

FUORI LE BICI DALLE CANTINE

Incontri sull'uso e la manutenzione della bicicletta in Via Rovetta, 14

Arriva la primavera, voglia di pedalare ma la bici è in ordine?..... Vieni al circolo in Via Rovetta, 14 e nelle serate di ciclofficina prepari la tua bici in compagnia per la stagione. Troverai gli attrezzi e le info sulla manutenzione, ti procuri i ricambi e il lavoro si fa insieme. Nelle serate si parlerà di bici, manutenzione, uso del cambio, indicazioni per la scelta e la misura, sicurezza stradale, vestiario, alimentazione, allenamento, preparazione di una gita cicloturistica e presentazione del programma **BICIAMBIENTE** 2009. Le serate sono ad ingresso gratuito e vengono offerte dal circolo **il quartiere**, che promuove lo sviluppo della mobilità sostenibile anche favorendo la pratica della bici. Si comincia alle 20,45 presso la sede di Via Rovetta, 14 (MMI Turro). Dopo info e spiegazioni si inizia la **ciclofficina**: quindi portate le bici per sistemarle assieme. Vi aspettiamo.

1° Serata 4 febbraio 2009

Storia ed evoluzione della bici, caratteristiche tecniche dei componenti, riflessioni sul livello tecnico ed economico di una bici, indicazioni per la scelta di una bici, criteri base di manutenzione meccanica dimostrazione di riparazione di una foratura verifica dei componenti del kit di emergenza stradale, indicazioni di rimessaggio e custodia. Presentazione del programma **BICIAMBIENTE** 2009.

2° Serata 18 febbraio 2009

Cambi ingranaggi comandi e catena, funzionamento usura lubrificazione e regolazione della trasmissione, trasmissioni non convenzionali, bici a pedalata assistita, definizione e calcolo di un rapporto di trasmissione e di sviluppo metrico, esempi pratici e uso del cambio con simulatore stradale. Indicazioni per la dotazione e la selezione del rapporto. **Ciclofficina** a disposizione.

3° Serata 4 marzo 2009

Tipi di bici: da passeggio, da pista, da corsa, mtb, city bike, ibride, da lavoro, bmx e recumbent, accessori per il cicloturismo e traino di carrellini. Indicazioni per le misure del telaio adatte per l'uso specifico, criteri per l'assetto in sella, pedivelle, manubrio, scarpe, pedali tradizionali e con aggancio automatico. Vestiario specifico per ciclismo, indicazioni per la scelta e uso del casco protettivo. **Ciclofficina**.

4° Serata 18 marzo 2009

Principi di cinematica, meccanica ed aerodinamica del ciclista, in piano, in salita, in discesa, in curva. Riflessioni sulla biomeccanica della pedalata, l'importanza della frequenza di pedalata, indicazioni per la scelta del rapporto di trasmissione in base al percorso e alla frequenza di pedalata consigliata e conseguente scelta delle dotazioni di rapporti necessari. Importanza dell'allenamento e del progressivo aumento di impegno nelle gite. Dimostrazioni pratiche col simulatore stradale e **ciclofficina** a seguire.

5° Serata 1 aprile 2009

Preparazione di una gita in bici, percorso kilometraggio, dislivelli, tipo di strada, alimentazione e idratazione corretta, gestione delle risorse fisiche. Impostazione di una curva, pedalata in gruppo, fondo bagnato, importanza aerodinamica, sicurezza in strada. Pericoli dei percorsi cittadini con particolare riferimento alle numerose rotonde. **Ciclofficina**.

BICIAMBIENTE

2009



Il circolo ARCI “ il quartiere “ organizza il Programma Primavera / Autunno

Il programma biciambiente prevede gite nei parchi regionali con percorsi su strade poco trafficate, usufruendo del sistema treno + bici e/o metropolitana.

Viste le precedenti esperienze, si è deciso di limitare a 13/14 persone il numero dei partecipanti, non solo per problemi di spazio sui treni, ma anche per un minimo impatto ambientale, dato che gli itinerari si svolgono in parte in zone protette.

Ci sarà il tempo per conoscere gli ambienti naturali con osservazioni di animali ed uccelli (utile il binocolo) oltre che per il ristoro.

Anche se si tratta di attività ciclistica ricreativa, è preferibile un certo allenamento fisico.

