

# bicinsieme - Fiab - Parma

## programma 2014



BICINSIEME rappresenta a Parma la FIAB (Federazione Italiana Amici della Bicicletta) ([www.fiab-onlus.it](http://www.fiab-onlus.it)). La FIAB riunisce le associazioni che promuovono la multi-modalità per gli spostamenti individuali (treno-bus-bici), una mobilità sostenibile e sicura mediante la realizzazione di piste ciclabili, zone 30 e BiciBus, e il ciclo-turismo che è scoperta "lenta e silenziosa" del territorio.

L'iscrizione annuale a BICINSIEME-FIAB è di 20 euro (assicurazione RC, infortuni, giornalino, calendario, e-mail news, omaggio del libro "Biciclette" - MUP Editore).

Per ricevere le email news mandate un messaggio a: [bicinsieme@yahoo.it](mailto:bicinsieme@yahoo.it)

L'impegno della FIAB, il nostro impegno, la cittadinanza attiva che esercitiamo con tanti volontari in tutta Italia, hanno bisogno di risorse. Per questo anche nel 2014 destina il tuo "5x1000" alla Fiab (CF 11543050154)



PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI rivolgersi presso la nostra segreteria c/o Centro Sociale Bizzozero, Via Bizzozero 15/19, ogni lunedì dalle 17.30 alle 19.00 • Tel. 0521 252843 • cell 339 8123784 • e-mail: [bicinsieme@yahoo.it](mailto:bicinsieme@yahoo.it)  
[www.bicinsieme.it](http://www.bicinsieme.it) • seguici su [facebook](https://www.facebook.com/Bicinsieme.FIAB.Parma) Bicinsieme FIAB Parma

Puoi noleggiare una bicicletta a Parma Punto Bici, v.le Toschi, 2 tel. 0521281979 • [www.parmapuntobici.it](http://www.parmapuntobici.it)

### DIRETTIVO



### I NOSTRI CAPIGITA



### Le dieci regole di BICINSIEME FIAB-PARMA

#### per un ciclista "INTELLIGENTE"

1. **B**adare sempre dove si pedala per evitare buche o avvallamenti.
2. **I**ndossare il casco. Non è obbligatorio ma ti protegge la testa!!!
3. **C**ontrollare l'efficienza della tua bici e conoscerne il funzionamento.
4. **I**marciapiedi non sono piste ciclabili. Stai sulla strada. Sarai più visibile e non disturberai i pedoni.
5. **N**on usare il cellulare mentre pedali. È vietato dal codice della strada.
6. **S**egnalare con anticipo ogni variazione di direzione con il braccio e usare il campanello per avvisare i pedoni o altri ciclisti.
7. **I**l codice della strada deve essere SEMPRE rispettato in quanto la bici è un veicolo. Pedala in fila indiana, rispetta la segnaletica, scendi negli attraversamenti pedonali.
8. **E**vitare strade trafficate. Scegli strade a basso traffico per i tuoi itinerari anche se il percorso si allunga. Pedala "dolcemente" e "lentamente" per scoprire il paesaggio.
9. **M**uoversi con costante attenzione nel traffico controllando che le auto ti abbiano visto. Se anche hai la precedenza nei passaggi, rallenta.
10. **E**ssere un ciclista "illuminato" dotando la tua bici di luci anteriori e posteriori. Indossa anche in città di giorno e di sera un giubbotto ad alta visibilità. Ti salva la vita.

Da "10 consigli per pedalare sicuri" [www.fiab-onlus.it](http://www.fiab-onlus.it)

### BICI È SALUTE - In bici sto bene perché:

#### Per i bambini e ragazzi

Per crescere in autonomia  
Per uno sviluppo sano e responsabile  
Per controllare il peso  
Per spostarsi a costo zero  
Per essere belli senza spendere nelle palestre  
Per educare a spostarsi in città senza inquinare

La bicicletta in città è rilassante, mi porta dove voglio e in minor tempo, mi mantiene in forma, è a zero carburante, è ecologica. In bici sto bene ...e aiuto l'ambiente a stare bene.

