FIAB-Parma bicinsieme

PEDALArt

FIAB Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta

Programma 2020

PARMA CAPITALE ITALIANA DELLA CULTURA

L'associazione FIAB-Parma Bicinsieme propone:

- le ciclo-escursioni per tutti i gusti (e gambe) per scoprire e riscoprire in modo lento e dolce i territori, i paesaggi, l'arte, l'artigianato, la cultura, e le eccellenze eno-gastronomiche, per assaporare la libertà di muoversi leggeri, nel silenzio, in compagnia dei propri pensieri, di amici vecchi e nuovi, uniti dal piacere di pedalare insieme.
- gli interventi nelle scuole di Parma (BiciSicura/BiciAntiSmog) per promuovere la mobilità ciclistica, la sicurezza stradale e la conoscenza della bicicletta perché più bici vuol dire più sicurezza, più aria pulita, più salute, in collaborazione con il Provveditorato agli Studi, con il Comune di Parma e Infomobility.
- le campagne per insegnare a come non farsi rubare la bici e come essere ciclisti illuminati.
- i corsi di Smontabici per imparare a conoscere e riparare la bici.
- la lezione di Tecniche di Primo Intervento con la Croce Rossa Italiana.
- le lezioni per andare in bici a ragazze straniere, in collaborazione con associazioni di volontariato.
- i racconti di ciclo-viaggi e di come si organizzano.
- la collaborazione con associazioni ambientaliste per una mobilità sostenbile.
- l'organizzazione di eventi nell'ambito del Festival ITACA del Turismo responsabile, del Festival del Prosciutto di Parma, del Festival della Lentezza, della Giornata del FAI.
- gli eventi della Settimana Europea della Mobilità Sostenibile, BIKEtoSCHOOL, BIKEtoWORK, BIKEtoSCIENCE, BIKEtoSHOP.
- l'organizzazione di biciclettate dedicate alle famiglie (Family-Bike).
- la partecipazione ai Viaggi FIAB, l'accoglienza delle associazioni FIAB a Parma e la visita a città accompagnati da associazioni FIAB.
- le biciclettate cittadine Bimbimbici e PARMAinBici per la Salute, l'Ambiente e la Sicurezza Stradale.

Continueremo la nostra azione di stimolo sull'amministrazione comunale per migliorare le piste ciclabili e la loro manutenzione, più spazio sulle strade alle bici, zone 30 diffuse, zone libere da auto vicino alle scuole. Una città con più bici e pedoni è una città più bella e più vivibile.

per una mobilità **sostenibile**

BICINSIEME è un'associazione di promozione sociale (APS) che rappresenta a Parma la FIAB (Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta) (www.fiab-onlus.it). La FIAB riunisce le associazioni che promuovono la multi-modalità per gli spostamenti individuali (treno-bus-bici), una mobilità sostenibile e sicura mediante la realizzazione di piste ciclabili, zone 30 e BiciBus, e il ciclo-turismo che è scoperta "lenta e silenziosa" del territorio. BICINSIEME aderisce al Forum delle Associazioni Culturali Parmensi. FIAB ha operato per l'approvazione della prima legge nazionale sulla bicicletta e sulla rete ciclabile nazionale. **L'iscrizione annuale a BICINSIEME-FIAB è di 20 euro (assicurazione RC, infortuni, calendario, e-mail news, omaggio del libro "Biciclette" MUP Editore) o 26 euro con la rivista BC, organo ufficiale della FIAB.**

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI rivolgersi presso la nostra segreteria c/o Centro Sociale Bizzozero, Via Bizzozero 15/19, ogni lunedì dalle 17.30 alle 19.00
Tel. 0521 252843 · cell 339 8123784
e-mail: bicinsieme@yahoo.it · www.fiabparma.it
seguici su facebook Bicinsieme FIAB Parma

L'iscrizione può essere fatta tramite bonifico su Conto intestato a: Associazione Bicinsieme
Numero conto: IT90M0707212700091340139118
EMILBANCA Credito Cooperativo, Filiale di Parma

Puoi noleggiare una bicicletta in Cicletteria, P. le Dalla Chiesa (stazione ferroviaria) tel. 0521281979 · www.infomobility.pr.it

