



GENTILE CICLISTA, come puoi vedere, «La Provincia in Bicicletta 2014» è un programma ricchissimo di iniziative, secondo copione. Tantissime escursioni attraverso il territorio del bolognese, ma anche in altre province e regioni, per più di 1100 chilometri di percorsi. In città, in campagna, in collina, al mare, lungo vallate, laghi e corsi d'acqua, sono itinerari percorribili senza particolari doti agonistiche: come sempre pedaliamo tranquilli, senza fretta, partendo e arrivando tutti insieme. Per iniziare a pedalare con noi ti chiediamo solo due cose: una bicicletta e un'età compresa fra i 6 e gli 80 anni. Ti aspettiamo!



LA MOBILITÀ INTELLIGENTE SI IMPARA DA PICCOLI. Per questo facciamo di tutto per insegnare ai nostri e ai vostri figli a rispettare l'ambiente usando la bici.

NOI PEDALALENTA CREDIAMO alla bicicletta come mezzo di trasporto, di socializzazione, di rispetto e di cultura. **SIAMO VICINI** ai temi dell'ecologia, della solidarietà, del volontariato. **APPOGGIAMO** le ciclabili, i sentieri ed i cavalcavia. **LAVORIAMO** per tracciare percorsi nel territorio, per ricavare itinerari nel paesaggio urbano, per una città pedalabile. **NON CREDIAMO** nell'agonismo fine a sé stesso e nella logica del primo che arriva. **SUPPORTIAMO** la logica del gruppo, dell'esperienza condivisa, dell'aiuto reciproco. **SIAMO PER LA BICICLETTA** quello che lo *slow-food* è per il cibo: il gusto del fare e nel fare, l'assaporare i momenti, il vivere a un'altra velocità.

PER PEDALARE CON NOI DEVI ANCHE SAPERE CHE...

... ti chiediamo una minima collaborazione. Perciò presentati al ritrovo con la bicicletta in ordine, con le gomme gonfie, e dotata di una camera d'aria di ricambio della misura giusta. Le nostre gite sono adatte a tutti, ma per goderti meglio la pedalata e per rispetto verso gli altri, prima di ogni uscita valuta il tuo livello di allenamento. Porta sempre con te un po' d'acqua e qualche alimento energetico. Anche se credi di conoscere il percorso, non superare mai la guida, aiutandoci a mantenere il gruppo compatto. Verifica, a ogni diramazione, la presenza di chi ti stava seguendo: se non lo vedi, avverti la guida e aspetta. Tutte le gite della nostra associazione sono coperte da assicurazione R.C. + infortuni, ma se con te hai figli o loro amici minorenni dovrai assumertene la responsabilità, aiutandoci in ogni situazione. Naturalmente dovrai sempre rispettare le norme del codice della strada. Perciò fai particolare attenzione all'efficienza dei freni, del campanello e delle luci della bicicletta tua e di chi è con te. Per finire, indossa il giubbotto rifrangente la sera, e il casco sempre!

I PEDALALENTA

ciclismo quotidiano

Associazione di Ciclopromozione **I PEDALALENTA**
via Ugo Foscolo, 10 – 40013 Castel Maggiore (Bologna)
www.pedalalenta.it info@pedalalenta.it

... e ci puoi trovare anche su **facebook**
... e su YouTube canale **pedalalenta lenta**



ASSOCIAZIONE DI CICLOPROMOZIONE I PEDALALENTA

**LA PROVINCIA
IN BICICLETTA
2014**



CITTÀ DI CASTEL MAGGIORE • PROVINCIA DI BOLOGNA

I GRANDI TOUR 2014 SERATA DI PRESENTAZIONE

Ven 21/02 h 21,00

Da Bologna a Venezia attraversando il parco del delta del Po.

Gita lungo l'Adige dall'Austria a ...

Seguirà piccolo rinfresco.

Info: Alessandro 333.4417495

LA BICICLETTA E I SUOI COMPONENTI

Sab 01/03 h 17,00 Minicorso teorico/pratico su messa a punto, personalizzazione e piccole riparazioni per pedalate tranquille e sicure.

Seguirà alle 20.00 sorpresa gastronomica.

Prenotazione obbligatoria entro venerdì 28/02 a info@pedalalenta.it

Presso La Contea Malossi via Lame 95 Trebbo di Reno

Info: Tiziano 346.6468286

FESTA DELLA RAVIOLA DI TREBBO DI RENO N° 204

Dom 16/03 h 10,00 Gazebo in piazza e mostra dei disegni dei bambini presso la scuola elementare "Italo Calvino" a Trebbo di Reno.