Le gite prevedono, salvo diversa disposizione la colazione al sacco.

**SI RICORDA CHE LA PARTECIPAZIONE ALLE INIZIATIVE
DEL CIRCOLO E' RISERVATA AI SOCI TESSERATI ARCI.**

CIRCOLO RICREATIVO CULTURALE ARCI il quartiere

Via Rovetta 14 MILANO Cell. 3403812708

<http://www.arciquartiere.org> mail: infotiscali@arciquartiere.org.

PROGRAMMA

CHIEDERE CONFERMA DELL'ORARIO EFFETTIVO AL CIRCOLO LA SETTIMANA PRECEDENTE LA PARTENZA. LE QUOTE DI PARTECIPAZIONE SONO PASSIBILI DI VARIAZIONI.

Domenica 15 marzo 2009

Milano Pavia lungo la pista ciclabile del Naviglio - finalmente tutta asfaltata !

Ritrovo: ore 9.00 Stazione Porta Genova

Percorso: 45 km ritorno da Certosa in treno - 70 km. solo bici (opzionale)

Percorso pianeggiante

Quota: Euro 5 solo bici – 10 con treno

Domenica 29 marzo 2009

Peschiera Mantova –la prima ciclabile non si scorda mai !

Ritrovo: ore 8.10 Stazione Centrale ex sport. 14 treno per Venezia

Percorso: 60 km circa - Percorso misto

Quota: Euro 15,00

Domenica 26 aprile 2009

Alla scoperta del lago di Varese e dintorni

Ritrovo: 8.15 Stazione Centrale – ritorno da Sesto Calende

55 km. - Percorso leggermente collinare

Quota : Euro 15

Da sabato 25 Aprile a venerdì 1 Maggio

Alla scoperta della Sardegna – Gallura selvaggia

Una settimana tra gli splendidi panorami della Costa Smeralda, l'arcipelago della Maddalena, la valle della Luna,....

Collinare -montano : consigliate city bike con buoni cambi, mountain bike, bici da corsa

Giro a stella con auto al seguito , costi limitati ;programma dettagliato a richiesta.

Iscrizioni per prenotazione traghetti entro il 15 marzo

Domenica 10 maggio 2009

Una proposta divisa in due:da Vercelli verso il Po ,tra le risaie o tra le verdi colline del Monferrato

Ritrovo: ore 8.00 Stazione Centrale per Vercelli

Percorso: 60km.,primo gruppo in pianura,secondo gruppo sulle colline

Quota: Euro 15

Domenica 24 maggio 2009

Gita sul lago di Garda. Da Brescia a Salò e a Desenzano .

Ritrovo: ore 8.00 Stazione Centrale sport. 14 – treno per Brescia

Percorso: 70 km. Percorso misto

Quota: Euro 20,00

Domenica 7 giugno 2009

Gita in collaborazione con Ciclobby

Il programma dettagliato verrà definito in seguito

Domenica 28 giugno 2009

Da Domodossola a Verbania , passando dal lago di Mergozzo

Ritrovo: ore 7.40 Stazione Centrale – treno per Domodossola

Percorso: 60 km ca. quasi tutto in pianura

Quota : Euro 17

AVVERTENZE GENERALI

Il Circolo ARCI “IL QUARTIERE” non assume responsabilità per eventuali danni a persone e/o cose che dovessero verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento delle gite. L'itinerario delle gite potrà essere modificato senza preavviso e senza rimborso della quota di partecipazione.

Le iscrizioni si ricevono entro il giovedì precedente la gita telefonando a Francesco -329-8507514 o a Franco :347-2718131- e-mail : belloni.fr@tiscali.it
-Eventuali disdette successive al giovedì precedente la gita, comportano comunque il pagamento della quota.

N.B.: Nelle gite con percorsi collinari è necessario ridurre all'indispensabile il peso dei bagagli.

Obbligatoria per tutti la pompa, la camera d'aria di scorta (attenzione alle misure) ed il kit smontaggio e riparazione. Consigliato il portapacchi ed il portaborraccia. Vestiti secondo stagione e tutto il necessario per eventuali mutamenti meteorologici. Consigliati i pantaloni imbottiti da ciclista, i guanti da manubrio, gli occhiali, il cappellino, l'impermeabile ed il CASCO.