



# un mondo da riscoprire, in bici.

CALENDARIO 2013  
DELLE INIZIATIVE  
L'ABICI - FIAB



Per ogni cicloescursione i dettagli della giornata orari, luoghi di ritrovo, mezzi di trasporto, abbigliamento consigliato... si trovano sul sito [www.labicimelegnano.it](http://www.labicimelegnano.it)

## Per la partecipazione

è previsto un rimborso per assicurazione infortuni della giornata.

**COSTO: 1€ per i soci e i minori di 14 anni, 2€ per i non soci.**

Sono esclusi eventuali costi di trasporti, pasti, bevande e visite a pagamento.

Per le cicloescursioni giornaliere è previsto il pranzo al sacco se non diversamente specificato.

**Le gite non si svolgono in caso di pioggia.**

## Da tenere presente...

Le **cicloescursioni** sono aperte a tutti coloro che desiderano parteciparvi.

È necessario prendere visione e attenersi al Regolamento gite.

**Per le escursioni di due o più giorni è obbligatoria la tessera.**

I minori sono ammessi solo se accompagnati da un adulto che se ne assume la responsabilità.

Si percorrono il più possibile piste ciclabili e strade secondarie.

**Non si corre ma si pedala per divertirsi e rilassarsi a contatto con l'ambiente.**

I **capigita** non sono guide turistiche ma volontari non retribuiti che desiderano divertirsi come tutti i partecipanti.

Chiedici l'amicizia e tieniti informato



[facebook.com/LABICIFIAB.MELEGNANO](https://facebook.com/LABICIFIAB.MELEGNANO)

Le stesse informazioni sono reperibili su



@LABICIF

## Perchè diventare socio FIAB?

- Sostegno alle nostre iniziative per **città più vivibili**
- Abbonamento alla **rivista BC**, il bimestrale della FIAB, oltre al notiziario locale
- Possibilità di partecipare a **tutte le iniziative FIAB in Italia** per le quali è necessaria la tessera (es: gite di 2 o più giorni, il ciclo raduno nazionale etc..)
- **Assicurazione RC 24h** per danni a terzi tutto l'anno. *Se si utilizza la bicicletta abitualmente è molto utile.*
- **Assicurazione infortuni** durante le gite al solo costo di 1€ (da pagare alla partenza)
- **Patronato per il recupero dei danni** in caso di controversie in incidenti stradali
- **Ufficio legale FIAB:** un avvocato è a disposizione nella sede di Milano per consulenze legali gratuite (legate all'uso della bicicletta)
  - **Sconti per i soci FIAB** in una serie di attività convenzionate (sul sito [www.fiab-onlus.it](http://www.fiab-onlus.it))
    - Possibilità di consultare e prendere in prestito le guide, le cartine, i libri della nostra ricca **CICLOTECA**

[www.labicimelegnano.it](http://www.labicimelegnano.it)

Molte informazioni sulle attività dell'associazione, ma anche molte altre curiosità legate al mondo della bicicletta. Senza alcuna registrazione al sito, potete lasciare un commento, proporre iniziative, chiedere informazioni: fatta salva la decenza ogni commento viene pubblicato.

## La tessera socio

Socio ordinario: **18€**

Coppia soci (stessa residenza): **28€**

Socio Junior (fino a 14 anni compiuti, stessa residenza dei genitori): **5€**

Socio Giovane (da 15 a 25 anni): **10€**

Socio Sostenitore: *a partire da* **20€**

Socio Benemerito: *a partire da* **50€**

E' possibile acquistare la tessera:

- nella sede dell'associazione a Melegnano, p.le delle Associazioni, il giovedì dalle 17.30 alle 19
- durante una ciclo escursione



# gennaio

Domenica

**27**

ET VOILA',

IL PROGRAMMA 2013 E' SERVITO

**ore 18 La Dispensa Toscana**

*Via Montegrappa 46 - Melegnano*

Presentazione del programma di attività 2013,  
un'ottima occasione per conoscere l'associazione  
e **tesserarsi** per l'anno 2013.