Info: Sergio 331.7068634

MINITOUR: TORRI E TAGLIATELLE

Dom 30/03 h 08,30 da Castel Maggiore piazza Pace.

h 09,30 da Bologna piazza dell'Unità.

Salita sulla torre degli Asinelli con panorama mozzafiato sulla città e abbuffata di tagliatelle in una tipica trattoria bolognese.

Prenotazione obbligatoria entro venerdì 28/03 a info@pedalalenta.it

Info: Tom 347.5093840

[Km 15]

LA VAL DI ZENA

Dom 06/04 h 08,00 da Castel Maggiore piazza Pace.

h 09,00 da Bologna piazza dell'Unità.

La sua leggera salita rende questa strada una tipica meta domenicale dei ciclisti bolognesi che si vogliono mantenere in forma senza affaticarsi troppo.

Pranzo al sacco al laghetto dei Castori.

Info: Tom 347.5093840

[Km 70]

MINITOUR: A BOLOGNA IN BICICLETTA

Dom 13/04 h 14,30 da Castel Maggiore piazza Pace.

h 15,00 da Bologna piazza dell'Unità.

Le nuove ciclabili dei quartieri Navile e S. Donato fino alla Fascia Boscata dove i volontari ci illustreranno il loro impegno nel recupero di questa area verde.

Info: Andrea 333.8782713

[Km 20]

PASQUETTA A FERRARA

Lun 21/04 h 09,00 da Castel Maggiore piazza Pace.

h 08,00 da Bologna piazza dell'Unità.

In bici alla città delle biciclette e giro delle mura con breve visita alla città.

Pranzo al sacco con tante uova sode!! Ritorno in treno gratis per la bici.

Info: Melissa 339.8957323

[Km 65]

GITA A MONTESOLE

Ven 25/04 h 07,30 da Castel Maggiore piazza Pace.

h 08,30 da Bologna piazza dell'Unità.

La via della seta fino a Marzabotto e navetta per salire alla festa di Montesole nell'anniversario della Liberazione. Pranzo al sacco.

Info: Giuseppe 331.3726565

[Km 80]

ASSICURAZIONE: per i non soci € 2,00.

NOTA BENE: Tutte le distanze chilometriche riportate sono indicative. Una bici in buone condizioni non crea problemi né a te, né agli altri ciclisti.

PEDALALONGA DA BOLOGNA A VENEZIA

Da Giovedì 01/05 a Domenica 04/05

Le vie d'acqua da qui alla Serenissima attraversando il territorio dove tutti i fiumi volgono al mare: Adige, Reno, Brenta e tutti i rami del Po, su ponti di barche e traghetti fino a giungere per mare a Venezia.

Prenotazione obbligatoria alla Contea Malossi da giovedì 06/05

Info: Andrea 333.8782713

[Km 250]

BIMBIBICI 2014

Dom 11/05 h 9,45 da Castel Maggiore piazza Pace.

Una meravigliosa giornata di divertimento per grandi e piccini.

Possono partecipare tutti i "BIMBI" muniti di bici, dai 3 ai 90 anni.

Info: Sergio 331.7068634

[Km 15]

CICLABILE DEL MARECCHIA

Dom 25/05 h 7,00 alla fermata "piccola Venezia" Trebbo di Reno.

In pulmann fino a Novafeltria, dopo aver visitato il paese si scende lungo il Marecchia fino a Rimini. Pranzo al sacco e costume consigliato.

Prenotazione obbligatoria alla Contea Malossi a partire da giovedì 08/05

Info: Alessandro 333.4417495

[Km 45]

PEDALALONGA DALL'AUSTRIA A ...

Da Sab. 31/05 a Lun. 02/06

Dal confine austriaco di Passo Resia seguiremo il corso dell'Adige tra scori alpini e i famosi meleti del Val Venosta.

Prenotazione obbligatoria alla Contea Malossi a partire da giovedì 03/04

Info: Alessandro 333.4417495

[Km 175]

ALLA SCOPERTA DELL'ABBAZIA DI NONANTOLA

Dom 15/06 h 08,30 da Castel Maggiore piazza Pace.

h 09,30 da Bologna piazza dell'Unità.

In bici nella campagna emiliana in fiore per raggiungere e conoscere la storica abbazia benedettina di Nonantola ed ammirarne le bellezze architettoniche ed artistiche. Pranzo al sacco.

Info: Gianni 331.5774012

[Km 65]

FESTA CELTICA A MONTERENZIO

Dom 29/06 h 08,30 da Castel Maggiore piazza Pace.

h 09,30 da Bologna piazza dell'Unità.

Seguiremo le ciclabili fino a S. Lazzaro poi in lieve salita fino a Monterenzio dove faremo un vero e proprio salto nel tempo passeggiando tra Celti e Romani.

