

BICINSIEME è un'associazione di promozione sociale (APS) (www. fiabparma.it), costituita il 1 aprile 2003, che rappresenta a Parma la FIAB (Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta) (www.fiabitalia.it). La FIAB riunisce le associazioni che promuovono una mobilità sostenibile mediante la condivisione della strada con corsie e piste ciclabili, zone 30, strade scolastiche, Bicibus e Pedibus, la multi-modalità trenobus-bici, e il ciclo-turismo. BICINSIEME è iscritta al Registro Unico Nazionale delle Associazioni

del Terzo Settore (RUNTS) dal 30 giugno 2022, e aderisce al CSV di Parma, al Forum del Terzo Settore e al Forum delle Associazioni Culturali Parmensi.



del territorio. Nel 2003 gli iscritti erano 25. Nel 2022 sono stati 376. In questi anni, più di 1000 persone hanno contribuito all'associazione e oltre 7000 hanno pedalato con Bicinsieme. L'associazione ha realizzato progetti a livello locale, nazionale ed internazionale su bandi regionali, ministeriali ed europei, tra cui TrenArtBike per promuovere l'intermodalità bici+treno e BiciinMovimento. Ha prodotto le cartine ParmainBici, PedalArt e i Musei del Cibo creando una rete di percorsi ciclabili segnalati nel territorio di Parma e provincia, in collaborazione con i comuni, il segretariato di Bologna del Ministero della Cultura, la Fondazione Cariparma. Ha creato il Tavolo per la Sicurezza Stradale, con la Polizia Stradale, Comune di Parma, Infomobility, Ufficio Scolastico e ACI per promuovere azioni di prevenzione degli incidenti stradali.



IL PRESIDENTE FIAB DI PARMA VI INVITA A DESTINARE IL

A BICINSIEME

FIAB-PARMA CF92120050346

L'associazione organizza:

- pedalate per scoprire in modo lento e dolce i territori, i paesaggi, l'arte, l'artigianato, la cultura, e le eccellenze eno-gastronomiche, con ciclo-escursioni dedicate alle famiglie (Family-Bike) tra cui Bimbimbici e ParmainBici per la Salute, l'Ambiente e la Sicurezza Stradale;
- pedalate d'impegno civile per ricordare eventi e valori fondanti la nostra democrazia in collaborazione con ISREC, Museo Cervi e COOP Alleanza 3.0:
- pedalate nell'ambito del Festival del Prosciutto di Parma, del Festival della Parola, del Festival della Lentezza, della Giornata del FAI, del November Porc;
- eventi nella Settimana Europea della Mobilità Sostenibile, quali BI-KEtoSCHOOL, BIKEtoWORK, BIKEtoSHOP e Park(ing) day; interventi nelle scuole di Parma (progetti BiciSicura/BiciAntiSmog e
- il Galateo dei ciclisti e pedoni) per promuovere la mobilità ciclistica, la sicurezza stradale e la conoscenza della bicicletta perché più bici vuol dire più aria pulita e più salute, in collaborazione con il Provveditorato agli Studi, con il Comune di Parma e Infomobility; il progetto BiciSolidali per recuperare, sistemare e consegnare biciclette a bambini e adulti in collaborazione con l'Emporio Solidale;
- furti, Ciclisti illuminati e Automobilisti attenti per essere visibili e rispettare le regole, in collaborazione con ACI, e Puliamo le Ciclovie per togliere i rifiuti dai percorsi ciclabili;

· la campagna LegamiSicuri per insegnare a proteggere la bici dai

- il Club di Prodotto Parma by Bike, con il Comune di Parma e operatori dell'accoglienza e del settore bici (www.fiabparma. it/club-parma-by-bike/); azioni di stimolo sull'amministrazione comunale per una città a 30 km/h per una mobilità sostenibile, per migliorare le piste ciclabili e
  - vinciale per la definizione della rete ciclabile del Parmense. Smontabici per imparare a conoscere e riparare la bici;
- il premio Ciclista Urbano riservato a chi si reca al lavoro in bici per riconoscerne l'alto valore sociale;

la loro manutenzione, e azioni di supporto all'amministrazione pro-

- il concorso fotografico Ambiente&Bici riservato ai partecipanti alle gite FIAB per stimolarli a cogliere la bellezza dei luoghi;
- promozione dei negozi Amici della Bicicletta; racconti di ciclo-viaggi e di come si organizzano;
- eventi in collaborazione con la rete delle associazioni ambientaliste
- per una città a dimensione umana;



