calendario 2010

Ruotalibera FIAB

Un anno di escursioni, passeggiate ed altro ancora con Ruotalibera

EUROPEAN CYCLISTS' FEDERATION

FIAB

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. 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 («Bimbimbici»: 2 maggio 2010).

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 Bicitalia), 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 7 marzo. Il 23 maggio, invece, con il Bicitalia 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 marzo 2010) e di Cantine Aperte (30 maggio 2010).

Ruotalibera
chi siamo, cosa facciamo e perché

Capita a volte che ci chiedano perché ci si dovrebbe iscrivere ad un'associazione per andare in bicicletta? Cosa facciamo per la ciclabilità? Come investiamo i contributi che chiediamo all'atto dell'iscrizione?

Partiamo dall'inizio: per quale ragione entrare a far parte di un'associazione cicloambientalista? Le ragioni possono essere molte, e probabilmente differire da persona a persona, e anche nel tempo per la stessa persona. C'è chi ricorda, ad esempio, che inizialmente si trattò del piacere di andare in bici in paesaggi affascinanti tra gente piacevole. Ma col tempo le motivazioni sono cambiate, ed oggi è più il desiderio di fare qualcosa di utile per la comunità a spingere ad associarsi.
Molti, è indubbio, si avvicinano a noi la prima volta per le uscite in gruppo che organizziamo. Eppure, è assolutamente ovvio che per pedalare non è necessario entrare in un'associazione né tantomeno pagare una quota. Certo, noi teniamo molto ad assicurare una buona "professionalità" nell'organizzazione delle uscite, e pedalare senza doversi preoccupare del percorso o di altro è sicuramente comodo.
Ma siamo convinti che le motivazioni per entrare a far parte di un'associazione come la nostra non stiano solo in questo. Il senso di un'associazione sta essenzialmente nelle sue motivazioni "politiche", cioè nella sua volontà di incidere sulla realtà in cui viviamo in quegli aspetti che sono esplicitati nello Statuto (che riportiamo in altra pagina): in pratica cerchiamo di promuovere l'uso della bicicletta sia come mezzo di spostamento quotidiano, sia come utilizzo "ludico" ed escursionistico. Vero è che anche singolarmente si può agire in tal senso, ma — come è noto - "l'unione fa la forza". Forza non solo nel senso che lavorare in gruppo permette una suddivisione dei compiti tale da permettere di portare avanti progetti molto impegnativi ed ambiziosi, malgrado si tratti sempre di volontari; ma anche perché, in un contesto nel quale le Amministrazioni tendono ad ascoltare solo chi è in grado di fare la voce grossa, è assolutamente necessario cercare di creare un movimento di lobby che condivida i nostri obiettivi e sia in grado di farsi sentire. Per questo vorremmo riuscire a costituire un numero sempre maggiore di associati, per avere la possibilità di presentarci alle Amministrazioni non solo con la forza della ragione (quella siamo — poco modestamente — convinti di averla) ma anche con quella dei numeri.

E veniamo allora al secondo punto: cosa facciamo? Come accennato, essenzialmente le nostre attività si rivolgono a due obiettivi:
— da un lato, promuovere l'utilizzo ludico della bicicletta. A tale scopo le associazioni FIAB organizzano uscite per i soci, premono sulle Ferrovie nazionali perché aumentino la fruibilità del trasporto delle bici sui treni, tracciano itinerari cicloturistici da proporre alle Amministrazioni per sviluppare una rete cicloturistica nazionale, sul modello di quella già presente in altre nazioni. Lo scorso anno alle Associazioni romane è toccato l'onore e l'onere di organizzare la Bicistaffetta: abbiamo perciò tracciato un itinerario lungo la Salaria, percorrendo ovviamente tracciati assolutamente "minori" e quindi poco utilizzati dal traffico veicolare e adattissimi all'uso cicloturistico, e presentandolo alle Amministrazioni locali, provinciali e regionali per spingerle a intraprendere quelle semplici opere (come ad esempio l'adozione di una segnaletica adatta ai ciclisti) che basterebbero a renderlo fruibile anche ad eventuali turisti. L'impegno è stato notevole non solo dal punto di vista del tempo richiesto, ma anche da quello economico, avendo dovuto la nostra Associazione anticipare tutte le spese.
Allo stesso modo abbiamo intrapreso azioni di denuncia in occasioni in cui abbiamo costatato violazioni ambientali, come avvenuto nel caso della Via Veientana Vetere, via storica di collegamento lungo l'asse dell'antica Francigena e naturale accesso a Roma per una via cicloturistica proveniente da Nord, oggi chiusa da cancelli privati.
— Dall'altro lato, promuovere l'uso quotidiano della bicicletta come mezzo di spostamento. A tal fine come FIAB abbiamo organizzato convegni e curato pubblicazioni riguardanti argomenti diversi della ciclabilità, dalle modalità di costruzione delle ciclabili alle metodiche per affrontare il tema della sicurezza stradale. Ed allo stesso modo Ruotalibera impegna parte dei suoi fondi per permettere ai soci che ne fanno richiesta di partecipare a corsi di aggiornamento e formazione su questi temi, nella speranza che poi essi si impegnino e mettano a frutto quanto

appreso, soprattutto negli incontri con la pubblica Amministrazione. È infatti sul tema della sicurezza stradale dal punto di vista dell'utenza debole, che abbiamo cercato di esercitare la nostra pressione principale negli incontri istituzionali.
È questo l'aspetto meno noto del nostro impegno, sebbene sia quello che probabilmente richiede le maggiori energie ed è meno dispensatore di soddisfazioni, se guardiamo alla situazione attuale della ciclabilità a Roma.
Malgrado ciò, qualche spiraglio si è aperto negli ultimi mesi, dopo l'ultima, assurda morte di una ciclista uccisa in Via dei Fori Imperiali. Quel tragico episodio ha fatto sì che varie realtà, associative e non, del mondo della ciclabilità romana sentissero il bisogno di riunire i loro sforzi per trovare un modo più efficace per chiedere una maggior sicurezza per chi usa quotidianamente la bici in città. A tale scopo è nato il Coordinamento "Ditrafficosimuore", appoggiato da Ruotalibera-FIAB e col quale molti soci collaborano attivamente, che ha portato alla stesura di un Decalogo di richieste, presentato all'Amministrazione comunale. Ne è seguito un impegno per un tavolo tecnico di discussione cui partecipano i rappresentanti del Comune e quelli della ciclabilità romana, i cui primi incontri si sono svolti proprio con l'inizio di quest'anno. Vedremo cosa ne uscirà. Non ci illudiamo di certo che di punto in bianco i nostri Amministratori, finora dimostratisi sordi a ogni discorso che mettesse in dubbio la sacralità del traffico privato a Roma, cambino rotta con decisioni coraggiose ma impopolari. Troppo sarebbe — lo sappiamo — chieder loro di sacrificare i voti della lobby automobilistica a favore della vivibilità della nostra città. Perché quel che è ovvio per noi e che mai ci stancheremo di ripetere è che nessuna soluzione al problema del traffico e della sicurezza stradale a Roma sarà mai efficace se non si prende atto di un fatto lapalissiano, e cioè che per ridurre il traffico l'unico modo efficace è... ridurre il numero di auto circolanti.
In una città nella quale ogni persona possiede in media un'auto, non si può sperare di ottenere nulla se non si cambia totalmente prospettiva, e cioè se non si ha il coraggio di dichiarare che il traffico privato deve essere sfavorito rispetto a quello pubblico!
Ed è partendo da questo concetto che avanziamo le nostre proposte, volte a ottenere da un lato un trasporto pubblico competitivo (tramite la moltiplicazione delle corsie preferenziali), dall'altro riduzione della velocità di punta del traffico privato mediante appositi accorgimenti strutturali (attraversamenti pedonali rialzati, rotonde, etc), perché la causa principale degli incidenti che coinvolgono bici e pedoni è la velocità delle auto.

Ruotalibera dal nostro statuto

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;
– edire 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.

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.
Da quest'anno poi saranno inserite altre uscite sul sito, che si aggiungeranno a quelle presenti nel calendario cartaceo. È comunque indispensabile in tutti i casi *contattare la guida* (tramite il numero di telefono o l'indirizzo e-mail riportati sul calendario o sul sito) 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 (vedi pagg. 38-39).
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 compilare la *domanda di iscrizione* e consegnarla alla guida, e 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.
Le successive uscite sono sempre gratuite, ma è obbligatorio tesserarsi.
Le quote di iscrizione, ferme dal 2003, hanno subito un piccolo aumento dall'anno scorso:

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 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*. 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 2010 (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 2010 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 2010.

Ruote bucate? come spendiamo i nostri fondi

A volte, quando raccogliamo le quote di iscrizione, ci sentiamo chiedere come impieghiamo i fondi.
Premesso che ogni anno viene tenuta (e opportunamente pubblicizzata) un'apposita riunione per illustrare il bilancio nel dettaglio, possiamo però dare qui alcune informazioni di massima:
— Anzitutto parte della quota è utilizzata per pagare l'assicurazione RC e per il contributo associativo alla FIAB nazionale.
— Ciò che rimane serve per pagare l'affitto della sede, le spese di segreteria e di cancelleria e soprattutto la realizzazione e la stampa di questo calendario.
— A queste spese vanno aggiunti i rimborsi per le prove percorso effettuate dalle guide (rimborsiamo le spese di trasporto e parte del pernotto). È questa la ragione per cui abbiamo chiesto un contributo ai partecipanti ai weekend.
— Infine ci sono i contributi per i soci che desiderano partecipare a corsi FIAB.
Fatti due calcoli, potete facilmente verificare che difficilmente alla fine dell'anno avanza qualcosa sulla quota totale di 25 euro. Tenete anche presente che Ruotalibera non riceve fondi dalle Amministrazioni se non come rimborsi in occasione di eventi particolari (ad esempio quando abbiamo partecipato ad organizzare la Festa dell'Altra Economia).
La nostra aspirazione sarebbe poi quella di riuscire un giorno ad avere una sede appropriata per realizzarvi un vero punto d'incontro e di aggregazione per i soci.
In ogni caso, tutti i soci possono richiedere in ogni momento di verificare lo stato della cassa, prendendo contatto con la tesoreria.

Una doverosa precisazione non siamo un tour operator !

