

calendario

FIAB Roma

Ruotalibera



**Un anno
di escursioni,
passeggiate
ed altro ancora con
FIAB Roma Ruotalibera**



EUROPEAN
CYCLISTS'
FEDERATION



www. *Ruotalibera* .org
associazione cicloambientalista romana

La FIAB in Italia ambiente e bicicletta

La FIAB, Federazione Italiana Amici della Bicicletta Onlus (www.fiab-onlus.it) è un'organizzazione ambientalista con oltre cento associazioni aderenti e più di 15.000 soci. Il suo scopo è la diffusione dell'uso della bicicletta, sia come mezzo di trasporto quotidiano per migliorare l'ambiente urbano, sia per il cicloescursionismo, una forma di turismo molto rispettosa dell'ambiente. Aderisce alla European Cyclists' Federation.

La FIAB e le associazioni che ne fanno parte svolgono un'attività di tutela degli interessi degli utenti della bicicletta nei confronti dei pubblici poteri per ottenere interventi per la circolazione sicura e per la vivibilità urbana (piste ciclabili, moderazione del traffico, politiche di incentivazione, uso combinato bici+mezzi collettivi di trasporto, ed altro). A questo scopo la FIAB, oltre a diffondere un proprio periodico, diventato da poco più di un bollettino interno una rivista vera e propria, **BC** (www.rivistabc.com), incentiva la formazione di gruppi tecnici esperti nel campo delle tematiche della mobilità, presenta proposte e progetti incontri e viaggi studio all'estero cui invita gli amministratori pubblici.

Le associazioni FIAB svolgono attività nelle scuole su queste tematiche — uso e manutenzione della bicicletta, percorsi casa-scuola, sicurezza stradale — fornendo materiale divulgativo gratuitamente agli insegnanti ed organizzando una giornata dedicata ai bambini (**"Bimbibici"**: quest'anno il 13 maggio).

Questa attività ha avuto anche importanti riconoscimenti, in particolare ad un concorso di Italia Nostra per i viaggi di istruzione i primi tre premi sono stati vinti da iniziative FIAB.





Nel campo del cicloescursionismo e del cicloturismo la FIAB, oltre alla pubblicazione di percorsi, ha presentato proposte per una rete unitaria di cicloitinerari (Rete BicItalia), in continuità con quella europea (EuroVelo), si confronta con le Ferrovie dello Stato per rendere meno disagiata il trasporto delle bici, e ha proposto modifiche del codice della strada volte ad ottenere una segnaletica per i percorsi ciclabili. Particolare attenzione c'è alla conversione dei tratti ferroviari dismessi, partecipando alla **Giornata Nazionale per le Ferrovie Dimenticate**, promossa da Co.Mo.Do., la Confederazione per la Mobilità Dolce di cui la FIAB fa parte, che quest'anno sarà il 25 marzo. Il 20 maggio, con il **BicItalia Day**, vengono organizzate iniziative volte a promuovere la nostra proposta di rete ciclabile nazionale. Non mancano le iniziative con altre associazioni come nel caso delle **Giornate FAI di Primavera** (24 e 25 marzo) e di **Cantine Aperte** (27 maggio). Da diversi anni la FIAB promuove **Resistere pedalare resistere** in collaborazione con l'ANPI organizzando decine di pedalate sui luoghi della Resistenza il 25 aprile. Nel 2011 si è costituito il **Coordinamento regionale FIAB Lazio** con l'obiettivo di promuovere le reti cicloturistiche e curare i rapporti con Trenitalia per agevolare il trasporto delle biciclette sui treni locali. FIAB Roma Ruotalibera è nella federazione da molti anni partecipando attivamente alla sua attività. Sono della nostra associazione due dirigenti nazionali: un vicepresidente (Marco G.) ed un revisore dei conti (Antonella L.).

La FIAB è riconosciuta dal Ministero dell'Ambiente quale associazione di protezione ambientale e dal Ministero dei Lavori Pubblici tra gli enti e associazioni di comprovata esperienza nel settore della prevenzione e della sicurezza stradale. Fa parte della Consulta Nazionale sulla Sicurezza Stradale. Dal 1998 è diventata una Onlus.



FIAB Roma Ruotalibera chi siamo, cosa facciamo e perché

Capita a volte che ci chiedano perché ci si dovrebbe iscrivere ad un'associazione per andare in bicicletta? Cosa facciamo per la ciclabilità? Come investiamo i contributi che chiediamo all'atto dell'iscrizione?



Partiamo dall'inizio: per qual ragione entrare a far parte di un'associazione cicloambientalista?

Molti, è indubbio, si avvicinano a noi la prima volta per le uscite in gruppo che organizziamo. Eppure, è assolutamente ovvio che per pedalare non è necessario entrare in una associazione né tantomeno pagare una quota. Certo, noi teniamo molto ad assicurare una buona "professionalità" nell'organizzazione delle uscite,

e pedalare senza doversi preoccupare del percorso o di altro è sicuramente comodo.

Ma siamo convinti che le motivazioni per entrare a far parte di un'associazione come la nostra non stiano solo in questo. Il senso di un'associazione sta essenzialmente nelle sue motivazioni "politiche", cioè nella sua volontà di incidere sulla realtà in cui viviamo in quegli aspetti che sono esplicitati nello Statuto (che riportiamo in altra pagina): in pratica cerchiamo di promuovere l'uso della bicicletta sia come mezzo di spostamento quotidiano, sia come utilizzo "ludico" ed escursionistico. Vero è che anche singolarmente si può agire in tal senso, ma, si sa, "l'unione fa la forza". Forza non solo nel senso che lavorare in gruppo permette una suddivisione dei compiti tale da permettere di portare avanti progetti molto impegnativi ed ambiziosi malgrado si tratti sempre di volontari; ma anche perché, in un contesto nel quale le Amministrazioni tendono ad ascoltare solo chi è in grado di fare la voce grossa, è assolutamente necessario cercare di creare un movimento di lobby che condivida i nostri obiettivi e sia in grado di farsi sentire. Per questo vorremmo riuscire a costituire un numero sempre maggiore di associati, per avere la possibilità di presentarci alle Amministrazioni non solo con la forza della ragione (quella siamo — poco modestamente — convinti di averla) ma anche con quella dei numeri.

E veniamo allora al secondo punto: cosa facciamo? Come accennato, essenzialmente le nostre attività si rivolgono a due obiettivi:

— da un lato, promuovere l'utilizzo ludico della bicicletta. A tale scopo le associazioni FIAB organizzano uscite per i soci per stimolarli all'uso della bici, identificando i percorsi adatti e mappandoli su carta e

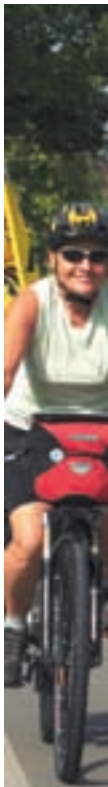




GPS. Ma soprattutto operano sulle Amministrazioni per cercare di spingerle a intraprendere quelle semplici opere che basterebbero a rendere i percorsi facilmente fruibili anche ad eventuali turisti. Ad esempio, l'adozione di un sito internet regionale sul quale sono riportati i percorsi cicloturistici, ed una semplice segnaletica per ciclisti, sono provvedimenti, comunissimi all'estero, di costo irrisorio, e che sarebbero di enorme stimolo per il cicloturismo regionale. Allo stesso tempo, è grazie al nostro impegno, tuttora costante, che si è potuto ottenere dalle FS il trasporto sui treni delle bici.

— Dall'altro lato, promuovere l'uso quotidiano della bicicletta come mezzo di spostamento. A tal fine come FIAB abbiamo organizzato convegni e curato pubblicazioni riguardanti argomenti diversi della ciclabilità, dalle modalità di costruzione delle ciclabili alle metodiche per affrontare il tema della sicurezza stradale. Ed allo stesso modo **FIAB Roma Ruotalibera** impegna parte dei suoi fondi per permettere ai soci che ne fanno richiesta di partecipare a corsi di aggiornamento e formazione su questi temi, nella speranza che poi essi si impegnino mettendo a frutto quanto appreso, soprattutto negli incontri con la pubblica Amministrazione. È infatti sul tema della sicurezza stradale dal punto di vista dell'utenza debole, che abbiamo cercato di esercitare la nostra pressione principale negli incontri istituzionali.

È questo l'aspetto meno noto del nostro impegno, sebbene sia quello che probabilmente richiede le maggiori energie e dispensa meno soddisfazioni, se guardiamo alla situazione attuale della ciclabilità a Roma. Essendo convinti che l'unione fa la forza, collaboriamo attivamente alle attività del **Coordinamento Roma Ciclabile**, che è nato col fine di riunire gli sforzi per trovare un modo più efficace per chiedere una mag-





gior sicurezza per chi usa quotidianamente la bici in città. Il Coordinamento si riunisce regolarmente per stilare le richieste da porre all'Amministrazione comunale e studiare le eventuali forme di pressione.

Il nostro impegno ha portato quest'anno ad un primo, timido risultato, con l'apertura senza limiti sui mezzi pubblici alle bici pieghevoli e l'estensione delle fasce d'orario per le altre.

Di grande importanza è stata poi l'approvazione del **Piano Quadro della Ciclabilità**, che ha tracciato finalmente le linee di sviluppo per le future opere da mettere in cantiere, evitando così che si facciano opere slegate l'una dall'altra. È certamente un passo fondamentale, ma è chiaro a tutti che, se non si troveranno i fondi, siamo destinati ad aspettare ancora molto.

È infatti evidente che si vedrà poco di concreto finché i nostri Amministratori non adotteranno decisioni coraggiose ma impopolari che mettano in dubbio la sacralità del traffico privato a Roma a favore della vivibilità.

Ciò che è ovvio per noi e che mai ci stancheremo di ripetere è che nessuna soluzione al problema del traffico e della sicurezza stradale a Roma sarà mai efficace finché non si prenderà atto di un fatto lapalissiano: l'unico modo efficace per ridurre il traffico è... ridurre il numero di auto circolanti.

E in una città nella quale ognuno possiede in media un'auto, non si può sperare di ottenere nulla se non si ha il coraggio di SFAVORIRE il traffico privato rispetto a quello pubblico!

Partendo da questo concetto avanziamo le nostre proposte, volte ad ottenere da un lato un trasporto pubblico competitivo (tramite la moltiplicazione delle corsie preferenziali), dall'altro riduzione della velocità di punta del traffico privato, mediante appositi accorgimenti strutturali di moderazione del traffico (attraversamenti pedonali rialzati, rotonde, etc), perchè la causa principale degli incidenti che coinvolgono bici e pedoni è la velocità delle auto.



FIAB Roma Ruotalibera dal nostro statuto

FIAB Roma Ruotalibera è un'associazione che si ispira a principi di solidarietà, ecologia e nonviolenza. Non ha fini di lucro, opera per l'esclusivo perseguimento di finalità di solidarietà sociale e la sua struttura è democratica (Art. 3, §§ 1 e 2).

L'associazione ha le seguenti finalità (Art. 4):

- promuovere e sviluppare la cultura e la pratica di un uso abituale della bicicletta quale mezzo di trasporto semplice, economico ed ecologico;
- proporre la realizzazione di strutture, provvedimenti e politiche che facilitino ed incentivino la diffusione e l'uso della bicicletta;
- proporre provvedimenti per la moderazione del traffico e per la sicurezza stradale, in particolare nei riguardi di ciclisti, pedoni e portatori di handicap; avanzare proposte per la risoluzione dei problemi legati alla mobilità e per lo sviluppo del trasporto collettivo;
- promuovere iniziative e proporre la realizzazione di strutture idonee per un ambiente, sia naturale che urbano, più pulito, più vivibile e che favorisca le relazioni sociali; promuovere un'azione culturale ed elaborare proposte concrete in tal senso;
- promuovere l'uso della bicicletta anche nel tempo libero, con modalità escursionistiche, per valorizzare gli aspetti ambientali, culturali e storici del territorio e, inoltre, come occasione di socializzazione tra le persone; organizzando in proprio, o promuovendo l'organizzazione da parte di altri enti o gruppi di soci, di manifestazioni, gite, raduni e viaggi in bicicletta; studiando, pubblicando o realizzando percorsi ed itinerari cicloturistici; promuovendo altre iniziative utili per realizzare tale finalità;
- elaborare, autonomamente o su incarico di enti pubblici ed organismi privati, studi e ricerche, piani di fattibilità, progetti di percorsi ciclabili o altre strutture e provvedimenti utili per realizzare le finalità di cui ai punti precedenti;
- organizzare convegni, mostre, corsi, attività di formazione, attività culturali nelle scuole, progetti educativi scolastici ed extra-scolastici, produrre strumenti audiovisivi e multimediali, o quant'altro sia utile per favorire l'approfondimento tecnico o divulgare la conoscenza ad un più vasto pubblico di tutti gli argomenti relativi alle finalità dell'associazione;
- editare e pubblicare la rivista sociale e altre pubblicazioni, periodiche e non, utili per realizzare le finalità dell'associazione;
- attuare alcuni servizi od agevolazioni ai propri Soci, o a quelli di associazioni collegate, in relazione all'uso abituale o escursionistico della bicicletta;
- ottenere per i propri Soci, e per quelli di associazioni collegate, speciali facilitazioni ed agevolazioni da parte di altri enti, in relazione all'uso abituale o escursionistico della bicicletta;
- favorire i propri Soci, e quelli di associazioni collegate, nell'acquisto di materiali e beni collegati all'attività istituzionale;
- rifacendosi ai principi di cui all'articolo 3, cooperare con tutti coloro che, nei più svariati campi della vita culturale e sociale, operano in difesa della dignità umana, della pace, dell'ambiente e per la solidarietà tra gli uomini e i popoli.



Come associarsi a FIAB Roma Ruotalibera

Per conoscerci meglio il modo migliore è *venire ad una delle nostre escursioni*.

In questo calendario e sul sito www.ruotalibera.org troverete le descrizioni di ogni uscita. Tenete presente che questo calendario è preparato con grande anticipo e quindi sono possibili variazioni. Saranno poi inserite altre uscite sul sito, che si aggiungeranno a quelle presenti nel calendario cartaceo. È comunque indispensabile in tutti i casi *contattare la guida* per essere informati su eventuali variazioni di programma e per avere informazioni dettagliate sull'uscita o più in generale sull'associazione. Ma non solo: se non vi conosce già, la guida vi farà delle domande per sincerarsi che disponiate di mezzi tecnici e condizione fisica adeguata alla pedalata a cui volete partecipare. Inoltre la natura di alcune uscite impone un limite al numero dei partecipanti, come nel caso del trasporto delle bici sul treno, dove i posti per le due ruote sono limitati, e solo contattando la guida sarete sicuri di rientrare nel numero dei partecipanti.

Oltre a contattare la guida, per prendere parte ad un'uscita basta munirsi di una bici in buone condizioni. Prima del giorno dell'escursione si deve controllare con cura che le ruote siano gonfie, i freni efficienti, il cambio funzionante... ancora meglio farla revisionare dal ciclista di fiducia, soprattutto se non la usate da parecchio tempo (vedi pagg. 38-39).

Portate con voi almeno una camera d'aria di ricambio e il necessario per piccole riparazioni.

L'uso del casco è vivamente consigliato per tutte le uscite ed è obbligatorio per le uscite più tecniche in MTB. Tra le novità introdotte dal nuovo Codice della Strada, l'uso obbligatorio del giubbotto o delle bretelle ad alta visibilità fuori dai centri urbani nelle ore notturne e nelle gallerie.