#### Per adulti e anziani

Per stare in forma divertendomi  
Per stare in compagnia ed essere allegro  
Per prevenire le malattie cardiovascolari  
Per ridurre il colesterolo e prevenire il diabete  
Per non usare l'auto e risparmiare  
Per ridurre lo smog e creare un ambiente sano

Da "Bici è salute" [www.fiab-onlus.it](http://www.fiab-onlus.it)

### IL CICLO-TURISMO IN PROVINCIA DI PARMA

Una fitta rete di percorsi ciclo-turistici sono presenti in provincia. Essi utilizzano generalmente strade a basso traffico o piste ciclabili. I due principali assi ciclo-turistici sono rappresentati da:

- Ciclo-Po che da Piacenza attraversa tutta la provincia di Parma passando sull'argine del Po per arrivare a Guastalla;
- Percorso 16 di Bicaldia Tirreno-Brennero (Ti-Bre "dolce") che da Sacca, passa da Colorno, Parma, Sala Baganza, Calestano, Berceto per arrivare al P.so della Cisa e proseguire in Lunigiana.

Di grande interesse sono anche la ciclo-Taro che da Viarolo si collega alla Ciclo-Po a Gramignazzo e le piste ciclabili delle terre verdiane e guareschiane.

La maggior parte dei percorsi ciclo-turistici della provincia sono stati segnati ed indicati su 11 cartine che coprono il territorio compreso dal Po alla fascia pedemontana (Salsomaggiore, Varano Marchesi, Fornovo, Langhirano, Traversetolo). Le cartine sono consultabili in sede ed acquistabili a 3 euro per cartina (30 euro il set completo). In sede sono anche disponibili alla consultazione ed alcune acquistabili guide ciclo-turistiche di varie zone d'Italia. Per conoscere la rete ciclistica italiana vai su [www.bicaldia.org](http://www.bicaldia.org)

### GENNAIO

- **6/1** Fornovo Raduno Nazionale delle Befane Nadia A

### FEBBRAIO

- **3** Racconti di ciclo-viaggi: la Francigena dal Sempione a Parma in sede ore 21  
Alberto/Alessandra, Nadia D, Paola
- **11** SMONTABICI con prove pratiche (I parte) in sede ore 21
- **17** SMONTABICI con prove pratiche (II parte) in sede ore 21
- **24** L'ABC di una ciclo-escursione in sede ore 21

### MARZO

- **2** Giornata Nazionale delle Ferrovie Dimenticate:  
Coenzo e il Museo della casa contadina Silvana/Roberto G
- **3** Racconti di ciclo-viaggi: Un itinerario eno-gastronomico da Chiomonte  
(val di Susa) a Napoli Davide
- **9** Tortiano e la ciclabile della Fata Bema Nadia A
- **16** Crete parmensi Andrea
- **23** Giornata FAI Andrea
- **30** Gualtieri e Ligabue Nadia D

### APRILE

- **6** Gli angoli segreti della Bassa parmense Alberto
- **13** Da Pesaro a Rimini Mirella
- **14** Assemblea Annuale Bicinsieme
- **21** Da Piadena lungo l'Oglio a Gazzuolo e Sabbioneta Daniela

## APRILE

- **25-27** Padova e la ciclabile dei Colli Euganei Nadia A
- **25** Resistere-Pedalare-Resistere
- **27** Gita jolly

## MAGGIO

- **1-4** l'Eroica "lentamente" Andrea
- **1** Guareschi, Fontanelle e un agriturismo Nadia A/Giovanna
- **4** Milano e le ciclabili dei Navigli Nadia A/Giovanna
- **10-11** Pavia lungo la Francigena Paola U
- **18** BIMBIMBICI
- **25** Corchia Mirella

## GIUGNO

- **31-2** Bicitalia Day e Festival ITACÀ:  
  - Lungo il Po con FIAB Emilia-Romagna
  - Parma-Carrara seguendo Bicitalia 16 "Ti-bre dolce" Roberto R
- **7** Parma e Colorno con FIAB Paullo Giovanna/Andrea
- **8** Sala Baganza e Torrechiara con FIAB Paullo Andrea
- **7-8** Chiavari e la ciclabile dell'Ardesia Nadia A
- **13** Pedali nella notte con la luna piena Nadia A/Roberto G
- **15** Colline di Piacenza Anna
- **14-15** Vajont Gino
- **19-22** RADUNO NAZIONALE FIAB in Sicilia\*
- **22** Spilamberto e il Palio dell'aceto Nadia A
- **28-29** Le discese della Val Venosta Silvana/Roberto G
- **29** Sasso in occasione del 70° anniversario del rastrellamento nazista Davide/Gino



