



La Città Metropolitana in Bicicletta 2018



ISCRIVITI SUBITO!!! WWW.PEDALALENTA.IT

Per pedalare con noi devi 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 l'accompagnatore, aiutandoci a mantenere il gruppo compatto. Verifica, ad 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!



Ti aspettiamo!

LA MOBILITA' INTELLIGENTE SI IMPARA DA PICCOLI
Per questo facciamo di tutto per insegnare ai nostri e 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 di fare e nel fare, l'assaporare i momenti, il vivere a un'altra velocità.

I 10 comandamenti ...consigli per pedalare sicuri

Una bici in buone condizioni non crea problemi né a te, né agli altri!

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



L'articolo 224 del DPR 16/12/1992 nr. 495. specifica le caratteristiche tecniche cui devono soddisfare i dispositivi di segnalazione ottica.

I dispositivi ottici di segnalazione (luce anteriore e posteriore), devono essere accesi da mezz'ora dopo il tramonto a mezz'ora prima del sorgere del sole; devono inoltre essere accesi nelle gallerie, con pioggia, nebbia, neve o scarsa visibilità.



Fuori dai centri abitati, e in galleria il ciclista deve indossare il giubbotto e le bretelle rifrangenti (art. 182 del Codice della Strada)

AL BUIO FATTI VEDERE!



Il programma | gite 2018

4 Marzo • Opificio Golinelli 


"Uno sguardo al futuro" visita guidata all'Opificio e al nuovo centro arti e scienze.
Max 25 persone - Info: Valerio 3294555108

23/24/25 Marzo • Torino e i suoi parchi  

Le emozioni e i misteri della prima capitale d'Italia e Venaria Reale.
Info: Terenzio 3425393688 - Sergio 3317068634

7 Aprile • Coop Pellerossa 

Visita guidata al biodigestore e serra di Mezzolara. Info: Terenzio 3425393688

15 Aprile • Fico - Fabbrica Italiana Contadina - Il pianeta del cibo 

Uno sguardo tra passato & futuro - visita guidata. Info: Valerio 3294555108

28/29/30 Aprile - 1 Maggio • Pedalatosta: La Via Francigena - 2° parte   

Dal Passo della Cisa a San Gimignano, attraverso i bei paesaggi della Lunigiana, Versilia e San Miniato.
Info: Valerio 3294555108

6 Maggio • Bimbimbici 

Tradizionale appuntamento con i ragazzi delle scuole primarie di Castel Maggiore.
Info: Sergio 3317068634 - Bruno 3474400602

11 Maggio (venerdì) • 1° Cicloaperitivo serale a Casalecchio di Reno 

Pedalata sotto le stelle. Info: Giancarlo 3395021962

13 Maggio • Bimbimbici reload 

Il Navile con i ragazzi, da Castel Maggiore a Bologna. Info: Sergio 3317068634 - Bruno 3474400602

25 Maggio (venerdì) • 2° Cicloaperitivo serale a Ponte Ronca 

Info: Giancarlo 3395021962

27 Maggio • Legambiente 

Pedalata nelle terre della Partecipanza. Info: Bruno 3474400602

2/3 Giugno • Bologna Mare  

Una classica sempre d'attualità: due giorni per le Antiche Paludi Bolognesi fino alla foce del Reno.
Info: Anna Maria 3335923792 - Bruno 3474400602

10 Giugno • Bicigrill S. Agata B. 

Scampagnata con pranzo al parco Lamborghini di Sant'Agata Bolognese. Info: Carlo 3391100551

16 Giugno • Bologna by night 

Tra la periferia e il centro città sotto la luna e le stelle. Info: Valerio 3294555108

18- 24 Giugno • Cicloraduno FIAB a Ravenna

In bici assieme sui percorsi dell'Esarcato - Info: Bruno 3474400602

29/30 Giugno - 1 Luglio • I Grandi Laghi  

Dal lago di Lugano al lago di Varese, tra il lago Maggiore e Abbazie.
Info: Bruno 34744001602 - Paola 3283161390

