

# calendario *Ruotalibera*



*Un anno di escursioni  
sui percorsi provati  
dalle guide di Ruotalibera*



EUROPEAN  
CYCLISTS'  
FEDERATION



[www.Ruotalibera.org](http://www.Ruotalibera.org)  
associazione cicloambientalista romana

## Ruotalibera FIAB perché pedaliamo insieme

L'Associazione Ruotalibera è nata nel 1987, da un gruppo di amici che condividevano la passione per il cicloturismo ed il desiderio di promuoverne la diffusione.

L'attività sociale, consistente soprattutto all'inizio nell'organizzazione di escursioni su strada e in mountain bike, col passare degli anni si è andata via via estendendo ai temi della mobilità urbana e dello sviluppo sostenibile, con iniziative mirate alla sensibilizzazione di cittadini ed amministratori pubblici e volte a favorire l'uso della bicicletta negli spostamenti quotidiani.

Questa maturazione è sfociata, a metà degli anni '90, nell'affiliazione alla FIAB, la «Federazione Italiana Amici della Bicicletta Onlus», all'interno della quale la nostra associazione è oggi uno dei gruppi più attivi.

Voltandoci indietro non possiamo non guardare, con una punta di orgoglio, al lavoro svolto fin qui, ma tantissimo ne resta ancora da fare prima che la bicicletta abbia riconosciuto, in questo paese, lo status di mezzo di trasporto salutare e non inquinante che le spetta di diritto.

Per questo dopo più di tre lustri siamo ancora qui, e chiunque vorrà unirsi a noi per dare una mano nell'organizzazione, o anche solo per partecipare alle attività, sarà il benvenuto.



## Cominciamo con un calendario per progettare percorsi ciclabili

La bicicletta come mezzo per riscoprire la città e per riappropriarsi, diventandone parte attiva, del proprio territorio. L'obiettivo di Ruotalibera è darti una mano in questa fantastica esperienza.

Palazzi, monumenti, spazi e luoghi non possono restare solo sfondi di un finestrino d'automobile, le mure aureliane non possono essere relegate al triste ruolo di spartitraffico: occorre tornare a sentire le voci della città, delle piazze, dei vicoli, degli obelischi e, come si dice... "occorre fare il giro delle sette chiese".

Ci si accorge così come, anche in una città caotica come Roma, sia possibile muoversi in modo piacevole tutti i giorni in bicicletta. Si comincia andando a fare la spesa di sabato mattina, senza motore, con l'energia delle nostre gambe, senza perdere tempo a fare benzina o a cercare un parcheggio. Si torna a casa e si ha la sensazione di aver fatto, oltre alla spesa, qualcosa di nuovo, che mette allegria e gioia di vivere. E se questa sensazione potesse durare anche il lunedì al lavoro? È ormai assodato che la bicicletta è il mezzo più rapido ed efficiente per le distanze sotto i 6 km, cioè per la gran parte degli spostamenti urbani. Qualcuno obietterà che a Roma ci sono salite, traffico... e le biciclette, soprattutto se buone, fanno gola ai ladri. Obiezioni ragionevoli, ma tutte superabili. Qualche giorno di esercizio fisico e soprattutto un corretto uso del cambio rende le salite piacevolmente dolci. Si pedala tranquillamente, si va su piano e ci si guarda intorno. Il furto può essere scongiurato con una robusta catena, ancor più se è disponibile un androne o un giardino interno. Oltretutto per girare in città non servono biciclette "di lusso". Invece il problema posto dal traffico, la sua pericolosità, è purtroppo reale. Diventa perciò necessario trovare nuove vie, "tracciare rotte" a misura di bicicletta, utilizzando strade secondarie, parchi urbani e suburbani, le banchine del Tevere e, in un prossimo futuro, un centro storico sempre più chiuso alle auto e restituito alla vita. Spazi dove individuare percorsi tranquilli, sicuri e affidabili.

Per noi è importante che la bicicletta non sia percepita solo come un attrezzo ginnico per l'esercizio fisico ed il diletto, ma come un vero e proprio mezzo di trasporto, strumento quotidiano di mobilità urbana e risorsa da promuovere per decongestionare il traffico cittadino. L'aumentato numero di iniziative su Roma vuole essere la concreta dimostrazione di quello che si può fare con la bicicletta in città.

Per approfondire segnaliamo un bellissimo libro, *Minima pedalia* di Emilio Rigatti (edizioni Ediciclo), che racconta come può essere una vita senza l'automobile: «la bici non consuma e non produce emissioni, non ingombra e non fa rumore: è un mezzo ecologico per definizione e ad alta efficienza energetica. La bicicletta migliora il traffico, l'ambiente, la salute e l'umore». Pedalare con noi te lo dimostrerò concretamente.



## Le nostre uscite fuori porta il piacere di esserci

**DEDICATO A...** — ...tutti quei partecipanti alle nostre iniziative che accorrono numerosi alle proposte cittadine, ma che non se la sentono di seguirci nelle uscite fuori Roma, preoccupati di non riuscire a percorrere 30 o 50 Km.

**IL SALTO** — Per molti questo rappresenta un po' come un salto nel vuoto, come se fosse impensabile che la stessa bicicletta con cui percorriamo tanti chilometri in città ci possa accompagnare in un'escursione in campagna. Spesso ci si spaventa a leggere il numero di chilometri da percorrere in bici, senza comprendere che procedendo con la giusta gradualità si possono affrontare uscite via via più impegnative.

**LE MULTILIVELLO** — Per accontentare tutti, molte delle uscite in calendario sono proposte con la formula "multilivello": in una stessa gita sono disponibili itinerari con diversi livelli di difficoltà, per chi ha un buon allenamento come per chi viene per le prime volte.

**IL TRASPORTO DELLA BICI** — L'uso quotidiano della bici in città consente di riappropriarsi di efficaci forme di mobilità, soprattutto se raffrontate con l'insostenibilità del traffico veicolare nei tanti ingorghi cittadini. È indubbio, però, che nei fine settimana risulta più piacevole raggiungere le strade senza traffico ed i borghi silenziosi delle nostre campagne.

Allontanarsi dalla città in bicicletta è diventato, nel corso degli anni, un'esperienza sempre più sgradevole e frustrante, poiché il traffico automobilistico rimane intenso anche a molti chilometri di distanza dall'area urbana. È per questo motivo che la maggior parte delle nostre escursioni prevede il trasporto della bici in treno, mentre solo una piccola parte, che si svolge in località difficilmente raggiungibili per mezzo della ferrovia, utilizza il trasporto con auto private.

A dispetto di quanto comunemente si pensi, infatti, trasportare le bici con il treno non è così difficoltoso. Assicuratevi che il treno ne consenta il trasporto e poi munitevi del supplemento giornaliero. A questo punto non vi resterà che caricare la bici sull'apposita vettura e godervi il viaggio.

**IL PIACERE DEL VIAGGIO** — Il piacere del viaggio in treno comincia già in stazione, dove ci si incontra con i nostri compagni di avventura e si fa amicizia davanti ad un caffè.

In treno si chiacchiera tranquilli, il viaggio sembra brevissimo e si dimenticano gli stress tipici di chi va fuori città in auto per il fine settimana. Ma il piacere maggiore è la sensazione di "bucare" il traffico del caotico rientro, interrompendo magari solo per un attimo il nostro meritato pisolino per osservare gli automobilisti stressati in coda. La sera poi si rientra a casa, a volte stanchi ma sempre soddisfatti.



