

Periodico bimestrale di Ruotalibera Bari
Maggio 2008 - Aprile 2009 Anno XIII - n. 75 - 80



RUOTALIBERA

www.ruotaliberabari.it



NOTIZIARIO DI CICLOECOLOGISMO, NATURA E TEMPO LIBERO

SPECIALE
BIMBIMBICI
2009
DOMENICA
10 MAGGIO

Illustrazione: T. D'Elia



A ciascuno
la sua ruota!



QUOTA DI
ISCRIZIONE
5 EURO



*Iscrivendoti
riceverai*

Segnalibro • Tessera
Lucetta • Bandierina





Buon compleanno Bimbibici



Quest'anno, il progetto Bimbibici festeggia dieci anni dalla sua nascita.

Un traguardo davvero importante per tutti i bambini che hanno partecipato alla manifestazione in questi anni e per gli organizzatori che si sono impegnati in tutta Italia per la sua realizzazione.

Iniziata in sordina fra i botti per il nuovo millennio, Bimbibici, nata come manifestazione nazionale promossa dalla FIAB (Federazione Nazionale Amici della Bicicletta) per affrontare la questione dell'educazione alla mobilità sostenibile, all'autonomia negli spostamenti ed alla sicurezza dei più piccoli, ha visto l'anno scorso l'adesione di ben 241 città, fra le quali spicca per la sua costante e cospicua presenza Bari che l'anno scorso ha visto la partecipazione di oltre 1500 partecipanti. A tutti voi un grandissimo grazie dall'associazione Ruotalibera Bari, che nella vostra adesione trova l'unico ma gradito ritorno per il faticoso impegno profuso nella organizzazione.

Bimbibici è una pedalata cittadina riservata ai bambini

fino agli 11 anni (cioè dalle scuole materne alle elementari), che quest'anno si tiene domenica 10 maggio. Una pedalata gioiosa, un'occasione di festa per tutti quegli utenti deboli delle strade e delle piazze che, come i bambini, vivono quotidianamente la città come luogo riservato ad utenti forti (in primo luogo gli automobilisti) per i quali la fisionomia della città assume strutture e confi-

gurazioni funzionali ad un certo tipo di sviluppo; nella città si costruiscono parcheggi ma non spazi verdi, nella città si costruiscono strade dove potersi muovere a velocità sempre più alte e non Zone 30.

Partecipare è il modo migliore per chiedere all'Amministrazione Comunale di Bari:

di realizzare tutte le piste ciclabili previste dal "Biciplan" (il piano della ciclabilità urbana); di potenziare il sistema di trasporto pubblico integrato, per facilitare l'accessibilità e la mobilità interna e di introdurre le aree a Zona 30; di finanziare in maniera permanente nelle scuole attività didattiche di educazione all'uso della bicicletta nonché progetti di gite scolastiche in bicicletta; di sollecitare la realizzazione della rete ciclabile di area vasta prevista nel Piano Strategico "Metropoli Terra di Bari".

TESTIMONIAL 2009



Giovanni Muciaccia

attore e presentatore televisivo nasce a Foggia il 26 dicembre 1969.

Si trasferisce a Roma dove frequenta l'Accademia Mario Riva e recita in teatro. Lavora per molti e noti registi come Patrick Rossi Gastaldi e Alvaro Piccardi. Conduce, insieme a Neil Buchanan, dal 2000 al 2006 "Art Attack" uno dei programmi più seguiti che lo porterà a vincere 4 telegatti dal 2001 al 2004. Partecipa con un suo lavoro al Sacher Festival di Nanni Moretti.

Partecipa anche tu a Bimbibici. Versando la quota di iscrizione di 4 euro, ogni bambino diventa socio del Club Bimbibici e sostiene il progetto "Città della speranza".

È un'iniziativa che si prefigge di raccogliere fondi che saranno destinati per costruire a Padova un nuovo reparto di Oncematologia Pediatrica, un investimento importante di 20 milioni di euro per una struttura che si svilupperà su oltre 15 mila metri quadrati a Padova e che darà spazio a 350 ricercatori.