*Al termine un bicchiere di vino  
con bruschetta offerto dalla Dispensa Toscana.*



**L'assicurazione** cui ha diritto il socio FIAB  
**riguarda la Responsabilità Civile verso terzi.**  
Ad esempio, se con la mia bici urto un bambino,  
le spese per i danni sono coperti,  
*fatta salva la franchigia.*

La copertura è sempre presente,  
sia partecipando a nostre iniziative  
sia nelle proprie attività personali.  
Tutte le informazioni sono rintracciabili al sito  
**fiab-onlus.it**

**L'assicurazione FIAB:**  
**'spalle coperte'**  
**per pedalare in serenità**

# febbraio

Sabato

9

## ASSEMBLEA DEI SOCI

**Ore 16 - 18 Sede dell'Associazione**

Piazzale delle Associazioni - Melegnano

## Gite a sorpresa

Verranno organizzate in base al tempo.

Tutte le informazioni sono reperibili su

**[www.labicimelegnano.it](http://www.labicimelegnano.it)**

Seguiteci!

Per partecipare alle nostre cicloescursioni non occorre essere professionisti o essere dotati dell'ultimo modello di bici.

Tuttavia, alcuni piccoli accorgimenti nell'abbigliamento e nell'assetto della bicicletta possono fare la differenza.

## L'ABBIGLIAMENTO

Non esiste una stagione non adatta alla bici, ma solo un abbigliamento non adeguato.

È sempre utile avere qualche capo adatto alla pioggia: kway e pantaloni anti pioggia possono essere una buona soluzione per viaggi lunghi, ma anche la mantella può essere utile.

Scegliete quel che più vi piace e vi fa stare comodi ma attenzione che **il materiale sia veramente idrorepellente.**

È sempre utile un abbigliamento a "cipolla" per affrontare le diverse temperature della giornata.

La maglietta da utilizzare è a vostra discrezione, varia a seconda dei propri gusti e delle proprie comodità.

I pantaloncini con il rinforzo aiutano ad affrontare molti chilometri, ma non crediate che facciano miracoli:

**un po' di fastidio da sellino dopo molti chilometri è normale.**

# marzo

Venerdì - Sabato - Domenica

1 - 2 - 3

BICIFI

Firenze

Il primo FLORENCE BIKE FESTIVAL

in occasione dell'anno dei

**Mondiali di ciclismo** in Italia.

*È necessaria la tessera FIAB.*

Domenica

17

BICINFESTA DI PRIMAVERA

**27esima Edizione - Milano**

La tradizionale festa della bicicletta  
organizzata dalla storica associazione

FIAB-Ciclobby di Milano,

con un testimonial d'eccezione, **ALEX ZANARDI.**

Domenica

24

LE GIORNATE FAI DI PRIMAVERA

In bicicletta alla scoperta dei **tesori nascosti**

e proposti in occasione delle giornate

del **Fondo Ambiente Italiano.**

Giovedì

28

FIERA DEL PERDONO

Stand in piazza con le associazioni

**Ore 9 - 18 Piazza Vittoria - Melegnano**



# aprile

Lunedì

1

**PASQUETTA IN BICICLETTA**

**Vigevano, il cuore della Lomellina**

Le città di provincia ci stupiscono:

Vigevano ne è un esempio e la sua **Piazza Ducale** è considerata una delle più belle piazze d'Italia.

Sabato - Domenica

6 - 7

**ASSEMBLEA NAZIONALE DEI SOCI**

**Vicenza**

Assemblea elettiva

per il nuovo consiglio nazionale e la presidenza

Domenica

14

**LO SPETTACOLO DELLA NATURA**

**Il parco botanico di Villa Raimondi**

Un Parco Botanico di **7 ettari** gestiti dalla Fondazione Minoprio in tutto il suo splendore primaverile.

da Giovedì a Domenica

25/28

**TORINO - PAVIA**

**Dalla città sabauda**

**all'antica capitale del Regno Longobardo.**

*È necessaria la tessera FIAB.*

# maggio

Domenica

12

## BIMBIMBICI

Piccoli ciclisti crescono e imparano  
a muoversi nella loro città.



Domenica

26

## I LAGHI DI VARESE

Un percorso facile in mezzo alla natura  
con panorami mozzafiato.

BC

## LA TUA RIVISTA

Ogni due mesi riceverete a casa vostra tante notizie interessanti sul mondo della bicicletta e sulla sostenibilità in generale.

