

L'ABICI - FIAB - - - - -



...racconta

Notiziario informativo delle attività dell'associazione  
FIAB di Melegnano

"CHISSA' SE CE LA FARO'?"


La prima volta da cicloturisti


Racconto semiserio


Pubblichiamo in questo numero il racconto semiserio di 3 nostri soci che hanno avuto il loro "battesimo del cicloturismo" la scorsa estate con il biciviaggio da noi organizzato a Dobbiaco.


Diamo volentieri spazio a questo lungo racconto perché emerge con chiarezza che la vacanza in bicicletta è veramente alla portata di tutti: provare per credere.

IN QUESTO NUMERO:

 "Chissà se ce la farò?"

 Dal mondo FIAB e ECF

 Rubrica "Mi giran le rotelle"

 Prossimi appuntamenti

Quando ad aprile Gigi ed Augusta ci hanno proposto una ciclovacanza sulle Dolomiti, io e Daniela non eravamo sicure di farcela, ma "il Vale", convinto delle nostre capacità, ci ha rassicurate. E così ci siamo iscritte. Da subito abbiamo definito un programma d'allenamento. L'intenzione era di iniziare con un percorso minimo di 30 Km alla settimana fino ad arrivare ad un massimo di 300 km: inutile dire che ci siamo fermate a 30.

#### 17 luglio: Partenza per Dobbiaco con pullman e carrello bici

Sono le 5 e suona la sveglia; mi alzo, tutto è predisposto già dalla sera prima e alle 5.30 sono pronta. Mi siedo vestita di tutto punto sul divano e aspetto. Non ho dormito la notte prima, ero agitata ma questo mi succede tutte le volte che devo partire, anche se per pochi giorni. Chissà se ce la farò - penso.

Scendo, comincio a caricare le borse sulla bici e faccio un giro in cortile per vedere se sono stabile sulla sella con il bagaglio; sono le 5,50 caspita non passa più - chissà se ce la farò - penso.

Le 6.10, ci siamo, ci troviamo in cortile: io e Daniela ci confrontiamo un attimo sull'abbigliamento e via verso la stazione dove incontriamo "il Vale".

Da subito ci rendiamo conto che le nostre bici con i cestini non sono sicuramente le più adatte per il tipo di vacanza scelta (e pensare che Daniela l'ha comprato apposta!!!), ma chi se ne importa, ce ne faremo una ragione. Dopo le presentazioni, puntualissimi alle 7.00 si parte. Il viaggio non è breve ma è scorrevole e arriviamo a Dobbiaco all'ora prevista.

Prendiamo le bici, carichiamo le borse e ci dirigiamo verso l'albergo.

Da subito io, Daniela e "il Vale" ci accorgiamo che non siamo in pianura e...sorridiamo: chissà se ce la farò - penso.

IL LAGO DI BRAIES è la nostra prima meta.

Si parteeeeeeee tutti in fila indiana (o quasi) e via verso l'uscita del paese in cerca della ciclabile che ci accompagnerà a destinazione. Ops, cominciano le prime salite, ma poi arrivano le discese.

Ops ancora una salita, ma poi una discesa: beh non è poi così impegnativa questa uscita, penso.

Il gruppo si divide, chi decide di seguire la strada provinciale asfaltata, sotto il sole, e chi invece (come me) sceglie una pista sterrata in mezzo al bosco e quindi al fresco.

Al LAGO DI BRAIES, non so come, ma ci sono arrivata: a piedi spingendo la bici. Ce l'ho fatta, penso.

Lo spettacolo che ci offre il paesaggio fa commuovere: sì, ne è valsa la pena faticare. La sensazione che abbiamo provato è stata di soddisfazione e gioia e quindi per reazione ci siamo fatti un bel selfie da inviare a casa ai nostri figli.

Il ritorno: la discesa, lasciarsi andare fino al punto di sembrare di volare (che paura però!)

