



CALENDARIO 2018

ruotalibera.org



La FIAB in Italia ambiente e bicicletta

Fondata nel 1988, FIAB Onlus, *Federazione Italiana Amici della Bicicletta*, è oggi la più forte realtà associativa dei ciclisti italiani non sportivi, un'organizzazione cicloambientalista con l'obiettivo di diffondere l'uso della bici come mezzo di trasporto ecologico, per la riqualificazione dell'ambiente urbano ed extraurbano.

Circa ventimila soci in 20 regioni, 170 le associazioni e sezioni. Aderisce all'ECF, *European Cyclists' Federation*. FIAB da trenta anni svolge attività per interventi per la **circolazione sicura** e la **vivibilità urbana**: moderazione del traffico, percorsi ciclabili, intermodalità; è il principale interlocutore di enti locali sul tema della mobilità sostenibile, favorisce la formazione di gruppi tecnici esperti di mobilità e presenta proposte e progetti. Per il **cicloescursionismo** e il **cicloturismo** FIAB elabora percorsi, proponendo una rete unitaria di ciclo itinerari, *BicItalia*, in continuità con quella europea, *EuroVelo*, di cui è referente italiana. FIAB collabora strettamente con l'"Intergruppo Parlamentare Mobilità Nuova e Ciclistica".

Il calendario nazionale FIAB raccoglie 3.000 eventi all'anno delle associazioni FIAB, oltre 100mila persone coinvolte in 90 ciclovacanze, 140 weekend e 20 raduni.

Nel 2017 FIAB ha ottenuto importanti risultati: crescita dei soci, riorganizzazione del settore cicloturismo (Albergabici e Biciviaggi), sviluppo dei progetti Bimbibici e Settimana Europea della Mobilità Sostenibile, forte coinvolgimento delle associazioni FIAB nei progetti b2w finanziati con il **bando Collegato ambientale del Ministero dell'Ambiente** (su 82 città finanziate in 48 ce ne è una più o meno coinvolta), nei documenti ministeriali - Allegato al DEF 2017 - tra gli *Obiettivi e strategie della politica infrastrutturale del Paese*, nell'ambito del **Nuovo Sistema Nazionale Integrato dei Trasporti**, si parla (finalmente!) di ciclovie ed esplicitamente della rete ciclabile nazionale BicItalia proposta da FIAB.

Sono risultati frutto di un'intensa attività di lobby nazionale che ha portato risultati positivi, ma che richiede molto tempo e anche risorse economiche; purtroppo non sempre le associazioni hanno consapevolezza del grande lavoro che la federazione fa per loro.

Anche in Parlamento si parla di bicicletta, protagonista di leggi nazionali: recentemente approvata all'unanimità alla Camera la **Legge Quadro sulla Mobilità Ciclistica**, che auspichiamo ora passi all'approvazione del Senato prima della fine della legislatura. È necessario che FIAB migliori l'interlocuzione con le istituzioni regionali e capitoline, consolidando la sua presenza a livello locale.

Notevole il contributo all'elaborazione del *Piano Regionale della Ciclabilità* e la collaborazione con la *Consulta Cittadina per la Sicurezza Stradale*, dove ha presentato numerosi progetti. Forte anche la collaborazione con il Coordinamento Roma Ciclabile di cui fa attivamente parte.

Maggiori informazioni sull'attività della FIAB si possono trovare nel sito www.fiab-onlus.it

FIAB Roma Ruotalibera chi siamo, cosa facciamo e perché

FIAB Roma Ruotalibera è un'associazione ambientalista che promuove la diffusione della bicicletta quale mezzo di spostamento ecologico, salutare e rispettoso della città. Attualmente si sta impegnando concretamente per mirare a un modello di sviluppo nuovo, basato su un uso moderato dell'automobile per gli spostamenti cittadini, privilegiando l'uso dei mezzi pubblici e della bicicletta.

Nell'ambito delle nostre attività uno spazio importante è dedicato alle escursioni in bicicletta: passeggiate culturali in città, percorsi con lievi dislivelli, pedalate fuori Roma con il sistema bici+treno e cicloviaggi di più giorni. Il motivo per cui proponiamo le "uscite" in bici, ha principalmente lo scopo di educare i cittadini a utilizzare la bicicletta in modo corretto: lungo ciclabili o strade sicure, rispettando gli altri utenti e le regole del codice della strada.

In questi ultimi anni la ciclabilità romana non ha mostrato miglioramenti sostanziali. È pur vero che sono state fatte tante promesse dai nostri amministratori, ma nel confronto con altre capitali europee, la condizione della mobilità romana è di una staticità impressionante. Si parla tanto di incentivare l'uso della bicicletta per risolvere il problema del traffico, ma nella realtà il ciclista urbano è costretto a subire lo strapotere della lobby degli automobilisti.

Un primo passo, neanche troppo costoso che proponiamo, potrebbe esser quello di favorire il recupero e il potenziamento delle piste ciclabili esistenti - oramai ridotte in condizioni penose - per valorizzare l'esistente e indurre i cittadini a utilizzarle con più frequenza;

un'altra ipotesi, sicuramente più impegnativa ma indispensabile è quella di ridurre le carreggiate dedicate al transito automobilistico in modo da poter allargare gli spazi destinati agli altri utenti della strada. Per migliorare la mobilità ciclistica basterebbe imitare quello che sta facendo la sindaco parigina Anne Hidalgo, che nel 2015 ha stanziato 150 milioni di Euro per il raddoppio delle piste ciclabili esistenti, ha rinnovato il bike sharing, ha creato nuove "zone 30" e tante vie "a senso unico eccetto bici".

Il tema dell'insicurezza sulle strade - causa di innumerevoli incidenti - è sicuramente un argomento che merita grande attenzione. In base a un sondaggio, fatto qualche anno fa sui cittadini che usano la bicicletta, ben il 90% dei ciclisti consultati non usa la bici per gli spostamenti in città solo perché si sente insicuro. Da qui si deduce che basterebbe mettere in sicurezza le strade per decuplicare il numero degli utenti della bicicletta.





FIAB Roma Ruotalibera dal nostro statuto

FIAB Roma 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 o 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 e 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.

Il testo integrale al link: <http://goo.gl/3GyXWe>

Con chi #PEDALAGNIGIORNO perché associarsi alla FIAB

Ogni giorno proviamo a cambiare le nostre città, a renderle più a misura di persona e di bicicletta. Ogni giorno dell'anno ci impegniamo per ottenere più sicurezza stradale e meno inquinamento, maggiori diritti e un'apertura culturale verso la bicicletta e la mobilità dolce. Ogni giorno pensiamo al turismo in chiave sostenibile, che valorizzi i paesaggi e i territori. Ogni giorno organizziamo eventi, pedalate, feste e pensiamo come vivacizzare la quotidianità di tutti coloro che scelgono la bicicletta.

Perché associarsi

- appoggiare chi, da più di trent'anni, promuove e sviluppa una mobilità nuova e sostenibile
- entrare nella più forte realtà associativa di ciclisti non sportivi, aderente a ECF-European Cyclists' Federation
- avere le tutele dell'assicurazione RC per danni a terzi provocati in bici
- ottenere sconti e agevolazioni in negozi e realtà convenzionate e nelle strutture ricettive Albergabici
- partecipare a gite, escursioni, ciclovacanze e biciviaggi FIAB
- accedere a un ricco programma di eventi riservati ai soci, come ad esempio corsi di ciclo-meccanica
- ricevere a casa la rivista BC, l'unica che tratti sia di ciclismo urbano sia di cicloturismo
- se si vogliono città più pulite e sicure, con meno traffico e meno inquinamento
- per avere una consulenza legale gratuita in caso di necessità
- per essere dalla parte di chi #pedalagnigiorno



**La bicicletta?
Funziona!**

CON FIAB, PER UNA MOBILITÀ
CHE RENDE PIÙ BELLE E
VIVIBILI STRADE E CITTÀ,
FIN DA PICCOLI!



Come associarsi a FIAB Roma Ruotalibera

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

In questo calendario e sul sito www.ruotalibera.org troverete le descrizioni di ogni uscita. Tenete presente che questo calendario è preparato con grande anticipo e quindi sono possibili variazioni.

Saranno poi inserite altre uscite sul sito, che si aggiungeranno a quelle presenti nel calendario cartaceo.

È comunque indispensabile in tutti i casi contattare la guida per essere informati su eventuali variazioni di programma e per avere informazioni dettagliate sull'uscita e più in generale sull'associazione. Ma non solo: se la guida, non vi conosce già, vi farà delle domande per sincerarsi che disponiate di mezzi tecnici e condizione fisica adeguati 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. 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 dalla ciclofficina di fiducia, soprattutto se non la si usa da parecchio tempo. Portate con voi almeno una camera d'aria di ricambio e il necessario per piccole riparazioni, e soprattutto leggete il regolamento di partecipazione a pag. 9 di questo calendario. Le uscite sono sempre gratuite, ma è obbligatorio essere tesserati. È possibile partecipare facendo una prima e unica uscita di prova senza iscriversi e pagando solo 5,00 euro (necessari per l'assicurazione RC), per partecipare a uscite successive è necessario tesserarsi.

La tessera ha la validità dell'anno solare (da gennaio a dicembre), ma è possibile iscriversi già dal 1° ottobre dell'anno precedente.



Quindi, chi si iscrive nell'ultimo periodo di un anno può partecipare a tutte le attività sociali fino al 31 dicembre dell'anno successivo.

Le quote di iscrizione sono:

- a) Tessera socio ordinario 30 €
 - b) Minori di 14 anni 5 €
 - c) Minori e giovani (15-25 anni) 15 €
 - d) Socio sostenitore da 50 €
- Contributo prima ed unica uscita 5 €

All'atto dell'iscrizione, versando 5 euro in più e segnalandolo sul modulo, si ha diritto a ricevere a casa per tutto l'anno la rivista trimestrale FIAB «BC».

Inoltre è richiesto un contributo per le uscite nei fine settimana o comunque di più giorni: 5 euro per ogni pernottamento, fino ad un massimo di 15 euro, per i weekend e per i week-end lunghi.

L'adesione vi consente di partecipare a tutte le iniziative di Ruotalibera e delle associazioni aderenti alla FIAB in tutta Italia: escursioni e ciclovacanze di due o più giorni organizzate dalla FIAB nazionale, come il cicloraduno e la bicistaffetta; la vostra adesione, oltre a sostenerci economicamente, dà anche forza alle nostre richieste verso le istituzioni.

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

<http://fiab-onlus.it/bici/attivita/assicurazione/assicurazione-soci.html>

Il contributo associativo per l'iscrizione a FIAB Roma Ruotalibera si può versare:

- direttamente alla guida all'inizio dell'uscita;
- tramite bonifico bancario intestato a:
FIAB Roma Ruotalibera, presso Banca Popolare Etica - Filiale di Roma IBAN IT24F050180320000011133501 specificando nella causale: "tesseramento anno 2018" e indicando nome e cognome; fatto il versamento è necessario inviarne la ricevuta insieme al modulo d'iscrizione (che trovate nelle pagine centrali di questo calendario) compilato e firmato alla mail segreteria@ruotalibera.org o al fax 06233246506. Sarà nostra cura spedire la tessera all'indirizzo di posta elettronica indicato sulla domanda;
- al mercatino del terzo sabato del mese (vedi pag. 11);
- in sede, in occasione di incontri sociali o durante l'orario di apertura (informazioni sul sito).

La tessera viene spedita a tutti via mail in formato PDF. Il socio può decidere quindi se stamparla oppure portarla con sé in formato PDF sul proprio smartphone o su altro dispositivo.