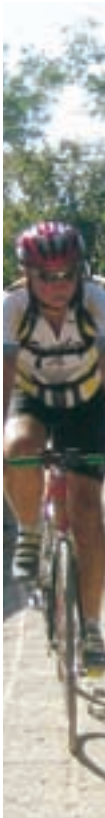
Essere nella associazione significa impegnarsi insieme per quelle che, nello Statuto, abbiamo stabilito essere le nostre finalità.
Chiunque entra a far parte di Ruotalibera ne è parte determinante.
Se una guida dovesse chiedervi l'aiuto di presidiare un incrocio per indicare la strada a quelli che sopraggiungono 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!

Ruotalibera ti segue proponi l'uscita che ti piace

Conosci qualche bell'itinerario e vuoi condividerlo con noi? Contatta Angelo Currò (tel. 3478003260; e-mail: angelocurro@tiscali.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.

Aiutati e aiuta come collaborare con noi

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).



Partecipare alle uscite regolamento delle 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). Apparati di sicurezza attiva e passiva (freni, luci e catadiottri) devono essere presenti e in condizioni di efficienza.

7) È sempre obbligatorio il rispetto delle norme del Codice della strada, e prudenza e buon senso aiutano a prevenire incidenti. 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

In memoria di Eva ciclista uccisa a Roma

Una fiaccolata ha ricordato Eva, la giovane di Brno investita la notte tra il 29 ed il 30 ottobre 2009 da un taxi ai Fori Imperiali mentre tornava dal lavoro e poi morta il 31 per le gravi ferite.

Se a 28 anni vai al lavoro in bicicletta e di notte percorri via dei Fori Imperiali per tornare a casa non crederai mai che all'improvviso un taxi ti piombi addosso come un missile. Sono anni che ti sposti in bicicletta in questa folle e splendida città. Tante volte ti è capitato di sentirti in pericolo circondata da automobili e scooteroni. Hai visto negli occhi quelle persone che guidano con rabbia e violenza. Nella vita sembrano persone affidabili ma quando posano le mani sul volante e il piede sull'acceleratore cambiano. Li vedi quando non rispettano la precedenza agli incroci, attraversano con il rosso i semafori, non si fermano davanti ai pedoni che attraversano sulle strisce, si lanciano a tutta birra non appena vedono un po' di strada libera, parcheggiano in doppia fila o sul marciapiedi, aprono gli sportelli senza prima guardare dietro. Tutto per recuperare qualche minuto in più per una vita persa in mezzo al traffico. Spesso ti sei ritrovata a difendere con le unghie e con i denti il tuo diritto ad esistere sulla strada con la tua bicicletta senza alcun motore oltre la forza muscolare. Ma una vigliaccheria del genere non te l'aspettavi proprio. Non ce l'aspettavamo noi. Essere travolta alle spalle da un'automobile su via dei Fori Imperiali ti sorprende.

Eva, 28 anni, non c'è più. Ha trovato la morte mentre tornava dal lavoro in bicicletta, come sempre, perché si muoveva solo in sella alla sua bici, senza occupare spazio, senza inquinare. Un taxi l´ha investita la notte tra il 29 e il 30 ottobre, in via dei Fori Imperiali, angolo via Cavour. Eva Bohdalova, nata nella Repubblica Ceca e da anni a Roma, è morta due giorni dopo, la mattina di sabato 31. La dinamica dell´incidente non è ancora chiara, ma il dolore e la rabbia che in questi giorni circolano sui blog e sui siti dei ciclisti urbani sono immensi.

«I genitori accorsi a Roma — denuncia un amico della ragazza — non hanno ricevuto la benché minima assistenza da nessuna persona della nostra amministrazione comunale che non si è degnata di presentarsi lasciando tutte le dolorose pratiche alla sua famiglia».

Progetti ciclabili in bicicletta da Roma al mare

Il prolungamento della Ciclovia Tevere fino a Ostia è d'importanza strategica, sia per il richiamo turistico, internazionale, che per il possibile uso quotidiano per migliaia di cittadini.
Il naturale proseguimento della pista esistente sull'argine sinistro non solo collegherebbe Roma con Ostia Antica, la pineta di Castelfusano, le ancora integre macchia mediterranea e spiagge di Castel Porziano, ma servirebbe zone molto antropizzate (Vitinia, Centro Giano, Casal Bernocchi, Acilia), tra le quali ora non si può pedalare in sicurezza. Interventi su pochi chilometri realizzerebbero un collegamento ciclabile verso il raccordo, e consentirebbero di raggiungere le fermate della ferrovia, snellendo la mobilità locale, congestionata da chi raggiunge i parcheggi di scambio.
Ma siamo lontani da una seria progettazione ed inserimento della bici nel contesto urbano, ormai usuale in Europa, per una vera riqualificazione della vivibilità del martoriato tessuto urbano della cintura intorno a Roma.
Il logico proseguimento sull'argine sinistro è complicato infatti dal divieto di passaggio di un "concessionario", o sembra di una casa abusivamente costruita, o canili o cantieri navali, ma sempre sull'argine *demaniale* e quindi *pubblico*. Molti degli "insormontabili" ostacoli potrebbero essere risolti con adeguata determinazione.
L'argine destro appare quindi ora tecnicamente e politicamente più "facile": la giunta ha da poco approvato il prolungamento verso sud della ciclabile Tevere, che collegherà Roma a *Fiumicino*, passando lungo la riva destra del Tevere; 12 chilometri e mezzo per un costo di 1,7 milioni di euro; i lavori inizieranno questa estate.
Molti interrogativi: la reale utilità del progetto, che propone l'itinerario in una zona deserta, anche se bellissima, e sulla quale si porrà prepotente il problema della sicurezza, i costi del percorso, già presente e dove non servono gettatine di fondo rosso, come proseguirà l'itinerario dopo il rio Galeria, quali siano "le associazioni di categoria" che "aspettavano da tempo quest'ambizioso progetto", che collega Roma col mare… di un altro comune. Ammesso che poi ci si arrivi, al mare…
L'amministrazione capitolina aggiunge che «si stanno studiando le possibilità di realizzare un collegamento con la riva sinistra del fiume». Che si tratti del costosissimo ponte ciclopedonale di cui si sente parlare?
Le ciclabili non devono essere ludiche, *bisogna pensare a chi in bici va a lavorare e vive la città tutti i giorni.*

per aggiornamenti sulle nostre uscite
www.ruotalibera.org

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»; **naturamici.it** dell'associazione Fiab «Natura Amici»; **pedalando.org** dell'associazione «Pedalando»; **slowbike.info** sito amatoriale sull'intermodalità a Roma; **romapedala.splinder.com**, il blog di Roma Pedala; **paolaegino.it**, 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; **nuovamobilita.blogspot.com**, il diario italiano del trasporto sostenibile.
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.
A livello europeo segnaliamo: **ecf.com** della European Cyclist Federation, e **ctc.org.uk** della UK's National Cyclists' Organisation.
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, **velocitta.it**.

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 febbraio comincerà in sede il corso per coloro che vorranno condurre escursioni come guide: 4 giovedì consecutivi, dalle ore 20.00 alle 21.30, a partire dal **4 febbraio, e poi l'11, il 18 e il 25**.
I materiali del corso per le guide saranno sul nostro sito.
Nei giorni di **mercoledì 3, 10 e 17 marzo** nella nostra sede si terrà invece il 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.
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.

Ruotalibera incontriamoci in sede

Come già negli anni passati, oltre ai corsi sono previste nella nostra sede in via Valeriano 3f alcune serate a tema su argomenti attinenti l'uso della bici (come sceglierla, come usarla correttamente o come smontarla per il trasporto in treno o aereo, …), la ciclabilità urbana, il cicloturismo, racconti di esperienze di viaggio, proiezioni, relazioni su corsi Fiab.….
Tante occasioni di incontro; e per finire, quattro chiacchiere… e pizza per tutti!

Le nostre uscite a misura di bambino

Alcune uscite di questo calendario sono indicate anche per i 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) o se trainati con il Trail Gator (o altro sistema di traino equivalente).
Possono partecipare 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.
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.
Sono consigliate anche ai bambini le uscite a una e a due palle, ma in questo secondo caso è necessario contattare preventivamente la guida.

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 10
LE TORRI DI ROMA

ANGELO 3478003260 <angelocurro@tiscali.it>
CARMINE 3335601842 <carmine_delsorbo@libero.it>

Una passeggiata per tutti nel centro storico di Roma, tra vicoli e piazzette alla scoperta di piccole e grandi torri, tutte ben conservate e ben visibili. Ognuna ha una sua storia, tra realtà e fantasia, arrivata fino ai nostri giorni.

itinerario	●	15 km	CT	—

domenica 17
PASSEGGIATA IN FAMIGLIA

ANGELO 3478003260 <angelocurro@tiscali.it>
CARMINE 3335601842 <carmine_delsorbo@libero.it>

In bicicletta sarà più facile percorrere itinerari di interesse storico e naturalistico, sarà anche una buona occasione per ritrovare il piacere di una pedalata all'aria aperta vicino al centro della capitale. Perché Roma è bella ma su due ruote è ancora più bella.

itinerario	●●	15 km	CT	—

domenica 24
IL BAGNACCIO DI VITERBO

ROBERTO 3288449599 <r.otupac@gmail.com>

Gita nei dintorni di Viterbo che ripercorre la sua storia. da paesaggi Etruschi, lungo strette tagliate rese transitabili dal progresso, attraverso i Romani e le loro pozze termali di acqua sulfurea fino ai Papi con la cinta muraria di Viterbo a proteggerne il clericale centro; una breve pedalata tra la storia.

itinerario	●●	40 km	SB	Treno

domenica 31
L'ARTE DEL MOSAICO

ANDREA 3283242626 <andrea.filabozzi@email.it>

Poche città al mondo possono vantare mosaici di bellezza paragonabile a quelli di Roma, ma nessuna ne possiede un numero ed una varietà tale da spaziare, senza soluzione di continuità, dall'età dell'antica Roma fino ai giorni nostri. Ne ripercorreremo la storia seguendone alcuni degli esempi più rappresentativi, in un affascinante connubio di arte e bici.

itinerario	●	20 km	CT	—

domenica 7
IN BICI SOTTO GLI ARCHI

uscita cittadina

ANGELO 3478003260 <angelocurro@tiscali.it>
BEATRICE 3336673138 <beatrice.galli@uniroma1.it>
CARMINE 3335601842 <carmine_delsorbo@libero.it>

