FIAB
Pordenone
Aruotalibera

# 2024

INIZIATIVE E CICLOESCURSIONI

# IN SELLA ALLA TRANSIZIONE

#scelgolabici

www.aruotaliberapn.it

FIAB

# la città che sogniamo!

LeFORMICHE di Fabio Vettori
www.fabiovettori.com

**La bicicletta ? Funziona!**

**Dai più forza al nostro impegno per un territorio più sano, più vivibile e sicuro!**

**FIAB Pordenone Aruotalibera APS**

Sede: via Udine, 1/E – 33170 Pordenone
martedì e venerdì dalle 17,30 alle 19,00
Tel: 333-6794336 (orario 17.00 - 19.00)
Email: posta@aruotaliberapn.it
Sito: www.aruotaliberapn.it
seguici su facebook

La quota associativa 2024, comprende, assicurazione R.C. e rivista trimestrale "Amici della Bicicletta BC"

- 30 Euro per i soci ordinari
- 25 Euro per i soci familiari
- 15 Euro per ragazzi fino a 14 anni

**Socio FIAB: assicurato!**

Polizza 24 ore su 24 RC 2372/65/53107037, estesa anche alla responsabilità civile degli associati durante il trasporto su mezzi pubblici, quando tale trasporto avviene portando con sé la bicicletta.
Massimale per sinistro, per persona, per danni a cose pari a 2.000.000 euro. Franchigia di 350 euro per evento.
Polizza Infortuni giornaliera per i partecipanti alle cicloescursioni nr. 2372/77/37513816
Copertura fino al compimento di 85 anni, da 80 anni la franchigia sull'invalidità permanente passa dal 3% al 5%
Polizza Infortuni integrativa facoltativa "24 ore" per Socio FIAB.
Numeri utili: Compagnia Assicurativa UNIPOL agenzia ASSIEME 2008 s.r.l. l.go Brescia 51 (ang. v. Bologna) 10152 Torino tel. 011 24 75 559
orari lun, mer, gio 9-14 mar, ven 9-12 e 14.30-17
fax 011 24 75 591 attivo 24 ore
e-mail info@assieme2008.it
Responsabile assicurazioni Antenore Vicari tel. 349 46 34 595
fax 011 48 85 29 E-mail assicurazione@fiab-onlus.it
La copia delle polizze è consultabile in sede e scaricabile dai siti: www.aruotaliberapn.it www.fiab-onlus.it/assicurazione.

FIAB Pordenone Aruotalibera

COLLABORA CON

Comune di Pordenone

FIAB Medio Friuli - Amici del Pedale

FIAB Trieste Ulisse

FIAB Udine ABICITUDINE

FIAB Monfalcone Bisiachinbici

EuroVelo
the European cycle route network

FIAB
Pordenone
Aruotalibera

ECF
EUROPEAN CYCLISTS' FEDERATION

# ISCRIVITI

**a FIAB pordenone aruotalibera**

**www.aruotaliberapn.it**

**FIAB è cicloturismo, avventura, cultura, impegno per l'ambiente e per la mobilità sostenibile!**

**Assicurazione RC valida in tutta Europa**

**Escursioni per tutte le gambe da marzo ad ottobre**

**La rivista BC a casa tua**

**Lavora con noi per migliorare la nostra città.**

**Più siamo più contiamo!**

FIAB

con il patrocinio del

Comune di Pordenone

in collaborazione con

IRSE
ISTITUTO REGIONALE
STUDI EUROPEI
FRIULI VENEZIA GIULIA

# Immaginiamo di Viaggiare

CICLO DI PROIEZIONI DEDICATE AL VIAGGIARE IN BICICLETTA

## febbraio 2024 dalle ore 20.00

AUDITORIUM casa dello studente A. Zanussi
via Concordia, 7 – Pordenone

INGRESSO LIBERO

### Mercoledì 7 febbraio

LA MORE Milano-Leopoli

Mi sono affidata alle persone di pace. 5kg di bagaglio.
2100 km. 5 nazioni. 200 persone coinvolte

di Laura Morelli

### Mercoledì 14 febbraio

Great Divide

Uno dei percorsi per MTB più lunghi al mondo

di Paolo Bastianello

### Mercoledì 21 Febbraio

Ancora sulla
Via della Seta
Uzbekistan

di Stefano Torchio

### Mercoledì 28 febbraio

PUGLIA EXPRESS

A colpi di pedale fino al tacco dello stivale

di Alessandra Lorenzet
e Stefano Barabino

# CICLOESCURSIONI

## LEGENDA

DIFFICOLTÀ PERCORSO

facile: fino a 50 km pianeggiante 1

medio/facile: fino a 80 km in piano o fino 60 km con saliscendi 2

medio: fino a 80 km con salite 3

impegnativo: salite e dislivelli sostenuti 4

auto bus treno

iniziative FIAB nazionali

FIAB

Se non diversamente specificato, le cicloescursioni sono riservate esclusivamente ai soci FIAB

informazioni sul nostro sito www.aruotaliberapn.it

Nel sito www.andiamoinbici.it si trovano tutti i viaggi FIAB nazionali e delle altre associazioni FIAB

Tutti gli altri viaggi FIAB nel sito www.biciviaggi.it

BCC PORDENONESE E MONSILE
GRUPPO BCC ICCREA

# 3 MARZO

## 3 domenica — Tuttinbici con Sportler e FIAB

Sportler ospita FIAB in occasione dell'apertura della stagione cicloescursionistica 2024, tante sorprese per tutti i partecipanti che, guidati dagli accompagnatori, potranno scoprire un inedito percorso per raggiungere un sito di interesse naturalistico.

*Staff ARL 3336794336* — 1 — km 30

## 9 sabato — Iocivado in bici (prove tecniche...)

Proviamo le bici inclusive e impariamo ad andare in bicicletta, lezioni FIAB.

In collaborazione con l'Associazione Comunità San Valentino

*Staff ARL 3336794336* — 1 — km 30

## 10 domenica — La pedemontana sconosciuta

Si parte da Pordenone e, passando per San Quirino si raggiunge San Foca dove ci sarà una breve illustrazione dell'altare in pietra del secolo XVI nella piccola chiesa di San Sebastiano. Si prosegue fino a Vivaro e, dopo la pausa caffè, si arriva a Tesis dove si farà un visita guidata all'Antiquarium, testimonianza di vita romana e preromana. Passeremo per Arba per raggiungere Cavasso Nuovo dove è prevista la visita guidata al Museo dell'Emigrazione. Seguirà il pranzo presso il BiciGrill di Cavasso Nuovo. Riprese le biciclette si arriva a Maniago per una breve visita guidata al centro visite del Castello di Maniago. Si rientra poi a Pordenone.

