

L'ABICI-FIAB PER LA PROMOZIONE DELLA BICICLETTA A MELEGNANO

E NON SOLO...

PROGRAMMA
2011



IL PROGRAMMA

Per ogni ciclogita i dettagli della giornata (orari, luoghi di ritrovo, mezzi di trasporto, abbigliamento consigliato), si trovano sul sito www.labicimelegnano.it

Il programma può subire variazioni: verificate sempre prima della gita il programma della giornata:

- telefono: 3489752878
- sito www.labicimelegnano.it

PER PARTECIPARE ALLE CICLOESCURSIONI

Per la partecipazione è previsto un rimborso per assicurazione infortuni della giornata.

COSTO: 1€ per i soci e i minori di 16 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.

LEGGERE CON ATTENZIONE

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.

Le quote di partecipazione possono subire variazioni in base al numero di partecipanti.

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.

LEGENDA DEI PERCORSI

🚲 **FACILE** (adatta anche ai bambini piccoli)

🚲🚲 **MEDIA** (adatta a tutti)

🚲🚲🚲 **IMPEGNATIVA**

(richiede un minimo di allenamento a stare molte ore sulla bicicletta).

facebook

Se sei iscritto a Facebook chiedici "amicizia": molte informazioni puoi averle anche attraverso questo canale.

ALCUNI BUONI MOTIVI PER DIVENTARE SOCIO FIAB

- Sostenere le nostre iniziative e battaglie per **città più vivibili**
- Ricevere a casa la rivista bimestrale **BC**
- Possibilità di partecipare a **tutte le iniziative FIAB** in Italia per le quali è necessaria la tessera (es: gite di 2 o più giorni, cicloraduno 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 bici
- **Sconti per i soci FIAB** in una serie di attività convenzionate (sul sito www.fiab-onlus.it)

IL COSTO DELLA TESSERA ANNUALE

Socio ordinario: **15€**

Coppia soci (stessa residenza): **25€**

Socio Junior (sotto 16 anni a inizio anno): **5€**

Socio Giovane (da 16 a 25 anni): **10€**

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

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

Socio Senior (over 70): **10€**



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

DONARE ALLA FIAB FA BENE AL CUORE



Una campagna di raccolta fondi denominata **“Donare fa bene al cuore”** è stata lanciata dalla FIAB onlus per finanziare due progetti specifici sulla diffusione dell'uso della bicicletta come mezzo di trasporto sano ed ecologico.

Le donazioni, anche di importo modesto, potranno essere effettuate tramite carta di credito con il sistema on line per il non profit di **Vita Donazioni**, ritenuto veloce e sicuro. L'importo delle somme donate è fiscalmente deducibile e/o detraibile. **La diffusione dell'uso della bicicletta** per gli spostamenti urbani o nel tempo libero, **contribuisce alla promozione e alla tutela della salute individuale e collettiva. La bicicletta aiuta a prevenire e a curare le malattie cardiache e quelle legate all'obesità e al diabete.**

La bicicletta aiuta a combattere la vita sedentaria. Tutte le istruzioni per effettuare le donazioni sono su www.fiab-onlus.it/donazioni_fiab.htm

DOMENICA 16

ASSEMBLEA DEI SOCI

APPROVAZIONE DEL PROGRAMMA 2011, RELAZIONE BILANCIO CONSUNTIVO, ELEZIONI CONSIGLIO DIRETTIVO

Melegnano, sede dell'associazione P.le delle Associazioni, ore 15.30

Al termine dell'assemblea si procederà alle elezioni del consiglio direttivo.

DOMENICA 30

"ADESSO TI AGGIUSTO IO"

CORSO DI MANUTENZIONE DELLA BICICLETTA

Come aggiustare un freno, cambiare una luce o una camera d'aria, sistemare i cambi o la catena: di tutto un po' per una bicicletta sempre efficiente. A cura di Ernesto, Claudio e Silvio.

Melegnano, sede dell'associazione, P.le delle Associazioni, ore 15.30



L'ASSICURAZIONE RC

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

Questa copertura c'è sempre, sia che voi partecipiate ad una delle nostre attività, sia che vi succeda quando utilizzate la bicicletta per conto vostro.

Tutte le informazioni su questa assicurazione (cosa fare in caso di sinistro, i moduli da compilare etc..)

si trovano sul sito di FIAB: www.fiab-onlus.it



DOMENICA 13

BUON COMPLEANNO A L'ABICI-FIAB!!

