

**In questo numero:**

- ◆ Naviglio Grande con spaghetтата
- ◆ Federica, l'opinion leader
- ◆ Le nostre ciclovacanze
- ◆ Appuntamenti di luglio
- ◆ Anticipazioni di settembre
- ◆ Chiuso per ferie

Notizie dall'associazione FIAB di Melegnano

# NAVIGLIO GRANDE CON SPAGHETATA

## Ma la pioggia non ci fermerà



A Carpiano

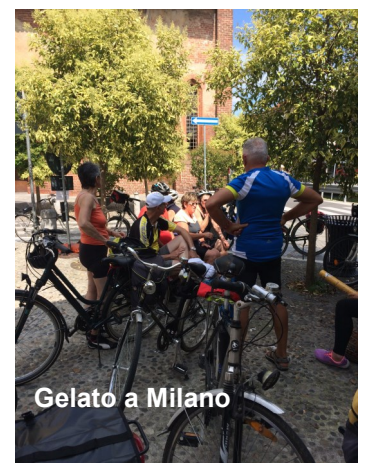
Alla fine, con un ritardo di una "mezzorata", ci siamo ritrovati a Carpiano: caffè e si parte. Il cielo alle nostre spalle è sempre scuro ma davanti a noi la vongola si sta aprendo ... non, no è il cielo che si sta schiarendo ma è sicuramente merito dello spaghetti vongolifero o della vongola spaghettifera? Ai posteri l'ardua sentenza. Pedala tu che pedalo anch'io, ci dobbiamo fermare ad aspettare l'ultima partecipante che ha preso un abbaglio e ha imboccato il tunnel sbagliato, e pure sbarrato, sotto la ferrovia. Aspetta tu che aspetto anch'io, siamo ripartiti maggiorati di uno. Gonfia tu che gonfio anch'io, la ruota posteriore dell'ultima arrivata aveva degli sconforti e dei lenti cedimenti e ogni tanto doveva essere rinvigorita da energiche pompate fornite a turno dai baldi partecipanti con grande sollazzo della compagnia e gusto della .... bicicletta. Pompa tu che pompo anch'io arriviamo in vista della tanto agognata meta: e qui che ti succede? Bivio tu che bivio anch'io, lo perdiamo e ci ritroviamo sulla statale trafficata che costeggia il naviglio grande ... un chilometro di paura ed ecco Gaggiano! Metti le gambe sotto il tavolo tu che le metto anch'io, grande caciara, allegria, musica, etc etc ma la spaghet-tongola si fa desiderare e allora sotto col pane, con l'acqua e finalmente con il vinello.

Spaghettongola ECCOLA! "Mo te magno!!!

*Ettore Signori*  
Presidente



La siesta dopo il pranzo



Gelato a Milano

Info su tesseramento:  
[www.labicimelegnano.it/pagine/iscrizioni](http://www.labicimelegnano.it/pagine/iscrizioni)

Un simpatico video [QUI](#)

**Per informazioni e contatti:**

Sede: Melegnano, P.le delle Associazioni

cell. 3489752878 — [www.fiabmelegnano.it](http://www.fiabmelegnano.it) — [info@labicimelegnano.it](mailto:info@labicimelegnano.it)

L'angolo di....

Notizie dall'associazione FIAB di Melegnano

# IN BICICLETTA PER UNA GIUSTA CAUSA

Federica,  
 l'opinion leader

Sempre più spesso la bicicletta viene utilizzata per veicolare temi importanti



Fiab, Federazione italiana amici della bicicletta, è un'associazione di persone cui piace stare in compagnia per condividere la stessa passione: pedalare! Visitando con la giusta lentezza sempre luoghi nuovi di cui gustare panorami, monumenti e la meravigliosa cucina italiana, tutti insieme intorno ad una tavola ben imbandita. Ma **Fiab non è solo questo, è molto di più: è impegno sociale, è lanciare un messaggio, è far conoscere situazioni importanti, promuovere eventi, patrocinare iniziative.**

E tra queste si è appena conclusa l'avventura sportiva di [Mila Brollo](#), 58enne, non ciclista, che con la sua bicicletta a pedalata assistita ha attraversato l'Italia dal Friuli fino a Lampedusa, appunto con la lentezza necessaria ad assaporare ogni nuovo incontro e ogni particolare, lontana dalla frenesia quotidiana. **Mila ha il diabete di tipo 2 ed è stata seguita per una ricerca sull'andamento della glicemia sotto sforzo lento e prolungato.** Ma non solo, il suo è stato anche un viaggio di sensibilizzazione, patrocinato dalla Fiab, con lo scopo di promuovere i gruppi di cui Mila fa parte: il [Movimento della Salute Mentale Parole Ritrovate](#), presente in tutta Italia, [l'Associazione FareAssieme](#), operatore della salute mentale e [l'Associazione ViviamoInPositivo Italia Onlus](#) di cui Mila è un clown di corsia, volontaria.