## Masse Critiche

### La Rivoluzione non sarà Motorizzata!

Sarà capitato con molta probabilità anche a voi, passando per il centro di Roma un venerdì sera (l'ultimo venerdì del mese), di imbattervi in una sorta di miraggio metropolitano: una nube di ciclisti e cicliste, chiassosi e colorati, alcuni su incredibili bici a due piani, altri mascherati e/o intenti a suonare trombe campane e fischietti che, nel breve lasso di tempo del loro transitare, sostituiscono con suoni e grida l'immanicabile sordo rombare di automobili, motorette e veicoli pesanti che fa da mortifera colonna sonora a tutti i nostri spostamenti urbani.

Rassicuratevi, non è un miraggio! È la Massa Critica, o per dirla all'inglese, col nome con cui è nata, in quel di San Francisco, dalla fertile fantasia di Chris Carlsson: "Critical Mass".

L'idea di fondo è che, disponendo di un numero sufficiente di ciclisti "casualmente in movimento", sia possibile rovesciare i rapporti di forza tra bicicletta ed automobile, normalmente svantaggiosi per il veicolo più leggero, e riappropriarsi, per un po', del diritto sacrosanto quanto disatteso di percorrere in sicurezza le strade cittadine.

Su questa esigenza di riconoscimento e riappropriazione di spazi di mobilità si innestano spontaneamente riflessioni "critiche" sull'alienazione urbana, sul consumo dissennato delle risorse naturali (con le conseguenti guerre per il petrolio), sull'inquinamento dell'aria e sull'avvelenamento delle relazioni sociali che questo modello di urbanizzazione incontrollata, malgestita e tutta centrata sull'automobile privata e sui motori a scoppio, produce quotidianamente.

Una critica che assume forme a tratti radicali e un po' estremiste, ma le cui istanze di fondo sono sostanzialmente identiche alle nostre.

L'apoteosi di questa creativa forma di protesta si è prodotta l'anno scorso, nell'ultimo sabato di maggio, quando Roma è stata letteralmente invasa da più di 1200 ciclisti "critici" che hanno liberamente e festosamente occupato le strade e le piazze cittadine per un intero pomeriggio. E ci si aspetta qualcosa di molto simile anche quest'anno!

Per saperne di più: <http://www.tncrew.org/cm>



## Legenda

Vengono qui indicati, oltre alla descrizione breve del percorso, l'eventualità di itinerari diversificati, la difficoltà, la lunghezza, il tipo di fondo stradale (CT = strade asfaltate; SB = strade bianche; MTB = sentieri sterrati), il tipo di trasporto (in auto, in treno, oppure nessuno se in città).

Gli appuntamenti descritti nel calendario sono riservati ai soci di Ruotalibera-Fiab, ma è possibile iscriversi all'associazione prima della partenza di ogni escursione, versando la quota annuale di 20 Euro.

- percorso pianeggiante facile per tutti;
- percorso con lievi dislivelli, abbastanza facile;
- percorso che richiede allenamento;
- percorso per chi ha un buon allenamento;
- percorso per chi è molto allenato ed in forma.

## sabato 1 BUON ANNO



MARCO P. 328 9410082 <marco.pie@tiscalinet.it>

Passeggiata cittadina aperta a tutti. Appuntamento alle ore 10,30 in piazza del Popolo per festeggiare insieme il nuovo anno con panettone e spumante, in sella alle biciclette che ci accompagneranno durante le escursioni di questo calendario.

itinerario	<span style="color: blue;">●</span>	20 km	CT	—
------------	-------------------------------------	-------	----	---

## domenica 9 SANTA SEVERA - TOLFA

CRISTINA 065514552 <c.saraceno@flashnet.it>

Dal paesaggio del mare d'inverno al panorama della bassa Maremma dall'alto di Tolfa, patria delle borse in pelle. Itinerario con paesaggi affascinanti lungo sentieri assai poco trafficati.

itinerario	<span style="color: orange;">●●●</span>	40 km	CT	Treno
------------	---	-------	----	-------

## domenica 16 I PARCHI DI ROMA NORD



CESARE 348 6002534 <cemiconi@tin.it>

ELIO 329 9651243 <elio.am@codres.it>

Escursione cittadina in MTB alla scoperta dei sentieri nascosti dei parchi della Valle dell'Aniene, di Villa Ada, di Monte Mario e di Villa Pamphili.

itinerario 1	<span style="color: green;">●●</span>	20 km	MTB	—
itinerario 2	<span style="color: orange;">●●●</span>	35 km	MTB	—

## domenica 23 IL CASTELLO DI CERI

MARCELLA 349 7157262 <mar.men@tele2.it>

Da Cesano raggiungiamo il Borgo di Ceri, cinto da mura merlate, percorrendo un reticolo di strade secondarie, in parte non asfaltate, pressoché ignorate dal traffico automobilistico domenicale. Pranzo al sacco o, a scelta, in trattoria.

itinerario	<span style="color: orange;">●●●</span>	45 km	SB	Treno
------------	---	-------	----	-------



## domenica 6 MONTEFLAVIO

AUGUSTO P. 347 3572037 <au.puggioni@tiscali.it>

EDMONDO 328 8132786 <deamicis.e@tiscali.it>

Da Montelibretti a Monteflavio, piccolo centro a ridosso dei Monti Li cretili, e a Nerola, per godere dei panorami della campagna sabina.

itinerario 1	● ● ●	40 km	CT	Treno
itinerario 2	● ● ● ●	60 km	CT	Treno

## domenica 13 GLI OBELISCHI DI ROMA



ANDREA 328 3242686 <andrea.filabozzi@tiscali.it>

Da Tutmosis III a Domiziano, da Totila a Sisto V, da Pio VI a Mussolini: un viaggio alla scoperta dei segreti nascosti tra i geroglifici dei monumenti più antichi della nostra città.

itinerario 1	●	10 km	CT	—
itinerario 2	● ●	25 km	CT	—

## domenica 13 MONTE APPIOLO

AUGUSTO D.P. 340 6036689 <adelpapa@libero.it>

L'itinerario, bello quanto impegnativo (1000 m di dislivello), attraversa il parco regionale dei monti Aurunci che unisce le asprezze delle montagne con i profumi tipici della macchia mediterranea. Nella foresta di S. Arcangelo sarà anche possibile visitare l'orto botanico.

itinerario	● ● ● ●	50 km	MTB	Treno
------------	---------	-------	-----	-------

## domenica 20 TRA MARTIGNANO E BRACCIANO

CESARE 348 6002534 <cemiconi@tin.it>

Si raggiungerà il lago di Martignano attraverso stradine interne e poi si percorrerà uno sterrato fino al lago di Bracciano, di cui si compirà il periplo. Inizio e fine dell'itinerario alla stazione di Cesano.

itinerario 1	● ●	25 km	SB	Treno
itinerario 2	● ● ●	50 km	SB	Treno

## domenica 27 PICCOLE VALLI D'ABRUZZO

MARCO P. 328 9410082 <marco.pie@tiscalinet.it>

Escursione bilivello tra Tagliacozzo, Magliano de' Marsi e Borgorose, su stradine semideserte e paesaggi da cartolina. Nessuna mèta di rilievo, ma solo un tranquillo e placido pedalare lontani dal traffico.