Vedi anche <http://www.ruotalibera.org/go/iscriversi>

Siamo tutti volontari il lavoro dei soci

La nostra associazione, come definita nello statuto, non ha fini di lucro ed esclude qualsiasi attività commerciale.

Questo significa che, anche se da qualche anno l'organizzazione di alcune escursioni di più giorni e del ciclotour viene affidata alla collaborazione di un'agenzia di viaggi, tutte le altre iniziative sono portate avanti dall'impegno dei soci.

In altre parole, la realizzazione della maggior parte delle escursioni, la predisposizione del calendario, l'organizzazione dei corsi e di ogni altro progetto sono svolte da volontari che mettono a disposizione dell'associazione il proprio tempo libero e le proprie competenze.

Non c'è del professionismo e tutti i soci sono invitati a partecipare per una buona riuscita e il proseguimento delle attività dell'associazione, sapendo che qualunque impegno è per il bene di tutti i soci.

L'impegno richiesto può essere minimo ed è sempre lasciato alla discrezione e alle possibilità di ciascuno. Impegni maggiori sono richiesti per la partecipazione ai gruppi di lavoro che coprono i vari aspetti dell'organizzazione.

Chiunque voglia collaborare è il benvenuto.

I diversi gruppi di lavoro sono aperti alla partecipazione di tutti i soci.

BC



BC, la rivista bimestrale che FIAB pubblica dal 2011, vuole diffondere la cultura della bicicletta e le pratiche di una mobilità diversa, più attenta all'ambiente e

alle persone. Una rivista che parla di bicicletta come mezzo di trasporto e come strumento per andare alla scoperta del mondo. Ambiente, movimento, cultura, in queste tre parole si rispecchia la filosofia FIAB, la scelta di anteporre la qualità della vita, prima della bicicletta. Un ciclista sceso di sella è un cittadino consapevole, attento a quanto succede nel campo del consumo responsabile, della salute e dell'alimentazione, dell'energia rinnovabile e di tutto quanto è legato al grande tema dello sviluppo sostenibile. Anche per questo BC parla, attraverso la bicicletta, di stili di vita, di un modello più equilibrato e responsabile di società.

**per aggiornamenti sulle nostre uscite
www.ruotalibera.org**

Partecipare alle uscite regolamento e... altro

- 1) La partecipazione alle iniziative è riservata ai soci e il rispetto delle norme del Codice della strada è *obbligatorio*.
- 2) L'Accompagnatore rappresenta l'Associazione, indica il percorso, suggerisce i modi di comportamento.
- 3) L'Accompagnatore fa di tutto per consentire a tutti i partecipanti il completamento del percorso.
- 4) L'Associazione e l'Accompagnatore non rispondono 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, a giudizio dell'Accompagnatore, non vengano ritenuti in possesso di un livello di allenamento sufficiente o di biciclette adeguate.
- 6) I partecipanti rispondono delle condizioni di funzionalità delle proprie biciclette, compresi gli apparati di sicurezza attiva e passiva (freni, luci e catadiottri).
- 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. Il giubbotto o le bretelle catarifrangenti sono obbligatori nelle ore notturne e nelle gallerie.
- 9) I partecipanti sono responsabili delle proprie provviste: non sempre il luogo di sosta è attrezzato.
- 10) I partecipanti sono tenuti, di volta in volta, ad interpellare l'Accompagnatore per valutare la propria idoneità all'effettuazione dell'itinerario proposto.

Dal partecipante ci si aspetta anche:

- che si renda disponibile, se richiesto, a fare da mediano (o a chiudere il gruppo) e abbia in generale un atteggiamento collaborativo per l'ottimale svolgimento dell'escursione.
- che, nelle soste, parcheggi bene la bicicletta in modo da rispettare i pedoni e gli altri veicoli;
- che, nel poggiare (solo se strettamente necessario) la propria bicicletta su un'altra, eviti di danneggiarla;
- che disdica tempestivamente una escursione prenotata, nel caso non possa più effettuarla, in modo da lasciare il posto ad altri;
- che non pedali, in presenza di traffico, in file parallele: *rispettiamo le auto se vogliamo essere rispettati dagli automobilisti!*

I corsi di FIAB Roma Ruotalibera non è mai troppo tardi...

Tutti, o quasi, sanno andare in bicicletta: è un'abilità che si apprende da piccoli con grande pazienza, curiosità e passione. Si riesce a mantenere l'equilibrio, a usare i freni, maneggiare il cambio, svoltare e tanto altro. Alcune volte però si abbandona la bicicletta in età adolescenziale e il ritorno in età più adulta può risultare gravoso. Anche se si riesce a pedalare con naturalezza, è necessario conoscere bene il mezzo al fine di evitare spiacevoli inconvenienti. Per questo motivo i nostri soci volontari, con decenni di esperienza, mettono a disposizione le loro conoscenze e capacità per coordinare le seguenti attività formative.

Corso accompagnatori.

Le lezioni sono suddivise in quattro incontri e destinate a chi vorrà apprendere le nozioni basilari necessarie a condurre le escursioni in sicurezza secondo quegli standard che in tutti questi anni abbiamo messo a punto e che costituiscono uno dei nostri principali punti di



forza. L'uso di tecnologie informatiche per la progettazione, l'analisi e la tracciatura degli itinerari completa questo corso. Il corso è gratuito per i soci FIAB Roma Ruotalibera, mentre comporta un contributo di € 10 per gli altri. Il materiale informativo e le dispense sono disponibili sul sito.

Corso di Manutenzione. Gli incontri, solitamente quattro, si svolgeranno dopo il corso accompagnatori. Sono lezioni fondamentali per mantenere efficiente la propria bicicletta e apprendere le nozioni basilari del suo funzionamento meccanico. Il corso, riservato ai soci, è gratuito per gli accompagnatori, con un contributo di € 10 per gli altri.

Corso di Comportamento in bici. Questo corso, introdotto lo scorso anno, si prefigge lo scopo di dare ai partecipanti quelle nozioni di base necessarie ad adottare la condotta e la postura ideali per sfruttare a pieno le potenzialità della bicicletta; durante questa attività sono previste uscite in un parco per la verifica pratica della teoria esposta in aula.

Per essere informati su date e orari di questi corsi consultate il sito www.ruotalibera.org.

Per iscriverti alla nostra newsletter ed essere aggiornato sulle attività, invia una mail a: ruotalibera-bacheca-subscribe@ruotalibera.org



Paciclica

La nonviolenza, il rispetto dell'altro in cui si sostanzia la parola pace, vanno di pari passo col rispetto dell'Ambiente di cui, volenti o nolenti, siamo parte.

Inquinare l'Ambiente, sottrargli risorse ad oltranza, operare a dispetto delle sue leggi e dei suoi equilibri è violenza a tutti gli effetti.

Paciclica si compone di tante comitive di ciclisti Fiab che partendo dalle loro città raggiungeranno Perugia in bicicletta; da qui daremo luogo tutti insieme al gioioso corteo di bandiere e biciclette. Il giorno successivo, parteciperemo poi alla storica marcia da Perugia ad Assisi, insieme a decine di migliaia di partecipanti.

Ci prepariamo quindi anche noi per la nostra sesta edizione, che si svolgerà dal 3 al 7 ottobre.

Partiremo con le nostre bici cariche dei nostri bagagli in un puro spirito ecologico, senza veicoli al seguito, direttamente dal centro di Roma con un nuovo itinerario che permetterà al gruppo di crescere giorno per giorno, con appuntamenti raggiungibili in treno lungo il percorso.

Per informazioni e aggiornamenti:

www.ruotalibera.org - www.fiab-onlus.it - www.paciclica.it

Incontri in sede occasioni da non perdere

La nostra sede, a Roma presso il **Casale Garibaldi in via Valeriano 3f**, ospita e promuove incontri, **solitamente il venerdì pomeriggio**, sul mondo della bicicletta: ciclismo urbano, cicloturismo, politiche della mobilità sostenibile, corsi di manutenzione, esperienze di viaggio, presentazioni di libri e ogni iniziativa che ciascun socio intenda proporre.

Gli incontri in sede sono un'occasione per i soci di confronto per promuovere e sostenere iniziative anche con altre associazioni con cui collaborare e condividere obiettivi

Ogni terzo sabato del mese, nella piazzetta antistante la sede, siamo presenti con il gazebo al **Mercatino contadino "Terra Terra"**.

La gita LAST MINUTE all'ultimo momento

www.ruotalibera.org

Può capitare che qualcuno si liberi all'ultimo momento e le gite in programma siano già esaurite e anche che un accompagnatore si renda disponibile all'ultimo momento.

E allora perché non incrociare queste due eventualità?

Nascono così le gite LAST MINUTE, inserite in calendario on-line a ridosso del week-end. Controllate quindi sempre la mail e il sito... perché non si sa mai!



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 sterzati), 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.

- 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.

dom 7 || **UNA MATTINA IN GIRO PER ROMA**

GIOVANNI 333.5363818 <nc@instation.it>

Un panettone da(i) matti IV // Un giro per le ciclabili di Roma fino a Monte Mario e al parco dell'ex manicomio del Santa Maria della pietà. Un'occasione per togliersi di torno gli avanzi di panettone e per brindare insieme al nuovo anno.

ITINERARIO	●	20 KM	CT	—
------------	---	-------	----	---





sab 20 || **DA MONTE CIOCCI AL MUSEO DELLA MENTE**

ROBERTO CV 335.8084764 <rbrt.cavallini@gmail.com>

Un breve percorso in bici da Monte Ciocci al Museo Laboratorio della Mente a Santa Maria della pietà. La visita al museo, a pagamento, comporta esperienze, tattili, visive, relative all'inganno dell'occhio e degli altri sensi attraverso le installazioni del gruppo di videoartisti Studio Azzurro.

ITINERARIO	●	15 KM	CT	—
------------	---	-------	----	---

dom 21 || **UNA MATTINA IN GIRO PER ROMA**

MARCO G 347.7059171 <lorbrulgrud@gmail.com>

Obelischi egiziani a Roma // Un aspetto insolito di Roma: la città con più obelischi egiziani che in tutto il resto del mondo.

ITINERARIO	●	20 KM	CT	—
------------	---	-------	----	---

dom 28 || **GALERIA ANTICA**

ENRICO CRS 346.3305278 <enrico.lacov@gmail.com>

Una passeggiata invernale in bici, con visita del Monumento Naturale di Galeria Antica.

ITINERARIO	●●●	30 KM	MTB	TRENO
------------	-----	-------	-----	-------

**dom 4 || UNA MATTINA IN GIRO PER ROMA****GIOVANNI 333.5363818** <nc@instation.it>

Parchi di sud est - Appia Antica - Caffarella - Acquadotti // Escursione cittadina per le aree verdi del sud est di Roma: Parco degli Acquadotti, Parco della Caffarella e Parco dell'Appia Antica.

ITINERARIO	●●	30 KM	CT	—
------------	----	-------	----	---

dom 4 || IL MARTURANUM E LA TUSCIA RUPESTRE**FILIPPO M 338.2245977** <mzzfpp@gmail.com>

Un trail attraverso luoghi incredibilmente affascinanti dove odori, colori e silenzi si miscelano per offrirci un'armoniosa simbiosi tra paesaggi e archeologia, tra natura e architettura, tra storia e presente.

ITINERARIO	●●●●	40 KM	MTB	TRENO
------------	------	-------	-----	-------

sab 10 || UNA MATTINA IN GIRO PER ROMA**LUIGI 380.5177838** <luigim107@gmail.com>

il Castello della Magliana // Una bella occasione per visitare un monumento medievale sconosciuto ai più ma pieno di storia; un pò castello, un pò monastero fortificato.

