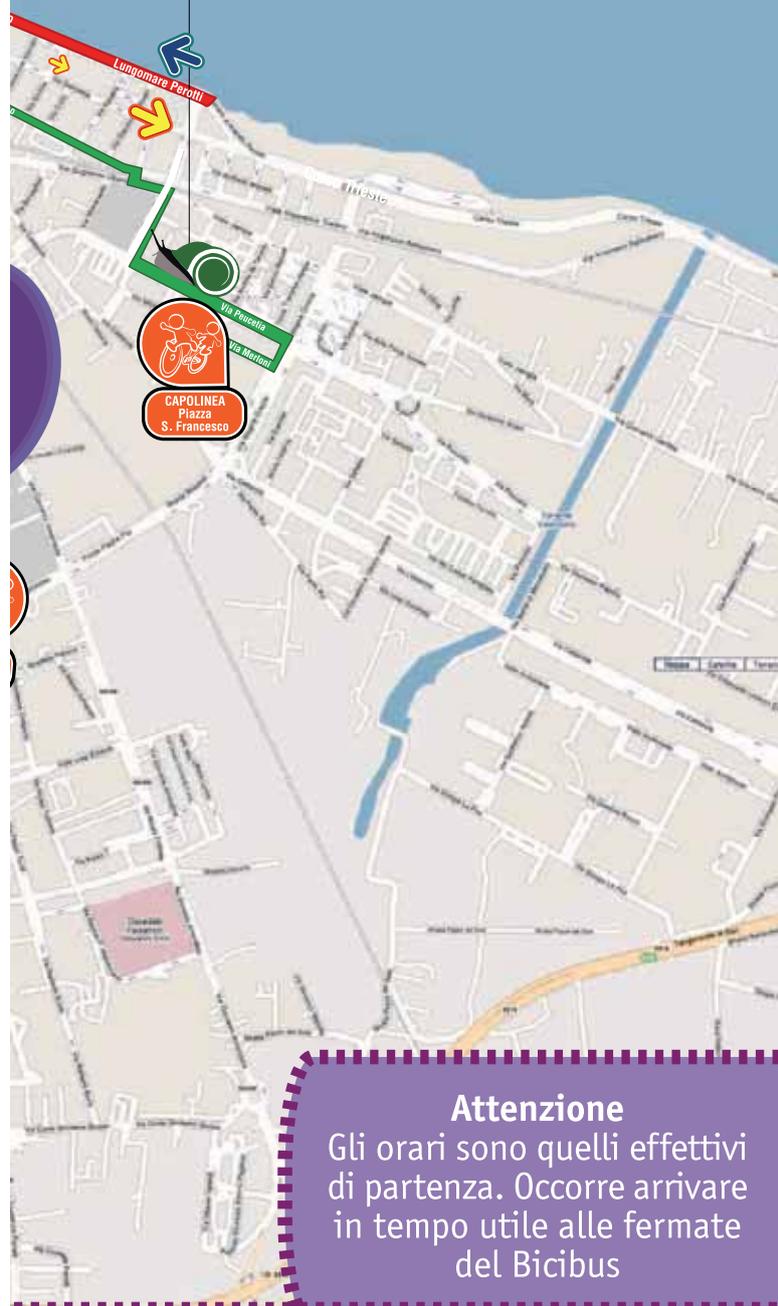




Le Corse

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.za L. Di Savoia, De Giosa, Cognetti, Cavour, L.mare Crollalanza, L.mare N. Sauro, L.go Di Vagno, Piazza del Ferrarese.



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.za L. Di Savoia per unirsi alla Corsa 1



CORSA 4 Partenza dalla scuola "Collodi": converge lungo le vie Brigata Regina, Mazzini, Trevisan, Perrone, P.za Garibaldi, C.so V. Emanuele II su P.za 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.za 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
- P.le Locchi
- P.za S. Antonio
- P.za del Ferrarese – Terminal dei Bicibus
- L.go Carabellese
- P.za Garibaldi

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.za S. Francesco	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 Piazza del Ferrarese 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 "PIAZZA DEL FERRARESE"

L'arrivo in Piazza del Ferrarese è previsto per le ore 11,30 circa, dopo aver percorso il Lungomare fino a Largo Di Vagno. In Piazza i ragazzi avranno a disposizione un'ora per ristorarsi, divertirsi e visitare i gazebo dell'associazione RUOTALIBERA BARI dove ritirare l'acqua minerale ed acquistare i gadget disponibili.



**Concorso di disegno
 la mia città in bici:**



La partecipazione al concorso richiede solo la realizzazione di un disegno di formato A4 o A3 senza alcun onere economico né per i ragazzi né per le scuole. L'associazione RUOTALIBERA BARI, infatti, si fa carico: di fornire il talloncino per le generalità, di ritirare i disegni e di spedirli alla sede centrale della FIAB per partecipare al Concorso nazionale.

Anche quest'anno, per stimolare la tua partecipazione, l'associazione RUOTALIBERA BARI premierà i tre disegni più belli di ogni plesso con un kit comprendente tra l'altro il peluche LEO, la mascotte di BIMBIBICI, mentre al primo sarà consegnato anche uno zainetto termico.

A tutti, poi, sarà consegnato un attestato di partecipazione.