Festa con tesseramento per il compleanno dell'associazione.

Presentazione del programma 2011.

Melegnano, sede dell'associazione, P.le delle Associazioni, ore 16

DOMENICA 27

TUTTO QUELLO CHE AVRESTE VOLUTO SAPERE SUL CICLOTURISMO

Come mi organizzo una vacanza in bicicletta.

Melegnano, sede dell'associazione, P.le delle Associazioni, ore 16

LE 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 molta serenità e spirito di adattamento anche questi piccoli inconvenienti.



IL NOSTRO BLOG

Molte informazioni sulle attività dell'associazione, ma anche molte altre curiosità legate al mondo della bicicletta, le trovate sul blog:

www.labicimelegnano.it.

Senza alcuna registrazione al sito, potete lasciare

un commento, proporre iniziative, chiedere informazioni: fatta salva la decenza ogni commento viene pubblicato.

SABATO 5 E DOMENICA 6

BBC: BICI, BENESSERE E CULTURA

A Rimini per la mostra del Caravaggio e gli Impressionisti, ma anche relax nella SPA dell'albergo.

Pullman con carrello bici. Quota per la partecipazione: 150€.

La quota comprende:

viaggio pullman con carrello bici a/r, sistemazione Hotel Regina Elena 57, mezza pensione, ingresso e percorso benessere nella SPA dell'albergo, ingresso e visite guidate delle mostre. È obbligatoria la tessera.

Adesione entro il 20 febbraio.

DOMENICA 13

SCALDIAMO LA BICI

Pochi chilometri per rimettersi in forma. La campagna tra la provincia di Milano e Pavia.

SABATO 19

LA SPESA IN CASCINA: MANGIA BENE E MUOVITI MEGLIO.

Le cascate scelte sono in un raggio di 15/25 km andata e ritorno. Si consiglia di attrezzarsi con borse per la spesa.

DOMENICA 20

"BICINFESTA" A MILANO 25^A EDIZIONE

Una grande festa della bicicletta per salutare il ritorno della primavera, organizzata dalla storica associazione FIAB-Ciclobby.

SABATO 26 - DOMENICA 27

LE GIORNATE FAI (Fondo Ambiente Italiano)

In bicicletta per scoprire le bellezze artistiche del nostro Paese. In collaborazione con Ciclotri Fiab.



LA SICUREZZA IN BICICLETTA

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!**



SHOPPING NO PROBLEM

Quante volte ci arrabbiamo 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 vostra città o in cascina? Nel programma di quest'anno una volta al mese vi faremo conoscere alcune cascine della nostra zona, ma vi invitiamo a pensare anche alle attività commerciali della nostra città, come gli sponsor che troverete in questo opuscolo: facili da raggiungere e senza problemi di parcheggio.

DOMENICA 3

LA CICLOFFICINA IN PIAZZA

Abili tecnici della bicicletta sono a disposizione per le piccole manutenzioni Melegnano, P.za della Vittoria, ore 15-18.

E per i più piccoli "IL BATTESIMO DELLA BICICLETTA"

Togliamo le rotelle alle bici dei bambini e insegnamo loro ad usarla. Il bambino deve essere accompagnato da un adulto.

SABATO 2 E DOMENICA 3

ASSEMBLEA NAZIONALE FIAB A MODENA

SABATO 9 E DOMENICA 10



BICI E TERME A SIRMIONE

Bici+treno

SABATO 16



LA SPESA IN CASCINA: MANGIA BENE E MUOVITI MEGLIO

Le caschine scelte sono in un raggio di 15/25 km andata e ritorno. Si consiglia di attrezzarsi con borse per la spesa.

DOMENICA 17



"BICINFAMIGLIA" AL PARCO ITTICO DI ZELO CON PIC-NIC

In bici per una giornata con i nostri bambini.

Quota adesione: 9€ soci e bambini, 10€ non soci.

Comprende l'entrata al Parco Ittico e l'assicurazione infortuni per la giornata.

I minori devono essere accompagnati da un adulto.

