IL GIRO D'ITALIA E BICISCUOLA

Il Giro d'Italia è una corsa a tappe di ciclismo su strada che ogni anno, a partire dal 1909, attraversa il nostro paese nel mese di maggio. Il Giro però è qualcosa di più di un evento sportivo. È un'avventura lunga 24 giorni, che vede i suoi protagonisti darsi appuntamento sulle strade d'Italia per vivere assieme una grande emozione. Un'emozione rosa! Biciscuola è un'iniziativa di RCS Sport che si pone l'obiettivo di promuovere il Giro d'Italia tra i giovanissimi. In 16 anni Biciscuola ha incoraggiato all'utilizzo della bicicletta come strumento portatore di uno stile di vita sano oltre 1.5 milioni di giovani italiani, assegnando premi e riconoscimenti al Giro d'Italia ad oltre 26 mila ragazzi.

Questa guida, che avete ricevuto grazie all'adesione a BiciScuola, si pone l'obiettivo di accompagnarvi nella scoperta del mondo del Giro d'Italia e della bicicletta.

IL GIRO D'ITALIA HA UNO STRANO POTERE: QUELLO DI TRASFORMARE IN DOMENICA OGNI GIORNO DELLA SETTIMANA.

Indro Montanelli

SIETE PRONTI PER SEGUIRCI IN QUESTO EMOZIONANTE VIAGGIO?

E PER OGNI DUBBIO O CURIOSITÀ... NON ESITATE A CONTATTARCI!
Segreteria BiciScuola,
c/o SG Plus Ghiretti & Partners,Via Emilio Casa, 7/2 A - 43121 Parma
TELEFONO: 0521/1815771 **FAX**: 0521/1815770
E-MAIL: giroditalia@biciscuola.it
SITO INTERNET: www.biciscuola.it

A RUOTA LIBERA

Lungo le pagine di questa Guida troverete spesso il box **A RUOTA LIBERA**. In esso vi sono domande a cui potete provare a rispondere (le soluzioni sono a pag. 47), semplici attività in cui vi potrete cimentare assieme ai vostri amici e familiari. Un modo per farvi sentire ancora di più al nostro fianco nel viaggio alla scoperta del Giro d'Italia!

INDICE

3 COS'È IL GIRO D'ITALIA
4 UN GIRO DAL CUORE... GREEN
5 UN LUPO IN MAGLIA ROSA
6 IL TROFEO SENZA FINE
7 LE MAGLIE UFFICIALI
8 I CAMPIONI DEL GIRO D'ITALIA
9 IL MEGLIO DEL GIRO D'ITALIA N.100
10 IN GIRO CON NOI
11 BIG START: SI PARTE DA ISRAELE
12 L'ITALIA IN MAGLIA ROSA
20 BIG FINISH: ROMA INCORONA IL VINCITORE
21 IL VOCABOLARIO DEL GIRO D'ITALIA
22 3.546 CHILOMETRI DI FESTA
23 IL GIRO D'ITALIA È SOCIAL
24 BICISCUOLA: IN SELLA DA 17 ANNI
25 BICISCUOLA AL GIRO D'ITALIA
26 I TEMI BICISCUOLA
27 INSIEME PER UN PIANETA PIÙ PULITO
29 SPOSTIAMOCI IN BICI
31 PLAYENERGY
33 IL MONDO DELLA BICI
35 SICURI SUI PEDALI
39 LA POLIZIA STRADALE
40 MENTE SANA IN CORPO SANO
44 FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA
45 L'OROSCOPO DEL CICLISTA
47 A RUOTA LIBERA: SOLUZIONI
48 NOTE

PROGETTO GRAFICO: ZAMPEDIVERSE
COORDINAMENTO EDITORIALE: SG PLUS GHIRETTI & PARTNERS

COS'È
IL GIRO D'ITALIA

IL LOGO DELLA 101°
EDIZIONE
DEL GIRO D'ITALIA

1909
L'ANNO DEL PRIMO,
STORICO GIRO D'ITALIA

176
CORRIDORI

22 SQUADRE
CHE COMBATTONO
PER LA GLORIA

21
TAPPE

101
EDIZIONI

TROFEO SENZA FINE
TROFEO UFFICIALE
DEL GIRO D'ITALIA

MAGLIA ROSA
DAL 1931, IL SIMBOLO
DEL PRIMATO

LUPO WOLFIE
LA MASCOTTE
DEL GIRO D'ITALIA

A RUOTA LIBERA

Il passaggio del Giro d'Italia rappresenta un grande evento per le città che hanno la fortuna di esserne attraversate.
Le strade sono piene di persone in festa che attendono l'arrivo dei ciclisti per sostenerli e incoraggiarli.

Scoprite nelle pagine che seguono la data della tappa a voi più vicina e segnatela sul calendario di casa, dei vostri parenti e dei vostri amici. Cominciate già da ora ad organizzarvi per accogliere il passaggio della Corsa Rosa!

UN GIRO DAL CUORE… GREEN

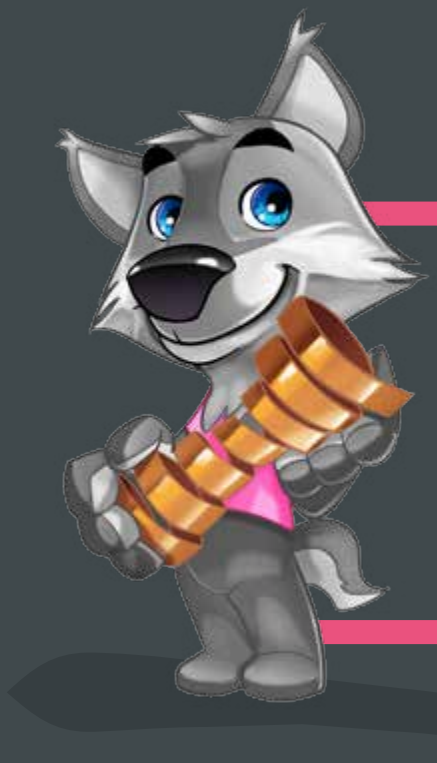
La bicicletta è un mezzo di trasporto che rispetta l'ambiente attorno a noi e ci aiuta ad apprezzarlo.

Il Giro d'Italia e BiciScuola credono da sempre nell'importanza del rispetto dell'ambiente come tema fondamentale per il futuro del nostro pianeta.

Anche per questa edizione Biciscuola ha deciso di unire le proprie forze con ENEL, un partner importante che si occupa tutti i giorni di tematiche legate alla generazione, distribuzione e consumo di energia, nel costante rispetto dell'ambiente che ci circonda.

Enel opera in oltre 30 Paesi del mondo, con una capacità netta installata di oltre 90 GW e 1,9 milioni di chilometri di reti, portando energia sempre più sostenibile e affidabile a oltre 61 milioni di clienti.
Poco meno della metà dell'energia prodotta è completamente da fonti di energia pulita, evitando 70 milioni di tonnellate di emissioni di CO2.

UN LUPO IN MAGLIA ROSA



LUPO WOLFIE

Abituato al gioco di squadra e grande appassionato di bicicletta, Lupo Wolfie è la mascotte del Giro d'Italia.
Lupo Wolfie nasce da un progetto di Responsabilità Sociale del Giro d'Italia con WWF Programma Alpi Europeo, che ha l'obiettivo di salvaguardare il lupo su Alpi e Appennini.

IL LUPO, L'ANTENATO DEI NOSTRI CANI!

La domesticazione del lupo ha avuto luogo tra il 12.000 e il 38.000 a.C. in due fasi. All'inizio i lupi si sarebbero avvicinati agli insediamenti umani in cerca di cibo. Solo i lupi meno paurosi e meno aggressivi si sarebbero così selezionati, avendo potuto approfittare di questa fonte di sostentamento. Col passare delle generazioni questa selezione si è mantenuta e avrebbe causato cambiamenti fisici, ormonali e comportamentali tra i lupi. La seconda fase si è avuta quando l'uomo ha cominciato ad adottare questi "nuovi" lupi (i cani), selezionando gli individui più docili.

IL TROFEO SENZA FINE

Il Trofeo chiamato "**Senza Fine**", realizzato per la prima volta nel 1999, premia dal 2000 il corridore che vince il Giro d'Italia.

L'opera è costituita da una **spirale** che si alza dalla base e si allarga in cerchi sempre più ampi che aumentano di numero, di anno in anno, per riportare i nomi dei vincitori, tutti **incisi a mano** sulla superficie esterna della spirale.

È UN LIBRO, E LE SUE PAGINE SI AFFIDANO AL VENTO E DECOLLANO, E VOLANO. ED È UNA STORIA CHE OGNI ANNO, TRE SETTIMANE L'ANNO, SI ARRICCHISCE DI NUOVI PROTAGONISTI, DI NUOVE AVVENTURE, DI NUOVI CAPITOLI. E CHE NON CONOSCE LA PAROLA FINE.

