CALENDARIO GITE

Lascia a casa l'auto... Liberalabici !!!













SERATE

LE4



Viaggi alla scoperta della bellezza della bicicletta, della montagna, dell'arte e della buona cucina



A piedi sul lago BAIKAL in Siberia ed in bici in Costa Rica - con la grande viaggiatrice ANTONELLA GIACOMIN

Proiezione del Filmato
"WHY DO WE BIKE?"
di Francesco MELLONI ed Elena DIANA

24 Febbraio 24 Marzo

Con il Prof. TONI SOLIGON "SGUARDI SULLA BELLEZZA" le donne nell'arte Veneta

Seguirà una presentazione delle attività rivolte al sociale di COOP Alleanza 3.0

2017

10 Marzo 7 Aprile

Con il Prof. ANGELO FLORAMO Presentazione del libro "L'OSTERIA dei PASSI PERDUTI"





Ore 21.00 - Ex Informagiovani - P.zza S.Martino - Conegliano

info@liberalabici.it tel.331 1200886

ENTRATA LIBERA

www.liberalabici.it facebook : liberalabici.conegliano

MARZO

Bici sicum

Manuale di sopravvivenza per chi va in bici

Undici modi per non farsi investire usando la bicicletta

Scaricate gratuitamente il manuale dal nostro sito www.liberalabici.it

Domenica 12 marzo **ROBE VECCHIE** AL MERCATINO DI PORTOBUFFOLÈ

Difficoltà 1 - Partenza in bici ore 9.00 - Percorso 60 km - Ref. Agnese 3292967544 -Ivan 3403606711 - E-mail: agnese.pini55@gmail.com - ivan.dalbianco@gmail.com

Da Conegliano attraversando la campagna per Fontanelle e Vallonto su strade secondarie, arriveremo al bel paese di Portobuffolè, ricco di edifici storici, dove visiteremo il mercatino di antiquariato. Nel pomeriggio rientro in direzione di Codognè per strade diverse ma sempre tranquille.

Domenica 19 marzo **ASOLO E LA MOSTRA DI ANDY WARHOL**

Difficoltà 2 - Partenza in auto+bici ore 9.00 - Percorso 45 km - Ref. Edi 0438581840 - Ivan 3403606711 - E-mail: edarmel@libero.it. ivan.dalbianco@ gmail.com

Prenotazione obbligatoria entro il 15 marzo

Partiremo in bici da Cornuda e raggiungeremo Asolo dove abbiamo organizzato, previo prenotazione, una visita guidata alla Mostra su







Andy Warhol a 30 anni dalla sua morte. Alla visita e fino ad esaurimento dei posti potranno aderire anche i nostri soci che volessero raggiungere Asolo in auto solo a tale scopo. Chi non desidera visitare la mostra potrà fare la pausa pranzo nella ridente cittadina di Asolo. Rientreremo quindi a Cornuda su su piacevoli stradine collinari con qualche saliscendi.



COSTRUZIONI E LAVORAZIONI MECCANICHE

via C. Tittoni 6/8 - 31010 Vidor (TV) - tel. 0423 985035



Sulle rive di Trichiana - Iuglio 2016

Domenica 26 marzo IN BICI CON IL FAI

EVENTO FIAB

Difficoltà 0/2 - Partenza in auto+bici ore 8.30 - Percorso 60 km - Ref. Silvia 3291067004 - Agnese 3292967544 - E-mail: silviacevidalli@gmail.com - agnese. pini55@gmail.com

Prenotazione obbligatoria entro il 21 marzo

Note: potrà essere richiesto un contributo dal fai per la visita guidata.

Domenica 2 aprile PEDALIAMO LA FVG 3

EVENTO FIAB Friuli Venezia Giulia

Difficoltà 2 - Partenza in auto+bici ore 8,30 - Percorso 60 km - Ref. Gian Ugo 3339181993 - Maura 3482664484 - E-mail: gianugo.palu@gmail.com pmaura@libero.it

Prenotazione obbligatoria entro il 29 marzo

Pedaleremo con le altre Associazioni del Friuli Venezia Giulia per sensibilizzare la Regione FVG affinchè venga completato il percorso della Ciclovia FVG 3, da Gemona a Sacile, e il ripristino della stessa tratta ferroviaria (attualmente sospesa) per il trasporto, anche, delle bici.



APRILE

APRILE/MAGGIO



Gita in Slovenia

Domenica 9 aprile INAUGURAZIONE DELLA PORTEGRANDI-CAPOSILE

EVENTO FIAB Veneto

Difficoltà • Partenza in autobus+bici ore 7.45 dal parcheggio Stimm di San Vendemiano (a fianco del distributore Tamoil) - Percorso 60 km - Ref. Silvia 3408523633 – Luciano 3403007428 - E-mail: silviarossato@tin.it

Prenotazione obbligatoria entro il 15 marzo

Con partenza dal castello di Roncade, percorreremo tratti di ciclabile e sentieri affascinanti e suggestivi, facendo tappa a Quarto d'Altino, Portegrandi, Caposile e Jesolo.