Visita il sito www.cittadellasperanza.org



Acquista la mitica maglietta Bimbibici presso l'associazione Ruotalibera Bari (Via De Nittis 42,

martedì ore 20,30) e ci aiuterai a sostenere per il quarto anno consecutivo il progetto "TOGO

to Bicycle".

È un'iniziativa di solidarietà che si prefigge di raccogliere fondi da destinare ad un villaggio del TOGO, in Africa, per l'acquisto di biciclette utili alla popolazione, per raggiungere con più facilità il più vicino paese dotato delle strutture indispensabili (come scuole e ospedali) e per assumere un meccanico locale per la manutenzione e la riparazione delle biciclette.

Visita il sito www.yovo.it





Domenica 10 Maggio Il Bicibus di Bimbimbici



Quando l'anno scorso abbiamo proposto per la prima volta la realizzazione del Bicibus come forma partecipata alla manifestazione di Bimbimbici, abbiamo atteso con ansia il momento della partenza nel timore che tale modalità non fosse stata gradita. Ma avevamo visto proprio bene, perché oltre alla calorosa partecipazione dei ragazzi c'è stata anche quella entusiastica dei loro genitori che hanno affrontato allegramente i 15 km del percorso. Pertanto, visto il gradimento, anche quest'anno ripetiamo il Bicibus rendendolo ancora più ampio e diffuso sul territorio cittadino.

Il sistema Bicibus prevede la presenza di un capogruppo adulto (l'equivalente dell'autista di un bus) che sulla base di una precisa tabella oraria, percorre in bici un tragitto ben definito caratterizzato da una serie più o meno numerosa di fermate, esattamente come fa un normale bus; ad ogni fermata imbarca, quindi, i bambini in attesa che costituiscono i suoi passeggeri e, possibilmente, anche i loro genitori. Questo bus di biciclette, chiuso da un altro adulto-guida (l'equivalente del bigliettaio) conclude la sua corsa presso la scuola o le scuole interessate dal suo percorso. Procedura uguale e contraria al ritorno.

In occasione di Bimbimbici, quindi, quest'anno ci saranno non tre ma ben cinque Bicibus con cinque diversi capolinea, le cui corse convergeranno tutte su Piazza del Ferrarese. Di qui, i ragazzi tutti in fila raggiungeranno il parco "Punta Perotti" dove, **dopo aver parcheggiato le bici assicurandole con delle catene,** potranno ritirare presso i gazebo una bottiglietta di acqua minerale e comprare le mitiche magliette di Bimbimbici. Al ritorno il percorso sarà esattamente al contrario. Ciascun partecipante potrà salire o scendere dal Bicibus ad una qualsiasi fermata e decidere così quanto lungo sarà il suo percorso.

ISCRIZIONI DOVE



Ruotalibera Bari

Via De Nittis, 42
Martedì, ore 20.30

Atala Point

Via della Resistenza, 168 Bari
Tel. 080.502.68.29

Il Mondo delle due Ruote

Via De Rossi 207 Bari
Tel. 080.528.25.23

Saverio De Marzo

Via Salvatore Matarrese, 47/h, Bari Tel. 080.561.52.98

Mannarini Cicli

Via Capruzzi, 13/D Bari
Tel. 080.554.19.83

Cicli Cascella

Via Nicolai, 312 Bari
Tel. 080.202.1782

La Bicicletta

Via Amendola 147/L Bari
Tel. 0883.489759

Run & Bike

Via G. Laterza, 12/A Bari
Tel. 080.557.65.86

RACCOLTA DIFFERENZIATA PORTA A PORTA

Provaci anche tu, è facile!