Appia Antica, valle della Caffarella, gli acquedotti: un contesto unico tra i segni della storia di Roma, pecore al pascolo, sorgenti d'acqua, boschi di leccio e roverella che si alternano ad ampi pascoli, disegnando il tipico paesaggio della campagna romana.

itinerario	●●	40 km	SB	—

domenica 14
VETRALLA - TUSCANIA - VITERBO

ALDO 3381220593 <aldobises@alice.it>
ANGELO 3478003260 <angelocurro@tiscali.it>

Una bella gita tra i verdi paesaggi della Tuscia su strade asfaltate ma poco trafficate. Arriveremo a Tuscania tra continui saliscendi e all'arrivo visiteremo le meravigliose chiese di Santa Maria Maggiore e di San Pietro, breve giro tra vicoletti e piazzette e poi godremo del bel paesaggio che si osserva dall'antico belvedere. Per il ritorno, invece di ripercorrere lo stesso tragitto, andremo alla stazione di Viterbo.

itinerario	●●●	55 km	CT	Treno

domenica 21 • GRAN PREMIO DELLA MONTAGNA A ROMA

uscita cittadina

GIANNI 3346821249 <gianni.zucchi@fastwebnet.it>
ANTONELLA D.M. 368678391 <antonella.demico@uniroma1.it>

Terza edizione del Gran Premio della Montagna a Roma. Itinerario ad anello attraverso la città per mantenersi in allenamento, per scoprire scorci insoliti e godere di panorami dai più alti punti di osservazione. Per ciclisti instancabili e in forma.

itinerario	●●●	50 km	CT	—

domenica 28 • I SEGRETI DELLE CONFRATERNITE

uscita cittadina

ANGELO 3478003260 <angelocurro@tiscali.it>
CARMINE 3335601842 <carmine_delsorbo@libero.it>

Una gita nel cuore di Roma alla scoperta delle origini delle confraternite, come quella dei pesciaroli, dei marmorari, dei librari e tante altre. Cercheremo di capire perché sono nate, come hanno fatto a sopravvivere nei secoli fino ai nostri giorni e i segreti che nascondono nelle storie del passato.

itinerario	●	15 km	CT	—

domenica 7 • GIORNATA FIAB DELLE FERROVIE DIMENTICATE

DANIELE P. 3286248262 <placididaniele@libero.it>
FABRIZIO M. 3394078183 <presidente77@alice.it>

«Te la ricordi la Roma-Fiuggi?»… Dalla stazione di Colleferro ci dirigeremo verso la Selva di Paliano, per raggiungere la Mitica Roma Fiuggi, che percorreremo, sempre in salita, il ritorno su sentiero sterrato e con panorami mozzafiato.

itinerario	●●●●	80 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, similarmente 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 14 ROCCA PRIORA E IL TUSCOLO

LUCA 3288011392 <desimone.luc@tiscali.it>

Rocca Priora in passato riserva di ghiaccio della capitale, con i suoi 768 m. di altitudine è il comune dei Castelli Romani più alto, ed insieme al Tuscolo è uno dei punti più panoramici. Pedalata breve, ma con qualche salita impegnativa. Rientro in treno, da Frascati o dalla fermata di Tor Vergata.

itinerario	●●●	35 km	CT	Treno

domenica 14 LE 4 STAGIONI: INVERNO

FABRIZIO Z. 3398002602 <f.zamunaro@gaffinosim.it>

Il Navegna! Meaestoso ed impervio confine naturale fra i laghi del Turano e del Salto, i boschi tetri ma affascianti ci faranno compagnia nella durissima ascesa che ci porterà a toccare i solitari paesi di Varco Sabino e Vallecupola a quota 1.000. 35 km e 1.200 m di dislivello.

itinerario	●●●●●	35 km	MTB	Auto

domenica 21
VEJO RALLY EXTREME

ROBERTO 3288449599 <r.otupac@gmail.it>

Asfalto, sterrato, guado, sassi, salita, sterrato, erba, sterrato, discesa sterrata, salto, curva, salto, salita sterrata, asfalto, bar, asfalto, ciclabile, fine.

itinerario	●●●	40 km	MTB	Treno

domenica 21 •
TRA CICLABILI E VILLE ROMANE

uscita cittadina

ANGELO 3478003260 <angelocurro@tiscali.it>
CARMINE 3335601842 <carmine_delsorbo@libero.it>

Partendo da ponte Sublicio faremo un ampio giro delle ciclabili romane che ci consentiranno di vedere la città da un punto di vista insolito e ci porteranno dentro le più belle ville romane per godere del verde e degli innumerevoli monumenti in esse custoditi. Una gita per tutti perché si svolge a Roma e si può andare via quando si è stanchi.

itinerario	●	25 km	CT	—
itinerario	●●●	50 km	CT	—

domenica 28
GIORNATA FAI DI PRIMAVERA

FAI FONDO PER L'AMBIENTE ITALIANO

ANDREA 3283242686 <andrea.filabozzi@email.net>
LETIZIA 3477013406 <ltomai@tiscali.it>
MARCO 3477059171 <lorbrulgrud@fastwebnet.it>

Pedaleremo nella Tuscia visitando siti aperti solo in questo giorno dell'anno attraverso strade poco trafficate e splendidi paesaggi.

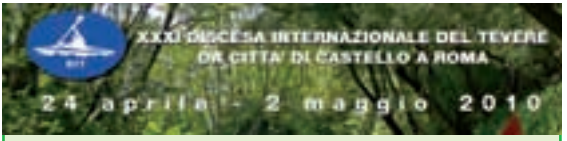
itinerario	●	20 km	SB	Treno
itinerario	●●●	45 km	SB	Treno

domenica 28
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 Ocriculum. Sosta pranzo e ritorno dalla Stazione Civita Castellana-Magliano.

itinerario	●●	30 km	MTB	Treno



La XXXI Discesa Internazionale del Tevere — **DIT 2010** — è un percorso guidato **in canoa, in bici, a piedi, a cavallo**, con finalità sportive, turistiche e di promozione di sport a contatto con la natura e rispettosi dell'ambiente. Si effettua in gruppo, in 8 tappe:
24/4: Ritrovo presso il Canoa Club Città di Castello;
25/4: Città di Castello - Umbertide;
26/4: Umbertide - Pretola;
27/4: Pretola - Deruta;
28/4: Deruta - Monte Castello di Vibio;
29/4: Monte Castello di Vibio - Civitella del Lago;
30/4: Magliano - Gavignano (Forano);
1/5, Roma: Castel Giubileo - Dopolavoro ATAC - Isola Tiberina;
2/5, Roma: post-Discesa a Ostia Antica.
Partecipano sportivi italiani e stranieri, anche non esperti. Si può partecipare anche solo ad alcune tappe e visitare famose località umbre e laziali. La partecipazione dei ciclisti è a numero limitato. Per info: **<igino@slowbike.info>**; per iscrizioni: **www.slowbike.info** e **www.discesadeltevere.org**.
Organizzazione: Andrea Ricci, Associazione Sportiva Dilettantistica Discesa Internazionale del Tevere.

lunedì 5 • GIORNATA NAZIONALE BICI+TRENO

GIANCARLO 3476134059 <g.altini@libero.it>
MARY 3337331759 <mgiampiccolo@yahoo.it>

Nelle gole del Melfa un bellissimo e tortuoso percorso si snoda su una strada senza traffico alcuno. Pranzeremo, contadino permettendo, su di un prato nei pressi di un caratteristico borgo medievale arroccato su una collinetta.

itinerario	●●	45 km	SB	Treno

sabato 10 • domenica 11 ASSISI E FONTI DEL CLITUNNO

BEATRICE 3336673138 <beatrice.galli@uniroma1.it>
MARY 3337331759 <mgiampiccolo@yahoo.it>

Da Spello ad Assisi, sull'antica via degli Ulivi, quindi, passando per Foligno, un itinerario nella Valle Umbra, dalle Fonti del Clitunno a Trevi, sulla pista ciclabile.

itinerario	●●	40 km/g	CT	Treno

domenica 11 CALCATA

DANIELE B. 3403715900 <danielebass@yahoo.it>
VALERIA 3357717027 <vavi8@libero.it>

Itinerario molto vario che attraversa ambienti completamente diversi dalla verde Valle del Tevere alle gole della Valle del Treja. Con una sosta al borgo antico di Calcata e arrivo costeggiando il lago di Bracciano.

itinerario	●●●	65 km	CT	Treno

sabato 17
LE 4 STAGIONI: PRIMAVERA

FABRIZIO Z. 3398002602 <f.zamunaro@gaffinosim.it>

Itinerario che si snoda nella verdissima ed impervia Valle del Treja, fra fitti boschi, sentieri immersi nella natura ed il borgo di Calcata, bellissimo e caratteristico costruito su di una rupe tufacea. 30km e 750m.

itinerario	●●●●	30 km	MTB	Auto

domenica 18
BORGHI DELL'UMBRIA

ALDO 3381220593 <aldobises@alice.it>

Partendo da Orte, attraverso 60 km di strade bianche o secondarie, passeremo da Penna in Teverina, Lugnano, Alviano;poi costeggiando il Tevere arriveremo alla stazione di Attigliano. Un giro tra borghi, colline e boschi.

itinerario	●●●	60 km	CT	Treno

Resistere, pedalare, resistere !

In collaborazione con l'ANPI (Associazione Nazionale Partigiani Italiani - **www.anpi.it**). Quest'anno il 25 aprile, anniversario della Liberazione, è diventato una giornata d'iniziativa nazionale della FIAB. Già da anni numerose associazioni FIAB organizzano pedalate per ricordare il giorno dell'insurrezione partigiana; da quest'anno la FIAB s'impegna perché l'iniziativa si diffonda a livello nazionale.
La bicicletta è stata il mezzo di trasporto delle staffette partigiane e dei GAP nelle città, ed in un tempo in cui l'antifascismo sembra quasi non essere più un valore fondante della Repubblica, è importante pedalare e ricordare dove si è combattutto, e in molti sono caduti, per la nostra libertà.

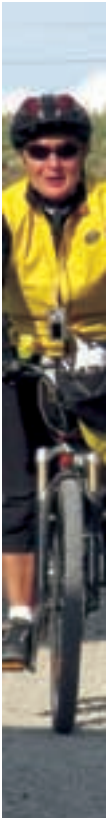
domenica 25
PERCORSI DI LIBERAZIONE

MARCO 3477059171 <lorbrulgrud@fastwebnet.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.