GIOVEDÌ 21

FIERA DEL PERDONO – STAND IN PIAZZA CON LE ASSOCIAZIONI

Melegnano, P.za della Vittoria, ore 9-18



PASQUETTA IN BICICLETTA:

“biCI PRENDO GUSTO” la Lombardia dei sapori

SABBIONETA: Strada dei vini e dei sapori mantovani
Bici+treno

L'ABBIGLIAMENTO

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

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

Il nostro motto è che non esiste una stagione non adatta alla bici, ma solo un abbigliamento non adeguato. Questo significa che è sempre utile avere con sé qualcosa per la 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; sul tipo di magliette decidete voi in base ai vostri gusti e 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.

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
- che freni e luci funzionino
- che la catena sia oliata

GLI ACCESSORI

Che si facciano pochi o tanti chilometri alcuni accessori sono 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 e un asciugamano
- Una crema protettiva contro gli insetti



DOMENICA 1



IL CICLOTURISMO IN GIORNATA: IL PARCO DELLE GROANE

Biciclettate un po' più impegnative per imparare ad apprezzare un nuovo modo di fare turismo.

Bici+treno

DOMENICA 8



GIORNATA NAZIONALE DELLA BICICLETTA - BIMBIMBICI con la collaborazione dello Spazio Milk

La bici in città: i percorsi cittadini per gli spostamenti casa-scuola. Alla fine del percorso merenda e giochi.

SABATO 14



LA SPESA IN CASCINA: MANGIA BENE E MUOVITI MEGLIO

Le caschine scelte sono in un raggio di 15/25 km andata e ritorno. Si consiglia di attrezzarsi con borse per la spesa.

DOMENICA 15



IL CICLOTURISMO IN GIORNATA: GERA D'ADDA E IL FOSSO BERGAMASCO

Biciclettate un po' più impegnative per imparare ad apprezzare un nuovo modo di fare turismo.

DOMENICA 22



IL CICLOTURISMO IN GIORNATA: TRA PO E TICINO

Biciclettate un po' più impegnative per imparare ad apprezzare un nuovo modo di fare turismo.

Bici+treno



M A G G I O

DA MERCOLEDÌ **1** A DOMENICA **5**

SALENTO BY BIKE (A cura di Girolibero)

Bici e mare in una delle terre più suggestive d'Italia

Quota a persona: € 490

La quota comprende: 4 pernottamenti con colazione, 4 cene, noleggio bici, accompagnatore, trasporto bagagli e furgone al seguito durante i giorni in bicicletta, mezza giornata di visita guidata a Lecce, transfer a/r aeroporto, assicurazione medico-bagaglio.

La quota non comprende:

Volo e tasse, bevande ai pasti, pranzi, entrate a musei e quanto non specificato.

La tessera è obbligatoria. **Adesione con caparra 200 € entro il 25 febbraio. Saldo 290 € entro 20 maggio.**

ITINERARIO

1° Giugno: trasferimento in pullman da Brindisi a Gallipoli

2° Giugno: Gallipoli - Santa Maria di Leuca in bici

3° Giugno Santa Maria di Leuca - Otranto in bici

4° Giugno: Otranto - Lecce in bici

5° Giugno: trasferimento in pullman da Lecce a Brindisi

SABATO **11**

SELLE DI STELLE:

I MISTERI NOTTURNI DELLA NATURA

Biciclettata notturna di pochi chilometri per far scoprire ai nostri bambini i misteri della notte nell'oasi WWF "Parco delle Noci" di Melegnano.

In collaborazione con l'associazione Il Bradipo e il WWF Sud Milano.

DOMENICA **12**

150 ANNI E NON SENTIRLI

Biciclettata storica per i festeggiamenti dell'Unità d'Italia nei luoghi della battaglia risorgimentale dell'8 giugno 1859.

In collaborazione con la Pro Melegnano e le guide storiche.

Al termine Aperitivo Patriottico.

DA GIOVEDÌ **16** A DOMENICA **19**

CICLORADUNO NAZIONALE FIAB A TORINO PER I 150 ANNI DELL'UNITÀ D'ITALIA

SABATO 25

LA SPESA IN CASCINA: MANGIA BENE E MUOVITI MEGLIO

Le caschine scelte sono in un raggio di 15/25 km andata e ritorno.
Si consiglia di attrezzarsi con borse per la spesa.



