



MOBILITA' ATTIVA

Il movimento quotidiano come chiave di volta per il benessere nostro e delle città

Ben ritrovati! Settembre segna a modo suo l'inizio di un "anno nuovo": riprendono tutte le attività dopo il periodo di sosta estiva e anche noi di Fiab Melegnano stiamo già "pedalando" a pieno ritmo per preparare il primo grande appuntamento per il successo del quale confidiamo nel supporto e nel coinvolgimento di tanti: soci, Amministrazione comunale, commercianti, associazioni, amici, bambini e famiglie. Si tratta della **Settimana Europea della Mobilità Sostenibile che avrà luogo, con numerosi eventi in programma, dal 16 al 22 Settembre** nell'anno in cui ricorre anche il bicentenario dell'invenzione della bicicletta.



A 200 anni dalla sua invenzione la bicicletta dimostra di essere un mezzo di trasporto straordinariamente efficace, un mezzo per la **mobilità attiva** delle persone che produce benessere psico-fisico

oltre ad innumerevoli vantaggi per le città e i territori. Ma cosa si intende veramente quando si sente parlare di "mobilità attiva"?: ci si riferisce alla mobilità di chi mette in movimento il proprio corpo per gli spostamenti quotidiani, su tutti pedoni e ciclisti. Il concetto di "mobilità attiva" si sta facendo strada in Europa grazie a ECF (European Cyclists' Federation) che mette al centro delle politiche per le città le persone e la loro necessità di movimento per ridurre l'utilizzo delle auto nei centri cittadini. E' come visualizzare una piramide: in punta, nella parte più stretta, ci sono le quattro ruote a motore e nella parte più grande, nella base, ci sono i ciclisti e i pedoni. Non si tratta, lo sottolineiamo bene, di denigrare le automobili. Preferiamo continuare a parlare dei **benefici della mobilità attiva** perché li conosciamo bene e sappiamo che sono tanti: a livello di salute basti pensare alla riduzione di patologie cardiache, andare in bicicletta previene il diabete, abbassa il colesterolo, riduce sovrappeso e obesità; migliora il tono dell'umore, riduce lo stress ed è un buon antidoto alla depressione; spostandosi in bicicletta si tonifica la muscolatura e ci si mantiene in forma, si hanno maggiori opportunità di socializzazione, integrazione ed emancipazione, la due ruote a pedali è economica ed ecologica, contribuisce alla riduzione dell'inquinamento e del traffico stradale.



In questo numero:

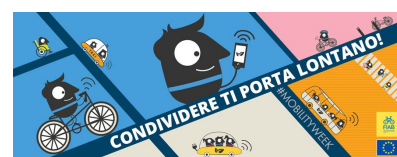
- ◆ Mobilità attiva
- ◆ Vacanze in bici per riflettere
- ◆ Settembre ricco...mi ci ficco

In termini di sicurezza poi, è ben appurato ormai che esiste una correlazione tra ciclabilità e riduzione dell'incidentalità: **più ciclisti = più sicurezza**. La presenza di molte bici nelle strade induce infatti i conducenti dei mezzi a motore ad una guida più prudente e sicura e aiuta a moderare il traffico in generale: **cambia l'aspettativa sociale, uno spazio urbano condiviso viene percepito come proprio e quindi maggiormente rispettato**. Investire nell'incremento dell'uso della bicicletta non è conveniente solo per i fruitori della due ruote a pedali ma per la città stessa e per la sicurezza del traffico: riducendo la velocità si contribuisce a fluidificarlo.



"**Condividere ti porta lontano**", questo lo slogan dell'edizione 2017 della "Settimana Europea della Mobilità...in bicicletta" e Fiab Melegnano si sta preparando per la prima **Bike Fest** condivisa del 16 Settembre, tenetevi pronti, presto tante belle iniziative!

Federica Zago
Presidente



Per informazioni e contatti:

Sede: Melegnano, P.le delle Associazioni— cell. 348 9752878

Apertura il mercoledì dalle 17.30 alle 19

www.fiabmelegnano.it — info@labicimelegnano.it



LE VACANZE IN BICICLETTA: un modo per riflettere

Oltre ad usare la bicicletta tutti i giorni, molti di noi ci fanno anche le vacanze: un modo che può apparire faticoso per chi intende la vacanza tutta spiaggia e ombrellone, ma anche la fatica fisica aiuta a scaricare le tensioni di un anno di lavoro.

Quest'anno mi sono concessa due bei viaggi itineranti in bicicletta: in **Irlanda e dall'Italia a Monaco di Baviera**.