L'iscrizione annuale a BICINSIEME-FIAB-Parma è di 20 euro (assi-

rivista BC, organo ufficiale della FIAB). PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI rivolgersi presso la segreteria c/o Centro Sociale Bizzozero, Via Bizzozero 15/19, ogni lunedì dalle 17.30 alle 19.00

Tel. 0521 252843 · cell 3398123784. e-mail: bicinsieme@yahoo.it · www.fiabparma.it. seguici su 🚮 facebook. Bicinsieme FIAB Parma

L'iscrizione può essere fatta tramite bonifico sul conto intestato a:

Associazione Bicinsieme: IT67T070721270000000139118 EMILBANCA Credito Cooperativo, Filiale di Parma Se non hai una bici e vuoi partecipare alle pedalate, puoi noleggiare

una bicicletta in Cicletteria, P. le Dalla Chiesa (stazione ferroviaria) tel. 0521281979 • www.infomobility.pr.it



## IN BICI STO BENE PERCHÉ La bicicletta mi mantiene in forma,

senza spendere, mi porta dove voglio e aiuto l'ambiente a stare bene!



**B** adare sempre dove si pedala per evitare buche o avvallamenti. I ndossare il casco. Non è obbligatorio ma ti protegge la testa!!! 3 C ontrollare l'efficienza della tua bici e conoscerne il funzionamento.

di BICINSIEME FIAB-PARMA per un ciclista "intelligente"

- marciapiedi non sono piste ciclabili. Stai sulla strada. 4 Sarai più visibile e non disturberai i pedoni. Non usare il cellulare mentre pedali. È vietato dal codice della
- strada e dal buon senso. S egnalare con anticipo ogni variazione di direzione con il braccio e usare il campanello per avvisare i pedoni o altri ciclisti.

I codice della strada deve essere SEMPRE rispettato in quanto la bici è un veicolo. Pedala in fila indiana, rispetta la segnaletica,

- scendi negli attraversamenti pedonali. 8 E vitare strade trafficate. Scegli strade a basso traffico per i tuoi
- itinerari anche se il percorso si allunga. Muoversi con costante attenzione nel traffico controllando che le auto ti abbiano visto. Anche se hai la precedenza, CONTROLLA
- perchè in un incidente ci rimette sempre il ciclista. 10 E ssere un ciclista "illuminato" dotando la tua bici di luci anteriori e posteriori. Indossa anche in città di giorno e di sera un giub-

betto ad alta visibilità e il casco. Ti salvano la vita.

- (Da "10 consigli per pedalare sicuri" www.fiabitalia.it)

# UN CICLISTA ILLUMINATO È UN CICLISTA INTELLIGENTE!!!



#### Catadiottri sulle ruote per farsi vedere lateralmente. Giubbetto riflettente per farsi vedere da lontano.

- Catadiottri sui pedali per farsi vedere davanti e dietro.
- Ruote bianche riflettenti o illuminate. Fascetta riflettente sui pantaloni e/o sulle braccia.
- La rete di bike-tour della provincia di Parma

#### Percorsi PedalArt: una rete di 19 itinerari per esplorare e scoprire l'arte, la storia, la cultura, i paesaggi e l'eno-gastronomia del territorio parmense, da Verdi a Guareschi, dai castelli alle pievi, dalla civiltà contadina ai luoghi della duchessa Maria Luigia. I percorsi PR1-PR12 sono indicati con segnali stradali.