Domenica 23 aprile

STORIA E LEGGENDE DELLA VALLATA

Difficoltà 2 - Partenza in bici ore 9.00 - Percorso 50 km - Ref. Silvia 3291067004 - E-mail: silviacevidalli@gmail.com

Da Conegliano ci sposteremo a Vittorio Veneto per visitare la Chiesa di Santa Giustina, poi passando per Revine raggiungeremo Tovena, per scoprire i suoi miti e le sue leggende, arrivando infine a Follina, accompagnati dagli storici Giovanni Tomasi e Silvia della Coletta.



DISPOSITIVI MOTORIZZATI E SERVOMECCANISMI PER ELETTRODOMESTICI E APPLICAZIONI PROFESSIONALI

METEOR SAS - Mareno di Piave (TV) - www.meteoritaly.com - info@meteoritaly.com



Bimbinbici

Domenica 30 aprile VICENZA E IL MONTE BERICO

Difficoltà 😉 - Partenza in treno+bici ore 6.45 - Percorso 50 km - Ref. Giorgio 3406719522 - E-mail: giorgio.gandin@virgilio.it

Prenotazione obbligatoria entro il 25 aprile

Con partenza da San Pietro in Gù andremo verso Vicenza per visitare il Teatro Olimpico, la Basilica Palladiana e il Monte Berico.

NOTE: OBBLIGATORIA BICI PIEGHEVOLE O NELLA SACCA PER IL VIAGGIO IN

Sabato 6 maggio **BIMBIMBICI 2017**

EVENTO FIAB

Difficoltà 1 - Partenza in bici ore 14.30 - Percorso 10 km - Ref. Silvia 3408523633 E-mail: silviarossato@tin.it

FIAB-Liberalabici Conegliano organizza "BIMBI IN BICI", manifestazione nazionale alla quale partecipano moltissime Città Italiane. L'evento, che nelle passate edizioni ha visto una numerosissima partecipazione, ha l'obiettivo di sensibilizzare fin da bambini la cittadinanza all'uso quotidiano della bicicletta in modo sicuro e con benefici ambientali e salutistici.



Viale Europa, 37/38 - Z.I. Soligo - Farra di Soligo (TV) Italy Tel: +39 0438-83359/980201 - www.tecnodinamica.it



Liberal'Arte a Soligo - aprile 2016

Sabato 13 maggio NOTTURNA IN CANSIGLIO

Difficoltà 2/6 - Partenza in auto+bici ore 18,00 - Percorso 35 km - Ref. Roberto 3484556712 - Silvia 3408523633 - E-mail: roberto.biasoni1@gmail.com - silviarossato@tin.it

Prenotazione obbligatoria entro il 30 aprile

Dal parcheggio del ristorante Genziane, con ancora un po' di luce andremo verso Palughetto per poi affrontare il sentiero del Taffarel in notturna. Cena finale all'agriturismo Filippon.

NOTE: OBBLIGATORIO L'ÚSO DEL CASCO, FANALI ANTERIORI E POSTERIORI, GIUBBINO RIFRANGENTE E MTB — PRANZO IN AGRITURISMO

Domenica 21 maggio

LIBERAL'ARTE 2017: LA CHIESA DI SAN GIOVANNI BATTISTA IN SERRAVALLE DI VITTORIO VENETO

Dopo la tradizionale serata con il prof. Antonio Soligon andremo da Conegliano a Vittorio Veneto, percorrendo la nuova ciclabile, per visitare la chiesa di San Giovanni Battista di Serravalle.

NOTE: SOLO IN CASO DI PIOGGIA È AMMESSO L'USO DELL'AUTO

Serstore.com bici-borse-accessori-etc... l'online store del cicloturismo

MAGGIO

Domenica 28 maggio BICI, CANTINE E MERIDIANE

Difficoltà 2/3 - Partenza in auto+bici ore 8.15 - Percorso 35 km - Ref. Raffaella 3393182200 - Paolo 3287196007 - E-mail: damiano.dallarmi@qmail.com

Prenotazione obbligatoria entro il 25 maggio

Nella giornata di cantine aperte, ne visiteremo qualcuna nel Comune di Valdobbiadene, compresa quella storica sede della Confraternita del Prosecco. Il percorso si sviluppa nei paesi del territorio passando più volte presso le abitazioni sulle cui facciate vi è una meridiana, più o meno recente (le più antiche risalgono al XVII secolo): nel territorio delle Prealpi Trevigiane infatti, ne sono state censite più di 150.

