

FUORI LE BICI DALLE CANTINE

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

10 marzo 2010: prima serata di Ciclofficina 2010 !

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 2010**. Le serate sono ad ingresso gratuito e sono 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 (MM1 Turro). Dopo info e spiegazioni si inizia la **ciclofficina**: quindi portate le bici per sistemarle assieme. Vi aspettiamo.

Acconti: possono essere versati con le seguenti modalità:

1. Il pagamento della caparra può essere effettuato anche mediante versamento sul 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.

ARCIFESTE

Le tradizionali **ARCIFESTE** si svolgeranno **Mer 17 Marzo, Mer 16 Giugno, Mer 15 Settembre e Mer 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 primavera 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 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 - 20127 MILANO Cell. 3403812708
<http://www.arciquartiere.org> mail: infotiscali@arciquartiere.org.

PROGRAMMA PRIMAVERA 2010

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

Domenica 21 Marzo 2010

**La gita dei quattro parchi! (ritrovo alle 9.00 –uscita MM Maciachini)
Direttamente dalla MM di Maciachini, attraverso il Parco Nord, Grugnotorto,
Monza, Lambro fino alla splendida Basilica di Agliate (variante: Monticello)
Quasi tutto il percorso su piste ciclabili o a basso traffico.
Percorso: gruppo A:35 Km. fino al parco di Monza ;gruppo B:60 km.
Percorso pianeggiante con qualche leggera salita
Quota: Euro 5**

Lunedì 5 Aprile 2010 (Pasquetta)

**Gita a sorpresa (con supplemento bici in treno gratuito)
Ritrovo: da stabilire
Percorso: da stabilire
Quota: da definire**

Domenica 18 aprile

**Gita nel lodigiano – Da Codogno attraverso ridenti campagne e piste sui canali, fino
al Po e a Lodi- 60 km. tutti in piano
Ritrovo: ore 9.00 Stazione Centrale –Treno ore 9.20
Quota : Euro 18**

Domenica 2 maggio 2010

**Doppio itinerario nel ridente Bosco della Partecipanza (Vercelli) o tra le verdi colline
del Monferrato!
Primo gruppo:60 km pianeggianti;2 gruppo: 80 km.collinari
Ritrovo: 8.00 Salone Stazione Centrale -treno per Torino h. 8.15
Percorso: Primo gruppo:60 km pianeggianti;2 gruppo: 80 km.collinari
Quota : €18**

Venerdì- Sabato-Domenica 7-8-9 Maggio 2010

**Dalla Valsugana a Venezia , seguendo la magnifica pista ciclabile della Valsugana
fino alle ville Venete!
Ritrovo: vedi dettaglio allegato
Quota : 130 €-acconto 50 €(vedere dettaglio nell'ultima pagina) entro 15 marzo!**

Domenica 6 giugno 2010

Lago di Garda – con doppio itinerario

**Ritrovo: 8.10 –treno per Venezia 8.25 Salone Stazione Centrale
Percorso: gruppo A:collinare impegnativo,ma splendido 70km;g.B: 50 km.piani
Quota: €20**

Domenica 20 giugno 2010

La magnifica Valganna, gita dei tre laghi !

**Ritrovo: 8.10 Stazione Garibaldi,treno per Varese 8.30
Percorso: con qualche lieve ondulazione,magnifica ciclabile della Valganna
Quota: €18**

Mercoledì 23 giugno 2010 e Mercoledì 28 luglio 2010:

**Giro sotto le stelle: al Parco Nord , alla scoperta dei punti più segreti sotto la luna!
Ritrovo:ore 19.15 Piazza Maciacchini o 19.30 velodromo.
Bici dotate di luci anteriori e posteriori.**

Anticipazione autunno.

Week end a Torino .

**18-19 settembre – In bici o a piedi alla riscoperta di una città antica ma
splendidamente “nuova” dopo le olimpiadi del 2006.
Vedi dettaglio per ritrovi e costi.**

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. 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**.