Percorsi dei Musei del Cibo: 4 itinerari per visitare gli otto musei del cibo della provincia di Parma (A - Museo del Parmigiano-Reggiano e Museo del Culatello; B - Museo della Pasta, Museo del Pomodoro e Museo del Vino; C - Museo del Salame e Museo del Prosciutto; D - Museo del Fungo Porcino), e, contemporaneamente immergersi nelle bellezze del territorio parmense. Club di Prodotto Parma by Bike: una rete di operatori dell'accoglienza, ristorazione, guide, tour operator,

**Parma** 

ciclo-officine, noleggio per promuovere il ciclo-turismo nella Provincia di Parma (www.fiabparma.it) I tre principali assi ciclo-turistici sono: Via Francigena che da Fidenza va a Fornovo (con logico prolungamento a Parma) e poi al Passo della Cisa; Ciclo-Po che da Piacenza attraversa tutta la provincia di Parma passando sull'argine del Po per arrivare a Guastalla; Percorso RE9 Tirrenica, interregionale Tirreno-Brennero (Ti-Bre "dolce") che dal Ponte sul Po di Casalmaggiore conduce a Colorno, Parma, Sala Baganza, Calestano, Berceto per arrivare al P.so della Cisa e proseguire in

Lunigiana fino al mare. Di grande interesse sono anche la ciclo-Taro che da Viarolo si collega alla Ciclo-Po a Gramignazzo e piste ciclabili delle terre di Verdi e di Guareschi. Food Valley Bike che da Parma conduce a Busseto passando dai luoghi dove vengono prodotte le

eccellenze eno-gastronomiche (<u>www.foodvalleybike.com/</u>). Info sui percorsi PedalArt e dei Musei del Cibo con descrizione, traccia gpx e mappa:

Tel: 349 7838492 E-mail: info@bikefoodstories.it

www.fiabparma.it; www.tourer.it/itinerari. E' disponibile la cartina PedalArt (5 euro) e la cartina dei Musei del Cibo (5 euro) presso le APT, Cicletteria e sede. Per conoscere la rete ciclistica italiana vai su www.bicitalia.org

**BIKE FOOD STORIES** 

(CICLOSTILE) FREESPORT s.n.c Vendita e riparazione cicli di ogni genere

Collaborazioni e sponsor:



0521967295 - ciclostile.parma@gmail.com

www.ciclostileparma.it



Cell. 3203251232

Tel. 0521 783602

Tel. 0521 987664 www.bikerevolution.it

Str. M. D'Azeglio 53 Parma

Tel. 0521 238737







Parma

COLDIRETTI



**₿**EMILBANCA



ecobikecenter@libero.it

A SPAZIOSHIATSU

P.za Ungaretti 3 - Tel 3299724080



Fa.Ce. Parma Odv Ets





www.bikeking.it VFisioOneCare











Tel. 0521 243605

email: info@graphital.com

E TERAPIA MANUALE Via Lasagna 15/A - Parma e-mail: q.barani@libero.it BIKE REVOLUTION For here your erro Via Giuseppe Di Vittorio 30 Lemignano (PR)

C.RI.M.A.S. CENTRO RIABILITATIVO DELLA MANO E ARTO SUPERIORE Via Carducci 24/A (PR) https://crimas.ca/





Pizza e focaccia al tegamino Servizio d'asporto in Via San Leonardo 23 Consegna a domicilio con JustEat e Deliveroo Per info e ordinazioni +39 0521 1814052

Nicolò, Edoardo, Luca, Lorenzo, Nicola

## GENNAIO

- Racconti di ciclo-viaggio: Islanda by bike, e da Cortina a Lubiana
- Pedalata d'Impegno Civile. Giornata della memoria: le Pietre d'Inciampo\* con ISREC e COOP Alleanza 3.0 28

#### **FEBBRAIO**

30

Racconti di ciclo-viaggio: Andrea Devicenzi presenta La mia Islanda su un pedale 3

Racconti di ciclo-viaggio: Lungo la Mosella 650 Km dalla Sorgente al Fiume Reno

- 13 Incontro con Rolando Cervi presidente WWF Parma su "La mobilità elettrica:
- 20 Racconti di ciclo-viaggio famiglie: Lungo il Danubio
- Presentazione della collaborazione tra Fiab e Campagna Amica, Mercato al Barilla Center 25
- 27 Serata a tema: la Fotografia di (bici) viaggio con Andrea C e Gino F

### MARZO

6

Smontabici: conoscere e riparare la bici 4

percezione, fake-news e realtà"