*Mario 336564670, Sergio 3316016868 e Franca 3333391728* — 2 — km 70

## 16 sabato — Un caffè da Ciclotime

Andiamo a trovare il nostro sponsor Ciclotime per scoprire le novità della nuova stagione che sta iniziando. Prepariamo la cassetta degli attrezzi.

*Staff ARL 3336794336* — 1 — km 30

## 23 sabato — Iocivado in bici (prove tecniche...)

Proviamo le bici inclusive e impariamo ad andare in bicicletta, lezioni FIAB

In collaborazione con l'Associazione Comunità San Valentino

*Staff ARL 3336794336* — 1 — km 30

**ARRIVA LA PRIMAVERA! REGALA L'ISCRIZIONE A FIAB**

# 23 e 24 marzo 2024
# Giornate FAI di Primavera

FIAB

## 24 domenica — Il paesaggio Erasmiano.

Si tratta di un itinerario ciclo-letterario, sviluppato mettendo insieme alcune tappe descritte in "Ciclonugae. Sui pedali tra le pagine del Friuli": il patrimonio immateriale dei testi letterari illustra il patrimonio materiale del paesaggio per conoscerlo e rispettarlo. Quattro sono le tappe, esplorate attraverso testi, personaggi e racconti: da Pordenone si arriva al castello di Torre con le storie dei Turchi e dell'ultimo conte. Passato, il guado di Cordenons, si procede verso Valvasone, paese natale di Erasmo, le tracce della cui poesia si leggono nel teatrino del castello. Da Valvasone si scende verso Marzinis, borgo rurale abbandonato, spesso visitato da Pier Paolo Pasolini. Infine, sulla via del ritorno, ci si ferma al castello di Zoppola, tra le storie di illustri uomini di lettere, di libri e di affreschi.

prenotazioni@iodeposito.org
(aperta anche ai non associati)

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO FRIULI VENEZIA GIULIA

Comune di Valvasone Arzene

Circolo Culturale Erasmo di Valvason

Edizioni IoDeposito

*Staff ARL con Alberto Pavan*

2 km 70

# Dal 18 al 22 marzo 2024
# Tutti a scuola a piedi o in bici durante la prima settimana di primavera!

FIAB

in collaborazione con

Piccoli PASSI

unicef

FIRMATO L'ACCORDO TRA FIAB E UNICEF ITALIA, PER LA MOBILITÀ ATTIVA E LA SALUTE DI BAMBINE, BAMBINI E ADOLESCENTI

FIAB

# 4 APRILE

## 6 sabato — All'Osteria senz'Oste

Da Serravalle (Vittorio Veneto) a Santo Stefano (Valdobbiadene) tra boschi di castagni e vigneti di prosecco e pregiato Cartizze, in un susseguirsi di saliscendi collinari con scorci di paesaggio unici, alla riscoperta di borghi poco conosciuti e nascosti tra le colline di una bellezza incredibile, dove il tempo sembra si sia fermato.

*Luigi 3483035816 e Claudio 3333832392* — 3 — Km 65

## 7 domenica — Patrie del Friul

L'annuale Festa della Patria del Friuli per i 947 anni dalla costituzione dello Stato patriarcale friulano, fondato il 3 aprile 1077, edizione n. 47, sarà celebrata a Tarcento a cura dell' ARLeF con Istitût Ladin Furlan "Pre Checo Placerean", del comune di Tarcento e del patrocinio della Regione Friuli - Venezia Giulia e si figura quale occasione per celebrare in comunità i valori culturali, linguistici e identitari del popolo friulano. Si andrà da Udine a Tarcento in bicicletta.

*Staff ARL 3336794336* — 2 — km 70

## 13 sabato / 14 domenica — Giornate del Tagliamento — La Ciclovia FVG6

FIAB

Dalle sorgenti al mare, da Forni di Sopra a Lignano, un lungo itinerario che attraversa da nord a sud per 187 km tutta la regione. Nei primi 40 km, dal Passo della Mauria a Socchieve, l'itinerario percorre per gran parte la strada principale. Poi, da Socchieve a Lignano Sabbiadoro, si sviluppa prevalentemente su strutture ciclabili, strade a basso traffico e strade sterrate con fondo generalmente compatto e abbastanza scorrevole. La mappa completa della Ciclovia FVG 6 è scaricabile dal sito www.turismofvg.it

*Staff ARL 3336794336* — 2 — km 190

CYCLING PROMOTION

***Organizzazione di viaggi in bici in Italia e all'estero, per singoli e per gruppi***

***Servizi logistici per i cicloturisti***

***Organizzazione gite ed eventi in bicicletta***

**Cycling Promotion di Alberto Deana - info@cyclingpromotion.it**

## 21 domenica — Alla festa dell'asparago a Cordenons

Nella giornata dedicata alla raccolta dell'Asparago Bianco, un'iniziativa "esperienziale" di promozione del territorio, dei prodotti tipici e della buona cucina, incentrata su questo prodotto di eccellenza.
(aperta anche ai non associati)

*Alessio 3493748910* — 1 Km 50

Resistere Pedalare Resistere

## 25 giovedì — Resistere pedalare Resistere

In occasione del 25 aprile, anniversario della liberazione dell'Italia dall'occupazione nazi-fascista, avvenuta nel 1945, si rinnova dal 2010 l'appuntamento delle Associazioni FIAB con "Resistere, pedalare, resistere, percorsi di Liberazione".Nel 2024 sfileremo in bicicletta per la pace.
(aperta anche ai non associati)

*Francesca 3282759907* — 1 Km 50

## 27 sabato — Da Villa Manin a Marano Lagunare

Attraverso un percorso pianeggiante, con una sosta in agriturismo in località Paradiso, arriveremo a Marano a visitare la Riserva Naturale Valle Canal Novo e al rientro incontreremo il bosco di Muzzana e l'Acquario Ittico Regionale ad Ariis.

*Agostino 3384995948* — 2 Km 70

# 5 MAGGIO

## 5 domenica — Da Ovaro a Gemona con il CAI di Pordenone

Inizieremo la gita da Ovaro, base di partenza della mitica salita al monte Zoncolan, imboccheremo la ciclabile FVG 8a fino a Villa Santina. Giunti a Villa Santina visiteremo la vecchia stazione ferroviaria e proseguendo passeremo per Invillino (uno dei borghi più antichi della Carnia), Caneva di Tolmezzo ed entreremo in Tolmezzo.
Dal capoluogo della Carnia percorreremo la parte alta della ciclovia FVG 6 "Del Tagliamento "in un bel percorso immerso nel bosco che ci porterà fino a Venzone e poi a Gemona meta della gita.

