## *"PERCHE' ANDARE IN BICICLETTA?"*

- Utilizzare la bici è facile, conveniente, consente spostamenti door-to-door, è salutare, economico, ma soprattutto è divertente. Rispettando il codice della strada ed utilizzando un caschetto da ciclista, gli spostamenti in bicicletta sono sicuri.
- Potete andare veloci o andare lentamente; nel traffico cittadino dove la velocità media non supera il 15 Km/h una bicicletta si muove molto più velocemente e agilmente.
- Se poi siete stanchi di stare nel traffico potrete sempre scegliere un percorso alternativo che magari attraversa un parco o una zona pedonale (cosa che non potete fare con l'auto o la moto!) ed arrivare a lavoro rilassati e soddisfatti.
- Andare in bicicletta riduce l'inquinamento, il traffico sulle strade e i costi sostenuti per gli spostamenti (benzina, ticket parcheggio…).
- Inoltre pedalare rassoda i glutei, pedalare con costanza farà sparire quegli odiosi rotoli di ciccia e avrete gambe bellissime!
- Pedalare fa sentire più giovani e riduce lo stress. Gli esperti di salute concordano: chi va in bicicletta regolarmente ha una forma fisica pari ad una persona più giovane di 10 anni.
- Pedalare è molto meno faticoso e più veloce che camminare o attendere i mezzi pubblici, inoltre le persone che vanno in bici regolarmente sanno esattamente quanto tempo impiegheranno per arrivare da A a B. Chi va in bici non risente dei rallentamenti del traffico o delle perdite di tempo per la ricerca del parcheggio.

Pedalare vi aprirà un mondo pieno di nuove esperienze. (Attenzione, può dare dipendenza!)

tratto da:

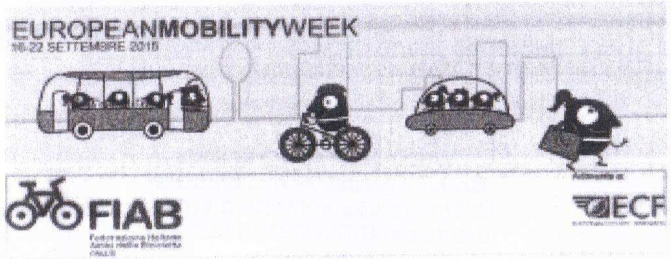
**VADO A LAVORO IN BICI**
***Brucia i grassi, non la benzina!***
**Guida gratuita sul BIKE 2 WORK**
**a cura dei CICLOMOBILISTI (.it)**
**adattamento**
**della guida gratuita**
**di Carlton Reid e Tim Grahl,**
**edita da Edinburgh Bicycle Cooperativa.**

**Fiab, Federazione Italiana Amici della Bicicletta,** è un'associazione che promuove la **mobilità sostenibile** e il **cicloturismo.** Incentiva l'utilizzo dei **mezzi di trasporto pubblici** e quelli alternativi all'auto privata come **la bicicletta,** collabora con le amministrazioni perché rendano sicuro muoversi a piedi e in bicicletta.

Il **CRAL** Circolo Ricreativo Aziendale **della USL 8** di Arezzo ha aderito alla campagna promossa da Fiab e dal Comune di Arezzo, in occasione della **Settimana Europea della Mobilità Sostenibile** (16-22 settembre 2015), ed ha invitato i propri iscritti a recarsi al **lavoro in bicicletta.** Il tema della settimana è stato:

**Choose Change Combine – Scegli Cambia Combina**

cioè l'intermodalità come scelta strategica per migliorare la **mobilità urbana.**




Ad Arezzo ci trovi in Via della Fioraia, 17 tel. 0575-22256 e nel sito
**www.adbarezzo.altervista.org**

Oltre alle svariate iniziative delle oltre 130 associazioni aderenti *(escursioni, ciclovacanze, manifestazioni, convegni, interventi nelle scuole, corsi di cicloturismo, di riparazioni, sull'uso dei navigatori...)*

## ecco alcune delle nostre iniziative / attività nazionali

**Proposta per la realizzazione** della rete nazionale di ciclovie a lunga percorrenza che abbiamo progettato e denominato Bicitalia®.

BICITALIA
La Rete Ciclabile Nazionale
www.bicitalia.org

**Attivazione di una rete** di alberghi attenti alle esigenze dei cicloturisti e denominata Albergabici®.

www.albergabici.it

**Convegni, seminari, visite di istruzione** nelle città europee più avanzate in fatto di mobilità ciclistica.

**Pubblicazione di quaderni tecnici e manuali** sulla mobilità urbana e sul cicloturismo redatti da esperti Fiab.
*scaricabili da: www.fiab-areatecnica.it*

**Con il sostegno di parlamentari "amici della bicicletta":**

- proposte di legge per la nascita di una politica nazionale di promozione della mobilità ciclistica e del cicloturismo;
- proposte di modifica del codice della strada.

