

...e adesso **pedaliamo**

Amici della Bicicletta Genova

N° 4 Ottobre – Dicembre 2010

Una domenica tra storia e gastronomia

Il Secolo d'oro di Genova visto dalla bici.

Così è stata intitolata l'iniziativa, svoltasi il 14 novembre, in occasione della Settimana Unesco di Educazione allo Sviluppo Sostenibile 2010, con lo scopo di promuovere nuovi modi di interpretare e vivere gli spazi collettivi e in particolare promuovere l'utilizzo della bici come possibile strumento per la visita turistica della nostra città.

Partiti da Piazza De Ferrari i partecipanti (una trentina) hanno potuto ammirare i 42 Palazzi dei Rolli Patrimonio dell'Umanità Unesco, attraversando la parte più facilmente ciclabile del Centro Storico.

La pedalata si è conclusa sulla collina di Fassolo in cui sono ancora presenti alcuni resti del monumentale Giardino a Monte del Palazzo del Principe. In particolare la grotta Doria, definita dal Vasari, una delle meraviglie di Genova, e recentemente riscoperta e restaurata. Nonostante le condizioni del tempo non fossero delle migliori, la partecipazione è stata buona e in particolare per am-



mirare la grotta Doria è arrivata un'autentica folla, infatti sono stati molti, anche non ciclisti, che non hanno voluto farsi sfuggire questa rara occasione.

Poi la giornata ha avuto un seguito culinario molto gradito grazie a Giorgio che ha messo a disposizione la sua bella casa, il giardino dove abbiamo potuto fare le caldarroste e il forno a legna dove Roberto Dellepiane ha potuto cuocere l'ottima farinata in gran quantità.



Nelle foto: due momenti della giornata

Il calendario 2011

E' pronto il programma delle attività del prossimo anno, ancora più ricco di quello precedente, con gite per tutti i gusti e tutte le gambe. Saranno cinque le ciclo vacanze, di cui quattro all'estero, e poi cicloraduni molte escursioni di due giorni, e le iniziative rivolte a tutti per incoraggiare i nuovi ciclisti!

Nelle pagine centrali troverete l'elenco completo delle attività staccabile.

PROGRAMMA ATTIVITÀ 2011

NOVITÀ PER I SOCI Polizza R.C. personale verso terzi

Circolo Amici della Bicicletta

www.adbgenova.it

Dalla redazione

**i migliori Auguri
di Buon Natale
e felice Anno Nuovo**



DISTRIBUZIONE GRATUITA

Pubblicazione trimestrale di informazione, del tempo libero e della tutela dell'ambiente

Direzione e redazione: via Caffa 3/5 - 16129 Genova - tel. 010/3621357

Direttore responsabile Raffaele Niri - Autorizzazione del tribunale di Genova n° 22/90

Stampa: fotocopiato in proprio. Proprietà Amici della Bicicletta/Legambiente, Genova

Tariffa Associazioni Senza Fini di Lucro: "Poste Italiane S.p.A.-

Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. In L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2, DCB Genova"



LEGAMBIENTE



In questo numero:

Una domenica tra storia e gastronomia	1	Tùtta Zena Pe crêuze...	10
Redazione, Il nuovo direttivo	2	Storia: Le prime gare danno notorietà alla bicicletta	11
L'assemblea	3	Appuntamenti	12
Ciclovia della Valfontanabuona	4		
Iniziativa 2011	6 - 7	HANNO COLLABORATO:	
Classificazione gite, Bici gratis sui treni	8	Romolo Solari, Stefano Scovazzi.	
Fiab e Aig, Cosa fanno le altre città	9		

Il nuovo direttivo:

Presidente:	Romolo Solari	romolo.solari@libero.it
Vice Presidente:	Cristina Castellari	cricastelle@tiscali.it
Consigliere:	Giuseppe Scorsino	gscorsino@tiscali.it
Consigliere:	Renzo Tocco	lorenzo.tocco@fastwebnet.it
Consigliere:	Franco Boccardo	f.boccardo59@libero.it
Consigliere:	Stefano Scovazzi	scostefa@gmail.com
Consigliere:	Giovanni Bettolo	mc2006@mclink.it
Consigliere:	Roberto Gobbi	roberto_g_1@libero.it
Consigliere:	Patrizia Porru	patrizia.porru@tin.it
Consigliere:	Ernesto Cabula	ernesto.cabula@poste.it
Consigliere:	Barbara Soetje	barbara.soetje@yahoo.it
Consigliere:	Silvia Folco	silviafolco@libero.it
Consigliere:	Rino Buonavita	rinobike@yahoo.it
Consigliere:	Stefano Simonetti	ste.simonetti@tiscali.it
Revisore dei conti:	Aldo Casaleggio	casaleggio@ge.ibf.cnr.it

Ciclo gastronomia



Complimenti fornaio
...la farinata è ottima!



La Vicepresidente ...
... mette i guantoni!

Redazione

Franco Boccardo
Giovanni Bettolo
Ernesto Cabula

Circolo
Amici della Bicicletta

Circolo aderente a



LEGAMBIENTE



Federazione Italiana
Amici della Bicicletta

che aderisce a:



AMICI della BICICLETTA

Organizzazione di volontariato iscritta al
Registro Regionale settore
"Ambientale" n.° A.M-GE-22-1999
aderente a Legambiente Onlus e a FIAB
Federazione Italiana
Amici della Bicicletta Onlus

Sede:
Via Caffa 3/5b -16129 Genova
Tel. e fax 010.3.621.357
Orario apertura: martedì, mercoledì giovedì
dalle ore 17,30 alle ore 19

E-mail: adbge@libero.it
www.adbgenova.it

ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI

Genova, 16 novembre 2010,

Il presidente Romolo Solari apre l'assemblea leggendo i punti principali dello Statuto del Circolo, e dopo aver ricordato il compito primario cioè la diffusione dell'uso della bicicletta quale mezzo di trasporto ecosostenibile per gli spostamenti di tutti i giorni e per le vacanze, passa ad elencare le iniziative svolte nel 2010 per raggiungere questi obiettivi.

Chi mette un portabici merita un premio: è stato consegnato un riconoscimento a chi, tra aziende, enti pubblici e condomini hanno dimostrato sensibilità verso chi usa la bici.

Inviti alla bici: pedalate in città o nelle vicinanze, di domenica mattina, dove i cittadini sono stati avvicinati all'uso della bicicletta ed a guardare la città da un'angolazione diversa dal solito, senza fretta e senza inquinare.

Sviluppo della rete Bicitalia: il nostro Circolo è in prima linea nella sua promozione, sia fornendo la giusta collaborazione alla Regione Liguria per lo sviluppo della parte di sua pertinenza, sia portando i ciclisti su queste ciclovie per fare conoscere, apprezzare e così sviluppare le economie locali attraverso una forma di turismo sostenibile.

Ferrovie dimenticate: iniziativa a sostegno alla realizzazione di una ciclabile sul sedime dell'ex ferrovia Pontremolese fra Sarzana e Aulla.