Per partecipare la prima volta occorre compilare la *domanda di iscrizione* e consegnarla alla guida, e pagare 5 euro, necessari per l'assicurazione RC, valida fino al 31

La tessera nazionale FIAB

La tessera FIAB permette di usufruire delle convenzioni in centinaia di alberghi, pensioni, B&B e campeggi in tutta Italia, con AIG (Ass. It. Ostelli per la Gioventù), e di sconti in negozi di bici.

Da quest'anno il tesseramento è nazionale, come deciso nell'Assemblea nazionale della FIAB, per rafforzare la Federazione politicamente ed economicamente, affinché diventi sempre di più punto di riferimento nazionale per la mobilità ciclistica e il turismo in bicicletta, in un quadro di tutela ambientale; per consolidare, all'interno di una FIAB più forte e coesa, la crescita, l'attività e il peso politico delle associazioni locali; per accrescere la consapevolezza di tutte le associazioni aderenti che far parte della FIAB significa essere parte integrante di una grande organizzazione nazionale, che ha una chiara identità culturale e propositiva.



dicembre dell'anno in corso; altrimenti conviene tesserarsi direttamente risparmiando così 5 euro.

Le successive uscite sono sempre gratuite, ma è obbligatorio tesserarsi.

Le quote di iscrizione sono:

- a) Tessera socio ordinario 25 euro
- b) Minori di 14 anni 5 euro
- c) Minori e giovani (15-25 anni) 15 euro
- d) Socio sostenitore 30 euro

La tessera scade il 31 dicembre, ma per chi si iscrive negli ultimi tre mesi dell'anno è previsto uno sconto sulla quota per l'anno successivo:

- e) Tessera socio ordinario: 15 euro
- f) Minori di 14 anni: 5 euro
- g) Minori e giovani (15-25 anni) 10 euro

Inoltre è richiesto un *contributo per le uscite nei fine settimana* o comunque di più giorni: 5 euro per ogni giorno con pernottamento, fino ad un massimo di 15 euro, anche qualora siano previsti più di tre pernotti. La vostra adesione, con la quale si riceve a casa la nuova rivista FIAB «BC», vi dà diritto a partecipare a tutte le attività della FIAB e delle associazioni ad essa aderenti in tutta Italia: escursioni e ciclovacanze di due giorni o più organizzate dalla FIAB e dalle associazioni aderenti, il cicloraduno nazionale, ecc.; oltre a sostenerci economicamente, dà anche forza alle nostre richieste verso le istituzioni.

La tessera ha un valore aggiunto: l'assicurazione per *Responsabilità Civile 24 ore su 24*. Ogni socio FIAB Roma Ruotalibera è assicurato per i danni causati a terzi con l'uso della propria bici sia durante le attività associative sia al di fuori delle stesse in tutti i paesi europei.

La FIAB nazionale offre, inoltre, la possibilità di sottoscrivere un'assicurazione infortuni particolarmente vantaggiosa per i propri soci. Chi è interessato può aderire prendendo informazioni direttamente dal sito Fiab: www.fiab-onlus.it/assofiab/assic.htm

Il contributo associativo per l'iscrizione a FIAB Roma Ruotalibera si può versare:

- direttamente alla guida all'inizio dell'uscita;
- tramite bonifico bancario intestato a: FIAB Roma Ruotalibera, presso Banca Popolare Etica - Filiale di Roma IBAN IT24M 05018 03200 000000113350 specificando nella causale: "tesseramento anno 2012 (indicando nome e cognome)";
- tramite conto corrente postale n. 12182317 intestato a: Banca Popolare Etica - Filiale di Roma - Via Parigi 17 - 00185 Roma, specificando nella causale: "Vers. su c/c n. 113350 intestato a FIAB Roma Ruotalibera tesseramento anno 2012 eseguito da (indicare nome, cognome e indirizzo)".

N.B. - In caso di pagamento tramite bonifico bancario o postale inviare la ricevuta del versamento al nostro fax 06233246506 o a segreteria@ruotalibera.org, sarà nostra cura spedire all'indirizzo indicato sulla domanda la tessera dell'anno in corso;

- al mercatino del terzo sabato del mese (vedi p. 17);
- in sede, in occasione di incontri sociali o durante l'orario di apertura (informazioni sul sito).



Ruote bucate? come gestiamo i nostri fondi

A volte, quando raccogliamo le quote di iscrizione, ci sentiamo chiedere come impieghiamo i fondi.

Premesso che ogni anno viene tenuta (e opportunamente pubblicizzata) un'apposita riunione per illustrare il bilancio nel dettaglio, possiamo però dare qui alcune informazioni di massima:

— Anzitutto parte della quota è utilizzata per pagare l'assicurazione RC e per il contributo associativo della tessera nazionale alla FIAB.

— Ciò che rimane serve per pagare l'affitto della sede, le spese di segreteria e di cancelleria e soprattutto la realizzazione e la stampa di questo calendario.

— A queste spese vanno aggiunti i rimborsi per le prove percorso effettuate dalle guide (rimborsiamo le spese di trasporto e parte del pernottato). È questa la ragione per cui abbiamo chiesto un contributo ai partecipanti ai weekend.

— Infine ci sono i contributi per i soci che desiderano partecipare a corsi FIAB.

Fatti due calcoli, ognuno può verificare che difficilmente alla fine dell'anno possa avanzare qualcosa sulla quota di 25 euro. Tenete anche presente che FIAB Roma Ruotalibera non riceve fondi dalle Amministrazioni se non come rimborsi in occasione di eventi particolari (purtroppo sempre più rari, anzi inesistenti).

La nostra aspirazione sarebbe poi quella di riuscire un giorno ad avere una sede appropriata per realizzarvi un vero punto d'incontro e di aggregazione per i soci. In ogni caso, tutti i soci possono richiedere in ogni momento di verificare lo stato della cassa, prendendo contatto con la tesoreria.





Una doverosa precisazione non siamo un tour operator !

Essere nella associazione significa impegnarsi insieme per quelle che, nello Statuto, abbiamo stabilito essere le nostre finalità.

Chiunque entra a far parte di FIAB Roma Ruotalibera ne è parte determinante.

Se una guida dovesse chiedervi l'aiuto di presidiare un incrocio per indicare la strada a quelli che sopraggiungono dietro di voi, fatelo di buon grado, sapendo che quello che state facendo è per tutti, voi stessi compresi. Lo spirito che ci dovrebbe guidare è quello di pedalare insieme con piacere e compiere, nel contempo, un gesto che sia rilevante anche dal punto di vista del rispetto dell'ambiente.

L'Associazione ha sempre cercato, nei limiti del possibile, di conciliare spese contenute ad una ospitalità che risulti almeno accettabile; se talvolta vi fosse una qualche sbavatura non cerchiamo di scaricare, su chi si è impegnato ad organizzare, colpe che tali non sono. Non siamo e non saremo mai un'agenzia di viaggi!

FIAB Roma Ruotalibera ti segue proponi l'uscita che ti piace

Conosci qualche bell'itinerario e vuoi condividerlo con noi? Contatta **Aldo Bises** (tel. 3381220593; e-mail: aldobises@alice.it), il nostro responsabile per l'escursionismo. Cercheremo di organizzare insieme a te una prova di percorso e valuteremo poi se proporla sul sito come uscita aggiuntiva, cioè extra calendario, o programmarla per l'anno prossimo.

Aiutati e aiuta come collaborare con noi

La nostra associazione si basa sull'impegno di volontari. Purtroppo le forze disponibili sono sempre inferiori ai numerosi progetti che si vorrebbe portare avanti, e questi ricadono sulle spalle dei volenterosi. Se volete fornire il vostro aiuto, siete i benvenuti. Se pensate di essere disposti a collaborare, contattate un membro del direttivo (vedi la quarta di copertina).



Partecipare alle uscite regolamento delle escursioni

- 1) La partecipazione alle iniziative è riservata ai soci.
- 2) L'associazione è rappresentata dall'Accompagnatore che, nel corso dell'escursione, indica il percorso da seguire e suggerisce ai partecipanti i corretti modi di comportamento nelle varie situazioni.
- 3) L'Accompagnatore mette in atto modalità di conduzione dell'escursione tali da consentire a tutti i partecipanti, ognuno secondo le sue possibilità, il completamento del percorso.
- 4) Nondimeno l'Associazione non risponde in caso di mancata osservanza delle indicazioni dell'Accompagnatore, o di smarrimenti dovuti ad intenzionali o fortuiti allontanamenti dal gruppo e/o dal percorso previsto.
- 5) L'Associazione si riserva di sconsigliare la partecipazione alle iniziative più impegnative a coloro i quali, ad insindacabile giudizio dell'Accompagnatore, non vengano ritenuti in possesso di un livello di allenamento sufficiente e/o veicoli (biciclette) adeguati.
- 6) I partecipanti rispondono delle condizioni di funzionalità dei rispettivi veicoli (biciclette). Apparati di sicurezza attiva e passiva (freni, luci e catadiottri) devono essere presenti e in condizioni di efficienza.
- 7) È sempre obbligatorio il rispetto delle norme del Codice della strada, e prudenza e buon senso aiutano a prevenire incidenti. I partecipanti rispondono per qualunque forma di comportamento scorretto che possa mettere a rischio la propria e l'altrui incolumità, ovvero contribuisca a procurare danni di qualunque natura a persone, animali o cose incontrate nel corso dell'escursione.
- 8) L'uso del caschetto è obbligatorio per le escursioni in mountain bike ed è vivamente consigliato per quelle su strada. Il giubbotto o le bretelle catarifrangenti sono obbligatori nelle ore notturne e nelle gallerie.
- 9) I partecipanti sono tenuti a provvedere per tempo a munirsi di pranzo al sacco, poiché il punto di sosta previsto per il pranzo potrebbe risultare isolato.
- 10) La partecipazione alle attività, per quanto non competitive, comporta comunque un necessario livello di allenamento minimo e di preparazione tecnica per quanto riguarda l'uso della bicicletta; i partecipanti dovranno provvedere, di volta in volta, ad interpellare i vari Accompagnatori per valutare la propria idoneità all'effettuazione dell'itinerario proposto.

Il Consiglio Direttivo



Il decalogo per andare in bici a Roma

Nell'ambito dell'attuazione del **Piano Quadro della Ciclabilità**, chiediamo alle Istituzioni, in particolare al Comune, che siano attuate alcune istanze ampiamente diffuse in altre città europee per una convivenza più civile sulle strade:

1. Sviluppo della mobilità ciclistica urbana: deve essere il perno di scelte prioritarie come in tutto il moderno mondo civile. Strategia di moderazione, allontanamento e disincentivo dei mezzi a motore dalla città. Si tratta di scelte coraggiose che altre città europee hanno fatto con benefici evidenti.

2. Riduzione della velocità. Zone 30 km/h in tutto il Centro Storico, nelle ZTL e nelle strade interne residenziali. Rigorosi 50 altrove. Solo sotto i 50 Km/h si ha la possibilità di sopravvivere ad un investimento.

Interventi: *dossi; attraversamenti pedonali rialzati; controlli preventivi, frequenti e sanzionatori.* Colpevole non è solo chi beve o si droga, ma chi corre in mezzo ai quartieri, chi "brucia" i semafori o intimidisce i pedoni accelerando sulle strisce: squallida crescente deriva da arginare senza ulteriori indugi, a pena di rendersi corresponsabili di omicidi stradali.

3. Itinerari ciclabili e ciclo-pedonali dovunque sia possibile. Ogni strada deve diventare ciclabile. Impegno a realizzare una rete di percorsi ciclabili che colleghi tutti i municipi tra loro.

4. ZTL e isole pedonali del Centro ritornino strumento serio, duraturo e inaggirabile. Fuori le auto dal centro!

5. Sensi unici. Si consenta alle bici di andare in ambedue i sensi di marcia con chiara segnaletica nelle strade a senso unico a non alto scorrimento veicolare.

6. Strade verdi e parcheggi di scambio. Si coordini con i Municipi la gestione della viabilità, individuando aree commerciali e residenziali senza auto (strade verdi). Insieme a Provincia e Regione non si investa in nuovi quartieri o strade che affluiscono in città senza aver prima previsto punti di scambio con il trasporto pubblico. Si renda l'uso dell'auto nella città meno premiante di altre forme di trasporto mediante una convinta e continuativa politica di incentivi e disincentivi.

7. Intermodalità con mezzi pubblici laddove già possibile includendo tutti i giorni e tutte le fasce orarie su Metropolitana, Tram e Jumbo bus e prevedendo sui vagoni linea C e B1 e sulle nuove vetture tram e bus un alloggiamento.

8. Stalli e rastrelliere ovunque.

9. Bike Sharing di standard parigino e non di facciata come è attualmente.

10. Bici in condominio. Un regolamento comunale che permetta di poter usare spazi condominiali senza dover riapprovare quello di condominio.



La Fiab sulla strage dei ciclisti priorità alla sicurezza stradale

Il 5 dicembre 2010 un automobilista, lanciato a tutta velocità durante un sorpasso su una strada statale in Calabria, investì frontalmente un gruppo di persone uscite in bici per una passeggiata. Fu un massacro: sette ciclisti morti sul colpo, un ottavo dopo alcuni mesi.

Il 28 ottobre 2011 il gup di Lamezia Terme ha inflitto una condanna di otto anni al responsabile, accusato di guida sotto l'effetto di sostanze stupefacenti.

Il pubblico ministero aveva chiesto la condanna al massimo della pena per omicidio colposo plurimo pluriaggravato, tra l'altro, dalla guida sotto l'effetto di sostanze stupefacenti: 15 anni che per effetto del rito abbreviato si riducevano di un terzo diventando 10. Ma il gup di Lamezia Terme ha concesso le attenuanti generiche.

Come evidenziato dai parenti delle vittime si tratta di una pena lieve, equivalente ad un anno per ciascun morto.

Di fronte a tale sentenza c'è da chiedersi se vi sia la necessità di un adeguamento della legislazione che inasprisca le pene o elimini la possibilità di attenuanti.

La guida di un'automobile sotto effetto di droga configura a nostro parere un omicidio che non può rientrare nella categoria della colpa, cioè nella semplice inosservanza di leggi o regolamenti, bensì in quello del dolo, dunque della volontarietà, anche se solo nella forma del cosiddetto "dolo eventuale", nota in giurisprudenza.

Altri incidenti mortali ai danni di ciclisti sono avvenuti nel 2011. A Roma, il 3 febbraio una donna di 70 anni è morta dopo essere stata travolta in pieno giorno con la propria bicicletta da un camion, a pochi metri da Piazza Re di Roma. Il 29 maggio un ragazzino di quindici anni è stato investito da un'auto pirata mentre percorreva in bicicletta la provinciale Nettuno-Velletri, vicino a Roma, ucciso da un ubriaco al volante che dopo averlo travolto è fuggito. Più di recente, a Milano, un ragazzo di 12 anni è morto per uno sportello aperto sconsideratamente di una macchina in doppia fila, che lo ha spinto sotto ad un tram. Tutta la città si è poi mobilitata in una grande manifestazione di ciclisti e pedoni con lo slogan "La sicurezza stradale è per tutti".

Ogni giorno in Italia perdono la vita sulla strada 12 persone e di queste più della metà sono pedoni, ciclisti o motociclisti, associati nella categoria di utenti deboli. L'Italia è il Paese europeo che vanta il maggior numero di morti tra tale tipo di utenti. Mentre le auto diventano sempre più sicure, con un forte calo del numero di vittime (-52% in otto anni), per gli utenti deboli il calo è stato soltanto del 23% portando l'Italia a fallire l'obiettivo europeo di riduzione del 50% del numero di vittime della strada (la media è stata del 40%). L'Unione europea ha fissato tra gli obiettivi di azione europea 2011-2020 per la sicurezza stradale la protezione degli utenti vulnerabili. Senza interventi per tale segmento fondamentale della mobilità non si fa nessuna politica di sicurezza. L'insicurezza stradale provoca poi un rilevante costo sociale. Se si tiene conto del danno pagato dalle assicurazioni per ogni vita persa sulla strada, del mancato ritorno dell'investimento fatto dalla società su ogni individuo e dei costi sanitari dei feriti gravi, il costo sociale è pari a 29 miliardi di euro l'anno, circa il 2,5 % del Prodotto Interno Lordo.