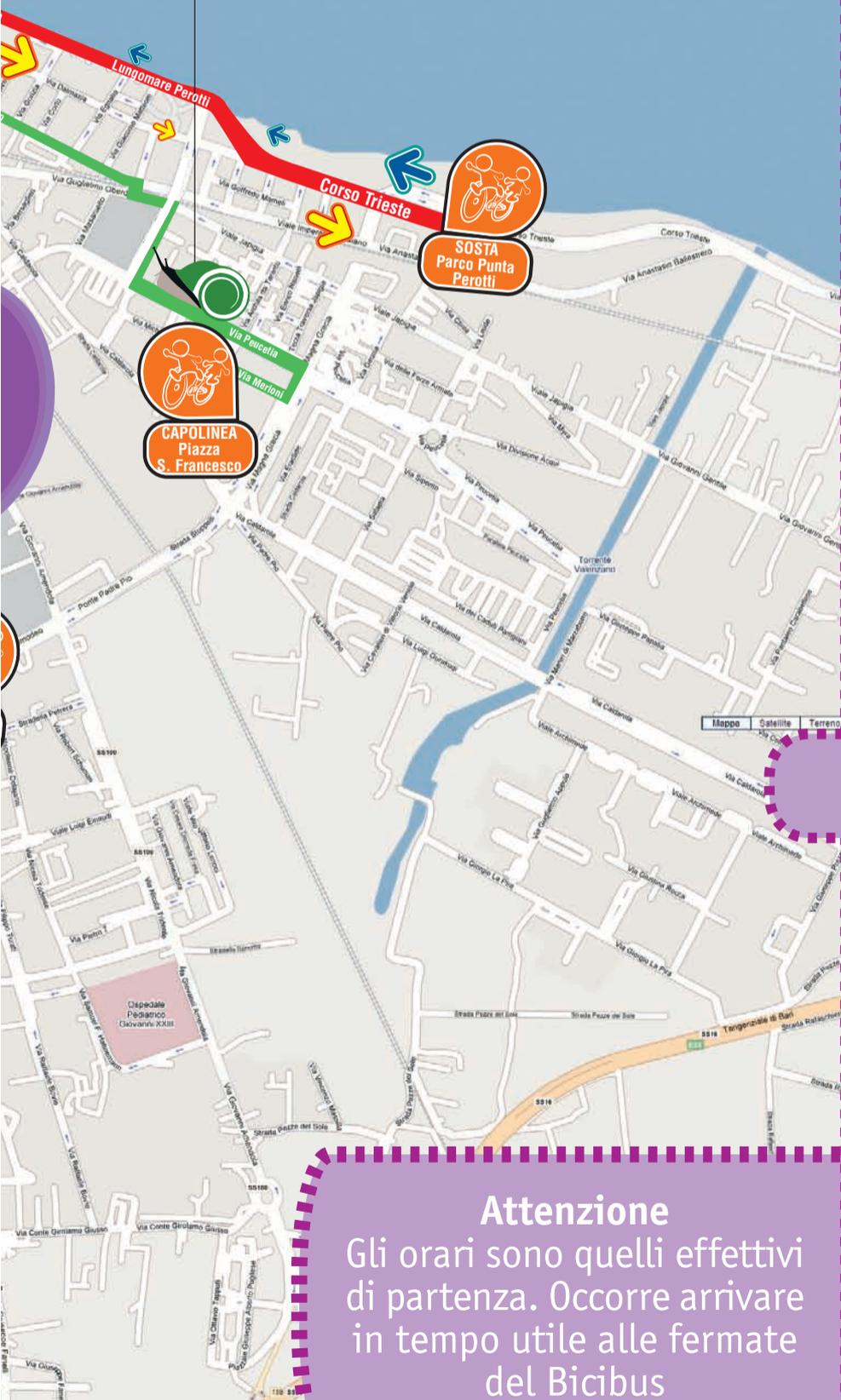
COMUNE DI BARI
AMIU
S.p.A.
CITTÀ DI BARI



Le Corse

ENTRA ANCHE TU NEL CLUB BIMBIBICI
QUOTA DI ISCRIZIONE
5 EURO

3
Corsa



CORSA 1 Partenza dalla scuola "Montello": converge lungo le vie Bartolo, Lucarelli, De Laurentis, J.F. Kennedy, Einaudi, Resistenza, Unità d'Italia, P.zza L. Di Savoia, De Giosa, Cognetti, Cavour, P.zza del Ferrarese, L.mare Crollanza, L.mare N. Sauro, Trieste su Parco "Punta Perotti".



CORSA 2 Partenza dalla scuola "Tauro": converge lungo le vie Tauro e Martin L. King su V.le De Laurentis per unirsi alla Corsa 1.