Anche la scelta di arrivare, dopo circa due mesi di pedalate, a **Lampedusa** non è stata affatto casuale: qui era prevista una raccolta fondi e soprattutto è stato il modo per sottolineare, qualora ce ne fosse bisogno, ma forse di bisogno ce n'è sempre di più, **gli straordinari sforzi degli abitanti dell'isola segnata da continui sbarchi di profughi e rifugiati ringraziando per la passione e la pazienza con le quali affrontano quotidianamente questa enorme tragedia umanitaria.**

Come non sentirsi fieri di essere "amici della bicicletta", quando tra gli amici si possono vantare persone di una bellezza interiore così straordinaria? E soprattutto, e a dispetto del lungo elenco di vicende drammatiche a cui rischiamo quasi di assuefarci, come non insistere in questa direzione che ci mostra quanto nella quotidianità e nelle piccole cose ci siano tanti segnali positivi da fare nostri e gridare al mondo dal sellino di una bici!!

Buone vacanze!

Federica



Mila e Don Ciotti nella foto



La nostra sede rimarrà chiusa da giovedì 7 luglio a martedì 6 settembre.

Riapriamo mercoledì 7 settembre dalla 17.30 alle 19.

Per ogni informazioni potete comunque contattarci : sotto il cellulare e l'indirizzo mail.

E se non rispondiamo subito portate pazienza: anche i volontari vanno in vacanza!

Per informazioni e contatti:

Sede: Melegnano, P.le delle Associazioni

cell. 3489752878 — [www.fiabmelegnano.it](http://www.fiabmelegnano.it) — [info@labicimelegnano.it](mailto:info@labicimelegnano.it)



Notizie dall'associazione FIAB di Melegnano

# LE NOSTRE CICLOVACANZE

## Ravenna e il Delta del Po

### La ciclovia dell'Oglio

### Il Cicloraduno in Maremma

Nelle attività di quest'anno abbiamo inserito diverse uscite di più giorni, con l'obiettivo di offrire più opportunità per scoprire la vacanza fatta in bicicletta. Ogni ciclovacanza, inoltre, aveva caratteristiche diverse anche per provare modalità varie di spostamento: dal pullman con carrello bici, al percorso da casa con bagaglio sulla bicicletta con qualche tratto in treno fino al grande cicloraduno nazionale.

Come sempre diciamo, **per capire quanto possa essere bella e divertente una ciclovacanza occorre provare**. Si comincia con pochi giorni, magari solo un week end, e in molti con noi hanno scoperto che la ciclovacanza non solo è bella e divertente ma è veramente accessibile ai più.

La primavera non è stata molto clemente ma non ci ha impedito di trascorrere delle bellissime giornate in bicicletta in tante località diverse, tutte da visitare.



A maggio la nostra Liviana (nella foto) ci ha portato a

**Ravenna**, una città ricca di storia che abbiamo avuto modo di visitare con una guida deliziosa, [Cinzia Fabbri](#), che vi consigliamo se avete voglia di scoprire questo gioiello di città che è stata tre volte capitale nella sua storia millenaria: dell'Impero Romano d'Occidente, del Regno degli Ostrogoti e dell'Esarcato Bizantino. Il



Parco del Delta del Po, invece, lo abbiamo visitato con i [soci di FIAB Ravenna](#): il bello di far parte di una grande Federazione come FIAB è anche quello di avere amici un po' ovunque in

Italia, sempre disponibili ad accompagnare altri gruppi in bicicletta.



Per il ponte del 2 giugno, con la ciclovia dell'Oglio, abbiamo proposto la ciclovacanza partendo direttamente da casa con il bagaglio al seguito e qualche tratto in treno.



Nonostante le previsioni, il viaggio è andato oltre le aspettative e abbiamo scoperto non solo un territorio bellissimo ma

tante belle persone, cordiali e disponibili. Alcuni dettagli hanno fatto la differenza ma per quelli vi rimandiamo al nostro [sito](#)

Da ultimo, ma non ultimo perché a breve un gruppo partirà per la [Val di Sole per il tradizionale Frescobici](#), molti di noi hanno partecipato al Cicloraduno nazionale FIAB in Maremma.



