

INDICE

- 2 COS'È IL GIRO D'ITALIA
- 4 UN GIRO SOSTENIBILE
- 5 UN LUPO AL TRAGUARDO
- 6 IL TROFEO SENZA FINE
- 7 LE MAGLIE UFFICIALI
- 8 I CAMPIONI DEL GIRO D'ITALIA
- 9 DOVE ERAVAMO RIMASTI?
- 10 LE STRADE DEL GIRO
- 11 PRONTI, PARTENZA... UNGHERIA!
- 12 LA (RI)PARTENZA ITALIANA: SICILIA
- 13 LO STIVALE IN ROSA
- 24 MILANO ACCOGLIE IL VINCITORE
- 25 BICISCUOLA: ATTIVIAMOCI!
- 26 BICISCUOLA AL GIRO D'ITALIA
- 27 I TEMI BICISCUOLA 2020
- 28 PER DIFFERENZIARE IL PIANETA?
DIFFERENZIAMOCI
- 31 PEDALIAMO PER L'AMBIENTE
- 32 UNA STRAORDINARIA OCCASIONE PER
RISCOPRIRE LA NATURA DEL NOSTRO BEL PAESE
- 34 IL MONDO VISTO DAL SELLINO
- 36 SFRECCIAMO A FARE COLAZIONE!
- 38 LA VOLATA A TAVOLA... A KM ZERO
- 39 SICURI IN STRADA
- 40 LE 5 REGOLE D'ORO DEL BRAVO CICLISTA
- 43 LA POLIZIA STRADALE
- 44 OROSCOPO A DUE RUOTE
- 45 CICLISTI PER GIOCO
- 47 APPENDICE



COS'È IL GIRO D'ITALIA

2

3



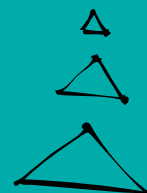
IL LOGO
DEL GIRO D'ITALIA

1909

L'ANNO DEL PRIMO,
STORICO GIRO D'ITALIA

176

CORRIDORI



LUPO WOLFIE
LA MASCOTTE
DEL GIRO D'ITALIA



MAGLIA ROSA
DAL 1931, IL SIMBOLO
DEL PRIMATO



22

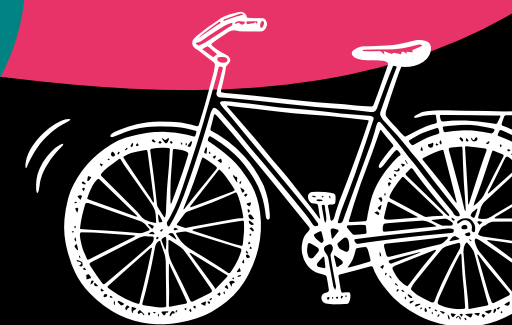
SQUADRE
CHE COMBATTONO
PER LA GLORIA



TROFEO SENZA FINE
TROFEO UFFICIALE
DEL GIRO D'ITALIA

21

TAPPE



UN GIRO SOSTENIBILE

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



Riduci i rifiuti: le 4 R

I rifiuti sono tutti quei prodotti che, una volta utilizzati, non sappiamo che farcene. Ma quello che noi buttiamo può essere utile a qualcun altro, oppure potremmo scoprire come riutilizzarlo. In alternativa potremmo sempre usare dei prodotti che producono meno rifiuti. Come fare? Applica la regola delle 4 R: Riduci, Riutilizza, Ricicla, Recupera

Riduci:
cerca di produrre meno rifiuti. Per esempio, scegli prodotti con meno imballaggi. Per esempio con meno scatole, così non le butterai.

Riutilizza:
oppure riutilizza le scatole che ti sono avanzate.

Magari per mettere in ordine i giocattoli o metterci i fumetti. Così torneranno nuovamente utili.

Recupera:
per esempio, invece di buttare, i vestiti o le scarpe dell'anno scorso che non ti stanno più perché sei cresciuto, dalle al fratellino più piccolo oppure in beneficenza.

Ricicla:
E se proprio non sai che farne di quello che scarti, allora ricordati di riciclarlo. Metti il vetro nei contenitori del vetro, e fai lo stesso con la carta, i metalli e l'umido. Così potranno essere riciclati e ottenere nuovo vetro dal vetro, nuova carta dalla carta e così via.

4

5

UN LUPO AL TRAGUARDO

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.

Conosciamo il lupo

CHI È DAVVERO QUESTO ANIMALE?

Il lupo è un mammifero appartenente alla famiglia dei canidi, come la volpe, lo sciacallo e il cane, di cui è un progenitore.

IL RUOLO E L'IMPORTANZA DEI LUPI IN NATURA

Il lupo attacca gli animali deboli, malati o feriti. Questo comportamento è molto vantaggioso per l'ambiente, poiché previene le epidemie tra la fauna selvatica e contribuisce, insieme ad altri fattori, a regolare naturalmente il numero di erbivori (es. cervi), che altrimenti si riprodurrebbero in maniera innaturale causando danni ai boschi.

È POSSIBILE VEDERE UN LUPO?

Il lupo è un animale schivo ed è molto difficile vederlo dal vivo. Inoltre, si muove quasi esclusivamente di notte. Gli scienziati usano vari mezzi per confermare la sua presenza. Ad esempio, sanno riconoscere le tracce che lascia: simili a quelle del cane ma più lunghe con un'impronta dell'artiglio più pronunciata. Quando il lupo galoppa la sua falcata può arrivare sino a 1,5 m. L'impronta della zampa anteriore ha 5 "dita" ed è lunga circa 11 cm e larga 10 cm. L'impronta della zampa posteriore ha 4 "dita" ed è lunga 8 cm e larga 7.



IL TROFEO SENZA FINE

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*

ULTIMO VINCITORE

Richard Carapaz

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.

MATERIALE

Rame placcato Oro
18 carati e verniciato

PESO

9,5 kg

MISURE

20.4 cm di diametro
53.5 cm di altezza



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



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.**

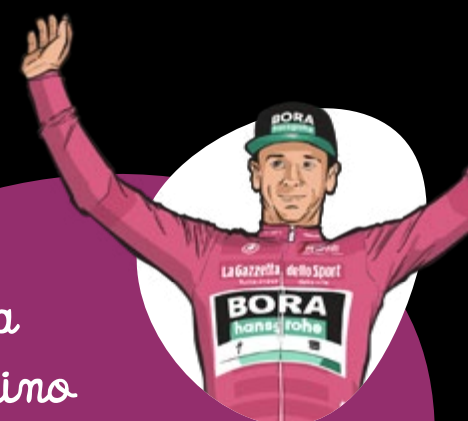
I VALORI: SCALATA, AGILITÀ, RESISTENZA



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



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



I CAMPIONI DEL GIRO D'ITALIA

1909	GANNA Luigi	
1910	GALETTI Carlo	
1911	GALETTI Carlo	
1912	a squadre: ATALA	
1913	ORIANI Carlo	
1914	CALZOLARI Alfonso	
1919	GIRARDENGO Costante	
1920	BELLONI Gaetano	
1921	BRUNERO Giovanni	
1922	BRUNERO Giovanni	
1923	GIRARDENGO Costante	
1924	ENRICI Giuseppe	
1925	BINDA Alfredo	
1926	BRUNERO Giovanni	
1927	BINDA Alfredo	
1928	BINDA Alfredo	
1929	BINDA Alfredo	
1930	MARCHISIO Luigi	
1931	CAMUSSO Francesco	
1932	PESENTI Antonio	
1933	BINDA Alfredo	
1934	GUERRA Learco	
1935	BERGAMASCHI Vasco	
1936	BARTALI Gino	
1937	BARTALI Gino	
1938	VALETTI Giovanni	
1939	VALETTI Giovanni	
1940	COPPI Fausto	
1946	BARTALI Gino	
1947	COPPI Fausto	
1948	MAGNI Fiorenzo	
1949	COPPI Fausto	
1950	KOBLET Hugo (Svizzera)	
1951	MAGNI Fiorenzo	
1952	COPPI Fausto	
1953	COPPI Fausto	
1954	CLERICI Carlo (Svizzera)	
1955	MAGNI Fiorenzo	
1956	GAUL Charly (Lussemburgo)	
1957	NENCINI Gastone	
1958	BALDINI Ercole	
1959	GAUL Charly (Lussemburgo)	
1960	ANQUETIL Jacques (Francia)	
1961	PAMBIANCO Arnaldo	
1962	BALMAMION Franco	
1963	BALMAMION Franco	
1964	ANQUETIL Jacques (Francia)	
1965	ADORNI Vittorio	
1966	MOTTA Gianni	
1967	GIMONDI Felice	
1968	MERCKX Eddy (Belgio)	
1969	GIMONDI Felice	
1970	MERCKX Eddy (Belgio)	
1971	PETTERSON Gösta (Svezia)	
1972	MERCKX Eddy (Belgio)	
1973	MERCKX Eddy (Belgio)	
1974	MERCKX Eddy (Belgio)	
1975	BERTOGLIO Fausto	
1976	GIMONDI Felice	
1977	POLLENTIER Michel (Belgio)	
1978	DEMUYNCK Johan (Belgio)	
1979	SARONNI Giuseppe	
1980	HINAULT Bernard (Francia)	
1981	BATTAGLIN Giovanni	
1982	HINAULT Bernard (Francia)	
1983	SARONNI Giuseppe	
1984	MOSER Francesco	
1985	HINAULT Bernard (Francia)	
1986	VISENTINI Roberto	
1987	ROCHE Stephen (Irlanda)	
1988	HAMPSTEN Andrew (USA)	
1989	FIGNON Laurent (Francia)	
1990	BUGNO Gianni	
1991	CHIOCCIOLI Franco	
1992	INDURAIN Miguel (Spagna)	
1993	INDURAIN Miguel (Spagna)	
1994	BERZIN Eugeni (Russia)	
1995	ROMINGER Tony (Svizzera)	
1996	TONKOV Pavel (Russia)	
1997	GOTTI Ivan	
1998	PANTANI Marco	
1999	GOTTI Ivan	
2000	GARZELLI Stefano	
2001	SIMONI Gilberto	
2002	SAVOLDELLI Paolo	
2003	SIMONI Gilberto	
2004	CUNEGO Damiano	
2005	SAVOLDELLI Paolo	
2006	BASSO Ivan	
2007	DILUCA Danilo	
2008	CONTADOR Alberto (Spagna)	
2009	MENCHOV Denis (Russia)	
2010	BASSO Ivan	
2011	SCARPONI Michele	
2012	HESJEDAL Ryder (Canada)	
2013	NIBALI Vincenzo	
2014	QUINTANA Nairo (Colombia)	
2015	CONTADOR Alberto (Spagna)	
2016	NIBALI Vincenzo	
2017	DUMOULIN Tom (Olanda)	
2018	FROOME Chris (Gran Bretagna)	