Il web per bici, noleggi e pony navigando a pedali

Negli ultimi anni, parallelamente alla diffusione dell'uso della bicicletta, si sono sviluppati numerosi siti che forniscono informazioni, proposte, itinerari ed una serie di servizi utili per chiunque si avvicini a questo mondo. Ne elenchiamo alcuni a livello nazionale e locale: **fiab-onlus.it** della Federazione Italiana Amici della Bicicletta (FIAB); **ostiaimbicixiii.it** dell'associazione Fiab «Ostia in bici XIII»; **naturamici.it** dell'associazione Fiab «NaturAmici»; **pedalando.org** dell'associazione «Pedalando»; **slowbike.info** sito amatoriale sull'intermodalità a Roma; **romapedala.splinder.com**, il blog di Roma Pedala (il sito tra breve sarà trasferito); **paolaegino.it**, sito in cui si possono trovare numerosi itinerari in MTB; **romainbici.it** per le piste ciclabili a Roma; **cittainbici.it**, rete tra gli Enti Locali in Italia che hanno attivato un Ufficio biciclette.

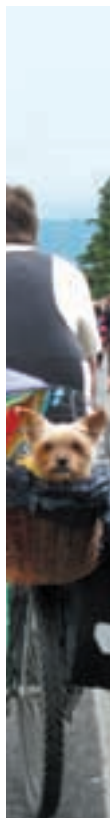
cicloappuntamenti.forumfree.net, un forum dove chi lo desidera può inserire proposte per uscite in bici; **nuovamobilita.blogspot.com**, il diario italiano del trasporto sostenibile.

www.romaciclabile.org, sito del Coordinamento Roma Ciclabile, del quale fanno parte molte realtà ciclistiche romane, compresa FIAB Roma Ruotalibera.

Sito utile per la tracciatura e la condivisione di itinerari: **mapmyride.com**, fornisce mappe e foto aeree (sovrapponibili) e permettono di segnare, salvare e condividere itinerari completi di altimetria e chilometraggio. A livello europeo segnaliamo: **ecf.com** della European Cyclist Federation, e **ctc.org.uk** della UK's National Cyclists' Organisation.

Per quanto riguarda poi i noleggi di bici a Roma sono da citare il noleggio di Villa Ada (vicino al laghetto), TopBikeRental (**topbikerental.com**) in via dei Quattro Cantoni (via Cavour), BikeAway (zona S. Pietro). Le diverse possibilità si trovano elencate sul nostro sito: **www.ruotalibera.org/simplog/archive.php?blogid=13&pid=113**

In ultimo, ma non ultimo, se avete bisogno di consegnare un plico: **eadessopedala.blogspot.com**



I corsi di FIAB Roma Ruotalibera condurre e riparare...



In un'associazione come la nostra è fondamentale la messa in comune delle esperienze e delle capacità dei soci, per questo FIAB Roma Ruotalibera svolgerà attività di formazione che anche quest'anno si articolerà nei due ormai classici corsi.

A febbraio comincerà il corso per coloro che vorranno condurre escursioni come guide: 4 serate,

dalle ore 20.00 alle 21.30. Le date e la sede del corso verranno pubblicate sul nostro sito www.ruotalibera.org

Il corso, aperto a tutti, per il quale verrà richiesto un contributo di 10 euro, sarà gratuito per i soci.

I materiali del corso per le guide saranno sul nostro sito.

Nel mese di **marzo** si terrà invece il corso sulla manutenzione, o per meglio dire «Pronto soccorso della bicicletta», per mettere quanti più soci possibile in condizione di risolvere gli impedimenti più frequenti nelle nostre uscite: rimozione e montaggio ruote, riparazione forature, registrazione e sostituzione cavi e tacchetti freni, messa a punto del cambio, riparazione catene e quegli interventi rapidi che ci possano consentire di tornare a casa senza troppi problemi.

Questo corso sarà riservato esclusivamente ai soci: gratuito per le guide, con un contributo di 5 euro per gli altri. Date e sede saranno pubblicate sul nostro sito.

Se l'iniziativa susciterà l'interesse che merita organizzeremo un corso avanzato in cui affronteremo la messa a punto della bici (misure, regolazioni della posizione, ecc.) e gli interventi più complessi sulla meccanica come serie sterzo, movimento centrale, ecc.



FIAB Roma Ruotalibera le occasioni d'incontro in sede

Da quest'anno, sono previste nuove occasioni di incontro nella nostra sede in via Valeriano, 3f, oltre ai tradizionali corsi e agli incontri a tema su argomenti attinenti l'uso della bici (come sceglierla, usarla correttamente e smontarla per il trasporto), la ciclabilità urbana, il cicloturismo, esperienze di viaggio, proiezioni, relazioni su corsi Fiab, serate ormai famose per la conclusione a base di pizza e lasagne.

Ogni terzo sabato del mese saremo con il nostro stand al Mercatino bio, accanto alla sede, ed ogni prima settimana del mese, in un giorno da definire, che sarà indicato sul sito e via mail, incontreremo i soci in sede dalle 18 alle 20. È un importante inizio, pur nelle difficoltà che derivano dai lavori di restauro della sede, per creare spazi di incontro, richiesti da molti soci, nei quali sarà possibile avere informazioni, scambiare idee ed anche tesserarsi.



17

Le nostre uscite anche a misura di bambino

A qualsiasi uscita possono partecipare anche i bimbi trasportati sul seggiolino della bici del proprio genitore, che potranno così assaporare le prime esperienze escursionistiche.

Alcune uscite di questo calendario possono essere indicate anche per i ciclisti più piccoli, che sono già in grado di andare con la propria bici (purché senza rotelline di sostegno) o se trainati con il *Trail Gator* (o altro sistema di traino equivalente). In particolare sono le uscite indicate con la difficoltà di un pallino. Non essendo, però, studiate specificamente per i più piccoli, in ogni caso è opportuno contattare preventivamente la guida per telefono qualora si intenda partecipare con un bambino: i ritmi e i tempi di percorrenza potrebbero non essere adatti al grado di preparazione dei genitori.



Legenda

Vengono qui indicati, oltre alla descrizione breve del percorso, l'eventualità di itinerari diversificati, la difficoltà, la lunghezza, il tipo di fondo stradale (CT = strade asfaltate; SB = strade bianche; MTB = sentieri sterrati), il tipo di trasporto (auto, treno, metro, nave, oppure nessuno se in città).

Gli appuntamenti descritti nel calendario sono riservati ai soci di Ruotalibera-Fiab, ma è possibile iscriversi all'associazione prima della partenza di ogni escursione, versando la quota annuale di 25 Euro.

- percorso pianeggiante facile per tutti;
- percorso con lievi dislivelli, abbastanza facile;
- percorso che richiede allenamento;
- percorso per chi ha un buon allenamento;
- percorso per chi è molto allenato ed in forma.

domenica 8 • TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE !



ALDO 3381220593 <aldobises@alice.it>

BEATRICE 3336673138 <beat.galli@libero.it>

Anno nuovo: la prima pedalata insieme, un'occasione per ritrovarsi con le guide di FIAB Roma Ruotalibera.

itinerario	●	15 km	CT	—
itinerario	●●	30 km	CT	—

domenica 15 PARCO DEGLI ACQUEDOTTI



MARCO 3477059171 <lorbrulgrud@fastwebnet.it>

Sotto i Castelli, dove s'incrociano gli antichi acquedotti romani, fra rovine antiche e moderne. Pedaleremo nella parte meno conosciuta del Parco dell'Appia Antica.

itinerario	●●	45 km	SB	—
------------	---------------------------------------	-------	----	---

domenica 15 DA CESANO AL TIRRENO

MASSIMO B. 3470745665 <massimo.bellina@libero.it >

Da Cesano, per strade secondarie della Tuscia laziale, si raggiunge la località dei Terzi, poi la Caere nuova e antica; si scende verso il mare fra le piacevoli stradine della pianura fra il litorale e i rilievi ceriti, campi coltivati e siti etruschi, per raggiungere il treno del ritorno.

itinerario	●●	45 km	CT	Treno
------------	---------------------------------------	-------	----	-------

domenica 22 FONDAMENTI DI MTB



ROBERTO 3288449599 <r.otupac@gmail.it>

T'hanno regalato la mountainbaich a Natale? Ce l'avevi già ma non ti senti sicuro? Dunque, vieni con noi in giro per Roma a cercare di capire meglio il mezzo che abbiamo scelto e per apprendere le tecniche base che ogni buon biker dovrebbe avere.

itinerario	●●	20 km	MTB	—
------------	---------------------------------------	-------	-----	---

**per aggiornamenti sulle nostre uscite
www.ruotalibera.org**



domenica 22 IL MEDIOEVO A ROMA



ANTONELLA D.M. 368678391 <antonella.demico@uniroma1.it>

Viaggio nella città medievale accompagnati da un esperto, pedalando con il naso all'insù, alla scoperta delle meraviglie che ci circondano.

itinerario ●●● 50 km CT —

domenica 29 LE FONTANE DI ROMA



ANDREA 3283242686 <andrea.filabozzi@gmail.com>

Cercheremo di visitare le principali fontane spaziando dalla prima di epoca moderna (Piazza del Popolo), a quella delle Naiadi a Piazza Esedra, di inizio Novecento. Un giro più turistico che ciclistico, ammirando le fontane di Roma, la loro bellezza, la loro storia, attraverso alcuni aneddoti per rivivere un passato... molto simile al presente.

itinerario ● 15 km CT —

CONCORSO
MOSTRA
FOTOGRAFICA
EVENTI

CITTÀ
IN
BICI

è più bella, più libera... più allegra

Il dominio incontrastato dei veicoli a motore nelle città italiane è diventato intollerabile. Pedoni e ciclisti hanno pochissimo spazio per muoversi con grave rischio per la loro incolumità. In tutta Europa le politiche sulla mobilità incentivano l'uso della bicicletta attraverso la creazione di piste ciclabili "sicure", stazioni di sosta e scambio, bike sharing e altro. Sarebbe opportuno che anche da noi qualcosa cambi e si riconosca finalmente che la bicicletta oltre che mezzo di svago è un veicolo che può risolvere il problema della mobilità.

CONCORSO FOTOGRAFICO

1. Compila il modulo che troverai sul sito www.ruotalibera.org
2. Invia le tue foto entro il 23 aprile 2012 all'indirizzo: FIAB Roma Ruotalibera c/o "Città in bici" V.le G. Massaia 65 - 00154 Roma
3. Concorrerai a ricchi premi per studenti e fotografi.

MOSTRA FOTOGRAFICA

Le migliori 50 opere, comprese le 6 premiate, saranno esposte dal 12 al 20 maggio 2012 presso la Sede del Parco Regionale dell'Appia Antica - Via Appia Antica 42 - Roma.



**domenica 5
PASSEGGIATE IN CIOCIARIA**



ALDO 3381220593 <aldobises@alice.it>

Piacevole pedalata in campagna costeggiando il fiume Sacco, da Roccasecca a Ceccano, in una zona poco frequentata tutta da scoprire!

itinerario	● ●	45 km	CT	Treno
------------	-----	-------	----	-------

**domenica 12
30 KM PER ANDARE AL MARE...**

GABRIELE 3332274397 <ceccherini.gabriele@alice.it >

GIANNI 3393794854 <g.zucchi@fastwebnet.it>

...ma ne bastava uno! — Itinerario ad anello tra Santa Severa e i monti della Tolfa: la prima parte è prevalentemente in salita su strade secondarie bianche e asfaltate; il rientro su strada tutta in discesa per arrivare sul lungomare di Santa Severa.

itinerario	● ● ●	30 km	SB	Treno
------------	-------	-------	----	-------

**domenica 19 • GRAN PREMIO
DELLA MONTAGNA A ROMA**



ANTONELLA D.M. 368678391 <antonella.demico@uniroma1.it>

Quinta Edizione del GP della Montagna a Roma. Itinerario ad anello attraverso la città per mantenersi in allenamento, per scoprire scorci insoliti e godere di panorami dai più alti punti di osservazione. Per ciclisti instancabili e in forma.

itinerario	● ● ●	50 km	CT	—
------------	-------	-------	----	---

**domenica 26
FIUME E CARTOCETTI**

BEATRICE 3336673138 <beat.galli@libero.it>

Da Ostia ad Ostia Antica, poi verso l'argine del Tevere e quindi verso Fiumicino per un gustoso spuntino a base di calamari fritti al cartoccio.

itinerario	● ●	40 km	MTB	Treno
------------	-----	-------	-----	-------

SEGUI GLI AGGIORNAMENTI SUL SITO

Le gite in questo calendario sono state programmate con largo anticipo, a volte anche di un anno. È possibile, quindi, che alcuni appuntamenti possano venire spostati o annullati per varie ragioni, ad esempio per maltempo o sciopero dei treni, e che altri vengano aggiunti. Si suggerisce pertanto di controllare sempre il calendario sul sito www.ruotalibera.org, nel quale è possibile trovare maggiori dettagli sulle singole uscite.

**per aggiornamenti sulle nostre uscite
www.ruotalibera.org**



domenica 4 CAPRANICA-CIVITAVECCHIA



FABRIZIO M. 3318689146 <presidente77@alice.it>

Partendo dalla stazione di Capranica Scalo arriveremo a Civitavecchia percorrendo interamente o quasi la vecchia e abbandonata ferrovia Capranica-Civitavecchia attraversandone tutte le gallerie lungo un percorso prevalentemente pianeggiante. Unica difficoltà da non trascurare... tanto fango in questo periodo.

itinerario ●●● 50 km SB Treno

La giornata FIAB delle ferrovie dimenticate

Questa iniziativa vuole affermare il concetto del possibile recupero di una ferrovia in disuso anche a sostegno della futura approvazione di una legge in materia.

Si introduce il concetto di rete nazionale di percorsi ferroviari dismessi, da destinare alla mobilità dolce, similmente ad altri Paesi europei, come le «vias verdes» in Spagna; ciò significa poter gestire in modo unitario e con un programma d'immagine pubblica comune l'intero fondo finanziario a disposizione.

Rafforza e stimola l'azione di **Co.Mo.Do.** nella Giornata delle Ferrovie Dimenticate.

Il tema "nazionale" di quest'anno sarà "la Stazione" e, in particolare, il destino delle piccole stazioni definite "impresenziate", cioè in abbandono.

Co.Mo.Do. è una confederazione di Associazioni che si occupano di mobilità alternativa, tempo libero e attività outdoor, un tavolo allargato di discussione e proposta sui temi della mobilità dolce, dell'uso del tempo libero, del turismo e dell'attività all'aria aperta con mezzi e forme ecocompatibili.

