



Massimo Manganelli Group®
Specialist Fine Leather Services
Strategic Problem Solving

MASSIMO MANGANELLI
335 6441394
e-mail: mmanga@libero.it



Via S. Lorentino, 93 - 52100 AR
0575.22651

AGEVOLAZIONI SOCI FIAB
www.cicliemotovagheggi.com
info@cicliemotovagheggi.com

SERVIZI SANITARI
Saione Salute

SOCIETÀ COOPERATIVA

Via V. Veneto, 70 - Arezzo
Tel. 0575 900271 - 0575 907363

STUDIO LEGALE
AVVOCATO RICCARDO LA FERLA

Patrocinante in Cassazione

52100 Arezzo - Piazza Risorgimento, 116
Tel. 0575 302444 Fax 0575 405207
avv.riccardolaferla@tiscali.it



FIAB per 4 Vallate

Cicloescursioni

FIAB Arezzo

Amici della Bici 2019

Amici della Bici FIAB Arezzo
Via XXV Aprile, 34 - Arezzo
e-mail: adbarezzo@altervista.org
<http://adbarezzo.altervista.org>

Chi siamo

FIAB è un'organizzazione ciclo-ambientalista che lavora dal 1989 per città vivibili, un ambiente più sano, strade più sicure ed una "mobilità nuova" e sostenibile. FIAB da sempre incoraggia e promuove cicloturismo e tutta l'economia che ruota intorno alla bicicletta.

La FIAB aderisce a **European Cyclists' Federation**; è, inoltre, riconosciuta dal Ministero dell'Ambiente come associazione di protezione ambientale e dal Ministero delle Infrastrutture come associazione di esperienza nel settore della prevenzione e della sicurezza stradale.

Gli **Amici della Bici di Arezzo** si impegnano con progetti e idee per il miglioramento della "mobilità dolce" nella nostra città:

- promozione bici come mezzo di trasporto quotidiano;
- sviluppo rete piste ciclabili;
- uso combinato bici+mezzi di trasporto pubblico;
- presenza di una ciclostazione ad Arezzo;
- uso di sedimi ferroviari dismessi per ciclabili.

Durante le ciclogite ai partecipanti è richiesto un adeguato equipaggiamento (bici in buono stato di manutenzione, vestiario adeguato, casco protettivo), il rispetto dello spirito di gruppo e del codice della strada.

AdB partecipa anche a cicloescursioni ed eventi nazionali organizzati da FIAB.

LIVELLO DIFFICOLTÀ

Facile: percorso breve e pianeggiante, senza difficoltà; può essere fatto da tutti anche principianti.

Medio: percorso che per lunghezza e/o altimetria richiede un minimo di allenamento e di conoscenza delle cicloescursioni.

Impegnativo: percorso con asperità e lunghezze adatto a cicloturisti allenati.



Agenzia Generale: Via Calamandrei, 66 - Arezzo
tel. 0575 35951 - fax 0575 3595232
agenzia.arezzocalamandrei.it@generali.com

Calendario 2019 Cicloescursioni

N.B.: Sono evidenziate in verde le gite organizzate da Fiab nazionale, regionale e le cicloturistiche vintage.

SABATO 2 MARZO

CENA DEL COMPLEANNO AMICI DELLA BICI AR

Circolo Valcerfone - Palazzo del Pero

Referente: F. Montaini

DOMENICA 10 MARZO

BICICAMMINATA NELLA PIANA DI AREZZO

Livello: Medio - Lunghezza 35 Km - Mezza giornata

Referente: M. Barbagli

DOMENICA 10/11/12 MARZO

"LA MOBILITÀ SOSTENIBILE" CON LEGAMBIENTE

"TRENO VERDE" - Stazione FF SS Arezzo

DOMENICA 24 MARZO

GIORNATE FAI - SANSEPOLCRO - CON FIAB CREMONA

Livello: Medio - Lunghezza 50 Km - 1 giorno

Referente: F. Montaini

DOMENICA 24 MARZO

ARDITA LA CICLOSTORICA ARETINA - www.bicinfiera.it

DOMENICA 7 APRILE

70° GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE

La Sanità di ieri, la salute di domani

Con Istituto Thevenin e Fondazione A. Cesalpino

Livello: Medio - Lunghezza 35 Km - Mezza giornata

Referente: F. Montaini



Via Ricasoli 38/40 Arezzo - Tel./Fax 0575 294066
info@stradadelvino.arezzo.it

GIOVEDÌ 25 APRILE

RESISTERE PEDALARE RESTISTERE

in collaborazione con il Comune di Civitella in Val di Chiana
Livello: Medio - Lunghezza 45 Km - Mezza giornata
Referente: F. Bucci