itinerario 1	● ●	35 km	CT	Treno
itinerario 2	● ● ●	50 km	CT	Treno



**domenica 6**  
**MAREMMA LAZIALE**

STANISLAO 347 7976233 <grazioli@federreti.it>

Giro su strade sterrate e in parte asfaltate: da S. Marinella fino al monte Tolfaccia, poi Allumiere, il bel borgo abbandonato della Farnesiana, le rovine della Civitavecchia medievale (Cencelle), seguendo quindi il sedime della ferrovia abbandonata. Di lì a Civitavecchia per riprendere il treno. Stupenda, ma con salite impegnative.

itinerario ●●●● 50 km MTB Treno

**domenica 13**  
**LE FONTANE DI ROMA**



CLEMENTE 348 8827 227 <marsicola@iccl.beniculturali.it>

Già decantate dall'opera sinfonica di Respighi, il coro delle guide di Ruotalibera, diretto da Clemente, illustrerà le Fontane di Roma, la loro secolare storia e gli aneddoti che le accompagnano. Un giro "zampillante" alla scoperta di un'arte minore.

itinerario ● 20 km CT —

**sabato 19**  
**GIORNATA DEL FAI**

GIAMPIERO 338 1444644 <marzi@flashnet.it>

In collaborazione con il FAI (Fondo Ambiente Italiano), una visita ai monumenti aperti: Museo della Città e del Territorio e Chiesa di S. Francesco a Vetralla; Abbazia di S. Giusto a Tuscania e Palazzo Papale a Viterbo.

itinerario ●●● 50 km CT Treno

**domenica 20**  
**LA SAGRA DELLO GNOCO**

EMANUELA 348 8034647 <emanuelafinelli@hotmail.com>

CRISTINA 065514552 <c.saraceno@flashnet.it>

Un percorso senza particolari difficoltà da Stimigliano a Poggio Mirruto Scalo, passando per Nazzano in occasione della Sagra dello gnocco. Un giro alla scoperta di natura e sapori della cucina locale.

itinerario ●● 25 km CT Treno

**lunedì 28**  
**TARQUINIA - TUSCANIA**

MARCELLA 349 7157262 <mar.men@tele2.it>

Per la Giornata Nazionale Bici+Treno, promossa dalla Fiab insieme a Trenitalia, visitiamo le due gemme etrusche dell'Alto Lazio raccordate da un itinerario che avrà un occhio di riguardo per i panorami e le strade secondarie.

itinerario ●●● 50 km CT Treno





# La Bottega del Ciclista

di Prato Alessandro

TUTTO  
PER IL  
CICLISMO

VENDITA  
ASSISTENZA  
ABBIGLIAMENTO  
ACCESSORI



PAGAMENTI RATEALI



Atala

Fausto COPPI



**FIMAS**  
biciclette e telai speciali



00142 ROMA

Largo Virgilio Brocchi, 17/19  
(ZONA GROTTA PERFETTA)

Tel./Fax **06 51980208**

**www.labottegadelciclista.it**

## ven 1 • sabato 2 • domenica 3 CORTONA



NICOLA D.N. 348 7742989 <nicola.denoia@tin.it>

Viaggio impegnativo in bici tra i borghi etruschi e medievali di Toscana e Umbria: Cortona, Pergo, Perle, Borgo dei Vagli e Tuoro sul Trasimeno. Vedute strepitose da aquile sulla Val di Chiana punteggiata di casali. Pianura solo al lago Trasimeno e lungo la sua bella pista ciclabile nel bosco, con i migliori e meritati gelati di Castel del Lago.

itinerario ●●●● 50/50 km CT/MTB Treno

## domenica 10 TEATRI DI ROMA



RITA 0678349729 <giaracun@istat.it>

Una passeggiata tra i teatri della città, piccoli e grandi, pubblici e privati, compresi quelli ormai scomparsi, che hanno dato lustro al panorama artistico e culturale dell'Urbe per secoli. Il percorso si svolgerà nel centro storico ed è adatto a tutti.

itinerario ● 10 km CT —

## sabato 16 • domenica 17 A SPASSO PER IL MOLISE



ELIO 329 9651243 <elio.am@codres.it>

In bici sui tratturi, le antiche vie della transumanza dei pastori con le loro greggi. Un itinerario insolito in una regione fuori dalle tradizionali rotte turistiche, alla scoperta della sua natura, della sua storia e della sua gastronomia.

itinerario ●●●● 60/50 km MTB Treno

## domenica 17 LA SPESA ECOLOGICA



CRISTIANA E STEFANO 065124056 <c.vignola@acsys.it>

È possibile a Roma andare con la bici a fare la spesa direttamente dal produttore (biologico), passando per piste ciclabili e strade di campagna? Dalla Garbatella, lungo la pista ciclabile fino a Tor di Valle, raggiungeremo l'azienda agricola nel parco di Decima Malafede.

itinerario ● 25 km SB Treno



## sabato 23 PARCO DEL LITORALE ROMANO

ROMANO 339 6326714 - 065571612

Riscopriamo il Parco del Litorale Romano lungo la pista ciclabile sul Tevere, con sosta pranzo al barcone ristorante dell'Anaconda. Utilizzano uno dei pochissimi itinerari protetti che permettono di uscire dalla città in sicurezza percorrendo gli argini del Tevere.

itinerario ●● 30 km SB Treno

## domenica 24 • lunedì 25 MASSA MARITTIMA



CECILIA 349 3074869 <c.gentile@repubblica.it>

Da Roma a Follonica in treno per dirigerci verso Massa Marittima e da lì verso borghi isolati come Montebamboli e Suvereto. Il secondo giorno ci vedrà cercare il mare su una strada sterrata all'ombra dei pini prima di toccare Cala Violina, la spiaggia dove la sabbia suona come un violino sotto i passi dell'ignaro esploratore.

itinerario ●●●● 50/50 km MTB Treno

# ITALBICI

CICLI CAMERA

RICAMBI

ASSISTENZA

ACCESSORI

ABBIGLIAMENTO



MBM • NSR - NUZZI  
MANGO • VITTORIA  
GIST • COPPI

ITALBICI s.n.c.

Via Clivio Portuense

Box 27

(Porta Portese)

Tel. 06 580 06 80



## domenica 1 IL LAGO DI CANTERNO

GIANNI 067481356 <weisswurstbike@tiscali.it>

Prova di uno dei percorsi "collinari" del prossimo Cicloraduno FIAB. Da Ferentino verso Fiuggi passando per il Lago di Canterno, quindi Pignone, Acuto, Anagni. Si esplorerà una zona tra le più suggestive del frusinate, con splendidi scorci panoramici e strade a basso traffico.

itinerario	● ● ● ●	65 km	CT	Treno
------------	---------	-------	----	-------

## domenica 8 CELANO

MARCO R. 347 6705971 <marcrosol@libero.it>

Sbarcheremo in Abruzzo per percorrere lo splendido anello fra Celano, Ovindoli e Aielli, per metà sterrato, con vista sulla Serra e le Gole di Celano e il maestoso Monte Sirente, forse ancora imbiancato, passando per i dolci prati di Santa Maria. 1000 m. di dislivello complessivi.

itinerario	● ● ● ●	35 km	MTB	Treno
------------	---------	-------	-----	-------

## domenica 8 BIMBIMBICI

MARCO P. 328 9410082 <marco.pie@tiscalinet.it>



Settima edizione della manifestazione nazionale FIAB. Una passeggiata in bicicletta per le vie della città, per bambini e ragazzi di elementari e medie, in contemporanea in più di cento comuni d'Italia. Per informazioni, visitate il sito dell'associazione [www.ruotalibera.org](http://www.ruotalibera.org)

itinerario	●	5 km	CT	—
------------	---	------	----	---

## domenica 15 UN ITINERARIO DEL CICLORADUNO

GIANNI 067481356 <weisswurstbike@tiscali.it>

MARCO P. 328 9410082 <marco.pie@tiscalinet.it>

Giornata dedicata alla prova di un percorso per il Cicloraduno FIAB. L'itinerario, ancora da definire al momento della stampa di questo calendario, sarà consultabile sul sito web [www.ruotalibera.org](http://www.ruotalibera.org).