Marco Pastonesi
La Gazzetta dello Sport

EDIZIONE SPECIALE

ORO ROSA

MATERIALE Rame placcato Oro 18 carati e verniciato

PESO 9,5 kg

MISURE 20.4 cm di diametro, 53.5 cm di altezza

Ultimo vincitore: TOM DUMOULIN

LE MAGLIE UFFICIALI

MAGLIA ROSA

Rosa come "La Gazzetta dello Sport", come una pagina, come un foglio di quelli che si accettano in cima a una salita e si stendono sullo stomaco per proteggersi dal freddo della discesa. Rosa come l'alba di un campione.
La maglia rosa del primo in classifica.
I VALORI: PRIMATO, TRIONFO, SPIRITO DI SQUADRA

CLASSIFICA GENERALE

MAGLIA CICLAMINO

Ciclamino come un fiore e già come un frutto, come un pensiero e già come un ricordo, come una voglia e già come una nostalgia, come un punto e già come un punto e virgola e un punto e a capo, come un obiettivo su cui puntare, oggi, domani, sempre. **La Maglia Ciclamino del primo a punti.**
I VALORI: VELOCITÀ, SPRINT, POTENZA

CLASSIFICA A PUNTI

MAGLIA AZZURRA

Azzurra come il colore del cielo in cima alla salita quando alzi lo sguardo e l'ossigeno è poco. Azzurra come il torrente in piena, che sgorga dalla sorgente e arriva fino in fondo al mare. Azzurra, ma non ferma, come l'acqua di un lago tra i ghiacciai. **La Maglia Azzurra del primo nei Gran Premi della montagna.**
I VALORI: SCALATA, AGILITÀ, RESISTENZA

CLASSIFICA GPM

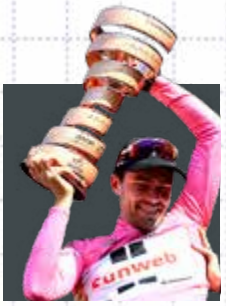
MAGLIA BIANCA

Bianca come simbolo della freschezza e magari dell'ingenuità, della pulizia e magari del candore, della giovinezza e magari della timidezza. Bianca come le notti in bianco di un esordiente, di un debuttante, di una matricola.
La maglia bianca del primo fra i giovani.
I VALORI: GIOVINEZZA, ENTUSIASMO, CAPARBIETÀ

CLASSIFICA MIGLIOR GIOVANE

I CAMPIONI DEL GIRO D'ITALIA

1909	Luigi Ganna
1910	Carlo Galetti
1911	Carlo Galetti
1912	Squadra Atala
1913	Carlo Oriani
1914	Alfonso Calzolari
1915-18	**Prima Guerra Mondiale**
1919	Costante Girardengo
1920	Gaetano Belloni
1921	Giovanni Brunero
1922	Giovanni Brunero
1923	Costante Girardengo
1924	Giuseppe Enrici
1925	Alfredo Binda
1926	Giovanni Brunero
1927	Alfredo Binda
1928	Alfredo Binda
1929	Alfredo Binda
1930	Luigi Marchisio
1931	Francesco Camusso
1932	Antonio Pesenti
1933	Alfredo Binda
1934	Learco Guerra
1935	Vasco Bergamaschi
1936	Gino Bartali
1937	Gino Bartali
1938	Giovanni Valetti
1939	Giovanni Valetti
1940	Fausto Coppi
1941-45	**Seconda Guerra Mondiale**
1946	Gino Bartali
1947	Fausto Coppi
1948	Fiorenzo Magni
1949	Fausto Coppi
1950	Hugo Koblet
1951	Fiorenzo Magni
1952	Fausto Coppi
1953	Fausto Coppi
1954	Carlo Clerici
1955	Fiorenzo Magni
1956	Charly Gaul
1957	Gastone Nencini
1958	Ercole Baldini
1959	Charly Gaul
1960	Jacques Anquetil
1961	Armando Pambianco
1962	Franco Balmamion
1963	Franco Balmamion
1964	Jacques Anquetil
1965	Vittorio Adorni
1966	Gianni Motta
1967	Felice Gimondi
1968	Eddy Merckx
1969	Felice Gimondi
1970	Eddy Merckx
1971	Gosta Pettersson
1972	Eddy Merckx
1973	Eddy Merckx
1974	Eddy Merckx
1975	Fausto Bertoglio
1976	Felice Gimondi
1977	Michel Pollentier
1978	Johan De Muynck
1979	Giuseppe Saronni
1980	Bernard Hinault
1981	Giovanni Battaglin
1982	Bernard Hinault
1983	Giuseppe Saronni
1984	Francesco Moser
1985	Bernard Hinault
1986	Roberto Visentini
1987	Stephen Roche
1988	Andrew Hampsten
1989	Laurent Fignon
1990	Gianni Bugno
1991	Franco Chioccioli
1992	Miguel Indurain
1993	Miguel Indurain
1994	Evgenij Berzin
1995	Tony Rominger
1996	Pavel Tonkov
1997	Ivan Gotti
1998	Marco Pantani
1999	Ivan Gotti
2000	Stefano Garzelli
2001	Gilberto Simoni
2002	Paolo Savoldelli
2003	Gilberto Simoni
2004	Damiano Cunego
2005	Paolo Savoldelli
2006	Ivan Basso
2007	Danilo Di Luca
2008	Alberto Contador
2009	Denis Menchov
2010	Ivan Basso
2011	Michele Scarponi
2012	Ryder Hesjedal
2013	Vincenzo Nibali
2014	Nairo Quintana
2015	Alberto Contador
2016	Vincenzo Nibali



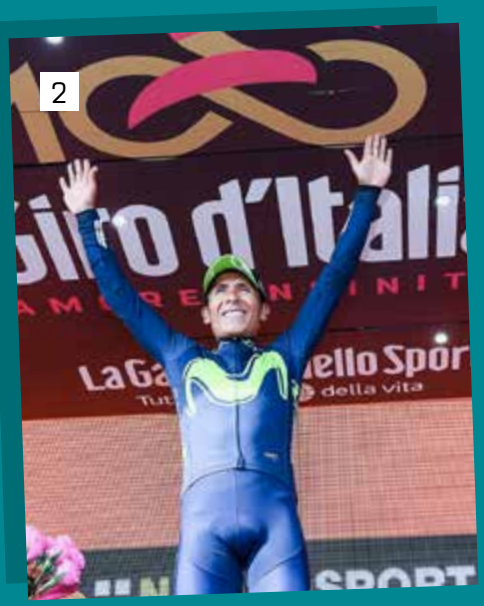
VINCITORE 2017

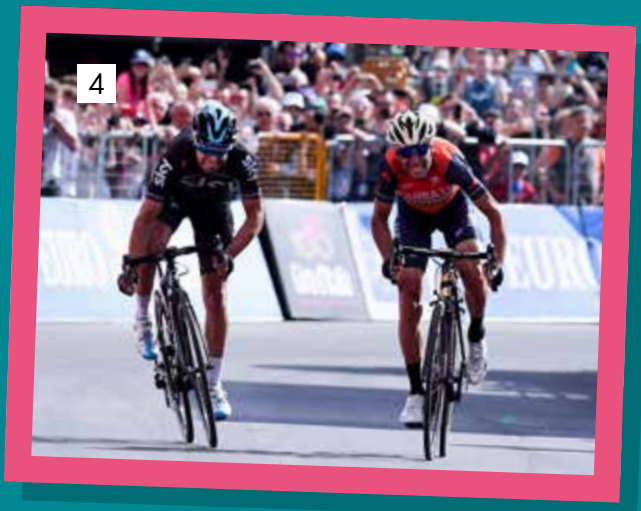
TOM DUMOULIN

A RUOTA LIBERA

Nel corso degli anni il Giro d'Italia ha assistito alle imprese sportive di grandissimi ciclisti. Provate a chiedere ai vostri genitori e nonni di indicarvi quale sia il ciclista che più di ogni altro con le sue imprese ha regalato loro emozioni. Confrontate le loro risposte con quelle che avranno raccolto i vostri compagni e scoprite chi sia il Campione più amato della storia del Giro d'Italia.

IL MEGLIO DEL GIRO D'ITALIA N.100





1. Il Giro 100 parte dalle strade della Sardegna
2. Nairo Quintana festeggia la vittoria nella tappa del Blockhaus
3. Il pubblico festeggia il passaggio dei ciclisti
4. Vincenzo Nibali vince a Bormio
5. Tom Dumoulin incoronato Re del Giro 100 a Milano

IN GIRO CON NOI

IL PERCORSO DEL GIRO D'ITALIA 2018

SIETE PRONTI?

ALLACCIATE
IL CASCO E VIA...
IN GIRO CON NOI!

Il Giro d'Italia non è solo una corsa ciclistica. È anche un'occasione per il nostro Paese di mostrare al mondo la bellezza di una terra con un patrimonio artistico, storico e naturale unico.
Il Giro d'Italia è la cornice perfetta per uno splendido quadro.

Nelle pagine che seguono andremo insieme alla scoperta dei territori che verranno attraversati dal Giro d'Italia 2018, raccontandovi storia, tradizioni e curiosità relative a queste località.

BIG START: SI PARTE DA ISRAELE

IN GIRO CON NOI

PER LA PRIMA VOLTA NELLA SUA STORIA IL GIRO D'ITALIA PARTIRÀ FUORI DAI CONFINI EUROPEI. SARÀ INFATTI ISRAELE AD OSPITARE LE PRIME TRE TAPPE DELLA CORSA ROSA.

ISRAELE È UN PAESE GIOVANE, EPPURE RICCO DI STORIA: dalle vicende bibliche, intrecciate a quelle dei Romani, a quelle che hanno dato vita alle più importanti religioni monoteiste del mondo.

Tra i molti luoghi da visitare, ve ne suggeriamo tre davvero unici.
MAR MORTO: è la più profonda depressione sulla superficie terrestre, si trova a circa 415 metri sotto il livello del mare, al confine con la Giordania.
GERUSALEMME: la Città Santa per eccellenza - dato che lo è per le tre grandi religioni monoteiste (Ebraismo, Cristianismo e Islam). In ogni angolo della città sono presenti monumenti, edifici storici e luoghi dal grande significato che ci ricordano quanto questo angolo di mondo sia stato importante per la storia dell'umanità.
TEL AVIV: è la città più popolosa di Israele, il principale centro economico, la capitale commerciale, culturale... e anche quella del divertimento!

GINO BARTALI

Il Giro d'Italia 2018 partirà da Israele nel ricordo di **Gino Bartali**.
Bartali è stato un grande campione di ciclismo del passato che durante la Seconda Guerra Mondiale rischiò la propria vita per salvare quella dei perseguitati dai campi di concentramento.
Dal 2013 è stato dichiarato "Giusto tra le Nazioni" e il suo nome è impresso sul muro d'onore del Giardino dei Giusti nel Mausoleo della Memoria Yad Vashem a Gerusalemme.

A RUOTA LIBERA

Non è la prima volta che il Giro d'Italia parte dall'Estero. In passato già altre edizioni della Corsa Rosa hanno preso il via fuori dai confini italiani. Provate a scoprire quante sono state e da quali nazioni sono partite.

L'ITALIA IN MAGLIA ROSA

TAPPA 4
Catania- Caltagirone

Caltagirone è per antonomasia la città della **ceramica** e tutto rievoca questa grande arte!
I palazzi storici, le vie, la Villa Comunale, la Scala di S. Maria del Monte, i balconi ed ogni angolo sono impreziositi dalle maioliche, dagli ornamenti e dalle opere in ceramica.

TAPPA 5
Agrigento - Valle del Belice

Agrigento è nota come **Città dei Templi** per la sua distesa di templi dorici dell'antica città greca posti nella cosiddetta valle dei Templi, inserita, nel 1997, tra i patrimoni dell'umanità dall'UNESCO.