Obiettivi di Co.Mo.Do sono la promozione, attraverso forme e modi da definire, di una rete nazionale di mobilità dolce.

http://www.ferroviedimenticate.it/ferrovie_dismesse.htm

sabato 10 OSTIA - PORTO DI ANZIO A/R

BARBARA 3332829794 <barbara.fiorentino@gmail.com>

GIANNI 3393794854 <g.zucchi@fastwebnet.it>

Da Ostia lungo il mare, in un periodo di scarso traffico, attraverseremo i paesi lungo la costa fino a giungere al Porto di Anzio dove ci fermeremo per la meritata pausa pranzo sperando di goderci il primo sole primaverile, prima di ritornare al punto di partenza.

itinerario ●●●● 95 km CT Treno

domenica 11 SANTUARIO DELLA MENTORELLA

ANDREA 3283242686 / 0666150085 <andrea.filabozzi@gmail.com>

Trenta km di continua salita, passando per Palestrina, con un panorama stupendo che nelle giornate terse arriva fino alle isole pontine, fino a Guadagnolo, che con i suoi 1218 mt slm è il paese più alto del Lazio, e poi al Santuario posto a strapiombo sulla valle del Giovenzano. Ovviamente, il ritorno è fulmineo...

itinerario ●●● 60 km CT Treno



domenica 11 • IN BICI PER UNA ROMA PIÙ CICLABILE



www.ruotalibera.org

Una pedalata dal cuore della città lungo il Tevere su un percorso via via più difficile e da costruire tra argine del Tevere ed antica via Portuense. Una visione diretta delle differenze tra dire e fare.

itinerario ●● 35 km CT —

sabato 17 • ORVIETO, TODI E IL LAGO DI CORBARA

GIANNI 3393794854 <g.zucchi@fastwebnet.it>

Percorso con inizio da Orvieto, lungo e con numerose salite, adatto a chi è in ottima forma. Godremo di stupende vedute su Orvieto, il Lago artificiale di Corbara e Todi. Faremo ritorno dopo aver ammirato il lago da Civitella del Lago ed essere passati ai piedi dell'imponente diga.

itinerario ●●●●● 100 km CT Treno

domenica 18 • IL 56% DEL GIRO DEL LAGO DI BRACCIANO

FABRIZIO Z. 3398002602 <f.zamunaro@gaffinosim.it>

Giro impegnativo che da Cesano di Roma ci porterà ad Oriolo Romano passando per il lago di Martignano ed il bel bosco della Calandrina, dove con interessanti varianti scopriremo angoli nascosti e magici.

itinerario ●●●● 40 km MTB Treno

sabato 24 • MONTI SIMBRUINI E CERTOSA DI TRISULTI

GIANNI 3393794854 <g.zucchi@fastwebnet.it>

Itinerario nei boschi attraverso il Parco Regionale Appennino dei Monti Simbruini, la catena montuosa più imponente del Lazio meridionale, per l'affascinante Certosa di Trisulti e Collepardo.

itinerario ●●●●● 85 km CT Treno

domenica 25 GIORNATA FAI DI PRIMAVERA



MARCO 3477059171 <lorbrulgrud@fastwebnet.it>

In occasione della giornata nazionale del FAI visiteremo alcuni siti aperti, il programma dettagliato sarà sul sito circa 15 gg prima.

itinerario ●● 30 km CT —

sabato 31 • domenica 1 aprile TRA ASSISI E SPOLETO



BEATRICE 3336673138 <beat.galli@libero.it>

Da Spello ad Assisi tra gli ulivi a mezza costa, per poi tornare verso Foligno e Spoleto toccando le più belle località della zona.

itinerario ●● 45 km/g SB Treno



domenica 1 RISERVA AGRARIA DI ALLUMIERE

GABRIELE 3332274397 <ceccherini.gabriele@alice.it >

Itinerario ad anello per MTB tra Santa Marinella e località la Fontanaccia totalmente in campagna nella Riserva Agraria di Allumiere tra animali al pascolo in compagnia del Nibbio Reale.

itinerario ●●● 30 km MTB Treno

sabato 7 SERMONETA, BASSIANO E NORMA

GIANNI 3393794854 <g.zucchi@fastwebnet.it>

MARIO 06486992 <mario_calderoni@virgilio.it>

...Pedalare in Paradiso!!! – Percorso per "scalatori", con circa 30 km di salite, attraversando caratteristici paesi. La fatica sarà ampiamente ricompensata dai magnifici panorami sulla pianura pontina.

itinerario ●●●● 60 km CT Treno

lunedì 9 · GIORNATA NAZIONALE BICI+TRENO



www.ruotalibera.org

Hai la bici? Prendi il treno! – Anche quest'anno Trenitalia e FIAB rinnovano la Giornata Nazionale Bicintreno: a Pasquetta la bici viaggia gratis sui treni suburbani e regionali abilitati al servizio treno+bici.

itinerario ●● 30 km CT Treno

domenica 15 BORGHI DELL'UMBRIA



ALDO 3381220593 <aldobises@alice.it>

Partendo da Orte, attraverso strade bianche o secondarie, passeremo da Penna in Teverina, Lugnano, Alviano; poi costeggiando il Tevere arriveremo alla stazione di Attigliano. Una giornata in Umbria, tra borghi, colline e boschi.

itinerario ●●●● 60 km SB Treno

domenica 15 LE VILLE DI TIVOLI

ANTONELLA D.M. 368678391 <antonella.demico@uniroma1.it>

Pedalando in leggera costante e impercettibile salita fin sotto Tivoli.

itinerario ●●● 50 km CT —

domenica 22 SAN GIULIANO

ANDREA 3283242686 / 0666150085 <andrea.filabozzi@gmail.com>

Da Manziana si entra nel parco della Caldara, che occupa un piccolo cratere vulcanico, e per carrarecce si arriva al piccolo Borgo di Castel Giuliano, e quindi si rientra a Bracciano sempre per strade sterrate.

itinerario ●●● 30 km MTB Treno



domenica 22 CALCATA

DANIELE 3403715900 <danielebass@yahoo.it>

Itinerario molto vario per paesaggi, dal lago di Bracciano alle gole della Valle del Treja. Con una sosta al borgo antico di Calcata e arrivo lungo la valle del Tevere a Poggio Mirteto.

itinerario	● ● ●	60 km	CT	Treno
------------	-------	-------	----	-------

mercoledì 25 • RESISTERE, PEDALARE, RESISTERE



MARCO 3477059171 <lorbrulgrud@fastwebnet.it>

LETIZIA 3477013406 <ltomai@tiscali.it>

Il 25 aprile, Festa della Liberazione, dal 2009 è diventata una giornata nazionale della FIAB.

L'iniziativa, da anni, era per molte associazioni occasione non solo di pedalate, ma di attivo ravvivamento della memoria di un giorno così rilevante per tutti.

Nel 2011, nel 150° anniversario dell'Unità, il significato che ha avuto è stato maggiore, e a Roma, dove la Resistenza è cominciata, l'iniziativa del 25 Aprile è stata ancora più importante. Speriamo anche quest'anno di essere tanti a pedalare da Porta San Paolo verso via Rasella, il Ghetto, via Tasso, le Fosse Ardeatine...

Arrivederci a Porta San Paolo a "Percorsi di Liberazione" 2012!

Dall'8 settembre del '43 la Resistenza opposta da italiani e italiane contro nazisti e fascisti ha contribuito alla cacciata degli invasori dal nostro Paese, ed è stato un momento di riscatto dopo il ventennio fascista.

La bicicletta in questa lotta è stata uno strumento non secondario.

itinerario	● ●	25 km	CT	—
------------	-----	-------	----	---

sabato 28 • domenica 29 SANTA SEVERA - ATTIGLIANO



GIOVANNI 065750679 / 3335363818 <nc@instation.it>

Da Santa Severa saliremo a Sasso, poi Bracciano e Sutri con il lago di Vico dove pernosteremo in campeggio con grigliata serale. Il secondo giorno ci sposteremo a nord passando per Canepina, Soriano e visiteremo il parco dei Mostri di Bomarzo.

itinerario	● ● ●	70+45 km	SB	Treno
------------	-------	----------	----	-------

domenica 29 • LE CASCATE, SAN POLO E MONTE MORRA

GIANNI 3393794854 <g.zucchi@fastwebnet.it>

Da Guidonia al Parco dei Lucretili, per vie poco trafficate, lungo un itinerario panoramico. Ammireremo le cascate dell'Aniene nella Villa Gregoriana di Tivoli, poi la salita fino al Monte Morra ed un'inebriante discesa passando per San Polo dei Cavalieri, Marcellina e Guidonia.

itinerario	● ● ● ●	70 km	SB	Treno
------------	---------	-------	----	-------

per aggiornamenti sulle nostre uscite
www.ruotalibera.org



martedì 1 **A MAGNÀ FAVE E PECORINO**

ROBERTO 3288449599 <r.otupac@gmail.it>

Tocca portassele da casa, le fave armeno.
Er pecorino bôno se rimedia qui.
Magara, a trovà 'n posto co 'n ber vinello
da le parti de 'a stazzione der ritorno...

itinerario ●● 20 km SB Treno

sabato 5 • IN TANDEM **AL LAGO DI BRACCIANO**



GIANNI 3393794854 <g.zucchi@fastwebnet.it>

In treno da Roma ad Anguillara, dove ritorneremo dopo aver effettuato due giri del lago. L'uscita, alla quale parteciperanno sia tandem che bici, è dedicata in particolare ai nostri amici non vedenti. Sarà un'ottima occasione, per chi non ha mai guidato un tandem, per cimentarsi nella prova.

itinerario ●●● 70 km CT Treno

domenica 6 **DA ORIOLO A BRACCIANO**

GIANCARLO 3476134059 <g.altini@libero.it>

Partendo dalla stazione di Oriolo seguiremo sterrati e stradine di campagna per arrivare alla faggeta di Oriolo. Da qui proseguiremo fino a Trevignano e costeggiando il lago fino a Bracciano dove riprenderemo il treno.

itinerario ●●● 35 km MTB Treno

domenica 13 *Bimbibici*

consulta www.bimbibici.it



Quattordicesima edizione della manifestazione nazionale FIAB. Una passeggiata in bicicletta per le vie della città, per bambini e ragazzi di elementari e medie, in contemporanea in più di cento comuni d'Italia. Per informazioni, visitate il sito www.ruotalibera.org

itinerario ● 10 km CT —

sabato 19 **SANTA SEVERA - BRACCIANO**

CRISTINA 065514552 / 3396531597 <cristina.saraceno@fastwebnet.it>
ISABELLA 3494945903 <isabella.isola@libero.it>

Dalla stazione di Santa Severa, ci si addentra nella campagna della Tolfa per arrivare al Pian della Carlotta, uno splendido altopiano immerso nel verde ai piedi del suggestivo paesino di Sasso. Da qui verso la strada del Sasso, poi verso Castel Giuliano per la sterrata di Santa Barbara. Quindi a Bracciano dove si riprenderà il treno per il ritorno.

itinerario ●●● 30 km SB Treno



BicItalia e Bicistaffetta FIAB

Bicistaffetta è un'attività istituzionale di FIAB tesa ad identificare percorsi cicloturistici, a sensibilizzare gli Enti locali, a promuovere l'uso della bicicletta e valorizzare aree normalmente escluse dai normali circuiti turistici.

La Bicistaffetta presenta alle Amministrazioni itinerari cicloturistici chiedendo di fornire l'opportuna segnaletica e pubblicità.

L'evento si inserisce nel quadro di realizzazione di una rete nazionale di greenways e della rete cicloturistica nazionale BicItalia (www.bicitalia.org), da inserire in quella europea Eurovelo (www.ecf.com). Chiunque viaggi in bici all'estero sa come sia agevole la pratica del cicloturismo se i percorsi sono ben pubblicizzati sul web e segnalati sul posto. In Italia non mancano i percorsi, ma la loro fruibilità, in quanto la segnaletica è assente.

Tutte le associazioni FIAB sono chiamate a contribuire ad arricchire i contenuti del sito BicItalia indicando nuovi itinerari che corrispondano ai requisiti richiesti.

Alcuni itinerari proposti in questo opuscolo possono essere considerati dei tasselli di questa rete, e magari uniti tra loro potranno essere inseriti sul sito BicItalia: da quest'anno li troverete contrassegnati con il logo BicItalia. Chi è interessato a collaborare alla mappatura di percorsi nell'ambito del progetto BicItalia può contattare Beatrice Galli (beat.galli@libero.it).

domenica 20 BICITALIA DAY



MASSIMO B. 3470745665 <massimo.bellina@libero.it>

Colline della Sabina e Abbazia di Farfa. Da Fara Sabina, risalita dei colli farfensi fino all'abbazia; si prosegue in discesa lungo il corso del Farfa, quindi si risale a Montopoli, per poi ridiscendere di nuovo il Farfa fino all'affluenza nel Tevere, nei pressi di Passo Corese. Traffico veicolare scarso, paesaggi ameni della bassa Sabina fra torrenti e ulivi, con visita alla celebre abbazia.

itinerario	● ● ●	45 km	CT	Treno
------------	-------	-------	----	-------

sabato 26 • domenica 27 SEPINUM



ANDREA 3283242686 <andrea.filabozzi@gmail.com>

Da Boiano (famosa per le mozzarelle) il primo giorno su asfalto fino alla Diga di Arcichiaro sopra Guardiaregia. Il secondo giorno si percorrono gli antichi tratturi fino alla Sepinum romana, alla quale si arriva con l'impressione di aver fatto un salto nel tempo...

itinerario	● ● ●	60 km/g	SB	Treno
------------	-------	---------	----	-------

domenica 27 CANTINE APERTE

LETIZIA 3477013406 <ltomai@tiscali.it>

MARCO 3477059171 <lorbrulgrud@fastwebnet.it>

Da Ladispoli a Palidoro. Dalla necropoli di Cerveteri alla cantina dei Cento Corvi in una zona dove si vinifica da prima della fondazione di Roma. Dopo la prima degustazione pedaleremo tra Cerveteri ed il mare ed arriveremo fino al castello di Maccarese per la visita alla seconda cantina. Da lì pochi km ancora ci porteranno alla stazione di Palidoro per il rientro a Roma.

itinerario	● ● ●	45 km	CT	Treno
------------	-------	-------	----	-------



Fatti vedere andare in bici in sicurezza

Se vuoi imparare ad andare in bici... prova a seguire i consigli di Roberto «Diventare ciclisti in venti passi», sul sito di Ruotalibera: www.ruotalibera.org/simplog/index.php?blogid=9&limitmessage=1.

Una volta in sella, attenzione a non assumere il comportamento del ciclista che si crede esentato dal rispettare semafori rossi o sensi vietati, anzi... Andare in bici in sicurezza va ben oltre il semplice, ma irrinunciabile, rispetto del Codice della strada.

Cinque regole da tenere sempre presenti:

- rispettare le regole del traffico;
- indossare e allacciare sempre il casco;
- rendersi visibili giorno e notte;
- scegliere l'itinerario meno trafficato;
- mantenere la bici in perfetta efficienza.

Ma la regola fondamentale è: *prestare sempre la massima attenzione, imparando a prevedere i comportamenti degli altri.*

In materia di **visibilità notturna** dei ciclisti il Codice della strada prevede che le bici debbano avere:

- un fanalino anteriore a luce bianca o gialla
- un fanalino posteriore di colore rosso
- almeno sette catarifrangenti: due per ogni pedale (attenzione quindi per i possessori di mtb), uno per ogni ruota (da fissare ai raggi) e uno posteriore (quest'ultimo di colore rosso, gli altri gialli).

Con l'aumento dei ciclisti urbani registrato negli ultimi anni, si vedono (anzi *non si vedono*) sempre più ciclisti circolare col buio perfettamente invisibili. Farsi vedere è invece di vitale importanza, in quanto la velocità delle biciclette è mediamente inferiore a quella di altri veicoli, e il ciclista che sbuca all'improvviso dal nulla davanti ad un automobilista potrebbe subire conseguenze gravi.

