



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

www.cicliemotovagheggi.com
info@cicliemotovagheggi.com

OKKI

OTTICA

Sconto 20%
Soci FIAB

Via L. Leoni, 88-90-92
ang. Via S. Lorentino, 105
Arezzo

tel. 0575 352222
okkiottica@gmail.com



Cicloescursioni FIAB Arezzo Amici della Bici 2017

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 ambientalista che riunisce più di cento associazioni sparse in tutta Italia.

La filosofia ciclistica cui si rifanno gli Amici della Bicicletta è quella dell'escursionismo dolce, legato alla scoperta del territorio, e della promozione della bici come mezzo di trasporto ecologico, salutare, rispettoso dell'ambiente e della città.

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
- realizzazione di una ciclostazione ad AR in collaborazione con DLF
- recupero tracciati ciclabili da sedimi ferroviari abbandonati

Ai partecipanti alle gite in bici 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.



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 centrale ed effettuare un versamento pari a:

- 25 euro Socio Sostenitore
- **20 euro Socio Ordinario**
- 12 euro Ulteriori familiari
- 5 euro Socio junior (figli/bimbi fino a 14 anni)

Si ricorda infine che alla quota associativa si possono aggiungere € 6 (opzionali) per la rivista "BC". Inoltre, si precisa, che la quota associativa comprende anche l'assicurazione valida nel corso di manifestazioni FIAB.

Le modalità di iscrizione possono essere le seguenti:

1. recarvi presso la nostra Sede in Via XXV Aprile, 34 (3° piano) Arezzo previo appuntamento telefonico: (Ferdinando 338.1603207 - Fabrizio 366.1589871 Giovanni 329.4309009) ed iscrivervi direttamente;

2. partecipare ad una delle nostre Cicolescursioni ed iscrivervi durante una di esse, contattando il Capogita;

3. inviare il modulo di iscrizione ed il bonifico via e-mail (Coordinate: codice IBAN conto corrente intestato "Amici della Bici": IT82P031041410000000821908) ad: 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 le 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.
- **Agevolazioni e sconti** per acquisto accessori e bici, per riparazioni o interventi di assistenza meccanica presso **CICLI VAGHEGGI** Via S.Lorentino, 93 ad Arezzo.
- Agevolazione e sconto per acquisto occhiali, e materiali di ottica presso **OTTICA OKKI** Via L. Leoni, 88-90-92, angolo Via S. Lorentino, 105 ad Arezzo.
- Agevolazione e sconto del 10% su colazioni e pranzi veloci presso **BAR CALAMANDREI 99** Via Calamandrei, 99 ad Arezzo.
- la ricezione a mezzo posta della rivista **BC**
- Sostenere e partecipare attivamente a tutte le attività sia ricreative ma anche di impegno sociale e civile sostenute da FIAB per incentivare le infrastrutture ciclabili (piste, cicloparcheggi, ecc) presso gli Enti preposti, per agevolare l'utilizzo della bici nelle città e nelle ciclovie, sia nell'utilizzo urbano che in quello extraurbano e cicloturistico.

Calendario 2017 Cicloescursioni

DOMENICA 12 MARZO

GIORNATA NAZIONALE DELLE FERROVIE DIMENTICATE
... sempre lungo la FAC a Palazzo del Pero
2° Memorial Alessandro Guidelli
Livello: Medio/Impegnativa - Lunghezza 30 Km
Mezza giornata - Referente: E. Valentini

DOMENICA 19 MARZO

CICLOTARTUFATA A CAPOLONA
Livello: Facile/Media - Lunghezza 45 Km - 1 giorno
Referente: F. Donatelli

SABATO 25 MARZO

GIORNATE DI PRIMAVERA CON IL FAI
cicloescursione a Montevarchi
Livello: Facile - Lunghezza 30 Km - 1 giorno
Referente: G. Cardinali