itinerario	● ● ●	n.d.	n.d.	n.d.
------------	-------	------	------	------

## domenica 22 RISERVA DEL TEVERE FARFA

AUGUSTO P. 347 3572037 <au.puggioni@tiscali.it>

EDMONDO 328 8132786 <deamicis.e@tiscali.it>

Itinerario su due livelli: il primo segue il corso del Tevere da Poggio Mirteto a Nazzano; l'altro visita l'Abbazia di S. Andrea in Flumine.

itinerario 1	●	15 km	SB	Treno
--------------	---	-------	----	-------

itinerario 2	● ● ●	40 km	MTB	Treno
--------------	-------	-------	-----	-------





**domenica 5**  
**ARTE MUSIVA A ROMA**



ANDREA 328 3242686 <andrea.filabozzi@tiscali.it>

Poche città come Roma sono in grado di fornire esempi dell'arte musiva lungo un periodo tanto esteso: ne seguiremo gli sviluppi dal suo apparire nella Roma imperiale fino al 1500.

itinerario	●	15 km	CT	—
------------	---	-------	----	---

**domenica 5**  
**MAIELLA**

STANISLAO 347 7976233 <grazioli@federreti.it>

Circa 1000 m. di dislivello in 20 km, passando sotto i canali della Maiella ancora pieni di neve. Lì troveremo un ampio rifugio, dove si potrà mangiare; poi in discesa fra i boschi verso Campo di Giove e Sulmona.

itinerario 1	● ● ● ●	50 km	CT	Auto
itinerario 2	● ● ● ● ●	70 km	CT	Auto



**Qualunque meta vuoi raggiungere, parti da un campo base**

**attrezzature e abbigliamento per outdoor, trekking e alpinismo**



**CAMPO BASE**  
Outdoor Equipment

[www.campobase.net](http://www.campobase.net)

**PUNTO VENDITA ROMA/AURELIO**  
Via Bartolo da Sassoferrato, 11/11a  
00165 Roma – tel. e fax 06.66.209.66

**PUNTO VENDITA ROMA/PRATI**  
Via Sforza Pallavicini, 16 – 00193 Roma  
Tel. 06.68.61.624 – fax 06.68.13.04.64

## domenica 12 UN ITINERARIO DEL CICLORADUNO

GIANNI 067481356 <weisswurstbike@tiscali.it>

MARCO P. 328 9410082 <marco.pie@tiscalinet.it>

Giornata dedicata alla prova di un percorso per il Cicloraduno FIAB. L'itinerario, ancora da definire al momento della stampa di questo calendario, sarà consultabile sul sito web [www.ruotalibera.org](http://www.ruotalibera.org).

itinerario	● ● ●	n.d.	n.d.	n.d.
------------	-------	------	------	------

## domenica 19 UN ITINERARIO DEL CICLORADUNO

GIANNI 067481356 <weisswurstbike@tiscali.it>

MARCO P. 328 9410082 <marco.pie@tiscalinet.it>

Giornata dedicata alla prova di un percorso per il Cicloraduno FIAB. L'itinerario, ancora da definire al momento della stampa di questo calendario, sarà consultabile sul sito web [www.ruotalibera.org](http://www.ruotalibera.org).

itinerario	● ● ●	n.d.	n.d.	n.d.
------------	-------	------	------	------



Biciclette OLMO, COLNAGO, CINELLI,  
CORRATEC, GIANT e CARNIELLI  
per uomo, donna e bambino

City bike e Mountain Bike  
con telai in carbonio,  
alluminio, acciaio

Abbigliamento  
specializzato  
e scarpe per MTB,  
cicloturismo, corsa  
e spinning



**VASTO ASSORTIMENTO DI BORSE  
E ACCESSORI PER IL CICLOTURISMO**

*Centro di assistenza specializzato OLMO*  
Riparazione biciclette • Accessori e ricambi  
Prodotti energetici per lo sport  
Cardiofrequenzimetri POLAR  
Elettrostimolatori COMPEX



**Roma (Zona S. Giovanni) • Via Alghero 4**  
**Tel. 067012405 • Fax 067010537**



## La scelta etica di Ruotalibera... oltre le escursioni

Non vorremmo che dalla lettura del calendario si traesse l'impressione che le attività di Ruotalibera si fermino alla pura e semplice organizzazione di escursioni in bicicletta. In realtà nel nostro statuto dichiariamo che obiettivo dell'associazione è la ciclabilità non fine a se stessa, ma come un tipo di mobilità "sostenibile" per l'ambiente. E rispetto per l'ambiente per noi significa anche aderire a iniziative di pace e privilegiare nelle nostre attività organizzazioni "etiche". Sosteniamo per questo in campo alimentare le produzioni biologiche, in campo commerciale il commercio equo e solidale, e nel campo finanziario imprese come la Banca Etica e il CAES - Consorzio Assicurativo Etico Solidale, che rifiutano l'investimento in attività riconducibili anche indirettamente a fini non etici e promuovono invece attività legate allo sviluppo e alla tutela ambientale.



CONSORZIO ASSICURATIVO ETICO SOLIDALE  
Con noi l'assicurazione è etica  
[www.consorziocaes.org](http://www.consorziocaes.org)

*C.A.E.S., Consorzio Assicurativo Etico Solidale, si propone di promuovere un'assicurazione eticamente orientata per riportare l'istituto della assicurazione nell'alveo che le è proprio, ossia di garanzia contro i rischi, al di là del puro interesse di profitto.*

*La copertura assicurativa mai è valorizzata e agevolata nel riconoscimento del positivo impatto che potrebbe avere nei confronti della cooperazione sociale.*

*Quello di C.A.E.S. è dunque un tentativo di recuperare il concetto di mutualità soprattutto nei confronti delle realtà del Terzo settore. Inoltre sempre più forti sono le istanze di chi ricerca un modo diverso di utilizzo del denaro che magari possa garantire un ritorno sociale al territorio in cui viene raccolto, corrispondente ad una sempre più totalizzante esigenza di eticità. In ultimo, ma non meno importante, C.A.E.S. garantisce l'assicurabilità di talune categorie di soggetti svantaggiati, quali disabili, infermi di mente oppure ospiti di comunità alloggio, tradizionalmente non tutelati.*