IL PRESIDENTE FIAB DI PARMA VI INVITA A DESTINARE IL
5x1000
A BICINSIEME FIAB-PARMA
CF92120050346

Bici è Salute

IN BICI STO BENE PERCHÉ

La bicicletta mi porta dove voglio in minor tempo e mi mantiene in forma. In bici sto bene ...e aiuto l'ambiente a stare bene.

i nostri **capigita**

Le 10 regole

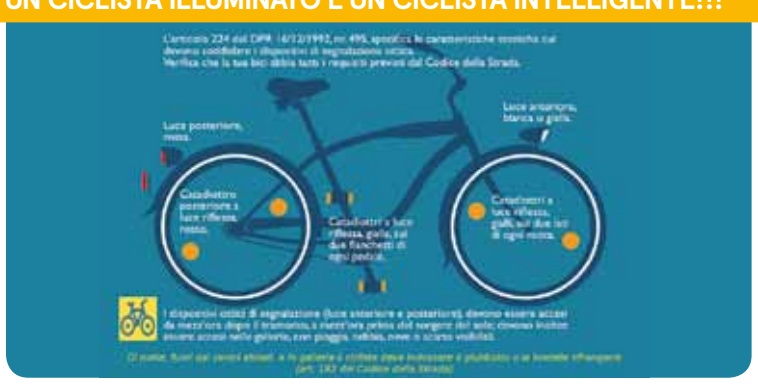
di BICINSIEME FIAB-PARMA per un ciclista "intelligente"

1 **B**adare sempre dove si pedala per evitare buche o avvallamenti.
2 **I**ndossare il casco. Non è obbligatorio ma ti protegge la testa!!!
3 **C**ontrollare 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 **N**on usare il cellulare mentre pedali. È vietato dal codice della strada e dal buon senso.
6 **S**egnalare con anticipo ogni variazione di direzione con il braccio e usare il campanello per avvisare i pedoni o altri ciclisti.
7 **I** l 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 **E**vitare strade trafficate. Scegli strade a basso traffico per i tuoi itinerari anche se il percorso si allunga.
9 **M**uoversi con costante attenzione nel traffico controllando che le auto ti abbiano visto. Anche se hai la precedenza, CONTROLLA perchè in un incidente ci rimette sempre il ciclista.
10 **E**ssere un ciclista "illuminato" dotando la tua bici di luci anteriori e posteriori. Indossa anche in città di giorno e di sera un giubbetto ad alta visibilità. Ti salva la vita.

(Da *"10 consigli per pedalare sicuri"* www.fiab-onlus.it)

Fatti vedere in 7 mosse

UN CICLISTA ILLUMINATO È UN CICLISTA INTELLIGENTE!!!



ALLA SERA ILLUMINA LA TUA BICI COSTA POCO E TI SALVA LA VITA!

1. Luce anteriore bianca per farsi vedere davanti.
2. Luci posteriore rossa per farsi vedere dietro.
3. Catadiottri sulle ruote per farsi vedere lateralmente.
4. Giubbetto riflettente per farsi vedere da lontano.
5. Catadiottri sui pedali per farsi vedere davanti e dietro.
6. Ruote bianche riflettenti o illuminate.
7. Fascetta riflettente sui pantaloni e/o sulle braccia.

PedalArt: la rete di bike-tour nella provincia di Parma

Il progetto PedalArt PARMA2020 è costituito da bike-tour che permettono di esplorare la provincia di Parma. La ricchezza di eccellenze culturali, ma anche di piccoli tesori, merita di essere valorizzata con una offerta di turismo sostenibile e lento che permetta di cogliere anche durante il viaggio da un luogo ad un altro le sue bellezze ed unicità. I percorsi sono generalmente segnalati e utilizzano strade a basso traffico o piste ciclabili.
www.tourer/itinerari.it **www.andiamoinbici.it** e cartina PedalArt in vendita in sede.

PR0. Parma: arte, cultura e umanità
Un giro per Parma e le sue bellezze con le statue che parlano.

PEDAL Art Bike Tour PR1 GREENWAY DELLE RESIDENZE DUCALI PARMENSI

PR1. La Greenway delle Residenze Ducali: Colorno, Parma, Sala Baganza
Le residenze della Duchessa Maria Luigia costeggiando il corso d'acqua della Parma e del Baganza, dalla pianura alla prima collina.

