	70 km	SB	—
------------	---------	-------	----	---

domenica 18 • RISERVA DEL LITORALE ROMANO

CLAUDIO 3473767368 <clazor2005@yahoo.it>

LUCA 3288011392 <desimone.luc@tiscali.it>



Il percorso parte dal cuore di Roma e, percorrendo solo piste ciclabili ed i sentieri della Riserva, ci condurrà in prossimità del mare, lungo il fiume Tevere.

itinerario	●	25 km	CT	Treno
------------	---	-------	----	-------

domenica 18 GRECCIO E LA VALLE SANTA

ROMANO 3396326714 <romano.pg@fastwebnet.it>

Giro completo dei quattro santuari francescani, attorno alla Conca Reatina, che ha accolto il poverello d'Assisi nel suo cammino spirituale. Percorso orograficamente tortuoso costellato da molti saliscendi, con ben quattro salite principali, delle quali la più impegnativa è quella per il convento di San Giacomo sopra Poggio Bustone.

itinerario	● ● ● ●	85 km	CT	Treno
------------	---------	-------	----	-------

domenica 18 CALANDRINA

BEATRICE 3336673138 <beatrice.galli@uniroma1.it>

Dalla stazione FS di Bracciano si raggiunge Oriolo, quindi, passando per la località Pisciarelli, ci si immette in una strada sterrata che attraversa tutto il bel bosco detto della "Calandrina". Dopo la sosta pranzo in un'area attrezzata a mezza costa del monte "Rocca Romana", con un bel panorama sul lago, si rientra a Bracciano.

itinerario	● ● ●	45 km	MTB	Treno
------------	-------	-------	-----	-------



domenica 25 ULTIMO BAGNO A BOLSENA

CRISTINA 065514552 • 3396531597 <cristina.saraceno@fastwebnet.it>

Dalla stazione di Orvieto saliremo al centro storico, da dove si parte per raggiungere il lago di Bolsena. Dopo un bagno (facoltativo) si riprende per Montefiascone, le Grotte di S. Stefano, fino a terminare ad Attigliano dove si riprenderà il treno del ritorno.

itinerario ●●●● 75 km CT Treno

domenica 25 L'ANELLO DI CERVARA

FABRIZIO 3398002602 <f.zamunaro@gaffinosim.it>

Itinerario classico nel Parco Regionale dei Monti Simbruini nelle magiche vesti autunnali. Giro su buoni sterrati partendo da Cervara di Roma (1000 m) per arrivare alla Croce di ferro sul piazzale delle Vedute (1753 m) proprio sotto la cima del Monte Autore e ritornando via Livata e Campaegli principalmente su asfalto.

itinerario ●●●● 40 km CT Treno

domenica 25 PONTE GALERIA - MACCARESE



LUCIANO 3396308071 <luciano.alberghini@tiscali.it>

Percorso nel litorale nord di Roma, dalla stazione di Ponte Galeria a Maccarese. Il tour di questo territorio poco conosciuto proseguirà sino all'ex idroscalo di Ostia e poi il lungomare del Porto di Roma sino alla stazione del trenino Roma Lido.

itinerario ●●● 50 km SB Treno

sabato 31 • lunedì 2 novembre IN BICI FRA GLI ETRUSCHI



ROBERTO 3288449599 <r.otupac@gmail.com>

Viaggio itinerante nella Tuscia, a base di fango, fatica e fusilli ai funghi. Un'interessante escursione ludico-esplorativa per imparare a conoscere i nostri antenati, per poterli poi passare ai nostri prossimi tra Civita Castellana a Viterbo.

itinerario ●●● 35 km/g MTB Treno



domenica 1 GUSTATUS E FENIGLIA

AUGUSTO D. 3480713025 <adecina2002@libero.it>

LETIZIA 3477013406 <ltomai@tiscali.it>

Dalla Stazione di Orbetello percorreremo lo splendido tombolo della Feniglia tra mare e laguna fino ad Orbetello. Lì, tra i ricchissimi stand gastronomici dei migliori produttori di cibarie della Maremma, potremo ristorarci dopo la pur scarsa fatica compiuta.