La notte fra il 14 ed il 15 gennaio del 1968 un forte terremoto sconvolse il **Belice**, un'area situata fra Trapani e Palermo, provocando centinaia di vittime. Il passaggio del Giro d'Italia è un modo per ricordarle nel cinquantenario del terribile evento.

TAPPA 6
Caltanissetta - Etna

IN GIRO CON NOI

Lo zolfo è stata una delle più importanti risorse minerarie della Sicilia, non più sfruttata. L'area interessata dai grandi giacimenti è quella centrale dell'isola ed è compresa tra le province di **Caltanissetta**, Enna ed Agrigento. Per un certo periodo ha rappresentato anche la massima zona di produzione a livello mondiale.

Il **Monte Etna** è il più grande vulcano attivo in Europa ed è uno dei più alti del mondo (3.350 mt). Con le sue eruzioni nei secoli ha plasmato un Parco Naturale che corre lungo le sue pendici davvero spettacolare. L'Etna è uno dei simboli principali della città di Catania e del suo territorio.

A RUOTA LIBERA

La Cucina Siciliana è forse tra le cucine regionali in Italia quella più legata alla storia e alla cultura del proprio territorio. Quali specialità tipiche conoscete?
Provate ad elencarle e a prepararne una insieme alle vostre mamme/nonne.

TAPPA 7
Pizzo - Praia a Mare

Proprio di fronte al centro abitato di **Praia a Mare**, lungo la Riviera dei Cedri, c'è la maggiore delle isole della Calabria: l'Isola di Dino. Il suo nome deriverebbe dal termine greco "dina", che significa tempesta.

La storia del castello di **Pizzo** è legata alla morte di Gioacchino Murat, re di Napoli, uomo valoroso, impavido che a Pizzo cercava la vittoria e la riconquista del suo regno e invece vi trovò la morte.

TAPPA 8
Praia a Mare - Montevergine di Mercogliano

Mercogliano è stato più volte città di tappa del Giro d'Italia presso il Santuario di Montevergine e detiene il primato di avere ospitato per ben quattro volte in dieci anni (tra il 2001 e il 2011) un arrivo di tappa.

TAPPA 9
Pesco Sannita - Gran Sasso d'Italia (Campo Imperatore)

I **Sanniti** furono un antico popolo italico da cui prende il nome la regione storica del Sannio (di cui fa parte **Pesco Sannita**), corrispondente a parte delle attuali regioni Campania, Abruzzo, Molise.

TAPPA 10
Penne - Gualdo Tadino

Il **Parco Nazionale del Gran Sasso e dei Monti della Laga**, di cui **Penne** è una delle naturali porte di accesso, rappresenta un importante parco dell'Appennino di cui la catena del Gran Sasso (a cui appartiene **Campo Imperatore**) è il principale simbolo.

IN GIRO CON NOI

Gualdo Tadino è tra i più importanti centri ceramici umbri, universalmente conosciuta come la "Città della ceramica".

TAPPA 11
Assisi - Osimo

La **chiesa di San Francesco ad Assisi** non è solo il simbolo del santo e del francescanesimo ma può anche definirsi un vero e proprio simbolo del Medioevo e in assoluto una delle più importanti chiese del Cristianesimo.

TAPPA 12
Osimo - Imola

In Emilia-Romagna, in un territorio delimitato che si estende tra Modena e Imola, si trova un'alta concentrazione di industrie meccaniche, piste e circuiti (tra cui l'**autodromo "Enzo e Dino Ferrari"** di **Imola**) , musei e collezioni private.

Una **città sotterranea** è custodita nel cuore di **Osimo**. Un dedalo di cunicoli scavati a mano, dove per secoli hanno trovato ambientazione storie fantastiche e dove gli abitanti si sono rifugiati nei momenti più bui della storia cittadina.

TAPPA 13
Ferrara - Nervesa della Battaglia

"Città delle biciclette" per antonomasia, **Ferrara** conta tanti percorsi interni alla città, indubbiamente uno dei più suggestivi è quello che attraversa la cinta muraria, che circonda il centro storico per nove chilometri.

La **battaglia del Solstizio** fu combattuta nel giugno 1918 tra gli eserciti di Italia e Austria sul territorio della città di **Nervesa**. Fu l'ultima grande offensiva sferrata dagli austro-ungarici nel corso della prima guerra mondiale.

TAPPA 14
San Vito al Tagliamento - Monte Zoncolan

La Coppa San Vito è un'importante corsa in linea maschile di ciclismo su strada riservata alla categoria Under 23 che da 77 anni si conclude a **San Vito al Tagliamento**.

TAPPA 15
Tolmezzo - Sappada

IN GIRO CON NOI

Tolmezzo è la capitale della Carnia, area montana a nord-ovest del Friuli Venezia Giulia. Appartiene al complesso delle Alpi Carniche il Monte Zoncolan, divenuto noto tra gli appassionati di ciclismo con il soprannome di "Kaiser", in quanto la strada che vi sale è estremamente impegnativa da affrontare in bicicletta.

Nel 2017 il comune di **Sappada** è passato dalla Regione Veneto a quella del Friuli Venezia Giulia, a cui era appartenuto fino al 1852.

A RUOTA LIBERA

Nell'Aprile 2017 ci ha lasciati un grande atleta, Michele Scarponi. Il ciclista di Filottrano aveva uno speciale compagno di allenamento, che ha continuato per giorni ad attendere l'arrivo del suo amico campione. Prova a scoprire di chi si tratta.

TAPPA 16
Trento - Rovereto

La provincia di **Trento** è una terra di montagne e di vallate che custodisce un patrimonio naturale di immenso valore, dalle Alpi Tridentine alle Dolomiti, i famosi "Monti Pallidi" che riflettono i colori del sole.
Un'atmosfera diversa caratterizza la parte meridionale del territorio: il **Lago di Garda** regala un clima più temperato e pittoreschi panorami incorniciati da maestosi rilievi.
Ma il Trentino è anche terra di ampio respiro culturale, come è evidente dalla vitalità di Trento e dalla presenza di un polo espositivo dedicato all'arte moderna e contemporanea, il Mart di **Rovereto**.

TAPPA 17
Riva del Garda - Iseo

Famosa nel mondo per i suoi vini, la Franciacorta è una zona compresa tra la città di Brescia e il lago d'Iseo.
La bellezza della Franciacorta può essere scoperta anche in sella alla bicicletta.
Ci sono cinque percorsi cicloturistici ben segnalati, alla portata di tutti, ai quali è stato dato il nome di cinque vini: Satén, Pas Dosé, Brut, Rosé, Extra Brut.

TAPPA 18
Abbiategrasso - Prato Nevoso

Se volete godervi qualche ora di tranquillità, potete prendere la vostra bicicletta e iniziare a pedalare lungo la ciclabile del Naviglio Grande, che toccando **Abbiategrasso**, vi porterà fino al fiume Ticino attraverso la campagna lombarda

TAPPA 19
Venaria Reale - Bardonecchia

Progettata per volontà del duca Carlo Emanuele II che voleva farne la sua residenza di caccia, la Reggia di **Venaria** è sicuramente una delle maggiori e più belle residenze sabaude. Imponente, fastosa, il suo progetto fu ripreso per la costruzione della reggia per antonomasia, quella di Versailles (Parigi).

IN GIRO CON NOI

TAPPA 20
Susa - Cervinia

La **Sacra di San Michele**, monumento simbolo della Regione Piemonte e luogo che ha ispirato lo scrittore Umberto Eco per il best-seller Il nome della Rosa, è un'antichissima abbazia costruita tra il 983 e il 987 sulla cima del monte Pirchiriano in Val di Susa.

Il **Monte Cervino**, ai piedi del quale è situata **Cervinia**, è tra le più belle e singolari montagne delle Alpi. La maestosità dei suoi 4.478 m, la sua forma a piramide e la posizione, isolata rispetto alle montagne circostanti, lo rendono uno spettacolo davvero unico.

A RUOTA LIBERA

Bardonecchia e **Prato Nevoso**, città di tappa del Giro d'Italia 2018, sono due località sciistiche delle Alpi Occidentali. Sapete indicare cinque vette che vi appartengono e che superano i 3.000 metri?

BIG FINISH: ROMA INCORONA IL VINCITORE

IN GIRO CON NOI

Il Giro d'Italia vivrà la sua passerella finale nel **centro di Roma** dove i ciclisti, ripetendo per 10 volte un circuito di 11.8 km, potranno ammirare in sella alla loro bicicletta luoghi unici come i **Fori Imperiali**, **Piazza del Popolo**, **via del Corso**, **Circo Massimo**, **Terme di Caracalla** e **Colosseo**.

TUTTE LE STRADE PORTANO A ROMA

Il famoso proverbio deriva dall'efficiente sistema di strade dell'antica Roma. Molte strade chiamate **consolari** partivano da Roma e quindi, se prese in senso contrario, "portavano a Roma". Le attuali strade statali contrassegnate con i numeri da 1 a 8 sono tutte strade consolari romane.

1.AURELIA: da Roma a Ventimiglia
2.CASSIA: da Roma a Firenze prolungata fino a Pistoia
3.FLAMINIA: da Roma a Rimini
4.SALARIA: da Roma a San Benedetto del Tronto
5.TIBURTINA: da Roma a Pescara
6.CASILINA: da Roma a Santa Maria Capua Vetere
7.APPIA: da Roma a Brindisi
8.OSTIENSE: da Roma a Ostia

A RUOTA LIBERA

A Roma, sulla sommità del colle Aventino, vi aspetta una piacevole sorpresa.
Appena dopo il Giardino degli Aranci, dal buco della serratura del cancello del Priorato dei Cavalieri di Malta si ha una vista unica e straordinaria. Provate a scoprire di cosa si tratta.

IL VOCABOLARIO DEL GIRO D'ITALIA

TERMINI TECNICI DEL GIRO D'ITALIA E DEL MONDO DEL CICLISMO

CLASSIFICA GENERALE

è la **principale classifica** della corsa a tappe italiana, che definisce il vincitore della gara. Consiste in una **graduatoria a tempo**, calcolata sommando i tempi di ogni ciclista sul traguardo di ogni tappa. Il simbolo distintivo, e simbolo della Corsa, è la **MAGLIA ROSA**.