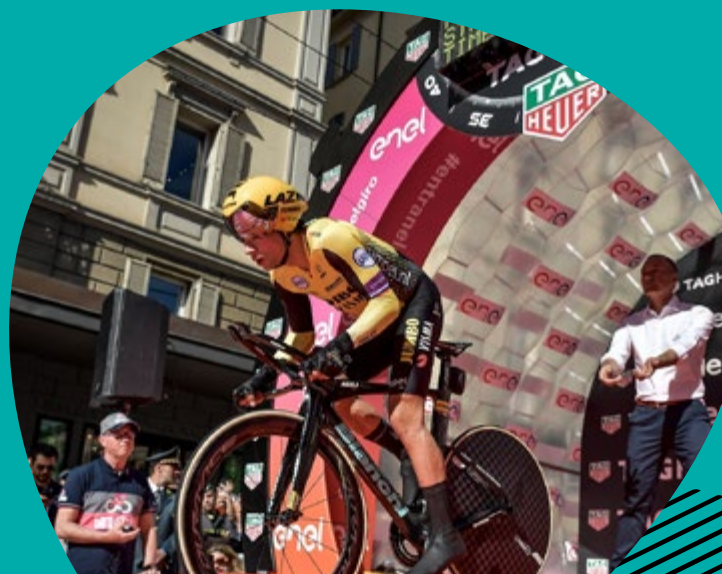
2019

Richard Carapaz

Ecuador 

DOVE ERAVAMO RIMASTI?

Il meglio del Giro d'Italia n.102



**PRIMOŽ ROGLIČ NELLA CRONO
DI APERTURA A COLLE SAN LUCA**



**I CICLISTI IN PARTENZA
A PINEROLO**



**RICHARD CARAPAZ
TRIONFA
A COURMAYEUR**



**L'ARRIVO DI CHAVEZ
A SAN MARINO DI CASTORZA**

LE STRADE DEL GIRO

Il percorso
del Giro d'Italia
2020



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 SPENDIDO QUADRO.**

Nelle pagine che seguono andremo insieme alla scoperta dei territori che verranno attraversati dal Giro d'Italia 2020, raccontandovi storia, tradizioni e curiosità di ognuna.

SIETE PRONTI A VIAGGIARE ASSIEME... SULLE STRADE DEL GIRO?

10

11

PRONTI, PARTENZA... UNGHERIA!



Sabato 9 maggio 2020 l'**Ungheria** ospiterà la prima delle tre tappe che i ciclisti affronteranno all'estero prima di iniziare a pedalare in Italia. Andiamo a scoprire qualcosa in più riguardo a questo Paese!



L'Ungheria è una nazione dell'Europa Centrale la cui bandiera ha gli stessi colori di quella italiana: verde, bianco e rosso. C'è però una differenza: anziché in verticale, sono disposti in orizzontale!



Budapest, la sua bellissima capitale, è attraversata dal Danubio, il secondo fiume più lungo d'Europa. Il Danubio nasce in Germania e dopo aver superato città come Vienna, Bratislava e Belgrado, attraversa proprio la capitale ungherese, per poi sfociare nel mar Nero dopo una lunghissima corsa di 2860 km!

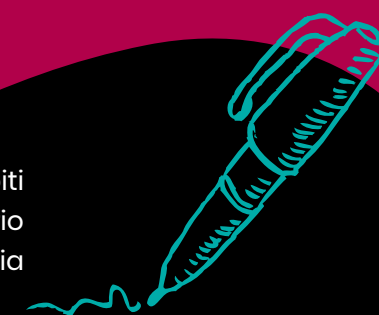


Budapest nasce ufficialmente nel 1873, quando due cittadine (Buda e Pest) situate sulle rive opposte del fiume Danubio, si fondono formando un'unica grande città: Budapest! I ciclisti inizieranno il loro lungo percorso da Piazza degli Eroi, una delle piazze più importanti di Budapest, nella quale si può ammirare il "Monumento del Millennio", una grande scultura inaugurata mille anni esatti dopo la nascita dell'Ungheria.



Durante la terza (ed ultima) tappa ungherese, la carovana del Giro d'Italia costeggerà il Lago Balaton, un lago lungo 80 km e che d'estate raggiunge la temperatura di 28°C. L'Ungheria è uno dei pochi stati europei a non avere il mare, così d'estate il Lago Balaton è preso d'assalto dai turisti che vogliono fare un bagno!

Avete presente le penne che normalmente usate per fare i compiti o per scrivere i temi? Dovete sapere che sono state inventate proprio in Ungheria 80 anni fa e che si chiamano comunemente "biro" per via del cognome del loro inventore: László Bíró!



LA (RI)PARTENZA ITALIANA: *Sicilia*



L'Italia darà il benvenuto al Giro d'Italia dalla quarta tappa, quando i ciclisti sbarcheranno sulla più grande isola italiana: la Sicilia. Scopriamo assieme alcune caratteristiche di questa terra ricca di storia, cultura e fascino.



In conseguenza della sua posizione geografica strategica, nel bel mezzo del Mar Mediterraneo, la Sicilia è da sempre una **terra ambita**. I primi a conquistarla furono i Fenici, che nel 734 a.C. fondarono l'odierna Palermo. Fu poi la volta dei Greci, i quali, dopo aver fondato Siracusa, si diressero verso Ovest, conquistando tutta la costa meridionale della Sicilia e trasformandola in un luogo di alto livello culturale e filosofico. Un grande impulso allo sviluppo dell'isola venne fornito anche dagli Arabi, che arrivarono in Sicilia nel IX secolo, e la loro influenza vi permase fino al 1492.



C'è una speciale atmosfera negli **antichi mercati** in Sicilia: si discute animatamente e si contratta, immersi in un mondo che somiglia al teatro. Nati con gli arabi, i tipici mercati suk si trovano in diverse città e cittadine dell'isola. Conservano intatte le radici arabe della cultura siciliana nel modo di sistemare la frutta fresca, soprattutto le arance, e la frutta secca; ma anche nella grande varietà di spezie esotiche, provenienti dal vicino o lontano Oriente, e le olive con la loro incredibile varietà.



L'Opera dei Pupi è un tipo di teatro delle marionette, i cui protagonisti sono Carlo Magno e i suoi paladini. Di questa forma teatrale, tipica della tradizione siciliana, si hanno già notizie nel Settecento, mentre l'opera dei pupi come la conosciamo oggi si sviluppò alla fine del 1700, con i pupi che rappresentavano alcuni racconti siciliani. I pupi hanno questo buffo nome che deriva dal latino "*pupus*", che significa appunto "bambino".

12

13

LO STIVALE IN ROSA

Le tappe del Giro d'Italia 2020



04 MONREALE > AGRIGENTO

MONREALE

Monreale si trova alle pendici del monte Caputo, a 7 chilometri da Palermo. Il monumento più importante della città è il **duomo** dedicato a Santa Maria La Nova, capolavoro dell'arte arabo normanna.

04 MONREALE > AGRIGENTO

AGRIGENTO

La **Valle dei Templi**, situata ad Agrigento, è uno dei siti archeologici più importanti d'Italia e con i suoi oltre 1300 ettari di estensione è il parco archeologico più esteso del mondo. Antica Akragas (in greco) ospita al suo interno 10 templi.



05 ENNA > ETNA



ENNA

Enna sorge nel cuore della Sicilia ed è sede di molti riti religiosi tradizionali, come quelli in onore della settimana santa. Il 2 luglio invece, per i festeggiamenti in onore di Maria Santissima della Visitazione, la statua della patrona, interamente ricoperta d'oro, viene trasportata a spalle da 216 confrati in processione all'interno della cosiddetta "**nave d'oro**", una cassa risalente al XVI secolo.





14

05 ENNA > ETNA

ETNA

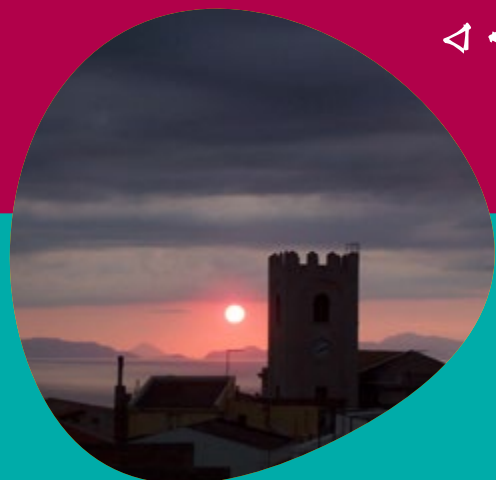
Si tratta del vulcano attivo più alto della placca Euroasiatica. Secondo la mitologia classica il dio del fuoco Vulcano, fabbro degli dei, avrebbe avuto la sua fucina proprio al di sotto di questa montagna.