*Franco e Sergio 331 6016868* — 2 — km 55

## 12 domenica — BIMBIMBICI a Pordenone e Porcia

FIAB

Ritorna la manifestazione nazionale di FIAB per promuovere la mobilità sostenibile e diffondere l'uso della bicicletta tra i giovani e giovanissimi. L'edizione pordenonese della manifestazione si avvale della collaborazione del Comando della Polizia Locale e dello staff de "Gli Amici della Pista" che per un giorno ospiteranno i piccoli ciclisti al Velodromo Bottecchia.
(aperta anche ai non associati)

C.O.N.I. F.C.I. società Amici della Pista

*Staff ARL 3336794336* — Bimbimbici | FIAB — 1 — Km 15

## 18 sabato — Biblioteche in bicicletta a Gorizia

In collaborazione con l'Associazione Italiana Biblioteche un itinerario che unisce la passione per la lettura alla passione per la bicicletta, mezzo ideale per spostarsi di biblioteca in biblioteca.

*Francesca 3282759907* — 1 — Km 50

**18 e 19 maggio 2024**
**"San Valentino prende il volo"**
**con la partecipazione di FIAB**

ASSOCIAZIONE S.Valentino PORDENONE

**La FIAB dà il benvenuto ai ciclisti del Giro d'Italia**
24 maggio Mortegliano - Sappada

## 26 domenica — Io ci vado in bici con FIAB!

Esperienza cicloturistica inclusiva in occasione del
Giro d'Italia delle cure palliative pediatriche

Tuttinbici lungo un percorso scelto da FIAB all'insegna dell'inclusione resa possibile dalla bicicletta e dalla tecnologia moderna. Evento in collaborazione con le associazioni Iocivado, ANMIL, Santa Lucia e Comunità San Valentino con il supporto di Giancargo.

Giro d'Italia
delle cure palliative pediatriche

*Staff ARL 3336794336*

1 Km 40

## da 28 martedì a 2 domenica — Da Passo Resia a Pordenone lungo la via Claudia Augusta

La Via Claudia Augusta, dalla Germania all'Adriatico, è percorsa annualmente da circa 40.000 cicloturisti e noi ne percorreremo una buona parte. Scenderemo dal lago di Resia, famoso per il campanile che affiora dall'acqua, e attraverseremo la Val Venosta pedalando sulla ciclabile omonima fino a Merano, immersi tra i meleti e circondati da montagne alte oltre i 3.000 m. Proseguiremo lungo la ciclabile dell'Adige, arriveremo a Trento per poi raggiungere Bassano lungo la ciclabile della Valsugana. Da qui, su strade a basso traffico, visiteremo a Possagno il Tempio Canoviano e poi Asolo splendido paese sulle omonime colline. Passata Montebelluna, costeggeremo il Montello per poi attraversare la Piave e proseguire fino a Pordenone.

Iscrizioni ATLI Auser Pordenone
0434 545154

*Franco e Sergio 331 6016868*

3 km 400

GIANCARGO
www.giancargo.bike

# 6 GIUGNO

da 7 venerdì
a 9 domenica

## A vae mi....sulle strade del Bottecchia

In collaborazione con l'Associazione Culturale Ottavio Bottecchia ricordiamo il famoso campione a 100 anni dalla sua prima vittoria al Tour de France nel 1924 con una manifestazione di 3 giorni.
Era quel ragazzo che , in gara, quando decideva di volare verso la vittoria, sentiva il dovere di avvisare gli altri corridori: **"A vae mi!"** E andava sul serio! Lo rivedevano soltanto al traguardo. Ottavio bottecchia (San Martino di Colle Umberto 1894 - Gemona del Friuli 1927) fu il primo ciclista italiano a vincere il Tour de France e lo fece indossando la maglia gialla dalla prima all'ultima tappa. Nel 1925 replicò l'impresa. Il suo motto era:" **Perseverai, resistetti. Soprattutto volli".**

Venerdì 7 sarà la giornata della partenza della Ciclostorica a tappe sulle strade venete e friulane dove si allenava Ottavio Bottecchia.

Sabato 8 FIAB sarà protagonista dell'evento Bottecchia in giallo, manifestazione ciclistica per bambini e famiglie con partenza dal velodromo dedicato a O. Bottecchia.

Domenica 9 gran finale con manifestazione Ciclostorica "In treno e in bici sulle strade del Bottecchia".

Associazione Culturale
Ottavio Bottecchia

C.O.N.I. F.C.I.
società Amici della Pista

---

**Da venerdì 14 a domenica 16 giugno**

In occasione del finesettimana dedicato al fiume Noncello non mancheranno le iniziative in bicicletta in collaborazione con la Pro Loco di Pordenone.
Cercate il gazebo FIAB.

## 23 domenica — Alla scoperta di Cà Corniani
## Terra d'avanguardia

Partiremo da Portogruaro alla scoperta della suggestiva azienda agricola Cà Corniani protagonista di un progetto di valorizzazione che associa agricoltura, arte e cultura.
Passeremo per Caorle, la città dei pescatori e rientreremo, infine, attraversando il Lemene con il servizio passo-barca messo a disposizone dal Comune di Caorle.

*Patricia 3894571371 e Sergio **3316016868***

2 Km 75

## da 28 venerdì a 30 domenica — Al cuore del Friuli

Questo cicloviaggio ci conduce al cuore del Friuli. La prima tappa ci porta a San Daniele del Friuli, dove andiamo a scoprire i segreti del Prosciutto Crudo di San Daniele. La mattina successiva partenza in direzione di Cividale del Friuli. Una breve sosta è prevista sotto le mura del possente Castello di Colloredo di Monte Albano. Pedaliamo su strade secondarie, con vari saliscendi e qualche breve salita, fino a raggiungere Cividale. Siamo nel cuore del Friuli e una guida ci accompagnerà alla scoperta delle sue numerose piazze e dei suoi palazzi. Proseguiamo poi fino al centro di Udine, dove possiamo ammirare il panorama sulla Città dal Piazzale del Castello. Il giorno seguente, rientriamo a Pordenone percorrendo l'itinerario di AIDA fino al centro di Pordenone. Iscrizioni ATLI Auser Pordenone 0434 545154

*Mario 336564670*

3 km 180

FIAB

**3 GIUGNO 2024 GIORNATA MONDIALE DELLA BICICLETTA**
Dalla risoluzione ONU del 12 aprile 2018 giornata ufficiale delle Nazioni Unite per la consapevolezza dei benefici sociali derivanti dall'uso della bicicletta come mezzo di trasporto e per il tempo libero.