CLASSIFICA A PUNTI

è una graduatoria determinata dai piazzamenti dei corridori al traguardo. Il leader della classifica indossa la **MAGLIA CICLAMINO**.

GRAN PREMIO DELLA MONTAGNA

è un traguardo intermedio, che si trova lungo il percorso di una tappa al termine di **salite impegnative**, solitamente in corrispondenza del punto più elevato. In alcune tappe (con arrivo in salita) può coincidere con il traguardo della tappa. Il leader della classifica GpM indossa la **MAGLIA AZZURRA**.

CIMA COPPI

Cima Coppi: La Cima Coppi è il passo di maggiore altitudine raggiunto dai ciclisti durante il corso del Giro d'Italia. La Cima Coppi è stata istituita nel 1965, cinque anni dopo la morte del "Campionissimo" Fausto Coppi. La Cima Coppi del Giro d'Italia 2018 è il Colle delle Finestre (2.178 metri),presente nella tappa 19 (Venaria Reale - Bardonecchia).

CORSA A TAPPE

è una gara sportiva, come il Giro d'Italia, che si svolge in più giorni. Generalmente si disputa **una tappa al giorno**.

CRONOMETRO

è una corsa "contro il tempo" in cui ogni ciclista parte separatamente dagli altri. Vince la tappa il corridore che copre il percorso nel **minor tempo**.

CRONOSCALATA

è una corsa a cronometro il cui **percorso**, tutto o una parte, è in **salita**.

GRUPPO

è un gruppo di ciclisti che pedalano insieme, riuscendo a procedere **più velocemente** rispetto a quanto ogni corridore riuscirebbe a fare se fosse solo.

3.546 CHILOMETRI DI FESTA

IL PUBBLICO CHE OGNI ANNO ASSISTE AL PASSAGGIO DEL GIRO D'ITALIA È, ASSIEME AI CICLISTI, IL GRANDE PROTAGONISTA DELLA CORSA ROSA.

Calore, divertimento, gioia e coinvolgimento: il serpentone della **Carovana pubblicitaria** abbraccia e stupisce il pubblico del ciclismo, lo circonda di passione per portare la festa del Giro d'Italia lungo tutto il percorso.

IL GIRO D'ITALIA È SOCIAL

IL GIRO D'ITALIA SI CORRE IN STRADA....
MA ANCHE IN RETE!

2 MILIONI PERSONE **SOCIAL COMMUNITY**

1.200.000 FOLLOWERS

16 MILIONI VIDEO VIEWS

380.000 FOLLOWERS

2,5 MILIONI LIKES

600.000 FOLLOWERS

53,3 MILIONI VISUALIZZAZIONI

271.300 LIKES

A RUOTA LIBERA

Anche i ciclisti, tra una corsa e l'altra, amano parlare con i propri tifosi attraverso i social network. Alcuni di essi sono diventati delle vere e proprie "social star". Provate a scoprire chi è il ciclista con il maggior numero di followers su Facebook, Instagram e Twitter.

BICISCUOLA: IN SELLA DA 17 ANNI

CHE COS'È BICISCUOLA

È una iniziativa promossa da RCS Sport arrivata quest'anno alla sua diciassettesima edizione.
BiciScuola si rivolge ai ragazzi che frequentano le scuole primarie delle zone interessate dal passaggio della Corsa Rosa: un modo per festeggiare e vivere da protagonisti il 101° Giro d'Italia.

CHI PUÒ PARTECIPARE

Tutte le classi di scuola primaria che si sono iscritte entro il 9 febbraio 2018.

COSA È CONTENUTO NEL KIT?

- Guida per alunni e insegnanti, attraverso cui conoscere il mondo del Giro d'Italia e dei temi ad esso collegati
- Poster per la classe

COME SI PARTECIPA

Tutte le classi iscritte potranno realizzare un elaborato su uno dei temi proposti (vedi pag. 26). Attenzione! Gli elaborati vanno inviati alla Segreteria BiciScuola entro e non oltre il 10 aprile 2018

I VINCITORI

Le due classi che, per ogni città di tappa, avranno realizzato gli elaborati migliori, secondo il giudizio di un'apposita giuria, verranno premiate durante il Giro d'Italia 2018 sul palco della corsa.

BICISCUOLA AL GIRO D'ITALIA

PREMIAZIONE

PULLMAN AZZURRO

STAND BICISCUOLA

Le classi selezionate, 2 per ogni città di tappa, avranno l'opportunità di salire sul palco del **Giro d'Italia**. Un'occasione per vivere da veri protagonisti la Corsa Rosa!
Le classi saranno chiamate sul palco dagli speaker ufficiali del Giro d'Italia per essere premiate ed intervistate come i campioni del ciclismo!

Dopo la premiazione, ci saranno tantissime attività dedicate ai ragazzi, come ad esempio:
- lezione di educazione stradale con lo staff del Pullman Azzurro della Polizia di Stato
- visita al villaggio degli sponsor del Giro d'Italia
- attività allo stand Biciscuola (all'Open Village) e tanto altro ancora...

I TEMI BICISCUOLA

LUPO WOLFIE

Liberate la vostra fantasia per realizzare un elaborato di classe, questi sono i temi tra cui potete scegliere.

EDUCAZIONE AMBIENTALE E MOBILITÀ SOSTENIBILE

CONTRO LO SPRECO...PEDALANDO!
Anche nei nostri spostamenti possiamo ridurre gli sprechi! Prendere la bicicletta e non la macchina per andare a scuola ci fa risparmiare, porta a un minor impatto per l'ambiente e ci insegna a conoscere meglio lo spazio in cui viviamo. Immaginate di diventare per un giorno sindaci della vostra città: dovete organizzare un servizio tutto nuovo per raggiungere la vostra scuola...il "BiciBus: pedalare soli, ma ben accompagnati"!
Partendo dalle vostre case costruite un percorso su pista ciclabile che vi porti a scuola individuando anche delle fermate intermedie. Grazie a un accompagnatore adulto potrete raccogliere lungo il percorso tutti i vostri amici. Che cosa vedete? Dove potreste far sosta? Chi potreste incontrare? Ricordate: il vostro obiettivo non è solo arrivare in sicurezza a scuola, ma anche godervi il tragitto!

EDUCAZIONE ALIMENTARE

BUON APPETITO A...KM 0
I ciclisti migliori sono quelli che riescono a fare più strada nel minor tempo, ma non sempre questa regola vale! Per i piatti sulla nostra tavola infatti la regola dovrebbe essere sempre quella di privilegiare cibi di stagione e, soprattutto, del nostro territorio. Come mai? Perché frutta e verdura fresche e non trattate, carne e pesce che non hanno fatto lunghi viaggi per arrivare a casa nostra mantengono meglio le loro proprietà nutritive e il loro sapore. Inoltre, riducendo gli spostamenti delle merci, si ha un risparmio anche per l'ambiente. Voi sapete quali sono i prodotti tipici della vostra zona? Provate a immaginare di fare la spesa insieme ai vostri genitori scegliendo alimenti a km 0. Riuscirete a preparare un pranzo sano e appetitoso?

EDUCAZIONE STRADALE

L'ALFABETO DELLA SICUREZZA
È possibile associare ad ogni lettera dell'alfabeto un concetto legato alla sicurezza stradale per chi va in bicicletta? Ad esempio, S come Strisce Pedonali, C come Casco...
Provate a scrivere insieme alla vostra maestra e ai compagni di classe il vostro alfabeto della sicurezza in bicicletta. Mostrateci in modo creativo quali sono secondo voi i concetti più importanti che deve conoscere chi vuole parlare correttamente il linguaggio... della sicurezza in sella!

INSIEME PER UN PIANETA PIÙ PULITO

È un diritto di ogni essere umano vivere in un pianeta pulito ed è dovere di ognuno di noi rispettare il pianeta in cui viviamo. Per questo motivo, il Giro d'Italia e BiciScuola sostengono l'importanza della raccolta differenziata come strumento per rispettare l'ambiente.

RIDE GREEN IL PRIMO PROGETTO DI RACCOLTA DIFFERENZIATA PER UN GIRO D'ITALIA ECOSOSTENIBILE.

Ride Green è un progetto dedicato alla salvaguardia dell'ambiente e alla sostenibilità: il progetto è nato nel 2016 e al primo anno di attività ha permesso di raggiungere l'84% di raccolta differenziata nelle tappe italiane del Giro.
Anche quest'anno in tutte le 21 tappe all'interno delle aree della manifestazione si organizzerà la raccolta differenziata dei rifiuti.
I cittadini, gli addetti ai lavori e i media coinvolti saranno sensibilizzati sul riciclo. Il progetto, unico nel suo genere, intende veicolare un messaggio importante attraverso i canali mediatici che seguono il giro sul territorio, a livello nazionale ed internazionale: la salvaguardia dell'ambiente e del paesaggio.

GLI OBIETTIVI DI RIDE GREEN

RACCOLTA DIFFERENZIATA
Differenziare tutti i rifiuti prodotti durante la manifestazione, carta e cartone, plastiche, metalli, vetro e organico. Cercheremo di minimizzare al massimo il rifiuti non recuperabili.

RICICLO DEI MATERIALI RACCOLTI
i rifiuti raccolti in modo differenziato vengono avviati al riciclo e quindi trasformati in materia prima seconda.

UPCYCLE
Attivare progetti di seconda vita, anche con valenza sociale, per materiali altrimenti destinati alla discarica.

MISURARE LE PERFORMANCE
Per migliorare in futuro, vengono misurati i risultati dell'attività Ride Green: quanti rifiuti si producono in ogni tappa? Quanti ne vengono differenziati? Quanti rifiuti si possono ridurre nelle prossime edizioni?

AMBIENTE
il progetto cercherà anche di sensibilizzare gli spettatori contro il littering, ossia l'abbandono di rifiuti, con un servizio a supporto di coloro che attendono i corridori fatto con le biciclette a impatto zero.

I RISULTATI DI RIDE GREEN AL 100° GIRO D'ITALIA

RIDE GREEN, LA RACCOLTA DIFFERENZIATA AL GIRO D'ITALIA (KG)

Giro d'Italia RIDE GREEN

ORGANICO	CARTA E CARTONE	PLASTICA E METALLI
007046	064275	002488

VETRO	SECCO RESIDUO	MATERIALE RICICLATO
001730	009338	89%

LE R CHE FANNO... LA DIFFERENZA!