CORSA 3 Partenza dalla scuola "S. Francesco": converge lungo le vie Merloni, Magna Grecia, Peucetia, Aristosseno, Poerio, Sonnino, Carulli su P.zza L. Di Savoia per unirsi alla Corsa 1.



CORSA 4 Partenza dalla scuola "Collodi": converge lungo le vie Brigata Regina, Mazzini, Trevisan, Perrone, P.zza Garibaldi, C.so V. Emanuele II su P.zza del Ferrarese per unirsi alla Corsa 1.



CORSA 5 Partenza dalla scuola "Iqbal Masih": converge lungo le vie Omodeo, L.go S. Marcellino e Di Vittorio su L.go "2 Giugno" per unirsi alla Corsa 1.



ECCO LE FERMATE DEI BICIBUS

- Via Bartolo - Capolinea Corsa 1
 - Via Tauro - Capolinea Corsa 2
 - P.zza S. Francesco - Capolinea Corsa 3
 - Via Brigata Regina - Capolinea Corsa 4
 - Via Omodeo - Capolinea Corsa 5
 - V.le Einaudi - Ingresso Parco "2 Giugno"
 - L.go 2 Giugno
 - Piazzale Locchi
 - P.zza S. Antonio
 - P.zza del Ferrarese
 - L.go Carabellese
 - P.zza Garibaldi
 - Parco "Punta Perotti" - Terminal dei Bicibus
- Presso ogni fermata saranno presenti due rappresentanti dell'associazione Ruotalibera Bari.

Programma generale della mattinata



ANDATA

- | | |
|--|-------------------|
| Capolinea Corsa 1 - Via Bartolo | Partenza ore 9.00 |
| Capolinea Corsa 2 - Via Tauro | Partenza ore 9.15 |
| Capolinea Corsa 3 - P.zza S. Antonio | Partenza ore 9.30 |
| Capolinea Corsa 4 - Via Brigata Regina | Partenza ore 9.30 |
| Capolinea Corsa 5 - Via Omodeo | Partenza ore 9.30 |



RITORNO

Terminal Parco Punta Perotti Corse 1, 2, 3, 4 e 5 Partenza ore 12.30
Si ritorna ai capolinea seguendo al contrario i percorsi dell'andata.

Attenzione
Gli orari sono quelli effettivi di partenza. Occorre arrivare in tempo utile alle fermate del Bicibus

SOSTA PRESSO Parco "PUNTA PEROTTI"

L'arrivo al parco è previsto per le ore 11.00 circa. Giunti al Parco i partecipanti parcheggeranno le bici sulla pista ciclabile assicurandole con delle catene ed avranno a disposizione un'ora per divertirsi con gli artisti di strada e visitare lo stand dell'associazione Ruotalibera Bari, presso cui sarà allestito un gazebo per la distribuzione di acqua minerale ed eventuali gadget.



Vivi sano, vivi in bici!