**La caratteristica del cicloraduno è quella di ritrovarsi insieme a centinaia di altri soci FIAB da tutta Italia ed è bellissimo riconoscersi come una grande comunità.**

Il cicloraduno è una vacanza in bici un po' speciale: si è tantissimi e questo rallenta molto i tempi di percorrenza ed è evidente che se la tua passione è quella di correre forse non fa per te. Ma per tutti quelli che amano stare in una numerosa compagnia, di ritrovarsi con tanti altri che condividono la stessa passione per la bicicletta, con il piacere di conoscere persone da tutte le regioni d'Italia, allora il cicloraduno è un'esperienza che consigliamo.

Quello di quest'anno ha avuto un meritato successo, dato da una [perfetta organizzazione](#) e una terra strepitosa come è quella della Maremma.

Insomma, tante proposte diverse per provare quello che più si adatta alla propria idea di vacanza in bicicletta.

E ora prova anche tu!

Giulietta Pagliaccio



**Per informazioni e contatti:**

Sede: Melegnano, P.le delle Associazioni

cell. 3489752878 — [www.fiabmelegnano.it](http://www.fiabmelegnano.it) — [info@labicimelegnano.it](mailto:info@labicimelegnano.it)

Notizie dall'associazione FIAB di Melegnano

# GLI APPUNTAMENTI DI LUGLIO



Con il caldo, come sempre, cerchiamo di fare uscite non massacranti.

Il picnic al lago, la vacanza breve in montagna, ma anche l'aperitivo per ricordarci, con Pedali nella notte, le semplici regole per rendersi visibili e



infine la tradizionale colazione a Milano, un modo diverso di vivere la metropoli, ancora "sonnecchiosa" alle prime luci della giornata e ideale per chi ha voglia di attraversarla in bicicletta senza troppo traffico.

## Domenica 3

**Pic Nic Al Lago d'Endine, Val Cavallina**

**Dall'8 all'11 Frescobici in VAL DI SOLE**

## Sabato 16 PEDALI NELLA NOTTE

**Aperitivo a Lodi**

## Domenica 24 In bici all'alba

**Cappuccino e brioche a Milano**

## LE ANTICIPAZIONI DI SETTEMBRE

**EUROPEAN MOBILITY WEEK**

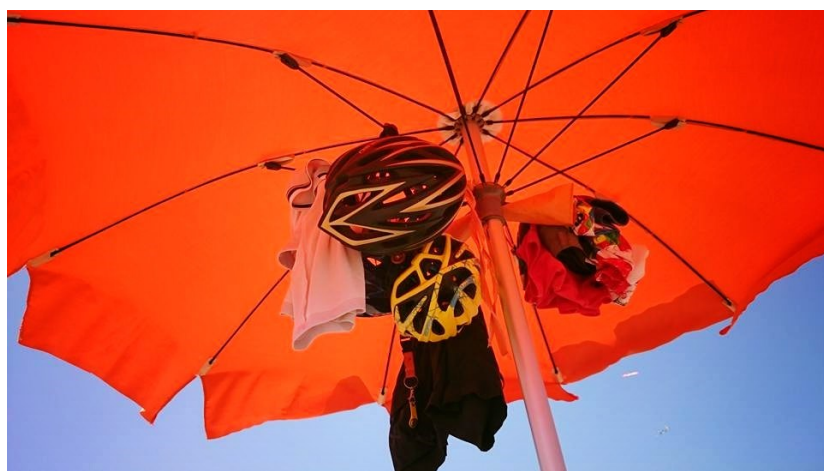
16-22 SETTEMBRE 2016



Con questo numero il notiziario va in vacanza, ma i soci stanno già lavorando per il ricco programma di settembre!

Il mese di settembre si caratterizza da anni per le iniziative della **Settimana Europea della Mobilità** cui la nostra associazione partecipa sempre con un ricco programma di iniziative. Vi diamo solo una breve anticipazione: sabato 17 un bici tour nei comuni dell'Addetta e domenica 18 Mantova, capitale della cultura 2016.

Ma settembre offre altre occasioni per qualche giro in bicicletta: continuate a seguirci e lo scoprirete!



# ...e ora buone vacanze!!

Le nostre attività sono sempre aperte a tutti, soci e non, fatte salve quelle di 2 o più giorni che sono dedicate ai nostri tesserati.

Per la partecipazione viene chiesto 1€ (3€ per i non soci) per l'organizzazione e l'assicurazione infortuni della giornata.

I minori devono essere accompagnati da un adulto e a tutti si chiede di adeguarsi ad alcune semplici regole che potete trovare sul nostro [sito](#).



**Per informazioni e contatti:**

Sede: Melegnano, P.le delle Associazioni

cell. 3489752878 — [www.fiabmelegnano.it](http://www.fiabmelegnano.it) — [info@labicimelegnano.it](mailto:info@labicimelegnano.it)