Ecco una formula semplice per ricordarci quattro parole che ci possono gestire i rifiuti. Proviamo ad immaginare di applicarle nella realtà a tutti i rifiuti che produciamo.

1 RIDUZIONE

Diminuite il numero di rifiuti prodotti.
Come?
Scegliete prodotti con poco materiale di imballaggio, utilizzate prodotti ricaricabili, portate da casa la borsa della spesa ecc.

2 RIUTILIZZO

Utilizzate più volte una cosa prima di buttarla via.
Come?
Usate contenitori con vuoto a rendere, recuperate certi tipi di imballaggi ecc.

3 RICICLO

Trasformate nuovamente il materiale.
Come?
Selezionate i rifiuti, adottate la raccolta differenziata

4 RECUPERO

Utilizzate i rifiuti come una risorsa per ricavare energia.
Come?
Bruciate il legno nel caminetto per produrre calore, producete oggetti completamente diversi da quelli di partenza ecc.

A RUOTA LIBERA

Provate a scrivere assieme ai vostri compagni un **vocabolario dei rifiuti**, che vi aiuti a capire dove vanno depositate le principali tipologie di rifiuti.

SPOSTIAMOCI IN BICI

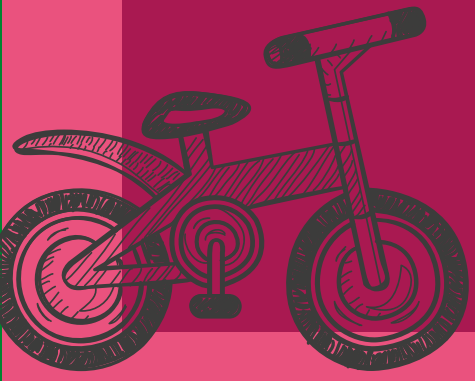
LUPO WOLFIE

LA BICICLETTA È IL MEZZO DI TRASPORTO PIÙ SOSTENIBILE DI TUTTI!!

La bicicletta è prima di tutto un mezzo di trasporto, oltre che un attrezzo sportivo e per il tempo libero. L'uso della bicicletta come mezzo per spostarsi comporta notevoli vantaggi sotto diversi punti di vista: si tratta di un mezzo ecologico, economico e adatto anche a chi deve percorrere lunghe distanze perché facilmente integrabile con gli altri mezzi di trasporto.

Il **30%** degli spostamenti quotidiani degli italiani è inferiore ai 2 km, mentre circa il 50% è sotto i 5. In città, su queste distanze, tenendo conto del tempo perso nella ricerca di un parcheggio, in bicicletta si arriva spesso prima, **risparmiando così tempo e stress.** La bici, infatti, non conosce code, può seguire scorciatoie, passare dalle aree pedonali e dai parchi e per questo in centro è più veloce anche di moto e scooter.

Con un abbigliamento adeguato (materiali traspiranti e impermeabili, ma non troppo pesanti) la si può usare **in tutte le stagioni**.



Pedalare fa bene alla salute, e anche al portafoglio: usando la bici anche solo per percorrere due volte al giorno una distanza di 2,5 chilometri, si risparmiano ben 150 euro all'anno soltanto di benzina e l'emissione di 170 Kg di CO_2.

MOBILITÀ SOSTENIBILE VUOL DIRE SCEGLIERE PER I NOSTRI SPOSTAMENTI MEZZI NON INQUINANTI O COMUNQUE CARATTERIZZATI DA UN BASSO IMPATTO SULL'AMBIENTE

LE MIGLIORI CITTÀ DEL MONDO PER SPOSTARSI IN BICI

1

COPENAGHEN, DANIMARCA

Negli ultimi dieci anni ha investito più di 130 milioni di euro in infrastrutture per i ciclisti. Ha 16 nuovi ponti per ciclisti e pedoni, otto dei quali hanno aperto negli ultimi due anni.

UTRECHT, PAESI BASSI

Ha un servizio di onda verde per i ciclisti, e ha in programma di costruire 33mila parcheggi per bici alla stazione centrale entro il 2020.

2

AMSTERDAM, PAESI BASSI

3

STRASBURGO, FRANCIA

È stata la prima città francese in cui la percentuale di spostamenti in bicicletta ha raggiunto il 16 per cento. Ha un grande sistema di bike sharing e sta progettando una rete di "superstrade ciclabili" che portino dal centro della città alla periferia.

4

Fonte: Copenhagenize Bicycle Friendly Cities Index 2017

I BIKE MESSENGER

Nel giro di qualche anno il fenomeno dei bike messenger (corrieri in bicicletta), che consegnano pacchi in sella alla loro bici, si è diffuso su larga scala. Soprattutto nelle città i vantaggi di questo servizio sono molti. Vediamone alcuni.

EFFICIENTE
I bike messenger possono raggiungere sempre ogni luogo della città, senza limiti di circolazione o vincoli di accesso alla ZTL.

ECONOMICO
Non devono sostenere spese per carburante, accesso alla ZTL o parcheggio, per questo possono garantire un servizio dal prezzo competitivo.

VELOCE
possono muoversi nel traffico cittadino con maggiore agilità, in particolare nelle ore di punta e sono in grado di rispondere in tempi rapidi ad ogni richiesta.

ECOLOGICO
Le consegne dei bike messenger sono interamente a emissioni zero.

A RUOTA LIBERA

SAI CHE COS'È IL CAR POOLING?

A. Nel car pooling più persone viaggiano insieme nella stessa auto, che di solito è di proprietà di uno dei viaggiatori, e dividono tra loro le spese di viaggio e manutenzione.

B. Nel car pooling gli occupanti dell'auto guidano un po' per uno.

C. Il car pooling è un sistema di trasporto degli animali in auto.

PLAYENERGY

L'ENERGIA DI ENEL SI TINGE DI ROSA

Il Giro d'Italia è un grande evento sportivo: **è energia positiva allo stato puro**.
Proprio per questo, **Enel continua a essere sponsor ufficiale della Maglia Rosa**.
Chilometro dopo chilometro, il Giro 2018 unirà 495 città e sarà un'occasione per conoscere ancora più da vicino luoghi e primati che rendono unico il nostro Paese.
Enel accenderà ogni tappa portando la sua energia nei territori attraversati dal Giro.
Questo affascinante viaggio sarà un'occasione per conoscere da vicino anche il mondo dell'energia e per imparare che l'energia, al pari di altri prodotti che consumiamo ogni giorno, può essere scelta e "consumata" sulla base delle nostre esigenze e abitudini.

LIBERI DI SCEGLIERE LA GIUSTA ENERGIA

Ma dove si compra l'energia?
Dal 2007, grazie alla liberalizzazione del settore elettrico, ognuno di noi ha la possibilità di passare al mercato libero dell'energia e scegliere, in piena autonomia, il proprio fornitore di luce e gas. Nel mercato libero noi consumatori siamo autonomi nella scelta di servizi e prodotti. Possiamo confrontare i prezzi stabiliti dai singoli venditori in un regime di concorrenza. Passare al mercato libero non costa nulla, si può fare in ogni momento e può anche far risparmiare: basta saper scegliere e sottoscrivere un'offerta in linea con le proprie abitudini di consumo.

Enel Energia è la società del Gruppo Enel che propone offerte per le famiglie e le imprese, operando sul mercato libero dell'energia elettrica e del gas. In Italia hanno già scelto le soluzioni di Enel Energia oltre 11 milioni di clienti luce e gas, residenziali e business.

Per seguire l'energia di Enel vi aspettiamo al Village durante il Giro e nei Punti Enel tutto l'anno. E per chi preferisce vivere l'energia dal divano: **www.enel.it.**
Oggi più che mai l'energia elettrica è il **motore della nostra vita**, è una risorsa preziosa con tantissime applicazioni, tutte da scoprire.
Come? Con **PlayEnergy, il programma educativo che Enel dedica a tutte le scuole d'Italia** per costruire insieme un futuro più sostenibile, accessibile e innovativo, un futuro basato sulla conoscenza e sull'uso creativo, intelligente e aperto dell'energia elettrica.

SCEGLI L'ENERGIA GIUSTA

Uno stile di vita più sostenibile è fatto di scelte semplici, come per esempio decidere di spostarsi in bicicletta o utilizzare nella propria abitazione solo energia green. Enel Energia, per esempio, offre a ognuno di noi la possibilità di fare la propria parte per rispettare l'ambiente, scegliendo di utilizzare nella propria abitazione solo **energia certificata prodotta da fonti rinnovabili** come acqua, sole, vento e calore della terra. Per essere green, quindi, basta saper scegliere.

Proprio come la nostra vita, ogni tappa del Giro d'Italia ha bisogno di tanta energia sicura e sostenibile per funzionare. Accendiamola insieme: **associa a ogni centrale rinnovabile il suo nome e la sua fonte.**

IMPIANTO FOTOVOLTAICO

PARCO EOLICO

IMPIANTO A BIOMASSA

CENTRALE GEOTERMICA

CENTRALE MAREOMOTRICE

CENTRALE IDROELETTRICA

VENTO

ACQUA

SOLE

ONDE

CALORE DELLA TERRA

SCARTI DELLA FILIERA AGRICOLA / SILVICOLA

Entro il 2050 tutta l'energia di Enel sarà 100% green, cioè rinnovabile e a 0 emissioni.

IL MONDO DELLA BICI

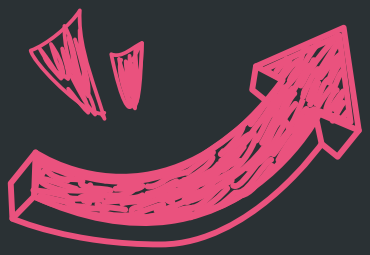
La bicicletta è un mezzo di trasporto inventato molti anni fa e che funziona in maniera piuttosto semplice.
Ma ciò non significa che il mondo della bicicletta sia sempre uguale a se stesso. Anzi, sono molte le novità, le innovazioni, le tendenze che ogni anno si affacciano sulla scena. Proviamo a scoprirne qualcuna.