Venerdì 2 giugno

LAGUNA E MARE: DA PORTOGRUARO A CAORLE

Difficoltà 1 - Partenza in auto+bici ore 8.00 - Percorso 60 km - Ref. Annalisa 3395778893 - Elio 3384475544 - E-mail: scuderi63@libero.it - eliobrun6@gmail. com

Prenotazione obbligatoria entro il 28 maggio

Con partenza dalla Città di Portogruaro, dopo una breve visita del centro storico imboccheremo la pista ciclabile, che affianca il Fiume Lemene, verso Concordia Sagittaria. Da Concordia andremo verso Cavanella dove ci attende una ciclabile sterrata che ci porterà dentro il "bosco delle Lame". Proseguiamo con uno sterrato, affiancando l'argine verso la località Marango che lasciamo anticipatamente per raggiungere la tenuta di San Gaetano, che si trova all'interno della Valle Grande, avvolta dalla laguna dove soggiornò Hemingway. Da qui su argini e sterrato, poi su strada statale verso Caorle, dove ci porteremo in direzione dei Casoni (tipiche costruzioni dei pescatori) ammirando ancora una volta il "gioco" della laguna.



Austria – agosto 2016





GIUGNO/LUGLIO

Da sabato 10 a domenica 11 giugno **VALSUGANA E VIA CLAUDIA AUGUSTA**

Difficoltà 2/3 - Partenza in auto+bici ore 7.30 - Percorso 60+40 km - Ref. Edi 0438581840 - Gian Ugo 3339181993 - E-mail: edarmel@libero.it - gianugo.palu@ amail.com

Prenotazione obbligatoria entro il 6 giugno

La bellssima ciclabile della Valsugana e l'antica Via Claudia Augusta, da Borgo Valsugana a Fonzaso, saranno i percorsi che ci porteranno dal Veneto al Trentino e ritorno.

NOTE: OBBLIGATORIO L'USO DEL CASCO E DELLA MTB

sabato 17 giugno **BICI SICURA - 3ª EDIZIONE**

a Conegliano - Ponte della Madonna

dalle ore 10 alle 12 (vedi anche articolo a pagina 17)

Cicloratumo FIAB 2017

Lunedi 19 - Domenica 25 giugno **7 LAGHI A VARESE**

Per informazioni e riferimenti al cicloraduno visitate il sito FIAB www.fiab-onlus.it - Ref. Silvia 3408523633 - Roberto 3484556712 E-mail: silviarossato@tin.it - roberto.biasoni1@gmail.com

Domenica 2 luglio IL GIRO DEL MONTE RITE

Difficoltà 3/4 - Partenza in auto+bici ore 7.45 - Percorso 30 km - Ref. Roberto 3484556712 - Gianmarco 3401060295 - E-mail: roberto.biasoni1@gmail.com piogianmarco@gmail.com

Prenotazione obbligatoria entro il 28 giugno

Con la sua vista a 360° sulle montagne circostanti, il Monte Rite è una delle vette più panoramiche delle dolomiti.

NOTE: OBBLIGATORIO L'USO DEL CASCO E DELLA MTB





Bottega A. Casagrande E. Fantinel F.

Agenzia Generale di Conegliano

Agenzia738@toro.generali.com · Tel.0438-455184



Praderadego - maggio 2016

Da sabato 15 a domenica 16 luglio L'ANELLO DEL MONTASIO

Difficoltà 2/6 - Partenza in auto+bici ore 7.30 - Percorso 55+55 km - Ref. Gianmarco 3401060295 - Gian Ugo 3339181993 - E-mail: piogianmarco@gmail. com - gianugo.palu@gmail.com

Prenotazione obbligatoria entro l'11 luglio

Con partenza dal paese di Chiusaforte, risaliremo il Canal del Ferro e successivamente la Valcanale percorrendo la splendida "Alpe Adria" fino a Tarvisio, luogo del pernottamento. Il giorno dopo proseguiamo lungo la Val Rio del Lago verso Cave del Predil per la visita alla miniera di Raibl, per arrivare successivamente a Sella Nevea dove, per chi ha ancora energie, si può salire all'altopiano del Montasio. Nel pomeriggio lunga discesa fino a Chiusaforte per chiudere

NOTE: OBBLIGATORIO L'USO DEL CASCO E DELLA MTB

Domenica 23 luglio LA SPIAGGIA FLUVIALE PIÙ BELLA D'EUROPA

Difficoltà 2/3 - Partenza in auto+bici ore 7.30 Percorso 65 km - Ref. Roberto 3484556712 - Silvia 3408523633 - E-mail: roberto.biasoni1@gmail.com silviarossato@tin.it

Prenotazione obbligatoria entro il 19 luglio

Risaliremo tutto il corso del torrente Arzino, dallo sbocco sul Tagliamento fino alla sorgente. Sosta bagno alla spiaggia "Cornila" e visita alle varie forre e cascate lungo il percorso.