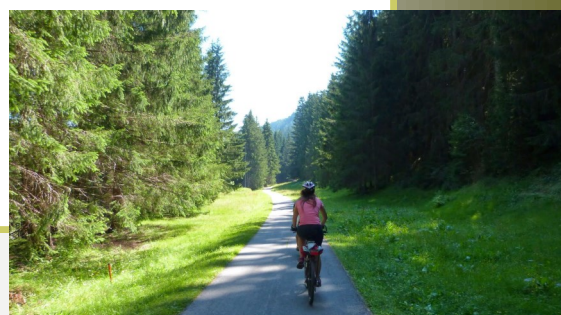
Bavette al pesto, spezzatino, gelato con i frutti di bosco e Mauro sono stati i fattori che hanno caratterizzato la nostra prima cena tutti assieme.

#### 18 luglio: Dobbiaco - Lienz

Una passeggiata di salute qualcuno l'ha definita. Ebbene sì: ciclabile stupenda, panorama in continua evoluzione, La Drava, dove abbiamo testato la temperatura dall'acqua gelida e sosta alla fabbrica Loacker vivamente consigliata da Mauro. Visitato il centro di Lienz, caricate le bici sul treno siamo tornati a S. Candido, altra piccola bomboniera: i fiori ai balconi, la chiesa di epoca romana con annesso il cimitero, la chiesa di più antica data ma restaurata nel più recente 1700 in stile Barocco, il piccolo bow window della casa parrocchiale, ancora una volta ci hanno fatto meravigliare.

Non siamo tanto stanchi e in numero ridotto decidiamo di tornare a Dobbiaco e di andare a vedere il lago e, perché no, farci anche un aperitivo. Pace, tranquillità, silenzio fino a quando arriviamo noi.

Con Augusta, Gigi, Pinuccia, Lino, Carlo decidiamo di farci uno SPRITZ. All'ultimo momento però io cambio idea e ordino una birra piccola e subito capisco che ho fatto bene. A causa dello SPRITZ le lingue si sono "sciolte" velocemente e sulla strada del ritorno, dopo nemmeno 20 secondi dalla partenza, c'eravamo già persi.



Per informazioni e contatti:

Sede: Melegnano, P.le delle Associazioni

**Apertura tutti i mercoledì dall 17.30 alle 19.**

[www.labicimelegnano.it](http://www.labicimelegnano.it) — [info@labicimelegnano.it](mailto:info@labicimelegnano.it) - cell. 3489752878

### 19 luglio: Dobbiaco – Brunico - Valle Aurina – Campo Tures

Ore 9 si parte per Brunico: la strada non sembra molto impegnativa tanto che io e la Pinu cantiamo a squarciagola "quel mazzolin di fiori". E su e giù e su e giù e ci fermiamo in una "piazzola" ad aspettare Mauro che sembra, a detta di Lino, che le "bun no" perché ha cambiato sotto sforzo. Per ingannare il tempo qualcuno di noi scende al fiume Rienza per rinfrescarsi un po', l'acqua è sempre molto fredda; nel frattempo "Padre Moreno" confessa Pinuccia (non so se le ha dato l'assoluzione) e altri approfittano per "alleggerirsi" (e non mi riferisco all'abbigliamento). Finalmente arriva Mauro e si riparte e con noi riparte anche il "mantra" del Lino, "MA CHE BEI GARON".

Arrivati a Brunico proseguiamo per la Valle Aurina e finiamo il nostro percorso a Campo Tures in un piccolo boschetto. Anche qui ci riprendiamo quasi subito dalla stanchezza: c'è chi si sdraia, chi canta, chi mangia e beve, chi fa pilates e chi frantende e si spaccia per ginecologo. Che bella compagnia: non c'è quasi mai un momento di serietà! Fa caldo, Lino, Silvio, Ettore e Claudio decidono di rimettersi quasi subito in viaggio, vogliono tornare in bicicletta; il resto del gruppo invece si divide: c'è chi va a visitare i dintorni e chi invece decide di dirigersi verso un bel laghetto visto poco prima e boom! abbiamo fatto centro. In un fazzoletto di prato eravamo seduti in 15 e alè!: chi ha fatto il bagno, chi ha spruzzato e chi si è prodigato per gli altri - è proprio un bel gruppo questo - penso.

Liviana, la bellissima ragazza del gruppo, si è infortunata: una caduta banale ma il polso le fa male; fortunatamente con noi c'è Carlo, che di professione fa il veterinario (sempre medico è) che riesce a convincerla ad andare all'ospedale a fare una radiografia.