ITINERARIO	●●	40 KM	CT	—
------------	----	-------	----	---

dom 11 || IL CARNEVALE DI FRASCATI**LUCA 328.8011392** <desimone.luc@tiscali.it>

Festeggiamo il Carnevale di Frascati salendo fino su al Monte Tuscolo, e dopo averne compiuto il suo anello, ritorniamo nella cittadina dei Castelli. Partenza e ritorno dalla fermata della Metro C Grotte Celoni.

ITINERARIO	●●●	35 KM	MTB	TRENO
------------	-----	-------	-----	-------

dom 11 || PALAZZI ISTITUZIONALI**ROCCO 393.4969520** <rocco.romeo1@gmail.com>

Un itinerario tra palazzi storici e sede di importanti istituzioni nazionali situati nel centro di Roma

ITINERARIO	●	15 KM	CT	—
------------	---	-------	----	---

sab 17 || LA REPUBBLICA ROMANA**VINCENZO 349.1424151** <romeo.v@inwind.it>

La Repubblica Romana è uno degli episodi fondanti del Risorgimento italiano, simbolo di una Italia libera, unita e democratica.

ITINERARIO	●	20 KM	CT	—
------------	---	-------	----	---

dom 18 || VIE DI FUGA: PASSAGGIO A NORD-EST**ANTONELLA DM 368.678391** <antonella.demico@uniroma1.it>

Uscire da Roma verso nord o est su percorsi poco trafficati o attraverso parchi, con passaggi poco conosciuti.

ITINERARIO	●●●	50 KM	CT	—
------------	-----	-------	----	---

dom 18 || **LA URBAN E LA STREET ART AL TRULLO**

ROBERTO CV 335.8084764 <rbrt.cavallini@gmail.com>

Pittori edili disoccupati decisero di colorare i muri della loro borgata, i poeti del Trullo decisero di scrivere le loro poesie su quei muri colorati e poi artisti più o meno famosi hanno contribuito alla trasformazione orgogliosa di una borgata.

ITINERARIO	●●	25 KM	SB	—
------------	----	-------	----	---

sab 24 e dom 25 || **SULLE TRACCE DELLA FERROVIA DISMESSA**

WALTER 338.6245006 <walterdedo14@gmail.com>

Un weekend lungo la ferrovia dismessa Frosinone-Fiuggi-Roma per promuovere la ciclovía Francigena di Bicalita 3.

PRIMO G	●●●	40 KM	CT	TRENO
SECONDO G	●●●	65 KM	CT	TRENO

dom 25 || **LAZIO NASCOSTO**

CRISTINA SP 349.3204124 <crisrina.sposi@libero.it>

ENRICO CRS 346.3305278 <enrico.lacov@gmail.com>

Mausoleo di M. Garibaldi e il Bosco di Foglino // Dal luogo dove riposa il primogenito di Giuseppe Garibaldi fino a ciò che resta dell'antica selva del Circeo e Terracina.

ITINERARIO	●●	32 KM	MTB	TRENO
------------	----	-------	-----	-------

dom 25 || **CAMPO SORIANO E TERRACINA**

ALDO 338.1220593 <aldobises@alice.it>

SILVIA 349.7171908 <silvia.petta@gmail.com>

Dalla stazione di Priverno si sale verso il Monumento Naturale di Campo Soriano e poi si scende a Terracina.

ITINERARIO	●●●	50 KM	CT	TRENO
------------	-----	-------	----	-------

Recupero delle ferrovie dismesse

In Italia sono oltre 5000 i chilometri ferroviari dismessi. L'obiettivo FIAB è quello di un recupero totale di questo immenso patrimonio ferroviario dimenticato, puntando a preservarlo e trasformarlo in rete nazionale di percorribilità ciclistica e pedonale.

Fra le iniziative delle associazioni FIAB del Lazio è previsto un weekend in bicicletta, nei giorni 24 e 25 febbraio 2018, "Sulle tracce della ferrovia dismessa Frosinone-Fiuggi-Roma". Le associazioni FIAB in collaborazione con gli amministratori regionali, i sindaci dei comuni attraversati dalla ciclovía Francigena sud del Lazio e gli albergatori di Fiuggi promuovono una pedalata di due giorni con sosta e convegno a Fiuggi.



dom 4 || **VIE DI FUGA: ROMA - FIUMUCINO - OSTIA**

ALESSANDRA G 333.6130748 <gruso.ag@gmail.com>

Verificheremo i percorsi che collegano Roma e il mare di Fiumicino lungo l'argine del Tevere e poi arriveremo ad Ostia (tempo permettendo si potrà rientrare a Roma in bici evitando quasi completamente la via C. Colombo).

ITINERARIO	●●●	80 KM	MTB	—
------------	-----	-------	-----	---

dom 4 || **ROMA RISORGIMENTALE**

VINCENZO 349.1424151 <romeo.v@inwind.it>

Percorreremo idealmente alcune tappe storiche che portarono all'Unità d'Italia.

ITINERARIO	●	25 KM	CT	—
------------	---	-------	----	---

dom 11 || **UNA MATTINA IN GIRO PER ROMA**

WALTER 338.6245006 <walterdedo14@gmail.com>

Ciclovia dei parchi e delle ville storiche // Da piazza Trilussa, costeggiando le ville storiche e i parchi di Roma nord-ovest, giungeremo al grandioso Parco dell'Insugherata.

ITINERARIO	●●	35 KM	CT	—
------------	----	-------	----	---

sab 17 || **L'ORTO BOTANICO DI FOGLIANO**

ENRICO CRS 346.3305278 <enrico.lacov@gmail.com>

(VISITA CON PERMESSO SPECIALE) Conosceremo un angolo incantato di natura; una visita esclusiva dell'orto botanico nell'antica proprietà del nobile casato dei Caetani, sul lago di Fogliano. Un itinerario tranquillo, adatto a tutti.

ITINERARIO	●●	40 KM	SB	TRENO
------------	----	-------	----	-------

After a bike ride
take a break and
PRESS PLAY
Food, drink
and more

PARCHEGGIO
BICI A VISTA

Via Antonio Pacinotti, 63
00146 Roma
tel 06.69370973

pressplay.it

20% AI SOCI DI FIAB ROMA
PIÙSTALBERA
SCENIO TEO



dom 18 || MONTE PIANTANGELI, FIUME MIGNONE, LA FARNESIANA

FILIPPO M 338.2245977 <mzfp@gmail.com>

Giro avventuroso tra Monte Piantangeli, il fiume Mignone e boschi mesofili di Allumiere.

ITINERARIO ●●●● 40 KM MTB MACCHINA

sab 24 || UNA GIORNATA IN GIRO PER ROMA

LUIGI 380.5177838 <luigim107@gmail.com>

ROBERTO CV 335.8084764 <rbrt.cavallini@gmail.com>

La Tenuta della Mistica e il MAAM // Una passeggiata attraverso i parchi più suggestivi di Roma fino alla Tenuta della Mistica; nel pomeriggio una visita guidata al Museo dell'Altro e dell'Altrove di Metropoli - MAAM.

ITINERARIO ●● 30 KM SB —

dom 25 || VIE DI FUGA: ROMA - MONTEROSI - CAPRANICA

GIOVANNI 333.5363818 <nc@instation.it>

Le vie di fuga sono Uscite che escono o rientrano a Roma unicamente con la bici. Sul tracciato della via Francigena arriveremo a Capranica unicamente in bici.

ITINERARIO ●●● 70 KM SB TRENO

da gio 29 a lun 2 aprile

|| PASQUA A PANTELLERIA, LA PERLA DEL MEDITERRANEO



LA COCCINELLA VIAGGI 346.3305278
<info@lacocchinellaviaggi.com>

Metà ideale per gli amanti della natura, dello sport e del benessere. 3 giorni in bici sull'isola-vulcano per ammirare panorami mozzafiato e rilassarci nelle acque termali e saune naturali che l'isola ci offre.

ITINERARIO ●●● 100 KM SB NAVE

Assemblea Nazionale FIAB



A Pesaro, dal 20 al 22 aprile // L'Assemblea nazionale è l'organo sovrano della FIAB. Determina gli indirizzi generali dell'azione della Federazione, ogni 2 anni elegge il Presidente e il Consiglio Nazionale, approva regolamenti e bilanci, ecc. ecc. In seduta straordinaria può modificare lo Statuto. Periodicamente l'assemblea si trasforma in Congresso per discutere, modificare ed approvare Tesi congressuali sulle questioni ambientali, di mobilità sostenibile e sicurezza stradale che sono da sempre patrimonio della FIAB.

sab 7 || **PISTA CICLABILE E ISOLA TIBERINA**

ROCCO 393.4969520 <rocco.romeo1@gmail.com>

Percorreremo la pista ciclabile più lunga di Roma, tra Ponte Palatino e Ponte Garibaldi, ammireremo l'Isola Tiberina.

ITINERARIO	●●	40 KM	CT	—
------------	----	-------	----	---

sab 7 || **NARNI E DINTORNI**

ALESSANDRA B 345.8559523

<baldorini.alessandra@gmail.com>

CRISTINA SP 349.3204124 <crisrina.sposi@libero.it>

ROBERTA 347.6690833 <roberta.cannata@uniroma1.it>

Narni-Calvi-Otricoli-Narni

ITINERARIO	●●●●	55 KM	SB	TRENO
------------	------	-------	----	-------

dom 8 || **UNA MATTINA IN GIRO PER ROMA**

WALTER 338.6245006 <walterdedo14@gmail.com>

Sul sentiero del GRAB // Dall'Arco di Costantino, percorrendo il futuro GRAB, ci soffermeremo a visitare le aree archeologiche attraversate.

ITINERARIO	●●	45 KM	CT	—
------------	----	-------	----	---

sab 14 e dom 15

|| **LAGO DI BOLSENA - PITIGLIANO**

ANTONIO 391.1719092 <antonio1616@virgilio.it>

CRISTINA SP 349.3204124 <crisrina.sposi@libero.it>

Giro del lago di Bolsena - Pitigliano e le città del tufo.

PRIMO G	●●●	55 KM	SB	MACCHINA
---------	-----	-------	----	----------

SECONDO G	●●●	55 KM	CT	MACCHINA
-----------	-----	-------	----	----------

sab 14 || **NEL VERDE DI ROMA**

BEATRICE 333.6673138 <beatrice.galli@fiab-onlus.it>

Una pedalata tra le zone verdi in città.

ITINERARIO	●●	30 KM	SB	—
------------	----	-------	----	---

dom 15 || **ORVINIO E LA STRADA DEI PARCHI**

MAURIZIO 388.8745362 <regolo62@gmail.com>

Partendo da Carsoli e transitando per il borgo medievale di Orvinio si attraversa la valle del Licenza per arrivare fino a Mandela.

ITINERARIO ●●● 50 KM CT TRENO

dom 15 || **LA ROMA EST DI PASOLINI**

ROBERTO CV 335.8084764 <rbrt.cavallini@gmail.com>

Questo itinerario ci farà rivivere le atmosfere dei film dei romanzi delle poesie e dei racconti di Pasolini. Il percorso si snoda verso est dalla Caffarella attraverso il Mandrione, il Pigneto, Tor Pignattara per giungere alla borgata Ponte Mammolo-Rebibbia dove abitò il poeta.

ITINERARIO ●●● 35 KM SB —

dom 22 || **TRA BRACCIANO E MACCARESE**

FRANCESCO 348.8109712 <scattomatto3@gmail.com>

LUCA 328.8011392 <desimone.luc@tiscali.it>

Da Bracciano pedalando su strade bianche e secondarie ci dirigiamo in direzione del litorale per arrivare a Maccarese. Ritorno a Roma con il treno dalla stazione di Maccarese - Fregene.