**"Bimbimbici"®**
(www.bimbimbici.it) una manifestazione che si svolge nel maggio di ogni anno per affermare il diritto dei bambini a strade sicure.

**"Premia il ciclista"**
Ogni anno durante una giornata della settimana europea della mobilità sostenibile (16-22 settembre) i volontari Fiab contano e premiano chi si muove in bicicletta in città.

**"Ciclista illuminato"**
Ogni anno più iniziative durante le quali i ciclisti vengono invitati ad usare le luci e i dispositivi previsti per farsi vedere.

**"Bicistaffetta" - "Cicloraduno"**
**"Bicitalia Day"**
Manifestazioni svolte ogni anno in località diverse lungo i percorsi della rete Bicitalia® per promuovere il cicloturismo e il progetto di rete nazionale.

- È una federazione che riunisce oltre 130 associazioni cicloambientaliste presenti su tutto il territorio nazionale.
- Aderisce all'ECF European Cyclist's Federation (www.ecf.com).
- Riconosciuta dai Ministeri dell'Ambiente e dei Lavori Pubblici, collabora con svariate istituzioni per la realizzazione di interventi a favore della mobilità ciclistica e del cicloturismo.

Per sapere di più su di noi, sulle nostre proposte e per un elenco completo delle associazioni aderenti, visita il sito **www.fiab-onlus.it**

### Più siamo e più contiamo

Con le nostre proposte e le nostre iniziative ci battiamo per i diritti dei ciclisti e per migliorare la qualità della vita nelle nostre città.

### Sostienici, diventa socio!

vai sul sito: **www.fiab-onlus.it**

**Con il piacere di sostenere una buona causa, i soci FIAB godono di diversi vantaggi.**

Fra gli altri:

- un'assicurazione RC valida in tutta Europa;
- consulenza legale gratuita;
- abbonamento alla rivista bimestrale BC (la rivista della Fiab) e alla newsletter nazionale;
- possibilità di partecipare ai corsi, alle escursioni e alle ciclovacanze organizzate da tutte le associazioni aderenti;
- convenzioni, sconti e agevolazioni.

**FIAB onlus**
via Borsieri, 4/E - 20159 Milano
tel. 02 60737994 - fax 02 92853063
info@fiab-onlus.it

FIAB onlus  @fiabonlus

FIAB ONLUS
in bici per l'ambiente

## IL NOSTRO OBIETTIVO

# PIÙ CICLISTI PIÙ SICURI

*Più ciclisti nella mobilità urbana, nel tempo libero e nel turismo*

*La bici non consuma,*
*non produce emissioni,*
*non ingombra e non fa rumore.*
*La bicicletta, amica del piccolo commercio,*
*migliora il traffico, l'ambiente,*
*la salute e l'umore.*
*La bici fa bene alla città e a chi la usa.*

FIAB aderisce a ECF

# Più ciclisti se...

anche nelle nostre città, come già accade in molte città europee, si afferma il

## MODELLO EUROPEO DI MOBILITÀ URBANA

proposto dalla Commissione Europea per superare l'insostenibilità (ambientale, economica e sociale) della mobilità centrata sull'automobile
**ec.europa.eu/transport/themes/urban/urban_mobility**

Il modello europeo, che migliora la qualità della vita e riduce i costi della mobilità:

- favorisce gli spostamenti con il mezzo pubblico, a piedi e in bicicletta;
- scoraggia l'uso dei mezzi privati a motore.

*Una città olandese*

FIAB ONLUS in bici per l'ambiente

# Più ciclisti se...

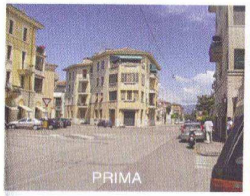
anche nelle nostre città vengono adottati i provvedimenti – spesso a bassissimo costo – che favoriscono chi si muove in bicicletta.

## NELLE CITTÀ AMICHE DELLA BICICLETTA

- **Reti continue di piste ciclabili** collegano, nel modo più diretto possibile, le periferie tra di loro e ai grandi attrattori cittadini: il centro, i servizi, le scuole, i luoghi di lavoro, le stazioni...

- **Sono diffuse ZTL e "zone trenta"** (che possono essere percorse in sicurezza dai ciclisti anche senza piste ciclabili).

- **Vengono adottate le tecniche di "moderazione del traffico"**: accorgimenti come l'ampliamento dei marciapiedi, la creazione di dossi e *chicane*, efficaci per ridurre tra il traffico e la velocità delle automobili nella viabilità secondaria.