NOTE: OBBLIGATORIO L'USO DEL CASCO E DELLA MTB – PORTARE COSTUME F ASCIUGAMANO

> **OUESTO CALENDARIO** È REALIZZATO ANCHE GRAZIE AL SOSTEGNO DI

COOP Alleanza 3.0



Valbelluna - maggio 2016

Da sabato 29 a domenica 30 luglio TERME DI COMANO E DINTORNI

Difficoltà 3/4- Partenza in auto+bici ore 7.15 - Percorso 60+65 km - Ref. Serena 3275663036- Domenico 3348519814 - E-mail: serena@modolo.com - nico@modolo.com

Prenotazione obbligatoria entro il 24 luglio

Il primo giorno, partendo dalle Terme di Comano, scendiamo verso Riva del Garda per poi risalire verso la Valle dei Laghi/Sarche e, attraversando il Canyon Limarò, ritorniamo a Ponte Arche/Comano. Il giorno dopo saliremo verso Malga Movlina per attraversare, in un tour ad anello, il Parco Naturale Adamello-Brenta.

NOTE: OBBLIGATORIO L'USO DEL CASCO E DELLA MTB

Domenica 6 agosto DOLOMITI AMPEZZANE

Difficoltà 6 - Partenza in auto+bici ore 8,00 - Percorso 40 km - Ref. Antonella 3297230890 - E-mail: antonella.sartorelli@alicee.it

Prenotazione obbligatoria entro il 2 agosto

Con partenza dalla località di Socol si percorrerà tutta la vallata da sud a nord, dapprima lungo il lato ovest per poi rientrare alla base seguendo la Ciclabile delle Dolomiti, immersi nel verde e ammirando le meravigliose cime dolomitiche.

NOTE: OBBLIGATORIO L'USO DEL CASCO E DELLA MTB





Itinerari selezionati in Italia e in Europa

Catalogo gratuito www.girolibero.it tel. 0444 323639 n. verde 800 190510

AGOSTO/SETTEMBRE

Ciclovinggio

Da venerdì 25 a domenica 27 agosto LA VIA DEI TAURI: DA HALLEIN A PASSAU

Difficoltà 2 - Partenza in autobus+bici ore 7,00 dal parcheggio Stimm di San Vendemiano (a fianco del distributore Tamoil) - Percorsi vari - Pernottamento in Albergo - Ref. Gloria 3294939523 - Augusto 3397427349 - E-mail:gloripol@gmail.com - augustotroian@libero.it

Prenotazione obbligatoria entro il 30 maggio.

Il cicloviaggio di 3 giorni partirà da Hallein. Da qui pedaleremo con bus al seguito fino a Passau lungo il fiume Salzach, fermandoci a visitare Salisburgo. Il secondo e terzo giorno seguiremo il fiume Inn fino al Danubio nella bella cittadina di Passau.

Sabato 2 settembre SI PEDALA E SI VENDEMMIA IN COMPAGNIA

In collaborazione con l'Associazione "Piccin"

Difficoltà • Partenza in bici ore 9.00 dal campo sportivo di Campolongo - Percorso 25 km - Ref. Franco 3406852660 - E-mail: bottos.franco@yahoo.it

Percorrendo strade secondarie raggiungeremo le cantine NADAL di Santa Lucia di Piave, dove sarà possibile vedere da vicino le varie attività legate alla vendemmia.



Dal Natisone all'Isonzo – luglio 2016



I GRANDI VINI

AZIENDA AGRICOLA - ENOLOGO VALERIO NADAL Via Grave, 8 - S. Lucia di Piave - TV - Tel. 0438 489006 Fax 0438 489923 - www.vininadal.it - e-mail: info@vininadal.it

SETTEMBRE

OTTOBRE

Domenica 10 settembre 4ª MINIEROICA-OTTAVIO BOTTECCHIA

Difficoltà 2 - Partenza in auto+bici ore 8.30 - Percorso 58 km Ref. Lucio 3475072904 - E-mail: lucio.dalpan@gmail.com Prenotazione obbligatoria entro il 5 settembre

Una pedalata "Vintage" con biciclette e vestiario rigorosamente retrò. A Lovadina ci saranno 3 giorni di festa delle biciclette con varie gare locali ed esposizioni di bici anche moderne – la gita è parallela alla "Ciclostorica" che vedrà la partecipazione di molti ciclisti da tutta Italia. Da Lovadina procederemo prima verso il laghetto "delle Bandie" e poi per il Montello, facendo un giro intorno ad anello, con ritorno da Sernaglia di nuovo a Lovadina. NOTE: OBBLIGATORIO ABBIGLIAMENTO E BICI RETRÒ – PASTA PARTY

Da sabato 16 a domenica 17 settembre LE PREALPI CARNICHE

In collaborazione con FIAB Treviso

Difficoltà 3/4 - Partenza in auto+bici ore 7.00 Percorso 65+65 km - Ref. Maura 3482664484 - E-mail: pmaura@libero.it

Prenotazione obbligatoria entro il 10 agosto

Il percorso risalirà dapprima il torrente Arzino per scollinare successivamente in Val Preone. Il giorno dopo si salirà verso il Passo Rest per scendere in Val Tramontina e rientrare al luogo delle auto.