ITINERARIO ●● 50 KM SB TRENO

dom 22 || **LAZIO NASCOSTO: LA PIRAMIDE ETRUSCA, LA TORRE DI PASOLINI E IL MOAI DI VITORCHIANO**

ENRICO CRS 346.3305278 <enrico.lacov@gmail.com>

ROBERTO CV 335.8084764 <rbrt.cavallini@gmail.com>

Un percorso insolito alla scoperta dei luoghi più nascosti della nostra regione.

ITINERARIO ●●● 58 KM MTB TRENO

mer 25 || **RESISTERE PEDALARE RESISTERE PERCORSI DI LIBERAZIONE**



MARCO G 347.7059171 <lorbrulgrud@gmail.com>

Da porta San Paolo alle fosse Ardeatine attraverso i luoghi principali della Resistenza a Roma.

ITINERARIO ●● 25 KM CT —

mer 25 || **ABBZIA DI FARFA**

FRANCO 335.5403907 <franco1805@tiscali.it>

Gita nel reatino con visita all'Abbazia di Farfa. Tre palle, non di più ma nemmeno di meno.

ITINERARIO ●●● 50 KM SB TRENO



da sab 28 a lun 30 || **TRE GIORNI IN BICI:
IL LAGO DEL SALTO, RIETI
E IL LAGO DI PIEDILUCO**

GIOVANNI 333.5363818 <nc@instation.it>

Da Tagliacozzo per la Val De' Varri fino al lago del Salto per il primo pernott. Secondo giorno fino a Rieti e poi fino a Contigliano per la seconda notte. Terzo ed ultimo giorno da Contigliano al lago di Piediluco e poi ritorno in treno da Terni.

PRIMO G	●●●	55 KM	CT	TRENO
SECONDO G	●●●	60 KM	CT	—
TERZO G	●●●	45 KM	CT	TRENO

da sab 28 a sab 5 maggio
|| **CICLOTOUR IN BASILICATA.
PAESAGGI INCONSUETI
E ATMOSFERE ANTICHE**



LA COCCINELLA VIAGGI 346.3305278
<info@lacoccinellaviaggi.com>

Per il nostro terzo ciclotour nel sud Italia, quest'anno pedaleremo in terra lucana. Scopriremo luoghi incantati nel cuore della Basilicata come le Dolomiti Lucane, un paesaggio unico dove potremo vivere l'emozione di "volare". E il melfese, ricchissimo di attrazioni naturalistiche e culturali: vulcani spenti, laghi craterici, aree archeologiche, castelli normanni...

ITINERARIO	●●●	350 KM	SB	TRENO
------------	-----	--------	----	-------

Aprile

20



BIERO' La bici verde
Soluzioni antistress
da traffico auto

www.biero.it

E-bike Kit e-bike Officina bici

Via Valsesia, 9 - Piazza Capri
00141 Roma (Montesacro)
06 33219568 - 380 1231414



sab 5 || "... COSÌ TORNAMMO A RIVEDER LE STELLE"

ALESSANDRA G 333.6130748 <gruso.ag@gmail.com>

CRISTINA SP 349.3204124 <crisrina.sposi@libero.it>

Verso le grotte di Pastena e i monti Aurunci.

ITINERARIO	●●●	65 KM	CT	TRENO
------------	-----	-------	----	-------

dom 6 || ORVIETO

VINCENZO 349.1424151 <romeo.v@inwind.it>

Un itinerario che permette di ammirare una delle città più antiche d'Italia, Orvieto, e il suo splendido Duomo, esempio di architettura romanico-gotica.

ITINERARIO	●●	30 KM	SB	TRENO
------------	----	-------	----	-------

dom 13 || *Bimbimbici*

WALTER 338.6245006

<walterdedo14@gmail.com>



Bimbimbici è una manifestazione FIAB Onlus dedicata ai bambini. Quest'anno, in collaborazione con Appia Day, partiremo dal Colosseo per giungere all'altezza di Cecilia Metella sull'Appia Antica.

ITINERARIO	●	10 KM	CT	—
------------	---	-------	----	---

sab 19 || LA CONCA DEL FUCINO

ENRICO CRS 346.3305278 <enrico.lacov@gmail.com>

LUIGI 380.5177838 <luigim107@gmail.com>

Un percorso molto soft intorno la Conca del Fucino, un tempo terzo lago più grande d'Italia, ora una grande piana coltivata ad ortaggi e sede del Centro Spaziale "Pietro Fanti" di Telespazio.

ITINERARIO	●●	55 KM	CT	TRENO
------------	----	-------	----	-------



sab 19 e dom 20 || **TRA ASSISI E SPOLETO**

BEATRICE 333.6673138 <beatrice.galli@fiab-onlus.it>

Pedalata in una delle zone più affascinanti e conosciute dell'Umbria tra bellezze naturali ed artistiche.

PRIMO G	●●	50 KM	SB	TRENO
SECONDO G	●●	50 KM	SB	TRENO

dom 20 || **LUNGO IL FIUME TEVERE TRA ORTE E PASSO CORESE**

FRANCESCO 348.8109712 <scattomatto3@gmail.com>

LUCA 328.8011392 <desimone.luc@tiscali.it>

Da Orte scalo pedalando lungo il fiume Tevere su un sentiero facilmente percorribile, raggiungiamo la Riserva Naturale di Tevere Farfa da dove poi proseguiamo su sentieri e strade secondarie per arrivare a Passo Corese dove prendiamo il treno per tornare a Roma. Paesaggi suggestivi.

ITINERARIO	●●●	50 KM	SB	TRENO
------------	-----	-------	----	-------

BICIGELATO pedalate notturne golose

Il bicigelato sta diventando una dolce tradizione. L'anno scorso ha superato la sua terza estate e conquistato i ciclisti golosi affezionati e nuove presenze. Nel 2017 i partecipanti hanno decretato che la miglior gelateria della città è "Come il latte" che ha totalizzato un punteggio di 9,3/10 sbaragliando "La Gourmandise" - vincitrice dell'anno precedente - che si è posizionata comunque al secondo posto. Speriamo di continuare anche quest'anno mantenendo la regolarità di una gelateria a settimana per il periodo estivo, sempre con lo slogan *Una pallina di difficoltà, due-tre palline del nostro alimento estivo preferito!*

OLMO
la Bicicliossima

Salva ADVENTURE BY BIKE **MERIDA** **Cinelli**

E-BYKE • KLAXON • BRINKE • WORLD DIMENSION
SCARPE E ABBIGLIAMENTO TECNICO
ENDURA • PEDALED • ABUS • TUBUS

SPECIALISTI NEL CICLOTURISMO

ORTLIEB WATERPROOF **APIDURA**

Bici pieghevoli TERN • DAHON

Roma (Metro C Lodi) • Via Alghero 4 c/d
Tel. 067012405
www.olmoroma.it • olmoroma@tiscali.it

calendario Ruotalibera 2003

Un anno di escursioni
e passeggiate a Roma
e nel Lazio

Una settimana
fra Toscana, Umbria,
Marche e Abruzzo

Personali trasporti
e percorsi dalle guide
di Ruotalibera



calendario Ruotalibera 2004

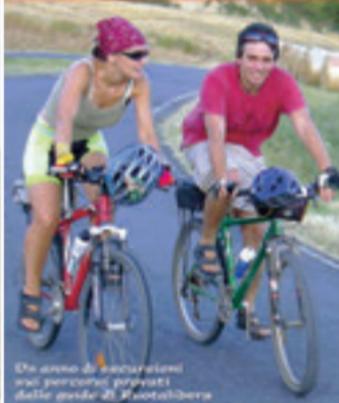
Un anno di escursioni
e passeggiate a Roma
e nel Lazio

Una settimana
fra Toscana, Umbria,
Marche e Abruzzo

Personali trasporti
e percorsi dalle guide
di Ruotalibera



calendario Ruotalibera 2005



calendario Ruotalibera 2006

Un anno di escursioni
e passeggiate ad altre uscite
con Ruotalibera



calendario Ruotalibera 2007

Un anno di escursioni
e passeggiate ad altre uscite
con Ruotalibera

20
anni
1987-2007



calendario Ruotalibera 2008

Un anno di escursioni,
passeggiate ed altre uscite
con Ruotalibera



calendario Ruotalibera 2009



calendario Ruotalibera 2010



calendario Ruotalibera 2011



NON SEPARARE LE DUE PAGINE

Si prega di compilare in stampatello e bella scrittura e far firmare al socio l'informativa - (*) dati facoltativi

Cognome		Nome	
Via	n.	Comune	Prov.
(*) Tel. (fisso e cell.)		e-mail	
Data di nascita (*)	Comune di nascita		
(*) titolo di studio			
<input type="checkbox"/> LAUREA	<input type="checkbox"/> LAUREA BREVE	<input type="checkbox"/> SUPERIORE	<input type="checkbox"/> MEDIA
<input type="checkbox"/> ELEMENTARE			
(*) professione			
		Perché ti iscrivi? (una scelta)	
		<input type="checkbox"/> MOBILITÀ CICLISTICA	<input type="checkbox"/> CICLO ESCURSIONISMO
Tipo di socio			
<input type="checkbox"/> ORDINARIO	<input type="checkbox"/> JUNIOR	<input type="checkbox"/> GIOVANE	<input type="checkbox"/> FAMILIARE
<input type="checkbox"/> SOSTENTITORE	(solo fino a 14 anni compiuti)	(dai 15 ai 25 anni)	socio di riferimento:
Data di iscrizione		Quota euro	
		<input type="checkbox"/> MI ABBONO ALLA RIVISTA BC A 5 €	<input type="checkbox"/> RINNOVO <input type="checkbox"/> NUOVO
Iscrizione presso			
<input type="checkbox"/> SEDE	<input type="checkbox"/> ESCURSIONE*	<input type="checkbox"/> INCONTRO*	<input type="checkbox"/> FIAB POINT*
<input type="checkbox"/> BONIFICO/BOLLETTINO	<input type="checkbox"/> MANIFESTAZIONE*	<input type="checkbox"/> SOCIO*	<input type="checkbox"/> ALTRO*
* Specificare			

INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI - Per quanto previsto dal Decreto legislativo 30 giugno 2003, n. 196 - codice in materia di protezione dei dati personali, chi firma accetta che le informazioni richieste siano raccolte o trattate esclusivamente per le finalità strutturali della presente associazione e della associazione "FIAB onlus" (Federazione Italiana Amici della Bicicletta). La sede dei titolari del trattamento è presso la sede dell'associazione e a Mestre (Ve) in via Col di Lana, 9/a tel. 041921515. Per quanto all'art. 13 della citata legge chi accetta potrà rivolgersi ai titolari del trattamento per consultare i propri dati, modificarli, opporsi al loro trattamento ovvero chiederne la cancellazione.