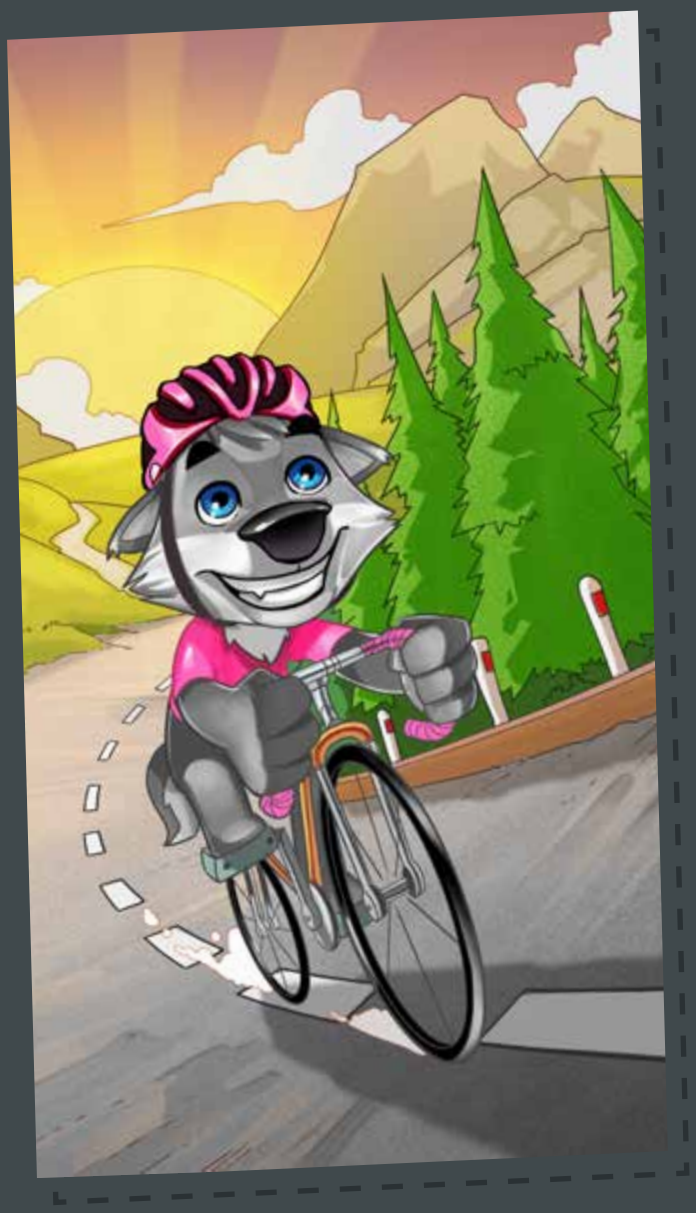
BIKE TECHNOLOGY

L'intelligenza artificiale, ovvero la scienza di far fare ai computer cose che richiedono intelligenza quando vengono fatte dagli esseri umani, sta iniziando a coinvolgere anche il mondo della bicicletta.
Stanno infatti nascendo dispositivi elettronici in grado di ottimizzare i sistemi di frenata, prevedendo con estrema precisione e prontezza eventi potenzialmente molto pericolosi come il bloccaggio della ruota anteriore o il ribaltamento della bicicletta, e di gestire al meglio le sospensioni, dotando il ciclista un "sesto senso" tutto elettronico.
Il ciclista può addirittura attivare questi dispositivi mediante il suo smartphone, grazie ad una app dedicata.

LE FAT BIKE

Le bici con le "ruote grasse" sono l'ultima moda del mondo a due ruote.
Le fat bike sono biciclette con gomme più larghe di 3,7" e cerchi più larghi di 44mm, che rappresentano un'evoluzione delle tradizionali mountain bike, pensate per arrivare laddove le mtb non riescono ad arrivare.
Le fat bike consentono di avere un'aderenza assoluta che permette di "galleggiare" su superfici morbide (come neve, fango o sabbia) o particolarmente sconnesse, come i greti dei fiumi o le traversine dei binari. L'alta aderenza delle gomme sulle superfici permette un controllo assoluto del mezzo, ma genera anche maggiore attrito e quindi una maggiore forza che deve essere esercitata sulle pedivelle per muovere la bici.



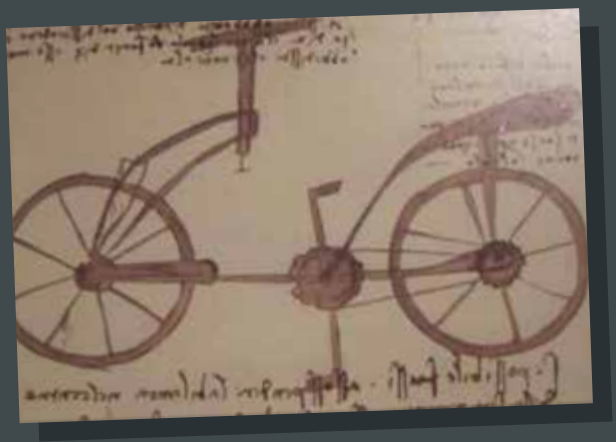


I BIKE CAFÈ

I Bike Café (o Bike Bar) sono locali bike fiendly, cioè amici dei ciclisti, che negli ultimi tempi si stanno diffondendo sia in Italia che all'estero.
Non si tratta, il più delle volte, di semplici locali dove bere qualcosa in compagnia, ma di luoghi di ritrovo dove la passione per la bici si associa a quella per l'arte o per il cinema.
A volte i Bike Bar sono dotati di una ciclofficina, dove far riparare la propria bici. I Bike Café sono punti di ritrovo per chi è attento all'ambiente ed è alla ricerca di un nuovo stile di vita.

A RUOTA LIBERA

La primissima rappresentazione di un veicolo che assomigliava alla moderna bici è da far risalire ad un grande artista italiano.
In un suo disegno del 1490 contenuto nel Codice Atlantico si trova una "macchina" con due ruote, un'asse di legno che le tiene assieme, un manubrio e una specie di catena che collega i pedali alla ruota posteriore.
SAI DI CHI SI TRATTA?



SICURI SUI PEDALI

IL CODICE DELLA STRADA PER CICLISTI

Il Codice stradale è un insieme di norme, che regolano chiunque circoli su strada. alcune di queste norme riguardano le biciclette e il loro utilizzo. Conoscete le principali di esse?

È OBBLIGATORIO USARE LE PISTE CICLABILI DOVE PRESENTI?
È obbligatorio solo l'uso della pista ciclabile vera e propria (cartello azzurro con la bici oppure cartello con bici e pedone separati di una striscia bianca verticale). Se la strada ha una pista ciclabile DOBBIAMO usarla.

POSSO ANDARE IN BICI NELLE AREE PEDONALI?
Sì, ma dobbiamo fare attenzione a distinguere tra area pedonale, dove possiamo circolare, e percorso pedonale, dove non possiamo circolare. Se il cartello blu rappresentante il pedone è circolare, si tratta di un percorso pedonale (non possiamo circolare), se invece è un cartello quadrato bianco, con dentro il tondo blu con il pedone, allora è un area pedonale (via libera alle bici, ma con prudenza).

DOBBIAMO AVERE LE LUCI SULLA BICICLETTA? Solo nelle ore notturne o se passi in galleria. Di giorno puoi non averle.

E IL CAMPANELLO?
Sì, è sempre obbligatorio.

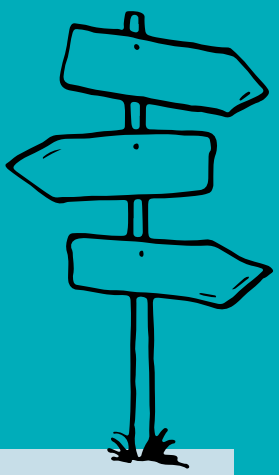
COS'ALTRO DEVE AVERE LA BICI?
Catadiottro posteriore rosso, catadiottri arancioni sulle ruote e gialli sui pedali. E i freni. Uno per ciascuna ruota.

IL GIUBBINO AD ALTA VISIBILITÀ È OBBLIGATORIO PER I CICLISTI? Sì, ma solo fuori città (di notte), oppure nelle gallerie (anche quelle urbane ed anche di giorno).

POSSIAMO ANDARE IN BICI CON L'OMBRELLO? No, a meno che non riusciate a fissarlo al telaio. Potete guidare la bici anche con una mano sola, ma l'altra deve essere libera (quindi non può tenere l'ombrello o qualsiasi altro oggetto, tipo borse della spesa, guinzaglio del cane, etc.).

POSSIAMO PARLARE AL CELLULARE? Solo con l'auricolare, in modo da avere le mani libere.

IMPARIAMO AD ATTRAVERSARE LA STRADA



Attraversare correttamente la strada è molto importante per salvaguardare la nostra incolumità e per aiutare gli automobilisti durante la guida.
Ecco qualche consiglio:

L'**attraversamento pedonale** è quel tratto di strada con le strisce bianche orizzontali (strisce zebrate), che sono parallele tra di loro e che collegano due marciapiedi o due passaggi pedonali. Quando i pedoni percorrono l'attraversamento pedonale hanno la precedenza sui veicoli.

Se attraversiamo fuori dalle strisce zebrate, quando queste sono poco distanti da noi, commettiamo un'infrazione.

Se ci troviamo in un punto della carreggiata sprovvisto di attraversamento pedonale abbiamo l'obbligo di dare la precedenza ai veicoli in transito.

Bisogna sempre guardare comunque che non ci siano macchine che stanno arrivando ad alta velocità.

Non attraversiamo la carreggiata obliquamente perché allungheremmo il percorso e aumenteremmo il pericolo.

Guardiamo in entrambe le direzioni fino alla fine dell'attraversamento.

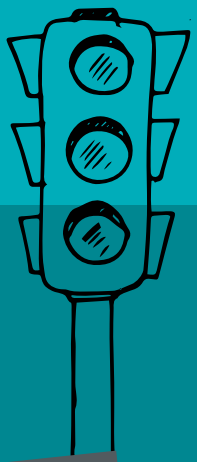
Laddove risulta possibile, incrociamo lo sguardo dell'automobilista che sta percorrendo la strada: se l'automobilista sta guardando in un'altra direzione potrebbe essere pericoloso attraversare perché significa che non sta vedendo chi attraversa.

NON attraversiamo MAI in prossimità di una curva!

Usiamo sempre sottopassaggi o sovrapassaggi, laddove ve ne siano.

Non attraversiamo MAI la strada passando davanti a un autobus o a un camion fermi perché rischieremmo di non essere visti dalle macchine che stanno arrivando.

Non attraversiamo mai correndo o comunque di fretta.