itinerario ●● 25 km SB Treno

domenica 8 LE POZZE DI SAN SISTO

GIACOMO 3485243913 <Giacomo.Cau@generaligroup.com>

Due brevi percorsi, da Vetralla l'uno e da Capranica l'altro, fino a Viterbo, tra strade bianche e nocciolieti, fra acque minerali e dolci soste, con il rinfrancante abbraccio delle calde acque delle pozze per allontanare i primi freddi dell'inverno che si avvicina.

itinerario ●●● 40 km SB Treno

domenica 15 ALBINIA E ORBETELLO

AUGUSTO D.P. 346036689 <delpapa.augusto@tiscali.it>

Itinerario che attraversa paesaggi diversi. Il giro parte dall'area della Marsiliana, zona nelle vicinanze di Albinia e particolarmente suggestiva per gli scorci naturali. Si attraverserà poi il borgo di Capalbio per giungere ad Ansedonia dove si visiterà il sito archeologico di Cosa ed entrare poi nella pineta della Feniglia per giungere ad Orbetello.

itinerario ●●● 50 km CT Treno

domenica 15 LA CONGREGA DEGLI ARGUTI

ROBERTO 3288449599 <r.otupac@gmail.com>

GIAMPIERO 3381444644 <giampiero@layoutstudio.net>



Una statua non può essere accusata né tanto meno condannata per le cose che dice. Non essendo stata lei ad averle scritte e non avendo altri colpevoli a disposizione non può essere rimossa. Un'escursione nella prima lotta del popolino romano contro la censura dello Stato.

itinerario ● 15 km CT —





domenica 22
LA TOMBA DELLE CINQUE SEDIE

LORENZO 3343174532 <lbartolu@fastwebnet.it>

Da Cerenova, attraverso la campagna ceretana, fino alla Tomba delle 5 sedie, una delle ultime scoperte nel territorio di Ceri, portata alla luce dai volontari del GAR, Gruppo Archeologico Romano - sez. Cerveteri. Pranzereemo al sacco all'ombra dei pini. Al ritorno, faremo una breve sosta all'oasi di Torre Flavia, inserita nelle aree umide protette.

itinerario	● ●	25 km	CT	Treno
------------	-----	-------	----	-------

domenica 29
LUNGO IL FIUME

BEATRICE 3336673138 <beatrice.galli@uniroma1.it>

Pedalata da Ostia Antica, lungo l'argine del Tevere, ormai vicino al mare, dove la vegetazione ospita numerosi uccelli. Dall'ambiente fluviale al paesaggio della bonifica, attraversato da canali, ancora oggi funzionanti, e dove le pompe idrovore permettevano il sollevamento delle acque meteoriche fino al mare. Qui faremo merenda in un'azienda locale.

itinerario	● ●	40 km	SB	Treno
------------	-----	-------	----	-------

domenica 29
CANNETO

ROBERTO 3288449599 <r.otupac@gmail.com>

Escursione in sabina alla scoperta dell'ulivo più antico d'Europa capace da solo di oltre un quintale di olive. Leggende dicono che la sua chioma, dal diametro di oltre 30 metri, forniva ombra e olio a Cicerone. Ondulato giro tra paesini minori alla scoperta di angoli nuovi e sapori antichi..

itinerario	● ● ●	30 km	MTB	Auto
------------	-------	-------	-----	------



domenica 6 • FORMELLO E LE CASCADE DELLA MOLA

ROBERTO 3288449599 <r.otupac@gmail.com>

Itinerario nel territorio Formellese del Parco di Vejo in visita alla Mola di Formello (antico mulino) e le cascate del Crèmera che insieme al fosso della Mola delimitano l'abitato di Isola Farnese.

itinerario ●●● 30 km MTB Auto

domenica 13 • IN BICI PER DONARE IL SANGUE



GIANNI 3346821249 <gianni.zucchi@fastwebnet.it>

ANTONELLA D.M. 368678391 <antonella.demico@uniroma1.it>

Pedaliamo insieme per una "buona azione" fino all'ospedale «Bambin Gesù», dove chi vuole può donare il sangue. Poi un itinerario libero in città con alcune meritate soste in pasticceria.

itinerario ● 15 km CT —

domenica 20 BIKE & XMAS DI SOLIDARIETÀ



RICCARDO 3395850857 <elvis.it@libero.it>

A spasso in bicicletta in centro storico. Itinerario tra curiosità ed idee per gli acquisti dell'ultimo minuto e raccolta di giocattoli per regalare un sorriso ai bambini del reparto di oncologia dell'ospedale «Bambin Gesù» di Roma.