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 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	—



sabato 1
FAVE E PECORINO

ROBERTO 3288449599 <r.otupac@gmail.com>

Passeggiata lungo l'Appia Antica per fare gruppo e celebrare la festa dei lavoratori pasteggiando a fave e pecorino.

itinerario	●●	20 km	CT	—

domenica 2
FALERNA E SOLFATARA

GIACOMO 3485243913 <giacomo.cau@generaligroup.com>

Un larghissimo anello da Laurentina che, attraverso il Parco di Malafede, ci porterà 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	●●	30 km	SB	Treno
itinerario	●●●	70 km	SB	—

domenica 9
Bimbimbici

ANTONELLA D.M. 368678391 <antonella.demico@uniroma1.it>
GIAMPIERO 3381444644 <giampiero@layoutstudio.net>

Dodicesima 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	●	10 km	CT	—

giovedì 13 • domenica 16
PACICLICA

GIOVANNI 3335363818 - 065750679 <nc@instation.it>

Torna quest'anno l'appuntamento con la marcia della Pace Perugia-Assisi. Nuovo itinerario rispetto a quello di due anni fa per questo importante appuntamento: passeremo e faremo scalo infatti nella Tuscia, per poi pernottare ad Orvieto ed infine a Perugia.

itinerario	●●●	50/66/85 km	CT	Treno

Following the local 2007 Paciclica's success (biking for Peace), the Italian Friends of the Bicycle Federation decided to promote this event nationally for 2010. Focal point of the 2010 edition will be a gathering of FIAB and ECF associations for the mutual rise to Perugia. Participating associations are expected to reach Ponte San Giovanni autonomously (Perugia's Train Station) the day prior to the Perugia Assisi Peace march or by Saturday, May 15th 2010 before 16:30 (4:30 PM). It is kindly requested to observe this deadline as all cyclists will move together on the approx. 8 Kms climb to the center of Perugia where the UN will hold its 8th meeting.

domenica 23
BICITALIA DAY

ANDREA 3283242686 <andrea.filabozzi@email.it>

In collaborazione con NaturAmici-Fiab. Il 23 maggio è il *Bicitalia Day* e le associazioni Fiab promuovono i percorsi di Bicitalia con escursioni e iniziative.

itinerario	●●●	**40 km**	**CT**	**—**

Bicitalia e Bicistaffetta FIAB

L'evento **Bicistaffetta** è un'attività istituzionale di FIAB-Federazione Italiana Amici della Bicicletta (**www.fiab-onlus.it**), nel 2009 organizzata a cura delle associazioni aderenti FIAB «Ruotalibera-FIAB», «Ostia in Bici XIII» e «NaturAmici», che mira ad identificare percorsi cicloturistici, a sensibilizzare gli Enti locali e più in generale a promuovere l'uso della bicicletta per la pratica di un turismo "dolce", capace di nuova valorizzazione, anche tutto ciò in un quadro di progetti per la realizzazione di una rete nazionale di strade verdi (greenways) e per promuovere la realizzazione della rete cicloturistica nazionale **Bicitalia** (**www.bicitalia.org**), che si inserisce nel più ampio progetto europeo di **Eurovelo** (**www.ecf.com**). Il percorso della manifestazione **Bicistaffetta 2009** si è snodato lungo l'antico tracciato di Via Salaria. La scelta di questo itinerario è stata dettata dalla valenza storica della «Antica Via del Sale», uno dei più antichi tracciati viari in Italia, in un contesto ambientale, storico-monumentale e religioso di grande interesse. Martedì 8 Settembre il gruppo di cicloturisti è partito da Ostia Lido (Roma) e si mosso alla volta di San Benedetto del Tronto, percorrendo le cinque tappe fissate lungo la **Via Salaria**. Si sono svolti incontri con Amministrazioni ed Associazioni locali. La manifestazione si è conclusa Sabato 12 Settembre a San Benedetto con la cerimonia di chiusura da parte dei ciclisti con le Amministrazioni locali.

domenica 30
CANTINE APERTE

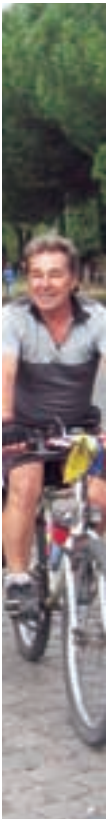
consulta **www.ruotalibera.org**

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**

Per il 2010 la FIAB inizia ad attuare una maggiore collaborazione con altre associazioni dell'ECF (Federazione Europea dei Ciclisti). Il primo accordo è stato siglato con il CTC (Touring Club Ciclistico Inglese). I soci CTC possono partecipare alle iniziative cicloturistiche della FIAB e delle associazioni aderenti alla FIAB. Alla pagina **www.fiab-onlus.it/italycyclingholidays/** saranno elencate le gite in Italia di più giorni aperte agli inglesi. I soci FIAB possono partecipare ai viaggi e alle altre iniziative cicloturistiche del CTC. Per informazioni sulle iniziative del CTC, si veda il loro sito: **www.ctc.org.uk**

In 2010 CTC Cyclists' Touring Club will start cooperating with a number of other member organizations of the European Cyclists' Federation (ECF), which means, among other things, that their members will be able to join cycling holidays organized by other ECF organizations and FIAB (Federazione Italiana Amici della Bicicletta) is happy to be among the first ones to make this exchange possible. For further information visit websites ***www.fiab-onlus.it/italycyclingholidays/*** *and* ***www.ctc.org.uk****.*

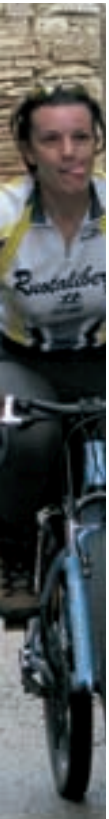


Fatti vedere andare in bici in sicurezza

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).

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 perce-



pisce l'effetto); per la posteriore esistono in commercio tanti modelli a led con la funzione di lampeggiante che risalta di certo di più. È importante anche avere con se 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) Anche in città, nonostante non sia obbligatorio, è consigliabile l'uso di un *giubbino fluorescente e rifrangente* da indossare sopra tutto il resto.
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). Infatti, tra le varie proposte di riforma del Codice della Strada in discussione al Parlamento, ci sarebbe anche l'introduzione per i ciclisti dell'uso obbligatorio di giubbini o bretelle catarifrangenti nelle ore notturne e nelle gallerie. La FIAB si è dichiarata favorevole alla proposta solo per le strade extraurbane in genere non illuminate, mentre è contraria all'obbligatorietà nelle aree urbane, pur consigliandone sempre l'uso.

Un accenno infine alla norma inserita dal ddl sicurezza l'anno scorso, e già abrogata: l'articolo 219bis del CdS, che sanzionava i ciclisti equiparandoli agli automobilisti, ai fini della sanzione accessoria della decurtazione dei punti della patente. Si creava infatti una disparità tra i ciclisti con patente, ai quali venivano decurtati i punti, rispetto a chi va in bici, ma non ha la patente, che pagava solo una multa in caso di infrazione.
Occasione per cancellare le severe norme entrate in vigore lo scorso mese di agosto è stato la discussione, in commissione LL.PP. del Senato, del disegno di legge sulla sicurezza stradale. Ora i punti detratti saranno restituiti e sostituiti in tutti i casi da una sanzione amministrativa. La norma, palesemente incostituzionale, ennesima vessazione per chi già quotidianamente deve rivendicare il proprio diritto a circolare, era anche in netta controtendenza rispetto alle politiche di diffusione della mobilità ciclabile adottate dai più evoluti paesi europei.
Come ciclisti non rivendichiamo l'impunità; spesso però sarebbe sufficiente far rispettare le leggi già esistenti, e più utile e civile spendere risorse ed energie occupandosi seriamente di educazione stradale e di messa in sicurezza delle strade, permettendo alle biciclette di acquisire anche in Italia il ruolo di mezzo di trasporto, e non solo di svago.
Per vedere un servizio giornalistico sull'argomento: **http://video.sky.it/services/player/bcpid44470958001?bctid=42294223001**

L'A.R.P., Agenzia Regionale per i Parchi, è un Ente strumenta
istituita nel 1993, con legge n. 21 del 27 aprile. L'Agenzia ha
alla Regione che le aree Protette siano gestite in maniera effica
della Regione Lazio, i loro progetti specifici e le iniziative intra
consultabili sul sito internet: ***www.parchilazio.it****. Info e con*

calendario
2003
Ruotalibera

calendario
2004
Ruotalibera
Un anno di escursioni e passeggiate a Roma e nel Lazio
Due settimane fra Toscana, Umbria, Marche e Abruzzo
Percorsi tracciati e provati dalle guide di Ruotalibera

calendario
2005
Ruotalibera
Un anno di escursioni sui percorsi provati dalle guide di Ruotalibera

calendario
2006
Ruotalibera
Un anno di escursioni, passeggiate ed altro ancora con Ruotalibera

Domanda di iscrizione a Ruotalibera

Il/La sottoscritto/a

Nome .....

Cognome .....

Nato/a a ..... (Prov. .....)

il .....

Residente a ..... (Prov. .....)

in Via .....

nº ..... CAP .....

Telefono .....

(campi obbligatori)

Informazioni opzionali da compilare solo se lo si desidera:

Telefono lavoro .....

Telefono cellulare .....

E-mail .....

Account Skype .....

Attività lavorativa .....

Desidero ricevere le comunicazioni di attività per e-mail:

☐ Ruotalibera-bacheca (info su uscite ed eventi, solo lettura)

☐ Ruotalibera-list (mail tra soli soci, lettura e scrittura)

Richiede di essere iscritto/a all'associazione Ruotalibera in qualità di

☐ **Socio/a ordinario/a** ..... 25 €
☐ **Minore di 10 anni** ..... 5 €
☐ **Giovane (10-25 anni)** ..... 15 €
☐ **Socio sostenitore** ..... 30 €

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.

☐ **di essersi iscritto negli ultimi tre mesi dell'anno precedente e di voler usufruire dello sconto previsto.**

In fede

.....