La salute all'insegna della bicicletta

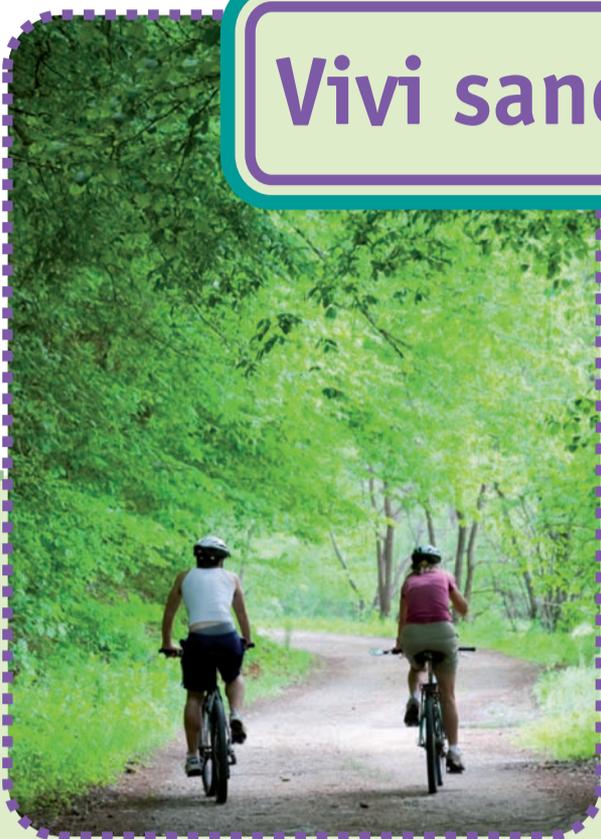
Come noto,

una crescita sana ed equilibrata è la base indispensabile per garantire ai nostri ragazzi un corretto ed armonioso sviluppo fisico e mentale; per questo, oltre ad un'alimentazione ricca e varia, gioca un ruolo indispensabile anche una appropriata pratica fisica fin da piccoli.

Una corretta e disciplinata attività fisica è indispensabile per aiutare l'organismo a mantenersi in salute e il fisico a svilupparsi correttamente soprattutto nella fascia di età prescolare, laddove proprio la bicicletta costituisce il mezzo più idoneo che permette ai bambini di effettuare movimento divertendosi e socializzando.

Verso i 4 anni, infatti, il corpo comincia una veloce crescita, prevalentemente ossea, ed è quindi proprio da questo momento in poi che la bicicletta diventa un fondamentale alleato della salute presente e futura del bambino anche a livello psicologico, in quanto ne rinforza l'autostima garantendo un costante equilibrio interno.

I bambini che vanno in bicicletta hanno, inoltre, la possibilità di passare più tempo fuori casa e socializzare, allargando



la loro cerchia affettiva o, comunque, scoprendo nuove realtà ed evitando di stare troppo tempo davanti alla televisione o al computer, una vera piaga della nostra società; allo stesso tempo, si impara ad autodisciplinarsi scoprendo le regole sociali ed abituandosi a rispettarle e condividerle, abbracciando la sportività.

Come ci spiegano i medici, inoltre, questa attività sportiva è molto importante anche per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e dell'obesità in quanto educando i bambini ad un corretto stile di vita ci si assicura un cuore sano e forte da adulti. L'obiettivo è quello di contrastare l'insorgere delle malattie cardiache che rappresentano oggi la principale causa di morte nel mondo occi-

dentale. Accanto ad una corretta alimentazione, i medici consigliano di abbinare una giusta quantità di movimento. L'attività fisica, infatti, limitando gli effetti del colesterolo "cattivo", aumenta i livelli di colesterolo "buono" (che come è noto ha un effetto protettivo sul cuore) e il dispendio energetico (quindi favorisce il controllo del peso corporeo).

L'utilizzo della bicicletta controlla anche l'obesità infantile, problema divenuto ormai di notevole rilevanza sociale. Il fenomeno, denunciato a gran voce dai più autorevoli nutrizionisti (in Italia colpisce un bambino su quattro) è il risultato di un bilancio energetico positivo protratto nel tempo; in pratica si introducono più calorie di quante se ne consumano. I nutrizionisti, infatti, ci spiegano che un'iperalimentazione nei primi due anni di vita oltre a causare un aumento di volume delle cellule adipose, determina anche un aumento del loro numero; da adulti, pertanto, si avrà una maggiore predisposizione all'obesità ed una difficoltà a scendere di peso o a mantenerlo nei limiti, perché sarà possibile ridurre le dimensioni delle cellule, ma non sarà possibile eliminarle. Intervenire durante l'età evolutiva è, quindi, di fondamentale importanza, perché ci dà la garanzia di risultati migliori e duraturi.

Favorire fin da piccoli un regolare e moderato programma di attività sportiva, quindi, rappresenta un valido aiuto per mantenere l'organismo in forma e in salute e la bicicletta ne rappresenta il mezzo più gioioso!!!