Giornata FAI di primavera: Sostegno al FAI: Fondo Ambientale Italiano, nella giornata dei monumenti aperti, raggiunti con l'uso bicicletta.

Settimana Amici del Clima: il 14 febbraio il Circolo ha aderito all'iniziativa di Legambiente con lo slogan "San Valentino festa dell'amore ... per l'ambiente" pedalando alla ricerca dei luoghi più romantici della città dove si è sostato per leggere poesie e brani a tema con la giornata dell'amore.

Resistere Pedalare Resistere: in occasione del 25 aprile il Circolo ha portato un gruppo di ciclisti a pedalare e rendere omaggio ai luoghi della Resistenza, nelle Langhe, che hanno visto l'embrione della nostra democrazia.

Bimbimbici: il lavoro di un anno scolastico in una scuola media di Masone ha educato i ragazzi alla mobilità sostenibile per poi concludersi con una pedalata domenicale lungo le strade di campagna del paese.

Giornata Nazionale della Bicicletta: nell'evento promosso dal Ministero dell'Ambiente il nostro Circolo è stato in prima fila a Genova accanto al Comune nell'organizzazione della pedalata sulla Sopraelevata.

Pedali nella notte: Appuntamenti a pedali a cercare un'occasione per chi, nelle calde sere d'estate ha voglia di uscire in bicicletta

anziché in auto o in motorino e cerca la giusta compagnia per una tranquilla serata. **Chi sceglie la bici merita un premio:** in occasione della Giornata Europea senz'auto il Circolo con un suo presidio in piazza Matteotti ha premiato tutti i cittadini che hanno dimostrato di usare la bicicletta per spostarsi in città.

Fuoristrada rispettando la natura: ormai alla sua ottava edizione le pedalate in MTB nell'entroterra costituiscono una valida alternativa a chi si ostina a percorrere sentieri e mulattiere in moto.

Iniziative cicloturistiche varie: trenta appuntamenti lungo tutto il corso dell'anno adatti a tutte le gambe, dalle famiglie con bambini ai bikers più esperti.

Inoltre i soci del Circolo curano il sito www.adbgenova.it: vero punto di riferimento telematico per chi va in bici a Genova e dintorni, e la pubblicazione di "E ADESSO PEDALIAMO" anche in versione web e rappresenta un ottimo mezzo di diffusione e discussione sull'utilizzo della bici.

Tutte le attività sono rese possibili dal costante impegno di 25 soci volontari, oltre ad alcuni che si sono resi disponibili in varie circostanze, su un totale di 155 soci.

Prende poi la parola Giorgio Ceccarelli, per informare l'assemblea sull'incontro che ha avuto con l'assessore regionale ai trasporti Vesco che ha portato la gratuità del trasporto delle biciclette sui treni regionali all'interno dei confini della Liguria. Nell'incontro, fortemente voluto da alcuni soci e in particolare da Gabriela ed Ernesto, sono state presentate alcune richieste: oltre all'introduzione del trasporto delle bici gratis, si è chiesto che sia inserito negli annunci dell'altoparlante nelle stazioni la posizione del vano bici (se in testa o in coda al treno); che il vano bici sia presente su tutti i treni regionali; rendere più agevole l'accesso delle bici nelle stazioni e possibilità di parcheggio nelle loro vicinanze; inoltre è stato si è chiesto il ripristino di due bagagliai da attrezzare per il trasporto bici da usare soprattutto nel ponente a servizio delle piste ciclabili della zona. Le sanzioni nei confronti di Trenitalia, per i disservizi patiti dall'utenza hanno reso possibile il trasporto gratis delle biciclette.

(l'argomento viene approfondito in altra pagina di questo notiziario).

E' la volta di Silvia, che illustra ai presenti le iniziative per la promozione del Circolo in particolare lo sforzo profuso per richiamare l'attenzione dei mass media che in molte occasioni hanno dedicato spazio alle nostre attività. La produzione di opuscoli sui percorsi protetti in provincia di Genova che verranno stampati grazie alle entrate derivanti dal cinque per mille; mentre per la

stampa del programma del 2011 si sono ricevute donazioni da attività commerciali, (in prevalenza nel settore della bicicletta) che copriranno in parte la spesa.

Si è iniziata una collaborazione con "Decathlon" che potrebbe portare all'organizzazione di qualche pedalata in città.

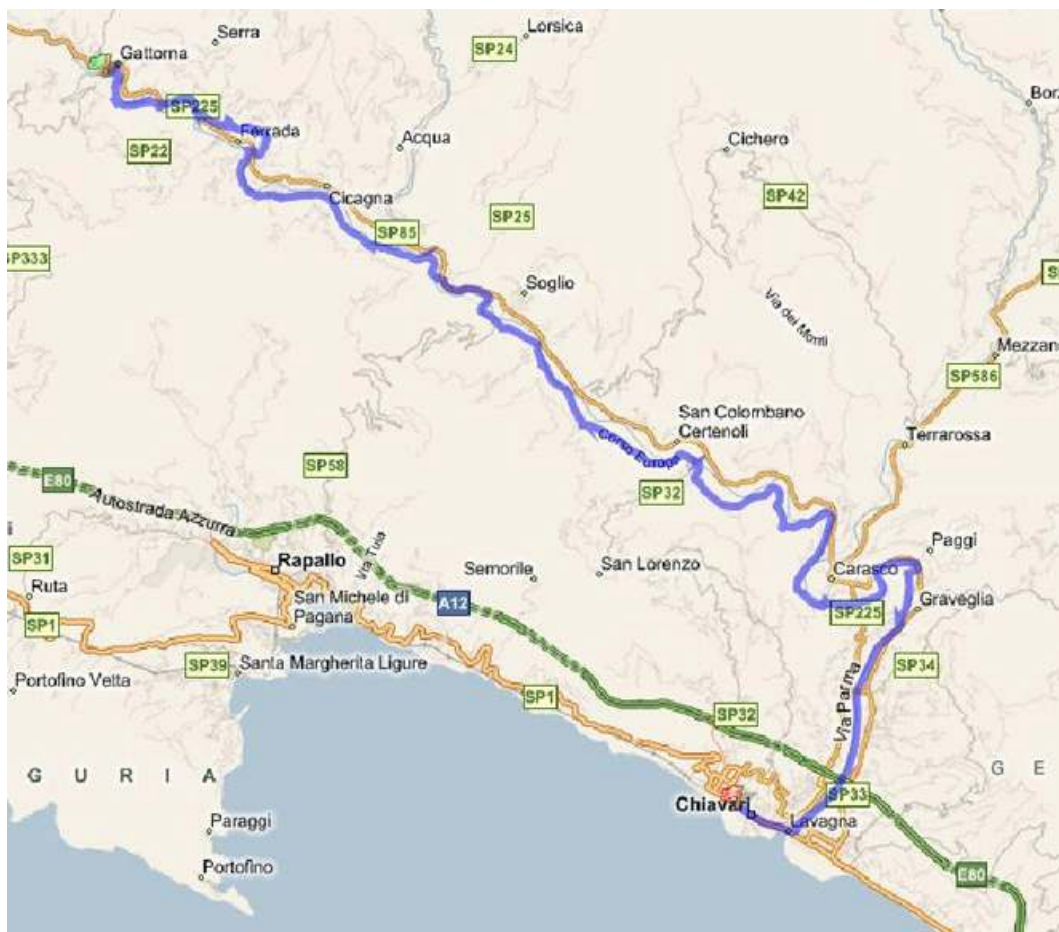
Iniziative di successo, quindi da ripetere il prossimo anno sono, sono la presentazione del programma a febbraio e "in città senz'auto", a settembre.