06 CATANIA > VILLA FRANCA TIRRENA

VILLAFRANCA TIRRENA

Il 5 dicembre in città si tengono le celebrazioni del **Bamparizzu**. Si tratta di una festa in onore di San Nicola che prevede diversi momenti di rievocazione storica legati alla pesca e alla vita di corte al Castello di Bauso.



...

06 CATANIA > VILLA FRANCA TIRRENA

CATANIA

Al di sotto della Piazza del Duomo si trova un sito archeologico davvero particolare: le **Terme Achilliane**. Si tratta di un complesso termale del periodo romano-imperiale che un tempo sorgeva all'esterno, ma col crescere della città è diventato sotterraneo.



15

07 MILETO > CAMIGLIATELLO SILANO

MILETO

La città di **Mileto** venne fondata in epoca bizantina. La sua posizione attuale però non coincide con quella dell'antica fondazione: nel 1783 infatti un terremoto distrusse la città, che venne ricostruita circa due chilometri a ovest in una zona denominata "Villa del vescovo".



...

07 MILETO > CAMIGLIATELLO SILANO

CAMIGLIATELLO SILANO

Una delle attrattive turistiche della zona è sicuramente il **trenino storico della Sila**. Si tratta di una linea a scartamento ridotto percorsa da carrozze risalenti al 1932 al traino di locomotive a vapore.



08 CASTROVILLARI > BRINDISI

CASTROVILLARI

Secondo la tradizione la città avrebbe dato i natali a **Organtino**, maschera italiana e personaggio della commedia dialettale calabrese.





08 CASTROVILLARI > BRINDISI

BRINDISI

La **Colonna Romana** è uno dei simboli più noti di Brindisi. Fino al 1500 le colonne erano due e segnavano la fine della Via Appia, strada che collegava Roma a Brindisi, e al tempo stesso indicavano il porto. Oggi delle due colonne rimane soltanto quella che, con i suoi 18 metri d'altezza, svetta sulla scala di marmo di Virgilio che conduce al porto.



09 GIOVINAZZO > VIESTE

GIOVINAZZO

La città ospita un importante sito archeologico denominato **Dolmen di San Silvestro**. Si tratta di una grande tomba collettiva del tipo "a galleria" costruita circa 4000 anni fa. La tomba rappresentava un punto di riferimento per la comunità del territorio e ospitava, probabilmente, gli individui di status più elevato.



09 GIOVINAZZO > VIESTE

VIESTE

Il **Pizzomunno** è un monolite di pietra calcarea alto 25 metri. Una leggenda racconta che molto tempo fa viveva su questa costa una coppia d'innamorati: Pizzomunno e Cristalda. Pizzomunno era un pescatore di bell'aspetto e le sirene, gelose del suo amore per Cristalda, la rapirono trascinandola sul fondo del mare. Impietrito dal dolore Pizzomunno si trasformò in questa candida roccia.



10 SAN SALVO > TORTORETO LIDO

SAN SALVO

Le origini del nome del paese ci giungono dai primi documenti che citano il monasterium Sancti Salvi, in riferimento all'antica abbazia posta presso il Trigno, da cui si sviluppò l'abitato del "Quadrilatero", ossia il centro storico.



17

10 SAN SALVO > TORTORETO LIDO

TORTORETO LIDO

Già abitato in epoca preistorica, **Tortoreto** è un territorio ricco di reperti archeologici emersi in particolar modo durante gli scavi degli anni Sessanta.



11 PORTO SANT'ELPIDIO > RIMINI

RIMINI

Il **Grand Hotel** di Rimini è stato dichiarato nel 1994 monumento nazionale. L'edificio, costruito in stile Liberty e inaugurato nel 1908, è stato reso immortale da un illustre riminese, il regista Federico Fellini che lo utilizzò come "cuore" del set di uno dei suoi più celebri film: *Amarcord*.



12 CESENATICO > CESENATICO

CESENATICO

Nel periodo di Natale le barche della Sezione Galleggiante del Museo della marineria ospitano il **Presepe della Marineria**. Nato nel 1986 il presepe si è sviluppato a partire dalla statua di San Giacomo, patrono di Cesenatico.



11 PORTO SANT'ELPIDIO > RIMINI

PORTO SANT'ELPIDIO

La città ospita uno dei più importanti festival teatrali per ragazzi d'Italia: **"I teatri del mondo"**. Il festival, che si tiene ogni anno nella stagione estiva, è organizzato dal Teatro delle Api, il cui direttore artistico è il celebre attore Neri Marcorè.





18

CERVIA

La città ospita la **salina** più a nord d'Italia, che si estende per 827 ettari, in un parco naturale. La salina occupa un terzo dell'estensione territoriale del comune di Cervia ed è composta da oltre 50 bacini.

13 CERVIA >
MONSELICE



13 CERVIA >
MONSELICE

MONSELICE

La Giostra della Rocca è un palio annuale durante il quale le varie contrade del Comune si sfidano in competizioni di tiro con l'arco, scacchi (con una gara finale di scacchi viventi), torneo di musici, sbandieratori, gara delle macine, staffetta, sfilata delle nove contrade con vestiti dell'epoca e giostra equestre.

14 CONEGLIANO >
VALDOBBIADENE

CONEGLIANO

La città di **Conegliano** si trova all'interno di un territorio a forte vocazione vinicola. Forse per questo, nel mese di settembre, nei locali più caratteristici della città si gioca all'Enodama, torneo di dama in cui le pedine sono sostituite da calici di vino bianco e rosso.



14 CONEGLIANO >
VALDOBBIADENE

VALDOBBIADENE

L'origine del nome del paese deriva molto probabilmente da **Val di Dobiadene**, nome con cui veniva indicato san Venanzio Fortunato (*Duplavilis*), originario della zona.

19

15 BASE AEREA RIVOLTO >
PIANCAVALLO

RIVOLTO

Frazione del comune di Codroipo, ospita una grande base aerea militare, nota soprattutto in quanto sede delle **Frecce Tricolori**, la pattuglia acrobatica nazionale dell'Aeronautica Militare.



16 UDINE >
SAN DANIELE DEL FRIULI

UDINE

Il **castello di Udine** è uno dei simboli più importanti del Friuli ed è situato su un piccolo colle. Una leggenda narra che quando Attila saccheggiò Aquileia, per godersi lo spettacolo da Udine, ordinò ai suoi soldati di costruirgli un'altura, che venne così realizzata riempiendo gli elmi di terra e gettandola in uno spiazzo al centro della cittadella.



16 UDINE >
SAN DANIELE DEL FRIULI

SAN DANIELE DEL FRIULI

La città ospita una delle biblioteche pubbliche più antiche d'Italia, la **Biblioteca Guarneriana**. Fu fondata nel 1466 da Guarnerio d'Artegna, che donò alla chiesa di S. Michele 173 codici manoscritti.

15 BASE AEREA RIVOLTO >
PIANCAVALLO

PIANCAVALLO

Si trova all'altezza di 1280 metri. Fondata sul finire degli anni Sessanta, è stata la prima stazione sciistica italiana a dotarsi di un impianto d'innevamento artificiale.



17

BASSANO DEL GRAPPA >
MADONNA DI CAMPIGLIO

BASSANO DEL GRAPPA

Il **ponte vecchio** – o ponte degli alpini – attraversa in città il fiume Brenta ed è considerato uno dei ponti più caratteristici d'Italia. Si tratta di un ponte coperto in legno le cui origini risalgono al 1200. Al ponte è dedicata anche una celebre canzone popolare.



20

17

BASSANO DEL GRAPPA >
MADONNA DI CAMPIGLIO

MADONNA DI CAMPIGLIO

Si tratta di una delle più importanti e rinomate località sciistiche del nord Italia, con oltre 60 impianti di risalita.



18

PINZOLO >
LAGHI DI CANCANO

PINZOLO

Uno dei luoghi caratteristici della socialità a Pinzolo è la **stube**. Si tratta di una sala, interamente rivestita in legno, che un tempo rappresentava la sola parte riscaldata della casa (il suo nome deriva infatti dal termine stufa/stua).



18

PINZOLO >
LAGHI DI CANCANO

LAGHI DI CANCANO

Si tratta di un lago artificiale dalle acque opache ma turchesi, in prossimità del passo dello Stelvio. Nella stagione estiva è meta di visite ed escursioni, per la bellezza dei paesaggi che lo circondano.



21

19

MORBEGNO >
ASTI

MORBEGNO

Piatto tipico della zona di Morbegno è il **taroz**. Si tratta di un particolare purè di patate arricchito con fagioli e fagiolini e condito con burro e formaggio tipico.



19

MORBEGNO >
ASTI

ASTI

Si tratta di una città ricca di leggende. Una di queste narra della **masca Sabrota**, una delle masche (streghe) più temute della zona. Tramutandosi in un enorme gatto la masca girerebbe di notte nei luoghi meno frequentati della zona lanciando sui malcapitati passanti i suoi sortilegi.



20

ALBA >
SESTRIERE

ALBA

La città delle Langhe ha dato i natali ad uno dei più importanti scrittori del Novecento: **Beppe Fenoglio**. Partigiano nella Resistenza, dedicò a questo periodo della nostra storia nazionale molti dei suoi romanzi, fra i quali proprio *I ventitré giorni della città di Alba*.

20

ALBA >
SESTRIERE

SESTRIERE

Importante località sciistica e per gli sport invernali, **Sestriere** detiene il primato del Comune più alto d'Italia se si considera l'altitudine (2.035 metri) alla quale è collocata la sede comunale.