Attraversando in presenza di un semaforo attenti a questi segnali:
- **ROSSO** significa che non possiamo attraversare
- **VERDE** significa che possiamo attraversare
- **GIALLO** dobbiamo affrettarci se abbiamo già iniziato l'attraversamento, altrimenti ALT!

SE INVECE SIAMO IN SELLA ALLA NOSTRA BICICLETTA?

È opinione diffusa quella per cui i ciclisti che si trovino a dover impegnare le strisce di attraversamento pedonale debbano condurre la bicicletta a mano. In realtà al contrario di quello che pensiamo, il Codice della Strada non obbliga il ciclista a scendere dalla bici.
I ciclisti possono quindi attraversare in sella alla bicicletta, fermo restando la necessità di utilizzare attenzione e buon senso. In linea generale quindi il Codice della Strada prevede che i ciclisti "debbano condurre il veicolo a mano quando, per le condizioni della circolazione, siano di intralcio o di pericolo per i pedoni. In tal caso sono assimilati ai pedoni e devono usare la comune diligenza e la comune prudenza".

OCCHIO ALLE GOMME!

Gonfiare le gomme alla pressione corretta è la più importante, veloce e semplice operazione di manutenzione che va fatta spesso, magari settimanalmente o comunque ogni volta che si prevede una passeggiata.
Non vi è una pressione assolutamente corretta, quelle indicate sul fianco dello pneumatico sono la pressione di gonfiaggio minima e massima.
La giusta pressione dipende oltre che dal tipo di pneumatico, dalla conformazione della bici, del ciclista, dal carico aggiunto (borse, ecc ecc) e altri fattori.
Poi vi sono le preferenze, una gomma gonfiata con pressione più alta offrirà una minore resistenza al rotolamento, ma sarà più rigida sullo sconnesso.
Di sicuro però una gomma sgonfia è pericolosa per il ciclista, per la bici e per la gomma stessa più facilmente soggetta a forature e pizzicature.
Va poi fatta una verifica a vista con ciclista a bordo. Lo penumatico non deve risultare troppo deformato, chiaro segnale di pressione di gonfiaggio insufficiente.

A RUOTA LIBERA

Le biciclette possono circolare liberamente anche “contromano”?
Provate a dare una risposta a questa domanda, su cui c’è un po’ di confusione.

LA POLIZIA STRADALE

La Polizia ha un grande ruolo nella buona riuscita della manifestazione ciclistica. Fin dal 1946 gli agenti ci assicurano un servizio impeccabile dando sicurezza a chi corre e a chi assiste lungo le strade.

QUALI SONO I COMPITI DELLA POLIZIA DURANTE LA CORSA? QUANTI POLIZIOTTI SONO IMPEGNATI DURANTE IL GIRO D'ITALIA?

LA SCORTA AI CICLISTI VIENE ASSICURATA DA 1 COMANDANTE, 26 MOTOCICLISTI, 6 AUTO E 1 FURGONE OFFICINA

Il primo motociclista della Polizia Stradale ha sulla moto la **BANDIERINA VERDE** che annuncia il sopraggiungere della corsa e che determina l'immediata **CHIUSURA DELLA CIRCOLAZIONE** in modo da evitare qualsiasi pericolo per i corridori ed il traffico locale.

Il gruppetto più veloce dei ciclisti in gara viene sempre preceduto da un motociclista della Stradale che ha la **BANDIERINA GIALLA** e che dovrà **PROTEGGERE** chi è lanciato in volata verso la probabile vittoria.

A chiusura c'è il motociclista con la **BANDIERINA ROSSA** che indica la **FINE DELLA GARA** ciclistica e la possibilità di riaprire le strade al traffico.

La Polizia Stradale, inoltre, coglie l'occasione del Giro anche per promuovere i valori della legalità sulle strade. Fin dal 1998, viene organizzata una Campagna di Sicurezza Stradale che consente a studenti di tutte le località di tappa di salire a bordo del **PULLMAN AZZURRO**, un'aula didattica multimediale viaggiante con giochi e filmati sui comportamenti a rischio.

MENTE SANA IN CORPO SANO

"Siamo quello che mangiamo" diceva un famoso filosofo già nell'Ottocento, ma anche senza spingerci così lontano è importante ricordare la fondamentale importanza di una corretta alimentazione per la nostra salute. Corpo e mente infatti lavorano meglio quando ricevono il giusto carburante. Ma quali sono i principi base di una corretta alimentazione? Proviamo a scoprirlo insieme!

I PRINCIPI NUTRITIVI

ACQUA

Siamo fatti per più del 60% di acqua. Naturale che questo elemento sia così importante per noi! La giusta idratazione è fondamentale, soprattutto quando si fa esercizio fisico o si suda.

PROTEINE

Sono indispensabili per i nostri muscoli e la crescita e si possono trovare soprattutto nella carne, nel pesce, nelle uova e nei legumi.

GRASSI

L'energia di riserva del nostro organismo che entra in azione quando i carboidrati iniziano a scarseggiare. Si trovano in particolare nei condimenti, come olio e burro.

CARBOIDRATI

Sono la principale fonte di energia per il nostro corpo e si dividono in semplici (zucchero, miele, marmellate...) e complessi (pane, pasta, riso, patate...).

A RUOTA LIBERA

FALSI MITI SU SPORT E ALIMENTAZIONE

Esistono molte dicerie sulla corretta alimentazione dello sportivo. Alcuni dei prossimi consigli sono corretti, altri sono dei veri "falsi miti". Sapreste riconoscerli? Proviamo!

VERO O FALSO?

Chi fa sport deve mangiare molte più proteine rispetto a chi non pratica esercizio fisico.

L'acqua non è sufficiente a reintegrare i liquidi persi dopo una gara o un allenamento. Bisogna bere bevande ricche di integratori per recuperare vitamine e sali minerali.

Prima di un allenamento aerobico e di resistenza - come una corsa in bicicletta - il pasto ideale è composto da carboidrati complessi uniti ad una corretta idratazione.

Per dimagrire, in caso di peso in eccesso, è sufficiente fare movimento senza modificare la propria alimentazione.

QUI E ORA: ALIMENTI DI STAGIONE A CHILOMETRI ZERO

Esiste un modo che ci permette di mangiare sano, rispettando l'ambiente e imparando a conoscere meglio il nostro territorio? Certo! Rispettare la stagionalità degli alimenti e prestare attenzione alla loro provenienza migliora la qualità del cibo sulla nostra tavola e del mondo che ci circonda.
Frutta e verdura di stagione, provenienti da coltivazioni vicine, ad esempio:

Sono più saporite.

Trascorrono meno tempo "in viaggio" e necessitano di minori dosi di conservanti, arrivando più fresche e ricche di nutrienti in tavola.

"Alleggeriscono" l'ambiente del peso del loro trasporto.

Ci permettono di riscoprire ricette della nostra tradizione che, nella maggior parte dei casi, sono realizzate con prodotti tipici locali.

NUTRIRE CORPO E MENTE

LE REGOLE "MULTIUSO"

Il giusto equilibrio psicofisico si ha quando corpo e mente funzionano bene assieme, in modo coordinato. Esistono delle **regole comuni che possono portare al benessere del nostro corpo e a un buon rendimento della nostra mente?** Certamente! Ecco che cos'hanno in comune, ad esempio, un corretto metodo di studio e un modo sano per consumare i pasti.

ALIMENTAZIONE

Evitate un'eccessiva monotonia della dieta. Scegliere alimenti vari garantisce il corretto apporto di principi nutritivi, fondamentali per lo sviluppo e la crescita.

STUDIO

Alternate all'attività di studio momenti di svago, in particolare legati al movimento: concentrazione e apprendimento miglioreranno

STUDIO

Quando si studia si dovrebbero evitare forti rumori o fonti di distrazione: con smartphone, tablet e televisione a portata di mano è facile deconcentrarsi e perdere tempo.
Meglio dedicare un momento esclusivo allo studio e uno altrettanto esclusivo…allo svago.

ALIMENTAZIONE

Consumate i pasti prendendovi il giusto tempo, in spazi sereni e tranquilli. Mangiare davanti alla televisione o in piedi, ad esempio, ci distrae portandoci a mangiare in eccesso o in modo scorretto.

ALIMENTAZIONE

Privilegiare a pranzo gli alimenti a rapido rilascio energetico (carboidrati semplici e complessi) che possono fornirci la giusta energia per le attività pomeridiane e la sera alimenti facilmente digeribili che ci permettano di riposare serenamente.

STUDIO

Evitare le grandi "abboffate" di attività che stimolano la mente prima di andare a letto: un'eccessiva concentrazione nelle ore serali ostacola il sonno. Meglio dedicare allo studio le ore pomeridiane e, prima di andare a letto, concedersi uno spazio di relax.

ALIMENTAZIONE

Suddividere i pasti in modo equilibrato, non dimenticando mai di "spezzare", con uno spuntino leggero (magari a base di frutta) a metà mattina e a metà pomeriggio, la giornata. Eviterà di farci arrivare troppo affamati ai pasti principali.

STUDIO

Fare un piccolo intervallo ogni 45 minuti di studio aiuta la concentrazione e ci permette un maggiore rendimento.
Le grandi "maratone" sui libri rischiano di affaticare la mente e farci dimenticare prima quanto appreso. Il ripasso a metà percorso inoltre ci farà arrivare meno a "digiuno" per la lezione successiva.

FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

UNA FEDERAZIONE A TUA DISPOSIZIONE

Per entrare ufficialmente nella grande famiglia delle due ruote, costituita da oltre **100.000 APPASSIONATI** di ciclismo dai 7 agli oltre 60 anni, devi essere tesserato presso la **FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA (F.C.I.)** che quest'anno compirà 132 anni dalla sua fondazione. Il documento d'identità sportiva che ti rilascia permette di partecipare alle attività formative, agonistiche e ricreative che si svolgono ogni settimana, per tutto l'anno e in tutte le regioni italiane; inoltre comprende un'assicurazione in caso di infortunio.
La F.C.I. è presente in tutta Italia, con **21** Comitati Regionali, **103** Comitati provinciali, quasi **4.000** società ciclistiche alle quali appoggiarsi. Se ti piace il ciclismo e hai voglia di tesserarti, puoi farlo in ogni momento dell'anno: **BASTA CONTATTARE IL COMITATO REGIONALE** (o provinciale) più vicino per conoscere le società ciclistiche della tua zona. Iscrivendoti ad **UNA DI ESSE POTRAI DIVENTARE UN VERO CORRIDORE** o coltivare, in ogni caso, la passione per il ciclismo.

