

In questo numero:

- ◆ L'Eroica di Primavera
- ◆ La mia prima volta...
- ◆ Federica, l'opinion leader
- ◆ Appuntamenti di giugno
- ◆ Dove vai in vacanza?

Notizie dall'associazione FIAB di Melegnano

L'EROICA DI PRIMAVERA

Un percorso spettacolare alla portata di tutti... con un "aiutino"

“Eran trecento, eran giovani e forti” Beh adesso non esageriamo! Eravamo tredici, certo non fra i più giovani ma tutti dotati di una certa tempratura e quindi forti. Ci siamo cimentati sull'[Eroica di Primavera](#) e la maggior parte sono arrivati in fondo, un po' provati ma felicissimi di aver superato la prova. Non per niente si chiama Eroica!

Il percorso si snoda a sud e a sud est di **Buonconvento**, punto di partenza nostro e della gara che si svolge il primo di maggio. Il regolamento della gara prevede che i partecipanti usino biciclette da corsa ed abbigliamento d'epoca. Le biciclette devono essere state prodotte prima del 1988, l'abbigliamento è d'epoca o d'ispirazione, ovvero maglie e calzoncini di lana.



Noi, che ci definiamo Eroi ma in confronto a quelli che partecipano alla gara non lo siamo troppo, abbiamo completato il percorso in tre tappe: **la prima Buonconvento-Montalcino di circa 60 Km, poi da Montalcino a Pienza di circa 40 Km e quindi Pienza-Buonconvento circa 50 Km.**

Il dislivello totale è stato di circa 3200 m ed abbiamo usato MTB, cosa vietatissima nella gara. Buona parte del percorso è su strade bianche con meravigliosi panorami su Montalcino, con i suoi vigneti a Brunello, la Val d'Orcia



(patrimonio dell'UNESCO), Bagno Vignoni, Pienza ed il cuore delle Crete Senesi con Montisi e Trequanda. La prima tappa è forse la più

dura, non per i 60 Km ma per i continui dislivelli e il gradiente delle salite. Ce ne sono tre importanti, tutte di oltre 6 Km con tratti al 15% e su sterrato.

Le strade che si percorrono sono delle normali provinciali dove lo sterzato, nei pressi delle abitazioni, diventa asfaltato per il solo tratto abitato. Fortunatamente, nella prima parte del tratto, c'era una via d'uscita dal percorso nei pressi di Montalcino, dopo circa 20 Km dalla partenza, ed alcuni lo hanno abbandonato per andare direttamente all'albergo. Come dicevo quasi tutti cavalcavamo delle MTB, alcune hanno noleggiato



MTB a pedalata assistita e se la sono cavata bene, anzi molto bene. Io ho provato una di queste e devo dire che aiutano ma ti fanno comunque lavorare perché affinché l'aiuto entri in funzione bisogna comunque e sempre spingere sui pedali. Per il secondo giorno abbiamo chiesto altre due MTB assistite ma purtroppo ne è arrivata solo una per mancanza della misura richiesta.

Non crediate che il secondo giorno sia stato di riposo con i suoi 40 Km: in Toscana e sull'Eroica ad ogni discesa corrisponde sempre una salita come su un roller-coaster e non sai mai quanto sarà dura la prossima salita o vertiginosa la discesa. Il terzo giorno, come anche il precedente, inizia con una bellissima discesa: il problema è stato il freddo, non so che temperatura ci fosse ma era sicuramente molto freddo e umido, oserei dire in un intorno di 6-7 gradi. Fortunatamente la pioggia è finita pochi attimi prima della partenza, ci siamo rattappiti lungo la discesa e poi è iniziata una lunga salita, circa 15 Km, abbastanza dolce che ci ha riscaldati. Sono poi seguiti altri brevi strappi più impegnativi della lunga precedente con le relative discese, che alla fine ci hanno portato a Buonconvento lungo una ripida discesa al 16% ... meno male era discesa!!!

Bella, bella, bella, molto divertente, panoramica ma difficile, molto difficile ma con MTB a pedalata assistita fattibile da tanti, ve la consiglio, non perdetevela, ne vale proprio la pena!!

Ettore Signori
 Presidente

Info su tesseramento:
www.labicimelegnano.it/pagine/iscrizioni

Un simpatico video [QUI](#)

Per informazioni e contatti:

Sede: Melegnano, P.le delle Associazioni

cell. 3489752878 — www.fiabmelegnano.it — info@labicimelegnano.it



Notizie dall'associazione FIAB di Melegnano

LA MIA PRIMA VOLTA.....

C'è sempre una prima volta per tutte le cose e così è stato per la mia prima volta con la bicicletta a "pedalata assistita".