itinerario ● 15 km CT —

Parcheggiare la bici a Roma

A Roma sono stati collocati nei principali nodi di scambio tra bici e mezzi pubblici stalli per il parcheggio delle biciclette. Tali strutture, dette *phi* per la loro forma che ricorda la lettera greca, però non sono sufficienti a soddisfare le esigenze dei ciclisti. L'occupazione di questi stalli con bici abbandonate, ne limita spesso la funzionalità; in più il posizionamento quasi esclusivo di questi alle sole stazioni metro e ferroviarie, taglia fuori tutta una parte di utenza ciclistica che potrebbe giovare di una più capillare distribuzione soprattutto in luoghi come supermercati, ospedali, uffici pubblici, scuole etc. Auspichiamo in questo un segnale di cambiamento dalla nuova amministrazione capitolina.



Mobilità sostenibile e bike sharing sognando Vélib'

La diffusione del bike sharing, uso condiviso della bici, è una delle risposte all'esigenza di un sistema di mobilità urbana "sostenibile".

In Europa, tra *Bicing* a Barcellona, *Sevici* a Siviglia, *Call a Bike* in Germania, *Velov* a Lione spicca **Vélib'**, *vélo libre service*, programma pubblico di nolo biciclette (10.000 bici e 750 stazioni automatiche), nato a Parigi nel 2007, a completamento di un coraggioso piano mobilità che in dieci anni ha realizzato circa 150 km di percorsi ciclabili. Il successo travolgente (10 milioni di noleggi e 150.000 abbonati in sei mesi) ha fatto sì che il numero di bici sia stato elevato a 20.000, le stazioni a 1.451, prevedendo un ulteriore aumento a 50 mila bici con espansione della zona d'influenza.

In Italia il servizio è attivo in oltre 60 Comuni; nel 2008 è stato costituito il «Club delle città per il Bike Sharing» (www.bicincitta.com/comuni.asp). Tra queste, *Bicimia* a Brescia e *PuntoBici* a Parma offrono un innovativo sistema automatico di nolo bici aperto a chi arriva in città con il treno, l'autobus o la propria auto. Bari, dove nel 2009 le bici condivise passeranno da 50 ad 800, si prepara a diventare la città più ciclabile d'Italia. Nato il 3 dicembre 2008, il *BikeMI* milanese (www.bikemi.com) ha festeggiato il primo Natale raggiungendo circa 2.700 abbonati e superando i tremila prelievi. Le stazioni, 66 con 850 mezzi disponibili (presto diverranno 103 con 1.400 bici) si trovano in prossimità di punti strategici: stazioni ferroviarie, università, ospedali, luoghi d'interesse turistico, fermate della metropolitana. L'obiettivo è dotare la città di 5000 bici e 350 stazioni estese su tutto il territorio.

In questo panorama stride fortemente la situazione romana. **Roma'n'bike** (www.bikesharingroma.com; www.roma-n-bike.com) è il sistema automatico di bici in abbonamento che il Comune di Roma mette a disposizione dei cittadini residenti, non turisti, per spostarsi nel solo centro storico. In controtendenza con il panorama nazionale ed estero, dopo sei mesi di fase sperimentale, terminata il 13 dicembre 2008 (1600 iscritti e 22.000 utilizzi), non sono a oggi previsti aumenti dei soli **19 punti di distribuzione** e circa **200 bici**, insufficienti per una reale valutazione del servizio, sia per il numero di mezzi che per limitatezza dell'area interessata. Le ipotesi di estensione ai municipi III, XIII e XVII, annunciate per la metà di dicembre, sono cadute nel nulla. Il contratto con la società Cemusa è stato prorogato per altri sei mesi, ma non è stato pubblicato un nuovo bando per la gestione del servizio. L'obiettivo di 20.000 bici, previsto la fine del 2008, appare sempre più lontano.



Intermodalità come andare lontano in bici

Con intermodalità intendiamo la possibilità di spostarsi utilizzando diversi mezzi di trasporto collettivi, quindi nell'ambito della bicicletta questo si materializza nell'utilizzare oltre a questa, per i nostri spostamenti, anche gli altri mezzi quali: metropolitane, treni, autobus, tram, battelli e quant'altro.