**È inclusa nel costo della tessera FIAB.**

*In caso non riceveste la rivista avvertiteci, i disguidi possono accadere purtroppo.*

**Resta informato su [www.rivistabc.com](http://www.rivistabc.com)**

# BC

# giugno

Venerdì - Sabato - Domenica  
**31/05 - 1 - 2**

**BICITALIA DAY**

[www.bicitalia.org](http://www.bicitalia.org)

**3° Lombardiainbici:**

**LA VIA FRANCIGENA**

**E I PERCORSI LUNGO IL PO**

Alla scoperta delle **bellezze**  
della **Lombardia**, lungo i percorsi della  
rete nazionale **BICITALIA**  
*È necessaria la tessera FIAB.*

## LA BICICLETTA

Qualunque sia la vostra bicicletta è importante che sia in buone condizioni: è dunque indispensabile una buona e costante **manutenzione**.

Prima di ogni cicloescursione verificate che:

- le ruote siano gonfie
- i freni e le luci funzionino
- la catena sia oliata
- i freni siano efficienti

Domenica

**9**

**LECCO - MILANO**

Uno dei percorsi più famosi,  
non solo per mountain bike.

da Mercoledì a Domenica

**19 / 23**

**XXV CICLORADUNO NAZIONALE FIAB**

**Piacenza, Cremona, Parma,  
Reggio Emilia e Modena**

*È necessaria la tessera FIAB.*



# luglio

da Mercoledì a Domenica

## 10 / 14

KRIMML - SALISBURGO

Lungo la ciclopista dei Tauri  
per scoprire la città di Mozart.

*È necessaria la tessera FIAB.*

Domenica

## 28

FRESCOBICI

Val Seriana Clusone

Pic-nic al fresco lungo il fiume Serio



## IL CICLISTA ILLUMINATO

Molto spesso negli incidenti tra un'automobile e una bicicletta, il conducente dell'auto dichiara di "non aver visto il ciclista". Potremmo dire molte cose, ad esempio, sulla velocità dell'auto che cambia notevolmente la visione della strada e ciò che sta intorno, ma qui vogliamo solo sottolineare l'importanza di "farsi vedere" quando si è in bicicletta.

Controlliamo sempre che la nostra bici sia dotata di **luci funzionanti e catarifrangenti laterali** che permettono all'automobilista di vedere la bicicletta nell'attraversamento della strada.

Queste sono norme imposte dal Codice della Strada, ma sono soprattutto norme di buon senso, come è di buon senso e anche obbligatorio indossare il **gilet rifrangente dopo il tramonto nelle strade extraurbane e in galleria** (questo anche in città).

Da ultimo, ma non ultimo, il casco: il nuovo Codice della Strada, contrariamente a quanto qualcuno dice, non lo ha reso obbligatorio neanche per i bambini. Tuttavia **il casco è sempre consigliato**, soprattutto per i più piccoli per salvare la parte più importante di noi!



# settembre

Sabato - Domenica

7 - 8

VERONA

Una città dalle origini antichissime con un ricchissimo patrimonio artistico.

da Sabato a Domenica

14 / 22

EUROPEAN MOBILITY WEEK  
IN BICICLETTA!

Nel **decennale** dell'iniziativa tantissimi appuntamenti dedicati al **mondo delle due ruote ecologiche**.

## BICIVIAGGI FIAB

Oltre alle attività in bicicletta organizzate da noi, Fiab nazionale propone delle ciclovacanze. Sono vacanze in bici con qualcosa in più: sono opportunità per conoscere più da vicino cosa fanno altri per promuovere l'uso delle due ruote.

I viaggi FIAB per l'anno 2013 sono **4**.