Un altro giorno sta per finire, domani sarà l'ultimo e sono un po' preoccupata: chissà se ce la farò, penso.

### 20 luglio: Dobbiaco – Cortina – Calalzo

Questa notte ho dormito poco e male, sono agitata: chissà se ce la farò - penso.

Il tragitto che ci aspetta quest'oggi non è più complicato degli altri, ma abbiamo il bagaglio sulla bicicletta e speriamo in bene!

Strano, in un attimo ci troviamo sul lago di Dobbiaco, eppure l'altro giorno (prima dello SPRITZ) ci è sembrato faticoso arrivarci.. Mah..sarà che siamo allenati, penso.

Proseguiamo sulla ciclabile, in lenta ma costante salita dobbiamo raggiungere i 1500 m. Ci fermiamo di tanto in tanto per qualche inevitabile fotografia e arriviamo alla prima tappa: Passo Cimabanche m. 1530. Oh che bello, adesso sarà tutta discesa e quindi ce la farò, penso. "MA CHE BEI GARON", di nuovo sento il "mantra" di Lino e sorrido: sì, è proprio un bel gruppo.

Ettore che incita, Mary che si preoccupa, Giulietta che fa da scopa, Gigi che..... non fa nulla perché manca la sua Augusta che assieme a Pinuccia, Nadia, Liviana (con il braccio ingessato) e Marco hanno deciso di raggiungere Cortina in pullman.

Eccola la famosa Cortina!!! Ma quanta gente, che caos. A malapena riusciamo a ritagliarci uno spazio dove lasciare le bici e mangiare qualcosa prima di ripartire. Non può mancare il momento per lo shopping; ma come dice Gigi, il bello di queste uscite è che non puoi comprare niente per non appesantire il bagaglio.

Si riparte per Calalzo dobbiamo fare solo 30 Km e in discesa, puf, bazzecole!.....

Ma quando meno te l'aspetti eccola lì, la breve ma ripida salita: e una e due, e traccchhh la catena di Mary si rompe. Nessuna paura in questo fantastico gruppo c'è chi si occupa della manutenzione (Claudio, Ettore, ecc.).

Con un'ora di ritardo rispetto al programma partiamo per tornare a Melegnano. Ebbene sì: ce l'abbiamo fatta, pensiamo. Del resto il "Vale" non ha mai dubitato di noi. Il timore iniziale che avevamo di rallentare la comitiva e di non riuscire a pieno nei percorsi è stato superato anche grazie allo spirito di aggregazione del gruppo.

Un ringraziamento a tutti, per averci fatti sentire parte integrante del gruppo in questa fantastica avventura.

*Viviana, Daniela e "il Vale"*



## Notizie dall'Europa



Il mondo della bicicletta offre anche opportunità di lavoro. In questo caso sono due le posizioni a Bruxelles con ECF, una persona per la prossima conferenza Velocity e un'altra per uno studio su ciclismo e nuove tecnologie. Maggiori informazioni potete trovarle [qui](#) ma **attenzione alle scadenze**: il 7 ottobre per la prima posizione e il 9 per la seconda.



**Paciclica**

in bici da tutta Italia alla Marcia per la Pace

**Domenica 19 ottobre**, 20<sup>a</sup> edizione della **Marcia per la Pace Perugia-Assisi**. Anche quest'anno Fiab promuove **Paciclica**: tante bicicletate da tutta Italia per raggiungere Perugia con il mezzo più "pacifico" e testimoniare il rispetto per l'ambiente e le persone.

Gli appuntamenti sono diversi e rimandiamo al [sito](#) per i dettagli.



# PROSSIMI APPUNTAMENTI



## SABATO 4 OTTOBRE: PEDALI NELLA NOTTE

A CARPIANO PER LA X FESTA DEL RISO  
Ritrovo: Melegnano, ore 19, P.za della Vittoria  
Quota adesione: 1€ soci FIAB, 2€ non soci.  
La quota non include il costo della cena.