DA GIOVEDÌ 25 A DOMENICA 28 APRILE

COSTA DEGLI ETRUSCHI - Fiab Nazionale

MERCOLEDÌ 1 MAGGIO

DAL CASSERO AL CASTELLO - CASTIGLION FIORENTINO

in collaborazione con il Comune di Castiglion Fiorentino
Livello: Medio - Lunghezza 50 Km
Referente: F. Montaini

DOMENICA 12 MAGGIO

BIMBIBICI 2019 - II° Memorial Betti Villa

Livello: Facile - Lunghezza 10 Km - Mezza giornata
Referente: CD Fiab Arezzo

DOMENICA 26 MAGGIO

SULLE TRACCE DEL GIGANTE BIANCO - SINALUNGA

con Ass. Gigante Bianco e Fiab Siena
Livello: Medio - Lunghezza 40 Km - 1 giorno
Referente: F. Montaini

DOMENICA 9 GIUGNO

LA FERROVIA NON DIMENTICATA - VALTIBERINA

con gli Amici dell'Intrepida e Dopolavoro Ferroviario
Livello: Medio - Lunghezza 45 Km - 1 giorno
Referente: P. Chiasserini

DOMENICA 16 GIUGNO

LA CHIANINA - MARCIANO

SABATO 22 E DOMENICA 23 GIUGNO

GIRO DEI LAGHI - CHIUSI

con Fiab Siena, Grosseto, Perugia e Comune di Chiusi
Livello: Medio - Lunghezza 100 Km - 2 giorni
Referenti: F. Montaini - A. Pagetti



DOMENICA 7 LUGLIO

RIEVOCAZIONE STORICA DELLA BATTAGLIA DI SCANNAGALLO

POZZO DELLA CHIANA - con Ass. Scannagallo e Fiab Siena
Livello: Medio - Lunghezza 60 Km - 1 giorno
Referente: A. Pedone

SABATO 20 LUGLIO

TUTTI IN BICI AL BICIGRILL!! - CENA E RITORNO IN NOTTURNA

Livello: Facile - Lunghezza 30 Km - Mezza giornata
Referente: F. Montaini

GIOVEDÌ 25 LUGLIO

CHOCOBIKE IN GIRO PER AREZZO DI NOTTE

Livello: Facile - Lunghezza 8 Km - Referente: A. Pedone

GIOVEDÌ 1 AGOSTO

IN BICI SOTTO LE STELLE - con il Planetario del Parco

Livello: Facile - Lunghezza 20 Km - serata
Referente: CD Fiab Arezzo

DA GIOVEDÌ 5 A DOMENICA 8 SETTEMBRE

LA TRANSUMANZA

con Ass. Fuori delle Vie Maestre - Fiab Arezzo, Siena

DOMENICA 8 SETTEMBRE

SULLE PISTE DEL CASENTINO

Livello: Medio - Lunghezza 50 Km - 1 giornata
Referente: M. Barbagli

DOMENICA 15 SETTEMBRE

ANTICIPO SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITÀ
SOSTENIBILE 16/22 SETTEMBRE

PER AREZZO CON IL BICIPLAN DEGLI AMICI DELLA BICI

Livello: Facile - Lunghezza 35 Km - Mezza giornata
Referente: M. Barbagli

DA LUNEDÌ 16 A DOMENICA 22 SETTEMBRE

SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITÀ SOSTENIBILE
ATTIVITÀ VARIE - Referente: CD Fiab Arezzo

LUCIANO GOMME
di Orsini e C.

Via Genova, 43/C - Arezzo
Tel. 0575 302883 - Cell. 338 4705333
info@lucianogomme.it - luciano-orsini@alice.it
www.lucianogomme.it

