

LA BICICLETTA E' SALUTE

I CONSIGLI DEL CARDIOLOGO
LA PIRAMIDE DELL'ESERCIZIO FISICO



Andare in bicicletta fa bene alla salute: studi dimostrano che andare in bicicletta tutti i giorni aiuta a prevenire l'infarto, l'ipertensione, l'obesità, l'astenia muscolare e i disturbi del sonno.

Andare in bicicletta è stimolante: permette un contatto diretto con le persone, le località, i paesaggi, i suoni e gli elementi naturali.

La bicicletta è ecologica: non vi è consumo di ossigeno, nessun gas di scarico, nessun rumore, ma risparmio di energia e di spazio occupato.



Con il supporto di:

CICLI BORG. G.
di BORGATO CASARIN GERMANA
Via B. Tisi da Garofolo, 48 ROVIGO
Riparazione e Vendita Cicli
TELEFONO: 042534711

COMODO, Confederazione Mobilità Sostenibile;
Riconosciuta dal Ministero dell'Ambiente quale associazione di protezione ambientale
Dal Ministero Lavori Pubblici quale associazione di "comprovata esperienza nel settore della prevenzione e della sicurezza stradale"

INFO
Maria Chiara
DUE PUNTI
Via Badaloni 35
Rovigo

Telefono 3385684774

amicibicirovigo@virgilio.it
www.fiab-onlus.it



2009

AMICI DELLA BICI
ROVIGO

PROGRAMMA TURISTICO CULTURALE

"Le ruote di una bici sono come le lancette di un orologio: girano lentamente ma possono andare molto lontano rotolando verso il futuro senza fretta" EC



Programma 2009

Gennaio 18 - Bici in città, "osserviamola".

Febbraio - Domenica senza auto "in piazza"

Marzo - Domenica senza auto "in piazza"

15 - I luoghi di Masetti treno+ bici

29 - Con il FAI "le idrovore oltre la Romea" treno+bici

Aprile 5 - Anello fluviale di Padova treno+bici

- 19 - Parco del Delta in bici 11^a edizione auto+bici

Maggio 1/3 - Val Venosta - Laces auto+bici
3 giorni 2 notti

10 - BIMBIMBICI

24- Bicialiaday Nazionale

30/31 - Peschiera_Mantova auto+bici
2 giorni 1 notte

Giugno 7 - Un Po per tutti

18/22 - Cicloraduno Rimini Nazionale

Luglio 12 - Senza tirare el fià media difficoltà

PRENOTAZIONI - Alle gite con organizzazione complessa (treno, auto, con altre associazioni) bisogna dare la propria adesione almeno 5 giorni prima dell'evento; via mail, al punto info, telefonando.

La partecipazione è aperta a tutti.

Non sono competizioni e si circola su strade normalmente aperte al traffico.

Si ricorda che durante le visite-escursioni si è tenuti a rispettare in ogni occasione il codice della strada. L'Associazione declina ogni responsabilità per danni recati a cose e persone.

Non sono iniziative turistiche, bensì attività esclusivamente ricreative -ambientali - culturali, svolte per il raggiungimento degli scopi statutari dell'associazione.

Agosto 23 - Giornata sull'aria

I Venerdì -dalle 21 in bici sotto le stelle-

Settembre 13 - Porto Caleri treno+ bici

16/22 - Settimana della Mobilità Nazionale

Ottobre 10 - Obesity Day con ULSS

25- Un altro pò "la bassa ferrarese" auto+bici

Novembre - 3 giovedì "La bici raccontata"

Dicembre - Assemblea

Si raccomanda di partecipare con la bicicletta in ordine e con una camera d'aria di scorta

Le singole iniziative in programma, le eventuali modifiche e nuovi inserimenti; verranno pubblicizzati attraverso i normali canali pubblicitari, con volantini dedicati, via mail.



TESSERAMENTO 2009

Sono aperte le iscrizioni per l'anno 2009, il **costo della tessera**, comprensivo di assicurazione R.C. è di **16,- €**;

famigliare **10,- €**

Per la tessera Junior (max 14 anni) il costo è fissato in **4,- €** assicurazione compresa.

Al ritiro della tessera richiedi gli opuscoli informativi e i programmi delle singole iniziative.

Le tessere si possono richiedere ai nostri recapiti o prima di ogni manifestazione.

PERCHE DIVENTARE SOCIO FIAB

Innanzitutto è un modo di sostenere le nostre iniziative e rivendicazioni.

Riceverai il **notiziario** FIAB "Amici della Bicicletta".

Riceverai periodicamente le **news** locali.

Usufruirai di uno sconto sulle **iniziative** organizzate localmente dall'associazione, e un particolare trattamento dall'officina Cicli BORG.

Potrai avere in uso un **carrello** da bici per le tue vacanze;

Otterrai agevolazione assicurativa con Unipol per la **polizza del ciclista**.

La FIAB inoltre ha stipulato per i propri tesserati delle convenzioni nazionali.

[Http://www.fiab-onlus.it/assofiab/socio.htm](http://www.fiab-onlus.it/assofiab/socio.htm)