Una evidente dimostrazione è fornita da un istruttivo filmato sul web: www.veloplus.ch/news.asp?id=191

Una recente novità introdotta dal Nuovo Codice della Strada, con la Legge 120/2010 del 29/07/10 ed entrata in vigore dal 27 settembre 2010, riguarda l'obbligo per i ciclisti di indossare giubbino o bretelle catarifrangenti (a norma EN471) **di sera fuori città e nelle gallerie, incluse quelle urbane**. Oltre ai requisiti di legge, ci sentiamo di suggerire:

1) *Luci efficienti*. Considerate che la luce anteriore bianca serve spesso molto di più per essere visti che per vedere (utile quindi anche se non se ne percepisce l'effetto); per la posteriore esistono in commercio tanti modelli a led con la funzione lampeggiante che risalta di più. Importante avere con sé anche pile di scorta; consigliate le ricaricabili, con le quali si evita lo smaltimento, sicura fonte di inquinamento.

2) *Abbigliamento*. Per aumentare la visibilità, sempre consigliato l'uso del *giubbino o bretelle catarifrangenti*, ora anche obbligatori in alcuni casi come già riportato.





3) *Accessori.* *Cavigliere rifrangenti* che, oltre a bloccare i pantaloni, facilitano la visione della bici praticamente da tutti e quattro i lati; e *fascie riflettenti* da applicare su capi di abbigliamento, borse o zainetti, acquistabili nei negozi specializzati (anti-infortunistica o ferramenta).

In conclusione, affinché andare in bicicletta sia un piacere e diventi sempre di più una delle componenti della mobilità, è necessario acquisire il concetto che la sicurezza è un fattore fon-

damentale cui nessuno può né deve rinunciare, al di là degli obblighi di legge.

Come ciclisti non rivendichiamo l'impunità; spesso però sarebbe sufficiente far rispettare le leggi già esistenti, e più utile e civile spendere risorse ed energie occupandosi seriamente di educazione stradale e di messa in sicurezza delle strade, permettendo alle biciclette di acquisire anche in Italia il ruolo di mezzo di trasporto, e non solo di svago.

Per approfondire le novità per i ciclisti incluse nel Nuovo Codice della Strada, consultate il sito FIAB: www.fiab-onlus.it/codice_cambio.htm



la Biciclistissima

FOCUS 
OPERA 
CARRIELLI 

Corsa, City bike, MTB, bambino
Biciclette elettriche
Abbigliamento tecnico - scarpe MTB
cicloturismo, corsa, spinning

ASSORTIMENTO BORSE
ACCESSORI PER CICLOTURISMO




Campagnolo
PRO-SHOP



Test *Biocyclo* per ottenere la corretta postura in sella

Roma (Zona S. Giovanni) • Via Alghero 4
 Tel. 067012405 • Fax 067010537
www.olmoroma.it • olmoroma@tiscali.it



calendario
Ruotalibera
2003



calendario
Ruotalibera
2004



calendario
Ruotalibera
2005



calendario
Ruotalibera
11.16



calendario
Ruotalibera
11.17



calendario
Ruotalibera
11.18



calendario
Ruotalibera
11.19



calendario
Ruotalibera
11.20



calendario
Ruotalibera
11.21



Cognome		Nome	
Via	n.	Comune	Prov.
CAP		(*) e-mail	
(*) Tel. (fisso e cell.)		(*) comune di nascita	
data di nascita		(*) comune di nascita	
(*) titolo di studio		LAUREA	LAUREA BREVE
		SUPERIORE	MEDIA
		ELEMENTARE	
(*) professione		Perchè ti iscrivi? (una scelta)	
		ORDINARIO	JUNIOR
		SOSTENTORE	GIOVANE
		FAMILIARE	
		MOBILITÀ CICLISTICA	
		CICLO ESCURSIONISMO	
Data di iscrizione		Quota euro	
Iscrizione presso		SEDE	ESCURSIONE*
		BONIFICO/BOLLETTINO	MANIFESTAZIONE*
		INCONTRO*	SOCIO*
		FIAB POINT*	*Specificare:
		ALTRÒ*	

INFORMATIVA SUI TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI - Per quanto previsto dal Decreto legislativo 30 giugno 2003, n. 196 - codice in materia di protezione dei dati personali, chi firma accetta che le informazioni richieste siano raccolte o trattate esclusivamente per le finalità stituarie della presente associazione e della associazione "FIAB onlus" Federazione Italiana Amici della Bicicletta. La sede dei titolari del trattamento è presso la sede dell'associazione e a Mestre (Ve) in Via Col di Lana, 9/a, tel. 041 92 151 5. Per quanto all'art. 13 della detta legge chi accetta potrà rivolgersi ai titolari del trattamento per consultare i propri dati, modificarli, oppure al loro trattamento ovvero chiederne la cancellazione.

N.

Firma

DATA RILASCIO	N.
ASSOCIAZIONE	FAC-SIMILE
FIAB ROMA RUOTALIBERA	
COGNOME	
NOME	
<p align="center">Federazione Italiana Amici della Bicicletta www.fiab-onlus.it - info@fiab-onlus.it dai il tuo 5x1000 alla FIAB: C.F. 11543050154</p>	



Richiedo di essere iscritto/a all'associazione FIAB Roma Ruotalibera in qualità di

- | | |
|--|------|
| <input type="checkbox"/> Socio/a ordinario/a | 25 € |
| <input type="checkbox"/> Minore di 14 anni | 5 € |
| <input type="checkbox"/> Giovane (15-25 anni) | 15 € |
| <input type="checkbox"/> Socio sostenitore | 30 € |

nei termini previsti dallo Statuto.

A tal fine, dichiaro:

— di aver preso visione dello Statuto di **FIAB Roma Ruotalibera** e del regolamento di partecipazione alle escursioni e di approvare quanto in essi contenuto;

— di essere a conoscenza dei rischi connessi con le tipologie di attività proposte e di impegnarmi, nell'interesse della mia e dell'altrui incolumità, a rispettare le regole di prudenza che la pratica del cicloescursionismo richiede, il Codice della Strada e le leggi dello Stato Italiano;

— di essere in buone condizioni fisiche, compatibili con la partecipazione ad attività cicloescursionistiche, ed in grado di presentare, a richiesta, certificato medico attestante l'idoneità all'effettuazione di attività sportive di natura non competitiva;

— di impegnarmi, prima di parteciparvi, a prendere visione dei programmi delle future escursioni nonché ad informarmi, di volta in volta, sulle caratteristiche di difficoltà e sul tipo di impegno fisico richiesto, in modo da accertarne la compatibilità con le mie capacità tecniche ed il mio livello di allenamento;

— di assumere ogni responsabilità per le mie azioni, intraprese in piena autonomia nel corso delle escursioni (soprattutto se in difformità dal programma proposto);

— di non ritenere responsabili gli accompagnatori e/o l'associazione Ruotalibera di eventuali incidenti che dovessero prodursi per l'imprudenza di altri partecipanti e/o di terzi;

— di consentire all'associazione **FIAB Roma Ruotalibera** il trattamento dei dati personali e sensibili di cui all'art. 22 della legge n. 675/96, per tutto quanto concerne l'organizzazione delle attività e le finalità statutarie.

- di essermi iscritto negli ultimi tre mesi dell'anno precedente e di voler usufruire dello sconto previsto.**

In fede

Data Firma

calendario
Ruotalibera
2003



www.ruotalibera.it

calendario
Ruotalibera
2004



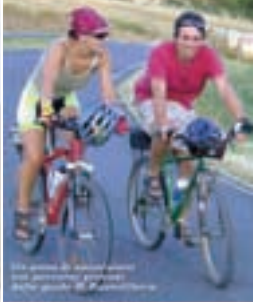
Da anni di esperienza
e professionalità nasce
il 11.08

Una tradizione
che coinvolge
gli Italiani, i turisti
di tutto il mondo
e sempre un gran
numero di giovani
di tutte le età.



www.ruotalibera.it

calendario
Ruotalibera
2005



www.ruotalibera.it

calendario
Ruotalibera
11.08



www.ruotalibera.it

calendario
Ruotalibera
11.08



www.ruotalibera.it

calendario
Ruotalibera
11.08



www.ruotalibera.it

calendario
Ruotalibera
11.08



www.ruotalibera.it

calendario
Ruotalibera
11.08



www.ruotalibera.it

calendario
Ruotalibera
11.08



www.ruotalibera.it

sabato 2 FIUME, PINETA E MARE

BEATRICE 3336673138 <beat.galli@libero.it>

Tevere, pineta di Castelfusano ed un bagno ristorante.

itinerario ●● 45 km MTB Treno

domenica 3 LA VIA FRANCIGENA



SIMONA 3384225571 <s.dilello@unicampus.it>

MARIANGELA 3479768836 <mariangela.bertello@elsagdatamat.com>

Da Capranica a Cesano. Piacevole percorso lungo la Via Francigena, cammino utilizzato dai pellegrini e viaggiatori europei del medioevo. L'itinerario si svolge su sterrate e strade asfaltate con poco traffico, attraversando i caratteristici borghi di Capranica, Sutri, Monterosi, Campagnano e Cesano e tratti di bella campagna.

itinerario ●●● 50 km MTB Treno

sabato 9 • CELANO-ROCCASECCA... SOLO ANDATA!

MASSIMO A. 3206421887 / 062040184 <arch-alessandrini@libero.it>

La Celano-Roccasecca come la Milano-Sanremo è oramai una classica del nostro panorama cicloturistico. Pronti e presenti come sempre...

itinerario ●●●●● 120 km CT Treno

domenica 10 I DUE LAGHI

ORNELLA 3201557993 <ornellapompili@yahoo.it>

Da Bracciano scendiamo verso il lago e lo semicircumpedaliamo passando per Trevignano. Prenderemo la ciclovia dei laghi e raggiungeremo così Martignano dove pranzeremo e faremo il meritato bagno. Con tutta calma, nel pomeriggio, ci dirigeremo, sempre su strade sterrate, verso la stazione di Cesano dove prenderemo il treno che ci riporterà a Roma.

itinerario ●●● 45 km MTB Treno

sabato 16 • domenica 17 IL LAGO DI CAMPOTOSTO



ENRICO 3402479970 <enrcarta@libero.it>

Due giorni tra i tranquilli paesini dei Monti della Laga: Le salite non mancheranno. Ci rifaremo con l'amatriciana!!!

itinerario ●●●●● 60 km/g CT Auto

per aggiornamenti sulle nostre uscite
www.ruotalibera.org



sabato 23 • GOLE DEL SAGITTARIO E LAGO DI SCANNO

GIANNI 3393794854 <g.zucchi@fastwebnet.it>

Da Sulmona, la città dei confetti, in graduale salita fino all'affascinante Lago di Scanno, attraverso le Gole del Torrente Sagittario, e dopo aver visitato il silenzioso Eremo di San Domenico che si specchia sull'omonimo laghetto.

itinerario ●●● 75 km CT Treno

domenica 24 FENIGLIA

AMBRA 3405674177 <lambreta@libero.it>

Costeggiando l'Oasi di Burano arriviamo alla Feniglia passando per il promontorio di Ansedonia e le rovine dell'antica colonia romana di Cosa. Dopo bagno e sole, attraverso la laguna arriviamo ad Orbetello per un buon gelato.

itinerario ●● 25 km CT Treno

venerdì 29 DA ORVIETO A VITERBO

LAURA 3489358938 <laura_marocco@yahoo.com>

Dalla stazione di Orvieto, attraverso strade secondarie, alla scoperta di luoghi ricchi di storia e immersi nella natura, da Bagnoregio a Montefiascone, per poi raggiungere la stazione di Viterbo.

itinerario ●●● 60 km MTB Treno



CICLI MONTANINI

Località Pantalone - Corchiano (VT)

Tel. 0761 572000

vendita on line: www.ciclimontanini.it



domenica 1 IL LAGO ALBANO

GIACOMO 3485243913 <giacomo.cau@generaligroup.com>

La strada più famosa al mondo, l'Appia Antica, ci porterà fino ai Castelli. Da lì saliremo al cratere del lago Albano, di cui faremo il periplo e dove potremo fare il bagno. Dopo la sosta, rientreremo per la stessa via dell'andata.

itinerario ●●● 55 km SB —

domenica 8 LAGO DEL TURANO



ALDO 3381220593 <aldobises@alice.it>

Da Carsoli al Lago del Turano, a 500 metri di quota ai piedi della riserva del monte Navegna. Un percorso immerso nel verde poi ci farà attraversare i caratteristici borghi di Roccasinibalda e Torricella in Sabina, fino ad arrivare a Passo Corese per il treno di ritorno.

itinerario ●●●● 70 km CT Treno

sabato 14 COMPLETO RELAX

BARBARA 3332829794 <barbara.fiorentino@gmail.com>

GIANNI 3393794854 <g.zucchi@fastwebnet.it>

[(Bici)x(quanto basta)]+[(piscina)x(molta)]=Completo Relax. — Uscita insolita per goderci tutti insieme, dopo un giro in bici sulle ciclabili di Roma, le fresche acque di una piscina.

itinerario ●● 40 km CT —

AL BAMBIN GESÙ PER DONARE IL SANGUE

GIANNI 3393794854 <g.zucchi@fastwebnet.it>

Tutti insieme, donatori e non, ci ritroveremo **il 12 maggio e il 17 novembre** per una buona azione all'Ospedale Pediatrico «Bambino Gesù» dove i Soci di FIAB Roma Ruotalibera e i loro familiari e amici potranno donare il sangue. È stato recentemente costituito un Gruppo Donatori Sangue FIAB Roma Ruotalibera. I donatori verranno senza bici perché più prudente per la loro salute.

Gruppo Donatori Sangue FIAB Roma Ruotalibera

Con questa iniziativa, partita da alcuni soci, FIAB Roma Ruotalibera propone di donare un bene prezioso come il sangue, recandosi in gruppo due volte l'anno all'Ospedale Pediatrico «Bambino Gesù».

Per donare, così come per pedalare, bisogna essere in salute e noi vogliamo essere vicini a chi non ha la stessa fortuna.

Da questa iniziativa è scaturita la formazione, nell'ottobre 2010, del Gruppo Donatori Sangue FIAB Roma Ruotalibera, per la protezione di tutti, che darà ai partecipanti potenziali donatori l'opportunità di avere un test preliminare e un'analisi completa del sangue e ai donatori un attestato di donazione.



domenica 15 AL FRESCO NEL BOSCO DI MANZIANA

GABRIELE 3332274397 <ceccherini.gabriele@alice.it >

Fresco percorso ad anello tra Bracciano-Manziana-Canale Monterano-Oriolo Romano con ampio giro nel bosco di Manziana.

itinerario ●●● 35 km MTB Treno

domenica 22 LAGO DI BOLSENA



GIANNI 3393794854 <g.zucchi@fastwebnet.it>

Dalla stazione di Viterbo si sale a Montefiascone, poi in rapida discesa verso Bolsena, proseguendo lungo le sponde verdeggianti del lago si pedala lungo spiagge e piccoli borghi, in un paesaggio rilassante, per completare il giro a Marta ed infine a Viterbo.

itinerario ●●● 80 km SB Treno

domenica 29 GIRO DEL LAGO TRASIMENO

GIANNI 3393794854 <g.zucchi@fastwebnet.it>

Percorso da Castiglion del Lago intorno al Lago Trasimeno. Pedaleremo su strade poco trafficate attraverso ridenti paesi affacciati sul lago, per tornare a Castiglion del Lago per un eventuale giro nel centro storico.

itinerario ●●● 70 km CT Treno

**VENDITA
RIPARAZIONI BICI**

TELAJ SU MISURA
CORSA · MTB · TREKKING

RULLI ELITE • CARDIOFREQUENZIMETRI POLAR • CYCLETTE ATALA - CARNIELLI - SPIN BIKE

VIA F. ALBERGOTTI 14/E - ROMA - TEL./FAX 06.6635440
e-mail: info@ciclifatato.com - www.ciclifatato.com



Come sta la mia bici? preparandosi per le vacanze

Benvenuti a tutte/i, mentre pedaliamo, il piacere che proviamo viene dal paesaggio di cui siamo parte, dalla compagnia, ma per poterne godere appieno è fondamentale il buon funzionamento della bicicletta. A FIAB Roma Ruotalibera, vogliamo che le uscite in gruppo non diventino brutte situazioni da cui non si vede l'ora di uscire, ma un bel momento di unione. Per questo è importante curare la preparazione e presentarsi alla partenza dell'uscita con un mezzo affidabile che consenta al gruppo di non fermarsi continuamente, di non dover correre per recuperare tempo perso o rischiare di perdere il treno. Tuttavia ci rendiamo conto che non tutti siamo meccanici o talmente tecnici da poterci "mettere le mani" e riparare un difetto. Spesso neanche siamo consci che ci sia un difetto, per questo riportiamo alcuni indicatori per capire se le vostre bici hanno bisogno di manutenzione:

1) **gomme:** innanzi tutto *non* venite mai con le ruote da gonfiare o peggio bucate, i copertoni dovrebbero girare dritti sul cerchio senza ondulamenti o gobbe e non dovrebbero presentare screpolature molto evidenti sul loro fianco;

2) **freni:** le leve dei freni dovrebbero essere posizionate in modo che formino un angolo compreso tra i 30° e i 45° rispetto a un'immaginaria linea posta sopra al manubrio parallela al terreno. I tacchetti dei freni dovrebbero essere privi di crepe, equidistanti dal cerchio e posizionati in modo da creare una "freccia" in avanti (convergenza). Se, frenando, i vostri freni "urlano", probabilmente manca proprio tale convergenza dei tacchetti.