Data .....

calendario
Ruotalibera
2007
20 1987 2007

calendario
Ruotalibera
2008

calendario
Ruotalibera

calendario
Ruotalibera
2010

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.

sabato 5 • domenica 6
ROCCA CALASCIO

ENRICO 3402479970 <enrcarta@libero.it>

Un fine settimana in Abruzzo per una "classica" di Ruotalibera. Due giorni di giri all'ombra della Rocca, il castello medioevale più alto d'Italia nel paese più alto dell'Appennino (1460 metri). Sistemazione all'omonimo Rifugio. Non è esclusa la presenza di un certo De Noia…

itinerario	●●●●	35 km	CT	Auto

domenica 6 • IL PARCO DELLA MARCIGLIANA AL TRAMONTO

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. Giro nella luce del tramonto all'interno del parco della Marcigliana.

itinerario	●●	30 km	MTB	—

domenica 6
LE CASCATE 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

venerdì 11 • domenica 13
COLLEVECCHIO E IL TEVERE

BEATRICE 3336673138 <beatrice.galli@uniroma1.it>
IGINO 3286668386 <igino@slowbike.info>
GIACOMO 3485243913 <giacomo.cau@generaligroup.com>

Ciclisti e ciclocamperisti in un week-end tra fiume e borghi nella Riserva di Tevere Farfa, in collaborazione con la Pro-loco di Collevecchio, che curerà un programma per non ciclisti. Un fine settimana all'insegna della semplicità godendo delle bellezze naturali di un territorio a molti ancora sconosciuto.

itinerario 1	●●	35 km	MTB	Auto
itinerario 2	●●●	35 km	MTB	Auto

sabato 12
PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO

MASSIMO 3206421887 <arch-alessandrini@libero.it>

120 km di bellissima uscita altamente ripagante per percorso, paesaggio, impegno e spero… giornata di sole! Continuo ad insistere motivato dalla solidarietà di molti ed anche per porre fine alla tradizione contraria.

itinerario	●●●●●	120 km	CT	Treno

sabato 12
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	—

domenica 13
SASSO

LETIZIA 3477013406 <ltomai@tiscali.it>
MARCO 3477059171 <lorbrulgrud@fastwebnet.it>

Da Ladispoli affronteremo al breve ma impegnativa salita che ci porterà a Sasso poi a Manziana e Bracciano, gireremo intorno al lago e da Vigna di Valle e dai Terzi ritorneremo al punto di partenza.

itinerario	●●●	90 km	CT	Treno

giovedì 17 • domenica 20
CICLORADUNO NAZIONALE

www.fiab-onlus.it

Il Cicloraduno nazionale Fiab si terrà quest'anno nel Parco Nazionale del Cilento (Salerno). Ogni giorno sono previsti 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 20
FENIGLIA

AMBRA 3405674177 <lambreta@libero.it>
CARMINE 333-5601842 <carmine_delsorbo@libero.it>

Costeggiando l'Oasi di Burano arriveremo alla Feniglia passando per il promontorio di Ansedonia e le rovine dell'antica colonia romana di Cosa. Dopo bagno e sole, attraverso la laguna arriveremo a Orbetello.

itinerario	●●	25 km	CT	Treno

domenica 20
LA CHIESETTA DEGLI ALPINI

STANISLAO 347-7976233 <grazioli@federreti.it>

Itinerario 109 di Paola e Gino alle pendici del Sirente e del San Nicola. Da Celano la dura e bellissima salita del Vado di Castello, proseguendo per le pendici del San Nicola, da cui scenderemo, per pendii impegnativi e panoramici e sentieri improbabili, fino ad Aielli e quindi di nuovo a Celano. Solo per MTB, meglio se biammortizzate.

itinerario	●●●●●	30 km	MTB	Auto

sabato 26 • lunedì 28
LA FIORITURA DI CASTELLUCCIO

VALERIO 3498659540 <valerio_difulvio@hotmail.com>

Attraverso il parco dei monti Sibillini per un evento naturale di particolare bellezza che si ripete ogni anno, la "Fioritura". Dal rosso dei papaveri, al bianco dei narcisi, dall'azzurro dei fiordalisi al giallo dei fiori della lenticchia che trasformano i Piani di Castelluccio in un mosaico di colori. 200 km totali.

itinerario	●●●	70 km/g	CT	Treno

domenica 27
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 Anguillara Sabazia, si costeggia 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	●●●●	65 km	CT	Treno

domenica 27
LA SPESA ECOLOGICA

BEATRICE 3336673138 <beatrice.galli@uniroma1.it>
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	●●	40 km	SB	Treno

martedì 29
LAGO DI BOLSENA

GIANNI 3346821249 <gianni.zucchi@fastwebnet.it>
ANTONELLA D.M. 368678391 <antonella.demico@uniroma1.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 a Viterbo.

itinerario	●●●	80 km	CT	Treno

La spesa ecologica
il perché della nostra proposta

Vi invitiamo a praticare con noi un diverso modo di fare la spesa, abbinando alla bici, mezzo ecologico per eccellenza, l'acquisto dei prodotti dell'agricoltura biologica "a chilometri zero". In tal modo si contribuirà a combattere la tendenza dell'agricoltura moderna ad impoverire ed inquinare il nostro cibo e con l'acquisto diretto si aiuterà a diminuire il traffico di mezzi pesanti per il trasporto delle merci.

domenica 4
PIC-NIC IN CAFFARELLA

uscita cittadina

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	●	20 km	SB	—

domenica 4
LE TERME DI SUIO

LUCA 3288011392 <desimone.luc@tiscali.it>

Piacevole pedalata sul fiume Garigliano, al confine tra Lazio e Campania, in collaborazione e in compagnia degli amici dell'associazione Fiab di Napoli, i Cicloverdi. È un itineario che associa relax termale, strade bianche, ed anche interessanti visite a resti archeologici.

itinerario	● ●	45 km	SB	Treno

domenica 11
IL LAGO DI VICO

FABRIZIO M. 3394078183 <presidente77@alice.it>

Tranquilla (ma non troppo…) passeggiata nell'ombrosa riserva naturale del lago di Vico, con pranzo e bagno ristoratori.

itinerario	● ● ●	35 km	MTB	Auto

domenica 18
NAZZANO E LA RISERVA DEL TEVERE

GIANCARLO 3476134059 <g.altini@libero.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 possibilita' di escursione su battello elettrico.

itinerario	● ● ●	30 km	SB	Treno

Come sta la mia bici? preparandosi per le vacanze

Benvenuti soci e simpatizzanti,
Una grande componente del divertimento durante le uscite è la nostra bicicletta. A Ruotalibera, preferiamo che le uscite in gruppo non diventino brutte situazioni da cui non si vede l'ora di uscire, ma un bel momento di unione; quindi è importante curarne la preparazione al fine di potersi presentare, alla partenza di una gita, con un mezzo affidabile che consenta sia a noi sia al gruppo di non fermarsi continuamente, di non dover correre per recuperare tempo perso ovvero un treno pronto a lasciarci a terra. Tuttavia ci rendiamo conto che non tutti siamo meccanici o talmente tecnici da poterci "mettere le mani" e ripristinare un difetto e spesso neanche siamo consci che ci sia un difetto. Quindi, brevemente, vi riportiamo alcuni indicatori per capire se le vostre bici hanno bisogno di manutenzione:

1) gomme: i copertoni dovrebbero, alla giusta pressione, girare dritti sul cerchio senza ondulamenti o gobbe e non dovrebbero presentare screpolature molto evidenti sul loro fianco;

2) freni: Le leve dei freni dovrebbero essere posizionate in modo che formino un angolo compreso tra i 30º e i 45º rispetto ad un'immaginaria linea posta sopra al manubrio parallela al terreno. In altri termini, stando seduti sul sellino dovrebbero essere quasi completamente nascoste dal manubrio. I tacchetti dei freni dovrebbero essere liberi da crepe, equidistanti dal cerchio e posizionati in modo da creare una "freccia" in avanti (convergenza). Se, frenando, i vostri freni "urlano", probabilmente manca proprio tale convergenza dei tacchetti.

3) sella: la sella dovrebbe essere quanto più orizzontale possibile al terreno. Altri cenni sulla sella possono essere trovati sul nostro sito gratuito all'indirizzo: **http://www.ruotalibera.org/simplog/archive.php?blogid=3&pid=2117.**

4) pedali: i pedali dovrebbero girare senza impedimenti senza "ballare" nella loro sede. I bracci che tengono i pedali non dovrebbero presentare gioco.

5) cavi: i cavi che fuoriescono dalla guaina dovrebbero essere puliti e risultare non troppo difficili da tirare a mano nuda.

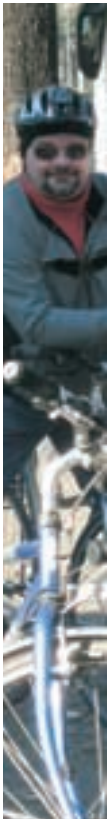
6) cambio e deragliatore: i meccanismi dovrebbero muoversi liberamente senza sforzi. Se dopo il loro utilizzo sentite forti rumori (piccole sbavature meccaniche sono normali in alcuni mezzi di media/bassa gamma) rivolgetevi alle nostre guide che cercheranno di capirne il motivo.

7) sterzo: sollevando la parte anteriore della bici e girando il manubrio, questo dovrebbe oscillare senza scatti o indurimenti.

8) manubrio: il manubrio dovrebbe essere posto a) alla stessa altezza della sella nelle bici da passeggio; b) un "pugno" sotto la linea di sella nelle MTB e Trekking/ibride da turismo; c) 7/10 cm sotto la linea di sella nel-

le bici da corsa/MTB sportive. L'attacco manubrio dovrebbe essere talmente lungo che stando sul sellino con le mani sul manubrio, il mozzo della ruota anteriore dovrebbe "attraversarlo" nella metà.
9) luci: se usate una dinamo assicuratevi che i cavi elettrici non siano esposti o rovinati. Se usate fari a batteria, assicuratevi di portarli (nelle uscite non estive oppure dove espressamente richiesto) e che gli stessi siano corredati di batterie cariche.
Se dovesse essere rilevato un problema tanto grave da non ritenervi idonei, da parte della guida, per la gita prevista, non vi arrabbiatevi troppo. Una visita al vostro ciclista di fiducia risolverà i vostri, e quindi nostri, problemi. Se non avete un vostro meccanico di fiducia, rivolgetevi tranquillamente a quelli che trovate nel nostro calendario. Se avete voglia di capire di più sul funzionamento e costruzione del vostro mezzo partecipate ai nostri incontri. Se avete particolari domande o quesiti potete provare a mandare un'e-mail alla nostra guida Robert"one" (Robert1) oppure chiamarlo ai recapiti che trovare in questo calendario.
Buone pedalate a tutti!