Tutti i dettagli su **[www.biciviaggi.it](http://www.biciviaggi.it)**

## GLI ACCESSORI

Che si facciano pochi o tanti chilometri ecco gli **accessori indispensabili**:

- Il **casco**: non è obbligatorio ma è sempre consigliato, soprattutto per i bambini;
- Il **gilet rifrangente**: è obbligatorio indossarlo nelle strade extraurbane dopo il tramonto;
- 1 **camera d'aria di scorta**. (verificate che sia della misura della ruota della vostra bicicletta). Esistono delle bombolette che evitano di cambiare la camera d'aria: si ha un'autonomia di circa 20km ma poi la camera d'aria va cambiata. *In alternativa è utile anche il kit per aggiustare la foratura della camera d'aria;*
- Qualche attrezzo per la **piccola manutenzione**;
- **Salviette umide**;
- Una bottiglietta d'**acqua**;
- Un piccolo **kit di pronto soccorso**;
- In estate la **crema solare**, un **antirepellente** e un **asciugamano**.

# ottobre

Sabato  
**5**

PEDALI NELLA NOTTE  
per la FESTA DEL RISO A CARPIANO

Risottata in piazza.

*È necessario attrezzarsi con luci e gilet rifrangente*

Domenica  
**13**

PRANZO SOCIALE

per la RASSEGNA DEL LODIGIANO

*Una gita nelle campagne del lodigiano per sgranchirci un po' le gambe prima di una tappa golosa, vero scopo della gita, in una trattoria per la Rassegna del Lodigiano.*

Le altre Domeniche di ottobre sono  
“**BIKE-WORK IN PROGRESS**”.

Il mese di ottobre può riservare giornate meravigliose o tristemente autunnali: le biciclettate saranno organizzate con qualche giorno d'anticipo.

Le informazioni saranno reperibili su  
**[www.labicimelegnano.it](http://www.labicimelegnano.it)**

## BICICLETTA ED ALTRI MEZZI DI TRASPORTO

La combinazione della bici con altri mezzi di trasporto è un'opportunità straordinaria per raggiungere località lontane rispetto al luogo di partenza.

In Lombardia la bicicletta può viaggiare, pur con qualche difficoltà e limitazioni, sui treni, sulla metropolitana di Milano, sui battelli dei laghi...

Informazioni su treno+bici all'indirizzo

**<http://fiab-onlus.it/bici/attivita/treno-bici.html>**

Altre informazioni per bici+metro o bike-sharing a  
Milano su **[www.atm-mi.it](http://www.atm-mi.it)**

# dicembre

Domenica

15

## BICIPANETTONE

Cogliamo l'occasione per farci  
tutti insieme gli **auguri**  
e **tesserarci** per l'anno 2014.



## LA RESPONSABILITÀ DEI VOLONTARI

Le attività dell'associazione si basano sul **volontariato**: il tempo che i nostri soci mettono a disposizione è il patrimonio su cui si basa la vita dell'associazione. *Senza questo meraviglioso regalo dei nostri soci l'associazione non esisterebbe.*

Chi partecipa alle nostre attività, dunque, lo fa sotto la propria responsabilità: il socio volontario che si trova a fare da capogita è responsabile unicamente del buon andamento dell'organizzazione. Tuttavia, proprio perché nessuno dei volontari è un professionista, può succedere che anche nell'organizzazione capitino dei disguidi: **chi partecipa deve accettare con serenità e spirito di adattamento anche questi piccoli inconvenienti.** Ovviamente i minori non possono partecipare se non accompagnati da un adulto che se ne assume la responsabilità.



la stazione  
delle  
**biciclette**

propone

# collezione pedalate 2013

Tutte le informazioni su [www.lastazionedellebiciclette.com](http://www.lastazionedellebiciclette.com)

## I NOSTRI REFERENTI PER

### SAN DONATO E CASALMAIOCCO

Grazie ad una collaborazione con la **Stazione delle Biciclette di San Donato Milanese**, quest'anno abbiamo una parte del programma dedicata a questa zona.

*Per ogni informazione o per iscrivervi all'associazione:*

**Elena** [elena@lastazionedellebiciclette.com](mailto:elena@lastazionedellebiciclette.com)

cell. 3393406980

*Se invece abitate dalle parti di **Casalmaiocco**, per informazioni o iscrizioni all'associazione:*

**Lino** [pinu.merli@alice.it](mailto:pinu.merli@alice.it)

cell. 3334110173

## Domenica 17 Marzo

### BICINFESTA DI PRIMAVERA

**27esima Edizione - Milano**

La tradizionale festa della bicicletta organizzata dalla storica associazione FIAB-Ciclobby di Milano, con un testimonial d'eccezione, **ALEX ZANARDI**.