---

# XVIII CICLORADUNO

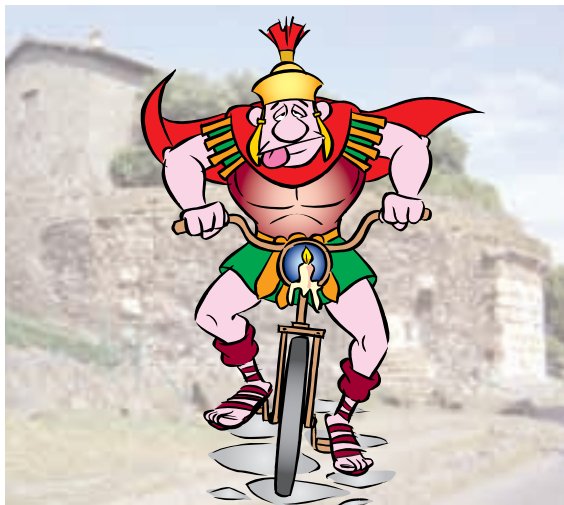
# VENI VIDI BICI

## ROMA 23-26 GIUGNO 2005

---

Arrivato alla sua 18<sup>a</sup> edizione, il Cicloraduno Nazionale della Federazione Italiana Amici della Bicicletta verrà ospitato quest'anno a Roma, nei giorni dal 23 al 26 giugno. Più di 500 cicloescursionisti arriveranno da tutta Italia per pedalare con noi alla scoperta della nostra bellissima città. Si comincerà giovedì pomeriggio, con un incontro in Campidoglio e poi via, a pedalare sull'Appia Antica per raggiungere i parchi di Roma Sud, la valle della Caffarella ed il parco degli Acquedotti. Venerdì e sabato si effettueranno escursioni e passeggiate in città e nei dintorni con diversi livelli di difficoltà, ed il tutto si concluderà domenica 26 con una grande pedalata nel centro storico, aperta a tutti i ciclisti Romani. Un'occasione unica per conoscere e confrontarsi con gli altri gruppi Fiab, scambiare esperienze e racconti di viaggio e, perché no, vedere la nostra città con occhi diversi da quelli con cui la guardiamo solitamente. Descrizioni dettagliate e quote di partecipazione, appena saranno definite, potrete trovarle sul nostro sito ([www.ruotalibera.org](http://www.ruotalibera.org)) e su quello della Fiab ([www.fiab-onlus.it](http://www.fiab-onlus.it)).

*Per informazioni:* [cicloraduno@fiab-onlus.it](mailto:cicloraduno@fiab-onlus.it)



## domenica 3 LAGO DI ALBANO



MARCO G. 347 7059171 <mar.gem@tiscalinet.it>

L'itinerario 2 parte da Roma per l'Appia Antica e dopo un paio di interessanti salite raggiunge il Lago di Albano. Qui incontra l'altro gruppo giunto in auto per fare il periplo del Lago, con bagno e pranzo.

itinerario 1	●	10 km	MTB	Auto
itinerario 2	● ● ●	50 km	MTB	—

## sabato 9 • domenica 10 MARINA DI GROSSETO



NICOLA B. 339 4699091 <nicola.buonaiuto@tin.it>

Un fine settimana per scoprire questo angolo di Maremma ed apprezzare la ricchezza del suo patrimonio naturalistico nella sua diversità tra costa ed entroterra, tra zone umide e colline ondulate, in un continuo alternarsi di colori, sapori e profumi.

itinerario	● ● ● ●	50/50 km	CT	Treno
------------	---------	----------	----	-------

## domenica 17 LAGO DEL TURANO

RITA 0678349729 <giaracun@istat.it>

I due gruppi faranno insieme il giro del lago su strade semideserte e in piano, fino al pranzo previsto a Castel di Tora. L'itinerario 2 proseguirà per Poggio Moiano ed il successivo rientro a Carsoli via Pozzaglia Sabina.

itinerario 1	● ●	40 km	CT	Auto
itinerario 2	● ● ● ●	60 km	CT	Treno

## domenica 24 LAGO DI PIEDILUCO

CESARE 348 6002534 <cemiconi@tin.it>

Lasciata l'automobile al parcheggio nei pressi di Labro, si sale al bel paese medievale per una dolce ma lunga erta di 4 chilometri. Consumato il pranzo al sacco, si riprendono le bici per il caffè a Piediluco, paesino che si dice visitato dai marziani, e fare il giro del lago.

itinerario	● ● ●	50 km	CT	Auto
------------	-------	-------	----	------



# CICLI FATATO

VENDITA - RIPARAZIONI BICI

TELAJ SU MISURA CORSA, MTB, TREKKING



**MISURAZIONI ANTROPOMETRICHE**

**ERGOMOTION**  
SPORTS Made to measure cycling system

per ottimizzare  
la performance  
sulla tua bici

**SHIMANO**  
SERVICE CENTER

*Campagnolo*  
PRO SHOP

## BICICLETTE

**COLNAGO FATATO**



**TREK**

**BIANCHI**

**KASTLE**

**KTM SPECIALIZED**



**full-dinamix**

## ABBIGLIAMENTO

**BRIKO**

**CASTELLI**



CARDIOFREQUENZIMETRI **POLAR**

CICLETTE **ATALA - CARNIELLI - SPIN BIKE**

Via F. Albergotti 14/e - Roma - Tel. 06/6635440  
e-mail: [cicli.fatato@tiscali.it](mailto:cicli.fatato@tiscali.it)

## domenica 4 NARNI

EMANUELE 347 5355901 <emanuele@tumminia.it>

Dalla splendida medievale Narni, attraverso un pittoresco sentiero raggiungeremo il centro geografico d'Italia (come stabilito dall'IGM) su Ponte Cardona e lo Speco di S. Francesco. In alternativa sarà possibile proseguire il giro per raggiungere il paese di Stroncone.

itinerario 1	● ● ●	45 km	CT	Treno
itinerario 2	● ● ● ●	75 km	CT	Treno

## domenica 11 DA DECIMA A S. PALOMBA



MARCO G. 347 7059171 <mar.gem@tiscalinet.it>

Un giro nell'Agro Romano, attraverso il parco di Decima, sconosciuto ai più, che offre interessanti panorami sulla tenuta di Castel Porziano, tra resti archeologici di varie epoche.

itinerario 1	● ●	40 km	MTB	—
itinerario 2	● ● ●	60 km	MTB	—

## sabato 10 • domenica 11 ROCCA CALASCIO



NICOLA D.N. 348 7742989 <nicola.denoia@tin.it>

Ormai un classico: dall'agriturismo della Rocca, dove pernosteremo, saliremo in vista del Gran Sasso, con due escursioni giornaliere a 1500 metri, sul panoramico altipiano di Campo Imperatore e alla Fonte Vetica. Domenica pranzo rustico con grigliata "cuoci da te" come è ormai tradizione per questa uscita.

itinerario	● ● ● ●	45/45 km	CT	Auto
------------	---------	----------	----	------

## domenica 18 I PONTI DI ROMA



MARCO P. 328 9410082 <marco.pie@tiscalinet.it>

Alla scoperta dei ponti di Roma seguendo le banchine del Tevere con il naso all'insù, cercando di non cadere in acqua. Da Ponte Milvio a Ponte Sublicio e, per chi ha gambe, fino a Fiumicino con ritorno in treno.

itinerario 1	●	15 km	CT	—
itinerario 2	● ● ●	40 km	CT	Treno



## domenica 25 ULTIMO BAGNO A BOLSENA

CRISTINA 065514552 <c.saraceno@flashnet.it>

Chi era Amalasueta? E dove avvenne il miracolo del Corpus Domini? Lo sapremo seguendo la guida in un itinerario intorno al lago di Bolsena che offre scenari artistici e naturali fra i più interessanti in questa area al confine tra l'Umbria e il Lazio.

itinerario	● ● ●	60 km	CT	Treno
------------	-------	-------	----	-------

## domenica 25 PIANI DI PEZZA E VADO DEL CERASO

STANISLAO 347 7976233 <grazioli@federreti.it>

Una salita di media difficoltà conduce i due gruppi ai Piani di Pezza. Ritorno sulla stessa strada (sterrata) per il giro facile, mentre l'altro percorre bei single track sui Piani, prima di tornare a Rocca di Mezzo.

itinerario 1	● ●	20 km	MTB	Auto
itinerario 2	● ● ● ●	35 km	MTB	Auto

# CICLI LIBERATI

dal 1957

VENDITA • OFFICINA SPECIALIZZATA



**Biciclette  
LIBERATI  
BIANCHI  
GIANT  
ATALA  
KTM**

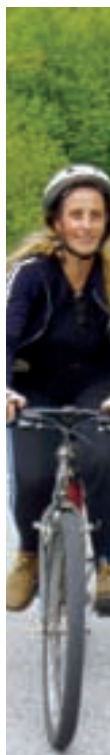
### ABBIGLIAMENTO PER CICLISTI

Accessori: Caschi, Contachilometri,  
Occhiali, Luci, Borse, Cardio Polar

Inoltre, vasto assortimento di abbigliamento sportivo  
per Tennis, Sci, Palestra, Nuoto e tempo libero.

