

Attività e gite 2016



Pedala con noi

www.ciclobby.it



www.fiab-onlus.it

FIAB

Federazione Italiana
Amici della Bicicletta
ONLUS

aderisce a



EUROPEAN
CYCLISTS'
FEDERATION

www.ecf.com



Sede via Borsieri 4/E 20159 Milano
(quartiere Isola, zona Porta Garibaldi),
da martedì a venerdì 17-19, sabato 10.30-12
tel/fax 02 69.31.16.24
segreteria@ciclobby.it
www.ciclobby.it



FIAB Ciclobby
Onlus



@Ciclobby

Aderente a FIAB Federazione Italiana
Amici della Bicicletta onlus
info@fiab-onlus.it www.fiab-onlus.it



Come raggiungerci

Metropolitana: linea 2 (verde), fermata Gioia o Porta Garibaldi; linea 5 (lilla), fermata Isola o Porta Garibaldi. **Passante ferroviario:** stazione Porta Garibaldi. **Tram** 7, fermata Lagosta. BikeMi postazione 194 Borsieri Confalonieri.

Contatti

Presidente	presidente@ciclobby.it
Segreteria	segreteria@ciclobby.it
Cicloturismo	turismo@ciclobby.it
Annunci	annunci@ciclobby.it
Foto	foto@ciclobby.it
Attività didattiche	scuola@ciclobby.it
BiciMondo, Non solo cicloturismo	mariagabriella.berti@libero.it

Quote associative

Socio ordinario	30 €	con rivista BC 36 €
Socio sostenitore	50 €	compresa rivista BC
Socio benemerito	80 €	compresa rivista BC
Familiare di un socio ordinario	20 €	
Gruppo familiare (senza limite di numero)	70 €	compresa rivista BC
Da 15 a 18 anni e studenti	20 €	con rivista BC 26 €
Fino ai 14 anni (nati dal 2002)	5 €	

La tessera Fiab Milano Ciclobby vale da gennaio a dicembre

Puoi iscriverti o rinnovare l'iscrizione

oltre che nella nostra sede (per gli orari vedi sopra, ma in gennaio aperta anche lunedì h 15-18 e domenica 24 gennaio h 10.30-17.30):

- con **carta di credito** utilizzando il servizio Paypal sul nostro sito www.ciclobby.it, sezione Diventa socio;
- con **bonifico bancario** intestato a "Ciclobby onlus" presso Banca Prossima IBAN IT21 Z033 5901 6001 0000 0116 921;
- con versamento a mezzo **conto corrente postale** n. 11 35 82 07 intestato a Ciclobby onlus - via Borsieri 4/E - 20159 Milano.

Attenzione: **in tutti i casi** specificare nella causale "nuovo socio" o "rinnovo", nome, cognome, indirizzo e, solo per i nuovi iscritti, telefono, professione, data di nascita, e-mail.

La bicicletta ha bisogno (anche) di te

*Non temere di avanzare lentamente,
temi solo di fermarti.
(Anonimo)*

Nel 2016 Fiab Milano Ciclobby compie 30 anni di onorato servizio. Sono tanti o pochi? Dipende dai punti di vista.

Certo, molte cose sono cambiate in 30 anni anche a Milano e anche grazie al nostro impegno: se, nei primi anni, i ciclisti urbani erano visti perlopiù come personaggi un po' naif, dei buontemponi radical-chic, con il passare dei decenni e la presa di coscienza collettiva della progressiva occupazione degli spazi urbani da parte della motorizzazione di massa, con i suoi effetti collaterali (traffico, rumore, inquinamento, incidenti, consumo di tempo e di risorse), la bicicletta è diventata il precursore di un cambiamento possibile.

In questi sei lustri non siamo rimasti a guardare: abbiamo intensamente e attivamente partecipato alla vita di Milano, come pure del movimento nazionale (la Fiab) di cui facciamo parte e nel quale ci riconosciamo. E il senso di questa partecipazione è proprio nell'aver promosso, sollecitato, stimolato questo cambiamento culturale, pungolando gli amministratori pubblici e mettendo le nostre energie a disposizione della città, con contributi propositivi e non solo critici.

Affermare l'importanza di molti cambiamenti avvenuti in questi decenni non significa esserne soddisfatti, né tantomeno pensare di aver esaurito i nostri compiti, ora che la bici è diventata di moda. Nulla è mai dato o perso per sempre.

Noi, come soci attivi di Milano, continuiamo a dare il massimo impegno per una città più ciclabile e per offrire attività cicloturistiche e culturali. E a livello nazionale lo fa Fiab: proprio a fine 2015 il Parlamento ha approvato nel Ddl sulla Green economy la norma che estende alla bici la copertura per gli infortuni in itinere, una storica battaglia della nostra federazione.

Cìò conferma che la costruzione di una società accogliente passa non solo attraverso una politica visionaria, capace e intelligente, ma anche per una partecipazione attiva dei cittadini. È vero che a volte non è semplice capire la giusta dimensione per il proprio impegno, ma non si può pensare che sia possibile delegare sistematicamente ad altri. Dunque, anziché chiedere: "Cosa può fare Ciclobby per me?", meglio domandarsi "Cosa posso fare, io, per la bicicletta?".

L'iscrizione è il primo passo, che si completa con una partecipazione attiva alla vita associativa. La vera sfida è uscirne insieme.

Eugenio Galli
(Presidente di Fiab Milano Ciclobby)

Fiab: l'importanza di un'organizzazione nazionale

Ciclobby, insieme a oltre 150 associazioni diffuse in tutta Italia, aderisce alla **Fiab-Federazione Italiana Amici della Bicicletta**. È un aspetto molto importante, perché mentre le diverse associazioni possono lavorare al meglio in ambito locale, la Fiab può portare avanti gli obiettivi di diffusione dell'utilizzo della bicicletta, tanto come **mezzo di trasporto quotidiano** che nel **tempo libero**, a livello nazionale.

Sono diversi i fronti su cui la Fiab è impegnata e numerose le iniziative che organizza, come la promozione di una rete ciclabile nazionale (**Bicitalia**) ed europea (**EuroVelo**), la rete **Albergabici**, il **Progetto scuola** e il Centro Studi Riccardo Gallimbeni che pubblica **quaderni tecnici** sui vari argomenti. Le campagne per il riconoscimento giuridico dell'**infortunio in itinere**, **contro il furto** bici e per diffondere il limite dei **30/km orari**; e inoltre iniziative tra cui **Bimbimbici**, la **Settimana Europea della Mobilità Sostenibile (in Bicicletta)** e **Bike to work**. E poi il **Cicloraduno**, la **Bicistaffetta** e i **Biciviaggi**, perché andare in bicicletta è per noi un grande piacere.

La Fiab ha favorito la formazione dell'**intergruppo parlamentare per la mobilità nuova e ciclistica**, che tra l'altro sta lavorando alla modifica organica del codice della strada, ora in dirittura d'arrivo, per consentire agli enti locali strumenti operativi immediati.

La Fiab ha un proprio periodico, la rivista **BC**, aderisce all'**European Cyclists' Federation** e alla Confederazione della Mobilità Dolce **Co.Mo.Do**. Per saperne di più www.fiab-onlus.it.

*La bici non consuma e non produce emissioni,
non ingombra e non fa rumore:*

*è un mezzo ecologico per definizione
e ad alta efficienza energetica.*

*La bicicletta migliora il traffico, l'ambiente,
la salute e l'umore.*

La bici fa bene alla città e a chi la usa.

dalla parte di chi
#PEDALAOGNIGIORNO



...e a Milano siamo attivi da 30 anni

Fiab Milano Ciclobby è un'associazione **ciclo ambientalista**, fin dalla sua nascita (1986) lavora infatti per diffondere l'uso della bicicletta, perché **andare in bicicletta è comodo e bello**, ma anche per l'importante contributo che l'uso di questo mezzo può dare alla nostra città: **meno traffico, meno inquinamento, meno rumore**.

Siamo tutti **volontari** e il nostro impegno è rivendicare più **attenzione e sicurezza per chi si muove in bici**, ma insieme condividiamo anche il **piacere** di usarla per muoverci tanto in città che nel tempo libero.

L'associazione ha una struttura democratica, tutti i soci sono invitati a partecipare all'**Assemblea** annuale, momento di riflessione sulle sue attività e le strategie da seguire. Ogni due anni in questa sede viene eletto il **Consiglio direttivo** che coordina e gestisce le numerose attività in cui siamo impegnati. Al suo interno vengono nominati **Presidente**, Vicepresidente, Segretario organizzativo e Segretario amministrativo (Ufficio di Presidenza).

Alla realizzazione delle numerose iniziative danno un grande contributo i **soci attivi** che organizzano i giri in bici, le attività nelle scuole, i corsi di manutenzione e tutto quanto può essere utile a diffondere l'uso della bicicletta e a far conoscere Fiab Milano Ciclobby.

Se anche tu ami andare in bicicletta e vuoi una città più bella, più sicura e meno inquinata, ti aspettiamo a Fiab Milano Ciclobby: più siamo, più cose facciamo e più contiamo.

Per prendere contatto con noi passa in sede o scrivi a segreteria@ciclobby.it.

Nasce la sezione RhoByBike

Fiab Ciclobby Milano cresce e con il 2016, per la prima volta, festeggia la nascita di una sezione in una realtà cittadina vicina a Milano ma importante e autonoma. A Rho, infatti, i nostri soci sono da tempo attivi nella promozione della mobilità ciclistica e del cicloturismo; ora questa consolidata esperienza acquisisce una propria definita identità con la nascita della sezione Fiab RhoByBike.

In questo calendario trovate quindi anche le iniziative della neo-nata sezione, che propone già un articolato ventaglio di proposte.

Se abitate nel Nord-Ovest milanese e volete prendere contatto con Fiab RhoByBike, visitate <http://rhobybike.wix.com/fiab-rho>



Pedaliamo insieme per dar strada alla bici

Condividere e diffondere la passione per la bici: è il collante che unisce le tante iniziative di Fiab Milano Ciclobby. Dalle più impegnate a quelle giocose, sono tutte realizzate da soci volontari e in tutte c'è posto per chi desidera partecipare e portare il suo contributo. Vi raccontiamo cosa facciamo e anche cosa potete fare con noi:

- portiamo avanti un **confronto diretto** con le amministrazioni locali (Comune, Città metropolitana e Regione) e le aziende di trasporto pubblico (Atm, FS, Trenord) per **ottenere interventi** in favore della mobilità dolce e in particolare della bicicletta;
- quando è necessario portare l'attenzione su qualche importante problema, organizziamo presidi, raccolte firme, **manifestazioni di protesta**, in bici naturalmente;
- abbiamo un **Gruppo tecnico** molto apprezzato da enti, associazioni, università per la sua competenza in materia di mobilità ciclistica (realizzazione di piste e percorsi ciclabili, interventi urbanistici di moderazione e contenimento del traffico motorizzato);
- ogni domenica programiamo un fitto calendario di **gite in bicicletta**, per le più diverse destinazioni e livelli di allenamento;
- con **Milano arte** e i **Percorsi di arte e storia** andiamo alla scoperta del bello e curioso della nostra città, ma anche del buono, con **Bicigelato** e del divertente con **Bici-swing**;
- interveniamo nelle **scuole** per far scoprire ai bambini com'è bello e utile pedalare;
- svolgiamo corsi di **manutenzione della bicicletta** (principianti e avanzato) e nella nostra sede è a disposizione un meccanico volontario per l'**automanutenzione** (su appuntamento);
- organizziamo grandi eventi come **Bicinfesta di Primavera**, per salutare la bella stagione e chiedere più attenzione per i ciclisti, e **Bimbibici**, iniziativa nazionale Fiab che si tiene la seconda domenica di maggio in centinaia di città;
- realizziamo dal 2002 il **censimento del traffico ciclistico** (dal 2012 collegato con il rilevamento regionale), ottenendo uno tra i pochi dati disponibili sulla diffusione dell'utilizzo della bicicletta in città;
- **insegniamo ad andare in bicicletta** a chi, anche in età adulta, vuole imparare a pedalare;



- organizziamo **banchetti di informazione** sulle nostre attività, spesso affiancati da **Bicisicura**, il servizio dei nostri meccanici volontari per mettere a punto freni e luci;
- con **Bicimondo** ci troviamo insieme per parlare di viaggi e libri sulla bicicletta, con proiezione di foto e filmati commentati dai protagonisti.
- Facciamo uscire tre volte l'anno *Ciclobby Notizie* e ogni 15 giorni mandiamo le *Ciclonotizie* via mail.

E poi teniamo costantemente aggiornato con le nostre iniziative il sito www.ciclobby.it.

Il cicloturismo

Pedalare in compagnia, solitamente nei week-end, immersi nella natura, alla scoperta del paesaggio, di piccoli paesi rimasti miracolosamente intatti, se possibile lungo strade di campagna poco trafficate o ancor meglio piste ciclabili, viaggiare senza fretta, questo è il nostro modo



di intendere il cicloturismo. Le proposte per i nostri soci (e anche, per una volta, per chi non è ancora socio ma ci vuole conoscere) sono diversificate per gambe più o meno allenate, e ci sono anche escursioni in mountain bike e ciclovacanze di più giorni.

Per partecipare alle cicloescursioni

Lo spirito con cui si partecipa alle nostre iniziative è quello di **collaborazione e autonomia** perché siamo un'associazione, **non un'agenzia turistica**.

Se durante una pedalata dovessi aver bisogno di aiuto, gli organizzatori, il capogita, la guida, i membri del servizio d'ordine faranno il possibile per risolvere il tuo problema, ma ricordati che **sono tutti volontari e quindi lo faranno per amicizia e solidarietà, non perché sia dovuto**.

Prenotazioni

Prenota la tua gita in sede o per telefono, **seguendo poi le indicazioni dell'organizzatore**. Per le cicloescursioni che si svolgono la domenica **devi iscriverti entro le ore 12 del sabato precedente** ma attenzione: in certi casi anche prima. La quota di partecipazione è il rimborso dei costi di trasporto, di assicurazione e di altre eventuali spese anticipate da Fiab Milano Ciclobby o dal capogita a nome e per conto dei partecipanti.

Sicurezza

Consigliamo di indossare sempre il **casco** e indumenti adatti, tenendo conto della stagione e del meteo; di portare **gilet** o **bretelle catarifrangenti** (il Codice della strada obbliga a indossarli in città nelle gallerie e nelle ore di buio fuori dai centri abitati).

La bicicletta deve essere in ordine (in particolare, cambio, freni e luci perfettamente funzionanti) e adatta al percorso, con camere d'aria di scorta, pompa e attrezzi di base per le riparazioni.