Cristina, continua l'esposizione dell'attività svolta dal Circolo, parlando soprattutto di Bimbimbici. Anche quest'anno è stato svolto un notevole lavoro che ha coinvolto due classi della scuola media di Masone, con attività in aula e una prova pratica di abilità sui pedali e di manualità, nella manutenzione della bicicletta, in questa attività Cristina è stata sostenuta da molti soci che si sono prestati a collaborare; poi, grande successo della pedalata di domenica 9 maggio. Il successo dell'iniziativa, spiega Cristina, è stato possibile anche grazie all'entusiasmo dimostrato dal Preside della scuola e dal Sindaco: nei piccoli centri le istituzioni sono più vicine ai cittadini e queste attività si organizzano con meno difficoltà, rispetto a una città come Genova.

Elezione del direttivo: si passa al secondo punto all'ordine del giorno. Quattro componenti del direttivo uscente dichiarano di non ricandidarsi, per favorire un avvicendamento nello staff o per impegni personali, così escono Giorgio Ceccarelli, Giorgio Gatti, Mauro Di Rosso e Rosi Pecchioli, comunque tutti continueranno le loro attività all'interno del Circolo, in particolare Giorgio Ceccarelli continuerà a seguire il ciclismo urbano e Mauro si propone come accompagnatore di escursioni "last minute", cioè decise fuori dal calendario ufficiale, che saranno annunciate via e-mail ai soci interessati. Entrano nel nuovo direttivo: Silvia Folco, Barbara Soetje e Stefano Scovazzi. Con voto segreto si è poi proceduto all'elezione del presidente e del vice; Romolo Solari è stato confermato Presidente mentre Cristina Castellari è la nuova Vice Presidente.

Il presidente illustra all'assemblea le principali voci del bilancio dell'esercizio sociale conclusosi nello scorso mese di ottobre. L'attività istituzionale: pedalate ecologiche, bimbimbici, edizione del giornalino, partecipazione a corsi Fiab, è la voce di spesa che ha maggiormente inciso sul bilancio assieme alle spese di gestione, dove spicca la trasferta a Palermo dei quattro delegati per l'assemblea Fiab. Tutto ciò porta un disavanzo di 2700 euro, al quale il Circolo può far fronte grazie al fondo cassa derivante dalle attività degli anni precedenti.

CICLOVIA IN VALFONTANABUONA



Il tracciato della nuova ciclovia e due foto scattate durante la nostra escursione



Dopo molti anni sta finalmente vedendo la luce la ciclovia della Valfontanabuona. Fin dagli albori del nostro Circolo avevamo individuato la valle come

un'ottima direttrice per la mobilità ciclistica.

Questo grazie alle stradine secondarie che percorrevano la sponda destra del Torrente Lavagna. Purtroppo tali stradine non erano tutte collegate fra loro occorreva così percorrere anche dei tratti dell'ex statale 225 che con il passare degli anni è diventata sempre più pericolosa. Ora queste stradine sono state collegate fra loro grazie ad interventi della Comunità Montana che ha fatto costruire ex novo dei tratti ciclopedonali di collegamento. I lavori sono quasi completamente terminati, mancano solo 2 km soggetti a variante del progetto per i quali occorre ancora percorrere l'ex statale.

Per il resto si pedala per 30 km da Gattorna fino al mare lontano dal traffico ed in buona parte su percorso protetto. C'è da dire che non si tratta di un percorso per bici da corsa o comunque con coperture sottili. Infatti vi sono ampi tratti sterrati, con ghiaia e qualche guado. E' comunque sufficiente una city bike per

percorrerlo ed alcune inevitabili rampette, dovute al terreno accidentato, possono eventualmente essere superate a spinta. Si tratta comunque di un percorso molto divertente. Non essendoci mezzi pubblici che trasportano la bici fino a Gattorna o si raggiunge il luogo di partenza con l'auto lasciando una seconda auto a Chiavari e poi si fa il recupero, oppure raggiunta Chiavari con treno + bici si può percorrere la ciclovia nei due sensi prima risalendo la valle e poi scendendo per la stessa strada. Altra possibilità, riservata ai più allenati, è quella di salire con la bici da Recco a Colle Caprile e da lì prendere per Gattorna. In fondo alla discesa, ai Bassi di Tribogna, incomincia la ciclovia. La prima parte dell'itinerario è segnalata come Ciclovia dell'Ardesia, altri cartelli dovrebbero in seguito essere affissi, almeno fino al confine con il comune di Carasco: è comunque auspicabile che tutto il tracciato fino al mare sia individuabile senza soluzione di continuità. Essendo comunque inserito nella rete ciclabile regionale e a

sua volta nella rete Bicalitalia l'obiettivo è quello di arrivare prima o poi ad un'unica segnaletica nazionale. Nel frattempo chi non si vuole perdere può consultare il percorso dalla sezione "I nostri itinerari" del nostro sito www.adbgenova.it



Tùtta Zena Pe crêuze, carroggi e vègi strazetti

Grazie a Stefano Scovazzi, che con la sua paziente e appassionata ricerca arricchisce la sezione "I NOSTRI PERCORSI" del sito internet, con un grande lavoro teso a far conoscere la viabilità storica, che collegava il centro cittadino all'entroterra. Ecco la sua presentazione:



PRESENTAZIONE GENERALE : Questo itinerario nasce da una ricerca sulla viabilità antica nell'ambito territoriale del Comune di Genova. Come sostengono alcuni studiosi della materia, " non c'è nessuna grande città europea che conservi, qua ancora integri ed attuali, là dimenticati o manomessi, ma sempre leggibilissimi e ben inseriti nel sistema delle arterie urbane, i percorsi pedonali primitivi che la legarono al suo entroterra" (C.Praga); questo è avvenuto, soprattutto, perchè i concetti e le esigenze della viabilità moderna sono sostanzialmente diversi da quelli della viabilità di allora , la particolare orografia del nostro territorio ha fatto il resto. Recuperare, frequentandolo e valorizzandolo, questo sistema viario, ha valenze culturali disparate. Risalendo le crêuze si studia la storia, si impara la geografia, ci si diletta di architettura e arredo urbano, l'attenzione ai toponimi ci dà spunto per approfondire gli aspetti linguistici, botanici e quelli relativi alla tradizione orale; ma è in assenza del pensiero, e con il solo ausilio dei nostri sensi che cogliamo, invece, i contenuti più immediati ed emozionanti : visuali a cannocchiale su panorami mozzafiato, angoli e rifugi romantici dove ripararsi dal vento lungo le montate, contra-
























sti di luce violentissimi nelle crêuze de mâ, assordanti silenzi a pochi metri dal caos urbano, qualche targa ingiallita a memoria di giovani partigiani o a menzione di vecchie regole ormai perdute, , gatti pigri e sonnolenti, echi di passi lontani, graziose madonnine indulgenti a protezione degli ormai rari viandanti, tappeti rossi di vecchi mattoni, antichi rissêu di levigati sassi di torrente e poi, magari,...glicini in fiore, "il profumo dei limoni" o "cocci aguzzi di bottiglia... sopra roventi muri d'orto"... : spesso, "andar per crêuze", si trasforma in poesia.

Questo itinerario di cornice, addentrandosi nelle pieghe del territorio, ci conduce alla scoperta della antica viabilità, ma anche di villaggi nascosti, santuari dimenticati, opere monumentali, vecchie mura, porte medievali, e ville antiche ma anche manufatti moderni e, perchè no, buone trattorie: in fin dei conti una piccola guida a una Genova "minore" che vorremmo non venisse mai dimenticata.

DESCRIZIONE DEL PERCORSO : L'itinerario partendo dall'estremo ponente del comune di Genova segue la linea di costa addentrandosi nelle valli secondarie laddove esistano tracce di viabilità storica, si inoltra nella vallata del Polcevera , corre nella terra di mezzo tra le mura del Barbarossa e quelle del Seicento, utilizza, in gran parte, il tracciato dell'acquedotto e rientra verso il mare attraverso le alture intorno a Bavari e termina nel levante cittadino.

Lo sviluppo, che è in direzione ovest/est, prevede la partenza da Vesima e poi su verso Crevari , la Via della carta e quella dei Giovi, il centro di Voltri, Le Grazie ed i Colletti, La Branega e la Vetta di Pegli, il Varenna e gli antichi rioni di Sestri, il Chiaravagna, la Rivassa e poi Borzoli e Coronata, il Boschetto e Fegino, Murta e San Biagio, Ponte X° e Cesino e poi, unico sconfinamento dal comune di Genova, verso San Cipriano, Morego, Cremeno, Brasile, Gemignano, Begato, Fregoso, Garbo e Granarolo per poi scendere verso il Belvedere ed il Promontorio di Sampierdarena, gli Angeli, la Porta delle Chiappe e quella di San Bernardino, San Pantaleo e poi lungo tratti noti e meno noti dell' Acquedotto storico verso Preli, Cicala, San Gottardo, Pino e la valle del Geirato, san Siro, il rio Torbido e San Cosimo fino al Ponte di Cavassolo e poi di qui lungo il fiume fino alla Doria e poi le crêuze di Fontanegli, Bavari il Montelungo e Serino; giungiamo al nodo di S.Eusebio e di qui la via Leamara per Quezzi, alture di Marassi e Pedegoli, misteriosi passaggi verso il Monte e Pianderlino, il Forte di S.Tecla e giù dai Bedinotti risaliamo nel bosco della Cornacchia per giungere al Chiappeto ed improvvisamente al culmine dell'antico percorso della salita della Noce. Da qui un rilassante rendez-vous nelle famose crêuze di Albaro, e poi ancora crêuze de mâ a Boccadasse, Vernazzola e Sturla, il Ponte Vecchio e le strade romane di Levante con insolite varianti, il ponte medioevale di Nervi, la Madonnetta e un ultimo grande sforzo per San Rocco e, finalmente, arriviamo alla meta raggiungendo S.Ilario. L'itinerario costituisce un percorso di "trekking urbano" fruibile a piedi, in bicicletta e... a dorso di mulo trattandosi soprattutto di vecchie mulattiere.

Per l'aspetto ciclistico c'è da dire che, mediamente, si tratta di un percorso dedicato alla MTB e piuttosto impegnativo, ma esistono lunghe tratte percorribili con qualsiasi bici in tutta tranquillità. Sulla valutazione di difficoltà si rimanda alla descrizione più dettagliata di ogni singola tappa, in via di pubblicazione sul sito di GPSIES ai link sottocitati. Il tragitto, che misura 153Km è stato suddiviso in 7 tappe .

DATA	INIZIATIVA	TIPO	KM	DIFF	ACCOMPAGNA
GENNAIO	Sabato 8	TRAVERSATA DAL VARENNA AL POLCEVERA MTB			Romolo
	Domenica 16	INVITO ALLA BICI: LE CREUZE DI ALBARO 	16	☆	Stefano Scovazzi
	Sabato 22	LA CASCATA DELLA DONNAIOLA (SAVONESE) MTB			Maurino
	Domenica 23	INVITO ALLA BICI: LA FOCACCIA DI RECCO 	20	☆☆	Antonio
	Domenica 30	IL PRESEPE DI PENTEMA 	60	☆☆☆	Romolo
FEBBRAIO	Sabato 5	TRAVERSATA DA S. ILARIO A TERIASCA (GOLFO PARADISO) MTB			Gianni
	Domenica 13	INVITO ALLA BICI: LE PIAZZE DI GENOVA 	10	☆	Carmen
	Sabato 19	ATTORNO AL MONTE ROSSOLA (RIVIERA SPEZZINA) MTB			Romolo
	Domenica 20	MADONNA DEL SALTO 	42	☆☆	Gianni
	Domenica 27	INVITO ALLA BICI: LA VECCHIA GUIDOVIA 	20	☆☆	Fausto
MARZO	Sabato 5	L'ALTA VALLE (VAL POLCEVERA) MTB			Franco
	Domenica 6	LA FERROVIA GENOVA — CASELLA 	28.52	☆☆+	Romolo
	Domenica 13	INVITO ALLA BICI: LE CICLABILI DI SESTRI LEVANTE 	15	☆	Cristina
	Sabato 19	BRIC DELLE CAMERE (VAL VOBBIA) MTB			Gianni
	Domenica 20	INVITO ALLA BICI L'ERBA DI GRACE 	20	☆☆+	Luisa
	Sabato 26	ANELLO DELLA VAL GRAVEGLIA (CON PRANZO SOCIALE) MTB			Romolo
	Domenica 27	GIORNATA FAI: GITA FUORI PORTA 	45	☆	Giorgio Gatti
	Domenica 27	INVITO ALLA BICI: VISITA IN CITTA' AI MONUMENTI APERTI 		☆	Romolo
	Domenica 3	INVITO ALLA BICI: MONTE MARCELLO E IL GOLFO DEI POETI 	45	☆☆+	Stefania
	Domenica 10	INVITO ALLA BICI: DA ARENZANO A VARAZZE 	10	☆	Ernesto
APRILE	Sab. 16 e dom. 17	SENTIERO VALTELLINA 	81	☆☆+	Romolo
	Lunedì 25	RESISTERE PEDALARE RESISTERE 	60	☆☆☆	
	Lunedì 25	PASQUETTA IN BICICLETTA 		☆	Giorgio Gatti
	Da gio. 28 a dom. 1 mag	PARCO NAZIONALE DELL'ASINARA 	75	☆☆+	Luisa
	Domenica 8	GIORNATA NAZIONALE DELLA BICICLETTA BIMBIBICI 			
MAGGIO	Domenica 15	IL PARCO DEL TICINO 	60	☆☆+	Stefano Simonetti
	Domenica 15	IN BICI A FINALE TRA STORA E NATURA MTB	40	☆☆☆	Roberto P. e Silvia
	Domenica 22	LA VIA DEI PELLEGRINI TRA ASTI E ALESSANDRIA 	46	☆☆+	Romolo
	Da sab. 28 sab. 4 giu.	LE VIE VERDI IN CATALOGNA 	250	☆☆+	Romolo
	Domenica 29	BRACCIOLATA ALLE CAPANNE DI MARCAROLO 	40	☆☆☆	Antonio
GIUGNO	Da gio. 2 a dom. 5 giu.	COSTA AZZURRA E LE PORQUEROLLES 	120	☆☆	Cristina