21

CERNUSCO
SUL NAVIGLIO > MILANOCERNUSCO
SUL NAVIGLIO

Una delle architetture più rilevanti di Cernusco è sicuramente **Villa Alari Visconti**. Costruita in stile Rococò fra il 1703 e il 1727 è immersa in un parco ricco di viali, giardini ed ingressi monumentali.



22

23



Back TO
SCHOOL!

MILANO ACCOGLIE IL VINCITORE

Milano, capoluogo della regione Lombardia, è la seconda città italiana come numero di abitanti (1.385.000). È stata il luogo in cui il boom economico del dopoguerra si è espresso maggiormente, mettendola al centro dell'economia italiana, ed è diventata una delle capitali mondiali della moda. È una città piena d'arte e di storia e quest'anno sarà lo scenario del traguardo finale del Giro d'Italia.



A Milano possiamo trovare un teatro d'Opera famosissimo che tutti gli anni richiama un gran numero di appassionati provenienti da tutte le parti del mondo e che da quasi 250 anni ospita le opere di artisti di livello internazionale: il Teatro alla Scala. Il 7 dicembre è un giorno molto importante per Milano. Infatti, oltre ad essere il giorno di Sant'Ambrogio (patrono di Milano), è da anni la data in cui si inaugura la stagione lirica, con quella che tutti chiamano "la Prima".



Milano ha tanti simboli che la contraddistinguono ma il più famoso è senza ombra di dubbio il suo Duomo. Ci siete mai stati? La cattedrale, la costruzione della quale è iniziata nel lontanissimo 1386, è alta 108m e nel suo punto più alto è posta la famosa "Madonnina", una statua in oro alta più di 4 metri.



Milano sta vivendo un'evoluzione molto rapida della propria fisionomia. Negli ultimi anni si è infatti dotata di uno "skyline" nuovo di zecca, attraverso la nascita di edifici dalle forme avveniristiche e all'avanguardia. Il nuovo quartiere CityLife, la piazza Gae Aulenti, il Bosco Verticale e il Palazzo della Regione sono solo alcuni dei simboli della rinascita architettonica e culturale di Milano.

BICISCUOLA: ATTIVIAMOCI!



Che cos'è BiciScuola?

È un'iniziativa promossa da RCS SPORT arrivata alla edizione numero 19! BiciScuola si rivolge a tutti gli alunni delle scuole primarie dei territori attraversati dalle tappe della Corsa Rosa: un modo per festeggiare e vivere da protagonisti il 103° Giro d'Italia.

Come si partecipa?

Tutte le classi iscritte potranno realizzare un elaborato su uno dei temi proposti (vedi pag. 27). Attenzione! Gli elaborati vanno inviati alla Segreteria BiciScuola entro e non oltre il **9 aprile 2020**.

Chi può partecipare

Tutte le classi di scuola primaria che si sono iscritte entro il **9 febbraio 2020**.

Cosa è contenuto nel kit?

- Una **guida** per alunni ed insegnanti, attraverso cui conoscere il mondo del Giro d'Italia e i temi ad esso collegati
- **Poster** per la classe.

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 2020 sul palco della corsa.



**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

BICISCUOLA AL GIRO D'ITALIA



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 2020

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



BICICLETTA E MOBILITÀ SOSTENIBILE

WOLFIE GREEN CREW Il lupo Wolfie è stato promosso! Dopo anni di onorato servizio come mascotte del Giro d'Italia, è diventato anche il testimonial di RIDE GREEN, il progetto che promuove la raccolta differenziata nelle tappe del Giro d'Italia.

Wolfie è molto orgoglioso del suo nuovo ruolo e vuole essere un perfetto esempio di... riciclatore! Parte quindi in sella alla sua bicicletta per studiare come viene realizzata la raccolta differenziata nelle città toccate dal percorso del Giro d'Italia 2020.

Aiutate Wolfie a raggiungere il suo obiettivo, diventando parte della Wolfie Green Crew. Raccontategli come viene effettuata la raccolta differenziata nel vostro Comune, come la realizzate assieme alle vostre famiglie e dategli qualche suggerimento su come potrebbe essere migliorata. Ma non dimenticatevi che Wolfie è soprattutto un ciclista. Siamo sicuri che apprezzerà moltissimo se metterete in pratica ciò che avete imparato sul mondo del riciclo, progettando per lui un accessorio da bicicletta costruito... con materiale di recupero!

EDUCAZIONE ALIMENTARE

RICETTE IN GIRO Il Giro d'Italia 2020 farà tappa in 12 regioni diverse. 12 è anche il numero dei mesi dell'anno. Una coincidenza? Probabilmente ma... perché non approfittarne? Realizzate quindi un

vero e proprio calendario alimentare in cui, mese per mese, presentare una ricetta regionale (una per ogni regione attraversata dal Giro) e realizzata con ingredienti che rispettano il calendario stagionale di frutta e verdura. Non vediamo l'ora di riceverlo, abbiamo già l'acqualina in bocca!

EDUCAZIONE STRADALE

A TESTA ALTA Quando ci muoviamo per strada, è molto importante essere ben concentrati su cosa succede attorno a noi. Troppo spesso invece si incontrano persone che - quando sono in auto, in moto, in bicicletta o anche a piedi - sono distratte e non prestano l'attenzione necessaria a ciò che li circonda. Muoversi in strada diventa così davvero pericoloso: purtroppo il numero di incidenti che ogni anno avvengono a causa della scarsa concentrazione è molto alto. Individuate le regole fondamentali che, secondo voi, ciascuno dovrebbe rispettare per mantenere la giusta attenzione quando si trova in strada, senza creare pericolo per sé e per gli altri. Date spazio alla vostra fantasia e inventate un metodo originale per fare in modo che tutti possano conoscerle e rispettarle, muovendosi sempre... a testa alta!

PER DIFFERENZIARE IL PIANETA

Differenziamoci



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 la raccolta differenziata come strumento per rispettare l'ambiente e recuperare materia.

Gli obiettivi di Ride Green

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

RICICLO DEI MATERIALI RACCOLTI: I rifiuti raccolti in modo differenziato vengono avviati al riciclo.

UPCYCLE: Attivare progetti di seconda vita 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 cerca anche di sensibilizzare gli spettatori contro il littering, ossia l'abbandono dei rifiuti, con un servizio a supporto di coloro che attendono i corridori fatto con biciclette a impatto zero.



La società operativa E.R.I.C.A. (Educazione, Ricerca, Informazione e Comunicazione Ambientale) di occupa dal 1996 di ambiente. I temi su cui lavora principalmente, sono la gestione dei rifiuti, la prevenzione dei rischi, il ciclo delle acque, l'energia, l'agricoltura biologica e la sostenibilità ambientale.



Per riciclare in modo efficace è importante differenziare correttamente il materiale. Per aiutarvi, ecco una breve **GUIDA AL RICICLO**. Attenzione ai "falsi amici", materiali che possono ingannare e di cui è importante conoscere l'esatto percorso di smaltimento.



Organico



COSA?

- Sarti alimentari (frutta e verdura, gusci d'uovo, pane vecchio, resti di carne e ossi)
- Carta assorbente da cucina unta
- Fondi di caffè e filtri di tè
- Foglie
- Segature

I "FALSI AMICI"

- Oli esausti di frittura
- Legname trattato con prodotti chimici
- Tutti gli altri materiali oggetto di raccolta differenziata
- Materiali non biodegradabili e non compostabili

COSA SI PUÒ FARE CON IL RIFIUTO ORGANICO RICICLATO?

Il Compost, che viene utilizzato come fertilizzante.

Vetro

COSA?

- Imballaggi di vetro
- Contenitori, barattoli, bottiglie e bicchieri, vasi e vasetti

I "FALSI AMICI"

- Ceramica, porcellana
- Pirex, cristallo
- Lampadine, neon
- Specchi

COSA SI PUÒ FARE CON IL VETRO RICICLATO?

Diventa altro vetro: con 1 kg di rottame di vetro recuperato con la raccolta differenziata si ottiene 1 kg di vetro per realizzare nuovi contenitori in vetro riciclato: questo processo può continuare all'infinito e senza alcuna perdita di qualità!



Carta e Cartone

COSA?

- Imballaggi in cartone ondulato e cartoncino, piatti e bicchieri in materiale cartaceo
- Giornali, riviste, fumetti, depliant, pieghevoli pubblicitari
- Fogli di carta di ogni tipo e dimensione
- Contenitori tipo Tetra Pak (es. quelli del latte o dei succhi di frutta)

I "FALSI AMICI"

- Carta sporca, carta oleata, cartoni della pizza sporchi
- Carta per alimenti e carta da forno
- Scontrini (carta termosensibile)
- Fazzoletti di carta sporchi



COSA SI PUÒ FARE CON CARTA E CARTONE RICICLATI?

- 9 scatole su 10 sono realizzate con carta riciclata
- Quasi il 90% dei quotidiani prodotti in Italia viene stampato su carta riciclata
- Il 100% delle scatole per prodotti fragili e voluminosi sono in cartone riciclato





Imballaggi di plastica

COSA?

- Bottiglie, contenitori e flaconi di plastica per liquidi
- Reti per la frutta, borse di plastica, confezioni rigide per dolci
- Piatti e bicchieri monouso di plastica
- Vaschette in polistirolo, vaschette porta uova, vasetti dello yogurt

I "FALSI AMICI"

- Posate in plastica
- Giocattoli
- Materiali isolanti

COSA SI PUÒ FARE CON LA PLASTICA RICICLATA DERIVANTE DAGLI IMBALLAGGI?