## Domenica 12 Maggio

### BIMBIMBICI

Piccoli ciclisti crescono e imparano a muoversi nella loro città.

## Domenica 26 Maggio

### STORIE ANTICHE E CONTEMPORANEE

**La valle dei Monaci**

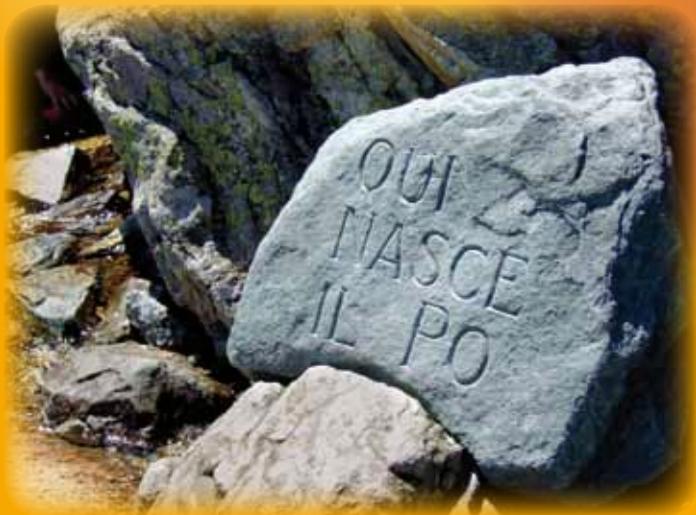
Da San Donato a Chiaravalle per una visita dell'antica abbazia, il mulino e la sua grangia Nocetum.

*In collaborazione con il Punto Praco Nocetum e Koinè Coop. Sociale Onlus.*

Domenica  
**16 Giugno**

**ITINERARIO DEL GRANDE FIUME**

Per oltre **100km** il Po scorre lento e maestoso nel piacentino facendosi specchio alla fitte boschine di pioppi e salici. Intorno si stendono la campagna emiliana delle cascine, dei campanili e la pianura popolata e prosperosa.



Sabato e Domenica  
**28/29 Settembre**

**BIKE NOVEAU FABRIK**

**Trofeo Sheldon Brown**

Torna l'appuntamento con il campionato di ciclomeccanica a squadre, e l'asta dove comprare, **per beneficenza**, stupendi rottami rimessi a nuovo durante la gara.

Domenica  
**13 Ottobre**

**PRANZO SOCIALE**

per la **RASSEGNA DEL LODIGIANO**

Una gita nelle campagne del lodigiano per sgranchirci un po' le gambe prima di una tappa golosa, vero scopo della gita, in una trattoria per la Rassegna del Lodigiano.

# vivimbici la città

Quante volte ci siamo arrabbiati perché dobbiamo fare la spesa e non troviamo parcheggio oppure ci tocca stare in coda per ore perché abbiamo scelto l'ennesimo centro commerciale a decine e decine di chilometri da casa?

*Avete mai pensato allo shopping in bicicletta nei negozi della tua città o in cascina?*

**Oltre alla presenza di due mercati settimanali sono moltissime le attività commerciali della nostra città e in bici sono facili da raggiungere e senza problemi di parcheggio.**

## Qualche idea?

### La stazione delle biciclette

Capolinea Metropolitana Linea 3 - [www.lastazione dellebiciclette.com](http://www.lastazione dellebiciclette.com)

*bici e accessori da cicloturismo, ciclismo urbano, ciclomeccanica e bici speciali e artigianali*

#### OFFERTA PER I SOCI FIAB

##### Kit sicurezza per il tuo inverno in bicicletta

- **casco** da bicicletta Levior made in Germany (modelli e taglie assortite)
- **kit luci a led anteriore e posteriore** Bookman Sweden (colori assortiti)
- **gilet o coprizaio** ad alta visibilità

80€ **60€** risparmi il 25%

### Special Bike

v. Tolstoj 23 - San Giuliano Mil. - Tel 02 98690255

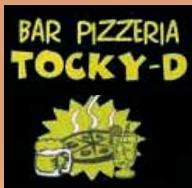
#### OFFERTA PER I SOCI FIAB

Sconto del **10%** sugli acquisti



la stazione  
delle  
biciclette





## Pizzeria Tocky-D

v. Montegrappa 59 - Melegnano - Tel 02 9836909

OFFERTA PROMOZIONALE

Tutti i giorni

# vinci la pizza

Scegli due numeri da 1 a 99.