OLMO
la Biciclissima
GIANT
inelli
CARNIELLI
OLMO
la Biciclissima
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
service center 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



domenica 5
ALTRE CHIESE ROMANICHE IN SABINA

ANDREA 3283242686 <andrea.filabozzi@email.it>

Per chi ha già percorso la Sabina visitando con noi le abbazie, è un'occasione per scoprire altre Chiese del periodo Romanico, stavolta nell'area che si affaccia all'Abruzzo. Visiteremo in particolare quelle di Orvinio e Ponticelli, percorrendo l'antica strada percorsa da Corradino di Svevia prima della disastrosa sconfitta di Tagliacozzo.

itinerario	●●●	65 km	CT	Treno

sabato 11
IL CASTELLO DI CERI

GIANCARLO 3476134059 <g.altini@libero.it>
MARY 3337331759 <mgiampiccolo@yahoo.it>

Da Cesano a Palidoro passando per il 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 1	●●	20 km	SB	Treno
itinerario 2	●●●	45 km	SB	Treno

domenica 12
I CASTELLI E MONTE CAVO

GIANNI 3346821249 <gianni.zucchi@fastwebnet.it>
ANTONELLA D.M. 368678391 <antonella.demico@uniroma1.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	—
itinerario 2	●●●●	75 km	CT	—

domenica 19
TORRE ASTURA

GIORGIA 3494226719 <giorgy75@hotmail.com>

Partenza da Piramide con la metro fino all'ultima fermata ad Ostia. Da qui si parte in bici per arrivare a Nettuno e quindi Torre Astura. Pausa pranzo al mare e dopo la sosta breve tratto fino alla stazione di Nettuno con treno per Roma Termini. È un giro facile, tutto in piano, un ultimo bagno prima dell'autunno.

itinerario	●●●	70 km	CT	Treno

domenica 26
LE CASCATE E SAN POLO

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 Tivoli lungo un itinerario panoramico, poi a San Polo dei Cavalieri, per ridiscendere con un percorso ad anello fino a Roma.

itinerario	●●●	80 km	CT	—

domenica 26
LE CRESTE DEL VULCANO

DANIELE P. 3286248262 <placididaniele@libero.it>

Ci faremo il giro del vulcano sul quale sorgono i Castelli Romani passando sulle cime del Tuscolo, Rocca Priora, Monte Artemisio e Rocca di Papa.

itinerario	●●●●	60 km	MTB	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 PIAGGIO GIODA KRONAN 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

domenica 3
CALANDRINA

BEATRICE 3336673138 <beatrice.galli@uniroma1.it>

Dalla stazione FS di Bracciano, passando per la località Pisciarelli, si raggiunge Oriolo, e si traversa l'imponente faggeta. Quindi 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 10
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	●●●	60 km	CT	Treno

sabato 16 • domenica 17
MAREMMA E ARGENTARIO

AUGUSTO 3480713025 <adecina2002@libero.it>
MARCO 3477059171 <lorbrulgrud@fastwebnet.it>

Un fine settimana, il primo giorno fra paesaggi e dolci colline nella bassa Maremma toscana; e poi tra il promontorio dell'Argentario e la laguna di Orbetello.

itinerario	●●●	60/45 km	CT	Treno

domenica 17
PARCO RIVIERA DI ULISSE

DANIELE B. 3403715900 <danielebass@yahoo.it>
VALERIA 3357717027 <vavi8@libero.it>

L'itinerario, che percorre parte del territorio del Parco dell'Appia Antica fino al litorale di Sperlonga, è molto interessante sia dal punto di vista paesaggistico, per lo splendido panorama del mare dall'alto, sia dal punto di vista storico-architettonico, per i numerosi punti di interesse attraversati: Sperlonga, Villa e Grotta di Tiberio, Itri.

itinerario	●●●	45	CT	Treno

sabato 23
L'ANELLO DEI LUCRETILI

ENRICO 3402479970 <enrcarta@libero.it>

Piacevole anello sui monti Lucretili, "tosto" quanto basta ed interamente su sterrato. Da Stazzano alla Costa dell'Ornello e ritorno. Le salite ed il brecciolino non mancheranno! Giro Treno+bici partendo dalla vicina stazione di Piana Bella di Montelibretti. Accorciabile presentandosi direttamente a Stazzano.

itinerario	●●●●	55	MTB	Treno

domenica 24
BOMARZO E IL TORRENTE CASTELLO

FABRIZIO M. 3394078183 <presidente77@alice.it>

Da Attigliano a Orte passando per Bomarzo, la torre di Chia e il Torrente Castello, tra campi coltivati, borghi medioevali, strade scavate nel tufo e un bosco incantato.

itinerario	●●●●	40 km	MTB	Treno

domenica 24
SULLE TRACCE DI ENEA

DANIELA 3334394728 <danielacaplani@hotmail.com>

Dalla stazione di Campoleone, attraverso i colli apriliani scendiamo alla rocca di Ardea, antica città arsa dai Romani, quindi a Pratica di Mare dove visiteremo il museo dell'Antica Lavinium, culla della civiltà italica. Pranzeremo al borgo di Pratica, piccolo gioiello a pochi chilometri dall'Eur. Da qui, risalita verso la stazione di Pomezia, dove il treno ci riporterà a Termini.

itinerario	●●	35 km	SB	Treno

domenica 31
LE 4 STAGIONI: AUTUNNO

FABRIZIO Z. 3398002602 <f.zamunaro@gaffinosim.it>

Classico itinerario nel cuore degli splendidi Monti Simbruini con partenza da Cervara di Roma, poetici ed accoglienti nelle signorili vesti autunnali che potremo rimirare con i suoi colori pastello e le sterrate mai impegnative che ci porteranno sulla vetta del monte Autore.

itinerario	●●●●	45 km	MTB	Auto

Il progetto "a scuola in bici"

Ruotalibera, con il Progetto «A Scuola in Bici», rivolto alla scuola elementare e media, ma non solo, propone agli insegnanti ed alle Istituzioni di condurre i ragazzi non solo verso la coscienza della mobilità autonoma, mediante la conoscenza del Codice della Strada e del territorio, ma soprattutto verso l'autonomia personale, la responsabilità e la crescita consapevole come cittadini.

Le proposte sono varie, a seconda del tipo e livello di scuola, dell'interesse del docente, della situazione logistica: percorsi in bici a scuola e nel quartiere, in attuazione all'educazione stradale in aula; Bicibus (elementari o medie) o percorsi organizzati e segnalati per raggiungere la scuola (scuole superiori), in collaborazione con i Municipi; visite didattiche in città; viaggi di istruzione in bici in località attrezzate.

Ruotalibera cura la presentazione, la partecipazione al gruppo di lavoro, i rapporti con il Municipio, l'educazione stradale ove richiesto, le nozioni di meccanica, lo studio dei percorsi e delle esercitazioni, l'assistenza durante le uscite. Inoltre propone alle classi aderenti escursioni dedicate, gratuite ed aperte a tutti, su percorsi idonei e con specifici obiettivi, alle quali possono partecipare famiglie e insegnanti, anche non soci.

Per ulteriori informazioni: **www.fiab-scuola.org**

lunedì 1 • ER CICLISTA VA CONTROCORENTE

LUCA 3288011392 <desimone.luc@tiscali.it>

Come il barcarolo della nota canzone romana, pedaleremo "controcorrente" il Tevere fino al cuore di Roma. Dalla stazione di Ponte Galeria, dopo un tratto iniziale su strade bianche, raggiungeremo la ciclabile all'altezza del Ponte di Mezzocammino, per proseguire fino a Ponte Milvio e concludere il giro a Villa Borghese.

itinerario	●●	35 km	SB	Treno

lunedì 1
GUSTATUS E FENIGLIA

FABRIZIO M. 3394078183 <presidente77@alice.it>

Nell'incantevole cornice della Feniglia, Orbetello e la sua laguna, dopo una breve pedalata godremo dei sapori e degli odori dei prodotti enogastronomici tipici toscani.

itinerario	●●	20 km	SB	Treno

domenica 7 • 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

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.

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 giovarsi di una più capillare distribuzione soprattutto in luoghi come supermercati, ospedali, uffici pubblici, scuole etc.

domenica 14
LE POZZE DI SAN SISTO

GIACOMO 3485243913 <giacomo.cau@generaligroup.com>

Nel freddo dell'inverno, fra Capranica e Viterbo, le acque calde termali alla fine di un giro nella Tuscia. Ed è subito sera.

itinerario	●●	45 km	CT	Treno

domenica 21
OASI DI BURANO

AMBRA 3405674177 <lambreta@libero.it>

Da Orbetello, passando per la Feniglia e il promontorio di Ansedonia attraverso ciclabili e tranquille strade poco trafficate, fino all'Oasi di Burano che visiteremo a piedi per ammirare le numerose specie di uccelli che la popolano.

itinerario	●●	25 km	SB	Treno

domenica 21
LE PIETRE DI ROMA

uscita cittadina

MARCO 3477059171 <lorbrulgrud@fastwebnet.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.

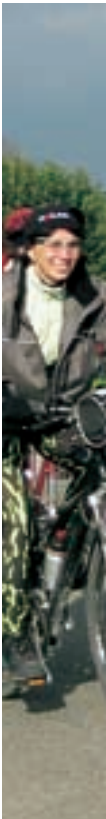
itinerario	●	25 km	SB	—

domenica 28
MACCARESE - LADISPOLI

LETIZIA 3477013406 <ltomai@tiscali.it>
MARCO 3477059171 <lorbrulgrud@fastwebnet.it>

Tra il Tevere ed il mare, tra argini e canali di bonifiche, e le discariche di Malagrotta, angoli pittoreschi ed inaspettati.

itinerario	●●	50 km	SB	Treno



sabato 4 • martedì 7
SATURNIA E ANTICHE DOGANE

ANDREA 3283242686 <andrea.filabozzi@email.it>
ANTONELLA 3283433362 <antonella.longo@email.it>

In collaborazione con la FIAB di Grosseto. «Sei più bbugiardo de' stradelli del forteto», questo vecchio sfottò paesano la diceva lunga sulla rete di sentieri, gli "stradelli", che attraversavano la fitta macchia mediterranea "forteto" dai paesi della collina nelle piane dell'Albegna e alle Dogane di Manciano ed Orbetello. E a sera un bel bagno a Saturnia.