## LUGLIO

- **5-6** La Ferrovia Vecia e la Val di Fiemme/Fassa Giorgio
- **6** Compiano, benedizione delle acque Nadia A
- **13** Tizzano/Reno Daniela
- **12-19** Ciclo-viaggio FIAB. L'anello delle Dolomiti:  
dal ponte degli alpini alle montagne più belle del mondo.\*
- **19-26** Ciclo-viaggio FIAB. Alla scoperta del Sannio e dei Sanniti:  
il Molise che non ti aspetti.\*
- **20** Scurano Valeria
- **27** Passo del Ticchiano Remo D
- **20-27** Giro del lago di Costanza Silvana/Roberto G
- **26-2** Ciclo-viaggio FIAB. Baviera Romantica e ciclabile:  
tra città imperiali e gioielli medioevali.\*

## AGOSTO

- **2-9** Ciclo-viaggio FIAB. Ungheria di terra e d'acqua:  
dall'Austria a Budapest, passando dal Balaton.\*
- **18-23** Ciclo-viaggio FIAB. La costa Est della Sardegna:  
da Olbia a Orosei, mare e natura.\*
- **23-30** Ciclo-viaggio FIAB. Taranta in bici Camp&Music:  
la Pizzica e il mare di Salento.\*
- **31** San Secondo sagra spalla cotta Remo M

## SETTEMBRE

- **7** Casatico/Arola Giulio
- **14** GITA SOCIALE lago Maggiore Rosanna/Roberto
- **20** Settimana europea della mobilità sostenibile.  
Bicinsieme-FIAB premia i ciclisti in P.zza Garibaldi
- **21** Settimana europea della mobilità sostenibile. Bicicletta cittadina
- **28** Paullo e dintorni ospiti della FIAB locale Remo M

## OTTOBRE

- **5** Verdi a Busseto Silvana/Roberto S
- **12** Da Modena a Ferrara Nadia A
- **19** La Festa del Tartufo a Calestano Concetta
- **19** Paciclica: Marcia della pace Perugia/Assisi Gino
- **26** Cioccolandia a Medesano e dintorni Andrea

## NOVEMBRE

- **2** November Porc a Sissa Nadia A
- **9** November Porc a Polesine Andrea
- **16** November Porc a Zibello Roberto R
- **23** November Porc a Roccabianca Remo D

## DICEMBRE

- **14** I presepi di Bazzano
- **15** Festa di Natale (premiazioni, foto-diario 2014, programma attività 2015)
- **20** Auguri sotto l'Albero di P.zza Garibaldi



Per le gite che partono da Parma il ritrovo è 15 min. prima della partenza che avverrà dalla sede, Via Bizzozzero 15. Nei mesi di Marzo e Aprile partenza ore 9.00. Dal mese di Maggio partenza ore 8.30. Si consiglia l'uso del casco. Per i non soci FIAB per ogni gita giornaliera sono richiesti 3 euro di iscrizione (costo assicurazione RC e infortuni).

\* **Programma aggiornato** su <http://www.fiab-onlus.it> ed **info** a: [info@fiab-onlus.it](mailto:info@fiab-onlus.it)

### Ciclo-arte-ambiente

Bicicletta cittadina per scoprire gli aspetti più belli e segreti di Parma e della sua storia e cultura. Programma in corso di definizione.

**Caseificio Barani Gaudenzio e Giuseppe Snc**  
Produzione e Vendita  
Parmigiano-Reggiano e Burro  
Str. Budellungo 139, ang. Str. Bassa Nuova 1  
Coloreto - Parma  
Tel. 0521 645595 e-mail: [g.barani@libero.it](mailto:g.barani@libero.it)

**farmacia volturmo**  
Via Volturmo 78/A  
Orario:  
Lun-ven 8.00/13.30  
15.00/20.30;  
sab 8.00/13.00

**idea3** CONSULENZA PROGETTAZIONI RISTRUTTURAZIONI  
Consulenza Commerciale  
Finiture d'interni  
Cell. 329.2007539

**BCC** Banco Emiliano

**ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE**  
**AVIS** di Base Montebello Cittadella  
**GRAPHITAL**  
Tel. 0521 243605 - e-mail: [info@graphital.com](mailto:info@graphital.com)

**G.E.M.A.L.V. s.n.c.**  
Costruzioni - Restauri edili - Lavorazioni in ferro  
**ASSISTENZA PUBBLICA**  
PARMA - O.N.L.U.S.  
Fondata nel 1902  
[www.apparma.org](http://www.apparma.org)

**Marco Romano Paesaggista**  
Progettazione esecutiva e direzione lavori di:  
Parchi e Giardini pubblici o privati  
Cell. 336 507927 - e-mail: [rmstudio@parmaest.net](mailto:rmstudio@parmaest.net)

**SODANO ENGINEERING**  
studio di ingegneria  
Progettazione e Direzioni lavori

**INEMOBILITY**