DOMENICA 22 SETTEMBRE

1° TAPPA BICISTAFFETTA 2019 - FIAB NAZIONALE

DOMENICA 6 OTTOBRE

EROICA - www.eroica.it

DOMENICA 6 OTTOBRE

VENDEMMIA NELLA SETTEPONTI

Livello: Medio - Lunghezza 60 Km - 1 giorno

Referente: F. Montaini

SABATO 12 E DOMENICA 13 OTTOBRE

PAROLE E PEDALI - FIAB TOSCANA

DA GIOVEDÌ 17 A DOMENICA 20 OTTOBRE

MAREMMA - FIAB GROSSETO

DOMENICA 20 OTTOBRE

INTREPIDA - www.lintrepida.it

DOMENICA 27 OTTOBRE

IL NUOVO PONTE A BURIANO

Livello: Facile/Medio - Lunghezza 35 Km

Mezza giornata - Referente: M. Barbagli

DOMENICA 3 NOVEMBRE

FOLIAGE IN ALTO CASENTINO

Livello: Impegnativo - Lunghezza 30 Km - 1 giorno

Referente: A. Madiati

DOMENICA 17 NOVEMBRE

NELLA CAMPAGNA ARETINA CON I PEDALI

Livello: Medio - Lunghezza 30 Km - Mezza giornata

Referente: A. Madiati

SABATO 7 DICEMBRE

CENA DEGLI AUGURI - Referente: F. Montaini

Associarsi

Per iscriversi a FIAB Amici della Bici Arezzo e sostenere la nostra attività, è sufficiente compilare un modulo di iscrizione che potete scaricare dal sito

adbarezzo.altervista.org,

oppure utilizzare il modulo allegato ed effettuare un versamento pari a:

- 30 euro "Socio Sostenitore"

- 25 euro "Socio Ordinario"

- 15 euro "Ulteriori familiari"

- 5 euro "Socio junior" (figli/bimbi fino a 14 anni)

La quota associativa è comprensiva della rivista "BC" di euro 5 (opzionali per sostenitore e ordinario) e dell'assicurazione valida nel corso di manifestazioni FIAB.

Le modalità di iscrizione possono essere le seguenti:

1. **presso la nostra sede** in Via XXV Aprile, 34 (3° piano)

Arezzo previo appuntamento telefonico:

(Ferdinando 338.1603207 - Fabrizio 366.1589871 Giovanni 329.4309009);

2. **durante una delle nostre Ciclo-escursioni** contattando il Capogita;

3. **con un bonifico** (IBAN IT82P0310414100000000821908 intestato "Amici della Bici") ed inviando il modulo a adbarezzo@altervista.org o via fax al 0575.28676.

COSA COMPORTA L'ISCRIZIONE

- Possibilità di partecipare ed usufruire di sconti ed agevolazioni per tutte le iniziative della FIAB a livello nazionale (cicloraduni, convenzioni quali AlbergaBici, ecc).

- **Copertura assicurazione RC** per tutto l'anno ogniqualvolta utilizzate la bicicletta per i vostri spostamenti.

- **Copertura assicurazione RC e infortuni** ogniqualvolta partecipate ad una cicloescursione organizzata da AdB FIAB o da altra associazione affiliata FIAB.

- **Ricezione della rivista "BC"** (se inclusa nella iscrizione)

- **Agevolazioni e sconti** come indicato negli spazi sponsor di questa locandina.

PERCHÈ ASSOCIARSI

Per sostenere e partecipare attivamente a tutte le attività sia ricreative, ma anche di impegno sociale e civile sostenute da FIAB: ad esempio per incentivare le infrastrutture ciclabili (piste, cicloparcheggi, ecc.) presso gli Enti preposti, per agevolare l'utilizzo della bici sia in ambito urbano che in quello extraurbano e cicloturistico.



Regolamento FIAB “Amici della Bici” Arezzo

Insieme... senza fretta

Alle gite di Fiab ... si pedala in allegra compagnia, si fanno nuove amicizie e si conosce il territorio percorrendo strade secondarie, senza correre e fermandosi quando occorre. Chi vuole andar forte, si stanca ad aspettare gli altri, non vuole osservare il comportamento necessario per pedalare in gruppo... non deve venire.

Con un'associazione

Fiab ... è un'Associazione, non un'Agenzia Turistica. Gli accompagnatori sono tutti volontari, non retribuiti e non qualificati, che desiderano divertirsi come gli altri. Pertanto i partecipanti collaborano, osservano le regole e il programma, si arrangiano con la bici e, se possono, danno volentieri una mano a chi è in difficoltà. Accettano con un sorriso eventuali contrattempi!

Sulle strade... non ci siamo solo noi

L'associazione Fiab ... non è in grado di diminuire i normali rischi connessi alla circolazione su strade aperte al traffico. Ogni partecipante deve assumere in proprio tali rischi e comportarsi con prudenza, osservando le normative vigenti.