Cominciamo subito col dire che non la chiamerò più così perché sa veramente di "assistenza prevista dalla ASL" per persone non abili e invece così non è: **il termine EBIKE mi sembra molto più semplice, immediato e l'inglese ha sempre il suo perché.**

Quando il mio tre quarti (mio marito è ben più della mia metà, in tutti i sensi) ha proposto il percorso **dell'Eroica di primavera**, l'ho guardato come le mucche guardano i treni passare e con sguardo bovino gli ho detto: "...quella la fai tu e gli amici tuoi che, nonostante la certa età, c'hanno ancora la gamba e l'inconsistenza degli adolescenti".

Siccome quell'uomo non si arrende mai e convince anche i bradipi che possono fare la maratona di New York ha convinto anche me: vengo anch'io...ma con la ebike.

Altre due signore (nella foto con me) hanno pensato che fosse un'ottima idea e **così ci siamo fatte L'EROICA DI PRIMAVERA.**

Ebbene, è stata una vera scoperta per tanti motivi che vi vado a spiegare.

Cominciamo col dire che occorre prendere atto che o sei Nibali o quei percorsi non li fai: forse anche un po' meno di Nibali, ma va detto che occorre un bell'allenamento per affrontare salite al 16%!

E se non sei sufficientemente allenato la fai lo stesso e spingi a piedi la bicicletta ma nel triplo del tempo e non ti godi nulla.



La ebike è una bicicletta normale, nel nostro caso anche molto bella, e come tutte le biciclette se vuoi andare devi pedalare, ma....nel momento in cui devi affrontare la salita inserisci "l'aiutino", che puoi dosare a secondo di quanto aiuto ti serve per affrontare quella pendenza, e magicamente continui a pedalare facendo la giusta fatica che ti permette di arrivare in cima alla salita.

Ecco, già li vedo i puristi della bicicletta tutto sudore e polvere storcere il naso e guardarmi con aria di sufficienza: guardatemi come vi pare, io son contenta di aver fatto un percorso che mai nella vita avrei affrontato. **E perché privarsi del piacere di una vacanza in bicicletta nelle Crete Senesi che hanno un fascino che solo la bicicletta ti permette di assaporare!**

Chiudo con questa considerazione.

La mobilità ciclistica è la vera chiave di volta per dare nuova vita alle nostre città che possono tornare ad un alto standard di qualità urbana solo togliendo auto dalle nostre strade. Per fare questo occorre ovviamente potenziale il trasporto pubblico, ma ben sapendo che il trasporto pubblico non può arrivare ovunque. Ecco allora che la bicicletta ti permette di raggiungere la stazione ferroviaria, la fermata del pullman o addirittura il luogo di lavoro.

Statisticamente la bicicletta è il mezzo più efficiente nei 3/5 km ma con una ebike tranquillamente puoi raddoppiare queste distanze, senza arrivare trafelato in ufficio. A quel punto **forse molte più persone si convinceranno che è di gran lunga molto più economico e salutare farsi una mezz'ora in bicicletta tutti i giorni per andar al lavoro** invece di passare delle ore chiuso in auto imprecaando contro l'universo mondo degli altri automobilisti in coda come te.

Giulietta Pagliaccio

Per informazioni e contatti:

Sede: Melegnano, P.le delle Associazioni

cell. 3489752878 — www.fiabmelegnano.it — info@labicimelegnano.it



L'angolo di....

Federica,
 l'opinione leader

Notizie dall'associazione FIAB di Melegnano

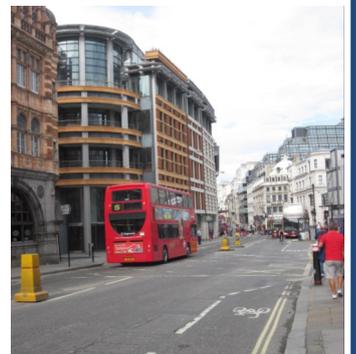
GRANDI CAPITALI PER LA CICLABILITÀ

Tante metropoli nel mondo stanno promuovendo la mobilità ciclistica



Nello scorso numero del nostro notiziario abbiamo menzionato l'impegno del sindaco di Parigi che insorge a favore degli utenti vulnerabili della strada, i pedoni e i ciclisti; prima ancora abbiamo parlato dei Reali di Danimarca che accompagnano persino i figli a scuola in bicicletta; da non dimenticare l'Olanda dove muoversi sulla due ruote è insito nel DNA degli abitanti. Pure Papa Francesco, tesserato onoris causa Fiab n.1 del 2016, e Banki-Moon, Segretario Generale delle Nazioni Unite sono scesi in campo per sollecitare degli interventi tangibili sul cambiamento climatico per la salvaguardia del pianeta. Il movimento della due ruote senza motore in Europa e nel mondo fortunatamente è incredibilmente e costantemente in crescita.