PEDAL Art Bike Tour PR2 IL MONDO PICCOLO DI DON CAMILLO E PEPPONE

PR2. Il Mondo Piccolo di Don Camillo e Peppone
Il "Mondo Piccolo", i luoghi e gli oggetti dei film tratti dai libri di Giovanni Guareschi.

PEDAL Art Bike Tour PR3 LA RESISTENZA A PARMA E IL MUSEO CERVI

PR3. La resistenza a Parma e il Museo Cervi
I luoghi simbolo della lotta antifascista a Parma e il museo dedicato al sacrificio dei sette fratelli Cervi.

PEDAL Art Bike Tour PR4 LUNGO L'ENZA FRA NATURA, ARTE E STORIA

PR4. Lungo L'Enza fra natura, arte e storia: i castelli di Montechiarugolo e Montecchio e l'Oasi di Cronovilla
Un fiume, due castelli e aree naturali di pregio arrivandoci in modo insolito, dal basso.

PEDAL Art Bike Tour PR5 PETRARCA TRA CULTURA E SILENZIO

PR5. Petrarca: Parma, Monticelli, Tempietto di Selvapiana
I luoghi di Parma, del Parmense e della Val d'Enza in cui è vissuto per circa dieci anni Petrarca, un fatto poco noto.

PEDAL Art Bike Tour PR6 IL LIBERTY A PARMA E LA COLLEZIONE MAGNANI ROCCA

PR6. Il Liberty a Parma e la collezioni privata Magnani Rocca
Il Liberty "Fiori di ferro e di cemento" a Parma e la sorprendente collezione raccolta nella villa Magnani-Rocca a Mamiano.

PEDAL Art Bike Tour PR7 CASTELLI PARMENSI

PR7. Castelli parmensi: Torrechiara, Felino, Sala Baganza
Alcune delle più significative e suggestive residenze fortificate delle colline parmensi.

PEDAL Art Bike Tour PR8 PIEVI ROMANICHE PARMENSI

PR8. Pievi romaniche parmensi: S. Croce, Gaione, Vicofertile, Madregolo, S. Genesio (S. Secondo)
Tra le più belle pievi del parmense, luoghi di passaggio e accoglienza della Francigena.

PEDAL Art Bike Tour PR9 CIVILTÀ CONTADINA PARMENSE

PR9. Percorso della civiltà contadina
Il mondo contadino nel paesaggio pedemontano parmense: la Corte Giarola nel Parco del Taro, i musei della pasta e del pomodoro e il Museo Guatelli.

PEDAL Art Bike Tour PR10 VERDI E LA SUA TERRA

PR10. Verdi e la sua terra: Parma, Roncole Verdi, Busseto
I luoghi dove il Maestro Verdi è nato, ha dimorato e ha scritto le sue famose opere.

PEDAL Art Bike Tour PR11 GUARESCHI E LA BASSA PARMENSE

PR11. Guareschi e la bassa parmense: Parma, Diolo, Fontanelle
Il "Mondo piccolo", mondo fatto di uomini, paesaggi, passioni e bicicletta.

PR12. Terre di Po, musica e sapori
La **riserva Mab Po Grande**, patrimonio Unesco, il genio di Giuseppe Verdi e le tradizioni culinarie.

I tre principali assi ciclo-turistici sono:

- Via Francigena che da Fidenza va a Fornovo (con logico prolungamento a Parma) e poi al Passo della Cisa;
- Ciclo-Po che da Piacenza attraversa tutta la provincia di Parma passando sull'argine del Po per arrivare a Guastalla;
- Percorso interregionale Tirreno-Brennero (Ti-Bre "dolce") che dal Ponte sul Po di Casalmaggiore conduce a Colorno, Parma, Sala Baganza, Calestano, Berceto per arrivare al P.so della Cisa e proseguire in Lunigiana fino al mare.

Di grande interesse sono anche la ciclo-Taro che da Viarolo si collega alla Ciclo-Po a Gramignazzo e piste ciclabili delle terre di Verdi e di Guareschi.