FIAB

**15 e 16 giugno 2024**

**GIORNATE NAZIONALI DEL CICLOTURISMO**

## Bicycle Adventure Meeting

**BAM a Mantova - Raduno Cicloviaggiatori**
**dal 7 al 9 giugno 2024**

BAM!

# 7 LUGLIO

## 7 domenica — Anello delle Dolomiti Ampezzane

Arrivo con mezzi propri a Calalzo di Cadore e partenza per raggiungere Auronzo con strada in leggera salita, attorniati da boschi di conifere sempre affascinanti. Si prosegue con salita più impegnativa verso Misurina con vista sul bellissimo lago. Proseguendo verso passo Tre Croci potremo ammirare il maestoso monte Cristallo. Da qui, una panoramica discesa ci condurrà prima a Cortina, poi lungo la conosciutissima ciclabile, al punto di partenza.

*Luigi 3483035816 e Claudio 3333832392*

4 Km 90

## 13 sabato / 14 domenica — Assaggi di Alpe Adria - FVG 1

La ciclovia Alpe Adria è la più conosciuta via cicloturistica del Friuli Venezia Giulia. Parte da Salisburgo (A) e dopo 400 km raggiunge Grado.L'itinerario inizia in Italia a Tarvisio ed è stato costruito in parte su sedimi di ferrovie dismesse. Attraversa da Nord a Sud l'intera regione, offrendo così un compendio vastissimo di ambienti naturali, urbani e culturali. S'inizia con le valli e le cime delle Alpi Giulie e Carniche, si costeggiano i fiumi Fella e Tagliamento, si scivola tra le Colline moreniche per poi affrontare la Pianura friulana, raggiungendo infine la laguna e il mare Adriatico. È un itinerario enciclopedico, in cui i panorami cambiano velocemente e parimenti mutano gli spazi culturali, la storia, le tradizioni ed i linguaggi. Si attraversano località di grande importanza storica come Gemona del Friuli e Udine, i siti UNESCO di Palmanova e Aquileia; si passa per caratteristici borghi di origine medievale come Malborghetto, Venzone e Strassoldo. Grado, località di arrivo, vi accoglie per momenti di relax.

Iscrizioni ATLI Auser Pordenone 0434 545154

*Luana 3480974404 e Alessio*

2 Km 120

**Scarica le mappe dal sito www.turismofvg.it/it/bike oppure richiedile all'info point turismofvg più vicino (a Pordenone in via Mazzini 2 - Palazzo Badini)**

## Ciclospritz esclusivo

### un Venerdì di luglio

Una gustosa pedalata per i soci e le socie nati in luglio.
Se sei fra questi contatta Agostino al 3384995948 entro il 30 giugno.

1 Km 20

# BICI AL CENTRO

# Agosto

## 10 sabato — In bici... a riveder le stelle (cadenti)

Una serata romantica da trascorrere in bicicletta, il mezzo ideale per realizzare molti desideri da esprimere non appena si scorge una stella cadente.

*Staff ARL 3336794336*

1 Km 50

## 25 domenica — Una gita a .... LIS CJASTELIS

Tll nostro tour parte da S. Daniele del Friuli e ci porterà a vedere i castelli di Susans, Villafredda, Cassacco, Colloredo di Montalbano e Arcano Superiore. Possibile visita guidata in quest'ultimo.

*Agostino 3384995948*

2 Km 54

QUO VADIS?
LA LIBRERIA DEL VIAGGIATORE
PORDENONE C.SO GARIBALDI 4/C
TEL 0434 247560
WEB: www.quovadislibris.com
e mail: posta@quovadislibris.com

DIG

DIG di Vittorio Valvassori
Via Nuova di Corva, 131 • 33170 Pordenone
Tel. 0434.573615 • Fax 572799 • Cell. 338.8698112
www.digportenone.it • info@digpordenone.it • P.I. 01384390934

COSTRUZIONI EDILI

# 9 SETTEMBRE

## 1 domenica — Ovaro, Pesariis e la Valle del Tempo

Con partenza da Ovaro percorrendo strade secondarie arriviamo nella Val Pesarina: la valle del tempo con il caratteristico paese degli orologi: Pesariis. Proseguiamo su uno sterrato costeggiando la montagna fino a ridiscendere a Rigolato, Comeglians , Maranzanis e Braida dove possiamo ammirare da un altra prospettiva la val Pesarina, per poi ritornare a Ovaro.

*Luciano 3293621396 e Roberto 3342416045* — 3 — Km 75

## 8 domenica — 51° Pordenone Pedala

FIAB Pordenone partecipa all'edizione della grandiosa cicloturistica pordenonese ed invita tutti i propri soci ad aderire direttamente. Itinerario da Pordenone a Pravisdomini.
(aperta anche ai non associati)

*Comitato Pordenone Pedala* — 1 — Km 40

## da 16 lunedì a 22 domenica — Settimana Europea della Mobilità Sostenibile

FIAB

FIAB promuove ogni anno dal lontano 2005 la "Settimana Europea della Mobilità Sostenibile... in Bicicletta" Sono sempre di più in crescita, in questi anni, le iniziative organizzate dalle sedi FIAB sparse per lo stivale, ma anche da enti, aziende, istituzioni e tantissimi privati legati da una sola grande idea: la bicicletta è lo strumento per rendere migliori le nostre città. Nel sito www.settimanaeuropeafiab.it il programma e gli eventi dell'anno.

*Staff ARL 3336794336*

## Giornata Nazionale Bike to Work venerdì 20 settembre 2024

FIAB

FIAB DARA' UN PREMIO A CHI PASSERA' DAL GAZEBO SUL PONTE DI ADAMO ED EVA ANDANDO A SCUOLA O AL LAVORO IN BICI

## 21 sabato — Biblioteche in bicicletta

In collaborazione con l'Associazione Italiana Biblioteche un itinerario che unisce la passione per la lettura alla passione per la bicicletta, mezzo ideale per spostarsi di biblioteca in biblioteca.