Inoltre i primi tre di ogni plesso parteciperanno anche al Concorso Nazionale di Disegno della FIAB, che mette in palio per i vincitori una settimana in montagna. Scopo del Con-

corso è quello di invitare bambini e ragazzi a riflettere su ciò che la propria città offre ai giovani ciclisti. Siete soddisfatti delle concrete possibilità che si hanno per correre, giocare, andare in bicicletta, insomma per divertirsi? **Col tuo disegno immagina di muoverti con la bici nel luogo in cui vivi e vai a scuola,** pensando ai cambiamenti che sarebbero necessari per rendere la tua città maggiormente vivibile e soprattutto a misura dei più piccoli utilizzando la bicicletta come mezzo di trasporto alternativo.

coltà a cui devono far fronte quotidianamente spostandosi per le strade cittadine, le loro proposte affinché il luogo in cui vivono sia più adatto alle biciclette.

La premiazione dei vincitori locali avverrà il 4 Giugno 2010 nella Sala Consiliare del Comune di Bari alla presenza delle Autorità cittadine.



**Hai già fatto il tuo disegno?
 Partecipare al concorso è facile!**
 Chiedi alla tua scuola di aderire formalmente, comunicandolo all'associazione **RUOTALIBERA BARI** info@ruotaliberabari.it entro il 25 Aprile.
 L'iscrizione è completamente gratuita!!!

Il disegno sarà, quindi, lo strumento attraverso il quale bambini e ragazzi avranno modo di comunicare: i propri desideri realizzabili sognando di vivere nella "città ideale", le diffi-

I premi per i vincitori 2010

I Vincitori 2009

- | | | | |
|-----------|------------|--------|--------------|
| Flavia | YOMO | Plesso | TAURO |
| Nicoletta | GARAU | Plesso | IQBAL |
| Aida | ZAHABI | Plesso | GANDHI |
| Alessia | MORELLI | Plesso | CIRILLO |
| Martina | PORRECA | Plesso | MONTELLO |
| Jasmine | D'AMBROSIO | Plesso | CARRANTE |
| Ilaria | TRIGGIANI | Plesso | Don ORIONE |
| Alessia | ABBRESCIA | Plesso | S. FRANCESCO |
| Federica | CRISTALLO | Plesso | DEL PRETE |
| Saverio | CASSANO | Plesso | DE AMICIS |



Consigli per gli acquisti

I criteri per la scelta di una bicicletta

sono legati essenzialmente all'uso che faremo della stessa. Escludendo l'impiego sportivo o agonistico l'utilizzo più frequente della bicicletta è come veicolo utilitaro da usare in città o per passeggiate o escursioni più o meno lunghe.

Se le strade che percorreremo saranno prevalentemente asfaltate molto adatte sono le city bike, equipaggiate con parafanghi, luci, portapacchi e cavalletto.

I modelli più completi, adatti anche alle escursioni, sono muniti di cambio posteriore a più rapporti e tripla anteriore.

Adottando sapientemente le varie combinazioni del cambio saremo in grado di affrontare anche salite impegnative, andare tranquillamente in pianura e velocemente in discesa. Compatibilmente con la nostra disponibilità economica preferiremo biciclette che utilizzano telaio, componenti e ruote di buona qualità: apprezzeremo con il tempo l'affidabilità del

nostro veicolo che non sarà così soggetto a frequenti interventi di riparazione o regolazione. È importante che la bicicletta dovrà essere della taglia più adatta alla nostra corporatura:

esistono varie misure di telaio, e per le persone di bassa statura è conveniente scegliere biciclette con le ruote più piccole, da 26 pollici in luogo delle standard da 28 pollici.

I freni, importantissimi per la nostra sicurezza, dovranno essere efficienti e controllati spesso; così come la catena tenuta pulita e lubrificata.

Se le nostre escursioni saranno su percorsi accidentati, sterrati o tratturi è più conveniente l'uso di una mountain bike dotata di forcella ammortizzata ed equipaggiata con parafanghi e portapacchi posteriore. Il bagaglio dovrà essere leggero e i nostri itinerari più brevi rispetto a quelli su strade asfaltate per le maggiori difficoltà che si incontrano.

Viaggiare in bici: bagagli ed equipaggiamento

Prima di iniziare una escursione o un vero e proprio viaggio in bici, è necessario dotare il proprio mezzo di borse da viaggio dove poter inserire tutti gli oggetti necessari quali vestiario, mappe, guide, viveri ecc.

In commercio esistono borse anteriori e posteriori eventualmente dotate di capace bauletto superiore. Utilissima è la borsetta da applicare sul manubrio, che permette di consultare durante il viaggio la cartina topografica, ed è facilmente staccabile e quindi utilizzabile per riporvi denaro, documenti, macchina fotografica, telefonino ecc. Per le emergenze non potranno mai mancare una borsa con gli attrezzi e i ricambi essenziali e un kit di pronto soccorso.



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.



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

Numero Verde
800.88.70.96
www.amgasbarisrl.it



Dedicato a chi non riesce a stare fermo...



Viale della Repubblica, 14/A Tel. 080.556.93.20

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 **23° CICLORADUNO NAZIONALE Paestum dal 17 al 20 giugno 2010**

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 2010

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 2009 - Aprile 2010
Anno XIV - n. 81- 85

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

Aderente a



Tiratura
20.000 copie

Progetto grafico e impaginazione
Paolo Tempesta by IMAGIC
Tel. 080.542.85.42
www.imagicstudio.it

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

RUOTALIBERA BARI

Associazione di Ciclisti Urbani
Consiglio direttivo
Presidente: Roccaldò Tinelli
Vicepresidente: Gianluca Cascarano
Tesoriere: Luciano Dell'Aquila
Segretaria: Francesca Cavicchia
Consiglieri: Giovanni Montemurno
Michele Saggiocco

