

## BICIAMBIENTE propone una serie di serate dedicate alla bicicletta

### • IN BICI AL CHIARO DI LUNA (itinerari nella città nelle notti di luna piena)

*Mercoledì 25 agosto e 22 settembre*

*Continuano le biciclettate al chiaro di luna al Parco Nord e dintorni*

**Ritrovo** ore 19,15 tettoia bianca parcheggio sotterraneo di piazza Maciachini ang. Valassina, poi via ciclabile al Carroponte verso le ore 20,00 (2° punto di ritrovo), quindi percorsi a sorpresa su ciclabili in città ed al Parco Nord. E' necessario essere dotati di bici con luci o torce. **N.B.:** Le serate sono soppresse in caso di maltempo

### • FUORI LE BICI DALLE CANTINE

Tre serate dedicate alla conoscenza, manutenzione, uso della bici, sicurezza stradale, uso del cambio, scelta del telaio e posizionamento, alimentazione, allenamento del ciclista ( a cura di Fgabo)

*Mercoledì 30 giugno - 7 Luglio - 14 Luglio ore 19.30*

al CARROPONTE (Via Granelli, 1 - vicinanze spazio MIL Sesto S.Giovanni - zona IPERCOOP V.le Sarca) a partire dalle 19.30 fino alle 22.00 (inizio concerti - per dettagli sulle serate [www.carroponte.org](http://www.carroponte.org))

Possibilità di mangiare al ristoro presente.

La prime serate riguarderanno l'uso del cambio, come richiesto da molti soci durante la gita del Lago di Garda. Portate la bici: dopo la spiega si userà un simulatore stradale e faremo una miniuscita alla collina dei ciliegi dove c'è una salita. **N.B.** Le iniziative del Carroponte sono esentate dalla tessera Arci.

## ARCIFESTE

Le tradizionali **ARCIFESTE** si svolgeranno **Mercoledì 15 Settembre e Mercoledì 15 Dicembre 2010 alle ore 20.30** presso la sede del circolo in Via Rovetta 14. Come sempre per l'Arcifesta ti aspettiamo con piatti dolci e salati (si prega di non portare vino: le bevande sono offerte dal circolo), per trascorrere assieme piacevoli momenti in compagnia e scambiare idee e proposte sui futuri programmi escursionistici e sulle altre attività del circolo. Sono gradite foto, diapositive o altri reperti di gite o viaggi.

**Invita anche i tuoi amici: le ARCIFESTE sono aperte a tutti.**

# BICIAMBIENTE

# 2010



## Il circolo ARCI “ il quartiere “ organizza il Programma BICI Autunno 2010

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 é 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, é 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 - 20127 MILANO Cell. 3403812708

<http://www.arciquartiere.org> mail: [infotiscali@arciquartiere.org](mailto:infotiscali@arciquartiere.org).

## PROGRAMMA AUTUNNO 2010

CHIEDERE CONFERMA DELL'ORARIO EFFETTIVO AL CIRCOLO LA SETTIMANA PRECEDENTE LA PARTENZA. LE QUOTE DI PARTECIPAZIONE SONO PASSIBILI DI VARIAZIONI. IN CASO DI MALTEMPO IL CIRCOLO SI RISERVA DI POSTICIPARE LA GITA.

### Domenica 5 SETTEMBRE 2010

**La pista ciclabile della Val Seriana, una piacevole "prima"**

Percorso misto con qualche leggera salita, circa 65km.

**Ritrovo: 8:30 Stazione Garibaldi, treno per Bergamo ore 9:02**

**Quota:** Euro 15

### Weekend 18-19 SETTEMBRE

**In bici o a piedi alla riscoperta di Torino, una città antica ma splendidamente "nuova" dopo le olimpiadi del 2006, con tante piste ciclabili sulle rive del Po e della Dora.**

Per dettagli sui percorsi o sui costi contatta il circolo o visita il nostro sito

**Ritrovo: 7:50 Stazione Centrale (salone centrale) - treno MI-TO ore 8:15**

**Quota:** Euro 75+ 7 € - bici-viaggio e pernottamento

### Domenica 3 OTTOBRE 2010

**Lino's road !**

**In memoria del nostro amico Lino, nell'anniversario della sua scomparsa, percorreremo le strade della Brianza, a lui molte care. In collaborazione con Dateci Pista (Associazione che gestisce il velodromo del Parco Nord)**

Gruppo A: ritrovo davanti al cimitero di Bruzzano ore 8:30

Gruppo B: ore 8:50 St:Garibaldi treno per Besana-Lecco ore 9:13

Gr. A.:75 km. collinari;-Gr. B 55 Km prevalentemente discesa-

**Ritrovo di tutti nella piazza del Comune di Besana**

**Quota :** Biglietto treno; Offerta libera a scopi umanitari in memoria di Lino.

### Domenica 17 OTTOBRE 2010

**Pedalata per la pace**

**Una manifestazione alla terza edizione, pedaliamo per stare insieme e fare "stand up" per la pace.**

Circa.30 km pianeggianti

**Ritrovo:ore 8:45 ciclabile Martesana sul ponte alla fine di Viale Padova**

**Quota :** gratis

### Domenica 24 OTTOBRE 2010

**Dalle basiliche extra-moenia alle abbazie del milanese. Itinerario ciclo culturale da San Simpliciano all'abbazia di Morimondo.**

Un itinerario adatto a tutti, pianeggiante , ca 60km.

**Ritrovo: Piazza San Simpliciano ore 9:15**

**Quota:** Euro 5

### Domenica 7 NOVEMBRE 2010

**Un itinerario culturale a piedi, illustrato da un esperto.**

*La Via Ticinensis e il Parco delle Basiliche. Frammenti della Milano romana lungo un importante asse viario e oltre.*

**Ritrovo: ore 14:15 San Giovanni sul Muro (via Meravigli)**

**Quota :** Euro 5 + 2 € entrata Museo Archeologico

## 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- mail :belloni.fr@tiscali.it**  
**-Eventuali disdette successive al giovedì precedente la gita, comportano comunque il pagamento della quota.**

Eventuali acconti possono essere effettuati tramite c/c postale 42322206 oppure bonifico (IBAN IT66L 03069 33083 218100532112) c/o BANCA INTESA filiale Cusano M., precisando la causale.  
Intestazione: Circolo ARCI IL QUARTIERE Milano. N.B. Una volta effettuato il versamento si prega di inviare una mail di conferma a [belloni.fr@tiscali.it](mailto:belloni.fr@tiscali.it) e [infotiscali@arciquartiere.org](mailto:infotiscali@arciquartiere.org).

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. Vestuario 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**.