Per gite in collina e montagna le bici consigliate sono robuste ma leggere; per la pianura anche un'efficiente bici da città (non tipo "graziella"); per le gite in mountain bike ovviamente ci vuole quel tipo di bici, non necessariamente un modello super, ma buona; per i giri in Milano qualsiasi bici purché efficiente e con buoni freni.

Verifica sempre se le iniziative sono confermate o se ci sono aggiornamenti o nuove gite: sul sito www.ciclobby.it o in segreteria; tel. 02-69.31.16.24 (martedì-venerdì 17-19, sabato 10.30-12).

Per sapere se la gita è per te

Guarda il riquadro qui sotto con le indicazioni di difficoltà, ma se ti rimane un dubbio (andrà bene per me? o è troppo difficile? la mia bici è adatta?) chiama direttamente il capogita.

Come leggere il calendario

Le attività sono distinte per colore in quattro categorie:

Le iniziative in sede e fuori

Il cicloturismo

I giri in città

Manifestazioni e eventi Fiab

La difficoltà delle gite dipende da diversi fattori, tra cui la lunghezza, il dislivello in salita, il tipo di fondo stradale.






Per aiutarvi a scegliere l'escursione giusta per voi, trovate quindi indicazioni per ciascuna questi tre elementi:

Pendenza  pianura  collina  montagna

Lunghezza: espressa direttamente in chilometri

Fondo stradale: normalmente asfaltato. Se la categoria è *Mountain Bike* è prevalentemente sterrato.

La **difficoltà complessiva** considerando tutti gli aspetti, viene espressa in bottarelle, compagne preziose del ciclista assetato!

 Facile, adatta a principianti o chi vuole solo relax
 Medio-facile, il livello ideale dopo 4 o 5 gite
 Media, per chi pedala ma non vuole fare imprese
 Impegnativa, per il ciclista ben allenato
 Difficile, quando si vogliono sfidare i propri limiti!

Intermodalità: la maggior parte delle gite extra-urbane richiedono di combinare la bici con altri mezzi (in prevalenza treno). Ecco i simboli:

treno+bici



trekking



aereo+bici



anche per ragazzi



auto+bici



evento nazionale Fiab

FIAB

funivia+bici



metrò+bici



si parla anche inglese, francese



traghetto+bici



pullman+bici



Novità: le gite della nuova sezione *Rho by Bike*, di norma con partenza dalle Stazioni ferroviarie di Rho o di Rho Fiera, sono segnalate con apposita indicazione.

Calendario gite e attività

Cicloturistica



km 70

Domenica 3 Gennaio Evviva il 2016 al gelido anfiteatro morenico del Garda

Potremo ammirare le colline del Garda a pochi chilometri dalle sponde del lago. Qualche salita, solo una molto breve di qualche difficoltà. **Ritrovo h 07.30 Stazione Milano Greco Pirelli.** *Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 339 8236496*

Cicloturistica



km 50

Mercoledì 6 Gennaio Con la Befana a zonzo per le campagne lombarde

Itinerario tutto in bici lungo il naviglio e attraverso le campagne del milanese. Passeremo dal Boscaccio con il suo lago e la sua oasi naturalistica, un habitat per fauna e flora tipici della pianura lombarda. **Ritrovo h 10.00 piazza XXIV maggio presso chiosco pescheria.** *Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 3398236496*

Milano Arte



Domenica 17 Gennaio Milano Arte

Giro cittadino accompagnati dall'arch. Rocculi. Il tema sarà comunicato in seguito. **Ritrovo h 10.00, piazzetta Reale.** *Proposta di: Arch. Rocculi/Maria Luisa Bonivento - bonivento@libero.it*

In Sede

Martedì 19 Gennaio Consiglio Direttivo Fiab Milano Ciclobby

Riunione mensile, aperta a tutti i soci, per il coordinamento e la gestione delle attività dell'associazione. **Ritrovo h 20.30, Sede Fiab Milano Ciclobby**

Cicloturistica



km 90

Domenica 24 Gennaio Nelle campagne fra i Navigli (primo giro)

Nella nebbia del pavese. **Ritrovo h 09.00 piazza 24 Maggio (Darsena).** *Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani*

Cicloturistica



km 50

Domenica 24 Gennaio Franciacorta tra le vigne dormienti

Tra i vigneti dormienti nel gennaio della Franciacorta. *Proposta di: Roberto Facchini - robertofacchini42@gmail.com, cell. 338 9005578*

Cicloturistica



km 60

Domenica 24 Gennaio Dal Villoresi al Parco delle Groane

Tutto in piano e su piste ciclabili per respirare nella brughiera invernale del Parco delle Groane. **Ritrovo h 09.00 Stazione ferroviaria di Monza.** *Proposta di: Giordano Soncini - giosonc@alice.it, tel. 039380811, cell. 3387535471*

In Sede

Domenica 24 Gennaio Porte aperte a Ciclobby: rinnovo iscrizione e bicisicura

Il rinnovo della tessera può essere una piacevole occasione per passare a trovarci in sede, fare due chiacchiere e anche controllare con i nostri fidati meccanici lo stato di salute di freni e luci della tua bicicletta. **Dalle 10.30 alle 17.30, Sede Fiab Milano Ciclobby.**

BiciMondo

Giovedì 28 Gennaio Cuba in bici, alla scoperta della perla dei Caraibi

Cordialità, molto retrogusto rivoluzionario e molto altro. Racconto e immagini di Sergio Borroni e Ralf Kirkhoff. **Ritrovo h 21.00, Sede Fiab Milano**

Ciclobby. Proposta di: Maria Gabriella Berti - mariagabriella.berti@gmail.com, cell. 3487815237

Cicloturistica



Domenica 31 Gennaio Santuario di Caravaggio

Visiteremo il santuario che ricorda l'apparizione della Madonna nel 1432.

Ritrovo h 09.00 Cassina de' Pomm (ciclopedonale Martesana da via Gioia).

Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani

Cicloturistica



Domenica 31 Gennaio Costeggiando il Curone

Costeggeremo il Curone nella campagna addormentata del Vogherese.

Proposta di: Pietro Scafati - pietroscfati1@gmail.com, cell. 393 1692907

Cicloturistica



Sabato 6 Febbraio Milano e Morimondo tra i tre navigli

La più classica delle gite fuori porta per scaldarci un poco in attesa della primavera. Si parte da Romolo per raggiungere l'abbazia di Morimondo.

Un percorso ad anello lungo i tre navigli (Grande, di Bereguardo e Pavese).

Ritrovo h 09.15 Mi - Chiesetta di San Cristoforo. Proposta di: Alessandra

Cascione - alex_cascione@hotmail.com

Cicloturistica



Domenica 7 Febbraio Parco del Mincio

Il Parco del Mincio su strade quasi tutte ciclabili. Proposta di: Roberto Facchini - robertofacchini42@gmail.com, cell. 338 9005578

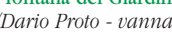
Percorsi di Arte e Storia

Domenica 7 Febbraio In bici all'abbazia di Monluè per ascoltare l'Halleluja di Haendel

Musica rinascimentale e barocca eseguita dal gruppo vocale "Karakorum" diretto da Anna Pavan. Offerta libera a favore di La Grangia di Monluè, casa di prima accoglienza per rifugiati.

Ritrovo h 15.00, fontana dei Giardini largo Marinai d'Italia. Proposta di: Vanna Bartesaghi/Dario Proto - vanna.bartesaghi@libero.it, cell. 389 6797311

Cicloturistica



Domenica 14 Febbraio Truccazzano

A Truccazzano per visitare il bel castello di Corneliano.

Ritrovo h 10.00 Sede Fiab Milano Ciclobby. Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani

Cicloturistica



Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani

Domenica 14 Febbraio San Valentino x gli innamorati della bicicletta e degli antichi sapori

Festeggeremo San Valentino con una bella pedalata sul naviglio Martesana, la prima ciclopedonale di Milano, dedicata a Gigi Riccardi fondatore di Fiab Ciclobby; pranzo in trattoria, ritorno in bici o metro.

Ritrovo h 09.45 Inizio Martesana da via Melchiorre Gioia. Proposta di: Stefania Maffei - maffei.ste@libero.it, cell. 338-4294284

In Sede

Mercoledì 17 Febbraio Consiglio Direttivo Fiab Milano Ciclobby

Riunione mensile, aperta a tutti i soci, per il coordinamento e la gestione delle attività dell'associazione. Ritrovo h 20.30, Sede Fiab Milano Ciclobby.

In Sede

Venerdì 19 Febbraio Parliamo di biciclette: consigli per l'acquisto della bicicletta.

La prima delle due serate aperte a tutti che anticipano i corsi di manutenzione di base e avanzato. Si parlerà di postura e di come scegliere il mezzo più idoneo alle singole esigenze, sia per ciclisti provetti che per principianti. Ritrovo h 21.00, Sede Fiab Milano Ciclobby. Proposta di: Bruno Del Frate

In Sede

Sabato 20 Febbraio **Mini-Corso di navigazione GPS con Android e Iphone**

Una presentazione interattiva per imparare a visualizzare e registrare i propri percorsi sui più comuni cellulari. Al termine prova pratica su strada. **Ritrovo h 10.00, Sede Fiab Milano Ciclobby.** *Proposta di: Andrea Scagni - silvandy@katamail.com, cell. 339-3226541*

Milano Arte



Domenica 21 Febbraio **Milano Arte**

Giro cittadino nel mattino accompagnati dall'arch. Rocculi. Il tema sarà comunicato in seguito. **Ritrovo h 10.00, piazzetta Reale.** *Proposta di: Arch. Rocculi/Marialuisa Bonivento - bonivento@libero.it*

Cicloturistica



Domenica 21 Febbraio **Pizzata a Rivergaro**

Breve gita a Rivergaro, nel Piacentino, con una buona pizza. *Proposta di: Roberto Facchini - robertofacchini42@gmail.com, cell. 338 9005578*

Mountain Bike

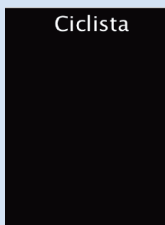


Domenica 21 Febbraio **Nella Bergamasca tra santuari e castelli**

Cavalcata ciclistica nella campagna bergamasca tra castelli medioevali, santuari e il Parco del fiume Serio. **Ritrovo h 08.15 Mi Centrale.** *Proposta di: Giordano Soncini - giosonc@alice.it, tel. 039380811, cell. 3387535471*

In bici, fatti vedere!

Anche i ciclisti devono fare la loro parte per aumentare la propria sicurezza. Molti incidenti avvengono perché i ciclisti non sono visti. Casco e fanali aumentano la tua sicurezza.



Cosa è obbligatorio avere sulla bicicletta

1. Luce anteriore bianca o gialla;
2. Luce posteriore rossa;
3. Catarifrangente posteriore rosso;
4. Catarifrangenti sui pedali;
5. Catarifrangenti sulle ruote.



Le luci devono essere sempre accese quando c'è poca visibilità, nelle gallerie e da mezz'ora prima del tramonto a mezz'ora dopo l'alba (artt. 68 e 152 C.d.S.).

È obbligatorio indossare gilet o bretelle catarifrangenti in galleria, anche in città, e nelle ore di buio nelle strade extraurbane.



Fatti vedere in bici!

BiciMondo

Giovedì 25 Febbraio Mosaico bosniaco: pedalare una terra e i suoi contrasti

Proviamo a raccontarvi l'avventura del gruppo Fiab in una terra segnata da mille contrasti, oggi miracolosamente pacifica dopo due decenni segnati dalla guerra (civile?) e da tutte le difficoltà di una storia densa di contraddizioni. **Ritrovo h 21.00, Sede Fiab Milano Ciclobby.** *Proposta di: Maria Gabriella Berti - mariagabriella.berti@gmail.com, cell. 3487815237*

In Sede

Venerdì 26 Febbraio Parliamo di biciclette: fisiologia sportiva

La seconda delle due serate aperte a tutti che anticipano i corsi di manutenzione di base e avanzato. Si parlerà della fisiologia del corpo sottoposto alla fatica dell'attività sportiva, di stretching e dei metodi per defaticare. **Ritrovo h 10.34, Sede Fiab Milano Ciclobby.** *Proposta di: Bruno Del Frate*

Speciale

  km 20

Sabato 27 Febbraio - Domenica 28 Febbraio Non solo bici: weekend a Campodolcino con ciaspole e sci

Weekend alternativo alla bicicletta: andremo a 2000 m al rifugio dove potremo iniziare la stagione sciando o ciaspolando o semplicemente camminando sulla neve. Organizzazione tecnica Guglie Viaggi. *Proposta di: Stefania Maffei - maffei.ste@libero.it, cell. 338-4294284.* Termine iscrizione: 31/01

Cicloturistica

    km 75

Domenica 28 Febbraio Il cerchio del Parco Agricolo Sud

Girovagando nel bel parco agricolo sud, ancora in veste invernale. **Ritrovo h 09.30 Mi - Chiesetta di San Cristoforo.** *Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani*

Cicloturistica

      km 60

Domenica 28 Febbraio Zigzagando fra due fiumi

Attorno ai fiumi ci sono sempre dei bei panorami! *Proposta di: Pietro Scafati - pietroscafati1@gmail.com, cell. 393 1692907*

In Sede

Venerdì 4 Marzo Corso di base di manutenzione della bicicletta

La prima serata del corso di base di manutenzione della bicicletta, riservato ai soci e dedicato alla teoria e alla pratica dei primi rudimenti di manutenzione per non rimanere a piedi lontano da casa. Le serate sono quattro, venerdì 4, 11, 18 e 25 marzo. **Ritrovo h 21.00, Sede Fiab Milano Ciclobby.** *Proposta di: Bruno Del Frate*

www.newoldcamera.it



**NEW
OLD
CAMERA**

Via Dante 12 - MILANO

Cortile interno. Ingresso anche da v. Rovello 5

 **RIVENDITORE**
Milano

Canon | **PRO**
FEATHER

Nikon

FUJIFILM

ZEISS

OLYMPUS

Voigtländer

Cicloturistica



Sabato 5 Marzo **Da Milano alla Certosa di Pavia lungo il Naviglio Pavese**

La classica gita fuori porta per scaldarci un poco in attesa della primavera. Si parte da Famagosta per raggiungere lungo il Naviglio Pavese la Certosa di Pavia per pranzo in un suggestivo paesaggio ancora invernale. **Ritrovo h 09.15 piazza Maggi (Famagosta)**. *Proposta di: Alessandra Cascione - alex_cascione@hotmail.com*

Cicloturistica



Domenica 6 Marzo **Pedalata lungo il Naviglio Pavese**

Bella passeggiata da Locate Triulzi sino a Pavia: pedaleremo la ciclabile del Naviglio Pavese e faremo rientro in treno o in bici. **Ritrovo h 10.00 Comune di Opera o Stazione ferroviaria Locate Triulzi**. *Proposta di: Stefania Maffei - maffei.ste@libero.it, cell. 338-4294284*

Cicloturistica



Domenica 6 Marzo **Gita sul percorso della vecchia ferrovia Porlezza-Menaggio**

In occasione della giornata nazionale delle ferrovie dimenticate, raggiungiamo in Svizzera un bel percorso ciclabile lungo una sede ferroviaria abbandonata, da Porlezza a Menaggio. **Ritrovo h 07.45 Mi Centrale**. *Proposta di: Roberto Facchini - robertofacchini42@gmail.com, cell. 338 9005578*

In Sede

Sabato 12 Marzo **Assemblea Straordinaria e Ordinaria dei soci 2016, elezione Direttivo**

Assemblea Straordinaria (per modifica Statuto) in mattinata alle 11.00, e nel pomeriggio alle 14.30 Assemblea Ordinaria annuale dei soci della nostra associazione, con il resoconto delle attività svolte negli ultimi 12 mesi e l'elezione del nuovo Consiglio Direttivo. **Ritrovo h 11.00, Sede Fiab Milano Ciclobby**.