Attenzione ai pericoli

Gli accompagnatori, anche se talvolta lo fanno, non possono segnalare tutte le situazioni di pericolo che si trovano su un percorso (ad es. traffico elevato, discese, strade accidentate). Ogni partecipante è in grado di percepirle da se' quando presta la dovuta attenzione alla strada.

Conosco il programma... fa per me?

Ogni partecipante si informa preventivamente sul programma e sul percorso (chilometri, dislivelli e difficoltà). Gli accompagnatori non sono in grado di intervenire in caso di particolari difficoltà (fisiche, meccaniche, ecc.). Pertanto partecipa quando è sicuro di poter compiere la gita anche in assoluta autonomia.

Quando parla il capogita

Tutti i partecipanti devono ascoltare attentamente il capogita quando, alla partenza o durante il tragitto, da indicazioni ed informazioni. Se qualcuno, per disattenzione o suo allontanamento, non sente le istruzioni, non può poi lamentarsi delle eventuali conseguenze.

La mia bicicletta è ok?

Assicuratevi che la bicicletta sia in perfetta efficienza: i pneumatici in buono stato, le gomme gonfie, il cambio funzioni, i freni a posto, il sellino all'altezza giusta, di avere al seguito almeno una camera d'aria di scorta e il necessario per riparare una piccola foratura. L'associazione Fiab durante le gite può darvi una mano in caso di foratura (meglio se ve la cavate da soli), non possono invece rimediare alle inevitabili conseguenze di una vostra cattiva manutenzione del mezzo. La bici in buono stato è anche una questione di rispetto verso gli altri partecipanti.

Gli orari

Venire 5 minuti prima della partenza con l'equipaggiamento previsto (es: colazione al sacco, camera d'aria).

Come si pedala durante la gita?

Non superare mai l'incarico a guidare il gruppo (chi lo fa rischia di seguire strade non previste portandosi dietro altre persone). Non attardarsi in coda rispetto alla "scopa", e non lasciare troppo spazio dal ciclista che precede per rimanere uniti. Se si imbecca un'altra strada e ci si accorge che le persone dietro di noi non arrivano, fermarsi a segnalare la direzione. Fermarsi tutte le volte che il capogita lo ritiene necessario (per aspettare chi va piano o altra evenienza) e ripartire solo al via del capogita. Durante le soste mettersi in disparte e non invadere la strada. Procedere in "fila indiana" (come previsto dal codice della strada), prestando particolare attenzione in caso di traffico pesante. Prima di fare brusche frenate accertarsi che chi segue sia a distanza di sicurezza. Essere prudenti ed osservare tutte le norme del codice della strada.

Come ci si comporta "oltre" la bicicletta?

Dopo colazione o spuntini non lasciare rifiuti in giro. Non pedalare su prati, aiuole, ecc. e non molestare piante, alberi, animali, ecc. ecc. Non fumare in luoghi chiusi (edifici e mezzi di trasporto), quando si mangia in compagnia e in zone naturalistiche.

Ladri di biciclette consigli per un parcheggio sicuro



Azioni preventive

- 1) Predisporre in caso del funesto evento delle foto che ritraggano la bici insieme al proprietario mettendo in evidenza particolari significativi (spesso le bici hanno un numero di telaio sotto l'asse dei pedali).
- 2) Utilizzare un buon antifurto (catena o similare) dedicando a questo una cifra che non deve essere inferiore ai 40 euro.
- 3) Se si è costretti a lasciare in strada la bici assicurarla coinvolgendo telaio e almeno la ruota posteriore (più costosa).
- 4) Asportare il sellino o comunque utilizzare un morsetto e non uno sgancio rapido per il montaggio.
- 5) Preferire pali per illuminazione o ringhiere ai pali per segnaletica stradale (si sfilano).

Quando purtroppo è ormai troppo tardi.

- 1) Denunciare *sempre* il furto alle forze dell'ordine, allegando le foto suddette.
- 2) Utilizzare alcuni siti web come www.rubbici.it: il sito si compone di diverse sezioni, tra cui "bici sospette", "bici ritrovate", "bici rubate" (che potete compilare con i dati e le foto della vostra), "bici sequestrate".

Novità

Alla pagina <http://goo.gl/tzYwtX> troverete un'interessante sezione del sito FIAB sui furti di bici e sulla campagna di contrasto che la Federazione Italiana Amici della Bicicletta sta portando avanti.

LA BOTTEGHINA
Loc. Gragnone, 29 - Arezzo
Tel. 0575 365251

facebook

chiuso il martedì

www.labotteghinadigragnone.it

LA BOTTEGHINA DI GRAGNONE