3) **sella:** la sella dovrebbe essere quanto più parallela al terreno. Altri cenni sulla sella possono essere trovati sul nostro sito all'indirizzo: www.ruotalibera.org/simplog/archive.php?blogid=3&pid=2117

4) **pedali:** i pedali dovrebbero girare senza impedimenti, senza "ballare" nella loro sede. I bracci che tengono i pedali non dovrebbero presentare gioco.

5) **cavi:** i cavi che fuoriescono dalla guaina dovrebbero essere puliti e risultare non troppo difficili da tirare a mano nuda.

6) **cambio e deragliatore:** i meccanismi dovrebbero muoversi liberamente senza sforzi. Se dopo il loro utilizzo sentite forti rumori (piccole sbavature meccaniche sono normali in alcuni mezzi di media/bassa gamma) rivolgetevi alle nostre guide che cercheranno di capirne il motivo.

7) **sterzo:** sollevando la parte anteriore della bici e girando il manubrio, questo dovrebbe oscillare senza scatti o indurimenti.

8) **manubrio:** il manubrio dovrebbe essere posto *a)* alla stessa altezza della sella nelle bici da passeggio; *b)* un "pugno" sotto la linea di sella nelle MTB e trekking/ibride da turismo; *c)* 7/10 cm sotto la linea di sella nelle bici da corsa/MTB sportive. L'attacco manubrio dovrebbe essere talmente lungo che stando



sul sellino con le mani sul manubrio, il mozzo della ruota anteriore dovrebbe "attraversarlo" nella metà.

9) **luci:** se usate una dinamo assicuratevi che i cavi elettrici non siano esposti o rovinati. Se usate fari a batteria, assicuratevi di portarli (nelle uscite non estive oppure dove espressamente richiesto) e che le batterie siano cariche.

Se dovesse essere rilevato un problema tanto grave da non ritenervi idonei, da parte della guida, per la gita prevista, non arrabbiatevi troppo. Una visita al vostro ciclista di fiducia risolverà i vostri, e quindi nostri, problemi. Se non avete un vostro meccanico di fiducia, rivolgetevi tranquillamente a quelli che trovate nel nostro calendario oppure chiedete alle guide. Se avete voglia di capire di più sul funzionamento e costruzione del vostro mezzo partecipate ai nostri incontri. Se avete domande o quesiti inviate un'e-mail alla nostra guida Robert"one" (Robert1) oppure chiamatelo ai recapiti nel calendario.

Buone pedalate a tutti!



In tandem con i nostri amici non vedenti

Nell'Aprile 2010 è stato siglato un accordo tra l'U.I.C.I. (Unione Italiana Ciechi ed Ipovedenti) e FIAB Roma Ruotalibera, per accompagnare non vedenti in tandem guidati da propri soci. Lo scopo è di favorire una migliore integrazione sociale dei nostri amici diversamente abili, mediante la loro partecipazione alle nostre uscite in bici. L'accordo è subito entrato nella fase operativa, e nel corso del 2011 sono state effettuate 55 uscite (mediamente una alla settimana), con una media di 70 km ad uscita ed una percorrenza totale di circa 4.000 km: per dare un'idea è come andare da Roma a Napoli una ventina di volte! Si sono effettuati anche ciclo viaggi di più giorni, come quello coast-to-coast dal Tirreno all'Adriatico (3gg) e da Roma a Perugia (3gg) per partecipare alla Marcia della Pace fino ad Assisi. Nel maggio 2011, per la prima volta nella pluriennale storia dei Cicloraduni FIAB, abbiamo portato con noi al Cicloraduno 2011 di Torino ben 3 tandem con 3 non vedenti. I non vedenti finora coinvolti sono 5, ma altri sarebbero felici di partecipare: a tal fine è stata lanciata già da alcuni mesi una raccolta fondi fra i nostri soci e fra generosi benefattori esterni per l'acquisto di un tandem per la nostra Associazione. Ciò permetterà anche di portare con noi quei non vedenti, specie giovani, che non hanno le possibilità economiche per acquistare un tandem. Per il futuro è previsto un ulteriore sviluppo dell'iniziativa, con l'allargamento della collaborazione da noi messa in atto anche ad altre associazioni aderenti alla FIAB in tutta Italia, così come auspicato dall'U.I.C.I. e come già in corso di sviluppo ad es. a Pordenone. Noi, che abbiamo la fortuna di vedere, condividiamo con chi è meno fortunato di noi questo dono!



domenica 2 I CASTELLI E I MONTI

ANTONELLA D.M. 368678391 <antonella.demico@uniroma1.it>

Dalla metro Anagnina a Ciampino e da qui ai Castelli in graduale salita tra vigneti, percorsi campestri e belvedere, di paese in paese. Per i più tenaci la salita a Monte Cavo tra i boschi o su fino al Tuscolo. Al ritorno "mani ai freni".

itinerario	● ● ●	50 km	CT	Treno
itinerario	● ● ● ●	65 km	CT	—

sabato 8 • domenica 9 DAL TURANO ALLE MARMORE



GIOVANNI 065750679 / 3335363818 <nc@instation.it>

Un weekend tranquillo passando per il lago del Turano, Rocca Sini-balda e il famoso ostello Franceschini di Contigliano. Il secondo giorno pedaleremo per la piana di Rieti, le Sorgenti di Santa Susanna, il lago di Piediluco e le cascate delle Marmore.

itinerario	● ● ●	70+50 km	CT	Treno
------------	-------	----------	----	-------

domenica 9 LA NECROPOLI DI NORCHIA

GIANCARLO 3476134059 <g.altini@libero.it>

Itinerario poco impegnativo nella campagna viterbese con passaggio nella suggestiva necropoli etrusca di Norchia. Il percorso, prevalentemente pianeggiante, si svolge su comode sterrate, incontrando alcuni piccoli guadi, e strade asfaltate secondarie.

itinerario	● ● ●	45 km	SB	Treno
------------	-------	-------	----	-------

sabato 15 • IN TANDEM SULLE CICLABILI DI ROMA



GIANNI 3393794854 <g.zucchi@fastwebnet.it>

Uscita sulle piste ciclabili di Roma, dedicata in particolare ai nostri amici non vedenti. All'uscita parteciperanno sia tandem che bici. Sarà un'ulteriore occasione, per chi non ha mai provato, di cimentarsi nella divertente guida di un tandem.

itinerario	● ● ●	70 km	CT	—
------------	-------	-------	----	---

domenica 16 TUTTI AL MARE IN BICI

LUCA 3288011392 <desimone.luc@tiscali.it>

MARY 3337331759 <mgiampiccolo@yahoo.it>

Uscita dedicata agli appassionati del mare e che hanno voglia di pedalare, ma non troppo. Da Ponte Galeria pedaliamo su strade secondarie verso la bonifica di Maccarese per arrivare fino alla spiaggia. Rientro in treno dalla stazione di Maccarese-Fregene.

itinerario	● ●	30 km	CT	—
------------	-----	-------	----	---



sabato 22 LA VIA FRANCIGENA



SIMONA 3384225571 <s.dilello@unicampus.it>

MARIANGELA 3479768836 <mariangela.bertello@elsagdatamat.com>

Da Capranica a Cesano. – Piacevole percorso lungo la Via Francigena, cammino utilizzato dai pellegrini e viaggiatori europei del medioevo. L'itinerario si svolge su sterrate e strade asfaltate con poco traffico, attraversando i caratteristici borghi di Capranica, Sutri, Monterosi, Campagnano e Cesano e tratti di bella campagna.

itinerario ●●● 50 km MTB Treno

domenica 23 LA VIA FRANCIGENA



ANDREA 3283242686 / 0666150085 <andrea.filabozzi@gmail.com>

Da Capranica a Viterbo. – Pochi tratti come questo della gloriosa Via Francigena, che qui si sovrappone all'antica Cassia romana, permettono di rivivere così vividamente un passato che, nel mezzo di querce e noccioleti, si rivela improvviso attraverso vestigia che vanno dai monumentali sepolcri di età romana alle chiese medievali.

itinerario ●●● 40 km MTB Treno

domenica 23 ITRI E SPERLONGA

DANIELE 3403715900 <danielebass@yahoo.it>

L'itinerario inizia da Fondi, percorre parte del territorio del Parco dell'Appia Antica, quindi risale ad Itri e prosegue lungo la via panoramica che porta a Sperlonga. Lì visiteremo la villa e la grotta di Tiberio e faremo il bagno per poi tornare a Fondi. 450 metri di dislivello.

itinerario ●●● 45 km CT Treno

domenica 30 LAGO DI VICO

LAURA 3489358938 <laura_marocco@yahoo.com>

Un itinerario fra i noccioleti su strade bianche con pranzo lungo il lago.

itinerario ●●● 40 km SB Treno

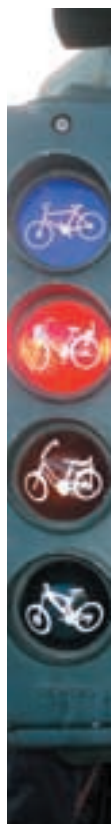
domenica 30 BICI IN FAMIGLIA



CLAUDIO 0698185112 <clazor2005@yahoo.it>

Passeggiata lungo la ciclabile di Roma sud con partenza dalla basilica di San Paolo. L'uscita è pensata per le famiglie con bambini da 2 a 80 anni.

itinerario ● 25 km CT —



sabato 6 • domenica 7 TODI



ENRICO 3402479970 <enrcarta@libero.it>

Dalla stazione di Narni a Todi, e ritorno. Due giorni in Umbria tra boschi, paesini, belle salite e tagliatelle al tartufo nella "Città più vivibile del mondo".

itinerario	● ● ● ●	60+65 km	CT	Treno
------------	---------	----------	----	-------

domenica 7 SULLE TRACCE DI ENEA

DANIELA 3334394728 <danielacaplani@hotmail.com>

Dalla stazione di Pomezia scendiamo verso il mare, dove al Museo di Pratica di Mare Enea ci narra storie di sbarchi e battaglie. Proseguiamo per Ardea dove ci aspettano la Collezione Manzù e la rocca dei Rutuli. Ultima fatica tra vigneti e colline per arrivare al treno a Campoleone.

itinerario	● ●	45 km	CT	Treno
------------	-----	-------	----	-------

sabato 13 • FIAB ROMA RUOTALIBERA IN FORMA

GIANNI 3393794854 <g.zucchi@fastwebnet.it>

Proposta finalizzata in particolare al miglioramento dello stato di forma delle Guide ed anche, naturalmente, di tutti i Soci. L'uscita, su piste ciclabili pianeggianti a Roma, ha una durata di mezza giornata. L'andatura suggerita da mantenere sarà "allegra": almeno 20 Km/h.

itinerario	● ● ●	70 km	CT	—
------------	-------	-------	----	---

domenica 14 CALANDRINA

BEATRICE 3336673138 <beat.galli@libero.it>

Un bosco incantato con i colori autunnali.

itinerario	● ● ●	40 km	MTB	Treno
------------	-------	-------	-----	-------

domenica 21 DA CESANO AL MARE

LAURA 3489358938 <laura_marocco@yahoo.com>

Dalla stazione di Cesano un facile percorso attraverso le campagne, lontano dal traffico, con merenda finale sul mare vicino al castello di Santa Severa.

itinerario	● ●	50 km	SB	Treno
------------	-----	-------	----	-------

domenica 21 LA SORPRESA DIETRO L'ANGOLO

ANTONELLA D.M. 368678391 <antonella.demico@uniroma1.it>

È sorprendente come sia possibile, partendo da Roma e seguendo strade sterrate e asfaltate con pochissimo traffico, raggiungere l'antica Vejo, con memorie antiche e squarci di natura inviolata.

itinerario	● ● ●	50 km	MTB	—
------------	-------	-------	-----	---

sabato 27 BICI + TREKKING

GIANNI 3393794854 <g.zucchi@fastwebnet.it>

Uscita diversa dalle solite. In bici da Roma fino al Lago Albano dove parcheggeremo le bici in luogo sicuro ed in circa 2 ore effettueremo a buon passo il giro del Lago a piedi e nel verde (10 Km circa). Ritorno a Roma in bici.

itinerario ●●●● 70 km CT —

domenica 28 PARCHI DI ROMA SUD



AUGUSTO 3480713025 <adecina2002@libero.it>

MARCO 3477059171 <lorbrulgrud@fastwebnet.it>

Dal centro di Roma all'estrema periferia pedalando nel verde con il panorama dei Castelli e di Roma.

itinerario ●●● 45 km SB —



CAPOBIANCHI.it

Sconto del 20% per tutti i tesserati di Ruotalibera che presentano la nostra card



Alcuni marchi che trovi nel nostro punto vendita:

DAHON® KYMCO

FELT



PIAGGIO

GIODA

HONDA

CUBE Atala Wilier TRIESTINA

Officine con personale altamente specializzato per biciclette e moto

Vasto assortimento di attrezzatura ginnica

Capobianchi Srl - Via Macchia Palocco 115-125

Tel. 06.5213057 - Fax 06.62204553

www.capobianchi.it - info@capobianchi.it



giovedì 1 IL TUSCOLO E ROCCA PRIORA

LUCA 3288011392 <desimone.luc@tiscali.it>

Da Cinecittà, dove si può arrivare prendendo la metro "A" con la bici al seguito, attraverseremo il Campus universitario di Tor Vergata per salire fino in cima a Rocca Priora, il comune più alto dei Castelli Romani con i suoi 768 m. sul livello del mare.

itinerario	● ● ●	45 km	MTB	—
------------	-------	-------	-----	---

domenica 4 MONTE FOGLIANO

FABRIZIO Z. 3398002602 <f.zamunaro@gaffinosim.it>

Poco distensivo giro nella splendida riserva del Monte Fogliano nei Cimini, clou della giornata la durissima (e quindi meravigliosa) salita che porta quasi in vetta al monte omonimo, fatica garantita.

itinerario	● ● ● ●	50 km	MTB	Treno
------------	---------	-------	-----	-------

domenica 4 SULLA VIA DI PRÆNESTE

ANTONELLA D.M. 368678391 <antonella.demico@uniroma1.it>

Da Roma, seguendo vie laterali, tratti di Francigena e l'antica Via Preneestina, quasi una ciclabile di duemila anni fa, saliremo fino a Palestrina, dove si potranno visitare città e museo e anche spingersi più in su fino al panoramico Castel San Pietro.