NOTE: OBBLIGATORIO L'USO DEL CASCO E DELLA MTB

Domenica 24 settembre L'ANELLO DEL PIAVE

Difficoltà 2/8 - Partenza in auto+bici ore 8.30 - Percorso 55 km - Ref. Roberto 3484556712 - Gianmarco 3401060295 - E-mail: roberto.biasoni1@gmail.com piogianmarco@gmail.com

Prenotazione obbligatoria entro il 19 settembre

Percorso prevalentemente su sterrati e sentieri che partendo da Ponte della Priula arriverà a Ponte di Piave, percorrendo le due rive del Fiume. NOTE: OBBLIGATORIO L'USO DEL CASCO E DELLA MTB – PRANZO IN TRATTORIA/AGRITURISMO





Austria - agosto 2016

Domenica 1 ottobre **LUOGHI DI FIABE:** GLI AFFRESCHI DI SARMEDE E DINTORNI

Difficoltà 2 - Partenza in bici ore 9.00 - Percorso 45 km - Ref. Edi 0438581840 -E-mail: edarmel@libero.it

Partendo da Conegliano, raggiungeremo per stradine secondarie la zona pedemontana di Fregona e da lì inizieremo a cercare gli affreschi di "Zavrel" e di altri illustratori per l'infanzia, passando per Montaner e Rugolo fino a raggiungere Sarmede dove molte sono le case con tali affreschi: ritorneremo guindi a Conegliano per altro percorso.

Da sabato 7 a domenica 8 ottobre DA VERONA LUNGO L'OSTIGLIA DOLCE

EVENTO FIAB Veneto

Difficoltà 2 - Partenza in autobus+bici ore 8.15 dal parcheggio Stimm di San Vendemiano (a fianco del distributore Tamoil) - Percorso 50+65 km - Ref. Silvia 3408523633 - Corrado - E-mail: silviarossato@tin.it - corradomarastoni@vahoo.it

Prenotazione obbligatoria entro il 15 settembre

Dopo la prima giornata dedicata alla pedemontana tra Vicenza e Verona, il giorno dopo si arriverà a Isola della Scala per pranzare alla "Fiera del Riso". Proseguimento poi lungo il fiume Tartaro fino a Nogara, Casaleone e Ostiglia.



Via Casale Vacca 8 - Miane (TV) www.proseccoserre.com - info@proseccoserre.com - 0438.893502



Castagnata

La schiena del drago - Miane , Novembre 2016

Domenica 15 ottobre TRADIZIONALE "CASTAGNATA"

Difficoltà 2 - Partenza in bici ore 9.00 - Percorso 45 km - Ref. Roberto 3484556712 - Gianmarco 3401060295 - E-mail: roberto.biasoni1@gmail.com - piogianmarco@gmail.com

Prenotazione obbligatoria entro il 10 ottobre

Domenica 29 ottobre

L'ALPAGO - TRA PRATI, TORRENTI, ARIA PULITA E... OUALCHE SALITA

Difficoltà 3 - partenza in bici ore 8.30 piscine Conegliano - percorso 40 Km /1250 m - rientro previsto 16.30 - pranzo al sacco - solo bici Mtb. Ref. Domenico Modolo c. 334 8519814 mail nico@modolo.com e Serena Modolo c. 327 5663036 mail: serena@modolo.com

L'Alpago offre una grande varietà paesaggistica - ci avventureremo tra prati, torrenti e oasi naturali, percorrendo anche la nuova pista ciclabile che porta da Puos al Comune di Farra, costeggiando il lago risaliremo verso Tambre e Chies d'Alpago. Maggiori informazioni su http://www.prolocopuosdalpago.it/pista_ciclabile.html

Domenica 6 novembre IL BOSCO DELLE PENNE MOZZE

Difficoltà 2 - Partenza in bici ore 9.00 - Percorso 45 km - Ref. Roberto 3484556712 - Silvia 3408523633 - E-mail: roberto.biasoni1@gmail.com - silviarossato@tin.it

Prenotazione obbligatoria entro il 3 novembre

Tradizionale gita di fine calendario tra i sentieri di Cison. Pranzo in agriturismo. NOTE: OBBLIGATORIO L'USO DEL CASCO E DELLA MTB