Per conoscere la rete ciclistica italiana vai su www.bicitalia.org

programma **gite**

gennaio

6	Befana Partigiana a Specchio di Solignano	Gino
26	Visita al Campo di Concentramento di Fossoli (MO)	Elisabetta M.
27	Racconti di cicloviaggi: Basilicata coast to coast - Camino di Santiago	Gigi and friends/Elisabetta e Carlo

febbraio

3	Workshop fotografico	Andrea C.
10	Smontabici	Remo
17	Racconti di cicloviaggi: Francigena da Parigi a Losanna	Paola/Nadia
25	Tecniche di primo soccorso	Daniele P.
26	Workshop **PedalArt Parma2020** Centro S. Elisabetta, Campus, 14.30-18.30	
26	Presentazione FIAB cicloviaggi via Bizzozero ore 21	Giulietta Pagliaccio, vice Presidente Nazionale FIAB

marzo

1	**PedalArt Parma2020**. Parma: arte, storia, umanità	Andrea M.
1	Argini della Parma e dell'Enza	Antonio
2	Postura e sovraccarico in bicicletta	Fabio Ghirardi, Fisioterapista-posturologo/Osteopata
8	Grazzano Visconti	FIAB PC/Iolanda
8	**PedalArt Parma2020**. Pievi Romaniche Parmensi: S. Croce, Vicofertile, Madregolo, S. Genesio	Paola/Nadia D.
15	**PedalArt Parma2020**. Il Liberty a Parma e la collezione Magnani Rocca	Nadia A./Rita R./Elio
21	BIKEtoSCHOOL	
22	Giornata FAI-FIAB	
22	I prati di Pianezza nei dintorni di Felegara	Carla/Alessandra
22	**PedalArt Parma2020**. La Greenway delle Residenze Ducali Parmensi: Colorno, Parma, Sala Baganza	Andrea M./Gabriele G.
29	Gli asini di monte Baducco	Alberto
29	**PedalArt Parma2020**. Lungo l'Enza fra natura, arte e storia: il castello di Montechiarugolo e l'Oasi di Cronovilla	Alessandra/Rita B.

aprile

3 4 5	Cicloviaggio FIAB a Parma. Percorso Guareschi e Percorso Mondo Piccolo	
5	Brisighella, un antico borgo	Carla DG.
5	**PedalArt Parma2020**. Guareschi e la bassa parmense: i musei di Diolo e Fontanelle	Elisabetta M./Duccio
13	Picnic di Pasquetta	Nadia A.
18 19	Adria e Chioggia: il Polesine	Antonio
19	**PedalArt Parma2020**. La Resistenza a Parma e il Museo Cervi	Gino/Elisabetta P.
20	Assemblea annuale associazione Bicinsieme APS	
25	Resistere pedalare resistere con ISREC	Elisabetta P.
26	**PedalArt Parma2020**. I castelli matildici: Rossena e Canossa	Paolo (FIAB RE)
26	Torrechiara, Tiorre e San Michele	Daniele P.

maggio

1 2 3	Golfo del Tigullio	Nadia A.
3	**PedalArt Parma2020**. Verdi e la sua terra: Parma, Roncole Verdi, Busseto	Andrea C./Elisabetta M.
9	**PedalArt Parma2020**. Nei luoghi di padre Lino	Nadia A.
10	Mulino delle rose a S. Secondo e Podere Viilargine	Nadia A./Giorgio
10	**PedalArt Parma2020**. Castelli parmensi: Torrechiara, Felino, Sala Baganza	Gabriella/Lucio/Gigi/Iaia
16	Visita al bosco Spaggiari San Prospero - FAMILY BIKE	Nadia A.
17	**PedalArt Parma2020**. I castelli piacentini: Agazzano e Rivalta	Attilio (FIAB PC)
17	Bimbimbici	
24	Cronovilla WWF festa dell'oasi	
24	**PedalArt Parma2020**. Petrarca tra cultura e silenzio: Parma, Monticelli, Tempietto di Selvapiana	Alice/Concetta/Roberto R.
30	**PedalArt Parma2020**. Davines Roncopascolo	Rita B.
31	**PedalArt Parma2020**. Civiltà contadina parmense: la Corte di Giarola (Parco del Taro), i musei della pasta e del pomodoro e il museo Guatelli	Antonio/Nadia A.
31	Traversetolo e Lodrignano	Stefania