L'ETÀ NON È UN LIMITE

L'attività dei tesserati F.C.I. viene suddivisa in base all'età dei partecipanti.
A grandi linee, tre sono le macro aree nelle quali ci si può collocare:

L'ATTIVITÀ PROMOZIONALE

È riservata alla categoria dei "Giovanissimi", bambini e bambine tra i 7 e i 12 anni e ai tesserati della categoria Promozione Giovanile (dai 5 ai 12 anni di età). Nel corso dell'anno (soprattutto in primavera ed in estate) c'è un fitto calendario di manifestazioni dedicate a queste categorie dove le parole d'ordine sono: gioco e divertimento.
In questo senso per i non tesserati e per i giovani che si avvicinano con la tessera Promozionale Giovanile sono state istituite le manifestazioni denominate appunto GIOCO-CICLISMO.

Nell'ambito di questa attività rientrano anche tutte le iniziative legate al mondo della scuola realizzate dalle società ciclistiche giovanili (presenti su tutto il territorio nazionale) coordinate dai Comitati Regionali F.C.I. Per le scuole primarie la F.C.I. ormai da anni sta attuando il progetto Pinocchio in Bicicletta nel quale, oltre a fornire le nozioni essenziali legate alla sicurezza, all'educazione, all'alimentazione ed al rispetto dell'ambiente i tecnici delle società coadiuvano gli insegnanti della scuola per la realizzazione di attività pratiche per un corretto utilizzo della bicicletta.

L'ATTIVITÀ AGONISTICA

È disciplinata a partire dai 13 anni, quando si cominciano a praticare le vere e proprie specialità del ciclismo (**IN STRADA, IN PISTA E IN MOUNTAIN BIKE E BMX**) e può portare fino al professionismo (Mario Cipollini, Paolo Bettini e tanti altri campioni hanno iniziato la loro carriera partendo dal settore giovanile).
In questa attività sono coinvolti oltre 12.000

L'ATTIVITÀ AMATORIALE

Coinvolge chi vuole cimentarsi in gara senza la pretesa di diventare un corridore professionista. A partire dai 17 anni, sono molte le competizioni riservate ai **CICLOAMATORI**, categoria che annota oltre 60.000 tesserati e prevede gare suddivise per età.

TUTTE LE INFORMAZIONI UTILI SULLE SCUOLE DI CICLISMO SONO PRESENTI NEL SITO FEDERALE.
PER SAPERE QUALE È IL COMITATO REGIONALE O PROVINCIALE PIÙ VICINO E PER CONOSCERE TUTTE LE INIZIATIVE DELLA FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA VISITA IL SITO
WWW.FEDERCICLISMO.IT

UNO SPORT PRATICABILE

Il ciclismo è uno sport che può aiutarti a crescere in modo sano, corretto ed equilibrato. In questo senso, la Federazione sta lavorando molto per incrementare il numero di spazi protetti per consentirti di praticarlo, nella massima sicurezza. Esistono attualmente, su quasi tutto il territorio nazionale, numerosi **CICLODROMI** (anelli asfaltati chiusi al traffico delle autovetture), (vere e proprie piste di ciclismo) e impianti per la pratica del **CICLISMO FUORISTRADA** (tracciati in ambiente naturale, piste e ostacoli mobili di BMX) dove sono nate le Scuole di Ciclismo, strutture dotate anche di servizi di supporto, che grazie alla presenza di personale qualificato, sono pronte ad accoglierti per muovere i "primi colpi di pedale". Insomma molte sono le possibilità di entrare nel nostro mondo.

L'OROSCOPO DEL CICLISTA

ARIETE (21 MARZO -20 APRILE)

Hai la testa dura e questo ti porta a buttarti a capofitto in grandi imprese, come percorrere una pista sterrata a bordo della tua mountain bike. Coraggio e passione accompagnano la tua andatura, ma attenzione...anche le teste dure devono indossare il casco!

TORO (21 APRILE - 20 MAGGIO)

Hai la testa dura e questo ti porta a buttarti a capofitto in grandi imprese, come percorrere una pista sterrata a bordo della tua mountain bike. Coraggio e passione accompagnano la tua andatura, ma attenzione...anche le teste dure devono indossare il casco!

GEMELLI (21 MAGGIO - 20 GIUGNO)

Ti senti bene a bordo della tua bicicletta? Naturale! Le due ruote sono perfette per dare spazio alla tua personalità, che qualcuno definisce duplice. Scommetto che ami sia le lunghe scampagnate che brevi corse a perdifiato su strada. Ricorda: in bici come nella vita puoi spaziare ed essere ciò che vuoi.

CANCRO (21 GIUGNO - 20 LUGLIO)

Sei un segno attento agli altri e nessuno ti batte nella cura delle persone care. Queste qualità sono preziose in sella - quando solidarietà, spirito di squadra e supporto reciproco possono fare la vera differenza in gara - così come nella vita.

LEONE (21 LUGLIO - 20 AGOSTO)

Ami stare al centro della scena e lo fai con spirito da vero protagonista. In sella alla tua bicicletta guidi il gruppo e grazie alla tua tenacia spingi gli altri a non mollare. Sulla strada e nella vita di tutti i giorni sei un capitano nato.

VERGINE (21 AGOSTO - 20 SETTEMBRE)

Sei preciso e meticoloso. Ogni volta che decidi di uscire con la tua bicicletta controlli la pressione delle gomme, i freni e le luci di posizione. Hai sempre una batteria di scorta nella sacca del sellino. Che dire...non ti si trova mai impreparato!.

BILANCIA (21 SETTEMBRE - 20 OTTOBRE)

Chi meglio di te può rappresentare l'equilibrio? Non c'è da stupirsi se fin da piccolo ti sei trovato bene in sella alla bicicletta. Anche sulle strade più dissestate non perdi mai la calma e con la diplomazia che ti contraddistingue sai "addomesticare" anche i sentieri più tortuosi!

SCORPIONE (21 OTTOBRE - 20 NOVEMBRE)

Sei lungimirante, ma anche estremamente misterioso. Queste tue caratteristiche ti rendono imbattibile in volata quando bisogna intuire il momento giusto per staccarsi dal gruppo, calibrando le forze e cogliendo tutti di sorpresa.

SAGITTARIO (21 NOVEMBRE - 20 DICEMBRE)

Quante frecce nel tuo arco! Sei avventuroso ed estroverso, ma hai bisogno dei tuoi spazi. Forse per questo ami le corse con gli amici in bicicletta, ma quando arrivi alla meta hai bisogno di goderti un momento di riposo "tutto per te".

CAPRICORNO (21 DICEMBRE - 20 GENNAIO)

Sai lottare contro gli ostacoli e sei resistente. Questo fa di te un grande gregario in sella alla tua bicicletta. Impieghi un po' di tempo a dare il meglio, ma ricorda: nessun velocista potrebbe vincere la gara senza il suo gregario e tu ci sei sempre al momento del bisogno.

ACQUARIO (21 GENNAIO - 20 FEBBRAIO)

Sognatore, ma affidabile. Quando pedali immagini sempre nuovi percorsi e nuove mete, ma t'impegni anche studiare come raggiungerli. Non sei mai avventato, anche quando non rinunci al sapore di libertà di una discesa sulle due ruote.

PESCI (21 FEBBRAIO - 20 MARZO)

Dentro e fuor d'acqua sei un tipo creativo e fantasioso. La tua bicicletta è sicuramente la più personalizzata e artistica, la si riconosce a grande distanza. Sei riservato, ma attento a quel che ti succede attorno: forse per questo sai sempre quando è il momento per azzardare un sorpasso.

A RUOTA LIBERA: SOLUZIONI

PAG.11

Il Giro d'Italia in passato è partito fuori dall'Italia 12 volte. 1. 2016 Olanda - 2. 2014 Irlanda del Nord - 3. 2012 Danimarca - 4. 2010 Olanda - 5. 2006 Belgio - 6. 2002 Olanda - 7. 1998 Francia - 8. 1996 Grecia - 9. 1974 Città del Vaticano - 10. 1973 Belgio - 11. 1966 Principato di Monaco - 12. 1965 San Marino

PAG.17

Il pappagallo Frankie seguiva Michele Scarponi nei suoi allenamenti e amava appollaiarsi sulla sua spalla mentre andava in bicicletta.

PAG.20

Guardando attraverso questa rinomata fessura si può godere di un fantastico panorama sulla Cupola di San Pietro incorniciata dalle siepi dei giardini del Priorato.

PAG.30

risposta A.

PAG.34

Leonardo da Vinci

PAG.17

Molti sono convinti di poter circolare controsenso liberamente quando guidano una bici, ma non è vero. Sulla questione il ministero dei Trasporti ha espresso solamente un parere favorevole alla circolazione in bicicletta nei due sensi di marcia nelle strade a senso unico, ma a patto che i Comuni:

- autorizzino la circolazione delle bici nei due sensi di marcia
- su strade larghe almeno 4,25 metri
- in aree con limite di 30 km/h, nelle Zone a traffico limitato
- in assenza di traffico pesante

PAG.11

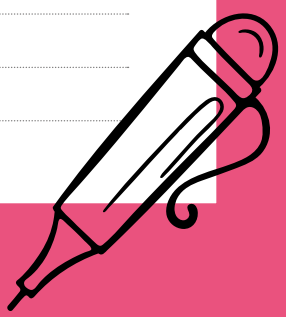
Falso: l'apporto fra i principi nutritivi dev'essere equilibrato a prescindere dal tipo di attività fisica svolta

Falso: per recuperare i liquidi persi l'acqua è fondamentale e, in una dieta equilibrata, sufficiente. Gli integratori servono solo in caso di patologie o particolari esigenze fisiche/ambientali

Vero: i carboidrati complessi permettono all'organismo di ricevere le giuste energie con un rilascio graduale

Falso: il movimento aiuta a perdere peso in modo corretto evitando che venga intaccata la massa muscolare, ma per dimagrire occorre seguire anche una dieta bilanciata e varia

NOTE



UNO SPAZIO TUTTO PER VOI, PER ANNOTARE
I VOSTRI PENSIERI E COMMENTI SUL PERCORSO FATTO ASSIEME.