

...racconta

Notiziario informativo delle
 attività dell'associazione FIAB
 di Melegnano



CI STIAMO SCALDANDO Un programma ricco vi attende

IN QUESTO NUMERO:

- ◆ Programma 2013
- ◆ Pettorine per bambini
- ◆ I biciviaggi: Firenze. La Ciclovía del Po. Austria
- ◆ Assemblea soci



Sappiamo che l'inverno impigrisce: il freddo, la poca luce, le giornate uggiose ci fanno sembrare tutto un po' più difficile.

Se poi si ha un'auto parcheggiata sotto casa, ci si fa prendere la mano dalla comodità e "...almeno non prendo freddo". Poi, alla prima coda infinita per portare i bambini a scuola o alla prima estenuante ricerca di un buco dove mettere l'auto ci si pente immediatamente di essersi lasciati convincere a non prendere la nostra bicicletta.

Il cambiamento culturale, quell'insieme di abitudini stratificate che ti porta a fare quasi istintivamente una certa azione come quella di prendere l'auto nonostante gli evidenti disagi, è un percorso ancora molto lungo che richiede un lavoro anche su noi stessi.

Un'elaborazione sul valore delle cose quotidiane, imparare a dare il giusto peso ad ogni situazione, ridare la giusta dimensione a quelli che oggi consideriamo problemi.

Le distanze, ad esempio: sentiamo spesso citare un luogo e dire che è molto lontano e poi si scopre che dista 400/500 metri; **il tempo**: non si ha mai tempo per fare un sacco di cose che ci piacerebbero e poi scopri che se facessi quel tratto di strada per arrivare al tuo posto di lavoro in bicicletta avresti impiegato magari 10 minuti in più che in auto, ma, in compenso, hai fatto una sana attività fisica di cui avresti tanto bisogno ma il tempo per la palestra proprio non ce l'hai.

Il freddo è davvero un problema insormontabile? E un po' di pioggia? Sono tutte situazioni, queste come altre, a cui si dà una valenza eccessiva, soprattutto quando si tratta dei **nostri bambini che, a causa del nostro atteggiamento iperprotettivo, sviluppano paradossalmente meno anticorpi per affrontare le classiche malattie di stagione.**

Insomma, i cambiamenti vanno aiutati perché nulla capita per caso.

Il nostro apporto al cambiamento, come associazione, quest'anno riparte con **un programma nuovo, nella sua veste grafica**, e con uno slogan "**un mondo da riscoprire, in bici**" che vuole essere un'incitazione per tutti voi a rivedere il vostro modello di mobilità.

Forse non ci avete ancora pensato: cominciate con noi, seguitemi in qualche nostra iniziativa, ce ne sono per tutti i gusti e tutte le gambe.

Molti hanno iniziato un po' per caso, un po' per curiosità e hanno scoperto semplicemente che è molto più facile di ciò che pensavano.

Ps: sappiamo che tanti attendono "le piste ciclabili" per prendere una bicicletta. Allora, nel frattempo, aiutateci a costruire città più ciclabili e più vivibili attraverso un semplice gesto: **aderisci a FIAB** e questo ci darà la possibilità di portare avanti le nostre richieste con politici e amministratori pubblici. Perché nulla capita per caso.

Giulietta Pagliaccio



Per informazioni e contatti:

Sede: Melegnano, P.le delle Associazioni

Apertura: tutti i giovedì, dalle 17.30 alle 19 — cell. 3489752878

www.labicimelegnano.it — info@labicimelegnano.it

Il ciclista "illuminato" ...anche per i bambini

Continua la campagna per la sicurezza dei ciclisti. Essere visibile è il primo elemento di sicurezza e per questo motivo vi ricordiamo di essere "illuminati": **controllate le luci della vostra bicicletta e indossate qualcosa di rifrangente, in particolare in questa stagione.**

"Illuminate" anche i vostri bambini con le nostre divertenti pettorine pensate appositamente per i più piccoli. Le trovate nella nostra sede, con un contributo di 4€ a sostegno della campagna "CICLISTA ILLUMINATO".



L'ABICI RACCONTA
N. 2 — febbraio 2013



da ricordare



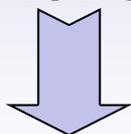
Sabato 9 febbraio, ASSEMBLEA DEI SOCI

Sede Associazione, dalle 16 alle 18
P.le delle Associazioni — Melegnano

Le uscite di più giorni:

- **BICIFI**, 1 e 2 marzo
adesioni entro 20 febbraio
- **LA CICLOVIA DEL PO**, 25/28 aprile
caparra 50€ entro 20 febbraio
- **KRIMML- SALISBURGO**, 10/14 luglio
caparra 100€ entro 30 marzo

I nostri biciviaggi



Il nostro programma di attività prevede uscite in giornata cui tutti posso partecipare, soci e non. Oltre a queste, ci sono appuntamenti di più giorni per assaporare il gusto della vacanza in bicicletta: si tratta di vacanze di pochi giorni che aiutano ad avere un'idea di cosa è il cicloturismo. Le mete che abbiamo scelto quest'anno sono accessibili ai più: con un minimo di allenamento e una bicicletta adeguata chiunque può affrontare queste ciclovacanze.

bicifi Florence Bike Festival

La prima uscita sarà a **Firenze, il 1° e il 2 marzo**, in occasione del **BICIFI** (www.bicifi.it), il 1° Florence Bike Festival organizzato in occasione dei Mondiali di Ciclismo. Per noi sarà un'occasione per visitare questa Fiera Internazionale della Bicicletta, ma non ci faremo mancare qualche giro per la città di Firenze e una bicicletta notturna con gli amici dell'associazione FIAB Firenze in bici. In questo caso la bicicletta la noleggiamo sul posto.

Un altro biciviaggio interessante sarà quello del **ponte del 25 aprile: la ciclovia del Po, da Torino a Pavia.**

Sarà una ciclovacanza bici+treno: da Milano a Torino prenderemo uno dei treni che permettono di caricare le biciclette.

A Torino il primo giorno avremo modo di visitare alcuni luoghi molto interessanti a pochi chilometri dalla capitale sabauda, come la **Reggia di Venaria**. In bicicletta, nei giorni successivi, raggiungeremo Pavia in 3 tappe. Un'esperienza interessante anche per provare la modalità della bicicletta sul treno.



Per la **ciclovacanza estiva** abbiamo scelto un classico dei viaggi in bicicletta: **l'Austria, la ciclopista dei Tauri da Krimml a Salisburgo.**

Il viaggio è con pullman e carrello bici fino a Krimml e poi in bicicletta in 3 tappe fino a Salisburgo, città magica che diede i natali a Mozart.

Questa è un'altra modalità di vacanza in bicicletta: utilizziamo il pullman con carrello bici per arrivare in Austria e ritorno in Italia; raggiungeremo poi Salisburgo in bicicletta, ma il pullman ci trasporterà i bagagli da un albergo all'altro.

Un modo molto *easy* di fare vacanze in bicicletta: non abbiamo il peso del bagaglio al seguito e l'unica nostra preoccupazione sarà pedalare e godere dei rilassanti paesaggi austriaci.

I programmi dettagliati per ognuno di questi biciviaggi li trovate sul nostro sito. Potete anche contattarci direttamente per maggiori informazioni.

Per poter partecipare a questi biciviaggi è obbligatorio essere socio FIAB.