Una luce sull'Enza: la Via della Libertà\* con FIAB Reggio Emilia, FIAB Modena, FIAB Forlì e Museo Cervi 5

Andrea M Mirella e Marcello

Paola U e Nadia D

Pedalata d'Impegno Civile: Festa della Donna\* con COOP Alleanza 3.0 8

Racconti di ciclo-viaggio: Tour Balcanico e Sibillini in MTB

11 Sui percorsi dell'Urban Trail Parma: Cammino delle 7 Chiese in bicicletta\* Elisabetta M

Gino

Elisabetta M

Andrea M

Nadia A

Rita R/Elio

Gabriele G

Nadia A/Mara

- Agritour a Pilastro all'Azienda agricola Cotti\* con Coldiretti/Campagna Amica 12
- Tecniche di primo soccorso 13

Enrica P

PedalArt PR3: visita guidata al rinnovato Museo Cervi\* 18

Randonnèe Valli Parmensi\*\* con ASD Filippelli e Decathlon 19

Dal 20 al 24 Tutti a scuola a piedi o in bici durante le prima settimana di primavera 2023!

Dal 24 al 26 Al mare lungo le Paludi Bolognesi e le Valli di Comacchio\*\*

Dal 26 al 2/04 Settimana nazionale del tesseramento di Primavera 2023

26

Giornata FAI

APRILE

# **BICINSIEME SI RACCONTA ALLA CITTÀ**

Pedalata del ventennale con pranzo. Storia e Natura tra Sissa e il Po\* 2 3 Assemblea Annuale Bicinsieme APS

**UNA BELLA STORIA LUNGA VENT'ANNI 2003-2023:** 

- Picnic di Pasquetta\* 10

15/16 Assemblea dei Presidenti Il Museo del cinema a Zibello\*\* 15

- Visita al Parco della Reggia di Colorno con Mauro Carboni\* 16 Pedalata d'Impegno Civile: La battaglia della Sacca di Fornovo\* 23
- Pedalata d'Impegno Civile: RESISTERE PEDALARE RESISTERE\* 25
- con ISREC e COOP Alleanza 3.0 Dal 28 al 30 Parma-Mantova-Parma\*\*

30

Fattoria Rebecca a Fidenza\*



3

17

18

25

23

10

**MAGGIO** 

Dal 5 al 7 Rimini, Verucchio e la Val Marecchia\*\*\*

7 BiciTaro: Anello dei ponti di Medesano e Fornovo\*\* con i comuni

Ciclovia dell'Adda: da Trezzo d'Adda a Lecco\*\* 13 14 Bimbimbici 2023\* con MagicaBici, FACE, AMNIC, AISLA-PARMA e Decathlon

di Collecchio, Fornovo e Medesano, il Parco del Ducato e il Gruppo Ramiola

Dal 18 al 21 Pedalata d'Impegno Civile: PACICLICA a Perugia

per la Marcia della Pace\*\*\* 20 Tra Taro e Ceno\*\*

21 Il Giardino dell'Iris a Faviano\*\*

Dal 25 al 27 Val Trompia tour\*\*\* 27

28 Cicloraduno Regionale a cura di FIAB Bologna\*

**GIUGNO** 



Giorgio/Lucio

Giornata Mondiale della Bicicletta 3

Dal 2 al 4 La vecia ferovia di Ora-Predazzo\*\*\*

L'Ingorda con Levante Bike e Decathlon\*\*

Gita Jolly 4

Festival della Parola a San Michele Tiorre Az. Agric. Acqua Terra Sole\* con Coldiretti/Campagna Amica 10

Parco dello Stirone e Castelli del Ducato (MTB)\*\* 11 11

Il Giardino di Cavriago\* Festival della Parola a Villa Malenchini\* Rita B

Agritour: alla scoperta della pecora Cornigliese e della sua lana a Casanuova di Tizzano \*\* con Coldiretti/Campagna Amica

23 Pedalata nella notte di S. Giovanni aspettando la rugiada e... l'alba\* 25 Festival della Parola ai laghetti di Medesano\*