Pranzo sociale

Domenica 12 novembre PRANZO SOCIALE CON PEDALATA

PRENOTAZIONE ENTRO IL 1 NOVEMBRE

Per altre informazioni e dettagli, consultare il sito www.liberalabici.it nel mese di ottobre

BICI SICURA

Liberalabici continua a promuovere iniziative per migliorare la sicurezza degli utenti che utilizzano la bicicletta. L' 11 giugno e il 24 settembre 2016 Liberalabici ha organizzato due giornate per sensibilizzare la popolazio-



ne ad avere una bici efficiente e visibile e conforme alla normativa vigente. Con la collaborazione dei Vigili di Conegliano Liberalabici ha effettuato un ceck-up gratuito alle bici degli utenti delle strade di Conegliano: alle bici che ne erano sprovviste Liberalabici regalava i catarifrangenti. Gli articoli 68 e 69 del codice della strada elencano i dispositivi di equipaggiamento che le biciclette devono avere:

- 1. ruote gommate
- 2. freno anteriore
- 3. freno posteriore
- 4. campanello
- 5. fanale anteriore a luce bianca o gialla
- 6. fanale posteriore a luce rossa
- 7. catarifrangente posteriore a luce rossa
- 8. catarifrangenti gialli sui pedali
- 9. catarifrangenti gialli sui raggi delle ruote



SE QUALCOSA NON È IN REGOLA, RIVOLGITI AL PIÙ PRESTO AL TUO MECCANICO DI FIDUCIA!



Biciclette su misura e assistenza Vito Salvador www.handmademtb.com vitosport@libero.it

via Boschetta, 07 I-31020 **S**an Martino di Colle U. (TV) tel. +39 0438 39920 fax +39 02 700 441 272

BIKE TO WORK - IN BICI AL LAVORO

Intervistiamo il prof. Renato De Ronch, docente di Termotecnica all'IPSIA Pittoni di Conegliano, in quanto uno dei primi aderenti al progetto: "bike to work" avviato dal nostro Comune.

Come è nata l'iniziativa?

E'nata da un'idea dell'associazione Liberalabici basata sull'esperienza, oramai quinquennale, del Comune di Massarosa (Lucca) di 22mila abitanti che nel 2012 e' stato nominato "Comune più virtuoso d'Italia". Tra gli interventi adottati, uno dei più significativi e incisivi sulla qualità dell'ambiente è stato quello di erogare un incentivo, seppure modesto, a chi si reca al lavoro in bicicletta.

In cosa consiste praticamente per Conegliano?

Il ciclista-lavoratore riceve dal Comune un contributo di $0,25 \in$ a km con un limite giornaliero di $6 \in$ e mensile di $50 \in$; che quindi coprono una percorrenza massima al giorno di 24 km.

Quali sono i benefici per chi pedala?

Sono molti: è il mantenersi in forma, evitare lo stress del traffico, è godere dell'ambiente che ti circonda, è arrivare rilassati al lavoro. Non occorre cercare il parcheggio, ci si ferma a qualche metro dall'entrata dell'ufficio e l'orario di arrivo è garantito anche in caso di blocchi stradali. Se poi il percorso è breve, in città e nelle ore di punta (come sempre) il tempo di percorrenza è minore che in auto. Non ultimo vantaggio, il risparmio. Con i consumi urbani di una media cilindrata, anche una distanza dal posto di impiego di soli 5 km fatta in bici, porta ad un minor esborso annuo di carburante di circa 600 € (o 1200 € a tariffa chilometrica ACI)

Però il Comune avrà intravisto anche benefici diversi da questi?

L'Amministrazione Comunale ha certamente a cuore il benessere , la salute e la sicurezza della popolazione che derivano strettamente dalla riduzione del traffico cittadino e del conseguente inquinamento acustico e dell'aria. Ma ha sicuramente pensato anche ai costi dovuti all'usura del manto stradale (buche, riasfaltature) e all'inferiore numero di incidenti che si avrebbe se la gran parte dei lavoratori si spostasse in bicicletta. Il territorio sarebbe più fruibile e con minor necessità di mega parcheggi. Anche il costosissimo trasporto pubblico ne guadagnerebbe da uno snellimento della circolazione. Così potrebbe essere usato da molti, non solo da quella esigua popolazione anziana o non patentata o non automunita. Si innescherebbe un circolo virtuoso come è stato dimostrato dalle capitali del nord Europa (Copenaghen e Amsterdam in primis) dove il 60 % dei cittadini va a scuola o al lavoro sulle due ruote a pedali. Solo in queste due città le emissioni di CO2 sono state ridotte di 200mila tonnellate all'anno.



Ma perché è così controproducente per l'uomo e l'ambiente usare l'auto?