itinerario 1	● ● ●	60 km	CT	—
itinerario 2	● ● ● ●	80 km	CT	—

domenica 11 PAURA E DELIRIO SUL MONTE TANCIA

FABRIZIO Z. 3398002602 <f.zamunaro@gaffinosim.it>

Una salita fa bene al cuore, tante salite fanno bene "allo animo et allo corpo", soprattutto nella splendida scenografia dei Monti Sabini.

itinerario	● ● ● ●	45 km	MTB	Treno
------------	---------	-------	-----	-------

domenica 11 FALERNA E SOLFORATA



GIACOMO 3485243913 <giacomo.cau@generaligroup.com>

Un larghissimo anello da Laurentina che, attraverso il Parco di Malafede, ci porterà Pomezia, al Lago Albano, all'Appia Antica e ritorno. Un giro nell'Agro Romano su strade sterrate e traverse poco trafficate, tra cui le vie Falerna e Solforata.

itinerario	● ● ●	70 km	SB	—
------------	-------	-------	----	---

per aggiornamenti sulle nostre uscite
www.ruotalibera.org



DAL 1990
MECCANICI DELLA NAZIONALE MTB E CICLOCROSS
E SCUOLA DI MOUNTAIN BIKE



vendita
riparazioni
accessori
abbigliamento

Viale Caduti della Resistenza, 301
00128 SPINACETO (ROMA)

Campo Scuola in Via C. Avolio 60
Telefonando ai numeri: 3385355930 (Danilo) oppure
3923776382 (Roberto) sarà possibile prenotare una
lezione gratuita per bambini (min. 6 anni), ragazzi e
adulti. Biciclette disponibili presso il Campo Scuola.

domenica 18 I MONTI LEPINI

ALDO 3381220593 <aldobises@alice.it>

Verso i monti Lepini per conoscere caratteristiche località del basso Lazio: Segni, Roccamassima, Giulianello e Cori. Una lunga salita tra boschi di castagni fino a Roccamassima, e poi tutta discesa fino a Cisterna di Latina. Giro con ritmi sostenuti per tornare prima del calar del sole.

itinerario ●●●● 70 km CT Treno

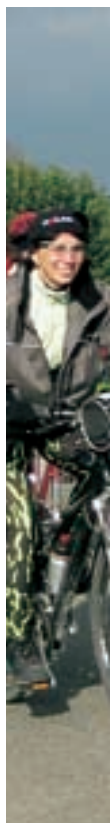
domenica 25 LA ROMA DEGLI INGLES



DANIELA 3334394728 <danielacaplani@hotmail.com>

Dall'Ambasciata britannica al Cimitero acattolico di Testaccio, ci recheremo nei luoghi più significativi che segnano il passaggio degli Inglesi a Roma, con una pausa dolce da Babington per un fantastico breakfast o per un brunch.

itinerario ●● 20 km CT —



domenica 2 UN GIRETTO TRA I SECOLI



ROBERTO 3288449599 <r.otupac@gmail.it>

Tranquilla escursione mattutina alla scoperta di piccoli frammenti di storia, dimenticati o annegati nel cemento.

itinerario	●	15 km	CT	—
------------	---	-------	----	---

sabato 8 • MERIDIANE E OROLOGI SOLARI



MAURIZIO 3346605619 <regolo62@gmail.com>

Pedalata alla scoperta degli orologi solari: percorso nel verde e senza traffico, per il centro, villa Borghese, il quartiere Trieste e il Coppedè.

itinerario	●	10 km	CT	—
------------	---	-------	----	---

domenica 9 OASI DI BURANO

AMBRA 3405674177 <lambreta@libero.it>

Orbetello, Feniglia e Ansedonia su ciclabili e tranquille strade poco trafficate, fino all'Oasi di Burano, per una visita guidata a piedi per vedere le numerose specie di uccelli che popolano questa riserva.

itinerario	● ●	25 km	CT	Treno
------------	-----	-------	----	-------

domenica 16 • BIKE & XMAS SOLIDARIETÀ A PEDALI



RICCARDO 3395850857 <elvis.it@libero.it>

A zonzo in bici per il centro storico, tra curiosità, idee per gli acquisti dell'ultim'ora e golosità, per raccogliere doni e regalare un sorriso ai bambini del reparto oncologico dell'ospedale "Bambin Gesù" di Roma.

itinerario	●	15 km	CT	—
------------	---	-------	----	---

LAZZARETTI
THE WORLD OF CYCLING



Via Bergamo 3 A/B - 00198 Roma

Tel. 06 855 38 28

Fax 06 85 83 27 44

www.cicilazzaretti.it

info@cicilazzaretti.it



Mobilità sostenibile bike sharing

La diffusione del bike sharing, uso condiviso della bici, è una delle risposte all'esigenza di un sistema di mobilità urbana "sostenibile".

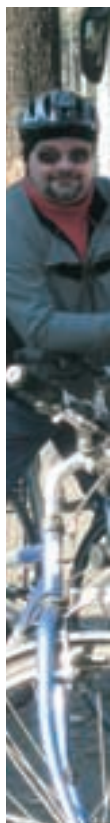
In Europa, tra **Bicing** a Barcellona, **Sevici** a Siviglia, **Call a Bike** in Germania, **Velov** a Lione spicca **Vélib'**, vélo libre service, nato a Parigi nel 2007, a completamento di un coraggioso piano mobilità che in dieci anni ha realizzato 371 km di percorsi ciclabili. Il successo travolgente ha fatto sì che il numero di bici e delle stazioni sia stato elevato a 20.000 bici e centinaia di stazioni, prevedendo un ulteriore aumento a 50mila bici con espansione della zona d'influenza.

Dal luglio 2010 è attivo a Londra Barclays Cycle Hire, dal nome della banca che ha finanziato con 25 milioni di sterline l'ambizioso piano di ciclabili voluto dal sindaco Boris Johnson dal costo totale previsto di 140 milioni di sterline: un faraonico progetto comprendente 12 Cycle superhighways, quattro delle quali già inaugurate, circa 400 parcheggi con gli stalli pronti ad accogliere fino a 6 mila due-ruote ecologiche. Un confronto impietoso con Roma. Funzionano 24 ore al giorno 7 giorni su 7.

In Italia il servizio è attivo in circa 140 comuni per un totale di 10.000 bici, il servizio è attivo sia nelle grandi aree metropolitane (Milano, Roma, Torino), sia nelle grandi città (Brescia), sia in paesi piccoli (ad esempio Marcon).

Oltre che per le caratteristiche e la grandezza dei territori serviti i servizi di bike sharing si differenziano tra loro per vari aspetti quali la capillarità delle stazioni, i piani tariffari, le modalità di utilizzo e di restituzione dei mezzi forniti e la loro tipologia.

Le maggiori aziende che hanno installato le reti bike sharing in Italia sono **C'entro in bici** (sistema a chiave) e **Bicincittà** (sistema a tessera contactless). Fa eccezione Milano che si è affidata alla multinazionale americana della pubblicità Clear Channel, presente anche in altri paesi europei.



Secondo un'indagine di Euromobility i fruitori del bike sharing, in 13 comuni monitorati, sono passati in un anno dalle circa 9.000 unità iniziali alle quasi 29.000 del 2009. Un vero e proprio boom c'è stato a Milano che ha quadruplicato i suoi clienti. Al capoluogo lombardo spetta anche il record delle bici messe a disposizione: 2000, distribuite su 120 postazioni, contro le 1200 di Torino e le 400 di Brescia che detiene il miglior rapporto bici/abitanti. In tutti questi casi i numeri sono in continuo aumento.

La diffusione del bike sharing si è avuta soprattutto nell'area centro-settentrionale. Le regioni dove si è realizzato il maggiore sviluppo sono Lombardia, Veneto, Piemonte ed Emilia Romagna, cui spetta il primato.

La tendenza attuale è quella di espandere le aree di influenza: dall'esempio della provincia torinese di BiciinComune, che raggiunge un bacino di utenza di quasi 200.000 residenti al progetto più recente, che prevede di mettere in rete i servizi di bike sharing di diverse province dell'Emilia Romagna.

IL BIKE-SHARING A ROMA

Roma'n-bike è il servizio di mobilità sostenibile, rivolto a residenti e turisti e gestito, dal 1° gennaio 2010, dell'Agenzia Roma Servizi per la Mobilità, nata per scissione di ramo d'azienda da Atac SpA, affidataria temporanea del servizio dal 1° giugno 2009.

Alle 26 stazioni preesistenti, nel 2010 se ne sono aggiunte solo altre tre mentre il progetto di estensione ad altri Municipi, con 44 nuove stazioni, 15 nel centro storico (Rione Monti), 8 a Trastevere e 21 in Prati-Vaticano, è fermo per mancanza di finanziamenti.

Il servizio stenta a decollare per vari motivi: il contestato sistema di tariffazione che non prevede la gratuità per la prima mezz'ora (forse unico esempio), le stazioni insufficienti e non posizionate opportunamente, senza logica di interscambio con fermate metro e bus, le bici inadeguate per numero e struttura, inadatte ad un servizio pubblico perché troppo vulnerabili, la manutenzione inesistente, la carenza informativa sul servizio, anche sul web.





Le biciclette disponibili dovevano essere 300, tuttavia durante il 2011 è avvenuta la sostanziale scomparsa di gran parte di esse, un'indagine svolta da Legambiente in collaborazione con il quotidiano Metro fotografava a febbraio soltanto 85 bici disponibili.

La scomparsa delle biciclette sembra sia legata a furti e a difficoltà nella manutenzione. Si tratta tuttavia di problemi tipici di questo servizio e che nelle altre città sono stati risolti.

Nel settembre 2011 il Comune ha deciso di emettere un bando per affidare il servizio ad una società privata. Il piano prevede il rinnovo delle 29 postazioni e l'aggiunta di altre 41 e un parco di 850 biciclette (dunque meno di quelle presenti a Torino o Milano, città molto più piccole). In cambio la società si vedrà concessa spazi pubblicitari per 12 anni anche in deroga al piano regolatore degli impianti pubblicitari. La possibilità di deroga al piano regolatore è da criticare in quanto rischia di barattare un servizio ecologico con la distruzione dell'ambiente circostante la cui protezione dovrebbe rientrare invece tra le finalità del bike-sharing, inoltre sembra non vi sia congruità economica tra i costi del servizio offerto e il valore degli spazi pubblicitari.

Ulteriori informazioni su:

www.roma-n-bike.com

<http://nuovamobilita.wordpress.com/category/co-mobilita/bike-sharing/>

<http://www.linkiesta.it/bike-sharing>

<http://www.bikesharingroma.com/>

Sul sito Fiab è stato di recente istituito un forum sul Bike Sharing: www.fiab.info/phorum5/list.php?14



Intermodalità come andare lontano in bici

Per intermodalità intendiamo la possibilità di spostarsi utilizzando diversi mezzi di trasporto collettivi; nell'ambito della bicicletta questo si materializza nell'utilizzare, oltre a questa per i nostri spostamenti, anche gli altri mezzi: metropolitane, treni, autobus, tram, battelli e quant'altro.

INTERMODALITÀ CON BICI AL SEGUITO

La situazione a Roma e in Italia

Treno + bici in generale è una realtà omologata a livello nazionale: esiste infatti un regolamento nazionale redatto a quattro mani tra Trenitalia e FIAB.

Il servizio "bici+treno" in Italia ha fatto negli anni passati notevoli progressi, pur rimanendo lontano dagli standard di altri paesi europei; negli ultimi anni, invece, Trenitalia si è mostrata meno disponibile al dialogo con le associazioni, cosa che purtroppo non ci fa ben sperare.

Verifichiamo continuamente l'attuale impossibilità di effettuare uscite che in passato erano possibili, a causa della cancellazione di diverse corse, talvolta sostituite con pullman, o di usare un vagone merci per gruppi numerosi, servizio divenuto molto esoso e di fatto inutilizzabile, oltre alle difficoltà dell'uso del servizio a causa dello stato di degrado del materiale rotante. Negli ultimi anni il nuovo orario ferroviario ha mostrato altre novità negative: oltre alle corse cancellate, su alcuni treni regionali e su tutti i nuovi treni SI non compare più il simbolo della bici, che identifica la possibilità di utilizzo del treno con bici al seguito. Questo ci spinge a continuare a rivendicare ancora con più forza un servizio che sia adeguato alle esigenze della mobilità sostenibile con una grande vertenza nazionale, e non solo regionale come è attualmente: infatti, se le competenze del trasporto ferroviario sono in capo alle regioni, il disegno strategico è regionale.

Qualche risultato FIAB

Vent'anni fa FIAB fu principale artefice della campagna nazionale di sensibilizzazione che consentì anche in Italia il trasporto della bici a seguito del viaggiatore. Se negli ultimi anni qualche risultato è stato raggiunto, in Veneto ed in Trentino, nel 2011 purtroppo dobbiamo registrare troppi episodi che si aggiungono alla "triste" raccolta di disservizi ferroviari nel servizio bici + treno, che coinvolgono sia ciclisti italiani che stranieri.

Dal 1999 un accordo con la Divisione Trasporto Regionale di Trenitalia consente alle associazioni Fiab di usufruire di condizioni tariffarie agevolate per i viaggi in gruppo, ormai non più utilizzabili nei giorni feriali, e sulle quali troppo spesso gli operatori delle biglietterie non sono informati, costringendo a lunghe trattative per chiarire la situazione, con il rischio di perdere il treno. Anche la collocazione delle bici nei convogli è



legata alla disponibilità del personale viaggiante, talvolta non informato della presenza del gruppo, pur notificata con anticipo a Trenitalia, anche se di recente qualcosa sta cambiando.

La presenza del pittogramma con la bici infatti presuppone di poter salire in treno con la bici a prescindere dell'esistenza dello spazio, e questo causa spesso problemi di coesistenza tra i diversi ciclisti e con i passeggeri.

Attualmente la FIAB sta trattando con Trenitalia per poter ottenere la possibilità di trasportare le bici nei vani dei locomotori 464 che, pur dotati all'esterno del pittogramma con la bici, finora non erano accessibili.

Perché Bici+Treno

Il trasporto di biciclette sui treni ha una duplice finalità: da una parte, consente l'implementazione di un sistema di trasporto intermodale che integra il mezzo pubblico con quello privato "ecologico", permettendo forme di pendolarismo più "leggere": si usa la bicicletta per raggiungere la stazione ferroviaria di partenza dalla propria abitazione, e il posto di lavoro dalla stazione di arrivo, sostituendola all'autobus su distanze brevi. L'altra fascia di utenza del servizio bici+treno è costituita dal cicloturismo.

Anche all'interno di questa categoria è possibile individuare due diversi tipi di utilizzo: il cicloturista itinerante, che usa il bici+treno per raggiungere la destinazione di partenza, o per tornare indietro alla fine di un viaggio in bici, o per unire segmenti di itinerario tra loro scollegati (evitando, per esempio, tratti troppo trafficati o molto impegnativi); e il cicloturista che usa il treno semplicemente per raggiungere il luogo di partenza di un giro domenicale, evitando di prendere l'automobile e completando la cicloescursione in un posto diverso da quello di partenza.

In ogni caso, il treno può essere sicuramente il naturale "amico" del cicloturista!

Treno+bici modalità e tariffe

I treni che trasportano biciclette sono tutti quelli indicati nell'orario ufficiale Trenitalia dall'apposito pittogramma della bicicletta.

Il trasporto è possibile pagando un supplemento di:

- 3.50 Euro per i treni Regionali, Diretti ed Interregionali;
- 5.00 Euro per gli Exp, IC, ICN, EC (nelle tratte nazionali);
- 12.00 Euro per i treni internazionali.