INTERMODALITÀ CON BICI AL SEGUITO

La situazione a Roma e in Italia

Treno + bici in generale è una realtà omologata a livello nazionale, esiste infatti un regolamento nazionale redatto a quattro mani tra Trenitalia e FIAB.

La realtà del servizio «bici+treno» in Italia ha avuto negli anni passati notevoli progressi, pur rimanendo lontani dagli standard di altri paesi europei; nel 2008, invece, sul fronte del dialogo con le associazioni Trenitalia si è mostrata meno disponibile, cosa che purtroppo non ci fa ben sperare. Questo ci spinge a continuare a rivendicare ancora con più forza un servizio che sia adeguato alle esigenze della mobilità sostenibile.

Perché Bici+Treno

Il trasporto di biciclette sui treni ha una duplice finalità: da una parte, consente l'implementazione di un sistema di intermodalità nei trasporti che integra il mezzo pubblico con quello privato "ecologico", rendendo possibile forme di pendolarismo più "leggere": la bicicletta può cioè servire per raggiungere la stazione ferroviaria di partenza dalla propria abitazione, e il posto di lavoro dalla stazione di arrivo, sostituendosi in pratica all'autobus su distanze brevi. L'altra fascia di utenza del servizio bici+treno è costituita dal cicloturismo. Anche all'interno di questa categoria è possibile individuare due diversi tipi di utilizzo: il cicloturista itinerante, che usa il bici+treno per raggiungere la destinazione di partenza, o per tornare indietro alla fine di un viaggio in bici, o per unire segmenti di itinerario tra loro scollegati (evitando, per esempio, tratti troppo trafficati o molto impegnativi); e il cicloturista che usa il treno semplicemente per raggiungere il luogo di partenza di un giro domenicale, evitando di prendere l'automobile e potendo, inoltre, completare la cicloescursione in un posto diverso da quello di partenza. In ogni caso, il treno può essere sicuramente il naturale alleato del cicloturista!

Treno+bici modalità e tariffe

I treni che trasportano biciclette sono tutti quelli indicati nell'orario ufficiale Trenitalia dall'apposito pittogramma della bicicletta.

Il trasporto è possibile pagando un supplemento di: 3.50 Euro per i treni Regionali, Diretti ed Interregionali; 5.00 Euro per gli Exp, IC, ICN, EC (nelle tratte nazionali); 12.00 Euro per i treni internazionali.



Il supplemento è valido 24 ore dal momento della convalida, e può essere utilizzato su più treni. Nel caso in cui il biglietto per la tratta ferroviaria da percorrere costi meno del supplemento bici, si può acquistare, al posto del supplemento, un secondo biglietto di importo uguale; per la zona di Roma, nella fascia di competenza dei biglietti integrati, è necessario invece acquistare un biglietto «Biglietto Zona Anello» del costo di 90 centesimi che ha una durata di 90 minuti. Tale biglietto aggiuntivo è valido però solo per la singola tratta, a differenza del supplemento che dura invece 24 ore dal momento dell'obliterazione. Sui tutti i treni è comunque possibile trasportare la bicicletta gratuitamente solo se smontata e contenuta nell'apposita sacca (in vendita al prezzo di circa 40 € presso diversi negozi di biciclette). È l'unica soluzione sulla maggior parte delle tratte a lunga percorrenza, essendo pochi gli IC italiani che effettuano il servizio bici+treno. La sacca deve avere dimensioni massime 80 x 110 x 40 cm. È anche possibile costruirselo da soli come spiega il sito Fiab: <http://www.megaone.com/adbgenova/sacca.htm>. È inoltre possibile il trasporto delle biciclette, con le stesse modalità dei treni a lunga percorrenza che non effettuano il servizio trasporto bici, sui treni notturni nei vagoni cuccette e WL, e sui treni Eurostar (ad esclusione del tipo ETR500) utilizzando i portabagagli posti all'inizio o alla fine di ogni vettura, a condizione che non arrechi pericolo o disagio agli altri viaggiatori. La FIAB insieme a Trenitalia sta portando avanti uno studio per il trasporto delle biciclette sui treni a lunga percorrenza utilizzando i carri per il trasporto delle automobili. Si rimanda, comunque, all'orario ufficiale di Trenitalia (http://www.trenitalia.com/it/servizi_per_viaggiare_con_bici/index.html) per informazioni più precise e dettagliate. Informazioni sul servizio treno + bici in Italia sono disponibili anche sul sito della FIAB, all'indirizzo <http://www.fiab-onlus.it/treno/regolam.htm>





Metro + Bici

A Roma è possibile trasportare la bicicletta sulla linea B della Metropolitana e sulla ferrovia regionale Roma-Lido tutti i giorni festivi per l'intera durata del servizio e tutti a giorni feriali dopo le 21:00.