LUNEDÌ 17 APRILE - PASQUETTA

GIRO DEI TRE LAGHI - bici + treno
Trasimeno - Montepulciano - Chiusi
Livello: Media - Lunghezza 40 Km - 1 giorno
Referente: Montaini

MARTEDÌ 25 APRILE

RESISTERE PEDALARE RESISTERE
nei luoghi della Liberazione
Livello: Media - Lunghezza 35 Km - Mezza giornata
Referente: G. Cirinei

SAB. 29 - DOM. 30 APRILE / LUN. 1 MAGGIO

SETTEPONTI LA STRADA DEL VINO
Livello: Media - Lunghezza 100 Km - 3 giorni
Referente: F. Montaini

DOMENICA 7 MAGGIO

GIRO TEMATICO - GLI ORTI SOCIALI AD AREZZO
Livello: Facile - Lunghezza 20 Km
Mezza giornata - Referente: M Barbagli

DOMENICA 14 MAGGIO

BIMBIBICI 2017
In giro per Arezzo con i bambini
Livello: Facile - Lunghezza 10 Km - Mezza giornata
Referente: F. Montaini

GIOV. 25/VEN. 26/SAB. 27/DOM. 28 MAGGIO

BICITALIA DAY - CICLOVIA DEL SOLE E DINTORNI
Cetona - Montepulciano - Città della Pieve
Livello: Impegnativa - Lunghezza 150 Km - 3 giorni
Referente: G. Cardinali

VEN. 2 / SAB. 3 / DOM. 4 GIUGNO

TREVI SO
Con FIAB Prato e FIAB Treviso
Livello: Media - Lunghezza 140 Km - 3 giorni
Referente: F. Montaini

DOMENICA 18 GIUGNO

LE FATTORIE GRANDUCALI
nella Valdichiana aretina n. 2
Livello: Media - Lunghezza 50 Km - 1 giorno
Referente: M. Barbagli



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

facebook
LA BOTTEGHINA DI GRAGNONE

chiuso il martedì

www.labotteghinadigragnone.it



PANIFICIO PASTICCERIA PIZZERIA

Millemolliche

Viale Michelangelo, 70 - Arezzo - 393 1789004

Pane fresco tutti i giorni

DOMENICA 2 LUGLIO

GIRO TEMATICO PER/INTORNO AD AREZZO

Livello: Media - Lunghezza 25 Km - mezza giornata

Referente: E. Valentini

GIOVEDÌ 20 LUGLIO

CHOCOBIKE

Livello: Facile - Lunghezza 10 Km - Sera

Referente: N. Massoud

AGOSTO

BICIVIAGGI FIAB NAZIONALI ED EUROPEI

come da sito FIAB nazionale

vedi - biciviaggi.it

SABATO 9 / DOMENICA 10 SETTEMBRE

Ciclogita a Spoleto con FIAB Prato

Livello: Medio/Impegnativa - Lunghezza 60/70 Km

Referente: F. Montaini - 2 giorni

DAL 16 AL 22 SETTEMBRE

SETTIMANA EUROPEA MOBILITÀ SOSTENIBILE

GITA LOCALE

SABATO 7 OTTOBRE

IN CASENTINO SULLE PISTE DELL'ARNO E DELL'ARCHIANO

Livello: Media - Lunghezza 55 Km - 1 giorno

Referente: M. Barbagli

Ladri di biciclette consigli per un parcheggio sicuro

Le belle notizie hanno sempre (o quasi) un rovescio della medaglia, così, i vari sorpassi che a livello locale o europeo hanno avuto negli ultimi tempi le vendite di bici rispetto alle auto porta con se il fatto che la bici è sempre di più un mezzo di trasporto (olte che di svago) e quindi appetibile. Da questo consegue purtroppo un aumento dei furti di bici contro i quali ci troviamo spesso impreparati. Vediamo qui qualche piccolo suggerimento e delle note su quali siano gli strumenti a nostra disposizione per difenderci e comunque per contrastare queste criminali attività.