Viale S. Giovanni Bosco, 42-44-46-48  
Roma - tel. 06768913

Sconto del 5% ai titolari di tessera Fiab



## domenica 2 IL BASSO VITERBESE

GIOVANNI 065750679 - 333 5363818 <nc@instation.it>

Tra Capranica, Sutri e Vetralla, una escursione nel Basso Viterbese passando per divertenti sterrati privi di traffico, tra campi di nocchie e i boschi del monte Fogliano.

itinerario	● ● ●	38 km	MTB	Treno
------------	-------	-------	-----	-------

## domenica 2 PARCHI DI ROMA SUD



MARCO G. 347 7059171 <mar.gem@tiscalinet.it>

Caffarella, Tor Marancia, Appia antica, Tor Fiscale, Acquedotti... I parchi cittadini permettono di pedalare per decine di km in MTB a Roma senza vere salite, con splendidi panorami, quasi interamente all'interno del GRA, con possibilità di interrompere il giro in ogni momento.

itinerario 1	● ●	40 km	MTB	—
itinerario 2	● ● ● ●	80 km	MTB	—

## domenica 9 CASCATE DEL LIRI

GIAMPIERO 338 1444644 <marzi@flashnet.it>

Escursione nel cuore della Ciociaria con partenza dalla stazione di Ceprano. Si visiteranno Boville Ernica, centro fortificato e arroccato su una collina, e Monte San Giovanni Campano, per poi rinfrescarsi alle cascate del Liri, prima di tornare alla stazione di partenza.

itinerario	● ● ●	70 km	CT	Treno
------------	-------	-------	----	-------

## domenica 9 CERVERA

CRISTIANA E STEFANO 065124056 <c.vignola@acsys.it>

Dai 470 m di Arsoli ai 1055 di Cervara, uno dei comuni più alti del Lazio. Superato il paese si lascia la strada asfaltata per proseguire su strade bianche e sentieri nel Parco dei Simbruini, fino a tornare a prendere il treno a Carsoli.

itinerario	● ● ●	35 km	MTB	Treno
------------	-------	-------	-----	-------

## sabato 22 • domenica 23 SPOLETINO E VALNERINA

MARCO R. 347 6705971 <marcoso@libero.it>

Dalle strade dei Monti Martani (1° giorno) alla traversata da Spoleto a Terni passando per la Valnerina (2° giorno), si avrà modo di apprezzarne gli splendidi paesaggi e i numerosi borghi e bellezze architettoniche e artistiche.

itinerario	● ● ●	50/50 km	CT/MTB	Treno
------------	-------	----------	--------	-------



## domenica 23 LA VAL DE' VARRI

AUGUSTO P. 347 3572037 <au.puggioni@tiscali.it>

EDMONDO 328 8132786 <deamicis.e@tiscali.it>

Su e giù per la Val de' Varri, pedalando all'andata sulla strada a mezza costa, ormai pressoché del tutto asfaltata, e al ritorno nel fondovalle.

itinerario 1	● ●	40 km	MTB	Auto
itinerario 2	● ● ●	60 km	MTB	Treno

## sabato 29 DAI MONTI SABATINI AL MARE

ROMANO 339 6326714 - 065571612

Tra mare e monti, attraverso il Bosco Grande e la Caldara di Manzianna. L'escursione, adatta alle famiglie con bambini, ci porterà su sentieri sterrati per riscoprire le colline digradanti dal Lago di Bracciano al mare di Santa Severa.

itinerario	● ●	30 km	SB	Treno
------------	-----	-------	----	-------

## domenica 30 MONASTERI SUBLACENSIS

CLEMENTE 348 8827 227 <marsicola@iccl.beniculturali.it>

Settanta chilometri e un dislivello di 1200 metri: l'impegno è notevole, ma il gioco vale la candela. Si affrontano subito i primi 900 metri per raggiungere Cervara, a 1055 m s.l.m., per poi proseguire fino ai monasteri intorno a Subiaco.

itinerario	● ● ● ●	70 km	CT	Auto
------------	---------	-------	----	------



### Storie di ordinaria ciclabilità urbana

«[...] Stamane ero appena uscita dal portone, imbacuccata come pochi. Nun ze capisce poi il perché, visto che fa caldo, c'è sole e gli uccellini cinguettano. Ma tant'è. Scavalco la canna con ampia spaccata, atletica come non mai nonostante gli innumerevoli strati che mi ricoprono, poggio le terga sulla sella-mongolfiera e le mano inguantate sul manubrio, la zampa sul pedale, pronta a scattare... ed ecco che nel momento stesso in cui gli do di pedale, sento: "Aò ma ke ncellai a maghina? aò a perké naa pii?" [risate]. Oddio ke rodimento! e rodimento perché come al solito, presa dalla partenza oramai effettuata e dal pensiero della mia meta, mi sono limitata a protendere il medio al cielo ed ho perso l'ennesima occasione di mettere la gente di fronte alla propria idiozia con una semplice risposta intelligente. O meglio, ho perso l'occasione di trasformare la loro idiozia in mia intelligenza. Bastava che frenassi, mi girassi e dicessi: "Lo vuoi proprio sapere? Te lo spiego. Ho la patente, potevo avere la macchina e non l'ho voluta. Perché non c'ho voglia di farmi due ore di traffico tutti i giorni, non ho voglia di essere io quello stesso traffico di cui mi lamento, non ho voglia di far dipendere la mia giornata da una macchina scureggiona e da una fila di deficienti che hanno avuto la mia stessa idea alla mia stessa ora. Non ho voglia di usare il petrolio. Ho voglia di muovere il culo, anche se pesa". Ma no, ho alzato il medio e ho perso la soddisfazione di vedere che faccia avrebbero fatto se avessi preso la loro come una vera domanda, una domanda che necessita una risposta».