*Un intervento di moderazione del traffico*

- **I ciclisti possono muoversi senza essere costretti a giri tortuosi** e le biciclette, come accade nei maggiori paesi europei, sono spesso autorizzate a percorrere nei due sensi le strade a senso unico.

# Più ciclisti se...

i nostri amministratori riconoscono

## CICLOESCURSIONISMO E CICLOTURISMO COME OPPORTUNITÀ IMPORTANTI

L'Italia ha tutto l'interesse a promuovere il cicloturismo: una forma di turismo salutare, redditizia, non invasiva, ecosostenibile, destagionalizzata e in grado di valorizzare anche i centri minori.

Per la promozione del cicloturismo è importante una regia nazionale capace di programmare le azioni necessarie. Fra le altre la pianificazione e il finanziamento di una rete nazionale di ciclovie a lunga percorrenza.

# Più ciclisti se...

come dimostra l'esperienza di tanti paesi europei, per sostenere sia la ciclabilità urbana che il cicloturismo

## VIENE DATO UN FORTE IMPULSO ALL'INTERMODALITÀ

Intermodalità significa, fra l'altro, possibilità di trasportare le biciclette sui treni, sulle tramvie e sulle metropolitane, parcheggi di biciclette custoditi nelle stazioni ferroviarie cittadine, *bike sharing*.

*Bicicletta e mezzo pubblico sono naturali alleati*

# Più ciclisti se...

le politiche urbanistiche e ambientali restituiscono bellezza e salute al nostro paese,

## SE AMBIENTE E PAESAGGIO SONO DIFESI E VALORIZZATI

Non si pedala negli ambienti – urbani o extra urbani – inquinati, degradati, imbruttiti dalla speculazione o dall'indifferenza.
Le associazioni ambientaliste sono alleate nella lotta al consumo di territorio e nella difesa dell'ambiente e del paesaggio.

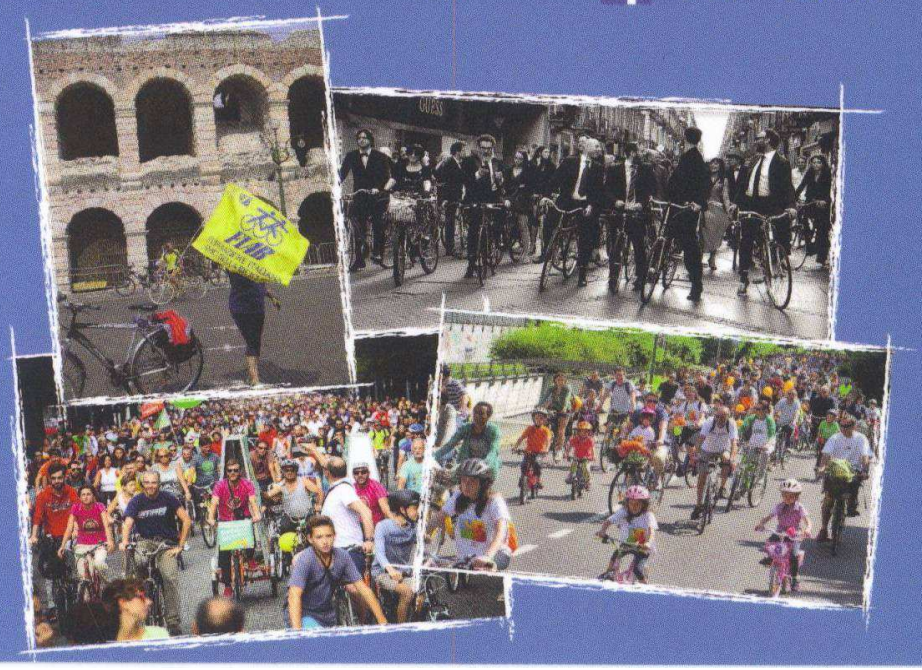
# ASSOCIARSI A FIAB VUOL DIRE SOSTENERE CHI TI TUTELA

**Una federazione più forte porta grandi vantaggi per tutti i ciclisti e di conseguenza città più ciclabili, più sicurezza stradale e meno inquinamento, maggiori diritti ma anche un'apertura culturale verso la bicicletta.**

## FIAB.FIABSOCI.IT

@FIAB-ONLUS

FIAB-ONLUS



FIAB ECF EUROPEAN CYCLISTS' FEDERATION

# FIAB

LO STILE DELLA MOBILITÀ GENTILE

STAI CON CHI STA DALLA TUA PARTE. SCEGLI LA BICI.

CERCA LA FIAB. ASSOCIATI!

WWW.FIAB-ONLUS.IT