Ora si aggiunge anche il neo-eletto sindaco di Londra che si impegna a rendere una delle metropoli più trafficate al mondo, dove la sicurezza dei ciclisti è un problema molto sentito dagli attivisti, una città più accessibile e moderna: incoraggiando il bike-to-work, premiando le aziende che puntano sulla bicicletta, promuovendo il bike-sharing e implementando le strutture già esistenti legate alla ciclabilità, con l'intento di triplicare entro il 2020 il numero di piste ciclabili.



E spostandoci sull'altra sponda dell'Oceano, dall'Europa agli Stati Uniti: a New York, dal 2007 quando sono state aggiunte le prime piste ciclabili col disappunto allora della maggioranza degli automobilisti poiché veniva limitato lo spazio disponibile per le auto rallentando il già congestionato traffico, bene... da allora dopo anni di studi è stato provato che invece il traffico è diventato persino più scorrevole! Tant'è che sono adesso in progetto altre nuove piste protette in considerazione pure degli importantissimi benefici "collaterali". Innanzitutto c'è stata una notevole diminuzione di incidenti ai pedoni (circa il 22% in meno), un crollo verticale degli incidenti ai ciclisti (circa il 65% in meno). Le infrastrutture create in seguito alla scelta di ampliare le piste ciclabili hanno persino ridotto i rischi per gli automobilisti stessi poiché si sono create delle aree per la svolta che consentono di rallentare senza avere la pressione del traffico che segue, per controllare che non passino ciclisti e pedoni i quali a loro volta hanno campo visivo libero e tempo per accorgersi dell'auto in fase di svolta. Accorgimenti che provano dal lato pratico i benefici di cui giova l'intera città: nelle strade con passaggio di piste ciclabili sono incrementati gli affari per il maggior passaggio e sosta di turisti, con la creazione ancora di nuovi posti di lavoro! Negli ultimi sette anni a New York sono stati aggiunti circa 50 Km di ciclabili, ed è solo l'inizio, poiché l'intento è di incrementare di circa 8/10 Km ogni anno le strade protette. Avanti così, let's go!

Federica

1.410 VOLTE GRAZIE!

Tante sono state le firme per il 5x1000 a FIAB e sicuramente tra questi ci sarà anche qualcuno di voi.



A voi quindi grazie anche da parte dell'associazione Fiab Melegnano: più risorse per FIAB significa poter lavorare tutti meglio per la promozione della mobilità ciclistica, e vale anche per la nostra associazione locale.

Una breve infografica che trovate [qui](#) racconta in poche immagini alcune delle attività in cui sono state impegnate le risorse del 5x1000.

E grazie in anticipo per il vostro 5x1000 di quest'anno!



Per informazioni e contatti:

Sede: Melegnano, P.le delle Associazioni

cell. 3489752878 — www.fiabmelegnano.it — info@labicimelegnano.it

Notizie dall'associazione FIAB di Melegnano

GLI APPUNTAMENTI DI GIUGNO



Dal 2 al 5 CICLOPISTA DELL'OGLIO

Domenica 12

Il Naviglio Grande e Gaggiano

Domenica 19

Se fa caldo si va al fresco: Val Brembana

Da 23 a 26 CICLORADUNO IN MAREMMA



E TU DOVE VAI IN VACANZA?



Ci sono ancora posti disponibili per la **Ciclovacanza in Val di Sole**: il programma lo trovate [qui](#) e per maggiori informazioni contattate I.monastier@alice.it.

Ma ci sono tante altre proposte per provare a fare una vacanza in bicicletta quest'estate.

Dal 16 al 24 luglio: Boemia e Moravia, uno splendido percorso lungo la Greenway Praga-Vienna.

Dal 12 al 20 agosto nelle Fiandre, pedalando tra arte, birra e cioccolato.

E infine, **dal 22 al 28 agosto al mare**, nella splendida terra del Cilento.

Tutti i dettagli dei biciviaggi FIAB li trovate [qui](#)



Le nostre attività sono sempre aperte a tutti, soci e non, fatte salve quelle di 2 o più giorni che sono dedicate ai nostri tesserati.

Per la partecipazione viene chiesto 1€ (3€ per i non soci) per l'organizzazione e l'assicurazione infortuni della giornata.

I minori devono essere accompagnati da un adulto e a tutti si chiede di adeguarsi ad alcune semplici regole che potete trovare sul nostro [sito](#).



Per informazioni e contatti:

Sede: Melegnano, P.le delle Associazioni

cell. 3489752878 — www.fiabmelegnano.it — info@labicimelegnano.it