- Con 27 bottiglie di plastica si fa una felpa di pile
- Con 67 bottiglie dell'acqua si fa 1 imbottitura per un piumino matrimoniale
- Con 45 vaschette e qualche metro di pellicola in plastica si fa una panchina



Metalli

COSA?

- Lattine di bibite, tappi a corona per le bibite
- Scatole in banda stagnata (tonno, pelati e cibo per animali)
- Fogli in alluminio da cucina
- Vaschette in alluminio per alimenti

I "FALSI AMICI"

- Pentole o padelle
- Oggetti in metallo ingombrante

COSA SI PUÒ FARE CON I METALLI RICICLATI?

- Con 13 barattoli di pelati si ottiene una padella
- Con 37 lattine per bevande si ottiene una caffettiera
- Con 800 lattine per bevande o con 1000 scatolette di tonno si ottiene un telaio per una city-bike



PEDALIAMO PER L'AMBIENTE

Non c'è dubbio che l'Italia possieda numerose bellezze uniche al mondo: dalle Dolomiti ai Sassi di Matera, dalla laguna di Venezia alla Costiera Amalfitana, solo per citarne alcune. Un Paese bellissimo ma anche molto fragile dal punto di vista ecologico. Lo scarso rispetto per l'ambiente ha generato inquinamento e cambiamenti climatici, in Italia come nel resto del mondo. Purtroppo, negli ultimi anni, quello dell'inquinamento è diventato un problema sempre più grave. Cerchiamo di capire meglio di cosa si tratta, attraverso i due elementi che più lo caratterizzano: i cosiddetti "gas serra" e la plastica.

Il surriscaldamento globale

I "gas serra" sono i responsabili di quello che da anni viene chiamato "effetto serra". Ne avete mai sentito parlare?

Questi gas (come l'anidride carbonica o il metano) sono quelli che "imprigionano" i raggi del sole e fanno in modo che sulla Terra ci sia la temperatura giusta perché ci sia la vita. Senza di loro ci sarebbe sempre freddo come al Polo Nord!

Purtroppo, però, bruciando combustibili fossili (carbone, petrolio e gas) attraverso le automobili, le caldaie di casa o le fabbriche, per esempio, abbiamo prodotto grandissime quantità soprattutto di anidride carbonica, che impedisce al calore in eccesso di disperdersi nello spazio, e la temperatura della Terra sta diventando sempre più calda!

Se la Terra diventa più calda il clima "impazzisce": in alcune zone può fare più caldo, in altre più freddo, si sciolgono i ghiacciai, si alza il livello del mare, possono esserci piogge eccessive come gravi episodi di siccità. Tutto questo mette in pericolo la vita di tutti sul Pianeta.

Cosa possiamo fare noi? Possiamo ridurre la quantità di combustibili fossili che usiamo. Come? Usando di meno l'automobile privata, prendendo i mezzi pubblici o la bicicletta. Consumando meno energia elettrica in casa o al lavoro, con lampadine ad alta efficienza, usando caldaie che bruciano meno combustibile, mettendo i doppi vetri o mettendo un "cappotto" ai nostri palazzi per renderli meno freddi d'inverno e meno caldi d'estate.



Un mare di plastica!

Tantissime cose intorno a noi sono fatte di plastica, di tanti tipi di plastica diversa: dalle bottiglie dell'acqua al tubetto del dentifricio, barattoli, piatti e posate che si usano una volta sola (si chiamano "monouso") e persino vestiti, giocattoli, borse, scarpe e tanto altro!

Ogni anno vengono prodotti a livello mondiale 300 milioni di tonnellate di materie plastiche, di cui almeno 8 milioni finiscono nei mari. Le materie plastiche sono le componenti principali (fino all'85%) dei rifiuti marini (marine litter) trovati lungo le coste, sulla superficie del mare e sul fondo degli oceani.

Si tratta di una minaccia per le specie marine e gli ecosistemi, ma anche un rischio per la salute umana, con implicazioni significative su importanti settori economici come il turismo, la pesca, l'acquacoltura. E la quantità di rifiuti

di plastica nei mari è in aumento.

Cosa possiamo fare noi?

Non abbandonare la plastica sulle nostre spiagge e nei nostri mari. Smaltire la plastica nella raccolta differenziata. Eliminare l'uso di piatti e bicchieri di plastica monouso. Usare una borraccia o una brocca di acqua di rubinetto. Evitare dentifrici e scrub che possono contenere microplastiche. Usare buste riutilizzabili per fare la spesa. Evitare di acquistare alimenti avvolti in imballaggi di plastica. Non usare pellicole di plastica per conservare il cibo, preferire contenitori riutilizzabili, meglio se in vetro. Bandire, se possibile, le cannucce di plastica. Privilegiare le fibre naturali rispetto a quelle artificiali. Non pensare che la plastica monouso sia necessaria: non è vero!

UNA STRAORDINARIA OCCASIONE PER RISCOPRIRE LA NATURA DEL NOSTRO *Bel Paese*

I 24 Parchi Nazionali, le 27 Aree Marine Protette e le moltissime altre aree naturali del nostro Paese ci consentono di tutelare un patrimonio di biodiversità che è il più elevato e significativo d'Europa e di promuovere la nostra ricca diversità culturale e paesaggistica, fatta di tradizioni, storia, architettura, tipicità agricole ed alimentari.

Anche se il Giro d'Italia attraversa pianamente solo uno dei 24 parchi nazionali, quello dello Stelvio fra le tappe di Pinzolo e Laghi di Cancano, molti altre possono essere l'occasione per avvicinarsi alla natura d'Italia.

Da Camigliatello Silano, per esempio, si può raggiungere rapidamente il **Parco della Sila**, così come dalla tappa che da Giovinazzo porta a Vieste il pubblico può approfittarne per visitare il **Parco del Gargano**, e poco distante dalla strada che i ciclisti faranno da San Salvo a Tortoreto Lido ci sono il **Parco della Maiella** e il **Parco del Gran Sasso e dei Monti della Laga**. E perché, accompagnando gli sportivi da Brindisi a Castrovillari, non approfittare per fare visita al **Parco del Pollino**? O il **Parco nazionale delle Foreste Casentinesi, Monte Falterona e Campigna** al quale con un po'

di buona volontà si può far visita sfruttando la tappa di Cesenatico.

Se invece volete scoprire qualche area marina protetta, le tappe fondamentali sono in Sicilia. Monreale, a mezz'ora dall'**Isola delle femmine**, e Catania dove troverete l'**Isola dei Ciclopi**. Venti minuti separano invece la Area marina di Torre Guaceto dalla tappa di Brindisi in Puglia, come nelle Marche la tappa di Tortoreto lido non dista molto da **Torre del Cerrano**.

Per conoscere l'elenco completo dei nostri parchi
vai su:
<https://www.minambiente.it/pagina/elenco-dei-parchi>
e per le aree marine:
<https://www.minambiente.it/pagina/aree-marine-istituite>



Passo dello Stelvio



Parco del Gargano



Torre Guaceto

CHI PEDALA, *non* inquina

Andare in bicicletta aiuta la natura, perché non brucia benzina e non produce gas inquinanti.

Se ti piace andare in bicicletta, questa è l'occasione giusta per diventare amico dell'ambiente, seguendo alcuni piccoli gesti. Che puoi insegnare anche al resto della famiglia!

Vediamone insieme qualcuno:

- Quando spegni il televisore, non lasciarlo in stand-by! Anche se sembra spenta, una tv in stand-by consuma comunque energia.
- Chiedi ai tuoi genitori di staccare il caricabatterie dalla presa quando il cellulare è carico! Come la tv, un caricabatterie attaccato alla presa elettrica continua a consumare energia anche senza essere collegato al cellulare.
- Fai la raccolta differenziata dei rifiuti che producite in casa! Informati sulle regole del comune in cui abiti e fai separare plastica, carta, alluminio, ecc.
- Riduci al minimo il consumo di plastica! Per esempio puoi evitare di usare oggetti monouso come piatti e bicchieri di plastica.
- Prova a usare energia rinnovabile! Chiedi ai tuoi genitori



PEDALANDO *in salute*

Il consiglio più importante che vi diamo è quello di utilizzare il più possibile la bicicletta per i vostri spostamenti. Innanzitutto, perché c'è un risparmio totale per quanto riguarda il carburante (sia dal punto di vista delle conseguenze sull'ambiente che da quello della spesa) e poi per i numerosi benefici che l'attività fisica porta alla nostra salute. Ecco alcuni spunti sull'argomento:

- La bicicletta è uno dei pochi mezzi di trasporto a zero emissioni e ciò significa che non inquina l'ambiente, lasciando pulita l'aria
- La bici è il mezzo di trasporto più veloce per gli spostamenti cittadini sotto i 7km. Questo vuol dire che in media, su un percorso di quella distanza, la bicicletta impiega meno tempo di un'automobile
- Non possedete una bici? Nessun problema.

Tante città italiane hanno adottato un servizio di bike sharing, ovvero la possibilità di noleggiare temporaneamente una bicicletta che si può trovare in stazioni apposite in alcune specifiche zone della città.

- Negli ultimi anni diverse aziende del settore hanno iniziato a produrre biciclette a pedalata assistita, ovvero bici che hanno un piccolo motore elettrico per aiutare il ciclista a fare meno fatica nei punti del percorso più difficili, per esempio quelli in salita
- Copenaghen, Amsterdam e Siviglia sono le città con più piste ciclabili in Europa. Chilometri e chilometri di percorsi ciclabili separati dalla strada sulla quale viaggiano le automobili, per pedalare in tutta sicurezza. Scopri nella tua zona dove sono le piste ciclabili!