Le biciclette sono ammesse, una per passeggero, sulla prima vettura, ed i gruppi con più di cinque biciclette devono segnalare la propria presenza in anticipo (<http://www.metroroma.it/MetroRoma/HTML/IT/Servizi/Gli+altri+servizi/faq.htm>)

Per il regolamento completo, non molto chiaro su alcuni punti (numero delle bici ammesse), e che talvolta purtroppo abbiamo dovuto riscontrare essere poco conosciuto anche dal personale addetto, consultare il sito <http://www.ruotalibera.org>

Il sogno

L'aumento della richiesta da parte dell'utenza non ha finora però trovato adeguata risposta da parte dell'azienda: occorrono migliori segnalazioni dei percorsi per le bici nelle stazioni e sulle vetture, è fondamentale l'estensione del servizio di trasporto bici all'intera giornata del sabato, l'individuazione di fasce orarie anti-meridiane e pomeridiane con minore presenza di passeggeri in cui consentire il trasporto bici; esigenza, questa, fortissima, soprattutto per la Roma-Lido: si consentirebbe anche a chi vive ad Ostia di usare la bici a Roma tutti i giorni. Questo, unito all'aumento del numero dei vagoni per le bici, almeno due per treno, e delle due ruote ammesse sui vagoni, offrirebbe una grande opportunità di sviluppo alla mobilità ciclabile.



Bus + Bici

Da un paio di anni è attivo il servizio sperimentale che consente il trasporto di 4 biciclette, al costo di un biglietto ordinario, su alcune vetture appositamente attrezzate dei *jumbo-bus* della linea 791 (Circonvallazione Cornelia-Piazzale Nervi-Palaspport) nei soli giorni festivi. Benché sia un passo piccolo, ma significativo, il servizio è ostacolato dal frequente affollamento delle vetture, che rende difficoltoso spostare le bici a bordo, specie nelle fermate intermedie, e dal fatto che l'orario delle corse attrezzate (che non sono la totalità) non sia indicato sulle tabelle orarie alle fermate, non consentendo quindi di conoscere il tempo, talvolta lungo, di attesa.

Battello + Bici

Il servizio di navigazione fluviale recentemente istituito permette il trasporto delle biciclette a titolo gratuito nella tratta da Ponte Milvio a Calata degli Anguillara (Isola Tiberina).

La bicicletta pieghevole

È ritornata in voga negli ultimi anni, grazie alle nuove tecnologie che ne permettono il contenimento dei pesi e all'adozione dei cambi funzionanti come quelli delle biciclette "normali", la bicicletta pieghevole è comunque una valida alternativa alla giungla di divieti e regolamenti nel trasporto della bicicletta. Con questo semplice mezzo, oggi possiamo salire su qualunque mezzo di trasporto pubblico e portarla in ufficio magari riponendola nell'armadio o al fianco della nostra scrivania.



guide 2009



Giacomo



Giampiero



Giancarlo



Daniele



Enrico



Fabrizio



Claudio



Cristiana



Cristina



Augusto D.P.



Beatrice



Carmine



Antonella D.M.



Antonella L.



Augusto D.



Aldo



Ambra



Andrea



Gianni



Giovanni



Igino



Letizia



Lorenzo



Luca



Luciano



Marco



Mary



Massimo



Nicola



Riccardo



Roberto



Romano



Stanislao



Stefano



Valeria



Valerio



guide 2009



Legenda

In questo indice le uscite proposte nel corso dell'anno sono raggruppate per difficoltà. La legenda qui riportata aiuta a distinguere il criterio cromatico:

- percorso pianeggiante facile per tutti;
- percorso con lievi dislivelli, abbastanza facile;
- percorso che richiede allenamento;
- percorso per chi ha un buon allenamento;
- percorso per chi è molto allenato ed in forma.