giugno

30 31 Maggio 1-2	Ciclabile dell'Oglio: dal Tonale al Po	Giorgio
2	Roccabianca: chiesetta in golena	Nadia A.
7	**PedalArt Parma2020**. Il mondo piccolo di Don Camillo e Peppone: da Parma a Brescello	Andrea M.
7	Sotto il portico di Quinzano	Paola U.
14	Festival della Lentezza a Colorno	Mara
14	Da Cassano d'Adda a Lecco sulla Martesana	Paolo D.
21	Il museo archeologico di Noceto	Giovanna
21	Prati di Logarghena a Pontremoli (MTB/Gravel)	Carla/Alessandra
25 26 27 28	Cicloraduno Nazionale FIAB a Pordenone	
28	Due passi, borghi, torrenti tra Borgo Taro e Bardi	Mirella

luglio

2 3 4 5	Le malghe della Val di Non (MTB/Gravel)	Andrea M.
4 5	Tra Val Taro, Liguria e Monte Penna	Gino
10	Pedali nella notte: Cena ai Boschi di Carrega	Nadia A.
12	Festa del parmigiano di montagna a Pellegrino Parmense	Alice
19	Cascate del Pessola	Remo
17-18-19	Sulle montagne del Trentino	Giorgio
25	Pedali nella notte: Pastasciutta Rossa a Casa Cervi	Gino

agosto

10	Pedali nella notte di San Lorenzo	
29 30	Tre passi tra Parma e Piacenza	Lucio R.

settembre

6	Festival del Prosciutto a Langhirano e prolungamento alla Rocca di Valle di Castrignano	Nadia A./Mirella
13	Bacedasco, Vernasca e Vigoleno	Paolo D.
12 13	Urbino, colline e riviera marchigiana-romagnola	Daniele P.
Dal 16 al 22	Settimana della mobilità sostenibile	
18	BIKEtoWORK	
19	Gallerie filtranti con IREN	Nadia A.
20	PARMAinBICI VI ed.	
27	Gita sociale con grigliata	Marco/Gigi
25	BIKE toSCIENCE (Notte dei ricercatori)	
fine settembre	Bicistaffetta FIAB Nazionale	

ottobre

4	Francigena:da Parma a Fornovo	Andrea M.
4	Panorami tra il Taro e il Pessola	Antonio
3 4	Parco Regionale Storico di Monte Sole/Marzabotto (BO)	Gino
8 9 10 11	Paciclica Marcia della Pace	Gino
10	**PedalArt Parma2020**. Chiese di Carignano e San Ruffino	Rita B./Rita R.
11	Lesignano e dintorni	Rosanna
17 18	Commemorazione eccidio partigiano a Bosco di Corniglio	Gino
18	Festa del tartufo a Calestano	Concetta/Roberto
25	Foliage a Santa Maria del Taro	Nadia A.

novembre

8	November Porc a Sissa	Nadia D.
9	Festa del Tesseramento	
22	November Porc a Zibello	Roberto/Concetta

dicembre

14	Auguri di Natale	

CICLOVIAGGI FIAB NAZIONALE

Viaggi Lunghi	dal 14 al 21 marzo	Le Canarie: tra LANZAROTE e FUERTEVENTURA
	dal 16 al 23 Maggio	Sicilia: Con lo sguardo di Ulisse nella "verde isola Trinacria, l'isola del sole"
	Dal 12 al 19 luglio	Reno: un fiume di leggende
	dal 16 al 26 luglio	Da Vienna a Cracovia nel cuore dell'Impero
	Dal 25 al 31 luglio	Berlino "Take it Easy" Viaggio under 40
	dal 24 luglio al 2 agosto	Bretagna del Sud, atlantica e selvaggia
	dal 2 al 8 agosto	Tra la Baviera e il Salisburghese, sulle tracce di Mozart
	8 - 15 Agosto	Foresta nera e città a colori Da Friburgo ad Augusta: delizia per gli occhi e per la mente
	dal 15 al 23 agosto	Le Fiandre e il sogno fiammingo Pedalando tra arte, storia, birra e cioccolato.
	Dal 19 al 30 agosto	CAMMINO DI SANTIAGO Burgos - Santiago - Finister
	dal 5 al 12 settembre	Sardegna: in bici tra sole e terra... a vela tra vento e mare
Viaggi Brevi	dal 3 al 5 aprile	Parma, città della cultura 2020: Il mondo piccolo di Guareschi nella grande terra del parmense
	dal 30 aprile al 3 maggio	Le Marche: dal mare alle colline, dove perdere lo sguardo come nell'Infinito di Leopardi
	dal 16 al 19 luglio	Naturalmente Pianoforte in Casentino
	Dal 8 AL 11 Ottobre	PARENZANA La via dell'amicizia e della pace da Muggia a Parenzo