Cicloturistica



Sabato 12 Marzo - Domenica 13 Marzo **La Ciclabile di Ponente e la festa dei Carri in Fiore di Sanremo**

Pedaleremo la ciclabile del Parco Costiero di Ponente Ligure a ridosso del mare e le stradine interne, respirando la primavera e lo sbocciare delle mimose. Parteciperemo alla festa dei Carri in Fiore a Sanremo. **Ritrovo h 07.00 Mi Centrale**. *Proposta di: Stefania Maffei - cell. 338-4294284*. Termine iscrizione: 31/01

Cicloturistica



Domenica 13 Marzo **Castello di Belgioioso**

IL BICICLETTAIO

ASSISTENZA SPECIALIZZATA - RIPARAZIONI - VENDITA



via Santa Rita da Cascia, 14
Milano 20143
Tel./FAX: 02 89762077
(cell. 340 7961547)
P.IVA 07037960965

info@ilbiciclettaio.it - www.ilbiciclettaio.it

Nel pavese al castello di Belgioioso. **Ritrovo h 09.00 piazza 24 Maggio (Darsena).** *Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani*

Cicloturistica



Domenica 13 Marzo Da Peschiera del Garda a Verona

Ciclopasseggiata, in zona forse ancora non troppo affollata! *Proposta di: Roberto Facchini - robertofacchini42@gmail.com, cell. 338 9005578*

Cicloturistica



Domenica 13 Marzo Da Chiasso a Varese:

il Lago di Lugano e la Valganna.

Una suggestiva ciclogita giornaliera da Chiasso a Varese lungo parte del Lago di Lugano e i dolci pendii del Parco Regionale Campo dei Fiori. Il percorso si snoda su percorsi misti in un contesto di strade poco trafficate.

Proposta di: Massimo M. Veracini - massimo.mu@live.it, cell. 3934744307

In Sede

Giovedì 17 Marzo Consiglio Direttivo Fiab Milano Ciclobby

Riunione mensile, aperta a tutti i soci, per il coordinamento e la gestione delle attività dell'associazione. **Ritrovo h 20.30, Sede Fiab Milano Ciclobby.**

Percorsi di Arte e Storia

Sabato 19 Marzo La Nuova Vecchia Milano - 1ª Puntata

Da largo Cairoli alla Darsena passando da vicolo Santa Maria alla Porta per vedere il recentissimo recupero di una memoria storica. Sarà presente l'architetto che ha curato i lavori. **Ritrovo h 15.15, Expogate di via Beltrami.**

Proposta di: Michele Cremonesi - miche.cremonesi@libero.it

Milano Arte



Domenica 20 Marzo Milano Arte

Giro cittadino nel mattino accompagnati dall'arch. Rocculi. Il tema sarà comunicato in seguito. **Ritrovo h 10.00, piazzetta Reale.** *Proposta di: Arch. Rocculi/Marialuisa Bonivento - bonivento@libero.it*

Cicloturistica



Domenica 20 Marzo Cremona Isola Dovarese

Con gli amici di Cremona, nei dintorni della loro bella città. **Ritrovo h 07.45 Mi Centrale.** *Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani*

Cicloturistica



Domenica 20 Marzo La ciclabile del Lago di Varese

Facile pedalata sulla pista ciclabile che fa tutto il giro del lago. Il paesaggio è suggestivo e vario, passando dai prati ai boschi al lago con lo sfondo delle Prealpi e delle Alpi. Gita adatta ai principianti. **Ritrovo Mi Porta Garibaldi Passante.** *Proposta di: Stefania Maffei - maffei.ste@libero.it, cell. 338-4294284*

Bambini



Domenica 20 Marzo Parchi del Lambro e della Martesana

Da piazza Udine per il Parco Adriano e oltre, fino a Cassina de' Pomm. **Ritrovo h 09.30 piazza Udine angolo via Feltre.** *Proposta di: Sergio Ghisoni - cell. 3486603332*

Cicloturistica



Domenica 20 Marzo Tra campagna bresciana e cremonese nella giornata del Fai

La valle dell'Oglio nel percorso Chiari-Soncino-Chiari sulle due sponde opposte del fiume. Visite a castelli e ville aperti per la giornata Fai. Sterrato 30% **Ritrovo h 08.00 Mi Centrale.** *Proposta di: Giordano Soncini - giosonc@alice.it, tel. 039380811, cell. 3387535471*

BiciMondo

Giovedì 24 Marzo Ungheria di terra e d'acqua

Biciviaggio Fiab del 2015 dalle terme di Zalakaros a Budapest, passando

by FUNActive Tours



Pedala con Bici&Vacanze

Bici&Vacanze è
il tour operator di **Milano**
che vi porta in vacanza
in **Italia** ed in **Europa**
su due ruote.



www.bicievacanze.it
info@bicievacanze.it

dal lago Balaton. Racconto e immagini di Elena Facchi, Cristina Negro e Diana Cali. **Ritrovo h 21.00, Sede Fiab Milano Ciclobby.** *Proposta di: Maria Gabriella Berti - mariagabriella.berti@gmail.com, cell. 3487815237*

Cicloturistica



Sabato 26 Marzo - Lunedì 28 Marzo Pasqua: la valle del Reno e le terme di Porretta

Pedalata nella vallata del fiume Reno tra pini, faggi e castagni, sino a Porretta dalle acque salsobromoiodiche e per i più allenati al lago di Suviana. Visiteremo brevemente Bologna e le Grotte di San Cristoforo Labante. Sterrato 40%. **Ritrovo Mi Centrale.** *Proposta di: Stefania Maffei - maffei.ste@libero.it, cell. 338-4294284.* Termine iscrizione: 15/02

Cicloturistica



Domenica 27 Marzo Da Morbegno a Lecco

Dalla Valtellina a Lecco con visita all'Abbazia di Piona. *Proposta di: Roberto Facchini - robertofacchini42@gmail.com, cell. 338 9005578*

Cicloturistica



Domenica 27 Marzo I dintorni del Lago Maggiore

Costeggeremo il canale proveniente dal Ticino e poi il fiume fino al lago. *Proposta di: Pietro Scafati - pietroscafati1@gmail.com, cell. 393 1692907*

Fuori Sede

Martedì 29 Marzo - Venerdì 1 Aprile Aspettando Bicinfesta: mostra personale di Aldo Monzeglio

Mostra personale di Aldo Monzeglio, un artista che, con inconfondibile stile, poetico e umoristico, ha trattato i nostri temi. Inaugurazione alle ore 18 del 29 marzo. Nei tre giorni successivi dalle 9 alle 18. **Urban Center, Galleria Vittorio Emanuele.** *Proposta di: Segreteria Fiab Milano Ciclobby*

In Sede

Venerdì 1 Aprile Corso avanzato di manutenzione della bicicletta

La prima serata del corso avanzato di manutenzione della bicicletta, riservata ai soci e dedicato a quanti hanno già dimestichezza con le piccole riparazioni e vogliono imparare a eseguire interventi più delicati sulla propria bici. Le serate sono cinque, 1, 8, 15, 22 aprile e 6 maggio. **Ritrovo h 21.00, Sede Fiab Milano Ciclobby.** *Proposta di: Bruno Del Frate*

Cicloturistica



Sabato 2 Aprile Da Crema a Cremona pedalando sull'acqua

Percorso naturalistico lungo i navigli cremonesi alla scoperta delle campagne e del nodo della "Tomba Morta", ingegnoso impianto che regola le acque di diversi canali. Sterrato 60%. **Ritrovo h 08.50 Mi Porta Garibaldi Passante.** *Proposta di: Luigi Reolon - reolon.luigi@gmail.com, cell. 3339708028*

Speciale



Sabato 2 Aprile Aspettando Bicinfesta: l'aiuola al parco Trenno va preparata!

Con la collaborazione dei "Giardinieri a pedali" dissodiamo l'area nei pressi di Cascina Bellaria, che piantumeremo il giorno di Bicinfesta. Possibilità di ristoro a Cascina Bellaria. **Ritrovo h 09.30 fontana di piazza Castello.** Termine iscrizione: 30/03

In Sede

Sabato 2 Aprile Aspettando Bicinfesta: quattro chiacchiere, due biscotti, un meccanico

Dalle ore 11 alle 19 la nostra sede è aperta in via straordinaria per iscrivere voi e i vostri amici a Bicinfesta evitando le code in via Dante. Un meccanico volontario sarà presente dalle 13 alle 17 per controllo di luci e freni e piccoli interventi di manutenzione. **Dalle 11.00 alle 19.00, Sede Fiab Milano Ciclobby.**

Cicloturistica



Sabato 2 Aprile **Peschiera - Mantova lungo il Mincio**

Una piacevole pedalata dal lago di Garda ai laghi di Mantova lungo la ciclabile del fiume Mincio. **Ritrovo Mi Centrale.** *Proposta di: Alessandra Cascione - alex_cascione@hotmail.com*

Percorsi di Arte e Storia

Domenica 3 Aprile **Aspettando Bicinfesta: la periferia che nasconde, la periferia che cambia**

Con l'architetto Fabio Lopez, profondo conoscitore di Milano e della sua storia, un giro nel nord ovest cittadino per conoscere una periferia in rapido cambiamento, percorrendo anche nuovissime ciclabili. **Ritrovo h 15.00, Sede Fiab Milano Ciclobby.** *Proposta di Fabio Lopez - fabiolopeznunes@gmail.com*

Cicloturistica



Domenica 3 Aprile **Andiamo sul Lago di Como**

La primavera a pedali sul Lago di Como. **Ritrovo Mi Porta Garibaldi.** *Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 339 8236496*

Cicloturistica



Domenica 3 Aprile **La Brianza delle ville e delle basiliche**

Giro turistico nel cuore artistico della Brianza con brevi salite e viste mozzafiato. Come contorno iniziale e finale l'attraversamento del Parco e della città di Monza. **Ritrovo h 09.00 Stazione ferroviaria di Monza.** *Proposta di: Giordano Soncini - giosonc@alice.it, tel. 039380811, cell. 3387535471*

In Sede

Domenica 3 Aprile **Aspettando Bicinfesta: quattro chiacchiere, due biscotti, un meccanico**

La nostra sede è aperta in via straordinaria per iscrivere voi e i vostri amici a Bicinfesta evitando le code in via Dante. Un meccanico volontario sarà presente dalle ore 13 alle 17 per controllo di luci e freni e piccoli interventi di manutenzione. **Dalle 11.00 alle 19.00, Sede Fiab Milano Ciclobby.**

Mountain Bike



Domenica 3 Aprile **Il medioevo dimenticato... Ai piedi del Monferrato**

Ancora una volta ci affidiamo al grande fiume, seguendo il Po così da vicino da dimenticare quanto abitata è la pianura padana. Per ritrovare una perla dell'architettura medievale come la pieve di Santa Fede. **Sterrato 50%.** *Proposta di: Andrea Scagni - silvandy@katamail.com, cell. 339-3226541*

Fuori Sede

Mercoledì 6 Aprile **Aspettando Bicinfesta: anch'io in bici finalmente!**

Minicorso in tre puntate per chi, bambino o adulto, non sa ancora guidare la bici. Prenotazione obbligatoria entro sabato 2 aprile.



viale Caldara 37
Tel. 02.5468074

viale Gian Galeazzo 19
Tel. 02.39543507

piazzale Susa 7
Tel. 02.87391899

FaceBook: Silvestrini Biciclette
www.silvestrinibiciclette.net

Cicloturistica



Sabato 9 Aprile **La porta della Val Grande**

Alla scoperta della Val Grande, la più grande area senza strade del Nord Italia, lungo una stradina suggestiva che segue il torrente San Bernardino.