*Francesca 3282759907* — 1 — Km 50

pordenonelegge.it
18-22 Settembre 2024

da 25 mercoledì
a 29 domenica

# CICLOVIA PEDEMONTANA FVG3

FIAB

## TRIPUDIO DI GUSTI

Fra i diversi itinerari ciclabili che attraversano il Friuli Venezia Giulia, la ciclovia Pedemontana FVG 3 è sicuramente il più "gourmand"! Di ciò sono una testimonianza gli 8 presidi Slow Food, sui 14 totali del Friuli Venezia Giulia, che hanno origine proprio nella stretta fascia pedemontana friulana. Qui nascono anche tanti prodotti caseari e salumi famosi nel mondo, come, per esempio, il prosciutto di San Daniele e il formaggio Montasio. Inoltre c'è il vino prodotto nelle colline, famosissimo e ricercato: le zone di produzione DOC e DOCG del Collio, dei Colli orientali del Friuli, delle Grave, sono ben note agli intenditori ed ai consumatori. Ci sono infine tanti prodotti locali, di gusto intenso e raffinato, tipicamente rurale, che vanno conosciuti e assaggiati.La Ciclovia Pedemontana non è solamente un percorso "goloso": il paesaggio è tra i più incantevoli del Friuli! Si pedala sempre in vista delle montagne, ogni giorno diverse. Immersi nel paesaggio ci sono ambiente, Natura, Arte, Storia e cultura popolare: ingredienti imprescindibili delle "pietanze" che la Ciclovia FVG 3 offre durante il suo percorso. Il tutto è condito dall'ospitalità e dalla simpatia della gente del posto, che non disdegna dare un saluto ai ciclisti che viaggiano lungo l'itinerario.

La Ciclovia Pedemontana FVG 3 è un percorso che si svolge tra la pianura e le basse colline ai piedi dei monti. Si affronteranno quindi anche dei falsipiani e diversi brevi saliscendi, raramente però con pendenza accentuata. Si percorrerà viabilità di vario genere, prevalentemente piste ciclabili o strade a transito limitato (mezzi agricoli, frontisti). Si dovranno comunque affrontare tratti non lunghi di strade aperte al traffico, però generalmente moderato. Quasi tutto il percorso (97%) è asfaltato, rimane solo qualche breve tratto di buon sterrato. Percorribile con biciclette da turismo dotate di cambio, bici da corsa ed e-bike; sarà opportuno un po' di allenamento ciclistico.

| | |
|---|---|
| Mercoledì 25 settembre | da Sacile a Maniago 45 km, 340 m dislivello in salita |
| Giovedì 26 settembre | da Maniago a Gemona 54 km, 350 m dislivello in salita |
| Venerdì 27 settembre | da Gemona a Cividale d. F. 42 km 120 m dislivello in salita |
| Sabato 28 settembre | da Cividale d.F a Gorizia 42km 180 m dislivello in salita |
| Domenica 29 settembre | evento FIAB FVG a Gorizia |

*Coordinamento FIAB FVG con staff ARL*

2 Km 185

# 10 OTTOBRE

## 5 sabato — Pedalata della solidarietà a Tiezzo

Si rinnova l'appuntamento per raccogliere fondi pedalando con bimbi e famiglie nel comune di Azzano Decimo in collaborazione con la Parrocchia di San Martino a Tiezzo.

**Iniziativa pro "Via di Natale "**

*Staff ARL 3336794336* — 1 — Km 30

## 6 domenica — Acque, bici e musica

La musica accompagnerà il lento fluire delle biciclette e delle acque, nel suggestivo itinerario da Pordenone verso Polcenigo, Sacile e Porcia. Brani madrigaleschi veneziani allieteranno le tappe. **in collaboraziione con Associazione Altoliventina**

*Flavio 3331718141* — 1 — Km 45

## da 10 giovedì a 13 domenica — Da Trieste a Pola con arrivo a Premantura

Trieste-Umago-Rovigno-Pola-Premantura.
Partenza in treno da Pordenone, con le bici al seguito; da Trieste si parte alla volta di Umago, dove si fa la tappa giornaliera. Seconda tappa a Rovigno, correndo lungo la linea di costa, tra stradine e lungomare. Il terzo giorno si arriva a Pola, breve visita alla città e arrivo a Premantura per scoprire il parco. Domenica si ritorna a Pola e poi si rientra. Cicloviaggio in autonomia. Iscrizioni ATLI Auser Pordenone 0434 545154

*Francesca 3282759907 e Massimo* — 2 — Km 240

## 20 domenica — Pian dell'Osteria, Alpago e Lago di Santa Croce

Bellissimo percorso panoramico ad anello tra foresta del Cansiglio , lago e montagna. Si parte da Pian dell'Osteria e si arriva al Lago di Santa Croce conosciuto come "il lago del vento" e si procede verso la conca dell'Alpago.
Si conclude il giro ritornando nella foresta del Cansiglio .

*Roberto 3342416045 - Luciano 3293621396* — 3 — Km 48

## 27 domenica — Fiesta de li sucis a Cordenons

In occasione della festa delle zucche a Cordenons, in sella alle nostre bici, ci immergeremo nella pianura magredile per assaporare il clima ed i colori autunnali con le suggestioni naturalistiche peculiari di quest'area.

*Alessio 3493748910* — 1 — Km 40

FIAB

## BICISTAFFETTA FIAB 2024 da Termoli a Bari
### dal 28 settembre al 5 ottobre
### per sollecitare il completamento della Ciclovia Adriatica.

## In bici al BioPhoto Festival a Maniago dal 4 al 6 ottobre

BioPhotoFestival

### Festival Internazionale di Fotografia Naturalistica

Un evento in grado di coniugare l'attenzione per l'ambiente con la sensibilità artistica Il BioPhotoFestival è un evento dove appassionati di natura e fotografia possono confrontarsi con i professionisti ed esperti condividendo la propria passione e partecipando ad attività che utilizzano la fotografia naturalistica per esprimere emozioni e far conoscere aspetti del territorio di particolare interesse naturalistico

## 10 domenica — Estate di San Martino

Pedalata per tutti attraverso i quartieri di Pordenone, per concludere la stagione in bicicletta con un bel pranzo in occasione dell'Estate di San Martino in collaborazione con Pro Loco di Pordenone e Festa in Piassa di Villanova.

*Staff ARL 3336794336*

1 Km 50

25 NOVEMBRE
GIORNATA MONDIALE CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

## COLLABORIAMO CON:

CLUB ALPINO ITALIANO
sezione di Pordenone

LEGAMBIENTE

coop
Alleanza 3.0

ASSOCIAZIONE NATURALISTICA CORDENONESE

FAI Giovani - FVG

Pordenone Turismo

FESTA IN PIASSA VILLANOVA

ASSOCIAZIONE S.VALENTINO PORDENONE

A.N.P.I.