IL MONDO VISTO DAL SELLINO

Nel corso degli anni si sono diffuse nuove e funzionali modalità di utilizzare la bici. Proviamo a scoprirne alcune, insieme a qualche trucco per mettere adeguatamente in sicurezza la vostra compagna di strada.

I Bike City Tour



La bicicletta è un mezzo sempre più utilizzato per scoprire le città sia da turisti che da cittadini. Sono ormai molte, infatti, le città europee in cui è possibile partecipare a tour guidati che permettono di scoprirne i luoghi più classici ma anche i più insoliti su due ruote. Pedalare tra il nuovo skyline di Milano con lo sguardo al cielo o ad Amsterdam lungo i suoi caratteristici canali è ormai una moda per i turisti ma anche per le aziende locali che organizzano attività di "team building" per fare gruppo tra colleghi.

Tra stile e pedalate in sicurezza: le bici a scatto fisso

La bici ormai non è più solo un semplice mezzo di trasporto su due ruote ma si sta diffondendo anche come oggetto di stile e design tra i giovani soprattutto per quanto riguarda il modello a scatto fisso. Si tratta di una bicicletta dal telaio molto leggero che ha la particolarità di avere un solo rapporto e nessun meccanismo di ruota libera. Non è perciò possibile pedalare a vuoto all'indietro, né smettere di pedalare, a meno che non si voglia rallentare bruscamente l'andatura.



Legare in sicurezza la bicicletta

Purtroppo, i furti di bicicletta sono piuttosto frequenti nelle nostre città. Esistono tuttavia alcuni metodi per rendere la vita più difficile ai ladri di bici...ecco alcuni consigli che potrebbero esservi utili.

• CERCATE UN PALO ADATTO

Attenzione però a non fidarsi troppo: pali e dissuasori si possono facilmente sfilare se sono stati smossi in precedenza, quindi prima di legarvi la bici è opportuno verificare che il tutto sia ben ancorato per terra. Potete anche assicurare il triangolo centrale, composto da tubo orizzontale, tubo piantone e tubo obliquo, al lucchetto e al palo.

Ma se il palo è verticale e aperto in alto per il ladro è un attimo sfilare il tutto.

• LE RASTRELLIERE NON SONO SEMPRE SICURE

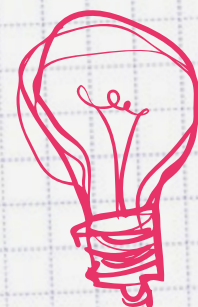
Nel caso in cui non ci siano alternative e si abbia una sola catena, molto meglio legare la bici per la ruota posteriore che, almeno in presenza di pignoni e cambio, è sempre complicata da sfilare.

• SCEGLIERE CON ATTENZIONE I LUCCHETTI

Non esiste purtroppo un sistema affidabile al 100%.

La chiusura più sicura è rappresentata dagli U-Lock, quei lucchettoni a forma di U che si aprono e chiudono a chiave.

Attenzione però: deve essere abbastanza grande da poter abbracciare palo e bici, ma non troppo da permettere al malintenzionato di farci leva all'interno per spezzarlo, magari con un piede di porco.



In Europa si sta diffondendo un modo ecologico e salutare di andare a scuola. Come? Utilizzando il "ciclo-bus", detto anche "bici-bus". In alcuni paesi europei particolarmente sensibili alla mobilità sostenibile, il "bici-bus" è un vero e proprio veicolo a sé stante, un "autobus-bicicletta" progettato per trasportare fino a 8 o 11 bambini che possono pedalare tutti insieme, guidati da un adulto al "volante". **Provate a scoprire in quali paesi è utilizzato questo particolare mezzo di trasporto.**

SFRECCIAMO A FARE COLAZIONE!

PERCHÉ NON DOBBIAMO SALTARE LA COLAZIONE? È il primo pasto della giornata ed è importante per tutti, perché rompe il digiuno notturno e prepara alle attività quotidiane¹. Una buona colazione deve essere preparata pensando ai bisogni del nostro organismo e al nostro stile di vita. Una sana alimentazione, combinata con la giusta dose di movimento e un corretto riposo sono gli elementi chiave per mantenersi in salute e ridurre il rischio di sovrappeso.

Una prima colazione adeguata migliora le capacità di ricordare informazioni, il livello di attenzione e la capacità di risolvere problemi². Iniziare la giornata con una buona colazione aiuta grandi e piccini ad avere l'energia per affrontare tutte le sfide della giornata!

La colazione dovrebbe essere parte di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Una colazione bilanciata dovrebbe fornire circa il 20% del fabbisogno quotidiano di energia³.

ECCO ALCUNI ESEMPI DI COLAZIONI ADEGUATE PER I PIÙ PICCOLI³:

Yogurt alla frutta o naturale (125g)

+

Due biscotti secchi (20g)

+

Frutta fresca (es. 150g di mela)

Tazza di latte intero (150ml)

+

Una piccola fetta di torta casalinga alla frutta (45g)

Pane (40g) con formaggio (30g caciotta mista)

+

Spremuta di agrumi (125ml)

Un esempio di colazione nutriente e gustosa per i più piccoli prevede:



UNA TAZZA DI LATTE (125ML)



**UNA PORZIONE DI CEREALI
COCO POPS** (30G)



**UN FRUTTO DI STAGIONE
DI MEDIE DIMENSIONI**

UNA DIETA EQUILIBRATA

QUALCHE SUGGERIMENTO PER MAMMA E PAPÀ⁴

- Fate fare ai vostri figli la colazione, devono affrontare la mattinata con energia!
- Assicuratevi che possano giocare all'aria aperta per almeno un'ora al giorno
- I bambini devono consumare 5 pasti al giorno
- Quando hanno sete, invitateli a bere acqua: è la migliore opzione per dissetarli!

Piccoli trucchi per non saltare la colazione

Quante volte vi è capitato di dire "Non riesco a fare colazione, ho poco tempo, preferisco dormire un pochino di più"? La mattina a volte è difficile organizzarsi per stare nei tempi e arrivare a scuola puntuali, ma non dovremmo mai dimenticare di fare colazione. Come fare allora

- Preparate tutto ciò che vi occorre per la colazione la sera prima (la tazza per il latte sul tavolo, la frutta sbucciata in frigorifero ricordando di condirla con un po' di limone per non farla ossidare)
- Organizzate quello che vi serve per la giornata a scuola nello zaino appena finite i compiti pomeridiani
- Decidete prima di andare a letto cosa indosserete la mattina dopo

Come fare per non arrivare affamati a tavola?

E' buona abitudine fare uno spuntino a metà mattina e a metà pomeriggio, per spezzare la fame e distribuire meglio le energie durante la giornata.

Via libera quindi agli snack a base di frutta e verdura, oppure pane e pomodoro o yogurt e frutta fresca³. In alternativa, comoda e gustosa è la barretta Coco Pops: uno snack di riso soffiato al cacao su una base al latte, con aggiunta di vitamina D e calcio.

¹ DOCUMENTO SINU-SISA SULLA PRIMA COLAZIONE (WWW.SINU.IT ; WWW.SISALIMENTAZIONE.IT)

² WWW.IOCOMINCIOBENE.IT

³ HTTPS://PICCOLIPIUINFORMA.IT/

⁴ WWW.SALUTE.GOV.IT/

Le buone abitudini a merenda Qualche suggerimento per mamma e papà³

- Proponete al vostro bambino una **varietà di merende**, non solo quelle che preferisce
- Preparate degli **snack a base di frutta e verdura in piccole porzioni**
- Evitate prodotti che contengono grandi quantità di sale, zuccheri e grassi e poche vitamine e sali minerali – necessari invece al vostro bambino per crescere bene



LA VOLATA A TAVOLA... A KM ZERO

Per diventare campione al Giro d'Italia devi essere allenato a percorrere ogni giorno grandi distanze sulla strada, ma a tavola prova a fare tutto il contrario!

Frutta e verdura compiono talvolta lunghi viaggi per arrivare sulle nostre tavole. Proviamo, invece, a preferire prodotti del territorio

La tavola a km zero

- Prevede frutta e verdura di stagione, che in genere permette di gustare sapori più intensi.
- Inquina meno, perché i piatti non arrivano da lontano.
- Valorizza le tradizioni regionali, che di solito includono nelle ricette l'utilizzo di prodotti tipici locali.



Primavera

Albicocca, arancia, fragola, limone, mela, pera, finocchio, carota, ciliegie, susina, sedano, carciofo



Autunno

Mandarino, kako, fico, zucca, finocchio, limone, kiwi, mela, melograno, pera, susina, radicchio, uva



Estate

Albicocca, pesca, frutti di bosco, susina, ciliegia, carote, fico, fico d'india, melanzana, melone, anguria



Inverno

Arancia, limone, cavolo, carciofo, clementina, kiwi, mela, pera, mandarino, zucca



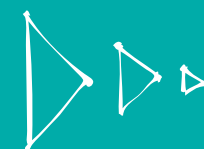
EDUCAZIONE
ALIMENTARE

38

39

SICURI IN STRADA

La costruzione e la modernizzazione delle strade ha sicuramente facilitato gli spostamenti delle persone, diminuendo sempre di più i tempi di percorrenza tra una città e l'altra. D'altro canto, però, queste strade sono ogni giorno sempre più affollate e percorrerle può diventare molto pericoloso se non si presta la dovuta attenzione, agendo con prudenza e rispetto per gli altri. Gli incidenti automobilistici, causati da autisti sbadati e non rispettosi delle regole, sono purtroppo all'ordine del giorno, ma gli utenti della strada più a rischio sono senza dubbio i ciclisti, in quanto privi di qualsiasi protezione di sicurezza (oltre al casco). I due momenti di maggior rischio per un ciclista arrivano quando si percorre un incrocio (con o senza semaforo) e quando si vuole attraversare la carreggiata (con o senza strisce pedonali). Cerchiamo di capire insieme come attraversare sulle strisce in massima sicurezza.