Approfitte del periodo estivo per fare vacanze in bicicletta all'estero è il modo di verificare cosa fanno gli altri paesi per la mobilità ciclistica. Diciamo che, per quanto mi riguarda, sono si in vacanza ma sempre con un occhio attento a cosa succede altrove per poi arricchire l'attività di Fiab in Italia.



Cominciamo dall'**Irlanda** con un'immagine che dice molto della mobilità urbana e del tema sicurezza.

Si tratta di Dublino, dove ho percepito una certa attenzione alla ciclabilità ma i ciclisti non sono ancora numerosissimi.

Molti dei tracciati sono realizzati con segnaletica orizzontale, come in questo caso, e spesso condivisi con i pullman. Non so dire se presentano dei problemi di sicurezza, ma l'attenzione al ciclista è promossa anche attraverso una

comunicazione dedicata che si trova ai pali delle fermate del trasporto pubblico.

Lungo il nostro **percorso itinerante nel Conemara**, invece, di ciclabili neanche l'ombra (o molto poche), ma del resto il traffico automobilistico è scarso ed è più facile "scontrarsi" con una pecora, pertanto percorsi ciclabili dedicati, tutto sommato, sarebbero soldi sprecati. **Anche molte nostre strade secondarie in Italia hanno le stesse caratteristiche e con un po' di segnaletica adeguata sono una risorsa pronta per il cicloturismo.** Ho raccontato il mio viaggio in Irlanda a [Radio Francigena—La voce dei cammini](#) (che non tratta solo di cammini ma di viaggi slow in generale): chi avesse voglia di ascoltare nel link trova i podcast.



Del viaggio verso **Monaco di Baviera**, ho scritto invece alcune considerazioni che qui vi riporto.

Il ciclovaggio è iniziato poco più in là di Bassano del Grappa (per motivi organizzativi) ed è terminato a Monaco di Baviera: **521 km per 7 giorni di pedalete.**

1^ considerazione. Abbiamo attraversato 4 Stati, Italia, un pezzetto di Svizzera, Austria e Germania, sempre lungo una ciclovie protetta, fatti salvi alcuni brevi tratti. Il tutto senza dover cambiare moneta, passare barriere fisiche e controlli: questa è l'Europa

e in ognuna di queste nazioni mi sono sentita "a casa" e a me piace.

2^ considerazione. L'intermodalità treno+bici anche in Trentino Alto Adige ha qualche "falla" e siamo rimasti un po' stupiti nel leggere, a Merano, che il treno per Malles non caricava le

biciclette da aprile a ottobre.

Immaginiamo che ci siano problemi di affollamento: **i cicloturisti sono veramente tantissimi in questi luoghi!** Tuttavia, l'organizzazione altoatesina è stata all'altezza delle aspettative: ci hanno caricato le biciclette su un furgone e le abbiamo ritrovate in stazione a Malles. Il costo del servizio non ve lo dico, potete scoprirlo da soli. Aggiungo invece una considerazione personale: **siamo proprio sicuri che il tema dello sviluppo dell'intermodalità bici+treno passi dalla gratuità della bici?**

3^ considerazione. Il cicloturismo è fatto di servizi e lungo il percorso, nella parte italiana, i **bicigrill** sono dei piccoli gioielli di costruzioni adeguate al contesto ambientale.



Bei posti per una sosta lungo il viaggio, ma anche luoghi di aggregazione per i cittadini della zona.

4^ considerazione. Il cicloturismo non vive di soli percorsi per quanto belli possano essere. Prima di arrivare a Monaco – non un paese di provincia ma il capoluogo della Baviera – abbiamo percorso chilometri lungo il fiume Isar. Un percorso ciclabile in mezzo al verde, sempre più affollato di biciclette man mano che ci si avvicina alla città. Un percorso che si affaccia lungo il fiume gremito di persone come lo sono le nostre città di mare d'estate, con un'unica differenza: ci si arriva solo in bicicletta e vi posso assicurare che l'età variava dai più giovani ai più anziani. Se penso che da noi in qualche spiaggia ci parcheggiano anche i SUV, magari con la scusa che hanno il bambino col passeggino!

Poi, improvvisamente, ti ritrovi in strada e continui il tuo percorso ciclabile che, nel nostro caso, ci ha condotto fino al nostro albergo, in pieno centro a Monaco di Baviera.