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.

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

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, dà 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 funziona, 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 imbrocca 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.

DOMENICA 15 OTTOBRE

GIRO TEMATICO

L'approvvigionamento idrico di Arezzo
prima di Montedoglio

Livello: Media - Lunghezza 30 Km - mezza giornata

Referente: M. Barbagli

DOMENICA 29 OTTOBRE

GIRO TEMATICO PER/INTORNO AD AREZZO

Livello: Facile/Media - Lunghezza 20/30 Km

Referente: M. Barbagli - mezza giornata

MESE DI NOVEMBRE

EVENTUALE RECUPERO DI GITE NON EFFETTUATE
PER MALTEMPO



GENERALI
Italia S.p.A.

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

ALTRI EVENTI FIAB ED EXTRA

MAGGIO

28 - ARDITA AREZZO
con bici d'epoca

GIUGNO

24 - LA CHIANINA
MARCIANO DELLA CHIANA
con bici d'epoca

19-25 - CICLORADUNO NAZIONALE
a Varese

SETTEMBRE

24-30 - BICISTAFFETTA FIAB NAZIONALE
DA VENTIMIGLIA A PISA

OTTOBRE

1 - L'EROICA - A GAIOLE IN CHIANTI
con bici d'epoca

30/9 1/10 - PAROLE E PEDALI A PISA
CON FIAB REGIONALE

15 - L'INTREPIDA - ANGIARI
con bici d'epoca



HAPPY TRAIN
Agenzia Viaggi
Bus Aereo Nave
Viaggi di gruppo - Specialisti in soggiorni mare e montagna
Gite domenicali in città d'arte - Biglietterie e Crociere
Agenzia Viaggi del DLF - Viale Piero della Francesca, 5 - Arezzo
Tel 0575.352062 - www.happytrain.it f

dal 1954
Tabaccheria Petrarca

Ricevitoria



Via Petraca, 19 - AREZZO - Tel. 0575 295300



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

Hobbyland Belle Arti

Via Cavour, 96/88 - Arezzo - Tel. 0575 357933
www.hobbycolor.com - infoart@hobbycolors.com



CALAMANDREI
gite

BAR CAFFETTERIA
PRANZI VELOCI
PIZZA DA ASPORTO
HAMBURGER - HOT DOG
FOCACCE CAMALDOLESI

Via Calamandrei, 99 - Arezzo - Tel. 0575.250414

Sconto 10% ai ciclisti

by
Dire
e Fare
S.M.C.

LIVELLO DIFFICOLTÀ

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

Media: percorso che per lunghezza o altimetria richiede un po' di dimestichezza con il ciclismo o cicloturismo

Difficile: percorso con asperità e lunghezze medie adatto a cicloturisti allenati.

Impegnativa: percorso per chi è allenato alle cicloescursioni e che presenta dislivelli/lunghezze importanti.

Contatti Referenti/Capogita FIAB Arezzo Amici della Bici

Massimo Barbagli	333.4757202
Giovanni Cardinali	329.4309009
Beppe Cirinei	0575.302125
Ferdinando Donatelli	338.1603207
Fabrizio Montaini	366.1589871
Nicola Niccolai	348.2412566
Alessandra Pedone	348.5643187
Nadia Massoud Riazzy	338.1808495

IMPORTANTE

I ritrovi delle nostre gite sono stabiliti in genere presso la Stazione FS di Arezzo (dove indicato) avranno un orario fissato di volta in volta e comunicato via mail o nel sito di AdB Arezzo. Per info contattare sempre il capogita di riferimento. La partecipazione alle Cicloescursioni è gratuita per i Soci, mentre è richiesto un contributo di 3 euro per i non iscritti ad AdB di copertura assicurativa.

SERVIZI SANITARI

Saione Salute

SOCIETÀ COOPERATIVA

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