[ tratto dalla mailing-list di CM ]

## domenica 6 CARSOLI - TAGLIACOZZO

MARCELLA 349 7157262 <mar.men@tele2.it>

Giro impegnativo, ma di quelli che restano nel cuore. Si svalica per Colli di Montebove e poi giù in picchiata verso Tagliacozzo. Nel pomeriggio, per chi farà l'itinerario completo, c'è la risalita verso Santo Stefano e Castelvechio e il rientro via Pietrasecca.

itinerario 1	● ● ●	35 km	CT	Treno
itinerario 2	● ● ● ●	70 km	CT	Treno

## domenica 13 PARCO TOR TRE TESTE



GIANNI 067481356 <weisswurstbike@tiscali.it>

Una facile e rilassante pedalata attraverso strade secondarie dei quartieri Alessandrino e Quarticciolo per arrivare a scoprire uno dei parchi meno conosciuti di Roma, anche se ricco di spunti di grande interesse sia naturalistico che archeologico.

itinerario 1	●	20 km	SB	—
itinerario 2	● ●	40 km	MTB	—

## domenica 20 FONDI - ITRI - SPERLONGA

CECILIA 349 3074869 <c.gentile@repubblica.it>

In treno fino a Fondi e da lì subito in salita per raggiungere Campo di Mele e Itri. Da qui in discesa verso Sperlonga, per dirigersi poi di nuovo alla stazione di Fondi per una strada sterrata che ci permetterà di evitare la pericolosa via Flacca.

itinerario	● ● ● ●	60 km	SB	Treno
------------	---------	-------	----	-------

## domenica 27 FRA I BORGHI DELL'ALTA SABINA

MARCO R. 347 6705971 <marcros@libero.it>

Lungo le strade a sud di Terni a piedi dei monti Sabini nelle terre di S. Francesco e dell'olio passando per i piccoli e magnifici borghi dell'alta Sabina a cavallo fra Umbria e Lazio

itinerario	● ● ●	55 km	CT	Treno
------------	-------	-------	----	-------





## Le nostre escursioni come partecipare

Per partecipare ad una nostra escursione è bene innanzitutto sincerarsi di disporre di mezzi tecnici e "forma" adeguati. Sul sito [www.ruotalibera.org](http://www.ruotalibera.org) sono reperibili le informazioni sulla difficoltà dell'uscita, sull'appuntamento e il percorso, nonché eventuali variazioni di programma. È buona norma, comunque, telefonare sempre alla guida per confermare la partecipazione, possibilmente con alcuni giorni di anticipo rispetto all'appuntamento, e specialmente se si va in treno. La prima escursione è di prova e gratuita, le successive sono sempre gratuite, ma è obbligatorio tesserarsi. La quota annuale è di 20 Euro, 10 Euro per i minori fino a 18 anni; per i tesserati negli ultimi tre mesi dell'anno è previsto uno sconto del 50% sulla quota per l'anno successivo. Le iniziative prevedono il pranzo al sacco ed il rientro in serata. Ai partecipanti verrà fornito materiale informativo sull'itinerario, i luoghi attraversati ed il contesto ambientale visitato. Il caschetto è obbligatorio per le uscite in MTB, consigliato nelle altre. Prima del giorno dell'escursione è bene controllare con cura la propria bicicletta (ruote gonfie, camera d'aria di riserva disponibile, lubrificazione catena e cambio ecc.) o ancora meglio farla revisionare dal ciclista di fiducia.

# HOBBY MOTO

- Ricambi
- Accessori
- Abbigliamento
- Assistenza



**SCOTT**

**SPECIALIZED**

**GIARDINO**

**FRW**

**Bianchi**

**BELL**

**Atala**

**Legnano**

**HAYES**

**Via Clisio, 1-3 - 00199 Roma**  
**tel. 0686384609 fax 0686328745**  
**(Zona Piazza Istria)**

## domenica 4 'N GIRO PE' ROMA



GIOVANNI 065750679 <nc@instation.it>

Dal centro di Roma, la campagna della Caffarella e la storia dell'Appia Antica. Questo itinerario può essere un valido spunto da essere utilizzato anche nei giorni feriali per spostamenti urbani, oltre che una simpatica passeggiata domenicale.

itinerario	● ●	20 km	CT	—
------------	-----	-------	----	---

## domenica 4 FARFA

AUGUSTO P. 347 3572037 <au.puggioni@tiscali.it>

EDMONDO 328 8132786 <deamicis.e@tiscali.it>

Itinerario nella Sabina con visita all'Abbazia di Farfa e all'osservatorio astronomico «Virginio Cesarini» di Frasso Sabino.

itinerario 1	● ●	25 km	CT	Auto
itinerario 2	● ● ●	45 km	CT	Treno

## domenica 11 VICOLI DI ROMA ANTICA



ANDREA 328 3242686 <andrea.filabozzi@tiscali.it>

Roma è una città con un cuore nascosto, fatto di vicoli e stradine ancora oggi poco conosciute e tutte da scoprire. L'itinerario proposto è un serpeggiare per itinerari poco noti tra il Tevere e piazza Venezia, alla ricerca di scorci seminasconditi e ricchi di fascino.

itinerario	●	15 km	CT	—
------------	---	-------	----	---

## domenica 18 VALLECORSA

MARCO R. 347 6705971 <marcros@libero.it>

Dalla Valle del Sacco alla Piana di Fondi fra valli solitarie circondate dai Monti Ausoni.

itinerario	● ● ●	45 km	CT	Treno
------------	-------	-------	----	-------



## Ruotalibera sul web la bacheca dell'associazione

Se avete trovato interessante e stimolante quello che avete letto in questo calendario e desiderate saperne di più, il punto di partenza non può che essere il nostro sito web: [www.ruotalibera.org](http://www.ruotalibera.org), dove potrete trovare, oltre al calendario stesso costantemente aggiornato con le descrizioni estese e gli appuntamenti, una scelta di articoli ed informazioni sull'uso della bicicletta, la sua manutenzione, l'organizzazione di viaggi, la mobilità urbana ed altro ancora.

Ulteriore materiale informativo può essere reperito sul sito della FIAB, Federazione Italiana Amici della Bicicletta: [www.fiab-onlus.it](http://www.fiab-onlus.it)

Internet fornisce inoltre l'ossatura per le nostre strutture comunicative basate sulla posta elettronica.

Per tutti esiste una newsletter denominata «Bacheca», attraverso la quale ricevere settimanalmente le descrizioni dettagliate delle iniziative del successivo weekend, oltre ad informazioni varie sulla ciclabilità. Per gli iscritti gestiamo una lista di discussione su argomenti legati alla vita associativa, «RuotaliberaList», attraverso la quale dibattere dei temi che ci stanno più a cuore: bicicletta... ma non solo.

Ulteriori informazioni possono essere richieste mandando una e-mail a: [info@ruotalibera.org](mailto:info@ruotalibera.org)

MISTER  
BIKE

Bici ed accessori per

MT'B

MISTER  
BIKE

Downhill

Freeride

MISTER  
BIKE

assistenza tecnica  
specialistica

MISTER  
BIKE

escursionismo  
in fuoristrada

R I C A M B I

MISTER  
BIKE

usato revisionato  
e garantito

MISTER  
BIKE

Via T. Mommsen 19  
Metro Colli Albani  
Tel. e Fax 06 7821479

## Bici + Treno istruzioni per l'uso

### FORSE NON TUTTI SANNO CHE...

Trasportare biciclette in treno è possibile, in Italia così come in altri paesi europei, grazie anche al lavoro svolto negli ultimi anni dalla FIAB ([www.fiab-onlus.it](http://www.fiab-onlus.it)) (e dalle associazioni locali da cui è composta, Ruotalibera compresa). La realtà del servizio «bici+treno» in Italia ha subito notevoli progressi negli ultimi tempi, anche se siamo ancora lontani dagli standard di paesi nei quali il cicloturismo gode di dignità e rilievo molto maggiori che da noi, come la Germania, l'Austria, la Svizzera, la Francia e l'Olanda. L'obiettivo che la FIAB si è posta è proprio quello di avvicinare la qualità del servizio nazionale a quella dei paesi citati.