24°
Cicloraduno
Nazionale
Bici&Dintorni - FIAB

bici 150
la bicicletta unisce l'Italia

TORINO
16-19 GIUGNO
2011



girolibero
vacanze facili in bicicletta

G
I
U
G
N
O

SABATO 2 E DOMENICA 3 LUGLIO

"FRESCOBICI" COLICO-SONDRIO

In montagna per combattere l'afa di pianura.
Pullman con carrello bici. Tessera obbligatoria.

DA GIOVEDÌ 14 A DOMENICA 17 LUGLIO

"FRESCOBICI" LA CICLOPISTA DEL SOLE DA BRESSANONE A PESCHIERA DEL GARDA

In montagna per combattere l'afa di pianura
Pullman con carrello bici alla partenza e al ritorno da Peschiera del Garda.
Tragitto con bagaglio al seguito
Quota di adesione: 300€. Include: viaggio pullman a/r, trattamento
mezza pensione alberghi ***, assicurazione Infortuni.
Tessera obbligatoria.

DA VENERDÌ 26 A LUNEDÌ 29 AGOSTO

LA VAL VENOSTA CON GLI AMICI DI PAULLOCHEPEDALA

Pullman con noleggio bici sul posto. Quota di adesione 155€. Include:
viaggio pullman a/r, trattamento b&b in ostello.
Tessera obbligatoria



DOMENICA 11 SETTEMBRE**RASSEGNA CITTÀ D'ARTE – VERCELLI**

In collaborazione con Veloclub.

In bicicletta accompagnati da guide turistiche che ci racconteranno la città di Vercelli e i suoi dintorni.

16-22 SETTEMBRE**SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITÀ
SOSTENIBILE “LOMBARDIA IN BICI”**

Una settimana di attività per la bici e con la bici.

16-17-18 SETTEMBRE**IL 1° LOMBARDIA BIKE TOUR**

Brescia-Cremona, Cremona-Lodi, Lodi-Milano con il Coordinamento FIAB della Regione Lombardia.

DOMENICA 25 SETTEMBRE**OVADA PER FUNGHI**

Cose buone dal mondo...in bici!

DOMENICHE DI OTTOBRE**“BIKE-WORK IN PROGRESS”**

Il mese di ottobre può riservare giornate meravigliose o tristemente autunnali e dunque le bicicletate le organizziamo qualche giorno prima con un occhio al meteo.

DOMENICA 16 OTTOBRE**PRANZO SOCIALE**

Non sappiamo dove ma sicuramente mangiamo bene.

L'ABICI-FIAB è un'associazione cicloambientalista che aderisce alla **FIAB-Federazione Italiana Amici della Bicicletta e promuove un modello di mobilità sostenibile basato sull'uso della bicicletta** in città, per lavoro, per studio, per shopping ma anche per il turismo e il tempo libero.

Per fare questo crediamo che, tra le altre cose, il modo migliore di scoprire che "si può fare" è quello di proporre delle iniziative di svago come le bicicletate in compagnia.

Anche quest'anno proponiamo un ricco calendario di iniziative per i gusti più diversi: dalle ciclopasseggiate di pochi chilometri, accessibili anche ai bambini e alle persone meno allenate, alle vacanze con bagaglio al seguito. Lo scorso anno oltre 450 persone hanno pedalato con noi: prova anche tu!

Per ogni ciclogita i dettagli della giornata (orari, luoghi di ritrovo, mezzi di trasporto, abbigliamento consigliato..) si trovano sul sito www.labicimelegnano.it

Il programma può subire variazioni:
verificate sempre prima della gita il programma della giornata:
telefono: 3489752878
sito www.labicimelegnano.it

UN GRAZIE A CHI CI SOSTIENE



AD Company
Abbigliamento per bambino
Via Zuavani, 10
Melegnano
tel.: 02 98119587



Studio Lei
Via V. Veneto, 19
Melegnano
tel.: 02 9834472



Barbarossa
Via Bascapè 3/5
Melegnano
tel.: 029836055
info@ilbarbarossa.it



SpecialBike
Produzione biciclette,
vendita, accessori, ricambi
Via Tolstoj, 23
San Giuliano M.se
per info: 3482253281
cortinabike@hotmail.it
Ai soci FIAB sconto 10%
sugli acquisti.

Pizzeria Tocky-D
Via Montegrappa, Melegnano
Tel: 02 9836909
OFFERTA PROMOZIONALE
Lunedì, mercoledì e giovedì
Per ogni pizza una bibita
in omaggio.