Dichiaro di accettare quanto riportato sopra. Firma

Data di rilascio

Anno sociale



Associazione

FIAB Roma Ruotalibera
www.ruotalibera.org - info@ruotalibera.org

Cognome

Nome

Federazione Italiana Amici della Bicicletta-Onlus
www.fiab-onlus.it - info@fiab-onlus.it
dai il tuo 8x1000 alla FIAB. C.F. 11543050154

Richiedo di essere iscritto/a all'associazione FIAB Roma Ruotalibera, nei termini previsti dallo Statuto, in qualità di:

Socio/a ordinario/a 30 € **Giovane (15-25 anni) 15 €** **Minore di 14 anni 5 €** **Socio sostenitore da 50 €**

Richiedo di partecipare all'uscita di prova (una sola volta) 5 € **Richiedo di essere iscritto alla mailing-list "Ruotalibera-list"**

A tal fine, dichiaro:

- di aver preso visione dello Statuto di **FIAB Roma 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 **FIAB Roma Ruotalibera** il trattamento dei dati personali e sensibili di cui all'art. 13 della D. Lgs. n. 196/03, per tutto quanto concerne l'organizzazione delle attività e le finalità statutarie.

calendario
Ruotalibera
11 III



Un anno di avventure, passeggiate ed altro ancora con Ruotalibera.



www.Ruotalibera.org

calendario
Ruotalibera
11 III



Un anno di avventure, passeggiate ed altro ancora con Ruotalibera.



www.Ruotalibera.org

calendario
Ruotalibera
11 III



Un anno di avventure, passeggiate ed altro ancora con Ruotalibera.



www.Ruotalibera.org

calendario
FIAB Roma Ruotalibera

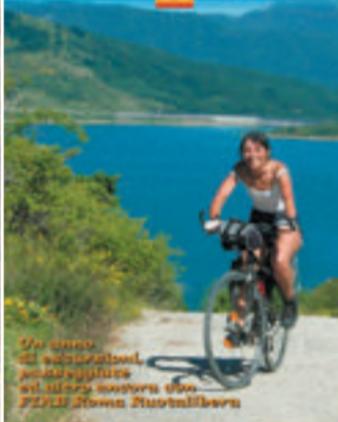


Un anno di avventure, passeggiate ed altro ancora con FIAB Roma Ruotalibera.



www.Ruotalibera.org

calendario
FIAB Roma Ruotalibera



Un anno di avventure, passeggiate ed altro ancora con FIAB Roma Ruotalibera.



www.Ruotalibera.org

calendario
FIAB Roma Ruotalibera



Un anno di avventure, passeggiate ed altro ancora con FIAB Roma Ruotalibera.



www.Ruotalibera.org

FIAB
Roma
Ruotalibera

FIAB
Roma
Ruotalibera

FIAB
Roma
Ruotalibera

calendario 2015



www.ruotalibera.org

calendario 2016



www.ruotalibera.org

calendario 2017



www.ruotalibera.org

dom 20 || LA ROMA OVEST DI PASOLINI

ROBERTO CV 335.8084764 <rbrt.cavallini@gmail.com>

Si parte da Testaccio, si prosegue per Monteverde e i grattacieli di Donna Olimpia che sono i luoghi di *Ragazzi di vita*, di *Recit*, del *Pianto della scavatrice* per poi giungere al confine ultimo di Monte Cucco oltre il Trullo dove ambientò *Uccellacci e Uccellini*.

ITINERARIO	●●	30 KM	CT	—
------------	----	-------	----	---

da ven 25 a dom 27 || DALLA MAREMMA ALLA COSTA DEGLI ETRUSCHI. DAL MORELLINO DI SCANSANO AL PONCE.

MARCO G 347.7059171 <lorbrulrud@gmail.com>

Da Orbetello per vie interne, Massa Marittima, Castagneto Carducci, Bolgheri, le spiagge bianche di Vada e Rosignano.

PRIMO G	●●●	45 KM	CT	TRENO
SECONDO G	●●●●	80 KM	CT	—
TERZO G	●●●●	70 KM	CT	TRENO



Girolibero
vacanze
facili in
bicicletta

I nostri viaggi in sintesi:

- itinerari selezionati in Europa
- hotel prenotati
- trasporto bagagli
- noleggio bici
- assistenza e assicurazione
- info dettagliate
- formule speciali per famiglie

www.girolibero.it - tel. 0444 1278.400 - n. verde 800 190510

per aggiornamenti sulle nostre uscite
www.ruotalibera.org
www.facebook.com/fiabromaruotalibera



sab 2 || **DA CARSOI AD AVEZZANO: IL LAGO DEL FUCINO E I CUNICOLI DI CLAUDIO**

LUIGI 380.5177838 <luigim107@gmail.com>

Una piacevole escursione da Carsoli a Tagliacozzo fino ad Avezzano passando per Capistrello, dove vedremo i resti dell'opera voluta dall'imperatore Claudio nel I sec. DC per prosciugare il lago del Fucino.

ITINERARIO	●●●	60 KM	MTB	TRENO
------------	-----	-------	-----	-------

sab 9 || **SALTI D'ACQUA: LE CASCADE DI COMUNACQUE**

ANTONIO 391.1719092 <antonio1616@virgilio.it>

CRISTINA SP 349.3204124 <cristina.sposi@libero.it>

2^a parte della trilogia delle Cascate. Da Subiaco alle Cascate di Comunacque nel comune di Trevi nel Lazio, attraverso il Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini.

ITINERARIO	●●●	50 KM	MTB	MACCHINA
------------	-----	-------	-----	----------

Albergabici: le strutture amiche dei cicloviaggiatori

Albergabici® è un servizio della FIAB, rivolto a tutti i cicloturisti, che ha l'obiettivo di segnalare le strutture idonee ai ciclisti, con lo scopo di mettere in rete utili informazioni, altrimenti difficilmente reperibili.

È un servizio per chi viaggia in bicicletta o semplicemente per chi intende effettuare escursioni nei dintorni del suo luogo di vacanza.

Si può scoprire, tra l'altro attraverso Albergabici, se nella città che si vuole raggiungere esista un albergo che abbia un riparo coperto e sicuro per le proprie bici e disponga di una piccola officina e/o di un noleggio biciclette.

Gli alberghi affiliati mettono a disposizione per i ciclisti menù rinforzati, eventuali guide, informazioni logistiche riguardo alla distanza della stazione ferroviaria e l'esistenza di strutture che offrano sconti o servizi particolari per i soci Fiab.

Il servizio è integrato con il portale Bicalitalia.org che consente di visualizzare la posizione delle strutture in riferimento alle principali Ciclovie di Bicalitalia.

Trenitalia Trasporto Regionale e FIAB insieme per Albergabici

Grazie ad un accordo tra la Divisione Passeggeri Regionale e Fiab, i clienti del Trasporto Regionale possono beneficiare di uno sconto minimo del 10% nelle strutture alberghiere del circuito Albergabici (<https://goo.gl/cPL7hv>)

Dal sito www.albergabici.it è possibile cercare strutture ricettive che effettuino uno sconto del 10% sui prezzi di listino per i clienti Trenitalia titolari di un abbonamento valido o che si rechino presso la struttura in treno.

da lun 18 a dom 24

II CICLORADUNO NAZIONALE FIAB



“Pedalando tra mosaici e natura”

Si svolgerà a Ravenna ed è dedicato all'arte bizantina e alla natura. La partecipazione è aperta a tutti i soci FIAB e si può aderire per tutta la settimana o da giovedì a domenica, oppure a una singola giornata. Tutti i giorni ci saranno escursioni in bici dando a tutti un'ampia scelta. Lo scopo è quello di far osservare e apprezzare il patrimonio culturale, ambientale e gastronomico di Ravenna e del territorio.

dom 10 II LAZIO NASCOSTO: LE FORRE DI CORCHIANO E I GIARDINI DI CASTELLO RUSPOLI

ENRICO CRS 346.3305278 <enrico.lacov@gmail.com>

Dalle bellezze naturalistiche delle Forre ricche di reperti archeologici, a quelle dei seicenteschi Giardini del Castello Ruspoli ancora miracolosamente intatti.

ITINERARIO	●●●	48 KM	MTB	TRENO
------------	-----	-------	-----	-------

dom 10 II LA FENIGLIA

AMBRA 340.5674177 <lambreta@libero.it>

Dall'Oasi di Burano alla Feniglia passando per il promontorio di Ansedonia e le rovine dell'antica colonia romana di Cosa. Dopo bagno e sole, attraverso la laguna passiamo ad Orbetello prima di andare in stazione.

ITINERARIO	●●	35 KM	SB	TRENO
------------	----	-------	----	-------

dom 17 II LUNGO IL FIUME

BEATRICE 333.6673138 <beatrice.galli@fiab-onlus.it>

Pedalata lungo il fiume di Roma, il biondo Tevere, per conoscerlo meglio.

ITINERARIO	●●●	40 KM	SB	TRENO
------------	-----	-------	----	-------

da ven 29 a dom 1 luglio

II MARCHE:

DA FRASASSI AL MONTE CUCCO



LA COCCINELLA VIAGGI 346.3305278

<info@lacoccinellaviaggi.com>

Un percorso ad anello lungo l'appennino umbro-marchigiano, che da Fabriano ci porta alle pendici del Monte Cucco. Al ritorno sosta a Frasassi e visita delle famose grotte.

ITINERARIO	●●●●	25 KM	SB	TRENO
ITINERARIO	●●●●●	53 KM	SB	—
ITINERARIO	●●●●●	34 KM	SB	TRENO



dom 1 || LA URBAN E LA STREET ART A ROMA NORD

ROBERTO CV 335.8084764 <rbrt.cavallini@gmail.com>

Roma si sta trasformando e nuovi interventi artistici hanno colorato il quartiere limitrofo al Parco del Pineto con il progetto "Pinacci Nostri" e analogamente la Borgata di Primavalle ha visto nascere l'ancor più monumentale progetto "Muracci Nostri". Il percorso si concluderà negli spazi di Santa Maria della Pietà anch'essi oggetto di interventi artistici.

ITINERARIO	● ●	25 KM	CT	—
------------	-----	-------	----	---



puoi seguirci anche su twitter
www.twitter.com/romaruotalibera

dom 1 || **TRAIL TRA SUTRI, MONTE FOGLIANO E LA FRANCIGENA TRA VETRALLA E CAPRANICA**

FILIPPO M 338.2245977 <mzzfpp@gmail.com>

Giro XC (cross country) verso le pendici del Monte Fogliano dove andremo a conquistarci un divertentissimo singletrack in discesa verso cura di Vetralla. Si chiude con una divertente gimcana nel fitto bosco del Fosso Mazzano (portatevi il machete!).

ITINERARIO ●●●● 45 KM MTB TRENO

da ven 20 a dom 22

|| **IL CASENTINO, TERRA SEGRETA DI TOSCANA**



LA COCCINELLA VIAGGI 346.3305278

<info@lacoccinellaviaggi.com>

Paesaggi incantevoli e una natura inaspettata, pregevoli luoghi d'arte e di fede, silenzio e pace, questo è il Casentino. Un itinerario che da Arezzo ci condurrà a La Verna, passando da Poppi.

ITINERARIO ●●●● 43 KM SB TRENO

ITINERARIO ●●●● 42 KM SB —

ITINERARIO ●●●● 62 KM SB TRENO

 **CAPOBIANCHI.it**

Sconto del 20% per tutti i tesserati di Fiab Roma Ruotalibera che presentano la nostra card (non valido per Brompton)



Alcuni marchi che trovi nel nostro punto vendita:



Officine con personale altamente specializzato per biciclette e moto

Vasto assortimento di attrezzatura ginnica

Capobianchi Srl - Via Macchia Palocco 115-125

Tel. 06.5213057 - Fax 06.62204553

www.capobianchi.it - info@capobianchi.it



i BICIVIAGGI FIAB ciclovacanze per tutti



I biciviaggi sono un elemento molto attrattivo e numerose persone si iscrivono proprio perché interessate a fare questo tipo di esperienza in bicicletta, ma non ne hanno ancora avuto l'opportunità.