Sapete che il codice della strada indica, in caso di traffico particolarmente intenso e quando le circostanze lo richiedono, l'attraversamento sulle strisce pedonali da parte dei ciclisti? Sulle strisce, i pedoni e i ciclisti (che devono portare la bicicletta a mano) hanno la precedenza sulle automobili, tuttavia è opportuno non buttarsi all'improvviso ma controllare sempre che non stia arrivando un'auto. Se invece non vedete attraversare la strada in sella alla vostra bici, ma in questo caso dovrete prestare ancor più attenzione. Controllate sempre che non stiano arrivando auto (sia a destra che a sinistra!) e attraversate la strada e cercate di liberare la carreggiata il prima possibile, senza correre però! È necessario scendere dal sellino e spingere la bici quando si attraversa sulle strisce, l'importante è che si presti sempre molta attenzione, sia a piedi che pedalando.

Cosa state aspettando?

Chiedete alla vostra scuola di iscriversi!
È possibile sino al 31 luglio 2020 sul sito:
www.fruttanellescuole.gov.it



Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali – Programma realizzato con il contributo finanziario dell'Unione Europea

LE 5 REGOLE D'ORO DEL bravo ciclista

La regola più importante da tenere sempre ben presente quando si monta in sella alla propria bici è quella di guidare con grande prudenza e di prestare il massimo dell'attenzione, restando sempre vigili e all'erta. Oltre a questo, ecco alcune regole importantissime per pedalare in sicurezza.

1 Controllare spesso l'equipaggiamento della propria bici

Per ridurre il rischio di spiacevoli inconvenienti è sempre meglio controllare spesso che tutte le componenti della propria due ruote siano in ordine. Controllate che i freni e il campanello funzionino a dovere e che le gomme non siano mai sgonfie, ma soprattutto non dimenticatevi mai il caschetto! A volte può sembrare un po' scomodo, ma è importantissimo per la vostra sicurezza!



2

Cercare di essere il più visibili possibile

Uno dei rischi del percorrere le strade in bici è quello di non essere visti dagli automobilisti, data la differenza di grandezza tra una bici ed un'auto. Per questo motivo bisogna cercare di risultare più visibili possibili, vestendosi con colori sgargianti e controllando che la bici sia provvista di luci (da accendere quando fa buio) e di catadiottri, ovvero quei pannelli colorati che riflettono la luce e che si trovano sul retro della bici, sui pedali e tra i raggi delle ruote.



3 Utilizzare le piste ciclabili

I rischi per i ciclisti diminuiscono drasticamente quando si abbandona la strada per pedalare su una bella pista ciclabile. Purtroppo, però, l'Italia è uno dei paesi europei con meno km di piste ciclabili, lontanissima da Stati come Danimarca e Olanda, che da anni ascoltano le esigenze dei ciclisti. Le due città europee con più km di piste ciclabili in Europa, infatti, sono Amsterdam (circa 400 km) e Copenaghen (più di 350 km). In Italia, invece, primeggia Modena (198 km), seguita da Reggio Emilia (194 km) e Ferrara (150 km). Le città in cui si utilizzano maggiormente le biciclette, invece, sono Pesaro e Bolzano. A seguire troviamo Ravenna, Reggio Emilia, Ferrara e Treviso. E voi? Abitate in una di queste città? Utilizzate la bici e le piste ciclabili?



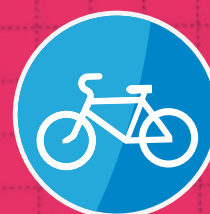
4

Rispettare i cartelli stradali

Per fare in modo di evitare incidenti è necessario prestare grande attenzione ai cartelli stradali e seguire gli ordini che impongono. Li conoscete tutti? Scopriamone qualcuno insieme:

a- Segnali d'OBBLIGO

Troverete sicuramente un cartello rotondo, con sfondo blu e una bicicletta bianca all'inizio di ogni pista ciclabile. Si tratta infatti di un cartello che indica un **percorso riservato alle biciclette**. Davanti a questo segnale, quindi, è vietato il transito di ogni altro mezzo (es: automobili). Alla fine della pista, invece, troverete lo stesso cartello, attraversato da una striscia rossa. Se affianco alla bici bianca ci fosse disegnata la sagoma di un uomo, il cartello vorrà dirci che quel percorso ciclabile è affiancato da un viale pedonale.



b- Segnali di DIVIETO

Il cartello rotondo con sfondo bianco, bordi rossi e il disegno di una bicicletta nera vieta il transito alle ciclisti e consente invece il passaggio ai pedoni e ai veicoli a motore. Vietato pedalare in prossimità di questo segnale!



c- Segnali di PERICOLO

Il cartello triangolare con sfondo bianco, bordi rossi e una bicicletta nera preannuncia un attraversamento ciclabile e, posto sul margine della carreggiata, invita i conducenti delle automobili di rallentare e prestare attenzione ai ciclisti che potrebbero attraversare la strada.



5

*Tenere sempre
libere le mani*

Mentre andate in bicicletta bisogna sempre tenere le mani sul manubrio, pronti ad un'eventuale frenata o ad una brusca sterzata, dovute ad un imprevisto sul vostro percorso. Per questo è vietato usare il cellulare o tenere in mano l'ombrello mentre siete in sella. Se doveste rispondere ad una telefonata urgente è possibile usare un paio di auricolari, mentre quando piove si possono indossare quei grandi impermeabili che vi riparano dalla pioggia da capo a piedi!



LA POLIZIA STRADALE

> > >

*Quali sono i compiti
della Polizia durante la Corsa?
Quanti poliziotti sono impegnati
durante il Giro d'Italia?*



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.

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.



La scorta ai ciclisti viene assicurata da

- 1 Comandante**
- 26 motociclisti**
- 6 auto**
- 1 furgone officina**

OROSCOPO A DUE RUOTE

Toro



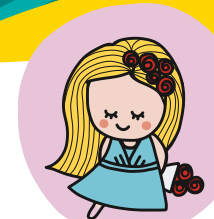
Prima d'intraprendere una nuova strada i nati sotto il segno del toro si fermano lungamente a riflettere. Non amano agire d'istinto e studiano bene mappe e percorsi prima d'iniziare una pedalata. Affidabili e attenti non dimenticano di controllare gomme e freni della bici prima di salire in sella.

Cancro



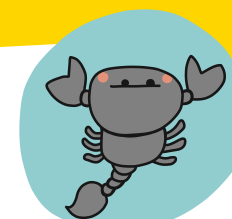
Leali e premurosi sono i nati sotto il segno del cancro, che non si tirano mai indietro quando si tratta di aiutare un amico in difficoltà o di "tirare la volata" per un compagno. Per questo sono molto apprezzati in squadra e in compagnia!

Vergine



Meticolosi, precisi, perfezionisti sono i nati sotto il segno della vergine, dotati inoltre di un grande senso del dovere. Se partono per una scampagnata in bicicletta non scorderanno mai casco, borraccia e un piccolo spuntino. Magari da condividere con gli amici.

Scorpione



Misteriosi e sognatori sono i nati in scorpione. La loro dote più importante è l'intuito, che li porta a saper scegliere, anche su due piedi, la strada migliore per arrivare al traguardo. A volte questa loro sicurezza li rende troppo spavaldi, ma la loro capacità di sognare li rende splendidi compagni di viaggio.

Ariete



Teste dure gli arieti: una volta in sella alla vostra bicicletta non vi ferma nessuno. Non c'è salita che non possiate affrontare, nessuna sfida è per voi impossibile. Attenti però, anche le teste più dure hanno bisogno di un buon casco per affrontare la strada in sicurezza!

Gemelli



Gita in campagna o pedalata in città? Mountainbike o bici a scatto fisso? Se sei del segno dei gemelli potresti rispondere... entrambi! I ciclisti dei gemelli sono curiosi, amano sperimentare percorsi nuovi e stili di pedalata differenti. Chissà cosa scoprirete quest'anno...

Leone



Tenaci e coraggiosi, a volte un po' troppo spericolati sono i ciclisti del segno del leone. Sempre alla ricerca di nuove sfide, si annoiano a percorrere i sentieri più facili e brevi. Ogni tanto però concedetevi una pausa, per risalire in sella con maggiore slancio!

Bilancia



Socievoli e bravi nelle relazioni i ciclisti bilancia sanno fare gioco di squadra, senza mai far prevalere la propria ambizione a discapito del bene di tutti. Durante una gara saranno i primi a passare la borraccia all'avversario rimasto senza, guadagnando il rispetto dei tifosi.

Sagittario



Creativi, dotati di spirito artistico, amanti delle esplorazioni: i sagittario saranno sempre i primi a partire per scoprire nuove scorciatoie durante una pedalata nei boschi, gli ultimi a tornare perché si saranno fermati per fare qualche foto curiosa.

45

Capricorno



Riservato e concreto il ciclista capricorno ama pedalare in solitaria, sulle lunghe distanze, quelle che gli permettono di mettersi alla prova con impegno e costanza. Sono però anche compagni affidabili e la loro concretezza li rende ottimi consiglieri se si tratta di decidere che strada intraprendere.

Acquario



Andare in bicicletta con un acquario è un'esperienza imprevedibile. Fantasiosi e ricchi d'immaginazione i nati in acquario partiranno all'avventura senza una precisa meta, pronti a scoprire tutte le cose belle che potranno incontrare sul loro percorso!