## SABATO 4 OTTOBRE ALLE 19, PRIMA DELLA PARTENZA PER CARPIANO, RACCOGLIAMO I CHILOMETRI DI COLORO CHE HANNO PARTECIPATO AL CONCORSO #pedalachevinci



## DOMENICA 19 OTTOBRE PRANZO SOCIALE

Trattoria il Bosco a Chignolo Po.  
Chiudiamo la stagione delle bicicletate con le gambe sotto il tavolo.  
Il costo del menu è 25€, bevande e dolci inclusi. I bambini sotto i 10 anni pagano la metà.  
Per informazioni e prenotazioni: ettoresignori50@gmail.com  
L'invito è aperto a soci ed amici dei soci.



Un tema importante che riguarda i bambini quando vanno in bicicletta è la loro **sicurezza**. Ci sono però delle dotazioni o degli accorgimenti che non dovrebbero mai mancare sulle loro bici. Innanzi tutto **le luci**: per legge le biciclette devono essere dotate di luce **anteriore, posteriore e catarinfrangenti**. E' meglio comunque aumentare la propria visibilità anche perché, con l'approssimarsi dell'inverno, il buio arriva presto ed andare in giro alle cinque del pomeriggio può significare farlo nell'oscurità totale. Ben vengano quindi luci lucine e lucette da attaccare alla bicicletta come gadget, simpatiche e divertenti, ma anche e soprattutto abbigliamento ad alta visibilità. Sappiamo che i ragazzi grandi non portano volentieri il **giubbottino giallo con i catarin-**

**frangenti** ma ci sono molti altri capi di abbigliamento che hanno strisce o applicazioni di materiale catarinfrangente ed anche accessori come zaini, borselli, guanti che hanno delle applicazioni ad alta visibilità. Ci sono anche dei simpatici bracciali dotati di lucine che possono essere attaccati sia alle braccia che alle gambe.

Un altro punto importante è il **campanello**, anche questo obbligatorio per legge: serve per avvertire del nostro arrivo i passanti, per segnalare la nostra presenza anche rumorosamente.

Suggeriamo ai bambini di usarlo tutte le volte che serve e soprattutto controlliamo che funzioni.

Scegliete un bel campanello robusto e che piaccia a vostro figlio e insegnategli ad utilizzarlo spesso. Meglio una scampanellata in più che arrivare di colpo da dietro addosso a qualcuno che non si era accorto del piccolo ciclista.

**Il casco è fondamentale**: bisogna insegnare ai bambini ad usarlo, sempre...e il modo migliore è quello di indossarlo anche noi adulti. Deve diventare una vera e propria abitudine. E' vero che se molti bambini piccoli il casco lo indossano, giunti ad una certa età tendono a dimenticarselo o a non volerlo perché lo considerano, diciamo, un attrezzo un po' da "sfigati". Bisogna interrompere questo circolo vizioso e far capire ai ragazzi che non è così. Il casco da bicicletta può essere personalizzato con scritte, dotato di gadget come orecchie o code applicate a ventosa. Un altro interessante accorgimento per rendere più visibili le bici, soprattutto le bici dei più piccini, è la **bandierina di segnalazione**. È un'asta che si aggancia al telaio della bici dotata sulla sommità di una bandiera triangolare. L'asta è sufficientemente alta da essere vista dagli automobilisti: questo è utile perché spesso i bambini non sono percepiti correttamente in mezzo al traffico con cui purtroppo a volte devono convivere nelle città.

Ultimo nella lista ma sicuramente primo per importanza è **insegnare ai nostri figli a muoversi con prudenza ed attenzione**. Insegnare ad attraversare le strade in sicurezza, guardando a sinistra e a destra, oppure attraversare un incrocio in due tappe seguendo il senso dei semafori. Fare magari percorsi alternativi poco più lunghi ma più sicuri, tenere la destra, insegnare a segnalare sempre con il braccio la svolta quando si vuole cambiare direzione e soprattutto a non fare movimenti bruschi o improvvisi. Un detto dice "noi dobbiamo avere gli occhi anche per gli altri". E adesso: buoni percorsi sulla vostra bicicletta!!

## "MI GIRAN LE ROTELLE"

Storie dal mondo dei bambini e le loro famiglie



Cristina Cescon  
biker mom