CONCORSO di disegno

Quest'anno, nell'intento di rendere più consapevoli i ragazzi, l'associazione RUOTALIBERA BARI ha invitato tutti a partecipare al Concorso di Disegno indetto dalla FIAB su di un tema attualissimo "VIVI SANO, VIVI IN BICI: la salute all'insegna della bicicletta", ossia la bici come strumento dolce per tenersi in forma ed in salute. L'adesione al concorso, del tutto gratuita, ha richiesto solo la realizzazione di un disegno da solo o con l'intera classe che rappresentasse in modo efficace ed originale l'uso della

bicicletta come mezzo salutare per mantenere e migliorare la forma fisica delle persone. I disegni prodotti sono stati da noi raccolti entro il 10 aprile 2009 e spediti alla segreteria nazionale FIAB per concorrere ai premi nazionali. Inoltre, per stimolare la partecipazione dei ragazzi baresi, l'associazione Ruotalibera Bari ha garantito in premio all'autore del miglior disegno di ogni Circolo Didattico che avesse aderito un casco omologato BELL. **Sul sito troverai i nomi dei vincitori. www.ruotaliberabari.it**





La mia bici in sicurezza

Prima ancora del pallone, la bicicletta per un bambino è l'attrezzo-gioco più ambito e desiderato, perché gli consente di sviluppare la propria autonomia e di potenziare le capacità motorie e percettive.

Ma la bicicletta è, soprattutto, un mezzo di trasporto ed il suo uso, col crescere dell'età e diventando ragazzi, non può e non deve limitarsi al solo campo ludico ma deve necessariamente espandersi alla viabilità cittadina; ma perché questo avvenga in sicurezza occorre conoscere e rispettare le regole del traffico nonché quelle indispensabili per rendere sicuro il suo uso.



Ragazzi e ragazze quando acquistiamo una bicicletta, verificiamo sempre:

- che il telaio sia della misura giusta
- che non sia pesante, meglio una city-bike piuttosto che una mountain-bike
- che abbia preferibilmente gli sganci rapidi per le ruote
- che abbia un buon sistema frenante
- che sia dotata delle luci anteriori e posteriori
- che abbia i catarifrangenti sulle ruote e sui pedali
- che il campanello abbia un trillo forte

Dopo averla comprata, usiamola anche con intelligenza:

- sulla strada procediamo mantenendo sempre la destra
- se siamo in gruppo procediamo in fila indiana
- procediamo in linea retta e non a zig-zag
- indichiamo la svolta sollevando il braccio
- rispettiamo i diritti di precedenza degli altri veicoli, i sensi di marcia e i semafori
- usiamo sempre un casco omologato con la calotta rigida, ben allacciato e che non si sganci da solo
- adoperiamo un abbigliamento chiaro e riflettente per essere più visibili
- usiamo le fascette riflettenti autoavvolgenti alle caviglie e ai polsi.



Bene ragazzi, adesso ci siamo e possiamo pedalare in sicurezza!!!

I Consigli utili

Prima di prendere la bicicletta, specie se è stata ferma per un po' di tempo, è opportuno effettuare una serie di controlli indispensabili per poter pedalare con piacere e sicurezza.

Quali sono? Eccoli di seguito.

- 1) Verifica e ripristina la pressione dei pneumatici, possibilmente con una pompa munita di manometro al valore indicato sul fianco del copertone.
- 2) Controlla i copertoni: se sono consumati o indottati, cambiali.
- 3) Controlla l'efficienza e la regolazione dei freni e dei relativi cavi.
- 4) Se i mozzi delle ruote sono muniti di sgancio rapido, controlla che gli stessi siano in posizione di bloccaggio.
- 5) Controlla che la catena sia pulita e lubrificata.
- 6) Controlla che la sella sia regolata alla giusta altezza in relazione alla tua statura.
- 7) Se la tua bici è dotata di borse, controlla che siano ben fissate e che non abbiano cinghie o altri agganci fuori posto che possano farti cadere.
- 8) Parti sempre con le borracce piene d'acqua (anche d'inverno), porta una pompa ed un borsello con il necessario per le piccole riparazioni ed eventuali forature ricorda di indossare sempre il casco, guanti ed occhiali di protezione.



UN'IDEA ILLUMINANTE.