La classificazione delle gite dal prossimo anno sarà fatta in modo più accurato per dar modo a ognuno di fare una scelta ottimale, secondo il proprio grado di allenamento:

Classificazione delle gite

- ★ una stella: sono gite di basso impegno a cui possono partecipare persone anche dotate di bici senza cambio e poco allenamento. Per queste gite la lunghezza totale dovrebbe essere inferiore o uguale ai 45 km su terreno pianeggiante con uniche salite cavalcavia o brevi salite di lunghezza inferiore ai 500 m, con un dislivello totale inferiore o uguale ai 100 m
- ★★ due stelle: sono gite di impegno medio basso a cui è necessario partecipare con una bici dotata di cambio e a cui possono partecipare persone con un sufficiente grado di allenamento. Per queste gite la lunghezza totale dovrebbe essere inferiore o uguale ai 60 km con salite di qualche km ma con un dislivello totale inferiore o uguale ai 500 m
- ★★★ tre stelle: sono gite di medio impegno a cui possono partecipare persone con un discreto grado di allenamento. Per queste gite la lunghezza totale dovrebbe essere inferiore o uguale ai 75 km con salite anche di diversi km ma con un dislivello totale inferiore o uguale ai 1000 m
- ★★★★ quattro stelle: sono gite di forte impegno a cui possono partecipare persone con un buon grado di allenamento. Per queste gite la lunghezza totale dovrebbe essere inferiore o uguale ai 90 km con salite di lunghezza anche superiore a 10 km ma con un dislivello totale inferiore o uguale ai 1500 m
- ★★★★★ cinque stelle: sono gite di massimo impegno a cui possono partecipare solo persone con un ottimo grado di allenamento. Per queste gite la lunghezza totale è superiore a 90 km ed il dislivello totale è superiore a 1500 m

Se almeno uno dei parametri che definiscono la classificazione delle gite viene superato, ma non è superato anche l'altro, la gita ha una classificazione intermedia. Ad es. gita di 70 km e dislivello totale di 300 m è classificata come gita ★★+. Oppure gita di 55 km ma con dislivello totale 700 m è classificata come gita ★★+.

Per le gite in cui uno dei due parametri è superiore anche rispetto al parametro della categoria superiore, la gita diventa di classifica superiore. Ad es. gita di 80 km e dislivello di 400 m è classificata gita ★★★. Oppure gita di 65 km con dislivello inferiore a 100 m è classificata gita ★★.

BICI GRATIS SUI TRENI IN LIGURIA

Alla fine ce l'abbiamo fatta. Quasi in sordina e non del tutto convinti (almeno alcuni di noi) dell'opportunità di spendere risorse in una battaglia che sembrava persa in partenza, abbiamo incontrato l'Assessore regionale ai trasporti Enrico Vesco al quale abbiamo fatto presente le richieste dell'utenza ciclistica ligure per un migliore servizio treno + bici. Fra queste richieste vi era anche quella di consentire il carico gratuito delle bici sui treni regionali come già avviene in altre regioni italiane. Il caso ha voluto che proprio pochi giorni dopo il nostro incontro la Regione si accordasse con Trenitalia sul come "spendere" 1.365.000 Euro di penali derivanti dai ritardi e disservizi patiti dall'utenza. Ebbene, 25.000 Euro di queste penali venivano destinate alla gratuità del trasporto bici in Liguria nel 2011. Quindi il prossimo anno le bici sui treni regionali, all'interno dei confini della regione, viaggeranno gratis.

La cosa ha destato la perplessità di qualche associazione di pendolari che avrebbe voluto quasi tutto il risarcimento in favore degli abbonati. Noi non abbiamo nulla contro i pendolari, anzi, siamo dalla loro parte ma gli abbonati rappresentano solo il 15% di tutta l'utenza ferroviaria. Anche noi ciclisti abbiamo patito disservizi dal trasporto regionale, chi usa treno più bici lo sa bene. E poi ci sono tutte le altre categorie di viaggiatori....

Riteniamo che la coraggiosa scelta della Regione sia un forte impegno a favore della mobilità sostenibile. Indubbi sono i vantaggi di tale provvedimento per il cicloturismo e per l'ambiente. I cicloamatori saranno invogliati a raggiungere con treno+bici le nuove ciclabili del Parco Costiero del Ponente, dell'Entella, della Val Fontanabuona e le zone pianeggianti della bassa Val di Magra. Da non dimenticare poi l'elevata valenza del provvedimento nelle aree urbane. Genova ad esempio ha 23 stazioni ferroviarie urbane che servono un'area vastissima lungo la costa e le valli dell'interno. L'utilizzo gratuito della bici combinato con il treno può rendere ancor più vantaggioso l'uso della ferrovia laddove si debbano raggiungere luoghi non vicinissimi alla stazione. I pendolari soprattutto, ai quali rinnoviamo la nostra stima e comprensione, potranno trarre vantaggi economici e forti risparmi di tempo utilizzando la bici nel percorso casa / stazione / posto di lavoro.

E ora veniamo al nostro Circolo, siamo l'unica associazione a Genova che porta avanti integralmente ed esclusivamente le ragioni della bicicletta non agonistica. Lo facciamo in modo trasversale confrontandoci con tutti e se qualcuno fa delle cose giuste lo diciamo. Se non avessimo incontrato Vesco qualche giorno prima probabilmente a lui non sarebbe venuta in mente l'opportunità di destinare parte delle penali al treno + bici.

