



## ABBIATEinBICI - FIAB

C/o bar Marta – via Gian Galeazzo Sforza 76  
20081 Abbiategrasso  
tel. 349.46.29.942— fax. 02.94.65.795  
e-mail: [abbiateinbici@libero.it](mailto:abbiateinbici@libero.it)  
<http://abbiateinbici.blogspot.com>



### COSA INTENDIAMO FARE



Promuovere l'utilizzo della bicicletta nelle scuole proponendo una gita scolastica in bicicletta, incontri e laboratori di manutenzione.

Verificare e proporre nuovi tratti di piste ciclabili all'interno della città e percorsi cicloturistici nelle campagne circostanti.

Organizzare campagne divulgative su come difendere le nostre biciclette dai ladri e proporre sistemi semplificati di denuncia dei furti.



Organizzare campagne informative sulla sicurezza dei ciclisti e sull'efficienza del mezzo.



Istituire un osservatorio su furti e incidenti che coinvolgono i ciclisti.

Promuovere convegni sulla ciclabilità.



## ABBIATEinBICI - FIAB

C/o bar Marta – via Gian Galeazzo Sforza 76  
20081 Abbiategrasso  
tel. 349.46.29.942— fax. 02.94.65.795  
e-mail: [abbiateinbici@libero.it](mailto:abbiateinbici@libero.it)  
<http://abbiateinbici.blogspot.com>



### PERCHE' ASSOCIARSI ?

#### Molti sono i motivi:

-  Per dare più voce alle nostre idee;
-  Per usufruire della copertura assicurativa RC quanto vai in bici;
-  Per ricevere la rivista "Amici della Bicicletta" (della FIAB);
-  Per partecipare alle esclusive gite organizzate per i soci;
-  Per usufruire dei servizi dell'ufficio legale della FIAB.
-  Per usufruire degli sconti e delle convenzioni stipulate da FIAB



## ABBIATEinBICI - FIAB

C/o bar Marta – via Gian Galeazzo Sforza 76  
20081 Abbiategrasso  
tel. 349.46.29.942— fax. 02.94.65.795  
e-mail: [abbiateinbici@libero.it](mailto:abbiateinbici@libero.it)  
<http://abbiateinbici.blogspot.com>



### PERCHE' UTILIZZARE LA BICICLETTA

#### Sei buoni motivi per usare la Vostra fidata bicicletta

-  La bicicletta permette spostamenti da un punto all'altro della città, senza essere soggetti ai problemi e alle lentezze del traffico urbano;
-  L'uso della bicicletta consente indipendenza e libertà;
-  Il movimento necessario ad azionare una bicicletta migliora la salute e libera lo stress;
-  I costi di trasporto con la bicicletta si riducono a zero;
-  La bicicletta è pulita, silenziosa, perfettamente compatibile con l'ambiente e non deturpa il paesaggio;
-  La bicicletta non costituisce un pericolo per gli utenti della strada.



## ABBIATEinBICI - FIAB

C/o bar Marta – via Gian Galeazzo Sforza 76  
20081 Abbiategrasso  
tel. 349.46.29.942— fax. 02.94.65.795  
e-mail: [abbiateinbici@libero.it](mailto:abbiateinbici@libero.it)  
<http://abbiateinbici.blogspot.com>



## ABBIATEinBICI - FIAB

C/o bar Marta – via Gian Galeazzo Sforza 76  
20081 Abbiategrasso  
tel. 349.46.29.942— fax. 02.94.65.795  
e-mail: [abbiateinbici@libero.it](mailto:abbiateinbici@libero.it)  
<http://abbiateinbici.blogspot.com>



## ABBIATEinBICI - FIAB

C/o bar Marta – via Gian Galeazzo Sforza 76  
20081 Abbiategrasso  
tel. 349.46.29.942— fax. 02.94.65.795  
e-mail: [abbiateinbici@libero.it](mailto:abbiateinbici@libero.it)  
<http://abbiateinbici.blogspot.com>



### I VANTAGGI DELLA BICI

#### RISPARMIO

Il costo complessivo di un chilometro percorso in auto è di un euro e 50 centesimi circa. Il 50 % degli spostamenti nella città europee è inferiore ai 5 chilometri, facilmente percorribili in bicicletta, a costo zero.

#### SALUTE

L'uso costante della bicicletta riduce in maniera significativa le malattie alle vie respiratorie, tiene piacevolmente in esercizio il corpo, tonifica i muscoli e migliora anche l'umore. Minore è infine l'incidenza di disturbi cardiaci, ipertensione, asma ecc.

#### TEMPO

Sulle brevi e medie distanze, l'agilità consentita dagli spostamenti in bicicletta è evidente e incide in maniera eclatante sul guadagno di tempo, con punte che arrivano al 50%

#### SPAZIO

A differenza delle automobili, la bicicletta si parcheggia ovunque e senza difficoltà. Nello spazio necessario a parcheggiare un'automobile, si possono collocare 10 biciclette

#### ENERGIA

Con 500 calorie - che corrispondono a 100 grammi di zucchero oppure 55 grammi di grasso o di benzina - un ciclista pedala per ben 37 km. Con la stessa quantità di energia il motore di un'auto di media cilindrata si spegne già dopo 700 m circa.

### I VANTAGGI DELLA BICI

#### AUTONOMIA

La bicicletta non richiede patenti di guida o limiti di età ed è dunque un mezzo liberamente a disposizione di giovani, adulti, anziani. Ognuno è insomma libero di usarla senza limitazioni alcuna.

#### ARIA

Tra il 1990 ed il 1997, le emissioni di monossido di carbonio (il cosiddetto effetto serra) sono diminuite in tutti i settori tranne che in quello dei trasporti dove invece sono aumentate del 9 per cento soprattutto a causa delle automobili private.

#### RUMORE

Un più diffuso ricorso alla bicicletta per gli spostamenti in città può abbattere anche la soglia dell'inquinamento acustico da rumore di traffico, purtroppo progressivamente crescente in ambito urbano. E come è noto, il rumore nuoce alla salute mentale e fisica.

#### TRAFFICO

Favorire concretamente l'uso della bicicletta per gli spostamenti urbani consente di ridurre sensibilmente gli "imbottigliamenti" da traffico che incidono massicciamente sul numero di ore perse al volante di un'auto per una viabilità difficile e congestionata. E' stato calcolato ad esempio che nella sola regione di Londra il costo economico dovuto agli ingorghi e problemi di circolazione è pari a circa 10 milioni di euro annui.

### SE CONDIVIDI QUANTO SCRITTO

ALLORA **ISCRIVITI** ALL'ASSOCIAZIONE

# ABBIATEinBICI - FIAB

L'associazione **ABBIATEinBICI—FIAB** si è costituita con lo scopo di incentivare l'utilizzo della bicicletta nella nostra città.

Aderisce alla FIAB (Federazione Italiana Amici della Bicicletta) [www.fiab-onlus.it](http://www.fiab-onlus.it), la federazione che riunisce tutte le associazioni cicloambientaliste del nostro paese che, a sua volta, aderisce alla European Cyclist's Federation (ECF) [www.ecf.com](http://www.ecf.com) la federazione che riunisce le associazioni cicloambientaliste presenti nei paesi europei.