Associazione ProLoco Pordenone APS

# A scuola in bici con gli amici!

LA PORTA PER LA SOLIDARIETÀ

GINGER CROWDFUNDING

BCC PORDENONESE E MONSILE
GRUPPO BCC ICCREA

Fiab Pordenone Aruotalibera promuove l'uso della bicicletta come mezzo abituale di trasporto e molte delle nostre attività, volte all'educazione e alla sensibilizzazione verso la mobilità attiva, sono rivolte ai bambini.
Siamo convinti che le attività con i bambini siano particolarmente importanti per promuovere uno stile di vita sano, sviluppare l'autonomia negli spostamenti e creare contesti di integrazione, oltre a indirizzare i comportamenti dei cittadini di domani.
Inoltre la promozione della mobilità sostenibile sui percorsi casa-scuola permette di alleggerire il traffico delle ore di punta e aumentare la sicurezza e la salubrità dell'aria, riducendo il numero di auto che raggiungono le aree circostanti gli edifici scolastici.
Nella primavera del 2022, con la collaborazione di alcuni genitori, abbiamo avviato con successo il bicibus in una delle scuole primarie di Pordenone, la Padre Marco D'Aviano nel quartiere Cappuccini.
Visto il successo della sperimentazione, il bicibus è stato reso stabile da settembre 2022.
Attualmente è attivo tutti i venerdì, sia per l'andata che per il ritorno, con una partecipazione media di 15 bambini che nelle belle giornate possono arrivare a 20/25.
E adesso? Vogliamo rifarlo e tu puoi aiutarci!
Adesso vogliamo estendere questo tipo di attività anche nelle altre scuole di Pordenone!
I nostri volontari si occuperanno di avviare questo nuovo progetto, per poi consegnarlo ai genitori della scuola che lo potranno portare avanti in autonomia!

Ora ci serve una bicicletta cargo a cui affidare il peso di questa nuova avventura (gli zaini!) e acquistare un po' di attrezzatura per i piccoli ciclisti e l'allestimento del percorso.

Potrai donare per aiutarci ad acquistare la bicicletta cargo e il materiale necessario.

Perché andare a scuola in bici tutti insieme...è una festa!

E quando finisce la scuola?!

Nei periodi in cui il bicibus non sarà attivo la bicicletta cargo verrà inserita tra le biciclette "speciali" che tramite un patto tra associazioni della città vengono messe a disposizione, su prenotazione, per attività sul territorio.

coop

Alleanza 3.0

# ANCHE A PORDENONE IO CI VADO

Un progetto di **mobilità inclusiva accessibile e sostenibile** per dare alle **persone con disabilità** l'opportunità di **vivere la città in bicicletta** su percorsi dedicati.

**IO CI VADO... vieni anche tu!**

UN PROGETTO DI:

ASSOCIAZIONE S.Valentino PORDENONE

ANMIL

Associazione Santa Lucia onlus

FIAB Pordenone Ricreabicicletta

#IOCIVADO

IN COLLABORAZIONE E CON IL SOSTEGNO DI:

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

Comune di Pordenone

centro anch'io

Croce Rossa Italiana

UMBERTO I

**INFO PROGETTO:**
Anmil Pordenone - T. 0434 360878 (orario ufficio)
Ass.ne San Valentino APS - info@sanvalentinopn.net

FIAB Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta

# RISPARMIO ENERGETICO: I consigli di FIAB

1. **Utilizza la bicicletta tutte le volte che puoi.** Gli spostamenti fino a 5 km sono più veloci se si utilizza la bicicletta. La bicicletta non inquina, ti permette di fare attività fisica, ti fa risparmiare carburante e soldi.

2. **Prova ad usare la bicicletta a pedalata assistita**. Farai meno fatica ed avrai gli stessi benefici. Ricarica la bici da fonti di energia rinnovabile.

3. **Usa il più possibile il trasporto pubblico.** Bus e treno ti permettono di risparmiare sulle spese di carburante e di viaggiare con meno stress.

4. **Percorri le brevi distanze a piedi**. In ambito urbano la mobilità pedonale è quasi sempre più efficiente di quella automobilistica, e fa anche bene alla salute.

**5. Sollecita il tuo datore di lavoro per azioni verso la mobilità sostenibile**. Le azioni di mobility management fanno bene ai dipendenti e anche alla azienda, grazie ai benefici fiscali.

6. **Educa i tuoi figli alla mobilità sostenibile**. Attraverso la scuola puoi promuovere azioni per gli spostamenti sostenibili casa-scuola. Parlane con il/la dirigente scolastico/a.

7. **Ricordati che lo spazio pubblico è di tutti e non solo delle automobili**. Ti sei mai chiesto quanto realmente utilizzi l'auto? Ti accorgerai che la maggior parte della giornata è ferma, ed occupa spazio prezioso.

8. **Se devi usare l'automobile non utilizzarla da solo.** Nei percorsi abituali puoi condividere l'auto con familiari, amici, collegi (il cosiddetto car-pooling)

9. **Se puoi preferisci il mezzo condiviso rispetto al mezzo privato**. I servizi in affitto (sharing mobility) ti permettono di utilizzare il mezzo solo quando serve. Approfittane.

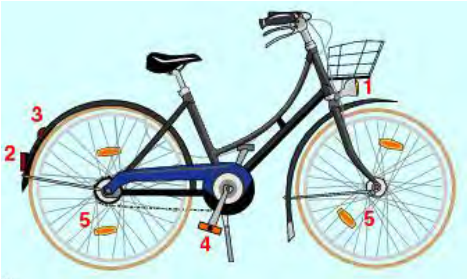
10. **Se proprio non puoi fare a meno dell'automobile, usala solo se non è possibile mettere in pratica le raccomandazioni precedenti, ma comprane una elettrica**.

**WWW.FIABITALIA.IT**

# Il ciclista illuminato

In bicicletta farsi vedere è obbligatorio... e conviene!

1. luce anteriore bianca o gialla
2. luce posteriore rossa
3. gemma retroriflettente rossa
4. gemme retroriflettenti gialle
5. gemme retroriflettenti gialle o copertoni con strisce riflett.
6. casacca con inserti retroriflettenti; obbligatoria in percorsi extraurbani dopo il tramonto è consigliata sempre




Art. 182. Circolazione dei velocipedi comma 9-bis.
Il conducente di velocipede che circola fuori dai centri abitati da mezz'ora dopo il tramonto del sole a mezz'ora prima del suo sorgere e il conducente di velocipede che circola nelle gallerie hanno l'obbligo di indossare il giubbotto o le bretelle retroriflettenti ad alta visibilità, di cui al comma 4-ter dell'articolo 162.