Per continuare a fare questa azione di lobby (in senso buono del termine) dobbiamo essere in tanti. In tutte le vertenze più si è meglio è. Quindi invitiamo i non soci ad aderire al nostro Circolo, sono già aperte le iscrizioni 2011. Alla pagina http://www.adbgenova.it/help/come_aderire.htm trovate le istruzioni su come fare.

Romolo Solari

La FIAB ha in atto una convenzione con AIG Hostels

La **FIAB** e l'**AIG**, l'**Associazione Italiana Gioventù**, condividono da sempre una visione del viaggio intesa come cultura dell'ambiente e socialità. La bicicletta e gli ostelli sono, a loro modo, strumenti per viaggi sostenibili, in completa libertà, economici, rispettosi dell'ambiente e delle tradizioni del territorio.

Ci sembrava naturale perciò stipulare un accordo che prevede tra gli obiettivi comuni di aumentare l'uso della bicicletta nei giovani, stimolare la socializzazione e la conoscenza degli aspetti ambientali e culturali del territorio italiano e rendere le attività ciclo-escursionistiche dei propri aderenti più originali e piacevoli. E a costi più contenuti.

COSA PREVEDE L'ACCORDO

I soci FIAB hanno sin da ora la possibilità di poter ottenere gratuitamente la tessera AIG semplicemente presentandosi e richiedendola in uno degli oltre 100 ostelli italiani. La tessera è valida per le 5.000 strutture del circuito Hostelling International di tutto il mondo e dà diritto a tutti i vantaggi concessi ai soci AIG. I Soci FIAB potranno godere di uno sconto del 15 % sulle tariffe di alcuni ostelli selezionati in Italia.

Questo l'elenco degli ostelli per cui è già attivo lo sconto. Altri ostelli si potranno aggiungere in futuro:

Alghero, Bergamo, Bologna, Cagliari, Firenze, Loreto, Milano, Napoli, Palermo, Perugia, Roma.

La FIAB, con l'aiuto delle proprie associazioni, contribuirà alla realizzazione di guide e percorsi cicloturistici da mettere a disposizione degli ospiti degli ostelli. Considererà inoltre gli Ostelli per la Gioventù AIG quali strutture privilegiate nell'organizzazione degli eventi FIAB.

I VANTAGGI PER I SOCI AIG

I soci AIG possono diventare soci FIAB con uno sconto presso le associazioni FIAB che aderiscono all'iniziativa. Lo sconto è valido in caso di prima adesione all'associazione e non per il rinnovo. Gli sconti vengono attuati alle iscrizioni ordinarie a prezzo pieno. Alcune associazioni hanno sconti differenziati per le tessere junior o studenti.

COSA FANNO LE ALTRE CITTA'.

Ciclostazioni: un esempio da imitare

Sono sorte soprattutto nel Nordeuropa, dove hanno grande diffusione, sono strutture solitamente adiacenti alle stazioni ferroviarie o altri grandi nodi di interscambio con trasporti pubblici con **parcheggio bici**, coperto e custodito in toto o in parte, con convenienti forme di pagamento, ed inoltre vari **servizi** per gli utenti della bici: compressore per il gonfiaggio gomme, una officina per le riparazioni di piccola o grande entità, spesso il noleggio di bici, in forma automatizzata o no. Queste strutture sono destinate soprattutto ad utenti quotidiani della mobilità treno+bici, pendolari o simili, come alternativi al trasporto bici sui treni (pur massicciamente praticata).



Nella foto: Lunenburg, Germania, 74.000 abitanti città universitaria, con una fitta rete ciclabile

Sarà la Toscana, la prima regione italiana ad avere le ciclostazioni nei pressi delle stazioni ferroviarie

Grazie all'accordo firmato il 30 luglio 2009 dall'assessore, della regione Toscana, ai trasporti Riccardo Conti, dall'ing. Cesare Donnini per Rete ferroviaria Italiana e da Antonio Della Venezia per la Fiab, i tre partner contribuiranno alla costruzione del progetto pilota e ne verificheranno la fattibilità e le potenzialità. La Regione contribuirà allo studio con 30.000 euro, Rete ferroviaria metterà a disposizione spazi, personale e strutture tecniche nelle stazioni indicate dal progetto e la Fiab valuterà i meccanismi per rendere il servizio efficiente, economico e funzionale.

«La Toscana ha scelto di puntare sulla mobilità sostenibile – Ha detto l'assessore regionale ai trasporti Riccardo Conti – per questo stiamo agendo su più fronti per potenziare e migliorare il trasporto su rotaia».

Cesare Donnini, di Rfi, ha aggiunto che «l'interscambio fra treno e bici, due mezzi apparentemente in antitesi in funzione della velocità, costituisce invece un connubio ideale sotto il profilo ecologico».

«Le ciclostazioni – ha spiegato Antonio Della Venezia di Fiab – saranno luoghi riparati e custoditi per lasciare le bici in sosta, ma anche punti per il noleggio delle biciclette. L'obiettivo è rendere più semplice l'intermodalità treno-bici. L'uso congiunto di bicicletta e treno è già stato sperimentato in vari Paesi con ottimi risultati, anche perché la bici offre flessibilità, velocità e libertà negli spostamenti brevi, mentre il treno rappresenta un mezzo comodo e sicuro per compiere tragitti più lunghi».

www.firenzeinbici.net

Notizie in breve

Da: www.fiab-onlus.it, www.ecodallecitta.it

Turismo in bici nelle città d'arte.

Il presidente del Circuito Città d'Arte della Pianura Padana e il Presidente della (FIAB) hanno sottoscritto un protocollo d'intesa allo scopo di valorizzare la fruizione del patrimonio artistico e culturale italiano. L'accordo crea le condizioni per lo sviluppo di una nuova forma di turismo culturale che vede nel connubio tra arte e bicicletta un elemento di promozione sostenibile del territorio.

FIAB: "Il Governo destini alla mobilità ciclistica i 124 milioni non spesi degli eco-incentivi statali"

Dal comunicato stampa della FIAB del 29 settembre:

« La legge nazionale sulla mobilità ciclistica (n. 366/98), – dichiara Antonio Dalla Venezia – che prevede la realizzazione di piani regionali, provinciali e comunali della ciclabilità non è più finanziata dal 2002. Ecco perché lascia alquanto perplessi la notizia che il Governo potrebbe destinare – per facilitare l'acquisto di nuovi motocicli – i 124 milioni di euro al momento non spesi, dei complessivi 300 milioni messi a disposizione dal Ministero dello Sviluppo Economico la scorsa primavera per gli eco incentivi. Chiediamo al Governo di destinare quelle risorse a rifinanziare la legge n. 366/98 sulla mobilità ciclistica. Continuare a destinare finanziamenti pubblici per aumentare le vendite di nuovi mezzi a motore, vuol dire non solo continuare ad intasare le strade già congestionate e ad aumentare il rischio di incidenti stradali, ma pure aiutare quelle industrie motociclistiche che hanno appena annunciato di voler ridimensionare gli stabilimenti in Italia per aumentare le produzioni in Asia. Oltre al danno anche la beffa! ».