Visita al museo Fantini. Pranzo al sacco o stand gastronomici alla sagra.

Info: Francesca 335.6571086

[Km 80]

MINITOUR: BOLOGNA UNA CITTA' DI CONVENTI

Dom 06/07 h 08,30 da Castel Maggiore piazza Pace.

h 09,30 da Bologna piazza dell'Unità.

Giro di mezza giornata per ammirare alcuni dei 96 complessi monastici esistenti.

Info: Valerio 329.4555108

[Km 30]

MINITOUR: TUTTI IN PISCINA

Dom 31/08 h 09,30 da Castel Maggiore piazza Pace.

h 08,30 da Bologna piazza dell'Unità.

Tutti in bici fino a Casalecchio alla piscina M.L. King. Obbligatorie cuffie, ciabatte e costume per poter fare il bagno. Pranzo al sacco.

Info: Carlo 339.5021962

[Km 45]

CON IL PATROCINIO DI:

• CITTÀ DI CASTEL MAGGIORE •
ASSESSORATO ALLA CULTURA - ASSESSORATO ALL'AMBIENTE

• PROVINCIA DI BOLOGNA •

MINITOUR: TORTELLONI ALLE "TOMBE"

Dom 07/09 h 09,30 da Castel Maggiore piazza Pace.

h 08,30 da Bologna piazza dell'Unità.

Alle Tombe è bello andar con la ragazza pedalar e i tortelloni assaggiar.

Prenotazione obbligatoria entro giovedì 04/09 a info@pedalalenta.it

Info: Carlo 339.5021962

[Km 55]

DECENNALE DEI PEDALALENTA

Dom 14/09

Festeggiamenti del decennale dei Pedalalenta.

Info: www.pedalalenta.it

MINITOUR: FESTA DEL VOLONTARIATO

Dom 28/09 h 14,15 da Castel Maggiore piazza Pace.

h 14,15 da Bologna piazza dell'Unità.

Insieme agli amici della ciclistica Panigalese, percorreremo un tratto della Via del Reno e le ciclabili del quartiere Borgo Panigale, fino alla splendida Villa Bernaroli dove i volontari ci accoglieranno con le loro *dietetiche* crescentine.

Info: Andrea 333.8782713

[Km 30]

BENTIVOGLIO CUORE "MEMORIAL LUCA GABRIELI"

Sab 04/10 h 14,00 da Castel Maggiore piazza Pace.

h 13,00 da Bologna piazza dell'Unità.

Ritrovo con gli amici di "Bentivoglio Cuore" per la consueta ciclo-camminata dedicata alla prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Info: Francesca 335.6571086

[Km 35]

IL SENTIERO DEI FRUTTI ANTICHI

Dom 12/10 h 09,30 da Castel Maggiore piazza Pace.

h 08,30 da Bologna piazza dell'Unità.

Nell'ambito di Orizzonti di Pianura, nella giornata mondiale dell'alimentazione, visita all'Agriturismo Arcadia, a San Pietro in Casale, dove percorreremo il sentiero dei frutti antichi. Pranzo al sacco.

Info: Melissa 339.8957323

[Km 70]

IMMAGINI A DUE RUOTE

Ven 07/11 h 21,00

Riviviamo insieme, attraverso le immagini, le nostre *ciclo-avventure*.

Seguirà piccolo rinfresco.

Info: Tiziano 346.6468286

APERITIVI SU DUE RUOTE

Ven 06/06 - 13/06 - 20/06 - 27/06

h 20,00 da Bologna piazza dell'Unità.

Inauguriamo la stagione del ciclo-aperitivo: il venerdì happy hour in bici... due chiacchiere e due salatini con il bicchiere in mano.

Info: Andrea 333.8782713

[Km 15]

GUIDA ALLA LETTURA DEL PROGRAMMA

Abbiamo attribuito agli itinerari che trovi sull'altro lato del foglio tre livelli di difficoltà. Se non ti senti in forma e la tua bici è senza cambi, per favore evita le gite «**ROSSE**». Partecipando a quelle «**ARANCIO**» percorrerai un discreto numero di chilometri: in virtù delle basse medie orarie il consumo calorico richiesto non sarà eccessivo, ma non sottovalutare l'alimentazione e l'idratazione. Alle «**VERDI**» puoi sempre partecipare: requisito base, una buona condizione generale della tua bicicletta. *Il casco, però, portalo sempre!*

INIZIATIVA O ESCURSIONE ADATTA A TUTTI

QUI È RICHIESTA UNA MINIMA RESISTENZA FISICA

ESCURSIONE FISICAMENTE IMPEGNATIVA