"La bicicletta" è un piacere che aiuta la città.
"FIAB Pordenone": un'associazione che aiuta la bicicletta

## QUALCHE REGOLA PER VIAGGIARE INSIEME

• Le escursioni consentono di condividere insieme una giornata all'aria aperta, in amicizia e in armonia con l'ambiente circostante. Le norme di seguito riportate hanno lo scopo di poter vivere tutto questo in sicurezza e nel reciproco rispetto.
• Ogni partecipante ha l'obbligo di informarsi preventivamente su programmi e percorsi (orari, chilometri, dislivelli, difficoltà) in modo da affrontare la gita in piena autonomia.
• Nel caso sia previsto l'obbligo di prenotazione, non sarà possibile accogliere richieste al di fuori del termine previsto.
• Le nostre escursioni sono dedicate esclusivamente a chi viene in bicicletta: è dunque vietato partecipare all'escursione con mezzi motorizzati.
• Durante lo svolgimento delle escursioni i soci sono assicurati per danni causati a terzi e per infortuni.
• La quota di partecipazione serve esclusivamente a coprire le spese organizzative e assicurative sostenute dall'Associazione per conto dei soci.
• Fiab Pordenone Aruotalibera non è un'agenzia turistica: gli organizzatori sono volontari che operano a titolo gratuito perché tutto si svolga nel modo migliore, contando sulla comprensione e collaborazione di tutti.
• Nonostante tutte le precauzioni, non è possibile eliminare i rischi connessi alla circolazione stradale, pertanto ogni partecipante deve assumere in proprio tali rischi comportandosi con prudenza e osservando il codice della strada.
• È necessario arrivare 15 minuti prima della partenza con idoneo equipaggiamento (bicicletta e vestiario adatti, casco, camera d'aria di scorta, pompa, borraccia, viveri ecc.).
• La bicicletta deve essere in perfette condizioni di efficienza: copertoni in buono stato, cambio e freni efficienti.
• Alla partenza e durante il tragitto l'accompagnatore fornisce informazioni ed indicazioni che tutti sono tenuti ad ascoltare ed osservare rigorosamente. Altri volontari collaborano con lui per garantire l'ordinato svolgimento dell'escursione.

Durante la gita è necessario tenere un corretto comportamento.
• Seguire l'accompagnatore che guida il gruppo e non superarlo.
• Non attardarsi in coda, non lasciare troppo spazio rispetto al ciclista che precede.
• Fermarsi e ripartire secondo le istruzioni dell'accompagnatore.
• Segnalare immediatamente a chi segue a distanza il cambio di direzione.
• Non invadere la carreggiata durante le soste.
•Procedere in fila indiana e a distanza di sicurezza, e prestare sempre attenzione al traffico motorizzato.
• L'accompagnatore ha la facoltà di escludere dall'escursione chi, per cause diverse (equipaggiamento, mezzo inadeguato, comportamento poco responsabile) non dia sufficiente garanzia per affrontare l'itinerario. I minorenni sono ammessi solo se accompagnati da un adulto.

Con l'iscrizione alla gita, i partecipanti accettano e sottoscrivono le norme del presente regolamento, esonerando l'Associazione, le persone che la rappresentano, gli accompagnatori ed i collaboratori da qualsiasi responsabilità per eventuali danni a persone o cose che dovessero verificarsi durante la gita.

# Incentivare il BIKE TO WORK: il decalogo FIAB per le AZIENDE

*Il lavoratore in bici ha bisogno di:*

1. **Parcheggiare**
2. **Cambiarsi**
3. **Incentivi**
4. **Comunicazione**

*Cosa possono offrire i luoghi di lavoro/aziende:*

**1. Parcheggiare la bici**

*Minimo*: Stalli bici nel parcheggio aziendale, con rastrelliere antifurto - possibilità di legare il telaio e non solo la ruota - in posizione comoda (vicino agli ingressi edifici), visibile e illuminata. Possibilità di portare le bici pieghevoli dentro l'ufficio.

*Buono:* Tettoia a protezione del parcheggio bici.

*Ottimo*: Compressore gonfiaggio gomme, cassetta attrezzi per micro riparazioni, parcheggio bici in locale al chiuso.

**2. Cambiarsi le scarpe o i vestiti**

*Minimo:* Locale dedicato ad uso spogliatoio

*Buono:* Armadietti e stenditoi

*Ottimo:* Docce

**3. Incentivi**

*Minimo:* Incentivi in denaro, sconti in negozi bici, permessi premio o altri benefit; il monitoraggio può essere svolto attraverso registrazione all'arrivo, oppure con app o dispositivi dedicati in commercio.

*Buono:* **Polizza RC dipendenti per spostamenti in bici con CIAB*,** buoni per acquistare sistemi antifurto bici di qualità, bici aziendali a disposizione per i dipendenti.

*Ottimo*: Bici aziendali e accessori SPECIALI per i dipendenti: bici pieghevoli, elettriche, rimorchi per la spesa, carrellini bambini ecc.

**4. Comunicazione e pianificazione**

*Minimo*: Informare e incentivare i dipendenti sui vantaggi del bike-to-work

*Buono:* Mobility management: azioni permanenti di comunicazione, informazione, motivazione, predisposizione della mappa dei percorsi ciclabili del circondario.

Ottimo: Mobility management: strategia, formazione ai dipendenti, piani spostamento casa-lavoro con indicazioni sui percorsi migliori, coordinamento e sinergie con le aziende vicine e il Comune.

* E' possibile offrire ai dipendenti la copertura assicurativa RC per tutti i loro spostamenti in bici mediante l'adesione dell'azienda a CIAB – Club Imprese Amiche della Bicicletta. In alternativa è possibile assicurare ciascun dipendente mediante tesseramento individuale a FIAB.

**www.fiab-onlus.it - #PRIMALABICI - #BIKETOWORK**

# AZIENDA BIKE FRIENDLY CERTIFICAZIONE

**La certificazione FIAB "Azienda Bike Friendly" (CFE-ITA) per l'Italia riconosce ufficialmente le aziende che si contraddistinguono per aver realizzato al loro interno un ambiente di lavoro che promuove e sostiene l'utilizzo della bicicletta.**

# EVENTI FIAB 2024

FIAB

WWW.FIAB-ONLUS.IT

**Dal 18 al 22 marzo 2024**
è primavera tutti a scuola a piedi o in bici.

**23-24 marzo 2024**
Giornate FAI di Primavera
FIAB sostiene il FAI ed organizza le visite ai musei aperti in bicicletta.

**25 aprile 2024**
Resistere, Pedalare, Resistere
In occasione del 25 aprile si rinnova l'appuntamento delle associazioni FIAB con i percorsi di liberazione.

**12 maggio 2024**
BIMBIMBICI
La nuova fiaba della bicicletta.

**3 giugno 2024**
Giornata mondiale della Bicicletta
Istituita dalle Nazioni Unite per la consapevolezza dei benefici sociali derivanti dall'uso della bicicletta come mezzo di trasporto e per il tempo libero.