Premio "Città amiche della bicicletta": è Pisa a trionfare tra le grandi città.

Il premio, che è promosso da Euromobility, dalla Federazione Italiana Amici della Bicicletta (FIAB), dalla Associazione Italiana Città Ciclabili (AICC) e da

Feder ciclismo, in collaborazione con Associazione Nazionale Ciclo Motociclo Accessori (ANCMA).

la premiazione per questo 2010 si è svolta il 19 ottobre a Milano nella sala stampa di Palazzo Giureconsulti. **Nella categoria "centri più grandi sopra i 30 mila abitanti", il primo premio se lo è accaparrato quest'anno il Comune di Pisa**, con il suo innovativo progetto di percorsi ciclabili e di servizi a favore di chi ama pedalare che consentono di "toccare" tutti i punti più interessanti della città e del suo hinterland.

Tra le motivazioni per il premio, formulate da Riccardo Cianesi di Euromobility, si legge: - (...) Inoltre gli ingenti investimenti dedicati alla bicicletta e alla sua valorizzazione dimostrano che anche in epoca di ristrettezze economiche, se esiste la volontà politica, si possono raggiungere grandi risultati a favore della collettività -

Per quanto concerne le altre categorie, grande trionfo **per il pugliese "Parco delle dune Costiere" di Ostuni**. Forse uno dei progetti più all'avanguardia dello stivale, votato al cicloturismo e incentrato totalmente al recupero di viabilità preesistente. **Tra le città sotto i 30 mila abitanti il premio è andato alla piemontese Savigliano (CN)**, piccolo centro piemontese che offre ai cittadini un servizio di bike sharing capillare e rinnovato di anno in anno. Infine, **tra i soggetti privati, il successo è andato alla STMicroelectronics di Agrate Brianza (MB)** e al suo originale progetto di bike sharing aziendale con tanto di spogliatoi messi a disposizione dei dipendenti da utilizzare dopo la pedalata.

Bike sharing: nonostante difficoltà e diffidenze, in Italia va.

E' quanto emerso dal workshop organizzato dal "Club delle città per il bike sharing" dal titolo "I costi di gestione e le criticità irrisolte per il Bike Sharing italiano"

Dal 1° gennaio 2008 a oggi, le biciclette cosiddette "condivise" sono aumentate del 68% e il numero degli abbonati addirittura del 206,5%. Ormai sono oltre 40 i comuni dello Stivale che hanno predisposto un sistema elettronico per la loro cittadinanza, e con il bando voluto dal

ministero dell'Ambiente e della tutela del Territorio "Bike sharing e fonti rinnovabili", se ne aggiungeranno degli altri. Anche il governo ha capito l'impatto che hanno avuto i progetti in essere, e con questo bando ha deciso di co-finanziare sistemi per i comuni interessati. Il bike sharing di Torino è partito a giugno e gli abbonati al servizio, raggiungono già quota 1200 tessere. Le poche stazioni attive e alcuni inconvenienti tecnici legati alle operazioni di prelievo e riaggancio delle biciclette non sembrano dunque aver inciso negativamente sulle aspettative che i torinesi ripongono nel servizio di biciclette condivise. Una città dove il bike sharing va a gonfie vele è Parma. "Abbiamo partecipato al bando "Bike sharing e fonti rinnovabili" – ha specificato Arcangelo Merella, Ad di Infomobility di Parma - per avere fondi per la realizzazione di una pista ciclabile di collegamento fra il parcheggio scambiatore dell'autostrada e il centro cittadino.

Partirà dal prossimo dicembre **il progetto di car e bike sharing elettrico a Milano**. Lo ha annunciato all'inaugurazione di "Mobility tech" l'assessore alle Infrastrutture e alla mobilità della Lombardia Raffaele Cattaneo. "A partire da dicembre - ha specificato l'assessore - i pendolari, una volta scesi dai treni, avranno a disposizione anche questa nuova forma di trasporto, che consentirà loro di spostarsi in maniera ecocompatibile all'interno delle città".

A Genova sono arrivate le nuove biciclette, tradizionali, per permettere ai cittadini di pedalare per le strade della città. Il «MoBike», rilancia e fa un parco biciclette più ampio del precedente, che comprende 45 bici, disponibili in diversi punti della città, in via di Francia, a fianco a Palazzo San Giorgio, a De Ferrari e in cima a via San Vincenzo, a pochi passi dal ponte Monumentale e le stazioni ferroviarie di Brignole e Principe, «Costruire percorsi ciclabili - spiega l'assessore alla mobilità urbana Simone Farello - è una priorità dell'amministrazione. Ci sono già risorse assegnate per 1.200.000 Eu, fondi che verranno sbloccati attraverso procedure amministrative. Vorremmo dare un aspetto più dignitoso alla pista di via Milano, potenziare il levante e congiungerlo con la Val Bisagno, a prescindere dall'andamento del bike sharing».

...un po' di storia:

Le prime gare danno notorietà alla bicicletta

Alla fine del '800 circolavano in Italia 558.992 biciclette (censite perché tassate) e nasceva l'Unione Velocipedista D'Italia (Pavia 1885), oggi FCI che organizzava gare, ma che si occupava anche di ciclisti in genere.

Nei primi anni del 900 le corse in bicicletta divennero lo strumento ideale per la propaganda di un mezzo che doveva servire agli operai per andare al lavoro. I campioni di allora invitavano a comprare la bicicletta. La stessa donna ciclista rappresentava il prototipo della popolana che grazie alla bicicletta diventava più attiva ed efficiente. L'Italia fece in fretta ad accorgersi della bicicletta come strumento da produrre in grande quantità e da proporre ad un vasto mercato. Il passaggio della bicicletta da strumento di sport per pochi, a strumento di svago per molti, avviene non appena il veicolo fu commercializzato ad un prezzo accettabile a tanti.

L'azienda di Edoardo Bianchi, il primo produttore di biciclette in Italia, era in piena espansione. La Regina Margherita lo chiamò alla reggia, con la richiesta di insegnarle ad andare in bicicletta. In fretta e furia Edoardo costruì una bicicletta per la sovrana: pesava undici chili, era naturalmente celeste e portava sul telaio lo stemma in oro dei Savoia. Il fatto contribuì non poco ad accrescere la sua fama.

Sempre in quel periodo Tomaselli, amico e socio di Bianchi andò a correre il Gran Prix de la Ville di Parigi, un vero e proprio campionato del mondo di velocità che nessuno straniero aveva mai vinto.

Tomaselli, che era già stato campione italiano della velocità, distrusse letteralmente la concorrenza (81 corridori di 12 nazioni) con una risonanza pubblicitaria simile a quella che si avrebbe oggi vincendo il Tour de France. Ebbe, poi, l'accortezza di lasciar intendere che molta parte del merito delle sue vittorie andava alla sua strepitosa bicicletta celeste e una volta ancora la Bianchi si trovò ad affrontare un incremento delle vendite in tutta Europa che la fece avvicinare addirittura alla Peugeot nella stessa Francia.