11 gennaio	Le ciclabili di Roma Sud
18 gennaio	Le pietre di Roma
24 gennaio	Passeggiate in famiglia
25 gennaio	In bici per donare il sangue
8 febbraio	Il giro delle 7 Chiese (1)
8 marzo	Il giro delle 7 chiese (2)
21 marzo	Castello di Giulio II a Ostia Antica
28 marzo	Giornata FAI di Primavera
12 aprile	Architetture moderne
13 aprile	Giornata nazionale Bici+Treno
19 aprile	Velletri e Castel Ginnetti
10 maggio	Bimbibici
17 maggio	La Villa Gregoriana di Tivoli
7 giugno	Le 1000 rose di Roma
7 giugno	Orbetello e la costa
20 settembre	Auguri Emergency
20 settembre	Pic-nic in Caffarella
18 ottobre	Riserva del Litorale Romano
15 novembre	La Congrega degli Arguti
13 dicembre	In bici per donare il sangue
20 dicembre	Bike & Xmas di solidarietà

15 febbraio	La spesa ecologica
1 marzo	Giornata "Ferrovie dimenticate"
8 marzo	La Pineta di Castelfusano
29 marzo	Giornata FAI di Primavera
29 marzo	Il Tevere tra Lazio e Umbria
5 aprile	Nazzano
19 aprile	Il Lago del Salto
25 aprile	Percorsi di Liberazione
30 maggio	Decima e le lucciole
28 giugno	Feniglia
5 luglio	Alla corte di Re Cocomerot
9 luglio	Appia Antica sotto le stelle
12 luglio	Mare e pineta all'Argentario
30 agosto	Bici e canoa a Martignano
12-13 settembre	Sei felice al Circeo
13 settembre	Falerna e Solfatarata
27 settembre	Saline e Lido di Tarquinia
1 novembre	Gustatus e Feniglia
22 novembre	La tomba delle cinque sedie
29 novembre	Lungo il fiume



18 gennaio
 1 febbraio
 15 febbraio
 22 febbraio
 15 marzo
 15 marzo
 22 marzo
 13 aprile
 18-19 aprile
 19 aprile
 3 maggio
 17 maggio
 17 maggio
 24 maggio
 24 maggio
 31 maggio
 31 maggio
 2 giugno
 7 giugno
 14 giugno
 14 giugno
 2 agosto
 8-9 agosto
 6 settembre
 13 settembre
 20 settembre
 4 ottobre
 10-11 ottobre
 11 ottobre
 18 ottobre
 25 ottobre
 31 ott.-2 nov.
 8 novembre
 15 novembre
 29 novembre
 6 dicembre

La tenuta della Marcigliana
 Il santuario di San Silvestro
 Gran premio della montagna
 Da Roma a Maccarese
 Il Tuscolo e Rocca Priora
 Villa Ada
 Il parco di Antica Norba
 Giornata nazionale Bici+Treno
 Tra Maremma e Argentario
 Il Lago del Salto
 Fondamenti di MTB
 San Polo e le cascate
 Morlupo e il vulcano di Sacrofano
 Bicalitia
 Fossanova - Roma
 Da Bracciano a Santa Severa
 Cantine aperte
 Le cascate di Castelgiuliano
 Lago di Bolsena
 Velletri e le ciliegie
 Il Lago Albano
 Le Vele di Sabbatino
 Alla sagra del coregone
 Il castello di Ceri
 Falerno e Solfatara
 I Castelli e Monte Cavo
 Capalbio - Vulci - Montalto
 Le crune dei laghi (2)
 Madonna della Civita
 Calandrina
 Ponte Galeria - Maccarese
 In bici fra gli Etruschi
 Le pozze di San Sisto
 Albinia e Orbetello
 Canneto
 Formello e le cascate della Mola

1 marzo
 22 marzo
 29 apr.-3 mag.
 17 maggio
 23-24 maggio
 24 maggio
 14 giugno
 21 giugno
 27-29 giugno
 12 luglio
 19 luglio
 6 settembre
 20 settembre
 27 settembre
 1-4 ottobre
 4 ottobre
 11 ottobre
 18 ottobre
 25 ottobre
 25 ottobre