La spiegazione tecnica è semplice: l'energia è il prodotto della massa per la velocità al quadrato e portare una massa, che può variare dai 1000 ai 2000 kg, da zero a 50 km/h per poi frenarla e riaccelerarla decine di volte, come succede nel traffico cittadino, comporta un'energia (inquinante) migliaia di volte superiore a quella (pulita) per portare gli 80 kg circa di un uomo+ bici a 15 -20 km/h.

E come la mettiamo in caso di maltempo?

Un detto inglese recita: "non esiste il cattivo tempo, esiste solo l'abbigliamento inadatto! " Questa è una frase semplice ma profondamente vera. La può confermare ogni appassionato escursionista che non rinuncia certo ad una gita, ad esempio in montagna, ma porta con se i vestiti adatti a fronteggiare i frequenti cambiamenti atmosferici. Personalmente mi da soddisfazione vincere sul clima, arrivare a destinazione perfettamente asciutto o caldo anche sotto una forte pioggia o in una giornata gelida. Gli indumenti fatti con tessuti tecnici, a disposizione attualmente, permettono di farlo agevolmente.

Ma c'è anche il caldo!

Il vento della corsa mitiga in gran parte questo problema; basta pedalare in scioltezza, senza forzare e si può evitare un eccesso di sudorazione anche d'estate. Nei rari casi di tragitto in salita nel Coneglianese, o di giornate afosissime, si può partire cinque minuti prima per "rinfrescarsi" o cambiarsi nei servizi del luogo di lavoro. Inoltre, in tale situazione limite in cui è indispensabile accendere il condizionatore dell'auto, lo sbalzo termico che ne deriva è micidiale per molti; a mio avviso è più salutare una bella sudata che espelle i cattivi "umori", come dicevano i nostri vecchi. In ogni caso c'è sempre la bicicletta a pedalata assistita che garantisce solo il vento in faccia, senza il relativo sudore. Questo tipo di bici sarà il futuro della mobilità ciclabile. come sta avvenendo in Germania.

Ci ha quasi convinto... e, volendo provare, come si può aderire all'iniziativa Comunale?

E' sufficiente consegnare la "domanda di iscrizione all'Albo dei Lavoratori su due ruote" (scaricabile dal sito del Comune) all'Ufficio Protocollo o inviarla al Comune in piazza Cima. Necessita naturalmente risiedere a Conegliano, avere una bicicletta con le dotazioni previste dal Codice della Strada(luci, campanello, freni efficienti) e scaricare una "app." gratuita che registrerà il percorso. A fine mese si compila un modulo con i tragitti giornalieri di quel mese e lo si invia, entro il 10 del mese successivo, all'indirizzo mail :polizia locale@pec.it o lo si recapita all'Ufficio dei Vigili Urbani in piazza S.Martino. Per il ritiro dell'incentivo basta recarsi presso l'Unicredit dopo la data comunicata per e-mail dal Comune.

Quanto dura l'iniziativa e ci sono ancora posti disponibili?

Durerà fino a tutto Marzo, ulteriormente prorogabile a discrezione dell'Amministrazione. Mi risulta che ci siano tuttora posti disponibili, anche perché l'iniziativa è ancora poco conosciuta.

Quindi... buona pedalata? Buona pedalata a tutti!



IN BICI RISPETTA GLI ALTRI E FATTI RISPETTARE!!!

Rispetta le regole, dài l'esempio: di sera metti il giubbetto rifrangente e accendi la bici. Saremo tutti più sicuri e i ciclisti saranno sempre più forti!



Visitate anche il sito FIAB: www.fiab-onlus.it digitate "il ciclista illuminato" e troverete un filmato esemplare su quanto importante sia essere bene illuminati e visibili di notte!!!











SETTEMBRE 2016 - SETTIMANA DELLA MOBILITÀ SOSTENIBILE

Liberalabici assieme a città sane con Mila Brollo a Conegliano

Liberalabici, assieme a Citta Sane, nella settimana della mobilità sostenibile 2016 ha invitato Mila Brollo a raccontare il suo coraggioso viaggio. Questo giro in bicicletta durato poco più di un mese è stato per lei una terapia: pedalando con costanza per tante ore al giorno (monitorata a distanza sui livelli della glicemia), ha migliorato molto il suo fastidioso diabete. Durante il viaggio ha fatto tappa in diverse città Italiane dove si sono organizzati eventi per accoglierla e parlare insieme a lei non solo di bicicletta, ma anche e di diabete, sedentarietà e salute mentale. Quest'esperienza le ha insegnato che "Quando la meta c'è ed è chiara è molto facile andare, pedalare in questo caso credo sia una metafora della vita". Grazie Mila.