La bicicletta acquista popolarità e sorgono in Italia numerose fabbriche; i nomi più famosi sono quelli dell'Olympia, Velo, Maino, Dei, Frera, Ligie, Taurus, Legano, Atala, Torpado, Ganna, Fiat.

Molte amministrazioni pubbliche fecero di tutto per arginare la... pericolosa novità: prima divieti, poi limitazioni infine la tassazione. Addirittura per guidare la bicicletta ci voleva la patente ed in seguito il certificato di idoneità e seguire una speciale scuola guida. Tutto ciò di certo, non ne agevolava lo sviluppo, ma esistono dati statistici storici che affermano che nel 1926 in Italia circolavano 2.900.000 biciclette registrate (tassa di

circolazione) in media 45 biciclette per ogni motocicletta e 17 bici biciclette per auto. La bicicletta rappresenta per l'operaio e l'impiegato, la possibilità di percorrere velocemente la distanza dall'abitazione al luogo di lavoro, per il contadino la possibilità di coltivare campi lontani, per lo studente un mezzo di trasporto per scopi turistici.

Negli anni 30/40' una bici da viaggio di marca costa 290 £, un operaio specializzato guadagna 70 £ settimanali, un litro di latte costa una £, il giornale costa 25 centesimi.

Con il passare del tempo intanto i fabbricanti si ingegnano per offrire mezzi sempre più funzionali e competitivi: per vincere le gare è necessario poter variare la forza da esercitare sui pedali a seconda che si affronti una salita o si pedali in pianura: **nasce il cambio di velocità.**

La possibilità di cambiare rapporto fu un'evoluzione notevole. La prima idea di "cambio" era costituita da due diversi pignoni montati uno da un lato della ruota e l'altro dalla parte opposta, per cambiare rapporto



il cambio a bacchetta

occorreva smontare la ruota e girarla per utilizzare il pignone posto dall'altra parte del mozzo!

Nel 1933 l'ex ciclista Tullio Campagnolo fondò la sua azienda, in seguito al brevetto risalente al 1930 per lo sgancio rapido del mozzo della ruota. Campagnolo sviluppò questa idea e nel 1935 introdusse il **cambio a bacchetta**, che prevedeva l'uso di due aste metalliche per cambiare rapporto senza dover togliere la ruota: l'una costituiva lo sgancio rapido del mozzo per tendere opportunamente la catena con l'altra si regolava il deragliatore che, pedalando all'indietro, permetteva di posizionare correttamente la catena sul pignone voluto. Non essendo un'invenzione ingegneristica, molto spesso si inceppava e il ciclista era lo stesso costretto a scendere di bici.

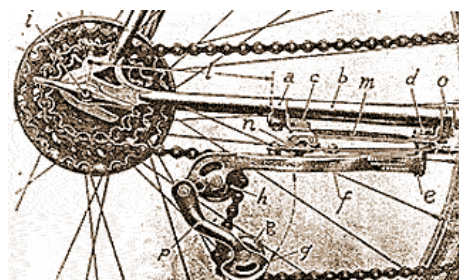
Giovanni Mari portò una notevole innovazio-



Gino Bartali alle prese con il cambio a bacchetta

ne con il suo cambio "Transalpino"; l'unica levetta di questo dispositivo, semplifica molto i movimenti per il ciclista, offrendo la possibilità di un sistema di cambio decisamente più funzionale.

Intanto anche l'azienda di Tullio Campagnolo fa molti progressi e si afferma come leader del settore.



Il cambio Transalpino

Nel 1949 fu presentato all'Esposizione di Parigi il prototipo del cambio Gran Sport, il primo cambio a deragliatore a parallelogramma, nella prima versione a due cavi. La versione a cavo singolo fu introdotta nel 1951: è il primo cambio moderno, da cui deriva la grande maggioranza degli attuali cambi per biciclette.

Il merito dell'evoluzione di questo importante componente delle moderne biciclette va anche a Francesco Ghigginì, nato a Lerici il 17/9/1896, meccanico e motorista navale appassionato ciclista nel 1937, costruì un meccanismo che permetteva lo spostamento della catena nei 3 o 4 rapporti di velocità pur continuando a pedalare. Era sufficiente manovrare una levetta sistemata nella parte alta del tubo del piantone e collegata attraverso un'asticella in acciaio al cambio vero e proprio che regolava automaticamente la tensione della catena. Perfezionò il suo dispositivo e alla fine di gennaio del 1951, vendette il suo brevetto a Campagnolo incontrato nella signorile hall dell'Hotel Londra & Continentale di Genova.

<http://aver.myblog.it>, www.cicloweb.ne,
www.cyclinside.com, <http://it.wikipedia.org>,
www.ilsentieroweb.net

Attività del Circolo

Sabato 4 dicembre

MTB Traversata da Creto a Crocetta d'Orero acc. Romolo

Domenica 5 dicembre

_ INVITO ALLA BICI_ 1746 Genova si ribella acc. Romolo

SABATO 11 DICEMBRE FESTA DEL CIRCOLO

alle ore 21 presso la sala parrocchiale della chiesa di Santa Zita in Via S. Zita 2

VENITE A CONOSCERE LE INIZIATIVE DEL PROSSIMO ANNO!

Domenica 12 dicembre

_ INVITO ALLA BICI_ A caccia di erbette acc. Luisa

Mercoledì 15 dicembre

Riunione soci in circolo

Sabato 18 dicembre

MTB Genova: I Forti Orientali con Pranzo di Natale acc. Giovanni

Domenica 19 dicembre

_ INVITO ALLA BICI_ Le Trasformazioni urbanistiche di Genova acc. Paolo

Sabato 8 gennaio

MTB Traversata: dal Varenna al Polcevera acc. Romolo

Mercoledì 11 gennaio

Riunione soci in circolo

Domenica 16 gennaio

_ INVITO ALLA BICI_ Le Creuze di Albaro acc. Stefano Scovazzi

Sabato 22 gennaio

MTB Savonese: La cascata della Donnaiola acc. Maurino

Domenica 23 gennaio

_ INVITO ALLA BICI_ La focaccia a Recco acc. Antonio

Domenica 30 gennaio

Il Presepe di Pentema acc. Romolo

Sabato 5 febbraio

MTB Golfo Paradiso: Traversata da S. Ilario a Teriasca acc. Giovanni

Mercoledì 9 febbraio

Riunione soci in circolo

Domenica 13 febbraio

_ INVITO ALLA BICI_ Le Piazze di Genova acc. Carmen

Sabato 19 febbraio

MTB Riviera spezzina: attorno al monte Rossola acc. Romolo

Domenica 20 febbraio

Madonna del Salto acc. Giovanni

Domenica 27 febbraio

_ INVITO ALLA BICI_ La vecchia Guidovia acc. Fausto