In collaboration with the FIAB in Grosseto. «You're a worse liar than the "stradelli" of the "forteto"»: this old village saying gives a better idea than any other words about the net of paths which crossed the thick mediterranean scrub from the villages over the hills till the plane of the Albegna and to the Customs of Manciano and Orbetello. And, late in the evening, a good bath in the hot pools of Saturnia.

itinerario	●●●	50 km/g	MTB	Auto

domenica 5
GLI OBELISCHI DI ROMA

ANGELO 3478003260 <angelocurro@tiscali.it>

A Roma ci sono più obelischi egiziani che in tutto il resto del mondo. Il più alto, quello di San Giovanni, il più visto quello di San Pietro, quello che è uno gnomone di meridiana, a Montecitorio e tanti altri. Una passeggiata per tutti nel centro di Roma ci consentirà di saperne di più.

itinerario	●	20 km	CT	—

mercoledì 8
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 dopo una sosta rientreremo per la stessa via dell'andata.

itinerario	●●●	40 km	MTB	—

domenica 12
DA OSTIA A FIUMICINO

BEATRICE 3336673138 <beatrice.galli@uniroma1.it>

Dalla Stazione di Stella Polare (Ferrovia Roma-Lido), percorrendo le piste ciclabili di Ostia, si raggiunge il Porto turistico di Roma e di qui, risalendo il Tevere fino al Ponte della Scafa, si attraversa l'Isola Sacra arrivando al Porto Canale di Fiumicino. Ritorno per lo stesso itinerario.

itinerario	●●	35 km	CT	Treno

domenica 19 • BIKE & XMAS
SOLIDARIETÀ A PEDALI

RICCARDO 3395850857 <elvis.it@libero.it>

A zonzo in bicicletta per il centro storico. Itinerario tra curiosità, idee per gli acquisti dell'ultimo minuto e golosità allo scopo di raccogliere giocattoli e materiale per regalare un sorriso ai bambini del reparto di oncologia dell'ospedale "Bambin Gesù" di Roma.

itinerario	●	15 km	CT	—

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*, nato a Parigi nel 2007, a completamento di un coraggioso piano mobilità che in dieci anni ha realizzato 371 km di percorsi ciclabili. Il successo travolgente ha fatto sì che il numero di bici e delle stazioni sia stato elevato a 20.000 bici e centinaia di stazioni, prevedendo un ulteriore aumento a 50mila bici con espansione della zona d'influenza.

In Italia il servizio è attivo in 140 comuni per un totale di 10.000 bici, spesso utilizzabili con chiave elettronica sotto forma di smartcard, che basta avvicinare ad una colonnina. Si stima che siano 11 milioni gli italiani che conoscono il Bike Sharing, e di questi almeno 4 milioni risiedono in Comuni dove il servizio è operativo. Gli utenti sono circa 120.000, ma tale numero aumenterebbe se il servizio venisse introdotto in un numero maggiore di città. Nel 2008 è stato costituito il **"Club delle città per il Bike Sharing"**, in continua crescita.

Tra le città più virtuose, Milano è la capitale italiana, con i 1400 mezzi ed i 103 parcheggi del **BikeMi**, in prossimità di punti strategici: stazioni ferroviarie, università, ospedali, luoghi d'interesse turistico, fermate della metropolitana. In un anno ha collezionato 690 mila prelievi, 13 mila abbonamenti annuali, 11.200 giornalieri e 2700 settimanali, con 400 mila contatti al sito web. L'obiettivo è dotare la città di 5000 bici e 350 stazioni estese su tutto il territorio. Dalle statistiche emerge che il tempo di noleggio è tra i quindici e i venticinque minuti, il che potrebbe significare che le due ruote di BikeMi sono utilizzate principalmente

per spostamenti da e verso i luoghi di lavoro. Il bike sharing milanese è stato premiato come "miglior progetto di mobilità sostenibile 2009" al forum italiano sulla mobilità nei centri urbani.

Brescia (**Bicimia**) ha 24 postazioni, Parma (**Puntobici**) mette a disposizione 100 bici del Bike Office, con noleggio gratuito per gli abbonati Trenitalia, e Siracusa può contare su 300 mezzi, di cui 70 a pedalata assistita, mentre Bari conta 10 parcheggi elettronici per un totale di 130 biciclette.
A Torino partirà il servizio con 58 cicloposteggi nella primavera 2010; nella sua provincia è attivo il servizio intercomunale, che coinvolge i Comuni di Torino, Collegno, Rivoli, Venaria Reale, Alpignano e Druento. In provincia di Cuneo, il servizio è attivo a Cuneo (con 60 biciclette pubbliche e più di 700 utenti iscritti), ad Alba (dove sono presenti 4 cicloposteggi), a Bra (44 posti bici), Savigliano (12 stazioni e 55 biciclette disponibili), Fossano (con 40 biciclette) e Saluzzo.

MoBike, il servizio di Genova, fa uso di biciclette elettriche. Il servizio prevede un abbonamento annuale e un tariffario che procede di mezz'ora in mezz'ora (concedendo gratis i primi 30 minuti). Il mezzo funziona a batterie, che vanno ricaricate, e per questo è stato sviluppato un software ad hoc. Quando il veicolo è fermo un sensore ricarica la batteria, e la rende disponibile solo quando raggiunge autonomia sufficiente a circolare. Una volta ricaricata, la bici può percorrere circa 30 Km. Tra le altre caratteristiche tecniche, la trasmissione cardanica, un particolare sistema luci sempre attivo, gli ammortizzatori anteriori.
A Teramo si prepara un progetto-pilota per il bike sharing su scala provinciale,

IL BIKE-SHARING A ROMA

In questo panorama stimolante stride fortemente la situazione romana.
Il servizio, inserito nel progetto **Bicincittà**, è attualmente gestito, ancora in via sperimentale, da Atac SpA, ed è rivolto a residenti e turisti.
Alle iniziali 19 stazioni, nel centro storico, se ne sono aggiunte altre nei Municipi III (3) e XIII (4), dove sono disponibili anche bici elettriche, per un totale di 26 stazioni e 170 bici. Il progetto di estensione ad altri Municipi, con 44 nuove stazioni, 15 nel centro storico-Rione Monti, 8 a Trastevere e 21 in Prati-Vaticano, è ostacolato dalla mancanza di finanziamenti.
Gli iscritti, a dicembre 2009, erano 5701, con quasi 35 mila prelievi, ma il servizio stenta a decollare per vari motivi, tra i quali il contestato sistema di tariffazione che non prevede la gratuità per la prima mezz'ora, le stazioni insufficienti e non posizionate opportunamente, le bici inadeguate per numero e struttura, inadatte ad un servizio pubblico perché troppo vulnerabili, la manutenzione molto deficitaria, la carente informativa sul servizio, anche sul web.

Per utilizzare il servizio è necessario iscriversi presso le Biglietterie Atac autorizzate, alle fermate della Metro A Termini, Lepanto e Spagna, dove è possibile acquistare per l'importo di euro 5.00 la tessera elettronica (Smartcard).
Per prelevare la bicicletta si accosta la tessera al lettore presente sulla colonnina, che sblocca la bici e comunica al sistema quale utente ha iniziato ad utilizzare il servizio.
Dopo l'uso, la bici può essere riconsegnata in qualunque postazione (non necessariamente in quella di partenza) esattamente eseguendo la stessa operazione: si ripassa la tessera sul lettore e si blocca il veicolo.
Il costo del servizio è pari ad 0,50 euro ogni mezz'ora, il tempo minimo di tolleranza gratuito 5 minuti.
È possibile inoltre utilizzare la bicicletta per un massimo di 24 (ventiquattro) ore giornaliere.

Ulteriori informazioni su:
www.bicincitta.com/citta_v3.asp?id=18
www.atacbikesharing.com/

Sul sito Fiab è stato di recente istituito un forum sul Bike Sharing: **www.fiab.info/phorum5/list.php?14**

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; negli ultimi anni, invece, sul fronte del dialogo con le associazioni Trenitalia si è mostrata meno disponibile, cosa che purtroppo non ci fa ben sperare.
Abbiamo verificato con rammarico l'attuale impossibilità di effettuare uscite che in passato erano possibili, a causa della cancellazione di alcune corse, talvolta sostituite con pulmann, o di usare un vagone merci per gruppi numerosi, servizio divenuto molto esoso e di fatto inutilizzabile, oltre alle difficoltà dell'uso del servizio a causa dello stato di degrado del materiale rotante, Dal 13 dicembre 2009 poi il nuovo orario ferroviario mostra diverse novità negative: oltre alle corse cancellate, su alcuni treni regionali e su tutti i nuovi treni S1 non compare il simbolo della bici, che identifica la possibilità di utilizzo del treno con bici al seguito.
Questo ci spinge a continuare a rivendicare ancora con più forza un servizio che sia adeguato alle esigenze della mobilità sostenibile con una grande vertenza nazionale, e non solo regionale come è attualmente: infatti, se le competenze del trasporto ferroviario sono in capo alle regioni, il disegno strategico è regionale.

Qualche risultato FIAB

Nonostante le difficoltà, qualche risultato è stato raggiunto: nel Trentino, dopo una serie di incontri tra FIAB, la provincia e la direzione locale di Trenitalia i 15 Minuetti locali durante il periodo marzo-ottobre oppurtunamente modificati possono trasportare 32 bici al posto delle 2; nel Veneto FIAB è riuscita ad ottenere un finanziamento dall'assessore alla Mobilità per la ristrutturazione di due bagagliai (consegnati a fine febbraio 2009) che possono trasportare 90 bici ciascuno (anche se sono ancora in attesa dell'ok da parte dell'Agenzia per la Sicurezza perche si sono accorti che le due maniglie delle porte non sono conformi…).

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 maggiorparte 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 costruirsela da soli come spiega il sito Fiab: **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.