Questo per dire che gli investimenti sulle grandi ciclovie non porteranno i risultati attesi in termini di sviluppo economico **se le città non si adatteranno per accogliere questi turisti che portano economia nel rispetto delle città e dei territori.**

5^ e ultima considerazione sulla città di Monaco, ma anche sulle altre città attraversate. Molte le aree

pedonali dove il commercio locale è più che florido, tanta condivisione degli spazi e numerosissimi i sensi unici eccetto bici e ovunque tante, tante persone a piedi o in bici, giovani e meno giovani, compresi molti anziani che si aiutano con deambulatori in autonomia. Questo per dire, a tutti quelli che "....ma io come lo

porto il nonno...." oppure "....voi volete far chiudere i negozi..." che **le città vivono se le persone – non le loro auto - possono fruire degli spazi pubblici.** Le città che basano le loro politiche sui parcheggi in centro e le strade per "fluidificare il traffico" sono destinate ad essere dei dormitori da cui si fugge alla prima occasione, magari per andare nei grandi centri commerciali che imitano le nostre città, dove si può passeggiare senza dover zigzagare tra le auto parcheggiate. Questo vale a Monaco come a Melegnano.





SETTEMBRE RICCO..... MI CI FICCO

La *Settimana Europea della Mobilità...in bicicletta*, dal 16 al 22 settembre, e tanti altri appuntamenti caratterizzano il mese di settembre. Un bel modo di riprendere le attività di ognuno, magari cominciando a pensare ad un nuovo modello di mobilità quotidiana attraverso l'uso della vostra bicicletta.

E magari pensando anche: **“Quest’anno divento socio/a FIAB”**



GLI APPUNTAMENTI DI SETTEMBRE




IN BICI, AL CHIAR DI LUNA
Scoprire un percorso ciclabile,
con la luna piena
sabato 9 settembre 2017
A Balbiano per la
3ª Festa del Ponte Vecchio di Balbiano
RITROVO: ore 21 Melegnano, Piazza della Vittoria

PROGRAMMA

QUOTA ADESIONE
per organizzazione e assicurazione infortuni dell'uscita
1€ socio FIAB, 3€ non socio

Il percorso è facile e sicuro, di circa 12 km a/r, prevalentemente su ciclabili, accessibile a tutti, bambini compresi (è richiesto l'accompagnamento di un adulto)
È indispensabile
attrezzarsi con luci e gilet rifrangente

Info e dettagli: www.fiabmelegnano.it - info@fiabmelegnano.it - cell. 348 9752878
Si prega di prendere visione del regolamento qui
ANCHE SE NON ESISTE OBBLIGO DI LEGGE CONSIGLIAMO DI INDOSSARE IL CASCO

- **1-3 IL PASSO DELLO STELVIO CHIUSO ALLE AUTO** (cancellato causa neve)
Ma ci riproveremo il prossimo anno
- **Sabato 9 IN BICI AL CHIAR DI LUNA**
In bicicletta alla 3ª festa del Ponte Vecchio di Balbiano
- **Dal 16 al 22 SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITA' ...IN BICICLETTA**
- **Domenica 17 LA BICICLETTA DEI COMUNI DELL'ADDETTA**
- **Domenica 24 IN BICICLETTA LUNGO I CANALI**
Villoresi est—Martesana—Muzza, mica solo l'Olanda

Mentre scriviamo stiamo ancora sistemando un ricco programma di attività per la **Settimana Europea della Mobilità...in bicicletta** che vede quest'anno, per la prima volta dopo molti anni, il **patrocinio ed il coinvolgimento anche del comune di Melegnano**, oltre a quello dei comuni di **Cerro al Lambro, Vizzolo Predabissi, Colturano e Casalmaiocco**. Ci sembra un bel segnale di attenzione da parte della nuova amministrazione comunale di Melegnano e **ci auguriamo che sia solo la prima delle numerose iniziative che ci attendiamo per sviluppare appieno la mobilità ciclistica anche a Melegnano.**

Tra le tante iniziative in campo, una ci sta particolarmente a cuore: la **1ª Bike Fest sul piazzale delle Associazioni sabato 16 settembre**. Diverse associazioni con noi proporranno attività nel pomeriggio di sabato: **la Biblioteca e gli Amici della Biblioteca, lo Spazio Milk, il Circolo Legambiente, il Comitato “Vivere Meglio la città”, la Banca del Tempo.**

Sarà un momento di festa per tutti, grandi e piccoli, e vogliamo festeggiare la riquilificazione del piazzale che sembra essere più che mai reale. Il programma completo verrà diffuso nei prossimi giorni, ma prendete nota della **cena condivisa sulla piazza**: è un'attività che nelle due edizioni precedenti ha riscosso grande successo e quindi vi aspettiamo numerosissimi anche questa volta. In bicicletta, ovviamente!