Ritrovo h 08.00 Mi Centrale. *Proposta di: Estelle Campion - annunci@cicloby.it*. Termine iscrizione: 06/04

In Sede

Sabato 9 Aprile **Aspettando Bicinfesta: quattro chiacchiere, due biscotti, un meccanico**

La nostra sede è aperta in via straordinaria per iscrivere voi e i vostri amici a Bicinfesta evitando le code in via Dante. Un meccanico volontario sarà presente dalle ore 13 alle 17 per controllo di luci e freni e piccoli interventi di manutenzione. **Dalle 11.00 alle 19.00, Sede Fiab Milano Cicloby.**

Fuori Sede

Sabato 9 Aprile **Aspettando Bicinfesta: Bicisicura, per rispettare noi stessi e gli altri**

Il giorno prima di Bicinfesta 2016: controllo gratuito di luci e freni da parte dei nostri meccanici volontari, e la possibilità di iscriversi a Bicinfesta. **Dalle 15.00 alle 18.00, via Dante, angolo Cairoli.**

Manifestazione

Domenica 10 Aprile

Bicinfesta di Primavera: venite con un fiore

Sarà una Bicinfesta speciale, per il trentennale, all'insegna del verde. Vieni alla partenza con un fiore, una piantina, una bustina di semi, da scambiare con chi vorrai. All'arrivo a Cascina Bellaria lasceremo un segno creando una grande aiuola per la salvaguardia della biodiversità, con la collaborazione di VivaiproNatura. Per evitare le code della domenica mattina in via Dante (dalle ore 9) puoi iscriverti prima da noi in via Borsieri 4 o in altri luoghi che comunicheremo. **Ritrovo h 09.00, via Dante, angolo Cairoli.**

In Sede

Giovedì 14 Aprile **Consiglio Direttivo Fiab Milano Cicloby**

Riunione mensile, aperta a tutti i soci, per il coordinamento e la gestione delle attività dell'associazione. **Ritrovo h 20.30. Sede Fiab Milano Cicloby.**

Cicloturistica



Domenica 17 Aprile **Da Vercelli a Milano**

Pedalando attraverso le risaie del Vercellese. **Ritrovo h 07.30 Mi Centrale.** *Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani*

Cicloturistica



Domenica 17 Aprile **La Ciclabile della Valmorea**

Pedaleremo in uno scenario naturale, nella sede della ferrovia dismessa sulle rive del fiume Olona. Visiteremo Castiglione Olona e il Monastero di Torba (possibile visita guidata). A Castellanza prenderemo il treno. Sterrato 70%. **Ritrovo h 09.10 Mi Porta Garibaldi Passante.** *Proposta di: Stefania Maffei - maffei.ste@libero.it, cell. 338-4294284*

Cicloturistica



Domenica 17 Aprile **Lungo il Villorosi**

Pedaliamo lungo gli sterrati del canale Villorosi, nel suo vario e bel panorama. Sterrato 40%. **Ritrovo h 09.15 Sede Cicloby.** *Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 339 8236496*

Cicloturistica



Domenica 17 Aprile Dal Naviglio Grande al Lago Maggiore attraverso il Parco del Ticino.

Una meravigliosa ciclogita lungo placide acque e nella serena frescura, che attraversa il Parco del Ticino fino a giungere al Lago Maggiore. Sterrato 30%. **Ritrovo Mi Centrale.** Proposta di: Massimo M. Veracini - massimo.mu@live.it, cell. 3934744307

Cicloturistica



Domenica 17 Aprile Villa Arconati e il Parco delle Groane

Tour alla "piccola Versailles" di Bollate, gioiello di architettura nel verde del Parco delle Groane, per conoscere le bellezze storiche e naturalistiche della zona. Sterrato 30%. **Ritrovo Rho Stazione FS.** Proposta di: Giuseppe Catalanotto - catalanotto.giuseppe@gmail.com, cell. 3293716475. Termine iscrizione: 15/04

Per tutte le iniziative
verifica gli aggiornamenti:
www.ciclobby.it
segreteria 02-69.31.16.24
mar-ven h 17-19 sab h 10,30-12

Milano Arte

Domenica 17 Aprile Milano Arte

Giro cittadino accompagnati dall'arch. Rocculi. Il tema sarà comunicato in seguito. **Ritrovo h 10.00, piazzetta Reale.** Proposta di: Arch. Rocculi/Maria Luisa Bonivento - bonivento@libero.it

Percorsi di Arte e Storia

Domenica 17 Aprile Visita al Parco Sempione con i Giardinieri a Pedali

Con i "Giardinieri a Pedali", nuovi Amici di Fiab Milano Ciclobby, visiteremo il Parco Sempione. **Ritrovo h 15.00, piazzetta Reale.** Proposta di: Luca Sivieri - giardinieriapedali@gmail.com, cell. 340 6228144

BiciMondo

Giovedì 21 Aprile Alto Atlante in bicicletta: da Marrakesh al tetto del Marocco

Viaggio in bicicletta alla scoperta delle vette dell'Alto Atlante marocchino tra gole, passi e nomadi delle montagne. Racconto e immagini di Veronica Rizzoli e Leonardo Corradini. **Ritrovo h 21.00, Sede Fiab Milano Ciclobby, Milano.** Proposta di: Maria Gabriella Berti - mariagabriella.berti@gmail.com, cell. 3487815237

Cicloturistica



Sabato 23 Aprile - Lunedì 25 Aprile Le terme di Acqui e il Passo del Sassello

Pedalata dal Monferrato ai boschi del Sassello, dal parco del Beigua alla costa ligure. Appreziate le terme di Acqui, in salita prima lieve e poi forte ar-



Produzione propria
Vendita delle migliori marche
v. Canaletto 1 (ang. p. Guardi)
20133 Milano
tel: 02 70102358 fax: 02 70102358
www.ciclicoss.it

Danimarca ti muove

Salta in sella e vivi un'esperienza unica in una natura incontaminata - tutto a portata di mano.



Scopri l'app
Bike & Camp DK



VisitDenmark
www.visitdenmark.it



riveremo al Giovo e infine in discesa ad Albissola per la focaccia. **Ritrovo Mi Centrale.** *Proposta di: Stefania Maffei - maffei.ste@libero.it, cell. 338-4294284 . Termine iscrizione: 14/03*

Cicloturistica  km 105

Sabato 23 Aprile - Lunedì 25 Aprile La pista ciclabile dell'Adige
La valle dell'Adige è percorsa per tutta la sua lunghezza da piste ciclabili con splendidi panorami. *Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 339 8236496*

Cicloturistica  km 80

Sabato 23 Aprile Dalla Val Seriana alla Val Brembana
Pedaleremo sulle alture che separano le due valli bergamasche, costeggiando il monte Alben, salendo fino al Passo Crocetta, per scendere fra prati e cascine a San Giovanni Bianco per una silenziosa strada panoramica. **Ritrovo h 07.15 Mi Porta Garibaldi.** *Proposta di: Domenico Luchetti*

Cicloturistica  km 95

Domenica 24 Aprile Cremona Monticelli Cremona
Un altro bel giro nel cremonese, raggiungendo anche una festa paesana. **Ritrovo h 07.45 Mi Centrale.** *Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani*

Cicloturistica  km 40

Domenica 1 Maggio I castelli della Bassa
Partendo dalla cittadina murata di Pizzighettone andremo a vedere alcuni bei castelli di pianura, per poi concludere il percorso nel piccolo paese di Santo Stefano Lodigiano. **Ritrovo h 07.40 Mi Centrale.** *Proposta di: Stefano Pozzoli - pozzolistefano73@alice.it, tel. 0266804796, cell. 3382164248*

Cicloturistica  km 140

Domenica 1 Maggio San Colombano
Andata e ritorno da Milano a San Colombano e al suo castello. **Ritrovo h 09.00 P, za Corvetto.** *Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani*

Cicloturistica  km 55

Domenica 1 Maggio In Valtenesi tra vigne, uliveti e porticcioli
Attraverso la Valtenesi tra vigne, uliveti e porticcioli di lago. **Ritrovo Mi Centrale.** *Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 339 8236496*

Mountain Bike  km 68

Domenica 1 Maggio Val Tidone, il torrente e i colli nella memoria del 25 aprile
Da Piacenza alla scoperta delle prime increspature della Val Tidone, costeggiando i colli fino a Stradella. Bucolico, ma teatro di tragiche repressioni nazifasciste come l'eccidio di Strà dove furono uccise nove persone. **Sterrato 50%.** *Proposta di: Andrea Scagni - silvandy@katamail.com, cell. 339-3226541*

Evento Fiab  km 5

Domenica 8 Maggio Bimbibici a Milano: 17ª edizione della manifestazione Fiab
Una intera giornata dedicata ai più piccoli perché scoprano con divertimento la bici. Si terrà, come lo scorso anno, nei begli spazi della Fondazione Catella in via De Castillia. Iscrizioni il giorno stesso in loco.

In Sede

Martedì 10 Maggio Consiglio Direttivo Fiab Milano Ciclobby
Riunione mensile, aperta a tutti i soci, per il coordinamento e la gestione delle attività dell'associazione. **Ritrovo h 20.30. Sede Fiab Milano Ciclobby.**

Cicloturistica

Sabato 14 Maggio - Domenica 15 Maggio Week end alle terme di Colà di Lazise in notturna

Arriviamo in treno a Peschiera e dopo circa 40 km collinari posiamo bici e bagagli al B&B, a 200 m dalle terme. Dalle 16 a notte fonda possiamo tuffarci nel caldo lago termale. Il giorno successivo in ciclabile a Mantova.

Proposta di: Stefania Maffei - maffei.ste@libero.it, cell. 338-4294284. Termine iscrizione: 04/04

Cicloturistica

Sabato 14 Maggio - Domenica 15 Maggio In Valsugana

Per la gita nella Valsugana in fiore non portiamo la nostra bicicletta al seguito ma la noleggiamo sul posto, per arrivare fino a Bassano del Grappa e a Marostica. **Ritrovo h 08.00 Mi Centrale.** *Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 339 8236496*

Cicloturistica

Sabato 14 Maggio Da Lecco a Milano lungo il Martesana

Una piacevole pedalata da Lecco a Milano lungo il fiume Adda e il Naviglio Martesana, che ne porta l'acqua alla nostra città. Sterrato 50%. **Ritrovo Mi Centrale.** *Proposta di: Alessandra Cascione - alex_cascione@hotmail.com*

Cicloturistica

Domenica 15 Maggio Giro del lago d'Iseo

Giro del lago d'Iseo nella stagione più bella. *Proposta di: Roberto Facchini - robertofacchini42@gmail.com, cell. 338 9005578*

occhiinvista
occhiali & lenti a contatto

**esame della vista
lenti a contatto
ampia scelta
di montature da vista
e occhiali da sole**

scopri le promozioni su www.occhiinvista.it

Milano

Via Rembrandt, 2 - tel. 02.4075787

Milano

Viale Bligny, 47 - tel. 02.58321227

Villasanta (MB)

Centro Commerciale - tel. 039.305092

Mazzo di Rho (MI)

Galleria Gandhi, 2 - tel. 02.93906104

Cicloturistica



Domenica 15 Maggio Pedalando sereni tra il Parco Campo dei Fiori e il Lago Maggiore.

Una pedalata attraverso le verdi ciclabili della provincia di Varese: un tranquillo percorso dal Campo dei Fiori al Lago Maggiore, tra ciclabili ben tenute e strade poco trafficate (a parte il primo inevitabile tratto). Sterrato 30%.

Ritrovo Mi Porta Garibaldi. Proposta di: Massimo M. Veracini - massimo.mv@live.it, cell. 3934744307

Cicloturistica



Domenica 15 Maggio Dal Parco Nord alla Villa Reale

Nel quadro di Green City, un bell'itinerario, attraverso il Parco Nord Milano e il Canale Villoresi, fino alla Villa Reale di Monza, e ritorno. In ricordo di Edo, caro amico e appassionato ciclista. Proposta di: Officina salute Onlus, Sergio Ghisoni, Giuseppe Nava - cell. 3486603332

Cicloturistica



Domenica 15 Maggio La cintura verde di Milano

Nel quadro di Green City, pedaliamo attraverso i parchi della cintura verde a ovest di Milano (Parco dei Fontanili, Bosco in Città e Parco delle Cave) alla scoperta di questo territorio e di piccoli frammenti di storia. Sterrato 30%. **Ritrovo h 09.00 Stazione FS Rho-Fiera.** Proposta di: Giuseppe Catalanotto e Delfino Carnevale - catalanotto.giuseppe@gmail.com, cell. 3293716475.

Termine iscrizione: 07/05

Milano Arte



Domenica 15 Maggio Milano Arte

Giro cittadino accompagnati dall'arch. Rocculi. Il tema sarà comunicato in seguito. **Ritrovo h 10.00, piazzetta Reale.** Proposta di: Arch. Rocculi/Maria Luisa Bonivento - Bonivento@libero.it

Percorsi di Arte e Storia

Domenica 15 Maggio Con i "Giardinieri a Pedali" ai Giardini Montanelli

Nel quadro di Green City, con i "Giardinieri a Pedali" visitiamo i Giardini Montanelli (quelli che spesso chiamiamo ancora Giardini Pubblici di Porta Venezia). **Ritrovo h 15.00, piazzetta Reale.** Proposta di: Luca Sivieri - giardinieripedali@gmail.com, cell. 340 6228144

Cicloturistica



Domenica 22 Maggio Lungo la vecchia tranvia della Valganna

Pedaleremo lungo il vecchio tracciato della tranvia della Valganna (Marchirolo - Ponte Tresa); a Ganna visiteremo la Badia di San Gemolo e in Svizzera a Caslano la fabbrica della cioccolata. **Ritrovo h 07.40 Mi Porta Garibaldi.** Proposta di: Stefano Pozzoli - pozzolistefano73@alice.it, tel. 0266804796, cell. 3382164248

Cicloturistica



Domenica 22 Maggio Cremona Zibello Cremona

Da Cremona a Zibello e ritorno, con molti tratti sull'argine destro del Po, insieme agli amici di Cremona. **Ritrovo h 07.45 Mi Centrale.** Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani

Cicloturistica



Domenica 22 Maggio Le montagne della Brianza

Su e giù per i monti brianzoli più famosi con salite brevi ma intense, fino alla quota di 550 m al Colle Brianza. Discese ripide e saliscendi continui caratterizzano questa gita, bella per chi vuole mettersi in gioco. **Ritrovo h 08.20 Mi Garibaldi o Monza Staz.** Proposta di: Giordano Soncini - giosonc@alice.it, tel. 039380811, cell. 3387535471



OCCORRENZA 2 RUOTE



CHIO ALLE RUOTE

Mountain Bike



Domenica 22 Maggio

La Bessa: da miniera d'oro a paradiso naturale

La Serra di Ivrea era la maggiore miniera d'oro dei romani. I materiali di risulta di tale attività occupano ancora una vasta area, oggi parco naturale: la Bessa. Da Biella scenderemo su panoramici sentieri alla sua scoperta. Sterrato 60%. *Proposta di: Andrea Scagni - silvandy@katamail.com, cell. 339-3226541*

BiciMondo

Giovedì 26 Maggio **Bolivia, Cile e Argentina, tra geysir, deserti di sale e lagune**

2347 km percorsi in bicicletta, in un'enorme distesa di sale, fra montagne dai mille colori e lagune mozzafiato e su una mitica striscia asfaltata, la Ruta 40. Racconto e immagini di Ugo Mazzucco. **Ritrovo h 21.00, Sede Fiab Milano Ciclobby.** *Proposta di: Maria Gabriella Berti - mariagabriella.berti@gmail.com, cell. 3487815237*

Cicloturistica



Domenica 29 Maggio **Chiavenna e le sue cascate**

Visita alla bella Chiavenna, allo snodo della valtellina tra Spluga e Stelvio, e alle sue cascate. **Ritrovo h 08.00 Mi Centrale.** *Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani*

Cicloturistica



Domenica 29 Maggio **Da Cittiglio ad Arona**

Ciclopasseggiata lungo il Lago Maggiore con passaggio in traghetto. *Proposta di: Roberto Facchini - robertofacchini42@gmail.com, cell. 338 9005578*