14/15 Luglio • San Vigilio di Marebbe   

MTB nel parco di Sennes-Braies, tra Fanes e Val Badia - per esperti.
Info: Silvia 3405002869 - Pietro 3284597480

Con la FIAB-Nazionale

30/8 - 5/9 Ciclostaffetta Benevento-Brindisi

La Francigena del Sud, dall'Arco di Traiano, per Matera, Taranto, Gravina fino alla colonna dei pellegrini verso Gerusalemme. www.Fiab-onlus.it - Info: Bruno 3474400602

8 Settembre • Notte a Spilamberto 

Al Chiosco dei Sapori con ritorno come lucciole nella campagna. Info: Carlo 3391100551


In collaborazione con la Soc. Sportiva Progresso

14/15/16 Settembre TREKKING • San Vigilio Marebbe

Nel Parco Naturale di Sennes-Braies camminando a contatto con la natura. Info: Carlo 3391100551

15 Settembre • Villaggio della Salute  

Una breve salita gratificante e un'intera giornata rilassante tra le colline di Castel San Pietro
Info: Bruno 3474400602 - Silvia 3405002869

29 Settembre • Wiki Loves Monuments 

In bici per luoghi storici ed artistici di Castel Maggiore. Info: Valerio 3294555108

6 Ottobre • Bentivoglio cuore 

Per la tua salute... la cura sei tu! Ciclocamminata per la salute. Info: Valerio 3294555108

7 Ottobre • Sassi di Rocca Malatina   

Al Parco Regionale, dal Panaro, tra calanchi argillosi e tre meravigliose guglie in arenaria.
Info: Elena 3408431567

14 Ottobre • Radiotelescopio di Medicina 


I suoni dell'Universo: visita guidata alla stazione astronomica Croce del Nord. Info: Valerio 3294555108



N.B. Ogni evento verrà opportunamente dettagliato con promo



ASSICURAZIONE



Per i non soci € 2,00




legenda

 Brevi passeggiate e percorso semplice.

  Facili gite di 1 o più giorni.

  Escursioni per chi è più allenato.

  Escursioni su percorsi mediamente impegnativi.

   Escursioni di uno o più giorni con percorsi impegnativi.



pnk
BARBIERI
bicycle accessories
www.barbieripnk.it

53.12 di TAROZZI SAURO
Via Matteotti 18/A Calderara di Reno (BO)
Tel. 051 720542
email: tarozzisauro@virgilio.it
C.F. TRZSRA63P06A944U P.I. 02526331208

FARMACIA DEL TREBBO
www.farmaciadeltrebo.it
ERBOHISTERIA VETERINARIA
PRENOTAZIONI CUP
Via Lame 74 - Tel. 051.70.01.77 - Trebbo di Reno (BO)

Catrambone Pietro
Servizio Assistenza Tecnica
Via G. Matteotti, 26 - 40129 - Bologna
C.F. CRPTPT7221AMV - P.IVA 027348204
Fotocopiatrici - Stampanti - Telefax - Multifunzioni
Ricambi - Mobili ufficio
brother
Cell. 3284597480

Quattro Stagioni ortofrutta
QUATTRO STAGIONI S.a.s.
di Corazza Marco & C.
via Lame, 159
40013 TREBBO DI RENO (BO)
Tel. 051 703572
Cell. 347 64 68 929
Cell. 347 81 55 226
E-mail: m.corazza@4stagioni.biz

Bicidette by Valentini
Assistenza - Vendita - Riparazione
chiuso Lunedì mattina
Via Grassi, 35
40013 Castel Maggiore (BO)
Tel e Fax. 051.711.554

I PEDALALENTA
ciclismo quotidiano

www.pedalalenta.it
info@pedalalenta.it