Se saranno estratti riceverai una pizza omaggio.



## Cici Scotti

via dei Pini 7 - Melegnano - Tel 02 9833331

OFFERTA PER I SOCI FIAB

Sconto del **10%** sugli acquisti

Parmigiani  
Pneumatici  
L'unico gommista che  
ti dà la bici di cortesia

## Parmigiani Pneumatici

Via Castellini 35 - Melegnano - Tel 02/9834458

OFFERTA PER I SOCI FIAB

Per la durata delle riparazioni **bicicletta** di cortesia



**FIAB** ONLUS



**FIRMARE FA BENE  
AL CUORE E ALLA  
CIRCOLAZIONE**

# FIRMA PER DONARE IL 5X1000 ALLA FIAB

Abbiamo bisogno dell'aiuto di tutti  
per la **promozione** dell'uso della **bicicletta**,  
per **città** più **vivibili**,  
**sostenibili** e **sicure** per tutti.

*Anche il **tu**o aiuto attraverso il **5x1000**  
donato a **FIAB** è importante.*

Segnala nella tua **dichiarazione dei redditi**  
il **codice fiscale**:

**11543050154**

L'ABICI-FIAB è  
un'associazione  
cicloambientalista che  
aderisce a FIAB,

Federazione Italiana Amici della  
Bicicletta, e promuove un modello di  
mobilità sostenibile basato sull'uso  
della bicicletta in città, per il lavoro, lo  
studio, lo shopping ma anche il tempo  
libero e il turismo.

Crediamo che il modo migliore di far  
scoprire come questo si possa fare sia  
proporre iniziative come le **biciclettate in  
compagnia**.

Anche quest'anno proponiamo un ricco  
calendario di iniziative per tutti i gusti:  
dalle ciclopasseggiate di pochi chilometri,  
*adatte anche ai bambini e alle persone  
meno allenate*, alle vacanze con bagaglio  
al seguito.

Lo scorso anno oltre **500 persone** hanno  
pedalato con noi: **prova anche tu!**

Per ogni appuntamento i dettagli – orari,  
luogo di ritrovo, mezzi di trasporto,  
abbigliamento consigliato - sono reperibili  
al sito [www.labicimelegnano.it](http://www.labicimelegnano.it)

Per ogni informazione potete telefonare al  
**3489752878**, oppure mandarci una mail  
a [info@labicimelegnano.it](mailto:info@labicimelegnano.it) o venirci a  
**trovare** in sede il giovedì.

GRAZIE  
A CHI CI  
SOSTIENE



**SPECIAL BIKE**  
v. Tolstoj 23  
San Giuliano Mil.  
Tel 02 98690255



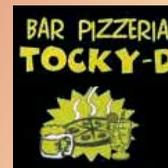
**LA DISPENSA  
TOSCANA**  
v. Montegrappa 46  
Melegnano  
Tel 02 4979294



**STUDIO LEI**  
v. Veneto 19  
Melegnano  
Tel 02 9834472



**GIOIELLERIA  
SPOLDI**  
v. Zuavi 24  
Melegnano  
Tel 02 9834213



**PIZZERIA  
TOCKY-D**  
v. Montegrappa 59  
Melegnano  
Tel 02 9836909



**CICLI SCOTTI**  
v. dei Pini 7  
Melegnano  
Tel 02 9833331



**LA STAZIONE  
DELLE BICI**  
San Donato Mil.  
Capolinea  
Metropolitana  
Linea 3



**PAN CAFFÈ  
IL PONTICELLO**  
p.zza Scholl 8  
Melegnano



**GRAFIC ART**  
v. Morandi 2/a  
Melegnano  
Tel 02 9839154

**Parmigiani  
Pneumatici**  
L'unico gommista che  
ti dà la bici di cortesia

**PARMIGIANI  
PNEUMATICI  
1960**  
v. Castellini 35  
Melegnano  
Tel 02 9834458