Giornata "Ferrovie dimenticate"
 Maremma laziale
 Corsica, Île de Beauté
 Morlupo e il vulcano di Sacrofano
 Le crune dei laghi (1)
 Fossanova - Roma
 'Na gita a li Castelli
 La traversata dei monti Simbruini
 Terni - Popoli
 Laghi vulcanici
 Fioritura e Castelluccio di Norcia
 Semprevisa
 I Castelli e Monte Cavo
 Poggio Mirteto - Palidoro
 Paciclica
 Sentiero Vulcano
 Parco di Veio
 Greccio e la Valle Santa
 Ultimo bagno a Bolsena
 L'anello di Cervara

5 luglio

Parco Nazionale d'Abruzzo



La città dell'utopia la sede di Ruotalibera

Dall'inizio del 2004 il vecchio Casale Garibaldi, nel cuore del quartiere San Paolo, si è trasformato nel progetto «La Città dell'Utopia». Patrocinato dal Municipio XI e gestito dall'associazione «Servizio Civile Internazionale», «La Città dell'Utopia» si configura come laboratorio di cittadinanza attiva che svolge attività sociali e culturali affrontando i principali temi legati ad un nuovo modello di sviluppo territoriale e internazionale. Le attività si sviluppano principalmente su tre aree tematiche: partecipazione e cittadinanza attiva; stili di vita sostenibili e interculturalità.

Le modalità con cui prendono forma e si sviluppano le tematiche sono diverse, spesso sperimentali ed aperte alle proposte di singoli ed associazioni. Si spazia dai corsi realizzati volontariamente da parte dei cittadini, all'organizzazione di mercatini contadini ogni terzo sabato del mese, passando per tante serate tematiche di sensibilizzazione su esperienze di realtà locali e internazionali. «La Città dell'Utopia» è per definizione un progetto dinamico e in evoluzione continua grazie alle collaborazioni e ai contributi dei cittadini del mondo, associazioni e cooperative diverse, gruppi informali e scuole del territorio.

Ormai dal 2007, «La Città dell'Utopia» accoglie con piacere al suo interno l'associazione Ruotalibera-FIAB che ha stabilito all'interno degli spazi del casale la propria sede operativa per incontri ed iniziative. Ci auguriamo un 2009 ricco di spunti di ulteriore e più stretta collaborazione con l'associazione ed i suoi soci!

Per maggiori informazioni, venite a trovarci!

«La Città dell'Utopia»

Via Valeriano 3f

IT 00145 Roma

tel. 0659648311

lacittadellutopia@sci-italia.it

www.lacittadellutopia.it



Simonetta Bike Tours

cicloavventure per turisti curiosi

CICLOAVVENTURE PER TURISTI CURIOSI

con Simonetta Bettio e Renbel Travel

Programma 2009

SICILIA vacanze pasquali 9 > 14 aprile | difficoltà media

ALBANIA 23 aprile > 2 maggio | impegnativo

BASSO LAZIO 30 maggio > 6 giugno | difficoltà media

ALBANIA 2 > 11 luglio | difficoltà media

e inoltre pacchetti su misura in Veneto e Albania

- ☑ Itinerari insoliti in splendidi ambienti naturali
- ☑ costante attenzione agli aspetti artistici e culturali
- ☑ percorsi accuratamente testati
- ☑ numero limitato di partecipanti
- ☑ cura degli aspetti enogastronomici
- ☑ alberghi o agritur di ottimo livello

Informazioni e iscrizioni online
www.renbelgroup.it/biketours
www.simonettabettio.it
tel. 045 942000 | 045 7701150

RENBEL GROUP



Viaggi Sportivi

Chiusura iscrizioni a 2 mesi dalla partenza

Ruotalibera

Presidente

Andrea Filabozzi <andrea.filabozzi@email.it>

Consiglio Direttivo

Giacomo Cau <Giacomo.Cau@generaligroup.com>

Carmine Del Sorbo <carmine_delsorbo@libero.it>

Beatrice Galli <beatrice.galli@uniroma1.it>

Marco Gemignani <lorbrulgrud@fastwebnet.it>

Antonella Longo <antonella.longo@email.it>

Giovanni Palozzi <nc@instation.it>

Sede operativa

Via Valeriano 3 f - 00145 Roma

Fax 06233246506

www.ruotalibera.org

info@ruotalibera.org



Questo calendario è stato stampato su carta ecologica con alta percentuale di materiale riciclato e con inchiostri a base di oli vegetali. FSC è una certificazione riconosciuta da WWF, Friends of Earth e Greenpeace.