Cicloturistica



Domenica 29 Maggio **Panoramiche sul Lago di Garda**

Piacevole gita da Brescia a Desenzano, con le più belle panoramiche sul Lago di Garda. **Ritrovo Mi Centrale.** *Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 339 8236496*

Cicloturistica



Domenica 29 Maggio **Gli Umiliati nelle abbazie intorno a Milano**

Milano, covo di eretici (fovea hereticorum). La nascita del movimento degli Umiliati e le loro abbazie. **Ritrovo h 09.45 piazza Sant'Eustorgio, pulpito di Pietro da Verona.** *Proposta di: Sergio Ghisoni e Paola Crippa - cell. 3486603332*

Manifestazione

Domenica 29 Maggio **Vuoi la Pace? Pedala!**

La più grande manifestazione per la pace, che si tiene ogni due anni a Milano. Sette cortei di centinaia di ciclisti, provenienti dai comuni impegnati per la pace della Città Metropolitana e delle province confinanti, entrano in città in sette punti diversi, noi li andiamo a prendere e li accompagniamo a Duomo, dove con i loro colori formano una gigantesca bandiera della pace. **Sul nostro sito troverai il punto d'incontro più vicino a te!** *Proposta di: Donata Schiannini, Guia Biscàro - donata@lemmari.it*

Cicloturistica



Giovedì 2 Giugno - Sabato 4 Giugno **Tre giorni in Valtellina**

In ciclovacanza vedremo Tirano, Grosio con le incisioni rupestri; gli amanti delle salite potranno tentare il Mortirolo; lungo l'Adda vedremo le centrali idroelettriche e mangeremo nel posto giusto i famosi "pizzocheri". **Ritrovo h 07.40 Mi Centrale.** *Proposta di: Stefano Pozzoli - pozzolistefano73@alice.it, tel. 0266804796, cell. 3382164248. Termine iscrizione: 01/05*

Cicloturistica

Giovedì 2 Giugno - Domenica 5 Giugno Il Sile, l'isola di Pellestrina e la Laguna Veneta

Con l'estate alle porte, tre giorni nella Laguna Veneta, dal Lido a Pellestrina fino a Chioggia, poi dalla ciclabile del Sile all'argine del Bacchiglione e a Padova. Avremo tutta una giornata per Venezia e le sue isole. Sterrato 50%.

Ritrovo h 07.10 Mi Rogoredo. Proposta di: *Stefania Maffei - maffei.ste@libero.it, cell. 338-4294284.* Termine iscrizione: 10/03

Cicloturistica

Domenica 5 Giugno Bergamo - Sarnico - Romano di Lombardia

Da Bergamo al lago d'Iseo attraversando graziosi paesi, e in riva all'Oglio, con qualche salitella e la possibilità di assaggiare le ciliegie. **Ritrovo h 07.30**

Mi Porta Garibaldi. Proposta di: *Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani*

Cicloturistica

Domenica 5 Giugno Fidenza

Gita nel Parmense in fiore, con un giro ad anello da e per Fidenza. Proposta di: *Roberto Facchini - robertofacchini42@gmail.com, cell. 338 9005578*

Cicloturistica

Domenica 5 Giugno La ciclabile delle acque: da Codogno a Cremona via Genivolta

Una serena ciclogita lungo le vie d'acqua della pianura lombarda a nord del Po tra i due fiumi principali, Adda e Oglio. Sterrato 40%. **Ritrovo Mi Centrale.** Proposta di: *Massimo M. Veracini - massimo.mu@live.it, cell. 3934744307*

Cicloturistica

Domenica 5 Giugno Dall'Oglio al Po

Gita nel verde e sulle acque lungo gli argini dei due fiumi, da Bozzolo a Parma. **Ritrovo Mi Centrale.** Proposta di: *Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 3398236496*

Cicloturistica

Venerdì 10 Giugno - Domenica 12 Giugno La Val Venosta

Itinerario ciclabile e ferroviario lungo la Val Venosta tra Merano, Malles e Rezia. **Ritrovo Mi Centrale.** Proposta di: *Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 339 8236496*

Cicloturistica

Sabato 11 Giugno Rifugio Venini tra Lario e Ceresio

In treno a Como, poi pedaliamo lungo il lago, poi funivia e poi salita, con viste mozzafiato, fino a 1576 metri; ritorno sul lago di Lugano, da Menaggio traghetto per Varenna, e ancora treno a Milano. Davvero multimodale.

CI PIEGHIAMO ALLE VOSTRE ESIGENZE!

la stazione
delle biciclette

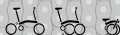
NUOVO, TEST BIKE, ACCESSORI E PERSONALIZZAZIONI

QUANDO SERVE UN RIFERIMENTO
PER LA BICICLETTA PIEGHEVOLE

www.lastazione dellebiciclette.com

birdy

STRIDA



BROMPTON

DAHON
freedom unfolds

nando

tern

Ritrovo h 07.50 Mi Centrale. *Proposta di: Domenico Luchetti* Termine iscrizione: 09/06

Cicloturistica



Domenica 12 Giugno Cremona Piadena Cremona

Nella bella pianura di prima estate, pedaliamo con gli amici di Cremona: da Cremona a Piadena su strade poco trafficate e al ritorno lungo l'argine del Po. **Ritrovo h 07.45 Mi Centrale.** *Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani*

Cicloturistica



Domenica 12 Giugno Il tritico degli Scaligeri

Andremo alla scoperta di tre importanti ricordi storici (tre castelli, uno con un grandioso ponte fortificato) della famiglia veronese Della Scala, la più potente nel Veneto tra Due e Trecento. **Ritrovo h 07.40 Mi Centrale.** *Proposta di: Stefano Pozzoli - tel. 0266804796, cell. 3382164248*

Cicloturistica



Domenica 12 Giugno La ciclabile dell'Adda e le chiuse di Leonardo

Da Lecco a Milano sulla ciclabile sterrata dell'Adda, da cui ammiriamo le chiuse di Leonardo e Il villaggio Crespi. Dopo 50 km, a Gessate, prendiamo la metro oppure, con 30 km in più, seguiamo il Martesana fino a Milano. Sterrato 80%. **Ritrovo h 09.00 Mi Porta Garibaldi.** *Proposta di: Stefania Maffei - maffei.ste@libero.it, cell. 338-4294284*

Cicloturistica



Domenica 12 Giugno Da Domodossola alle cascate del Toce e a Riale

Cavalcata montanara per ciclisti allenati e con bici idonee (cambio 34x26 o almeno equivalente) con 40 km di salita (dislivello di 1600 m) e successiva pari discesa. Si percorrono le splendide valli Antigorio e Formazza. **Ritrovo h 07.20 Mi Centrale.** *Proposta di: Giordano Soncini - giosonc@alice.it, tel. 039380811, cell. 3387535471*

In Sede

Mercoledì 15 Giugno Consiglio Direttivo Fiab Milano Ciclobby

Riunione mensile, aperta a tutti i soci, per il coordinamento e la gestione delle attività dell'associazione. **Ritrovo h 20.30. Sede Fiab Milano Ciclobby.**

Cicloturistica



Venerdì 17 Giugno - Domenica 19 Giugno La ciclabilissima: weekend tra Valsugana, Bassano del Grappa e i colli

Due giorni tra montagne, gole scoscese e ville raffinate, condite da un sgroppata in bici senza dislivelli, sfruttando il trenino della Valsugana per arrivare in quota. I bicigrill e il bici-ostello di Bassano ad accoglierci. *Proposta di: Andrea Scagni - silvandy@katamail.com, cell. 339-3226541*

Cicloturistica



Sabato 18 Giugno Da Lodi a Cassano lungo la Muzza

Una piacevole pedalata da Lodi a Cassano d'Adda lungo il canale Muzza. Sterrato 70%. **Ritrovo Mi Porta Garibaldi.** *Proposta di: Alessandra Cascione - alex_cascione@hotmail.com*

Cicloturistica



Domenica 19 Giugno Da Ponte San Pietro a Piazza Brembana

Percorso sulla pista ciclabile che utilizza il tracciato della ex ferrovia della Val Brembana, con tante gallerie fresche e ben illuminate (salvo in caso di guasto). **Ritrovo h 07.15 Mi Porta Garibaldi.** *Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani*

Cicloturistica



Domenica 19 Giugno Gita in Alto Monferrato

Nella bella regione storica del Monferrato, un giro tra il piano e le colline

amate da Coppi, tutto su strade asfaltate. **Ritrovo Mi Centrale.** Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 339 8236496

Milano Arte



Domenica 19 Giugno Milano Arte

Giro cittadino accompagnati dall'arch. Rocculi. Il tema sarà comunicato in seguito. **Ritrovo h 10.00, piazzetta Reale.** Proposta di: Arch. Rocculi/Maria Luisa Bonivento - bonivento@libero.it

Speciale Fiab

FIAB

Domenica 20 Giugno - Domenica 26 Giugno

Cicloraduno nazionale Fiab 2016

Il cicloraduno nazionale quest'anno si terrà in Maremma, con base a Rispesca. Ogni giorno scelta di percorsi da facili per famiglie a medi o più impegnativi. Info: www.cicloraduno.it info@cicloraduno.it

Cicloturistica



Martedì 21 Giugno La tradizionale CiclOvEstate nel giorno più lungo dell'anno

Biciclettata serale nel giorno del solstizio d'estate, il giorno più lungo dell'anno. **Ritrovo h 18.00 piazzale Lotto (ingresso piscina).** Proposta di: Siro Palestra - siro.palestra@fastwebnet.it, cell. 335 6558267

Cicloturistica



Domenica 26 Giugno La valle delle cartiere

A Toscolano Maderno nella "valle delle cartiere", sulla sponda bresciana del lago di Garda, che già dal '400 vanta una produzione cartaria favorita dall'insediamento sul fiume Toscolano. **Ritrovo Stazione Milano Greco Pirelli.** Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 3398236496

BiciMondo

Giovedì 30 Giugno Gli audaci della bici

Il curioso mondo delle cicloturistiche in bicicletta o "randonnée". Ausilia Vestarini e Sebastiano Favaro, votati alle lunghe distanze e che amano pedalare dall'alba al tramonto e non solo, ci raccontano con immagini le più importanti randonnée del continente come Parigi-Brest-Parigi, Londra-Edimburgo-Londra e la "1001 Miglia" in Italia (1600 km). **Ritrovo h 21.00, Sede Fiab Milano Ciclobby.** Proposta di: Maria Gabriella Berti - mariagabriella.berti@gmail.com, cell. 3487815237

Cicloturistica



Sabato 2 Luglio Ciclabile dei due laghi, Varese e Comabbio

Una piacevole pedalata interamente su ciclabile lungo i laghi di Varese e Comabbio, con una sosta pranzo in un angolo incantevole a bordo lago. Il

IN BICI CONTROMANO

**VENDITA E RIPARAZIONE BICICLETTE
ACCESSORI ASSICURAZIONI FINANZIAMENTI**

**SCONTO 10%
per tesserati FIAB**

Via Cenisio 50 - Milano Tel. 02 8414 3782
www.inbiccontromano.it

Biciviaggi Fiab 2016

Ciclovacanze per tutti

Dai Longobardi ai Savoia Piemonte e Lombardia, 9-16 luglio. info: longobardisavoia2016@biciviaggi.it. Accompagnatore Bepo Merlin

Boemia e Moravia. In bici per castelli e splendide cittadine La Greenway Praga-Vienna-Boemia Meridionale, 16-24 luglio. info: boemiamoravia2016@biciviaggi.it, Accompagnatori Fernando Galasso e Eliana Dalla Chiesa

Due ruote sopra Berlino Escursioni in città e nei dintorni, 23-31 luglio. info: berlino2016@biciviaggi.it. Accompagnatori Michele Mutterle e Remo Boscarin

I luoghi degli impressionisti Francia-Parigi Giverny, 30 luglio-6 agosto. info: impressionistifranca2016@biciviaggi.it

Ciclovie d'acqua Germania Francia e Lussemburgo, 6-13 agosto info: cicloviedacqua2016@biciviaggi.it. Accompagnatori Remo Boscarin e Walter De Dominicis

Sogno Fiammingo Pedalando tra arte, birra e cioccolato. 13-20 agosto, info: fiandre2016@biciviaggi.it

Cilento Bike e Tarantella Tra mare, sole e tarantella una settimana all'insegna del divertimento. 22-28 agosto, info: cilentoetarantella2016@biciviaggi.it. Accompagnatore Cristina Castellari

percorso è prevalentemente pianeggiante, ma con dei brevi strappi. **Ritrovo Mi Cadorna.** Proposta di: Alessandra Cascione - alex_cascione@hotmail.com

Cicloturistica



Domenica 3 Luglio Da Mantova a San Benedetto Po

Andremo a visitare, con un bel percorso da e per Mantova, San Benedetto Po e l'abbazia del Pollirone, restaurata dopo il terremoto del 2012. **Ritrovo h 07.40 Mi Centrale.** Proposta di: Stefano Pozzoli - tel. 0266804796, cell. 3382164248

Cicloturistica



Domenica 3 Luglio Safari lungo il Ticino

Un tratto della storica "via francigena", sotto lo sguardo del fiume Ticino. Sterrato 30%. **Ritrovo Mi Porta Genova.** Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 339 8236496

Cicloturistica



Domenica 3 Luglio Villa Litta: giochi d'acqua e vie d'acqua

In fuga dalla calura estiva cerchiamo ristoro pedalando lungo le sponde del canale Villorosi e dei canali secondari (dove i più arditi potranno concedersi un tuffo) per raggiungere Villa Litta a Lainate con il magico Ninfeo. **Ritrovo h 15.00 Rho Stazione FS.** Proposta di: Valentina Giro - valentinagiro@libero.it, cell. 3496005007. Termine iscrizione: 01/07

Mountain Bike



Domenica 3 Luglio Avventura in Valsesia: lago Ravasanello e Santuario dell'Annunziata

Variopinta escursione tra le piane del riso e i colli boscosi della media Valsesia, dove ci aspettano laghi sconosciuti e tranquille pievi perse nella foresta. Il tutto passando rapidi su tanti bei sentieri nel verde! Sterrato 60%. Proposta di: Andrea Scagni - silvandy@katamail.com, cell. 339-3226541

Cicloturistica



Domenica 10 Luglio Cremona e Castell'Arquato

Un bel percorso tra due abitati storici, la città di Cremona e il paese di Castell'Arquato. **Ritrovo h 07.45 Mi Centrale.** Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani

Cicloturistica**Domenica 10 Luglio La Pietra di Bismantova**

Ciclopasseggiata in Emilia, tra Reggio e Parma, passando per la Pietra di Bismantova, che Dante nomina nel IV canto del Purgatorio. *Proposta di: Roberto Facchini - robertofacchini42@gmail.com, cell. 338 9005578*

Cicloturistica**Domenica 10 Luglio Sulla strada delle bollicine**

Franciacorta è sinonimo di bollicine, o meglio, di uno spumante di elevato profilo. In grande numero i vigneti delle bollicine ci accompagneranno lungo buona parte del percorso. Sterrato 30%. **Ritrovo Stazione Milano Greco Pirelli.** *Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 3398236496.*

Cicloturistica**Domenica 10 Luglio Il bagno al lago di Pusiano**

Bagnobici al Lago di Pusiano previa sudata pedalata lungo le ciclabili del Lambro e del torrente Bevera, con brevi tratti stradali. Sosta per bagno e pranzo a Bosisio Parini, poi Erba per gelato e ritorno in treno. Sterrato 60%. **Ritrovo h 08.10 Mi Centrale/Garibaldi/Lambrate.** *Proposta di: Giordano Soncini - giosonc@alice.it, tel. 039380811, cell. 3387535471*

In Sede**Martedì 12 Luglio Consiglio Direttivo Fiab Milano Ciclobby**

Riunione mensile, aperta a tutti i soci, per il coordinamento e la gestione delle attività dell'associazione. **Ritrovo h 20.30. Sede Fiab Milano Ciclobby.**

Cicloturistica**Venerdì 15 Luglio - Lunedì 18 Luglio Ciclovacanza nelle terre del Brenta sino a Venezia**

Ciclovacanza da Trento a Venezia, attraversando le terre del Brenta, con pernottamenti a Primolano, Piazzola sul Brenta e al Lido di Venezia. **Ritrovo h 07.00 Mi Centrale.** *Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 339 8236496*

Cicloturistica**Sabato 16 Luglio Da Milano a Chiaravalle: Bicigelato**

Un ritrovo per rendere più dolce e fresca l'estate a Milano: dopo un bel gelato, verso sera, una pedalata dalla chiesa di San Cristoforo all'abbazia di Chiaravalle tra strade di campagna e vie d'acqua. **Ritrovo h 17.00 piazzale stazione M2 Romolo.** *Proposta di: Alessandra Cascione - alex_cascione@bot-mail.com*

Cicloturistica**Domenica 17 Luglio Da Bergamo a Calusco**

DUE RUOTE PORPORA
di Michele Scirano

TUTTO
PER LA BICICLETTA

Via Porpora, 151 (MI Lambrate)
20131 Milano - Tel./Fax 02 2847956

www.dueruoteporpora.it

ORARI: 8.30/13.00 - 15.00/19.00
Sabato pomeriggio chiuso

Un lungo giro quasi tutto in pianura, tra santuari e castelli. **Ritrovo h 07.30 Mi Porta Garibaldi**. *Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani*

Cicloturistica  km 500

Domenica 17 Luglio - Domenica 24 Luglio Da Parigi a Londra: Avenue Verte & Greenway

Pedaleremo la famosa pista (in buona parte ciclabile) che da Parigi porta a Londra, con la giusta tranquillità per visitare bene le due capitali e molti punti di interesse durante il tragitto. Sterrato 40%. *Proposta di: Bruno Bauer, Stefania Maffei, Elena Facchi - maffei.ste@libero.it, tel. 3384294284.*

Milano Arte 

Domenica 17 Luglio Milano Arte

Giro cittadino accompagnati dall'arch. Rocculi, l'argomento della visita verrà comunicato successivamente. **Ritrovo h 10.00, piazzetta Reale**. *Proposta di: Arch. Rocculi/Maria Luisa Bonivento - bonivento@libero.it*

Mountain Bike  km 60

Domenica 17 Luglio Valli e torrenti dell'alta Brianza

Variegato itinerario tra l'alta Brianza e le porte di Milano, alterniamo discese su sentieri ombrosi nel folto delle piccole valli con sgroppate tra rigogliosi campi, fino al parco di Monza e poi alla Martesana. Sterrato 60%. *Proposta di: Andrea Scagni - silvandy@katamail.com, cell. 339-3226541*

Cicloturistica  km 50

Domenica 24 Luglio Dal Lario al Ceresio

Percorreremo il vecchio tracciato della ferrovia Menaggio - Porlezza, vedremo tre laghi e visiteremo il santuario della Caravina. **Ritrovo h 07.40 Mi Centrale**. *Proposta di: Stefano Pozzoli - pozzolistefano73@alice.it, tel. 0266804796, cell. 3382164248*

Cicloturistica  km 70

Domenica 24 Luglio Sul Lago di Como

Gita lungo il Lago di Como, nella parte non ancora divisa in due rami, con andata e ritorno da Varenna in treno. *Proposta di: Roberto Facchini - roberto-facchini42@gmail.com, cell. 338 9005578*

Cicloturistica  km 65

Domenica 24 Luglio Ciclovía Bergamo, Sarnico, Franciacorta

Percorreremo la ciclovía, con qualche salita, tra vigneti, castelli e il bel fiume Oglio. Sterrato 30%. **Ritrovo Mi Centrale**. *Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 3398236496*

Cicloturistica  km 90

Domenica 31 Luglio Al Lago di Endine

L'alto Lago d'Iseo e il Lago di Endine, con una gita in battello. **Ritrovo h 07.30 Mi Porta Garibaldi**. *Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani*

Cicloturistica  km 70

Domenica 31 Luglio L'anfiteatro morenico del Garda

Potremo ammirare le colline del Garda a pochi chilometri dalle sponde del lago. Qualche salita, solo una molto breve di qualche difficoltà. **Ritrovo Milano Greco Pirelli**. *Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 339 8236496*

Cicloturistica  km 35

Domenica 31 Luglio Sulle rive dell'Adda - L'ecomuseo di Leonardo

Gita facile, per tutti, tutta in pianura. Da Villa d'Adda si va costeggiando e talora fuori pista per visuali inaspettate. Alla stazione MM di Gessate la gita termina, ma si può proseguire lungo il Martesana fino a Milano. **Ritrovo h 08.00 Mi Porta Garibaldi**. *Proposta di: Sergio Ghisoni - ghisoni@parteoservizi.eu, cell. 3486603332*

Cicloturistica



Domenica 7 Agosto Orta San Giulio

Andata da Verbania, ritorno da Novara, per raggiungere la bella cittadina sul lago d'Orta. **Ritrovo h 08.00 Mi Centrale.** *Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani*

Cicloturistica



Domenica 7 Agosto Da Edolo a Chiari

Da Edolo a Chiari. *Proposta di: Roberto Facchini - robertofacchini42@gmail.com, cell. 338 9005578*

Cicloturistica



Domenica 14 Agosto A Biella alta tra Santhià e Vercelli

Nelle colline tra Santhià e Vercelli, con visita al giardino panoramico di Biella vecchia e, per i pedalatori, la salita facoltativa al Recetto di Candelo. **Ritrovo h 07.30 Mi Centrale.** *Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani*

Cicloturistica



Domenica 14 Agosto - Mercoledì 24 Agosto Grecia Bici&barca: un tuffo nell'acqua blu con i delfini

Vacanza ecosostenibile in un centro di ricerche e avvistamento cetacei, in una radura circondata da una grande pineta: giri in bici da 20 a 30 km giorno, uscite in gommone per avvistamento delfini, snorkeling, canoa e altro. **Sterrato 70%.** *Proposta di: Stefania Maffei - maffei.ste@libero.it, cell. 338-4294284.* Termine iscrizione: 28/02

Cicloturistica



Domenica 21 Agosto Da Lecco a Milano

Da Lecco arriviamo a Milano costeggiando l'Adda e il Martesana lungo le due belle ciclabili. **Sterrato 40%.** **Ritrovo h 08.45 Mi Centrale.** *Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani*

Cicloturistica



Sabato 27 Agosto Da Cassano d'Adda a Crema e ritorno

Percorso naturalistico alla scoperta del fiume Adda e del canale Vacchelli, imponente opera idraulica completata nel 1892, che ci accompagnerà sino a Crema. Incontreremo varie e interessanti opere di ingegneria idraulica. **Sterrato 70%.** **Ritrovo h 08.50 Mi Porta Garibaldi Passante.** *Proposta di: Luigi Reolon - reolon.luigi@gmail.com, cell. 3339708028*

Cicloturistica



Domenica 28 Agosto Da Peschiera a Mantova

Da Peschiera pedaliamo lungo il Mincio fino a Mantova, dove con un poco

ROSSIGNOLI

BICICLETTE DA CITTÀ
CORSA | CROSS | CICLOTURISMO
MTB | E-BIKE
PIEGHEVOLI
SCATTO FISSO

MILANO 1900



ABBIGLIAMENTO
ACCESSORI

ASSISTENZA
NOLEGGIO

milano, corso garibaldi 65-71 | via solari 40
rossignoli.it 02.804960

di fortuna potremo ammirare i fiori di loto. **Ritrovo h 07.30 Mi Centrale.**
Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani

Cicloturistica  km 50

Domenica 4 Settembre Torri e castelli nelle colline del Garda

Il percorso di oggi ci permetterà di visitare la torre di San Martino della Battaglia; di vedere due castelli e Castellarò Lagusello, uno dei borghi più belli d'Italia, e di assaggiare il suo pane tipico. **Ritrovo h 07.40 Mi Centrale.**
Proposta di: Stefano Pozzoli - tel. 0266804796, cell. 3382164248

Cicloturistica  km 75

Domenica 4 Settembre Castello di Torrechiara e prosciutto

Con gli amici della Fiab di Parma una prosciutto-bike per Langhirano, con visita a un prosciuttificio e al museo del prosciutto. Dovremmo fare in tempo ad arrivare a Torrechiara per ammirare il suo castello. **Ritrovo h 06.45 Mi Centrale.** *Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani*

Cicloturistica  km 70

Domenica 4 Settembre Settembre sul Lago d'Orta

Da Verbania e ritorno, un giro sul Lago d'Orta, ancora più bello in settembre. *Proposta di: Roberto Facchini - robertofacchini42@gmail.com, cell. 338 9005578*

Cicloturistica  km 60

Domenica 4 Settembre Dal Verbano a Domodossola

Circondati da verdi e alte montagne si passa attraverso piccoli paesi tra i quali Candoglia, da cui proviene il marmo bianco del Duomo di Milano. Sterrato 30%. **Ritrovo Mi Centrale.** *Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 3398236496*

Cicloturistica sez. RhoByBike  km 20

Domenica 4 Settembre Parchi e grattacieli della città metropolitana

Cosa rappresenta il Parco del Portello? Cosa c'era una volta al posto dei grattacieli di City life? Cos'è la Vela di Fuksas? Lo scopriamo con questo tour tra parchi e grattacieli, fino all'aperitivo al Parco Sempione. **Ritrovo h 15.00 Rho stazione FS.** *Proposta di: Valentina Giro - valentinagiro@libero.it, cell. 3496005007. Termine iscrizione: 02/09*

Mountain Bike  km 55

Sabato 10 Settembre Gita mtb alle pendici del Resegone: Alpe Costa del Palio

Gita per ciclisti molto allenati, fino al fantastico panorama dall'Alpe Costa del Palio. Fatica ricompensata dalla libertà per il ritorno: discesa semplice, discesa per sterrata o a piedi fino alla cima del Resegone. **Ritrovo h 07.45 Mi Centrale.** *Proposta di: Franco Di Nunzio - francododo@gmail.com, cell. 3897998148*

Cicloturistica  km 90

Domenica 11 Settembre Da Tirano a Colico

Un lungo e bel giro da Tirano a Colico, percorrendo il sentiero della Valtellina. **Ritrovo h 07.30 Mi Centrale.** *Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani*

Mountain Bike  km 63

Domenica 11 Settembre Adda, natura e vita

Discesa mozzafiato lungo il fiume, confine tra Granducato di Milano e Repubblica Veneta, sempre a pelo d'acqua tra stradine e mulattiere lontane dalla civiltà. Da Lodi, un ultimo breve anello alla millenaria Abbazia del Cerreto. Sterrato 60%. *Proposta di: Andrea Scagnoli - silvandy@katamail.com, cell. 339-3226541*

Per tutte le iniziative verifica gli aggiornamenti:
www.ciclobby.it
 segreteria 02-69.31.16.24
 mar-ven h 17-19 sab h 10,30-12

girolibero



vacanze facili in bicicletta

I nostri viaggi in sintesi

- itinerari selezionati in Europa
- hotel prenotati
- trasporto bagagli
- noleggio bici
- assistenza e assicurazione
- info dettagliate
- formule speciali per famiglie



Tutti i programmi online - Richiedi catalogo gratuito e newsletter
www.girolibero.it - tel. 0444 323639 - n. verde **800 190510**

In Sede

Lunedì 12 Settembre **Consiglio Direttivo Fiab Milano Ciclobby**

Riunione mensile, aperta a tutti i soci, per il coordinamento e la gestione delle attività dell'associazione. **Ritrovo h 20.30. Sede Fiab Milano Ciclobby.**

In Sede

Venerdì 16 Settembre **Parliamo di biciclette: consigli per l'acquisto della bicicletta**

La prima delle due serate aperte a tutti che anticipano i corsi di manutenzione di base e avanzato. Si parlerà di postura e di come scegliere il mezzo più idoneo alle singole esigenze sia per ciclisti provetti che per principianti. **Ritrovo h 21.00, Sede Fiab Milano Ciclobby. Proposta di: Bruno Del Frate**

Mountain Bike km 60

Sabato 17 Settembre **In Mtb fra Italia e Svizzera**

Anello impegnativo fisicamente ma non tecnicamente, con bei panorami. Salita da Como verso il Bisbino, via dei Monti Lariani fino al rifugio Prabello. Entrati in Svizzera dal Passo Bonello, si scende per la val di Muggio. Sterrato 40%. **Ritrovo h 07.50 Mi Centrale. Proposta di: Domenico Luchetti.** Termine iscrizione: 15/09

Cicloturistica km 80

Sabato 17 Settembre **Milano -Trezzo d'Adda lungo il Martesana**

La classica gita fuori porta per godere delle giornate ancora belle, pedalando lungo il Naviglio Martesana che ci porterà a Trezzo d'Adda. **Ritrovo h 09.15 viale Melchiorre Gioia (Cassina de' Pomm). Proposta di: Alessandra Cascione - alex_cascione@hotmail.com**

Cicloturistica km 80

Domenica 18 Settembre **Da Sesto Calende a Milano**

In treno a Sesto Calende, dove il Ticino esce dal Lago Maggiore, e da lì lungo la ciclabile che ci porta al Naviglio Grande e a Milano. **Ritrovo h 08.00 Mi Centrale. Proposta di: Vinicio Bevilacqua, Pietro Soprani**

Cicloturistica km 60

Domenica 18 Settembre **A settembre una visita a Mantova non può mancare**

A settembre Mantova è più bella che mai! Bisogna vederla e fare un giro (con sosta in pasticceria) per salutare il grande fiume. **Proposta di: Roberto Facchini - robertofacchini42@gmail.com, cell. 338 9005578**

Cicloturistica km 75

Domenica 18 Settembre **Dai cappelli ai gioielli, da Alessandria a Valenza**

Due città che consentono di unire l'amore per le due ruote con quello per

Non sai cosa regalare? Acquista un libro di Fiab Milano Ciclobby!