Per le gite di PedalArt il ritrovo è nel piazzale della Stazione dei treni con ritrovo alle 8.30 e partenza alle 9.00, Per le altre gite il ritrovo è in via Bizzozero 15 alle 8.45 con partenza alle 9.00. Si consiglia l'uso del casco. Per i non soci FIAB per ogni gita giornaliera sono richiesti 3 euro di iscrizione (costo assicurazione RC e infortuni). Per i soci FIAB 1 euro. Per le gite di PedalArt sono richiesti 3 euro (soci FIAB) e 5 euro (non soci FIAB).

Il Programma dettagliato e aggiornato delle gite è riportato nelle NEWS settimanali, sul sito www.fiabparma.it e sul calendario gite nazionale www.andiamoinbici.it/ - Il programma delle gite organizzate dalla Fiab Nazionale sono riportate sul sito www.fiab-onlus.it

Collaborazioni e sponsor:

CICLOSTILE
Vendita e riparazione cicli di ogni genere
0521967295 - ciclostile.parma@gmail.com
www.ciclostileparma.it

BIKE FOOD STORIES
tour cicloturistici enogastronomici a Parma e provincia
Tel: 349 7838492
E-mail: info@bikefoodstories.it
Anche su Facebook e Instagram

FREESPORT S.N.C
Str. M. D'Azeglio 53 Parma
Tel. 0521 238737

EMILBANCA BCC CREDITO COOPERATIVO

La Sajetta di Andrea Saccon
SERVIZIO ATTIVO DAL LUNEDI AL VENERDI DALLE 9 ALLE 18
CONSEGNE IN BICI IN TUTTA PARMA
PRENOTA LA TUA CONSEGNA ONLINE SU bookeo.com
Cell. 345.8066066
e-mail: andrea@lasajetta.it

DELSANTE PARMA
DI RICCÒ ADRIANO & C. SNC
VIA S. GIUSEPPE, 8/A - 43100 PARMA
TEL. 0521/233168 FAX 0521/233911
E.MAIL: info@delsante.it WWW.DELSANTE.IT

edo bike center
BICICLETTE ELETTRICHE e TRADIZIONALI
VENDITA RIPARAZIONE
RICAMBI e ACCESSORI
PROFESSIONALITÀ e COMPETENZA AL TUO SERVIZIO
ACCESSORI e RIPARAZIONI SCOOTER

PARMIGIANO REGGIANO
Caseificio Barani Gaudenzio e G.
Str. Budellungo 139,
ang. Str. Bassa Nuova 1
Coloreto - Parma
Tel. 0521 645595
e-mail: g.barani@libero.it

FisioOneCare
CENTRO DI RIABILITAZIONE E TERAPIA MANUALE
Via Lasagna 15/A - 43122 Parma - Tel. 0521 783602

COOPERATIVA CIGNO VERDE. PROGETTO RICICLO.
CIGNO Verde
Progetto RiCiclo
RECUPERARE BICI, RIDURRE I RIFIUTI, SOSTENERE LA MOBILITÀ CICLISTICA.
Via G. Belli 10 - tel. 0521995328 bici@cignoverdecoop.it

GRAPHITAL
Tel. 0521 243605 - email: info@graphital.com

BIKE REVOLUTION
www.bikerevolution.it
Via Giuseppe Di Vittorio 30
Lemignano (PARMA)
Tel. 0521 987664

DR. FABIO GHIRARDI
Fisioterapista-posturologo/Osteopata
Riceve su appuntamento presso studio Vigor
in Via Savani 18 - Tel. 3388279679

INEOMOBILITY