LUGLIO

Da Bedonia al Passo del Tomarlo e Passo del Chiodo\*\*\*

2 Borgotaro, Strela e Compiano\*\* 9 Rinfreschiamoci in val di Taro\*\* Agritour: Le caprette di Jacopo a Tordenaso Az Agricola La Villa\*\* con Coldiretti/Campagna Amica 16

Lagoni e cascate della Parmetta (MTB)\*\*\*

25 Pedalata d'Impegno Civile: Pastasciutta di Memoria Antifascista (25 Luglio 1943) a Casa Cervi, Praticello di Gattatico\* **AGOSTO** 

Dal 12 al 15 Ferragosto in campeggio a Bedonia\*\* Dal 24 al 27 Val Cedra (MTB & Trekking)\*\*\* **SETTEMBRE** 3

"TUTTI ALLA CISA", 2a edizione, dedicata a Vittorio Adorni, con Decathlon\*\*\*

Dal 16 al 22 SEM 2023 - SETTIMANA EUROPEA MOBILITÀ SOSTENIBILE Park(ing) Day

9a edizione di ParmainBici con Decathlon\* 17

Discesa-festa del Po da Sacca a Viadana\*\*

22 Bike to Work Day Al Castello di Tabiano\*\* 24

a Pieve di Solingo dal poeta A. Zanzotto)\*\*\*

24 Stradella e colline dell'Oltrepo Pavese\*\*

Dal 16 al 22 CAR FREE WEEK

**OTTOBRE** Agritour al Caseificio Guareschi di Roccabianca\* con Coldiretti/Campagna Amica

Borgotaro e Albareto\*\* con i Musei del Cibo Dal 5 all'8 Pedalata d'Impegno Civile: al Vajont nel 60°

(da Conigliano V. con tappa

Museo Guatelli\* Franciacorta e il Lago d'Iseo\*\* 14

15 Boschi di Carega alla ricerca dei monumenti viventi\* con Mauro Carboni

21 Santa Maria del Taro\*\*

22 La Nebbiosa con ASD Filippelli\*\* 29 Museo e Sagra del Tartufo a Calestano\*\* con i Musei del Cibo

**NOVEMBRE** 1 Verso il monte Bosso (strada e MTB)\*\*

Dal 6 al 11 Settimana del tesseramento

Fiera Agricola San Martino a Noceto\*

19 November Porc a Zibello\*\*

Giornata contro la violenza sulle donne al Museo Cervi\* con COOP Alleanza 3.0

**DICEMBRE** Auguri di Natale 15

Camminata Masa Anolé

November Pork a Sissa\*

Dal 18 al 19 Conferenza dei Presidenti

Pedalata d'Impegno Civile:

5

25

26

26

Gita Jolly

e del Codice della Strada.



Gino



\* Gita Facile adatta a tutti / \*\* Gita con difficoltà Media / \*\*\* Gita Impegnativa adatta ai più allenati. Il ritrovo è in via Bizzozero 15 alle 8.45 con partenza alle 9.00. Si consiglia l'uso del casco. Per i non soci FIAB per ogni gita giornaliera sono richiesti 4 euro di iscrizione (costo assicurazione RC e infortuni). Per i soci FIAB 2 euro. I partecipanti sono tenuti al rispetto dei DPCM COVID

Il Programma dettag<mark>liato e aggiornato del</mark>le gite è riportato nelle NEWS settimanali, sul sito www.fiabparma.it e sul calendario gite nazionale www.andiamoinbici.it/ Proposte cicloviaggi 2023 di Fiab Nazionale WWW.BICIVIAGGI.IT

Andrea M

Iolanda

Daniele

Rita B

Lucio

Martino/Nadia A

Elisabetta P/Marco M

Gino

Nadia A

Stefania R

Andrea M Mara/Rita R FIAB ER

Rita B Duccio Nadia A

> Andrea M Rita B

Nadia/Claudio

Mirella

Stefania M Gino Remo

Duccio

Gino

Nadia A

Andrea M

Andrea M Gino

Alberto B

Stefania M

Luciana V

Duccio

Gino Mara/Andrea C

Rosanna/Roberto

Nadia A Nadia A

M. Concetta Andrea M

Roberta G