Con stile leggero e brioso parlano di aspetti curiosi di Milano, di bellezze nascoste e non considerate dalle normali guide.

25+22 itinerari a tema per scoprire la città dall'alto del sellino.

Alcuni itinerari sono dedicati ai bambini.

Edizioni MilanoExpo
Li trovi in sede e in libreria.

l'arte, la storia e l'artigianato. Itinerario ad anello tra i fiumi Tanaro e Po con saliscendi e breve salita impegnativa. **Ritrovo Mi Centrale**. Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 339 8236496. Termine iscrizione: 07/09

Milano Arte



Domenica 18 Settembre Milano Arte

Giro cittadino accompagnati dall'arch. Rocculi. Il tema sarà comunicato in seguito. **Ritrovo h 10.00, piazzetta Reale**. Proposta di: Arch. Rocculi/ Maria Luisa Bonivento - bonivento@libero.it

Cicloturistica



Domenica 18 Settembre Varese, i suoi laghi e il Parco Valle Ticino

Pedalata nel verde lussureggiante del territorio intorno ai laghi di Varese, Monate e Comabbio, con percorso finale nel Parco Valle Ticino, con qualche saliscendi. **Ritrovo h 07.45 Mi Porta Garibaldi**. Proposta di: Giordano Soncini - giosonc@alice.it, tel. 039380811, cell. 3387535471

Percorsi di Arte e Storia

Domenica 18 Settembre Visita al Parco Lambro

Con i Giardinieri a pedali visiteremo il Parco Lambro. **Ritrovo h 14.30, piazzetta Reale**. Proposta di: Giardinieri A Pedali - giardinieriapedali@gmail.com, cell. 339 1486010

In Sede

Venerdì 23 Settembre Parliamo di biciclette: fisiologia sportiva

La seconda delle due serate aperte a tutti che anticipa i corsi di manutenzione base e avanzato. Si parlerà della fisiologia del nostro corpo sottoposto alla fatica dell'attività sportiva, di stretching e dei metodi per defaticare. **Ritrovo h 21.00, Sede Fiab Milano Ciclobby**. Proposta di: Bruno Del Frate

Cicloturistica



Domenica 25 Settembre Nel Parco dello Strona

Da Cremona a Brescia attraversando il bel Parco dello Strona. Sterrato 40%. Proposta di: Roberto Facchini - robertofacchini42@gmail.com, cell. 338 9005578

Cicloturistica



Domenica 25 Settembre La 12ª Due ruote nei sapori d'autunno

La 12ª edizione della Due ruote nei sapori d'autunno, pedalando alla riscoperta della natura e dei sapori genuini delle cascine di Abbiategrasso, con aperitivo, risotto, merenda e dolce. Proposta di: Vanna Bartesaghi - vanna.bartesaghi@libero.it, cell. 389 6797311

Cicloturistica



Domenica 25 Settembre Fattorie didattiche a porte aperte

Giro per le fattorie didattiche intorno a Milano. Proposta di: Sergio Ghisoni

Riva Auto SAS

riparazione biciclette

Via Don Guanella 5

20128 Milano

Tel.: 02 2576591

info@rivaauto.com

Cicloturistica

km 65

Domenica 25 Settembre Il Garda a modo mio

Potremo ammirare le colline del Garda a pochi chilometri dalle sponde del lago. Qualche salita, solo una molto breve di qualche difficoltà. **Ritrovo Mi Centrale.** *Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 3398236496*

In Sede**Venerdì 30 Settembre Corso base di manutenzione della bicicletta**

La prima serata del corso base di manutenzione della bicicletta, riservato ai soci, dedicato alla teoria e alla pratica dei primi rudimenti di manutenzione, per non rimanere a piedi lontano da casa. Le serate sono quattro: venerdì 30 settembre, 7, 14 e 21 ottobre. **Ritrovo h 21.00, Sede Fiab Milano Ciclobby.** *Proposta di: Bruno Del Frate*

Cicloturistica

km 190

Sabato 1 Ottobre - Lunedì 3 Ottobre Giro del Sile e Lido di Venezia

Percorso quasi tutto pianeggiante con qualche leggero saliscendi, su asfalto, buona parte sterrato, qualche tratto su erba. Dal territorio del fiume Sile a Venezia. Sterrato 80%. *Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 339 8236496*

Cicloturistica

km 30

Domenica 2 Ottobre Ville sul Villoresi

Una pedalata lungo il Villoresi con visita a Villa Bagatti Valsecchi a Varedo, con affreschi e un pezzo dell'antico lazzaretto di Milano. Poi sempre lungo il canale per la Villa Reale e il parco di Monza. **Ritrovo h 09.15 Rho stazione FS.** *Proposta di: Valentina Giro - valentinagiro@libero.it, cell. 3496005007*

Cicloturistica

km 60

Sabato 8 Ottobre Il triangolo Lariano - Gita mista strada/Mtb

Gita pensata per far ritrovare insieme ruote magre e ruote grasse! Treni, traghetto, pranzo e gelato finale in comune, percorsi separati. Sterrato 50%. *Proposta di: Estelle Campion e Manrico Barbatelli - annunci@ciclobby.it*

Cicloturistica

km 70

Sabato 8 Ottobre Lodi - Pizzighettone

Una piacevole pedalata partendo da Lodi e lungo il fiume Adda per raggiungere e ammirare la città murata di Pizzighettone. **Ritrovo Mi P.ta Garibaldi.** *Proposta di: Alessandra Cascione - alex_cascione@hotmail.com*

Manifestazione**Sabato 8 Ottobre Il parco che unisce 1**

Domani la Ciclopasseggiata, oggi si incontrano istituzioni, associazioni, comitati e cittadini per informare e discutere sull'avanzamento della realizzazione del Parco Media Valle Lambro. **Dalle 09.30 alle 13.00, Villa Pallavicini, via Meucci 3, Milano.**

Cicloturistica

km 60

Domenica 9 Ottobre Peschiera del Garda - Verona

Autunno sul grande lago e per le colline veronesi. *Proposta di: Roberto Facchini - robertofacchini42@gmail.com, cell. 338 9005578*

Cicloturistica

km 100

Domenica 9 Ottobre Gironzolo sul Sebino

Da Chari a Chiari, un bel giro nel territorio del Lago d'Iseo, il Sebino. **Ritrovo Stazione Milano Greco Pirelli.** *Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 339 8236496*

Cicloturistica

km 70

Domenica 9 Ottobre Il Cuvignone, Arcumeggia e il Brinzio

Gita per scalatori esperti con due "passi" mitici, il Cuvignone e il Brinzio nelle splendida Val Cuvia; e il Parco del Campo dei Fiori. **Ritrovo h 07.21**



STRIDER

No-Pedal Balance Bike

*Per Strider®
la bicicletta
è una passione,
una passione che vuole
trasmettere ai bambini.
La nostra missione
è costruire biciclette
leggere e performanti
su ogni superficie,
in grado di sviluppare
nei bambini
bilanciamento,
coordinazione e fiducia
nelle due ruote...
...dai 18 mesi
ai 5 anni.*



Learn to Ride

Strider Italia SRL
via Dante, 53 - 20099 Sesto San Giovanni (MI)
Tel. +39 3486414875
www.strideritaly.com

Mi Cadorna. Proposta di: *Giordano Soncini - giosonc@alice.it, tel. 039380811, cell. 3387535471*

Manifestazione

Domenica 9 Ottobre Il parco che unisce 2

La ciclopasseggiata annuale per il Parco Media Valle Lambro, un parco lungo il corso del fiume nato per iniziativa dei comuni di Monza, Sesto San Giovanni, Cologno Monzese, Brugherio e Milano. **Ritrovo h 09.30 piazza Costantino.** Proposta di: *Pierluigi Bulgheroni - pierluigi.bulgheroni@tiscali.it*

Cicloturistica



Domenica 16 Ottobre Pisarei e fasò? Sì grazie

Andiamo nel piacentino anche per conoscere i caratteri della cucina piacentina, derivanti per lo più dalla tradizione contadina. **Ritrovo Mi Greco Pirelli.** Proposta di: *Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 339 8236496*

Mountain Bike



Domenica 17 ottobre Pedalarte: i gioielli di Belgioioso e Chignolo

Facile sgroppata lungo il Po fino a Belgioioso, per scoprire i fasti del castello con i lussuosi stucchi. Poi un altro splendido castello a Chignolo. Sterrato 50%. Proposta di: *Andrea Scagni - silvandy@katamail.com, cell. 339-3226541*

Milano Arte



Domenica 16 Ottobre Milano Arte

Giro cittadino accompagnati dall'arch. Rocculi. Il tema sarà comunicato in seguito. **Ritrovo h 10.00, piazzetta Reale.** Proposta di: *Arch. Rocculi/Maria Luisa Bonivento - bonivento@libero.it*

In Sede

Mercoledì 19 Ottobre Consiglio Direttivo Fiab Milano Ciclobby

Riunione mensile, aperta a tutti i soci, per il coordinamento e la gestione delle attività dell'associazione. **Ritrovo h 20.30. Sede Fiab Milano Ciclobby.**

Cicloturistica



Sabato 22 Ottobre Bici castagnata in Valsassina

A Lecco sosta caffè in pasticceria, poi strada della Valsassina e stradina in parte sterrata fino all'osteria Montalbano, dove possiamo scegliere tra: salita a piedi, raccolta castagne, bici e aperitivo. **Ritrovo h 07.45 Mi Centrale.** Proposta di: *Franco Di Nunzio - francododo@gmail.com, cell. 3897998148*

Cicloturistica



Domenica 23 Ottobre Castiglione e la valle dell'Olona

Andiamo a vedere, nella valle del fiume Olona, le meraviglie d'arte e storia

qui arriverà BICINFESTA 2016



lunedì - venerdì **a pranzo**
martedì - sabato **a cena**
lunedì sera, sabato mattina
e domenica
apriamo per **eventi privati**

Belleria
Ristoro in Cascina

www.cascinabellariamilano.org prenotazioni@cascinabellariamilano.org
tel. 0248206551

di Castiglione, la città "toscana" in Lombardia. **Ritrovo h 08.00 Mi Porta Garibaldi.** *Proposta di: Sergio Ghisoni e Paola Crippa - cell. 3486603332*

Cicloturistica



Domenica 23 Ottobre A Robecco per la "Cassoeura"

La tradizionale pedalata lungo il Naviglio fino a Robecco per gustare in compagnia la "cassoeura". Rientro lungo strade poco trafficate. **Ritrovo h 09.30 Mi - Chiesetta di San Cristoforo.** *Proposta di: Vanna Bartesaghi - vanna.bartesaghi@libero.it, cell. 389 6797311*

BiciMondo

Giovedì 27 Ottobre Toccare il cielo in punta di pedale 2

Il racconto di un viaggio in bicicletta in Perù: Cordillera Blanca, Cordillera Huayhuash e Carretera Central. Racconto e immagini di Sergio Brasca. **Ritrovo h 21.00.** *Proposta di: Maria Gabriella Berti - mariagabriella.berti@gmail.com, cell. 3487815237*

Per tutte le iniziative
verifica gli aggiornamenti:
www.cicloobby.it
segreteria 02-69.31.16.24
mar-ven h 17-19 sab h 10,30-12

In Sede

Venerdì 28 Ottobre Corso avanzato di manutenzione della bicicletta

La prima serata del corso avanzato di manutenzione della bicicletta, riservata ai soci e dedicato a quanti hanno già dimestichezza con le piccole riparazioni, per imparare a eseguire interventi più delicati sulla propria bici. Le serate sono cinque: venerdì 28 ottobre, 4, 11, 18 e 25 novembre. **Ritrovo h 21.00, Sede Fiab Milano Cicloobby.** *Proposta di: Bruno Del Frate*

Cicloturistica



Martedì 1 Novembre Fasulin de l'oeucc con le cudeghe a Pizzighettone

Semplice pedalata per raggiungere la festa del fagiolo dall'occhio a Pizzighettone, dove pranzeremo per poi rientrare sull'argine dell'Adda. Sterrato 50%. **Ritrovo Centrale h 09.20 - Lambrate h 09.26 - Rogoredo h 09.32.** *Proposta di: Stefania Maffei - maffei.ste@libero.it, cell. 338-4294284*

Cicloturistica



Sabato 12 Novembre Milano-Robecco sul Naviglio: l'antica via ducale

Alla scoperta del Parco Agricolo Sud, attraverso un percorso conosciuto ma non popolare, per raggiungere la splendida Robecco sul Naviglio per il pranzo. **Ritrovo h 09.15 Mi - Chiesetta di San Cristoforo.** *Proposta di: Alessandra Cascione - alex_cascione@hotmail.com*

Percorsi di Arte e Storia



Domenica 13 Novembre Milano è bella in bici

Ma siamo sicuri di essere a Milano? Alla scoperta dell'insolito, un primo iti-

IL MAESTRO
SANTA MARIA
BICICLETTE ARTIGIANALI
• DA CORSA • TURISMO • MTB •
• SU MISURA •
20148 MILANO - VIA RUBENS 26
CELL. 338.1467013



Tito Livraghi, medico di fama internazionale, torna alla scrittura con un romanzo ambientato all'inizio dell'Ottocento: un tuffo nella storia, per riscoprire una Milano che ha cambiato radicalmente volto. Una vicenda privata, inscindibilmente legata alle sorti della città, dei suoi edifici, della sua gente.