AMGAS Elextra

Da oggi AMGAS porta ENERGIA ELETTRICA nelle case di tutti i baresi. AMGAS ELEXTRA è elettricità a prezzi concorrenziali e modalità garantite: ZERO COSTI, ZERO CAUZIONE, ZERO INVESTIMENTI, ZERO PROBLEMI.



Richiedi AMGAS CARTA CALORE la card che circonda di VANTAGGI tutta la famiglia.

www.amgasbarisrl.it

Numero Verde
800.88.70.96



COMUNICATO
RUOTALIBERA

NOTIZIARIO DI CICLOECOLOGISMO, NATURA E TEMPO LIBERO



Una firma per pedalare felici
ALLA FIAB IL 5 X 1.000

Con la prossima dichiarazione dei redditi, potrai destinare un contributo alla Federazione Italiana Amici della Bicicletta FIAB Onlus. Non sono soldi in più, ma già destinati allo Stato.

Basta firmare e scrivere nella sezione "Associazioni" il Codice Fiscale della FIAB: 11543050154



Con il tuo "5 X 1.000" la FIAB potrà:

- Promuovere l'uso della bicicletta per migliorare il traffico e le città;
- Promuovere la pratica del "Cicloescursionismo", il turismo rispettoso dell'ambiente;
- Organizzare le Associazioni Cicloambientaliste Italiane (circa 100);
- Fornire servizi ed informazioni agli oltre 12.000 soci.

Codice Fiscale FIAB: 11543050154

FIAB onlus

Presidente - Segreteria: Via Col di Lana, 9/a 30171 Mestre (VE) - Tel e Fax 041.921.515 - presidente@fiab-onlus.it
 Segreteria organizzativa: info@fiab-onlus.it www.fiab-onlus.it



ISCRIVITI ANCHE TU A FIAB RUOTALIBERA BARI
info@ruotaliberabari.it

Oltre a sostenere le campagne a favore della mobilità sostenibile, avrai diritto a:

Partecipare alle attività associative locali e nazionali.

Partecipare ad escursioni, vacanze in bici di più giorni e al **22° CICLORADUNO NAZIONALE Rimini dal 18 al 21 giugno 2009.**

Ricevere gratis il notiziario locale e quello nazionale.

Ricevere copertura polizza RCT che ti assicura per 24 ore al giorno anche al di fuori delle attività sociali.

Beneficiare di assistenza e consulenza nell'acquisto di bici ed accessori e sconti in negozi convenzionati.

Beneficiare del servizio di assistenza legale Sarai inoltre aggiornato costantemente tramite e-mail sulle iniziative locali e nazionali

LE QUOTE ASSOCIATIVE 2009

Socio baby (fino a 11 anni)	5 euro
Socio junior (fino a 18 anni)	15 euro
Socio ordinario	30 euro

RUOTALIBERA

Periodico bimestrale dell'Associazione FIAB RUOTALIBERA BARI
 Maggio 2008 - Aprile 2009
 Anno XIII - n. 75 - 80

Direttore responsabile
 Gabriele Pirè

Registrazione Tribunale di Bari
 n. 1249 del 18/11/95

Sede amministrativa e recapito postale
 Via Che Guevara, 37/D
 70124 Bari - Cell. 338.311.88.34
 Fax 080.523.66.74
 c/c postale n. 14549703
www.ruotaliberabari.it
 e-mail: info@ruotaliberabari.it

Sede sociale
 Via De Nittis, 42 - 70126 Bari
 ogni martedì ore 20,30 - 22,00



Tiratura
 20.000 copie

Progetto grafico e impaginazione
 Paolo Tempesta by IMAGIC
 Tel. 080.542.85.42
www.imagicstudio.it
Illustrazione: T. D'Elia

Foto
 Archivio Ruotalibera Bari
Stampa
 Studio Marangio
 Via Bottalico, 59 - Tel. 080.557.48.70

RUOTALIBERA BARI
 Associazione di Ciclisti Urbani
 Consiglio direttivo
 Presidente: Rocco Tinelli
 Vicepresidente: Gianluca Cascarano
 Tesoriere: Luciano Dell'Aquila
 Segretaria: Cinzia Bartoloni
 Consigliera: Mara De Palma