Un'importante recente novità riguarda la possibilità di portare la bici al seguito su treni Eurocity, senza doverla smontare e metterla in una sacca: basta viaggiare con i nuovi treni Eurocity (da e per Monaco verso molte città italiane) che la compagnia tedesca Deutsche Bahn e quella austriaca Obb hanno lanciato in partnership sulla rete italiana dallo scorso 13 dicembre. (**www.fiab-onlus.it/mlfiab_2/view2.php?mid=1278&ml=1**)
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. L'orario ufficiale di Trenitalia, alla pagina (**www.trenitalia.com/it/servizi_per/viaggiare_con_bici/index.html**) che forniva in passato informazioni più precise e dettagliate, ora "non è disponibile".
Informazioni sul servizio treno + bici in Italia sono disponibili anche sul sito della FIAB, all'indirizzo **www.fiab-onlus.it/treno/regolam.htm**

Metro + Bici
A Roma è possibile trasportare la bicicletta sulle linee A e 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.
Lungo la linea A non sono accessibili alle biciclette le stazioni Spagna, Barberini, Repubblica, Termini, Vittorio Emanuele e San Giovanni.
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. Il regolamento non è molto chiaro su alcuni punti (numero delle bici ammesse), e talvolta purtroppo abbiamo dovuto riscontrare essere poco conosciuto anche dal personale addetto:
www.metroroma.it/it-IT/servizi/altriservizi/Pagine/FAQ.aspx; **www.ruotalibera.org/simplog/archive.php?blogid=1&pid=5216**

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 antimeridiane 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.
Anche la segnalitica dedicata alle bici risulta poco chiara, dagli itinerari di accesso e transito nelle stazio-

ni, alla sistemazione a bordo dei vagoni, per la quale non c'è chiarezza.
Queste, e molte altre richieste, sono attualmente fortemente sollecitate all'amministrazione capitolina dal Coordinamento Ditrafficosimuore (vedi p. 54), al quale aderisce Ruotalibera insieme ad altre associazioni romane e molti ciclisti urbani.

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-Palasport) 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 sarebbe possibile salire su qualunque mezzo di trasporto pubblico e portarla in ufficio magari riponendola nell'armadio o al fianco della nostra scrivania. In questo senso si stanno sollecitando in sede opportuna le necessarie modifiche al regolamento vigente, che non ne consente il trasporto solo per pochi centimetri di eccedenza del bagaglio massimo consentito.

L'aumento della domanda conseguente la diffusione della bici pieghevole ha causato inevitabilmente un notevole aumento dell'offerta. Molte case produttrici propongono numerosi modelli adatti ad ogni esigenza, che si differenziano per diametro delle ruote, peso, dimensioni, robustezza, costi, ma in tutti i casi caratteristica comune è la versatilità.

Il decalogo per andare in bici a Roma

Il *Coordinamento Ditrafficosimuore* chiede alle Istituzioni, in particolare al Comune, che siano attuate alcune istanze ampiamente diffuse in altre città europee per una convivenza più civile sulle strade:

1. Sviluppo della mobilità ciclistica urbana: deve essere il perno di scelte prioritarie come in tutto il moderno mondo civile. Strategia di moderazione, allontanamento e disincentivo dei mezzi a motore dalla città. Si tratta di scelte coraggiose che altre città europee hanno fatto con benefici evidenti.

2. Riduzione della velocità. Zone 30 km/h in tutto il Centro Storico, nelle ZTL e nelle strade interne residenziali. Rigorosi 50 altrove. Solo sotto i 50 Km/h si ha la possibilità di sopravvivere ad un investimento. Interventi: *dossi*; *attraversamenti pedonali rialzati*; *controlli preventivi, frequenti e sanzionatori.* Colpevole non è solo chi beve o si droga, ma chi corre in mezzo ai quartieri, chi "brucia" i semafori o intimidisce i pedoni accelerando sulle strisce: squallida crescente deriva da arginare senza ulteriori indugi, a pena di rendersi corresponsabili di omicidi stradali.

3. Itinerari ciclabili e ciclo-pedonali dovunque sia possibile. Ogni strada deve diventare ciclabile. Impegno a realizzare una rete di percorsi ciclabili che colleghi tutti i municipi tra loro.

4. ZTL e isole pedonali del Centro ritornino strumento serio, duraturo e inaggirabile. Fuori le auto dal centro!

5. Sensi unici. Si consenta alle bici di andare in ambedue i sensi di marcia con chiara segnaletica nelle strade a senso unico a non alto scorrimento veicolare.

6. Strade verdi e parcheggi di scambio. Si coordini con i Municipi la gestione della viabilità, individuando aree commerciali e residenziali senza auto (strade verdi). Insieme a Provincia e Regione non si investa in nuovi quartieri o strade che affluiscono in città senza aver prima previsto punti di scambio con il trasporto pubblico. Si renda l'uso dell'auto nella città meno premiante di altre forme di trasporto mediante una convinta e continuativa politica di incentivi e disincentivi.

7. Intermodalità con mezzi pubblici laddove già possibile includendo tutti i giorni e tutte le fasce orarie su Metropolitana, Tram e Jumbo bus e prevedendo sui vagoni linea C e B1 e sulle nuove vetture tram e bus un alloggiamento. Trasporto gratuito con tessera Metrebus. Deroga al regolamento Metrebus per il trasporto delle bici pieghevoli su tutti i mezzi pubblici subito.

8. Stalli e rastrelliere ovunque.

9. Bike Sharing di standard parigino e non di facciata come è attualmente.

10. Bici in condominio. Un regolamento comunale che permetta di poter usare spazi condominiali senza dover riapprovare quello di condominio.

www.ditrafficosimuore.org

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 2010 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

Fabrizio Z.

Enrico

Daniela

Augusto

Angelo

Aldo

Giacomo

Giorgia

Daniele B.

Beatrice

Antonella D.M.

Ambra

Giampiero

Fabrizio M.

Daniele P.

Carmine

Antonella L.

Andrea

Valerio

Valeria

Riccardo

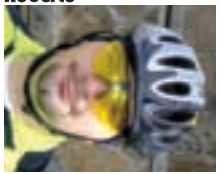
Marco

Igino

Giancarlo

Kira

Roberto



Mary

Letizia

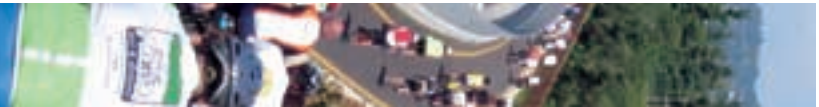
Gianni

Stanislao

Massimo

Luca

Giovanni



Legenda

In questo indice le uscite proposte nel corso dell'anno sono raggrupate 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.

---

10 gennaio	Le torri di Roma
17 gennaio	Passeggiata in famiglia
31 gennaio	L'arte del Mosaico
28 febbraio	I segreti delle confraternite
21 marzo	Tra ciclabili e ville romane
28 marzo	Giornata FAI di primavera
9 maggio	Bimbimbici
4 luglio	Pic nic in Caffarella
7 novembre	In bici per donare il sangue
21 novembre	Le pietre di Roma
5 dicembre	Gli obelischi di Roma
19 dicembre	Bike & Xmas: solidarietà a pedali

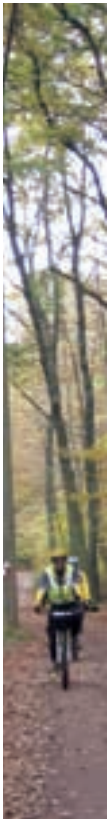
24 gennaio	Il Bagnaccio di Viterbo
7 febbraio	In bici sotto gli archi
28 marzo	Il Tevere tra Lazio ed Umbria
5 aprile	Giornata nazionale bici+treno
10-11 aprile	Assisi e Fonti del Clitunno
25 aprile	Percorsi di Liberazione
1 maggio	Fave e pecorino
2 maggio	Falerna e solfatara
6 giugno	Il parco della Marcigliana
11-13 giugno	Collevecchio e il Tevere
20 giugno	Feniglia
27 giugno	La spesa ecologica
4 luglio	Le terme di Suio
11 settembre	Il castello di Ceri
24 ottobre	Sulle tracce di Enea
1 novembre	Er ciclista va controcorente
1 novembre	Gustatus e Feniglia
14 novembre	Le pozze di S. Sisto
21 novembre	Oasi di Burano
28 novembre	Maccarese- Ladispoli
12 dicembre	Da Ostia a Fiumicino

14 febbraio	Vetralla-Tuscania- Viterbo
21 febbraio	Gran premio della montagna
14 marzo	Rocca Priora e il Tuscolo
21 marzo	Vejo rally extreme

21 marzo	Tra ciclabili e ville romane
28 marzo	Giornata FAI di primavera
11 aprile	Calcata
18 aprile	Borghi dell'Umbria
2 maggio	Falerna e solfatara
13-16 maggio	Paciclica
23 maggio	Bicitalia Day
30 maggio	Cantine aperte
6 giugno	Le cascate di Castegiuliano
11-13 giugno	Collevecchio e il Tevere
12 giugno	Il lago Albano
13 giugno	Sasso
26-28 giugno	La fioritura di Castelluccio
29 giugno	Lago di Bolsena
11 luglio	Il lago di Vico
18 luglio	Nazzano e la Riserva del Tevere
5 settembre	Altre chiese romaniche in Sabina
11 settembre	Il castello di Ceri
12 settembre	I castelli e Monte Cavo
19 settembre	Torre Astura
26 settembre	Le cascate e San Polo
3 ottobre	Calandrina
10 ottobre	Madonna della Civita
16-17 ottobre	Maremma e Argentario
17 ottobre	Parco riviera di Ulisse
4-7 dicembre	Saturnia e antiche dogane
8 dicembre	Lago Albano

7 marzo	Giornata "Ferrovie dimenticate"
17 aprile	Le 4 stagioni: primavera
5-6 giugno	Rocca Calascio
27 giugno	Laghi vulcanici
12 settembre	I castelli e Monte Cavo
26 settembre	Le creste del vulcano
23 ottobre	L'anello dei Lucretili
24 ottobre	Bomarzo e il torrente Castello
31 ottobre	Le 4 stagioni: autunno

14 marzo	Le 4 stagioni: inverno
12 giugno	Parco Nazionale d'Abruzzo
20 giugno	La chiesetta degli alpini



Ruotalibera

Presidente
Andrea Filabozzi <andrea.filabozzi@email.it>

Consiglio Direttivo
Aldo Bises <aldobises@alice.it>
Angelo Currò <angelocurro@tiscali.it>
Beatrice Galli <beatrice.galli@uniroma1.it>
Marco Gemignani <lorbrulgrud@fastwebnet.it>
Ambra Giorgi <lambreta@libero.it>
Antonella Longo <antonella.longo@email.it>

Sede operativa
Via Valeriano 3 f - 00145 Roma
Fax 06233246506

www.ruotalibera.org
info@ruotalibera.org

FSC FOREST STEWARDSHIP COUNCIL

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

spazio per il timbro del rivenditore

Stampa Arti Grafiche La Moderna (Roma)