- 288 pagine
- formato cm 14,5x21,3
- € 15,00

Dopo il successo de *La Martesana e il suo naviglio*, **Giancarlo Mele** torna alla scrittura con un libro pensato per chi voglia arrivare all'Adda lungo l'alzaia del Naviglio Piccolo. Per ciclisti e podisti, l'alzaia Martesana (dalla Cassina di Pòmm, al santuario di Concesa, a Trezzo) si presenta come un percorso facile e pianeggiante, adatto anche ai bambini, che regala innumerevoli scoperte, grazie al suo inestimabile patrimonio di storia, arte e leggende.

- 160 pagine a colori
- formato cm 11,5x19
- € 12,00



Milano, seconda metà del Trecento. Un solo trono, due pretendenti: Gian Galeazzo, ambizioso, scaltro e risoluto rampollo della famiglia Visconti, e Bernabò, suo zio, il terribile e spietato ammazzapreti, fustigatore del popolo. L'imperdibile romanzo del giornalista e scrittore **Luigi Barnaba Frigoli**, che con il passaparola ha scalato le classifiche.

- 352 pagine
- formato cm 14,5x21,3
- € 17,00

Meravigli edizioni

tel. 02 92101849 ■ info@meravigliedizioni.it ■ www.meravigliedizioni.it

NELLE MIGLIORI LIBRERIE

nerario per l'uscita della nuova edizione del libro di Anna Pavan, Guida Biscàro e Fiab Milano Ciclobby. *Proposta di: Sergio Ghisoni - cell. 3486603332*

Cicloturistica



Domenica 13 Novembre Sulle tiepide sponde del Lago di Como

Cavalcata ciclistica tardo autunnale lungo le sponde del lago di Como, seguendo il sole dalla sponda occidentale a quella orientale attraverso il Pian di Spagna. **Ritrovo h 08.00 Mi Porta Garibaldi.** *Proposta di: Giordano Soncini - giosonc@alice.it, tel. 039380811, cell. 3387535471*

In Sede

Giovedì 17 Novembre Consiglio Direttivo Fiab Milano Ciclobby

Riunione mensile, aperta a tutti i soci, per il coordinamento e la gestione delle attività dell'associazione. **Ritrovo h 20.30. Sede Fiab Milano Ciclobby.**

Cicloturistica



Domenica 20 Novembre Torniamo a Rivergaro per la pizzata

Andiamo nel Piacentino perché una pizzata in questa stagione ci vuole! *Proposta di: Roberto Facchini - robertofacchini42@gmail.com, cell. 338 9005578*

Cicloturistica



Domenica 20 Novembre La Festa del Torrone a Cremona

Cremona, famosa per le "3T", anche quest'anno organizza una bella festa in onore del "Turùn". Faremo una breve pedalata da Santo Stefano Lodigiano, percorrendo stradine di campagna. In caso di maltempo ci andiamo in treno. *Proposta di: Stefania Maffei - maffei.ste@libero.it, cell. 338-4294284*

Milano Arte



Domenica 20 Novembre Milano Arte

Giro cittadino accompagnati dall'arch. Rocculi. Il tema sarà comunicato in seguito. **Ritrovo h 10.00, piazzetta Reale.** *Proposta di: Arch. Rocculi/Maria Luisa Bonivento - Bonivento@libero.it*

In Sede

Martedì 13 Dicembre Consiglio Direttivo Fiab Milano Ciclobby

Riunione mensile, aperta a tutti i soci, per il coordinamento e la gestione delle attività dell'associazione. **Ritrovo h 20.30. Sede Fiab Milano Ciclobby.**

Fuori Sede

Venerdì 16 Dicembre Paella, sangria e tanta allegria

Ormai è diventata tradizione la nostra allegra cena in compagnia. **Ritrovo Trattoria "Lo Stuzzichino", via Porro Lambertenghi 13.** *Proposta di: Raffaele Peccioli - raffaele_p@libero.it, cell. 3398236496*

In Sede

Sabato 17 dicembre Festa degli auguri

Ci troviamo in sede per scambiarci gli auguri. **17.00-22.00 Sede Fiab Milano Ciclobby.** *Proposta di: volontari della segreteria - segreteria@ciclobby.it*

Milano Arte



Domenica 18 Dicembre Milano Arte

Giro cittadino accompagnati dall'arch. Rocculi. Il tema sarà comunicato in seguito. **Ritrovo h 10.00, piazzetta Reale.** *Proposta di: Arch. Rocculi/Maria Luisa Bonivento - bonivento@libero.it*

Cicloturistica



Sabato 31 Dicembre - Sabato 7 Gennaio Magica Lisbona: in bici lungo le rive del Tago a Capodanno

Sulla riva dell'immenso fiume Tago, Lisbona ci incanterà con le scalinate, i vicoli, i punti panoramici, i vecchi rioni popolari (Castelo, Alfama, Barrio Alto) e infine Belém, l'antico borgo di pescatori e navigatori. *Proposta di: Stefania Maffei - maffei.ste@libero.it, cell. 338-4294284.*

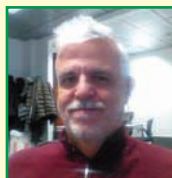
Le nostre guide



**Manrico
Barbatelli**



**Vanna
Bartesaghi**



**Bruno
Bauer**



**Maria Gabriella
Berti**



**Vinicio
Bevilacqua**



**Guia
Biscaro**



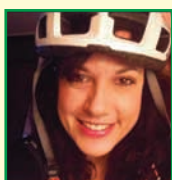
**Maria Luisa
Boninvento**



**Estelle
Campion**



**Delfino
Carnevale**



**Alessandra
Cascione**



**Giuseppe
Catalanotto**



**Michele
Cremonesi**



**Franco
Di Nunzio**



**Elena
Facchi**



**Roberto
Facchini**



**Sergio
Ghisoni**



**Valentina
Giro**



**Giardinieri
a pedali**



**Fabio
Lopez Nunes**



**Domenico
Luchetti**



**Massimo
M. Veracini**



**Stefania
Maffei**



**Siro
Palestra**



**Anna
Pavan**



**Raffaele
Peccioli**



**Stefano
Pozzoli**



**Dario
Proto**



**Luigi
Reolon**



**Gianfranco
Rocculi**



**Pietro
Scafati**



**Andrea
Scagni**



**Giordano
Soncini**



**Pietro
Soprani**

Gli Amici di Fiab Milano Ciclobby

Esercizi commerciali di Milano e dintorni convenzionati con noi
(*dettagli su www.ciclobby.it-Servizi*)

Negozi itineranti

Giardinieri a pedali	tel. 339 1486010
Officina Ciclante	tel. 333 7632192
Velocipedi	tel. 366 1697605

Zona 1

Olmo - La Biciclistissima	piazza Vetra 21 - tel. 02 33400992
Rossignoli	corso Garibaldi 71 - tel. 02 804960
Silvestrini	viale Caldara 37 - tel. 02 5468074
Silvestrini	viale Gian Galeazzo 19 - tel. 02 39543507

Zona 2

A.W.S. Bici motor	via Ponte Seveso 33 - tel. 02 67072145
Bici & Radici	via N. D'Apulia 2 - tel. 02 83418589
Cascina Quadri In Bici	via Nuoro 2 - tel. 333 1137792
La Ciclofficina Galeno 22	via Galeno 22 - tel. 392 4100677
La Spicciola	via Meucci 56 - tel. 02 2592682
Riva Auto SAS	via Don Guanella 5 - tel. 02 2576591

Zona 3

Bikenow	viale Abruzzi 87 - tel. 02 87387319
Brompton Junction Milano	via Melzo ang. Spallanzani -tel. 02 36587670
Ciclicoss	via Canaletto 1 - tel. 02 70102358
Detto Pietro Store	viale Vittorio Veneto 8 - tel. 02 29405018
Due Ruote Porpora	via Porpora 151 - tel. 02 2847956
Farmacia Internazionale Coliolo	via Carlo Matteucci 43 - tel. 02 29516248
Goldenbike	viale Abruzzi 64 - tel. 348 8866512
Iamobici	via G. Amadeo 39 - tel. 02 70106758
La bottega di Peter	via Goldoni 41 - tel. 380 901779
La Libreria dei Ragazzi	via Tadino 53 - tel. 02 29533555
L'erbolario Abbracciabosco	via Teodosio 46 - tel. 02 2362453
Libreria Popolare di via Tadino	via Tadino 18 - tel. 02 29513268
Silvestrini	piazzale Susa 7 - tel. 02 87391899
Urban Mobility	viale Lombardia 28 - tel. 335 5862699

Zona 4

Cicloservice	viale Corsica 86 - tel. 02 39434108
--------------	-------------------------------------

Zona 5

Ciclo Parking Milano Bike Station	via Santa Teresa 22 - tel. 02 91672273
Jigsaw Place S.r.l.	Rappresentante Brompton <i>Non vende a privati</i> Alzaia Naviglio Pavese 260 - tel. 02 87241792
La Bicicletteria	via A. Sforza 89 - tel. 02 8461286

Zona 6

Ciclosfuso	via Vigevano 43 - tel. 348 2695220
Il Biciclettaio	via Santa Rita da Cascia 14 - tel. 02 89762077
La Bicicletteria	via Washington 60 - tel. 02 4984694
La Stazione delle Biciclette	via Ettore Ponti 21 - tel. 02.89056878
Rossignoli	via Solari 40 - tel. 02 472690

Zona 7

Cicli Santamaria	via Rubens 26 - tel. 338 1467013
------------------	----------------------------------

Zona 8

Doniselli	via Procaccini 11 - tel. 02 34533031
La Bicicletteria	Centro Comm. Portello p.le Accursio - tel. 02 39260565
L'Impero del Ciclismo	Corso Sempione 41 - tel. 02 472690

**Metropolis Bike
Velo Station**

via G. Govone 26 -tel. 339 7515938
via Cenisio 50 - tel. 02 84143782

Zona 9

Equilibrio urbano

via Pepe 12 - tel. 02 39566000

Igor Bike

via Francesco Arese 20 - tel. 02 69901353

Nino Bixio

viale Fulvio Testi 64 - tel. 02 66102953

Fuori Milano

La Stazione delle Biciclette piazza IX Novembre 1989 San Donato Milanese (MI) tel. 02 5560 3730

Mi-Wheels

via Rovani 6 - Sesto San Giovanni (Mi) - tel. 335 8251990

Sconti e agevolazioni per i soci Fiab

Tour operator per vacanze in bicicletta, in ordine alfabetico

Ape tours

Apulia Bike Tours

Asd Blob Service

Bicinvaligia bike experience

Conlan School

Crilù Travel

Due Ruote Nel Vento

Ecologico Tours

Ferula Viaggi

Girolibero

Ichnusabike

Jonas

Meravigliosa Umbria

Ride Tuscany By Anima Toscana

Salento Bici Tour

Verde Natura

Zeppelin

Tutti i dettagli su
www.fiab-onlus.it
nella sezione
'Aderire alla Fiab'

Altre agevolazioni

(questo è un elenco parziale, trovi l'elenco completo sul sito Fiab, sezione Aderire alla Fiab-servizi e convenzioni per i soci)

Albergabici alberghi, pensioni, bed&breakfast e campeggi amici della bicicletta, in tutta Italia: www.albergabici.it.

Bikejamming vendita bici e accessori online www.bikejamming.it.
info@bikejamming.it

Brompton Junction bici pieghevoli e accessori Brompton, anche online. tel. 02 36587670 www.bromptonjunction.com

Block Bike antifurto tel.0734/961886 sales@metaliaaccessori.it

Centro Medico Sant'Agostino centro sanitario polispecialistico a Milano, Sesto San Giovanni (MI) e Bologna

Corsica Sardinia Elba Ferries sconto su passaggi per Corsica, Sardegna e Elba

Loft Studioviaggi Houseboat noleggio Houseboat in Europa. tel 02 89422055 www.loftviaggi.it info@loftviaggi.it

Ostelli Aig tessera gratuita e sconto presso le strutture di Alghero, Bergamo, Bologna, Cagliari, Firenze, Loreto, Milano, Napoli, Palermo, Perugia, Roma. www.aighostels.com

Qrvida bracciali o altri elementi con QR per soccorso. tel. 347/7130146 www.qrvidaitalia.it kb11198@yahoo.com

Sport town vendita online attrezzature sportive www.sportownonline.com

Walkingaround bike store biciclette, abbigliamento ciclistico e accessori www.walkingaround.it

Supplemento
a Ciclobby Notizie
n. 3-2015

Direttore Responsabile
Paolo Hutter

Aut. Tribunale Milano
n. 36 del 29.01.2002

Foto di copertina: Andrea Scagni

Grafica: Silvia Malaguti

Stampa: Mediaprint - Milano

Stampato su carta

riciclata ecologica FSC

dicembre 2015



MISTO
Carta da fonti gestite
in maniera responsabile
FSC® C005162

10 buoni motivi per iscriversi a Fiab Milano Ciclobby

- 1** Hai l'**assicurazione RC bici** con copertura 24/24 h per eventuali danni causati ad altri andando in bicicletta.
- 2** Hai un servizio di **consulenza assicurativa** per risarcimento danni, e di **consulenza e assistenza legale** per qualsiasi problema riguardante la bicicletta o il ciclista. Se la tua bici è fuori uso, hai la nostra "bici di cortesia".
- 3** Hai l'**abbonamento annuale a BC**, la rivista della Fiab su ambiente, movimento, cultura (con soli 6 euro in più).
- 4** Puoi partecipare ai **giri d'arte, alle serate, alle iniziative culturali** organizzate dalla nostra associazione in città e fuori.
- 5** Puoi partecipare a **gite, viaggi, ciclovacanze, raduni e attività culturali** organizzati da tutte le associazioni Fiab.
- 6** Puoi partecipare ai **corsi di manutenzione e riparazione bici** e puoi usare la ciclofficina in sede.
- 7** Hai **un'informazione costante** tramite il sito, la newsletter Fiab e, per Milano, il notiziario *Ciclobby Notizie* e la newsletter *Ciclonotizie*, con info, eventi e opportunità per chi usa la bici in Italia e all'estero.
- 8** Hai **sconti e agevolazioni** in negozi ed esercizi convenzionati a Milano e in tutta Italia presso alberghi, tour operator e altro.
- 9** Hai il **gilet fluorescente** in regalo se sei un nuovo socio.
- 10** Come ogni socio in più, **dai forza alla Fiab che promuove l'uso della bici in Italia**, sostiene i ciclisti, si batte per la loro e la tua sicurezza e rivendica lo sviluppo di una mobilità sostenibile.

Puoi sostenere Fiab Milano Ciclobby anche con

- donazioni fiscalmente deducibili (info in segreteria)
- il 5 per mille nella dichiarazione dei redditi indicando il codice fiscale Fiab 11 54 30 50 154

www.ciclobby.it tel. 02.69.31.16.24