### PERCHÉ BICI+TRENO

Il trasporto di biciclette sui treni ha una duplice finalità: da una parte, consente l'implementazione di un sistema di intermodalità nei trasporti che integra il mezzo pubblico con quello privato "ecologico", rendendo possibile forme di pendolarismo più "leggere": la bicicletta può cioè servire per raggiungere la stazione ferroviaria di partenza dalla propria abitazione, e il posto di lavoro dalla stazione di arrivo, sostituendosi in pratica all'autobus su distanze brevi. L'altra fascia di utenza del servizio bici+treno è costituita dal cicloturismo. Anche all'interno di questa categoria è possibile individuare due diversi tipi di utilizzo: il cicloturista itinerante, che usa il bici+treno per raggiungere la destinazione di partenza, o per tornare indietro alla fine di un viaggio in bici, o per unire segmenti di itinerario tra loro scollegati (evitando, per esempio, tratti troppo trafficati o molto impegnativi); e il cicloturista che usa il treno semplicemente per raggiungere il luogo di partenza di un giro domenicale, evitando di prendere l'automobile e potendo, inoltre, completare la cicloescursione in un posto diverso da quello di partenza. In ogni caso, il treno può essere sicuramente il naturale alleato del cicloturista!

### MODALITÀ E TARIFFE

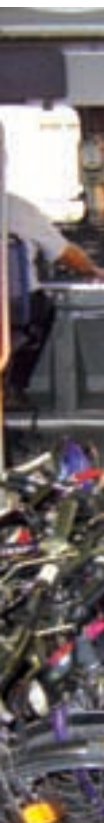
I treni che trasportano biciclette sono tutti quelli indicati nell'orario ufficiale Trenitalia dall'apposito pittogramma della bicicletta. Si tratta in pratica di tutti i treni «verdi» e «verdi il sabato e nei festivi», con pochi IC, Exp ed EC per lo più su tratte internazionali. È importante notare come dal lunedì al venerdì il servizio non è effettuato su quei treni classificati «verdi il sabato e nei festivi».

Il trasporto è possibile pagando un supplemento di:

- 3.50 € per i treni Regionali, Diretti ed Interregionali;
- 5.00 € per gli Exp, IC, ICN, EC (nelle tratte nazionali);
- 12.00 € per i treni internazionali.

Il supplemento è valido 24 ore dal momento della convalida, e può essere utilizzato su più treni.

Nel caso in cui il costo del biglietto per la tratta ferroviaria utilizzata sia inferiore a quello del supplemento bici, si ha la possibilità di utilizzare al posto del sup-



plemento un secondo biglietto di importo uguale a quello del biglietto di base. Tale biglietto aggiuntivo è valido però solo per la singola tratta, a differenza del supplemento che dura invece 24 ore dal momento dell'obliterazione.

Sui treni che non effettuano il servizio, è possibile trasportare la bicicletta *gratuitamente* solo se smontata e contenuta nell'apposita sacca (in vendita al prezzo di circa 40 € presso diversi negozi di biciclette), pagando lo stesso supplemento relativo alla tipologia di treno utilizzato. È l'unica soluzione sulla maggior parte delle tratte a lunga percorrenza, essendo pochi gli IC italiani che effettuano il servizio bici+treno.

La sacca deve avere dimensioni massime 80×110×40 cm. È anche possibile costruirselo da soli, come illustrato sul sito della FIAB: <http://www.megaone.com/adbgenova/sacca.htm>

È inoltre possibile il trasporto delle biciclette, con le stesse modalità dei treni a lunga percorrenza che non effettuano il servizio trasporto bici, sui treni notturni nei vagoni cuccette e WL, e sui treni Eurostar (ad esclusione del tipo ETR500) utilizzando gli appositi spazi portabagagli posti all'inizio o alla fine di ogni vettura, a condizione che non arrechi pericolo o disagio agli altri viaggiatori.

### BICI+TRENO DA ROMA

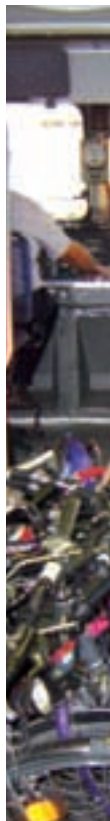
Da Roma, è possibile il trasporto bici su tutte le linee disponibili, con orari compatibili con gite di uno-due giorni:

- Roma-Orte-Firenze, con treni Diretti ogni due ore;
  - Roma-Orte-Terni-Ancona, con frequenti treni IR, e Roma-Orte-Terni-Perugia, anch'essa coperta da diversi IR;
  - Roma-Formia-Napoli (un treno Diretto ogni ora);
  - Roma-Cassino-Caserta (frequenti treni Regionali e Diretti);
  - Roma-Pescara (treni Regionali e IR);
  - Roma-Civitavecchia-Grosseto-Pisa (treni R e D).
- È anche possibile il servizio treno+bici sulle linee "metropolitane" coperte dai treni di tipo TAF, a condizioni più restrittive (max. 8 biciclette, 2 per ogni vagone):
- Roma-Frascati, Roma-Velletri e Roma-Albano Laziale;
  - Roma-Anzio-Nettuno;
  - FM1 dall'aeroporto di Fiumicino a Roma (area metropolitana: Trastevere, Ostiense, Tuscolana, Tiburtina, Nomentana) fino a Orte (con fermate in tutte le stazioni intermedie della vecchia linea RM-FI);
  - la nuova FM3 Roma-Viterbo.

Si rimanda, comunque, all'orario ufficiale di Trenitalia ([www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it)) per informazioni più precise e dettagliate. Informazioni sul servizio treno+bici in Italia sono disponibili anche sul sito della FIAB, all'indirizzo <http://www.fiab-onlus.it/treno/regolam.htm>

Inoltre, informazioni precise ed affidabili sugli orari dei treni di tutta Europa (comprese le informazioni sulla possibilità di trasporto bici) possono essere ottenute anche dal sito ufficiale delle ferrovie tedesche, disponibile anche in lingua italiana:

<http://reiseauskunft.bahn.de/bin/query.exe/in>





**Elio**



**Nicola B.**



**Roberto**



**Giacomo**



**Edmondo**



**Nicola D.N.**



**Augusto D.P.**



**Alberto**



**Andrea**



**Emanuela**



**Gianni**



**Marco G.**



**Cecilia**



**Rita**



**Stanislao**





**Manuela**



**Antonella**



**Clemente**



**Giampiero**



**Stefano**



**Cesare**



**Marcella**



**Giovanni**



**Marco P.**



**Augusto P.**



**Romano**



**Marco R.**



**Cristina**



**Emanuele**



**Cristiana**



# *RuotaLibera*

## **Presidente**

Marco Pierfranceschi

## **Guide**

Elio Ascoli Marchetti, Nicola Buonaiuto,  
Roberto Caputo, Edmondo De Amicis,  
Nicola De Noia, Augusto Del Papa,  
Alberto Esposito, Andrea Filabozzi,  
Emanuela Finelli, Gianni Gallina,  
Marco Gemignani, Cecilia Gentile,  
Rita Giaracuni, Stanislao Grazioli,  
Manuela Liverani, Antonella Longo,  
Clemente Marsicola, Giampiero Marzi,  
Stefano Mica, Cesare Miconi, Marcella Menna,  
Giovanni Palozzi, Marco Pierfranceschi,  
Augusto Puggioni, Romano Puglisi,  
Marco Rosolia, Cristina Saraceno,  
Emanuele Tumminia, Cristiana Vignola