Queste le proposte estive dei Biciviaggi FIAB, maggiori informazioni su <https://goo.gl/H4qmAo>

Il dal 30 giugno all'8 luglio

LE VIE VERDI DI DALÌ

Il dal 7 al 14 luglio

LE TERRE DEI DRAGHI

Il dal 13 al 22 luglio

**L'ATLANTICO DA BORDEAUX A BAYONNE
LUNGO LA VELODYSEE - EUROVELO 1**

Il dal 27 luglio al 5 agosto

IRLANDA. SEGUI IL BATTITO TRA SUONI E COLORI

Il dal 4 al 12 agosto

I PAESAGGI DI VAN GOGH

Il dal 18 al 25 agosto

UN MARE DI STORIA. DA SARAJEVO A ZARA

La novità del 2018 sono i weekend lunghi in Italia per promuovere il cicloturismo anche nel nostro paese. Queste le proposte, alcune ancora solo con date indicative e destinazioni:

Il dal 12 al 15 aprile

VENETIAE: TRA TERRA E ACQUA SULLE TRACCE DEI DOGI

Il dal 28 aprile al 1° maggio

IN BICI CON GLI ETRUSCHI INTORNO AL TRASIMENO

Il dal 31 maggio al 3 giugno

**ARGENTARIO: STORIA, NATURA E SAPORI
DELLA COSTA D'ARGENTO**

Il dal 5 all'8 luglio

ASIAGO, BICI E SCARPONI

Il dal 25 al 30 agosto

**VACANZA ITINERANTE PER FAMIGLIE
DA MILANO AL LAGO DI COMO**

Il dal 6 al 9 settembre

IN SELLA TRA IL BENÀCO E LE COLLINE MORENICHE

Il dal 13 al 16 settembre

SALENTO

Il all'11 al 14 ottobre

LA PARENZANA

Il dal 1° al 4 novembre

TERME E BICI

Naturalmente tutte queste proposte sono organizzate con la collaborazione tecnica di agenzie di viaggio, dato che FIAB non può organizzare in proprio viaggi turistici.

I BICIVIAGGI di FIAB Roma Ruotalibera

Un anno ricco di proposte per chi ama pedalare alla ricerca di storia, archeologia e paesaggi mozzafiato.

Alcuni sono stati proposti dall'Agenzia "La Coccinella Viaggi" e inseriti all'interno del "calendario", evidenziati da un fondino giallo chiaro e dal logo della Coccinella; altri sono organizzati da soci volontari di Ruotalibera.

La differenza tra le due tipologie risiede in genere nell'organizzazione del viaggio: alcuni ciclotour, particolarmente impegnativi, richiedono obbligatoriamente la presenza di un tour operator che ha le competenze specifiche per creare un ciclovaggio su misura.

Andando in ordine segnaliamo tutti i biciviaggi di più giorni presenti nel calendario:

- **24 - 25 febbraio:** due giornate intense "sulle tracce della ferrovia dismessa Roma-Frosinone", con convegno e pernottamento a Fiuggi. La partecipazione è aperta a tutti. (vedi pag. 15);
- **29 marzo - 2 aprile:** tre giorni in bici a "Pantelleria la perla del Mediterraneo" (vedi pag. 17);
- **14 - 15 aprile:** weekend sul "lago di Bolsena e Pitigliano". Un itinerario primaverile nella ridente Maremma laziale (vedi pag. 18);
- **28 - 30 aprile:** tre giorni in bici tra "il lago del Salto, Rieti e il lago di Piediluco". Un giro scenografico tra i laghi e le colline reatine. (vedi pag. 20);
- **28 aprile - 5 maggio:** "ciclotour in Basilicata". Un viaggio incantevole tra le bellezze della Lucania. (vedi pag. 20);
- **19 - 20 maggio:** weekend "tra Assisi e Spoleto". Pedalata tra le colline e i borghi storici dell'Umbria. (vedi pag. 22);
- **25 - 27 maggio:** tre giornate impegnative "dalla Maremma alla costa degli Etruschi - dal Morellino di Scansano al ponce". Un viaggio delizioso tra mare e montagna. (vedi pag.27);
- **29 giugno - 1 luglio:** weekend lungo "da Frasassi al monte Cucco". Dedicato a chi ha un buon allenamento e passione per la montagna. (vedi pag 29);
- **20 - 22 luglio:** tre giornate indimenticabili "nel Casentino, terra segreta di Toscana". (vedi pag. 31);
- **1 - 2 settembre:** due giorni in bici per il "periplo del lago Trasimeno". Una breve vacanza tra lago, arte e cultura. (vedi pag 34);
- **3 - 7 ottobre:** cinque giorni da Roma a Perugia per "Paciclica, la Marcia della Pace". Per partecipare alla Marcia Perugia-Assisi. (vedi pag. 11 e 36);
- **6 - 7 ottobre:** weekend tra le isole "Ponza e Zannone". Un bellissimo trekking tra le isole del Parco del Circeo. (vedi pag 36);
- **13 - 14 ottobre:** due giorni nella natura tra "le perle dei Simbruini". Per chi ha un buon allenamento e passione per l'alta montagna. (vedi pag. 36);
- **26 - 28 ottobre:** tre giorni sul "sentiero della Bonifica". Un percorso abbastanza facile lungo la Ciclopista del Sole. (vedi pag. 37);
- **31 ottobre - 4 novembre:** cinque giorni sull'Isola d'Elba "un incantevole paradiso terrestre" (vedi pag. 37).



da dom 16 a sab 22

II SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITÀ SOSTENIBILE



www.fiab-onlus.it

La Settimana Europea della Mobilità Sostenibile si svolge dal 16 al 22 settembre di ogni anno, un appuntamento internazionale con l'obiettivo di promuovere i mezzi di trasporto alternativi all'auto privata per gli spostamenti quotidiani.

Per FIAB in particolare è occasione per promuovere l'uso della bicicletta, come mezzo di trasporto quotidiano e per il tempo libero, e rafforzare le collaborazioni con le pubbliche amministrazioni per rendere più ciclabili le nostre città.

GIORNATA BIKE TO WORK

Con la Giornata del bike2work, quest'anno il 21 settembre, si promuove l'uso della bicicletta per andare al lavoro: dipendenti di aziende, commercianti, amministratori pubblici e studenti, saranno invitati a provare questa esperienza che può diventare una salutare abitudine quotidiana.

Info: www.settimanaeuropeafiab.it

sab 1 e dom 2 || PERIPLO LAGO TRASIMENO

ALESSANDRA B 345.8559523 <boldorini.alessandra@gmail.com>

ANTONIO 391.1719092 <antonio1616@virgilio.it>

Periplo del Lago Trasimeno. Visita dell'Isola Polvese, o, in alternativa, isola Maggiore.

ITINERARIO	●●●	45 KM	SB	TRENO
ITINERARIO	●●	40 KM	SB	TRENO

rivenditore autorizzato
BROMPTON

zioi**bici**

Le bici di questa piccola bottega possono regalare grandi emozioni

VIA ADRIANO BALBI 2/B - ROMA
TEL. 06.93574093
WWW.ZIOBICI.IT

dom 2 || **VILLA ADRIANA**

WALTER 338.6245006 <walterdedo14@gmail.com>

Il fascino della grandiosa villa dell'imperatore Adriano ci farà apprezzare anche la pedalata con costante salita che ci condurrà al sito archeologico.

ITINERARIO ●●● 50 KM MTB TRENO

sab 15 || **LAZIO NASCOSTO: LA VILLA ROMANA DI DOMIZIANO AL CIRCEO**

ENRICO CRS 346.3305278 <enrico.lacov@gmail.com>

Visiteremo un sito archeologico di non facile accesso ben conservato ed ubicato all'interno del Parco Nazionale del Circeo.

ITINERARIO ●●● 66 KM SB TRENO

dom 30 || **I MONTI DELLA TOLFA**

LUIGI 380.5177838 <luigim107@gmail.com>

ROBERTA 347.6690833 <roberta.cannata@uniroma1.it>

Un evergreen delle uscite treno+bici: una passeggiata tra le dolci colline dell'antiappennino laziale.

ITINERARIO ●●● 40 KM MTB TRENO

da dom 23 a sab 29

|| **BICISTAFFETTA AIDA**

ALTA ITALIA DA ATTRAVERSARE

www.fiab-onlus.it



La Bicistaffetta è un evento istituzionale della FIAB organizzato per promuovere, presso le pubbliche amministrazioni dei comuni attraversati, la realizzazione della rete ciclabile **Bicitalia**.

La 18ª edizione si svolgerà dal 23 al 29 settembre 2018 lungo la ciclovia BI20 Aida (Alta Italia da Attraversare), un itinerario ciclabile che congiunge il passo del Moncenisio con il capoluogo Giuliano, attraversando tutte le città dell'Alta Italia da Torino a Udine.

Questo percorso rientra nel piano Bicitalia, una grande rete di ciclovie nazionali elaborato da FIAB e integrato con la rete cicloturistica europea EuroVelo. Si articola in 20 grandi direttrici per un totale di circa 20mila chilometri da percorrere in bicicletta.

Bicitalia poggia prevalentemente sulla viabilità minore esistente, sul recupero di argini di fiumi, sedimi ferroviari dismessi, strade vicinali e rappresenta uno dei progetti "forti" della FIAB.

Info: www.bicitalia.org - www.bicistaffetta.it

www.andiamoinbici.it/show/bicistaffetta-aida-alta-italia-da-attraversare

Chi fosse interessato a collaborare alla mappatura di percorsi nell'ambito del progetto Bicitalia può contattare Beatrice Galli ([beatrice.galli@fiab-onlus](mailto:beatrice.galli@fiab-onlus.it))



da mer 3 a dom 7 || **PACICLICA.**
IN BICI FINO A PERUGIA PER LA MARCIA DELLA PACE

GIOVANNI 333.5363818 <nc@instation.it>

MARCO G 347.7059171 <lorbrulgrud@gmail.com>

Quest'anno torna Paciclica, l'appuntamento per raggiungere Perugia in Bici ed unirsi ad altre migliaia di persone per la Marcia Perugia Assisi.

ITINERARIO ●●●● 180 KM SB TRENO

sab 6 e dom 7 || **PONZA E ZANNONE.**
BICI, MARE E TREKKING



LA COCCINELLA VIAGGI 346.3305278

<info@lacoccinellaviaggi.com>

Un continuo pedalare immersi nel fascino del paesaggio marino. Rocce a strapiombo, baie nascoste e incantevoli borghi di pescatori. Una giornata dedicata all'isola di Zannone per un'escursione naturalistica sull'ultimo lembo del Parco del Circeo.

ITINERARIO ●●● 26 KM CT NAVE

dom 7 || **LA URBAN E LA STREET ART A ROMA SUD ED EST**

ROBERTO CV 335.8084764 <rbrt.cavallini@gmail.com>

Un altro appuntamento alla scoperta della urban e street art più strutturata a Ostiense, Tor Marancia, Quadraro, Tor Pignattara, Pigneto, l'ex-SNIA e poi nel pomeriggio fino a San Basilio.

ITINERARIO ●●● 35 KM CT —

dom 7 || **DA ZAGAROLO A TIVOLI**

ANTONIO 391.1719092 <antonio1616@virgilio.it>

Da Zagarolo a Tivoli (con visita a Villa D'Este).

ITINERARIO ●●● 50 KM MTB TRENO

sab 13 e dom 14 || **PERLE DEI SIMBRUINI**

ANTONELLA DM 368.678391 <antonella.demico@uniroma1.it>

Due giorni nella natura e nella storia, con escursione in montagna fino a 1900 metri per godere il panorama a 360 gradi

ITINERARIO ●●●● 100 KM CT TRENO

dom 14 || **LA GREENWAY DEL FIUME NERA**

MAURIZIO 388.8745362 <regolo62@gmail.com>

Da Terni, un percorso ad anello, passando per la Cascata delle Marmore, seguendo il fiume Nera fino a Ferentillo.

