



**In questo numero:**

- ◆ TEMPO DI VACANZE
- ◆ "VUOI LA PACE? PEDALA!"
- ◆ "BICIFACILE"
- ◆ LA CICLOPISTA DEL SOLE
- ◆ GLI APPUNTAMENTI DI MAGGIO



# TEMPO DI VACANZE

**E** già maggio e non ce ne siamo quasi accorti!

Come associazione abbiamo avuto molti impegni, tant'è che questo numero del notiziario esce a maggio già iniziato. La primavera quest'anno è decisamente clemente e le iniziative proposte fino ad oggi hanno sempre avuto un seguito molto interessante.

Siamo particolarmente soddisfatti per le proposte che abbiamo chiamato "**BICIFACILE**", bicicletta poco impegnative, come la spesa in cascina, che ci hanno dato modo di avvicinare le famiglie con bambini. Abbiamo notato un *trend* in crescita rispetto alla partecipazione e siamo certi che verrà confermato nei prossimi appuntamenti: è questo un modo per rendersi conto che un pomeriggio in bicicletta con i propri bambini è molto più divertente e salutare di un pomeriggio in un centro commerciale!

Accanto alle proposte "easy" (semplici), però, grande successo stanno avendo anche le proposte più impegnative - bici e terme a Sirmione, Pasquetta a Sabbioneta, il Parco delle Groane — con gruppi sempre piuttosto numerosi. Ormai chi ci segue ha acquisito anche un certo allenamento e dunque i più sono in grado di affrontare situazioni anche un po' più impegnative.

E nelle cose più impegnative (ma molto meno di quello che si può pensare!) ci sono le vacanze.

Il 31 maggio 19 di noi partiranno per il **Salento**: una assaggio di vacanze al mare in una delle zone più suggestive d'Italia. Se qualcuno fosse interessato forse possiamo aggiungere qualche posto: provate a chiamarci.

In luglio, invece, si va in montagna: dal 14 al 17 luglio la **Ciclopista del sole dal Brennero a Peschiera del Garda**. In questo caso le prenotazioni sono ancora aperte e vi invitiamo a controllare il programma sul sito.

Forse qualcuno di voi si sta domandando se può essere in grado di **affrontare una vacanza in bicicletta**.

In linea di massima se usate la bicicletta più o meno tutti i giorni, se non vi spaventa un po' di sana attività fisica quotidiana, se non vi destabilizza qualche imprevisto durante la vacanza (una pioggia improvvisa, una foratura, il vento contro...), se siete in grado di organizzare un bagaglio minimo e non inorridite di fronte alla camicia spiegazzata o alla mancanza della scarpa tacco 12, allora potete sicuramente lanciarvi in questa esperienza e — credetemi — farete fatica a tornare all'albergo pensione completa, spiaggia affollata inclusa!



**Per informazioni e contatti:**

Sede: Melegnano, P.le delle Associazioni  
apertura: tutti i giovedì dalle 17.30 alle 19  
Cell. 3489752878  
[www.labicimelegnano.it](http://www.labicimelegnano.it)  
[info@labicimelegnano.it](mailto:info@labicimelegnano.it)

Giulietta Pagliaccio

# Gli appuntamenti di MAGGIO

L'ABICI RACCONTA  
N. 5 — maggio 2011



## Domenica 8 Più bici in città, più sicurezza per tutti



Ritrovo: Melegnano, P.za della Vittoria, ore 15

Quota adesione: 2€ adulti, 3€ bambini

La quota comprende l'assicurazione infortuni per la giornata, la merenda e, solo per i bambini, t-shirt e gadgets

## Sabato 14 — LA SPESA IN CASCINA: MANGIA BENE E MUOVITI MEGLIO

Ritrovo: Melegnano, P.za della Vittoria, ore 15

Quota adesione per assicurazione infortuni:

1€ soci e bambini, 2€ non soci

## Domenica 15 — IL CICLOTURISMO IN GIORNATA Gera d'Adda e il Fosso bergamasco

Bici+treno, circa 60km, impegnativa

Ritrovo: Melegnano, P.za delle Vittoria, ore 8

Quota di adesione: 1€ soci 2€ non soci

Sono esclusi i costi del biglietto del treno. Pranzo al sacco

## Domenica 22— IL CICLOTURISMO IN GIORNATA Tra Po e Ticino

Bici+treno, circa 60km, impegnativa

Ritrovo: Melegnano, P.za delle Vittoria, ore 10

Quota di adesione: 1€ soci 2€ non soci

## "Vuoi la pace? Pedala!"



È giunta alla sua quarta edizione la bicicletta nata dal **Coordinamento La Pace in Comune** che quest'anno **partirà da Vizzolo Predabissi domenica 22 maggio**, per convergere in Piazza Duomo a Milano con tutti gli altri ciclisti della provincia di Milano.

**Ritrovo:**

Vizzolo Predabissi, Piazza del Comune, ore 8.30  
Melegnano, Via Montorfano (LIDL), ore 8,45

Informazioni su: [www.paceincomune.it](http://www.paceincomune.it)

# CICLOPISTA DEL SOLE

La **Ciclopista del Sole** è un progetto di ciclo itinerario di lunga percorrenza elaborato da FIAB che unirà il Passo del Brennero alla Sicilia, attraverso piste ciclabili e percorsi adatti al cicloturismo. Noi percorreremo il primo tratto, **dal Brennero fino a Peschiera del Garda**. Il percorso è di 250km circa, suddivisi in 4 giorni (circa 60/70 km giorno): non è particolarmente impegnativo ma valgono i suggerimenti dati nella pagina precedente. Le iscrizioni sono aperte e se interessati affrettatevi!



## "BICIFACILE"

Ci sono ancora diversi e divertenti appuntamenti facili, facili in maggio e giugno.

A **maggio**, dopo Bimbibici, **sabato 14** andiamo in cascina a fare spesa (stiamo ancora valutando dove).

A **giugno** sono tre gli appuntamenti: **sabato 11 "SELLE DI STELLE"**, una bicicletta notturna molto suggestiva alla scoperta dell'oasi WWF "Parco delle noci" a Melegnano; **domenica 12 "150 ANNI E NON SENTIRLI"**, bicicletta storica per i festeggiamenti dell'Unità d'Italia e per concludere **sabato 25 con la spesa in cascina**.

Non prendete impegni: i vostri bambini si diventeranno...e voi con loro!

hai già pensato  
al tuo 5x1000?