SOLDERA

ELETTROMECCANICA









Cividale - luglio 2016

LEGENDA:

- Percorsi adatti a tutti su strade non necessariamente asfaltate e prevalentemente pianeggianti.
- Percorsi di media difficoltà caratterizzati dalla presenza di modeste salite.
- 3 Percorsi abbastanza impegnativi che presuppongono un buon livello di esperienza e di allenamento.
- Percorsi che per l'entità delle salite o le difficoltà tecniche richiedono un allenamento assiduo.

Bici o Auto+Bici

partenza dalle Piscine Comunali di Conegliano (presentarsi 15 minuti prima dell'orario indicato)

Pullman + Bici

partenza dalle Piscine Comunali di Conegliano

salvo dove diversamente indicato

Treno + Bici

partenza dalla Stazione FS di Conegliano, con prenotazione obbligatoria, presentandosi in stazione quindici minuti prima dell'ora di partenza del treno

Pranzo al sacco se non specificato

Importante

Le gite sono riservate ai soci $(20 \in \text{socio adulto/capofamiglia}, 15 \in \text{socio adulto/famigliare}, 10 \in \text{under } 23 \text{ ed} \in 6 \text{ per i soci under } 14)$. I non soci potranno comunque iscriversi all'Associazione durante lo svolgimento della gita o partecipare con una quota fissa di $5 \in .$ Per le gite in auto sarà richiesto un contributo da devolvere a chi mette a disposizione l'auto. A ogni gita, al socio partecipante, sarà richiesto un contributo spese di $1 \in .$ Per maggiori informazioni e conferma dello svolgimento delle singole gite invitiamo a contattare il capogita e/o consultare il sito web.

Per essere sempre aggiornati sulle nostre iniziative visitate il nostro sito internet

www.liberalabici.it







Jesolo – dicembre 2016

Lo stile delle nostre pedalate

Si pedala tranquillamente, escludendo qualsiasi contenuto agonistico, lungo strade secondarie anche non asfaltate. Godere del paesaggio, conoscere il territorio nei suoi diversi aspetti, vivere l'amicizia e fare un sano esercizio fisico sono le finalità principali delle nostre pedalate. Non siamo un'agenzia turistica e non abbiamo fini di lucro. Gli accompagnatori sono volontari che desiderano divertirsi come gli altri, perciò chiediamo ai partecipanti spirito di collaborazione e di adattamento e voglia di stare insieme con allegria.

Comportamento durante la gita

I partecipanti devono curarsi della perfetta efficienza della propria bicicletta e avere con sé almeno una camera d'aria di scorta.

Per godersi al meglio la pedalata, e per una doverosa forma di rispetto verso gli altri, è sempre indispensabile una attenta valutazione del proprio livello di allenamento in relazione alle difficoltà della gita.

Non superare mai il capogita, neanche quando si è sicuri di conoscere il percorso, e non rimanere troppo distanziati dai compagni che ci precedono. In presenza di diramazioni è importante che ognuno si assicuri di essere seguito dagli altri che altrimenti potrebbero perdersi. Nel caso si rendesse necessario aspettare i ritardatari chi si ferma dovrà prontamente avvertire chi lo precede. Nelle soste, anche brevi, evitare di invadere la carreggiata e di ostruire il passaggio ad altri ciclisti e pedoni.

È obbligatorio il rispetto delle norme del codice della strada.

I minori possono partecipare solo se accompagnati da un adulto che se ne assume la diretta responsabilità.

Il presente programma non costituisce iniziativa turistica organizzata né attività sportiva, bensì attività sociale ricreativa-ambientale svolta per il raggiungimento degli scopi statutari dell'associazione.

L'iscrizione alla gita è da ritenersi autocertificazione di idoneità fisica. Per il regolamento gite vedi anche il sito www.liberalabici.it

L'uso del casco è sempre consigliato.

PER GITE PROPOSTE DAI NOSTRI SOCI DURANTE IL PERIODO INVERNALE O AL DI FUORI DEL CALENDARIO UFFICIALE, VISITA IL SITO O ISCRIVITI ALLA MAINLING LIST

Chi siamo

Liberalabici/FIAB è un'associazione nata a Conegliano nell'89. Come molte altre in Italia, si riconosce nella FIAB - Federazione degli Amici della Bicicletta - e aggrega ciclisti urbani e cicloecologisti che intendono la bicicletta come mezzo di spostamento e di svago pulito, silenzioso, economico e salutare e, nei limiti del possibile, alternativo al trasporto privato motorizzato.

Liberalabici si riunisce ogni primo e terzo lunedì del mese alle ore 21.00, presso la sede in Piazza San Martino a CONEGLIANO (sala a sinistra nell'edificio dell'ex Informagiovani)

Per tenerti aggiornato sulle nostre attività e per gite proposte dai nostri soci durante il periodo invernale o al di fuori del calendario ufficiale, visita il sito o iscriviti gratuitamente alla mailing list:

info@liberalabici.it

Visita il nostro sito: www.liberalabici.it