ITINERARIO ●●● 50 KM SB TRENO

dom 21 || **VIE DI FUGA: DA ROMA AL LAGO DI BRACCIANO**

ALESSANDRA G 333.6130748 <gruso.ag@gmail.com>

AMBRA 340.5674177 <lambreta@libero.it>

Usciremo da Roma e raggiungeremo il Lago di Bracciano pedalando quasi sempre su strade a basso traffico di auto e attraverseremo parte del Parco di Veio, dove potremo anche visitare gli scavi.

ITINERARIO	●●●	52 KM	MTB	TRENO
------------	-----	-------	-----	-------

da ven 26 a dom 28

|| **IL SENTIERO DELLA BONIFICA**

BEATRICE 333.6673138 <beatrice.galli@fiab-onlus.it>

Lungo la Ciclopista del Sole, tra Chiusi ed Arezzo, costeggiando il Canale Maestro della Chiana, si scopre la natura di una terra che l'uomo ha sottratto all'acqua, nella valle dove affondano le radici mistiche della civiltà etrusca.

ITINERARIO	●●●	60 KM	SB	TRENO
ITINERARIO	●●	60 KM	SB	—
ITINERARIO	●●	40 KM	SB	TRENO

dom 28 || **IN TANDEM A ROMA**

GIANNI Z 339.3794854 <g.zucchi@fastwebnet.it>

In Tandem sulle Piste ciclabili di Roma con i nostri amici non vedenti.

ITINERARIO	●●●	70 KM	MBT	—
------------	-----	-------	-----	---

da mer 31 a dom 4 novembre

|| **ISOLA D'ELBA, UN INCANTEVOLE PARADISO TERRESTRE**



LA COCCINELLA VIAGGI 346.3305278

<info@lacoccinellaviaggi.com>

Percorreremo l'intero periplo dell'isola. La stagione giusta per ammirare fantastici scorci, luoghi storici e paesaggi straordinari. Da Portoferrario a Porto Azzurro passando per Rio nell'Elba e Cavo. Poi a Capoliveri, Marina di Campo, Marciana, Procchio e di nuovo Portoferraio.

ITINERARIO	●●●●	149 KM	CT	NAVE
------------	------	--------	----	------

**iscriviti al nostro gruppo facebook
www.facebook.com/groups/FIABRMRL**



gio 1 || **ARCHITETTURA RAZIONALISTA
A ROMA TRA IL 1920 ED IL 1940**

ALESSANDRA G 333.6130748 <gruso.ag@gmail.com>

ROBERTO CV 335.8084764 <rbrt.cavallini@gmail.com>

Dall'EUR, con le sue prospettive metafisiche, alla stazione Termini passando dalla Sapienza, dal Foro Italico e dallo stadio dei Marmi.

ITINERARIO ●● 40 KM CT —

dom 4 || **VIE DI FUGA:
ROMA - CASTEL DI GUIDO - MACCARESE**

GIOVANNI 333.5363818 <nc@instation.it>

Le vie di fuga sono Uscite che escono o rientrano a Roma unicamente con la bici. Seguiremo il Tevere verso il mare fino a Ponte Galeria, poi la tenuta di Castel di Guido e il mare a Maccarese. Ritorno in treno.

ITINERARIO ●●● 50 KM SB TRENO

dom 11 || **IL CASTELLO DI SANTA SEVERA**

PAOLO 335.7652286 <p.ferrari1954@gmail.com>

WALTER 338.6245006 <walterdedo14@gmail.com>

Da Santa Severa, dopo aver visitato il magnifico castello, percorreremo la costa laziale per ammirare altre fortezze e torri medioevali.

ITINERARIO ●●● 50 KM CT TRENO

dom 18 || **MARTURANUM,
IL CUORE DELL'ETRURIA**

ALESSANDRA B 345.8559523 <boldorini.alessandra@gmail.com>

ENRICO CRS 346.3305278 <enrico.lacov@gmail.com>

Scopriremo un Parco Regionale in parte ancora selvaggio, ricco di attrattive naturalistiche e archeologiche.

ITINERARIO ●●● 52 KM SB TRENO

dom 25 || LE POZZE DI SAN SISTO

AMBRA 340.5674177 <lambreta@libero.it>

LUCIO 339.4923970 <l.gregorini@tin.it>

Da Capranica a Viterbo, tra asfalto, strade bianche e nocioleti, sul tracciato della Francigena, con un rilassante e rinvigorente bagno nelle calde acque delle antiche vasche termali romane.

ITINERARIO ●● 35 KM SB TRENO

Bike friendly a Roma

Le biciclette pieghevoli chiuse (non superiori a cm 110 x 80 x 40) sono sempre ammesse su Metro A, B/B1, C, Roma-Lido e sulla rete di superficie.

Le biciclette non pieghevoli:

Metro+Bici

Nei giorni feriali:

- sulla metro A, B/B1 (prima carrozza in direzione di marcia del treno) da inizio servizio alle 7, dalle 10 alle 12 e dalle 20 a fine servizio;
- sulla metro C (carrozze centrali del treno) da inizio servizio alle 7, dalle 10 alle 12; dalle 20 a fine servizio;
- sulla Roma-Lido (prima carrozza in direzione di marcia del treno)
 - in direzione Ostia da inizio servizio alle 12.30 e dalle 20 a fine servizio;
 - in direzione Roma da inizio servizio alle 7, dalle 10.30 alle 13 e dalle 16 a fine servizio.

Per ogni bicicletta va acquistato un biglietto; per gli abbonati Metrebus trasporto bici gratuito.

I gruppi con più di 5 biciclette devono segnalare la propria presenza in anticipo via mail a infomobilita@atac.roma.it o telefonando al numero indicato sul Regolamento.

Bus/Tram+bici

Recentemente ripristinata l'iniziativa Bike Friendly per bus (83, 118, 412, 673, 715, 772, 791, 911, 120F, 180F) e tram (2, 3 e 8; più 5, 14 e 19, ma solo sulle vetture Jumbo tram a pianale ribassato col pittogramma "Bike friendly").

- giorni feriali: linea accessibile alle bici da inizio servizio fino alle ore 7, dalle ore 10 alle 12 e dalle 20 a fine servizio;
- giorni festivi e nel mese di agosto: linee accessibili alle bici per l'intero orario di servizio.

Per altre info: <http://goo.gl/nteoB5>;

Il Regolamento completo: <http://goo.gl/UrYWCd>

(Dati aggiornati al regolamento del 16 gennaio 2017)

Ma l'affollamento dei mezzi pubblici, soprattutto sui bus, la mancanza di infrastrutture (canaline nelle stazioni, identificazione e/o dimensione degli spazi a bordo, indicazioni alle fermate bus,...), possono ostacolare o impedire il pieno utilizzo del servizio, subordinato ai diritti degli altri utenti; si tratta comunque di un segnale nella giusta direzione per una migliore multimodalità.



dom 2 || **LADRI DI BICICLETTE**

ROBERTO CV 335.8084764 <rbrt.cavallini@gmail.com>

Riproponiamo il tour del film Ladri di Biciclette tornato di attualità non solo per il problema dei furti, ma soprattutto perché la bicicletta è tornata ad essere lo strumento di lavoro dei nuovi precari delle consegne, che stanno lottando per il giusto rapporto di lavoro.

ITINERARIO ●● 40 KM SB —

sab 8 || **LE "MAROCCHINATE" DEL '44**

ENRICO CRS 346.3305278 <enrico.lacov@gmail.com>

Una "rilettura" dei luoghi che furono teatro di atroci episodi commessi nel '44 lungo la "linea Gustav".

ITINERARIO ●●● 53 KM MTB TRENO

sab 8 || **FRASCHETTA NATALIZIA**

ALESSANDRA B 345.8559523 <boldorini.alessandra@gmail.com>

CRISTINA SP 349.3204124 <cristina.sposi@libero.it>

Dal Colosseo al Lago di Albano con periplo del Lago e ritorno.

ITINERARIO ●●● 50 KM SB —

dom 9 || **VIE DI FUGA: DA ROMA AL MARE CON CARTOCCIO**

BEATRICE 333.6673138 <beatrice.galli@fiab-onlus.it>

Le vie di fuga sono uscite che escono o rientrano a Roma unicamente con la bici. Da Roma sud verso la ciclovvia Tirrenica, approfittandone per un gustoso spuntino a base di calamari fritti al cartoccio.

ITINERARIO ●●● 50 KM SB TRENO



Segui la nostra pagina facebook
www.facebook.com/fiabromaruotalibera

Intermodalità come andare lontano in bici

Cos'è l'intermodalità e perché

L'utilizzo combinato di differenti mezzi di trasporto, intermodalità o multimodalità, è parte integrante della nostra vita quotidiana: scelta intelligente, mirata e responsabile, "sostenibile", del modo di muoversi in ambito urbano ed extraurbano. Nella città metropolitana di Roma non è facile muoversi, sia per raggiungere la capitale che per muoversi al suo interno; la bici pieghevole ha contribuito alla diffusione degli spostamenti intermodali, ma spostarsi con la bici non pieghevole al seguito richiede la conoscenza aggiornata dei diversi regolamenti. Per motivi di spazio, ci limiteremo qui a dare qualche informazione di base sul treno+bici, modalità di spostamento che Ruotalibera e le altre associazioni FIAB, nella loro attenzione all'ambiente, prediligono nell'organizzazione delle escursioni, per poter uscire e rientrare facilmente dalle proprie città.

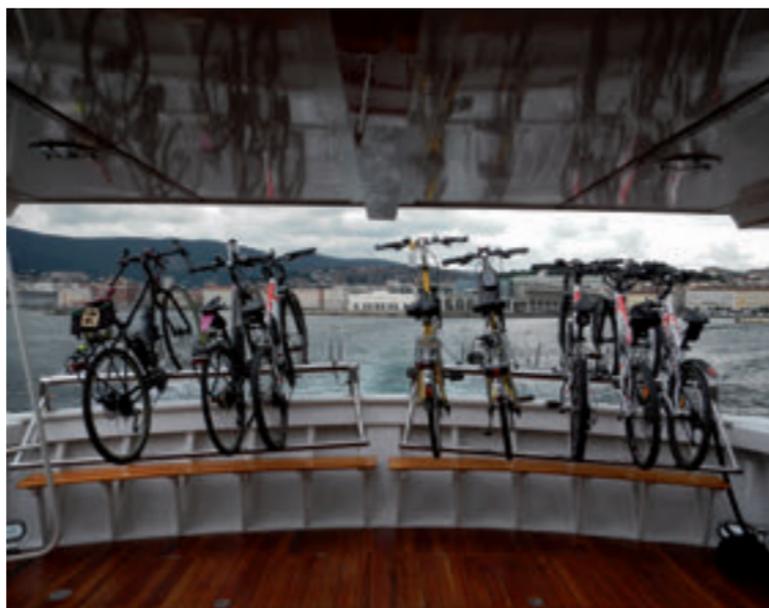
Cosa fa FIAB

La Federazione è da sempre impegnata nel richiedere il potenziamento del servizio sui treni regionali e l'estensione a quelli a lunga percorrenza, dove è previsto solo il trasporto delle bici smontate. La prima campagna risale al 1987.

L'attenzione per l'intermodalità di Trenitalia è tutt'altro che soddisfacente, nonostante il parziale miglioramento del materiale rotabile.

La regionalizzazione dei servizi non è stata utile per molti utenti del servizio treno+bici, a causa delle situazioni notevolmente diversificate da regione a regione.

Accanto a regioni virtuose, altre non comprendono il ruolo fondamentale dell'intermodalità per la mobilità e lo sviluppo del cicloturismo, che ha bisogno di un trasporto ferroviario adeguato perché sia garantita alle ciclovie la stessa dignità delle altre strade (<https://goo.gl/zJSx5C>).