Il supplemento è valido 24 ore dal momento della convalida, e può essere utilizzato su più treni.

Non sarà più possibile invece, nel caso in cui il biglietto per la tratta da percorrere costi meno del supplemento bici, acquistare, al posto del supplemento, un secondo biglietto di importo uguale.

Per la zona di Roma, nella fascia di competenza dei biglietti integrati, è necessario acquistare un biglietto "Biglietto Zona Anello" (90 centesimi, con durata di 90 minuti); tale biglietto aggiuntivo è valido solo per la singola tratta, mentre il supplemento è valido per





24 ore dall'obliterazione. Su tutti i treni è comunque possibile trasportare la bicicletta gratuitamente, ma smontata e contenuta nell'apposita sacca. È l'unica soluzione sulla maggior parte delle tratte a lunga percorrenza, essendo pochi gli

IC italiani che effettuano il servizio bici+treno. La sacca deve avere dimensioni massime di 80 x 110 x 40 cm, e costa circa 40 € presso i negozi di biciclette.

È anche possibile costruirselo da soli come spiega il sito Fiab: www.megaone.com/adbgenova/sacca.htm

Indicazioni su come smontare una bicicletta per un viaggio in treno (o in aereo), e più in generale su come programmare un viaggio in bicicletta, sul sito: www.ruotalibera.org/simplog/upload/BiciInViaggio20100610.pdf

Si possono trasportare bici, con le stesse modalità dei treni a lunga percorrenza che non effettuano il servizio trasporto bici, sui treni notturni nei vagoni cucette e WL, e sui treni Eurostar (ad esclusione del tipo ETR500) utilizzando i portabagagli posti all'inizio o alla fine di ogni vettura, a condizione che non arrechino pericolo o disagio agli altri viaggiatori.

E' al vaglio per un prossimo futuro la possibilità di poter caricare le bici senza doverle smontare mettendole in appositi spazi su alcuni treni Frecciabianca.

In Bici+Treno verso Austria, Germania e Danimarca

In Italia dall'aprile 2010 è possibile caricare la bici sul treno in una speciale carrozza del treno CNL 484/485 che parte da Roma alle ore 19.10 e, passando tra l'altro per Firenze, Bologna, Verona, Innsbruck, arriva a Monaco alle ore 06.30.

Info: www.fiab-onlus.it/newset/news.php?nsid=207&tipid=1

Informazioni sul servizio treno + bici in Italia sono disponibili anche sul sito della FIAB, all'indirizzo: www.fiab-onlus.it/treno/regolam.htm

Metro + Bici

Dal febbraio del 2011 l'accesso alle bici, ad esclusione di quelle elettriche, sulle linee A e B della Metropolitana e sulla Roma-Lido è consentito tutti i giorni feriali dopo le 20:00 e il sabato e tutti i giorni festivi per l'intera durata del servizio, nella prima carrozza nella direzione di marcia del treno.

Le biciclette pieghevoli possono viaggiare gratuitamente, tutti i giorni e per tutta la durata del servizio. (Disp. Operativa n° 23 del 22.02.11 di Atac).

Una prima piccola conquista dei ciclisti romani ottenuta dopo diversi incontri con gli assessorati preposti, che tuttora continuano.

Ad agosto è stata istituita un'altra fascia, "balneare", sulla Roma-Lido: oltre alle fasce sopra citate, si possono trasportare bici anche nei giorni feriali dall'inizio del servizio alle ore 9:00 in direzione Ostia, e dalle 12:00 alle 16:00 in direzione Roma.



Purtroppo è evidente che quest'ultimo provvedimento ben poco può venire in aiuto dello sviluppo di una reale mobilità sostenibile e di collegamento Roma-Lido di Ostia.

Attualmente stiamo quindi chiedendo ulteriori estensioni del servizio di trasporto bici ad orari di bassa utenza, soprattutto per la ferrovia Roma-Lido, dove l'esigenza è maggiore, data la notevole difficoltà, anzi, l'impossibilità per chi vive lungo quella linea di raggiungere altrimenti Roma in bici; chiediamo inoltre la possibilità di trasportare le pieghevoli oltre che sulle linee metro anche sui bus, o almeno sui tram e sui jumbo-bus.

Il regolamento vigente si può consultare alla pagina www.agenzia.mobilita.roma.it/muoversi-in-bici/bici-in-bus-metro-e-treno.html, dove si può trovare anche l'elenco delle stazioni non accessibili con le bici e il numero degli stalli (teoricamente) disponibili.

In uno degli ultimi incontri dei ciclisti romani con funzionari dell'Assessorato alla Mobilità, Atac, ed Agenzia della mobilità sono stati promessi dei sopralluoghi con rappresentanti dell'utenza per verificare accessibilità e stalli realmente presenti nelle stazioni; in quell'occasione abbiamo richiesto anche che sia migliorata la segnaletica dedicata alle bici nelle stazioni e sui convogli, e che sia affisso in tutte le stazioni il regolamento aggiornato, che riteniamo un nostro diritto.

Bus + Bici

Il servizio, che consente il trasporto di 4 biciclette, al costo di un biglietto ordinario, solo su alcune vetture appositamente attrezzate dei jumbo-bus della linea 791 (Circonvallazione Cornelia-Piazzale Nervi-Pala-sport) nei soli giorni festivi.

Qualche anno fa abbiamo voluto "toccare con mano" questo servizio, che si è rivelato di molto difficile utilizzo, a causa del frequente affollamento delle vetture, che rende difficoltoso spostare le bici a bordo, specie nelle fermate intermedie, e dal fatto che l'orario delle corse attrezzate (che non sono la totalità) non sia indicato sulle tabelle orarie alle fermate, il che non consente quindi di conoscere il tempo, talvolta lungo, di attesa.



Battello + Bici

Il servizio di navigazione fluviale permette il trasporto delle biciclette a titolo gratuito nella tratta da Ponte Milvio a Calata degli Anguillara (Isola Tiberina).



La bicicletta pieghevole

Ormai è discretamente diffusa, sia grazie alla recente possibilità di uso intermodale, sia perché non ha problemi di posteggio.

Con questo semplice mezzo oggi è possibile salire (per ora solamente) sulle vetture della metropolitana e portarlo in ufficio magari riponendolo nell'armadio o al fianco della nostra scrivania.

L'aumento della domanda ha causato inevitabilmente un notevole aumento dell'offerta: molte case produttrici propongono numerosi modelli adatti ad ogni esigenza, che si differenziano per materiali, diametro delle ruote, peso, dimensioni, robustezza, costi, ma in tutti i casi caratteristica comune è la versatilità.

Auto + Bici

Talvolta purtroppo non si riesce ad evitare di usare l'automobile, per esempio a causa della mancanza di collegamenti ferroviari o degli orari adatti. In questo caso esistono diversi tipi di portabici da auto, che consentono di portare la bici sul tetto, oppure agganciata al portellone, o sul gancio auto, l'unico realmente omologato.

In tutti i casi occorre accertarsi che le bici siano ben agganciate, che fanalini e targa restino visibili; e se necessario apporre il cartello di carico sporgente.

In mancanza di portabici esterno, le bici si possono sempre smontare ma... attenzione a non dimenticare a terra qualche ruota!



La Città dell'Utopia la sede di Ruotalibera

Dall'inizio del 2004 il vecchio Casale Garibaldi, nel cuore del quartiere San Paolo, si è trasformato nel progetto «La Città dell'Utopia». Patrocinato dal Municipio XI e gestito dall'associazione «Servizio Civile Internazionale», «La Città dell'Utopia» si configura come laboratorio di cittadinanza attiva che svolge attività sociali e culturali affrontando i principali temi legati ad un nuovo modello di sviluppo territoriale e internazionale. Le attività si sviluppano principalmente su tre aree tematiche: partecipazione e cittadinanza attiva; stili di vita sostenibili e interculturalità.

Le modalità con cui prendono forma e si sviluppano le tematiche sono diverse, spesso sperimentali ed aperte alle proposte di singoli ed associazioni. Si spazia dai corsi realizzati volontariamente da parte dei cittadini, all'organizzazione di mercatini contadini ogni terzo sabato del mese, passando per tante serate tematiche di sensibilizzazione su esperienze di realtà locali e internazionali. «La Città dell'Utopia» è per definizione un progetto dinamico e in evoluzione continua grazie alle collaborazioni e ai contributi dei cittadini del mondo, associazioni e cooperative diverse, gruppi informali e scuole del territorio.

Ormai dal 2007, «La Città dell'Utopia» accoglie con piacere al suo interno l'associazione Ruotalibera-FIAB che ha stabilito all'interno degli spazi del casale la propria sede operativa per incontri ed iniziative. Ci auguriamo un 2012 ricco di spunti di ulteriore e più stretta collaborazione con l'associazione ed i suoi soci!

Per maggiori informazioni, venite a trovarci!

«La Città dell'Utopia» - Servizio Civile Internazionale

Via Valeriano 3f - 00145 Roma (Metro B San Paolo)

tel. 0659648311 - cell. 3465019887 - fax 065585268

email: lacittadellutopia@sci-italia.it

www.lacittadellutopia.it - www.sci-italia.it

facebook: La Città dell'Utopia



guide 2012

56



Giacomo



Fabrizio M.



Daniela



Beatrice



Antonella D.M.



Aldo



Giancarlo



Fabrizio Z.



Daniele



Claudio



Augusto



Ambra



Gianni



Gabriele



Enrico



Cristina



Barbara



Andrea



Giovanni



Isabella



Laura



Letizia



Luca



Marco



Mariangela



Mario



Mary



Massimo A.



Massimo B.



Maurizio



Ornella



Riccardo



Roberto



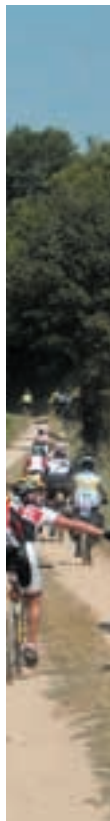
Simona



Kira



guide 2012



Legenda

In questo indice le uscite proposte nel corso dell'anno sono raggruppate per difficoltà. La legenda qui riportata aiuta a distinguere il criterio cromatico:

- percorso pianeggiante facile per tutti;
- percorso con lievi dislivelli, abbastanza facile;
- percorso che richiede allenamento;
- percorso per chi ha un buon allenamento;
- percorso per chi è molto allenato ed in forma.

8 gennaio
29 gennaio
13 maggio
30 settembre
2 dicembre
8 dicembre
16 dicembre

Tutti insieme appassionatamente
Le fontane di Roma
Bimbinbici
Bici in famiglia
Un giretto tra i secoli
Meridiane e orologi solari
Bike & Xmas Solidarietà a pedali

8 gennaio
15 gennaio
15 gennaio
22 gennaio
5 febbraio
26 febbraio
11 marzo
25 marzo
31 mar-1 apr
9 aprile
25 aprile
1 maggio
2 giugno
17 giugno
24 giugno
14 luglio
16 settembre
7 ottobre
21 ottobre
25 novembre
9 dicembre

Tutti insieme appassionatamente
Parco degli Acquedotti
Da Cesano al Tirreno
Fondamenti di MTB
Passeggiate in Ciociaria
Fiume e cartocchetti
In bici per una Roma più ciclabile
Giornata FAI di primavera
Tra Assisi e Spoleto
Giornata nazionale bici + treno
Resistere, pedalare, resistere
A magna' fave e pecorino
Fiume, pineta e mare
La riserva naturale del Tevere Farfa
Feniglia
Completo relax
Tutti al mare in bici
Sulle tracce di Enea
Da Cesano al mare
La Roma degli inglesi
Oasi di Burano

22 gennaio
12 febbraio
19 febbraio
4 marzo
11 marzo
1 aprile
15 aprile
22 aprile
22 aprile
28-29 aprile
5 maggio
6 maggio
19 maggio
20 maggio
26-27 maggio
27 maggio
3 giugno
10 giugno
17 giugno
23 giugno
29 giugno
1 luglio
15 luglio
22 luglio

Il Medioevo a Roma
30 km per andare al mare...
Gran Premio della montagna a Roma
Capranica-Civitavecchia
Santuario della Mentorella
Riserva agraria di Allumiere
Le ville di Tivoli
Calcata
San Giuliano
Santa Severa - Attigliano
In tandem al lago di Bracciano
Da Oriolo a Bracciano
Santa Severa-Bracciano
BicItalia day
Sepinum
Cantine aperte
La via Francigena
I due laghi
Mompeo e i laghetti del Farfa
Gole del Sagittario e Lago di Scanno
Da Orvieto a Viterbo
Il lago Albano
Al fresco nel bosco di Manziana
Lago di Bolsena





29 luglio
2 settembre
8-9 settembre
9 settembre
15 settembre
22 settembre
23 settembre
23 settembre
30 settembre
13 ottobre
14 ottobre
21 ottobre
28 ottobre
1 novembre
4 novembre
11 novembre

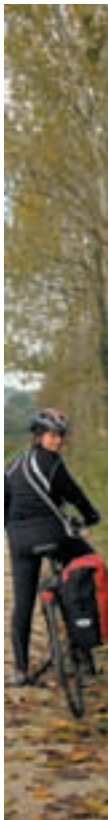
Giro del lago Trasimeno
I castelli e i monti
Dal Turano alle Marmore
La necropoli di Norchia
In tandem sulle ciclabili di Roma
La via Francigena
La via Francigena
Itri e Sperlonga
Lago di Vico
FIAB Roma Ruotalibera in forma
Calandrina
La sorpresa dietro l'angolo
Parchi di Roma sud
Il Tuscolo e Rocca Priora
Sulla via di Praeneste
Falerna e Solforata

10 marzo
18 marzo
7 aprile
15 aprile
29 aprile
16-17 giugno
8 luglio
2 settembre
6-7 ottobre
27 ottobre
4 novembre
4 novembre
11 novembre
18 novembre

Ostia - porto di Anzio A/R
Il 56% del giro del lago di Bracciano
Sermoneta, Bassiano e Norma
Borghi dell'Umbria
Le cascate, San Polo e Monte Morra
Il lago di Campotosto
Lago del Turano
I castelli e i monti
Todi
Bici + trekking
Monte Fogliano
Sulla via di Praeneste
Paura e delirio sul monte Tancia
I Monti Lepini

17 marzo
24 marzo
9 giugno

Orvieto, Todi e il lago di Corbara
Monti Simbruini e Certosa di Trisulti
Celano-Roccasecca... solo andata!



FIAB Roma *Ruotalibera*

ASSOCIAZIONE CICLOAMBIENTALISTA ROMANA

Partita IVA 08001021008 · C.F. 97336650581

www.ruotalibera.org · info@ruotalibera.org

Presidente

Beatrice Galli <beat.galli@libero.it>

Consiglio Direttivo

Daniele Bassetti <danielebass@yahoo.it>

Aldo Bises <aldobises@alice.it>

Giacomo Cau <giacomo.cau@generaligroup.com>

Walter De Dominicis <dedos45@libero.it>

Luca De Simone <desimone.luc@tiscali.it>

Andrea Filabozzi <andrea.filabozzi@gmail.com>

Barbara Fiorentino <barbara.fiorentino@gmail.com>

Marco Gemignani <lorbrulgrud@fastwebnet.it>

Ambra Giorgi <lambreta@libero.it>

Antonella Longo <antonellakfil@gmail.com>

E-mail Consiglio Direttivo

<cd@ruotalibera.org>

Sede operativa

Via Valeriano 3 f · 00145 Roma · Fax 06233246506

Questo calendario è stato stampato su carta ecologica con alta percentuale di materiale riciclato e con inchiostri a base di oli vegetali. FSC è una certificazione riconosciuta da WWF, Friends of Earth e Greenpeace.

spazio per il timbro del rivenditore