**15 e 16 giugno 2024**
Giornate Nazionali del Cicloturismo.

**Dal 16 al 22 settembre 2024**
Settimana Europea della Mobilità Sostenibile
Ogni associazione FIAB e decine di altri soggetti pubblici e privati in tutta Italia organizzano eventi, attività, pedalate, manifestazioni, convegni e seminari con il tema mobilità sostenibile. (www.settimanaeuropea.it)

**20 settembre 2024**
Giornata Nazionale Bike to Work e bike to school
Andiamo al lavoro ed a scuola in bicicletta - info@fiab-onlus.it

Bicitalia
RETE CICLABILE NAZIONALE FIAB

ATLI AUSER INSIEME DI PORDENONE

## GITE – TOUR 2024

partenze in pullman da **Pordenone** dalla sede cgil cisl di Via San Valentino 30

24-25 febbraio 2024 2 giorni
*Carnevale a Viareggio e visita di Vinci* - **euro 195,00**

25-27 marzo 2024 - 3 giorni
*Genova, le Cinqueterre e Portofino* **euro 485,00**

4-7 aprile 024 - 4 giorni
*Lisbona in aereo da Venezia* - **euro 690,00**

26-28 aprile 2024 - 3 giorni
*Tour al lago di Costanza* - (Isola di Mainau, San Gallo)**euro 650,00**

23-26 maggio 2024 - 4 giorni -
*La Certosa di Pavia-Treno delle Centovalli - Lago Magggiore con le isole Borromee* - euro **675,00**

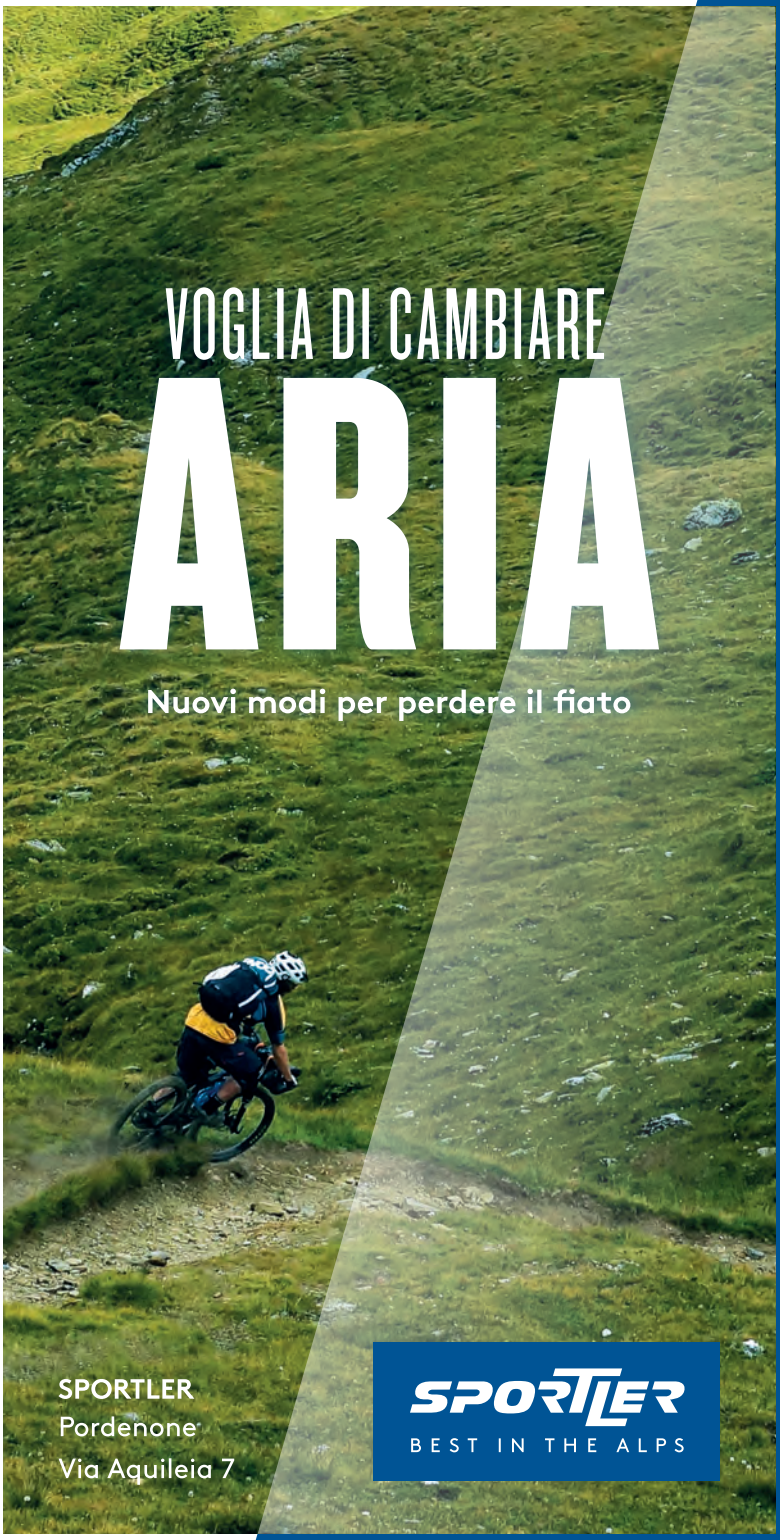
19-22 luglio 2024 - 4 giorni -
*Sulmona, i Trabocchi e la Transiberiana* con il treno storico
euro **695,00**

23-27 settembre 2024 - 4 giorni
*Ischia, Capri e la costiera Amalfitana: Amalfi e Positano*
aereo da Venezia - **da euro 875,00**

10-13 ottobre 2024 - 4 giorni -
*Tour della Tuscia: Viterbo, Civita di Bagnoregio - Pitigliano - Sorano - Sovana e lago di Bolsena* - **euro 485,00**

Il programma dettagliato dei viaggi, dei relativi servizi e le condizioni generali del contratto sono presenti nel catalogo "soggiorniviaggi 2024" c/o Atli Auser Insieme di Pordenone Aps - Ets oppure consultabile sul sito www.atliauserpordenone.it

ATLI AUSER Insieme di Pordenone - aps
Via San Valentino 30 - 33170 - Pordenone
tel. 0434 545154 www.atliauserpordenone.it
e-mail: maurizio.disarro@fvg.cgil.it


VOGLIA DI CAMBIARE
ARIA
Nuovi modi per perdere il fiato
SPORTLER
Pordenone
Via Aquileia 7
SPORTLER
BEST IN THE ALPS