Un paio di anni fa FIAB ha sollecitato al governo un preciso indirizzo politico perché tutte le Regioni adottino una tipologia di carrozza ferroviaria uniforme su tutto il territorio nazionale, con il necessario spazio per le bici al seguito.

La risposta del Governo c'è stata, con il rinnovo del parco rotabile e una maggiore attenzione agli utenti con bici al seguito, ma è ancora compito delle regioni scegliere e acquistare il materiale: a queste dobbiamo rivolgerci con forza perché nel rinnovo del contratto di servizio con le compagnie ferroviarie si preveda il trasporto di un congruo numero di bici in ogni convoglio; in questa direzione sembrano esserci debolissimi segnali di attenzione da parte della nostra Regione.

Come funziona bici + treno

Per le tratte servite da Trenitalia o date in concessione, si può sempre trasportare gratuitamente la bici pieghevole o smontata, nella sacca regolamentare, (80×110×40 cm). La bici intera può essere trasportata solo sui treni regionali o interregionali espressamente abilitati in orario con il simbolo della bicicletta, al costo di 3,50 euro per la giornata indicata sul biglietto, acquistando l'apposito supplemento in biglietteria self-service (nel primo menu scegliere "altri servizi" e poi "supplemento bici") o, qualora il costo del biglietto del passeggero sia inferiore a 3,50 euro, acquistando un secondo biglietto passeggero, ma in questo caso la validità è limitata al viaggio per cui si è comprato il biglietto.

È recente la possibilità di **acquistare il supplemento bici online**, selezionando dalla Home page di Trenitalia "Altre opzioni", e quindi "Altri servizi".

Di norma nel Lazio non è ammesso il trasporto bici dal lunedì al venerdì feriale sui treni in arrivo a Roma dalle 6 alle 9.30 e in partenza da Roma dalle 13.30 alle 19.30.

Inoltre, ricordiamoci sempre che, per le sue dimensioni, la bicicletta può essere di ostacolo al transito degli altri passeggeri; è quindi nostro compito posizionarla sui mezzi pubblici e assicurarla in modo da non creare intralcio o pericolo.

La regolamentazione completa:

<http://goo.gl/W6XZdK>;

<https://goo.gl/Dyq16t>

altre utili informazioni a livello regionale:

<http://goo.gl/9GjPo5>

Sui treni di NTV (Italo) è ammesso solo il trasporto delle bici pieghevoli, riposte in una sacca, di cui non vengono specificate le dimensioni.

Come smontare la bici: <https://goo.gl/V7eR1v>

per aggiornamenti sulle nostre uscite
www.ruotalibera.org
www.facebook.com/fiabromaruotalibera

La Città dell'Utopia

la sede di Ruotalibera

La **Città dell'Utopia** è un progetto del **Servizio Civile Internazionale**, cui è stato affidato il Casale Garibaldi di San Paolo dal Municipio VIII.

L'idea è quella di un **laboratorio sociale e culturale** che affronta i principali temi legati ad un nuovo modello di sviluppo locale e globale che sia equilibrato, sostenibile, giusto.

Nel corso di questi anni "La Città dell'Utopia" ha effettivamente rappresentato "un'officina" permanente al servizio del quartiere S. Paolo in senso sociale e culturale in cui affrontare i principali temi legati ad un nuovo modello di sviluppo locale e globale che sia sostenibile, giusto. Un laboratorio che ha valorizzato e collegato le esperienze e le potenzialità dei diversi soggetti del territorio. Attività ed eventi come: il *Festival internazionale della zuppa* che con cadenza annuale fa di San Paolo centro d'interesse culturale e artistico e luogo d'incontro e di condivisione fra diverse culture e paesi rappresentati; il *Mercatino contadino*, stabile ogni mese insieme all'Associazione terra/TERRA; la partecipazione alla *Rete sociale* del Municipio VIII; il *lavoro con i migranti* insieme all'Associazione Laboratorio 53; la collaborazione con l'Associazione FIAB Roma Ruotalibera per riflettere su *nuovi modelli di mobilità*; la collaborazione con gli educatori dell'Associazione Eduraduno e con gli ingegneri di Ingegneri senza frontiere, oltre che con realtà informali del territorio; e infine i *corsi* che da sempre svolgono un ruolo di collante e supporto per il quartiere in un'ottica sempre e comunque di coesione interculturale e intergenerazionale.

«La Città dell'Utopia» - Servizio Civile Internazionale

Via Valeriano 3f - 00145 Roma (Metro B San Paolo)

tel. 0659648311 - cell. 3465019887 - fax 065585268

email: lacittadellutopia@sci-italia.it

www.lacittadellutopia.it - www.sci-italia.it

facebook: La Città dell'Utopia





Accompagnatori

5

Lucio



Gianni



Filippo M



Beatrice



Ambr



Aldo



Luigi



Giovanni



Francesco



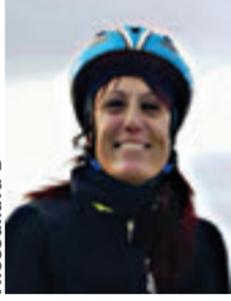
Cristina SP



Antonella DM



Alessandra B



Marco G



Luca



Franco



Enrico CRS



Antonio



Alessandra G



Maurizio



Paolo



Roberta



Roberto CV



Rocco



Silvia



Vincenzo



Walter





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.

7 GENNAIO	Un panettone da(i) matti IV
20 GENNAIO	Da Monte Ciocchi al Museo della Mente
21 GENNAIO	Obelischi egiziani a Roma
11 FEBBRAIO	Palazzi Istituzionali
17 FEBBRAIO	La Repubblica Romana
4 MARZO	Roma Risorgimentale
13 MAGGIO	BIMBIMBICI
4 FEBBRAIO	Parchi di sud est - Appia Antica - Caffarella - Acquedotti
10 FEBBRAIO	Il Castello della Magliana
18 FEBBRAIO	La Urban e la Street Art al Trullo
25 FEBBRAIO	Lazio nascosto: Mausoleo di M. Garibaldi e il Bosco di Foglino
11 MARZO	Ciclovía dei parchi e delle ville storiche
17 MARZO	L'Orto Botanico di Fogliano
24 MARZO	La tenuta della Mistica e il MAAM
7 APRILE	Pista ciclabile e Isola Tiberina
8 APRILE	Sul sentiero del GRAB
14 APRILE	Nel verde di Roma
22 APRILE	Tra Bracciano e Maccarese
25 APRILE	Resistere pedalare resistere percorsi di Liberazione
6 MAGGIO	Orvieto
19 MAGGIO	La Conca del Fucino
19-20 MAGGIO	Tra Assisi e Spoleto
20 MAGGIO	La Roma ovest di Pasolini
10 GIUGNO	La Feniglia
1 LUGLIO	La Urban e la street art a Roma nord
1 NOVEMBRE	Architettura razionalista a Roma tra il 1920 ed il 1940
25 NOVEMBRE	Le Pozze di San Sisto
2 DICEMBRE	Ladri di biciclette
28 GENNAIO	Galeria Antica
11 FEBBRAIO	Il Carnevale di Frascati
18 FEBBRAIO	Passaggio a nord-est
24-25 FEBB.	Sulle tracce della ferrovia dismessa
25 FEBBRAIO	Campo Soriano e Terracina
4 MARZO	Vie di fuga: Roma - Fiumicino - Ostia
25 MARZO	Vie di fuga: Roma - Monterosi - Capranica

25 MAR - 2 APR	Pasqua a Pantelleria, la Perla del Mediterraneo
14-15 APRILE	Lago di Bolsena - Pitigliano
15 APRILE	Orvinio e la strada dei parchi
15 APRILE	La Roma est di Pasolini
22 APRILE	Lazio nascosto: la Piramide etrusca, la Torre di Pasolini e il MOAI di Vitorchiano
25 APRILE	Abbazia di Farfa
28-30 APRILE	Tre giorni in bici: il lago del Salto, Rieti e il lago di Piediluco
28 APR - 5 MAG	Ciclotour in Basilicata. Paesaggi inconsueti e atmosfere antiche
5 MAGGIO	"... così tornammo a riveder le stelle"
20 MAGGIO	Lungo il fiume Tevere tra Orte e Passo Corese
2 GIUGNO	Da Carsoli ad Avezzano: il lago del Fucino e i cunicoli di Claudio
9 GIUGNO	Salti d'acqua: le cascate di Comunacque
10 GIUGNO	Lazio nascosto: le Forre di Corchiano e i Giardini di Castello Ruspoli
17 GIUGNO	Lungo il fiume
1-2 SETTEMBRE	Periplo lago Trasimeno
2 SETTEMBRE	Villa Adriana
15 SETTEMBRE	Lazio nascosto: la villa romana di Domiziano al Circeo
30 SETTEMBRE	I monti della Tolfa
6-7 OTTOBRE	Ponza e Zannone. Bici, mare e trekking
7 OTTOBRE	La Urban e la street art a Roma sud ed est
7 OTTOBRE	Da Zagarolo a Tivoli
14 OTTOBRE	La greenway del fiume Nera
21 OTTOBRE	Vie di Fuga: da Roma al lago di Bracciano
26-28 OTT	Il Sentiero della Bonifica
28 OTTOBRE	In tandem a Roma
4 NOVEMBRE	Vie di Fuga: Roma - Castel di Guido - Maccarese
11 NOVEMBRE	Il castello di Santa Severa
18 NOVEMBRE	Marturanum, il cuore dell'Etruria
8 DICEMBRE	Le "marocchinate" del '44
8 DICEMBRE	Fraschetta natalizia
9 DICEMBRE	Vie di fuga: da Roma al mare con cartoccio
4 FEBBRAIO	Il Marturanum e la Tuscia Rupestre
18 MARZO	Monte Piantangeli, Fiume Mignone, La Farnesiana
7 APRILE	Narni e dintorni
25-27 MAGGIO	Dalla Maremma alla costa degli Etruschi Dal Morellino di Scansano al ponce
29 GIU - 1 LUG	Marche: da Frasassi al Monte Cucco
1 LUGLIO	Trail tra Sutri, Monte Fogliano e la Francigena tra Vetralla e Capranica
20-22 LUGLIO	Il Casentino, terra segreta di Toscana
3-7 OTTOBRE	Paciclica. In bici fino a Perugia per la Marcia della Pace
13-14 OTTOBRE	Perle dei Simbruini
31 OTT - 4 NOV	Isola d'Elba, un incantevole paradiso terrestre



Roma
Ruotalibera

ASSOCIAZIONE AMBIENTALISTA ROMANA
Partita IVA 08001021008 • C.F. 97336650581
Via Valeriano 3 f • 00145 Roma • Fax 06233246506
www.ruotalibera.org • info@ruotalibera.org

Presidente

Walter De Dominicis (walterdedo14@gmail.com)

Tesoriere

Luigi Menna (luigim107@gmail.com)

Consiglieri

Alessandra Grusovin (gruso.ag@gmail.com)

Alessandro Longobardi (sandrino71@gmail.com)

Beatrice Galli (beatrice.galli@fiab-onlus.it)

Marina Mazzocchi (mazzocchi.marina55@gmail.com)

Roberto Cavallini (rbrt.cavallini@gmail.com)

Rocco Romeo (rocco.romeo1@gmail.com)

Vincenzo Romeo (romeo.v@inwind.it)



*La bicicletta?
Funziona!*

spazio per il timbro

segui su:



www.ruotalibera.org

Tesseramento **2018**



Questo calendario è stato stampato su carta certificata FSC®. FSC è una certificazione riconosciuta a livello internazionale e ha tra i suoi partner WWF, Friends of Earth e Greenpeace.