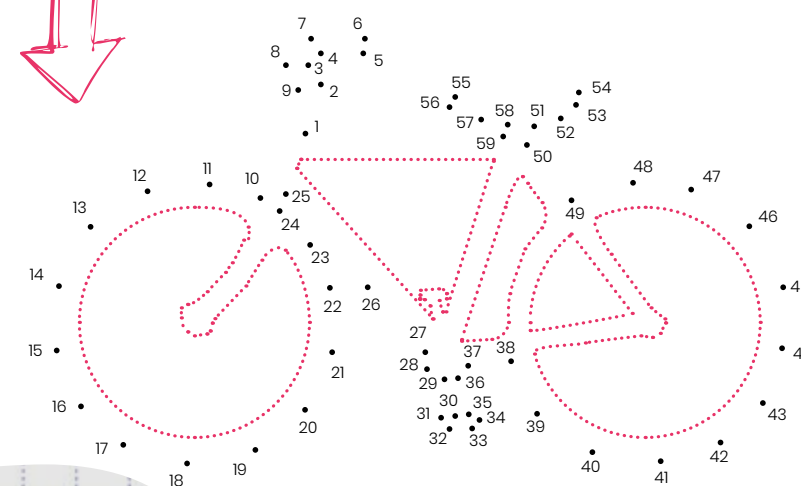
Pesci



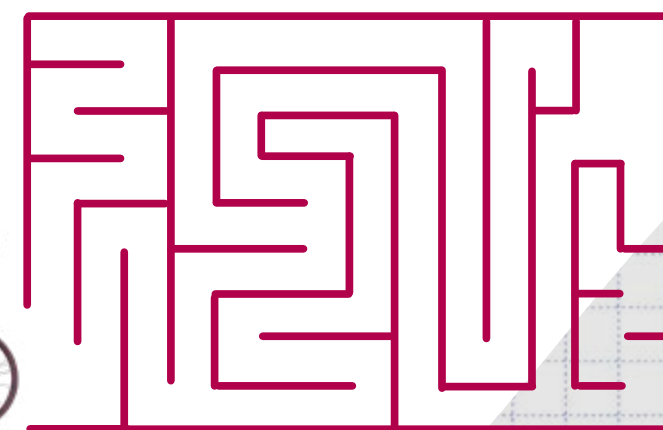
I ciclisti del segno dei pesci sono estremamente creativi. La loro bicicletta si fa riconoscere perché è sempre la più colorata e personalizzata. Adesivi, cestini, campanelli personalizzati sono per loro all'ordine del giorno, ma non dimenticano mai la sicurezza con casco e catarifrangenti!

CICLISTI PER GIOCO

Unite i puntini IN ORDINE CRESCENTE PARTENDO DAL NUMERO 1 E ARRIVANDO FINO AL NUMERO 59. Che immagine apparirà secondo voi?



Wolfie DEVE ANDARE A SCUOLA IN SELLA ALLA SUA BICI MA NON SI RICORDA BENE LA STRADA CHE DEVE SEGUIRE. AIUTALO DISEGNANDO la via che deve seguire!



BACK TO school!

ALL'INTERNO DI QUESTA GRIGLIA
SONO NASCOSTE **6 PAROLE** CHE
RIGUARDANO BICISCUOLA.

Le riesci a trovare tutte?

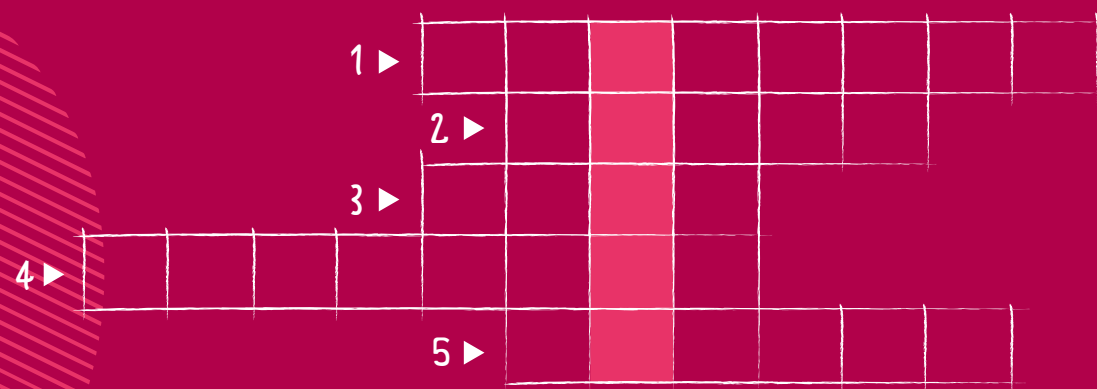
- BICICLETTA
- WOLFIE
- BICISCUOLA
- ROSA
- GIRO
- RICICLARE

B	P	H	J	S	R	M	I	L	B
G	I	R	O	L	I	U	C	Q	I
W	C	C	B	E	C	S	Y	Z	C
N	V	V	I	H	I	K	L	O	I
E	T	G	A	C	C	A	F	D	S
J	R	X	W	O	L	F	I	E	C
L	O	M	N	B	A	E	R	W	U
E	S	S	S	L	R	Y	T	R	O
U	A	K	F	B	E	D	Z	T	L
S	D	P	U	H	D	O	P	B	A

COS'È IMPORTANTISSIMO INDOSSARE TUTTE LE VOLTE CHE SALIAMO IN SELLA ALLE NOSTRE BICICLETTE ? RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE E COMPLETA LA TABELLA.

La risposta è nascosta nella colonna evidenziata!

1. LO È CHIUNQUE SALGA IN SELLA AD UNA BICICLETTA
2. AL GIRO DI QUEST'ANNO CE NE SARANNO 3 IN UNGHERIA E 18 IN ITALIA
3. DI CHE COLORE È LA MAGLIA DEL VINCITORE DEL GIRO D'ITALIA?
4. DOBBIAMO CERCARE DI CONSUMARNE IL MENO POSSIBILE PER IL BENE DELL'AMBIENTE
5. COME SI CHIAMA LA MASCOTTE DEL GIRO D'ITALIA?



1. Ciclista 2. Tappe 3. Rosa 4. Plastica 5. Wolffe - Soluzione: casco.

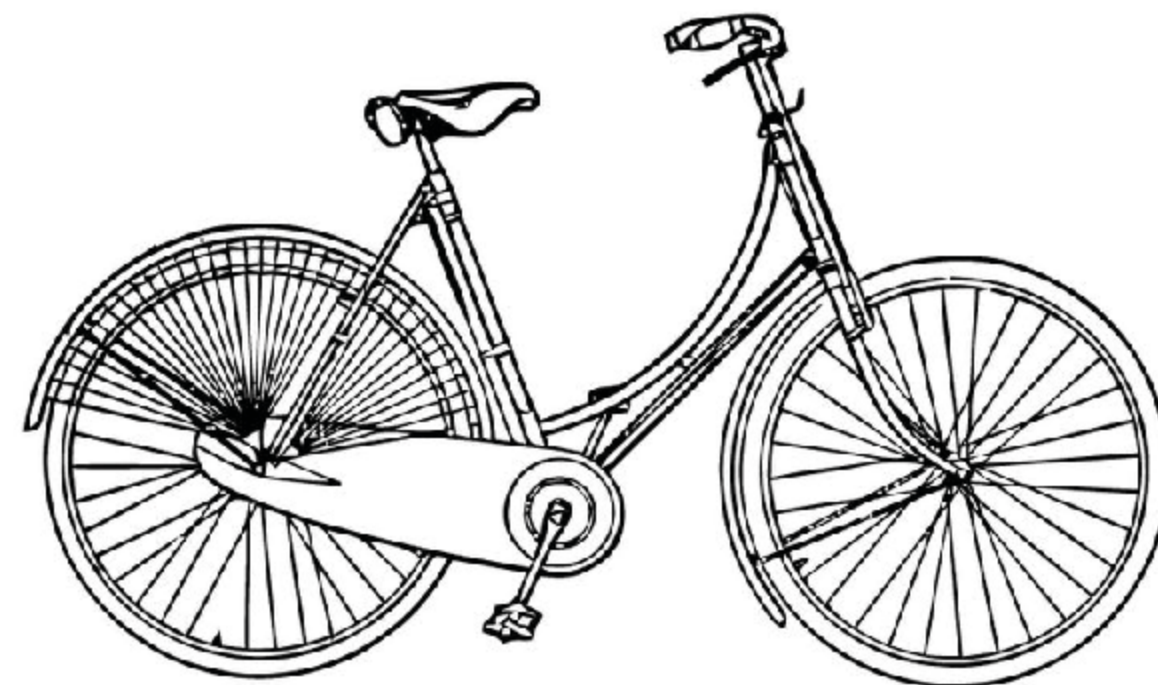


Il nostro percorso assieme
è quasi terminato!

Ma prima di salutarci che ne dite di metterci alla prova con alcune attività che ci propongono gli amici della Polizia Stradale?

Scheda 1

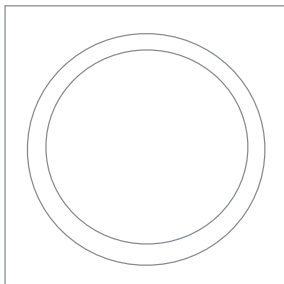
Completate la bicicletta con i dispositivi obbligatori di cui deve essere munita la bicicletta per poter circolare al buio o in caso di scarsa visibilità.



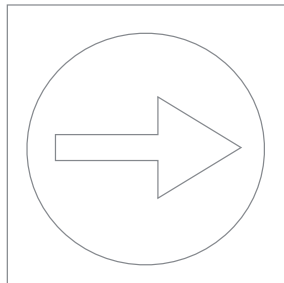
Scheda 2

Colorate i segnali, rispettando quanto scritto sopra ad ognuno

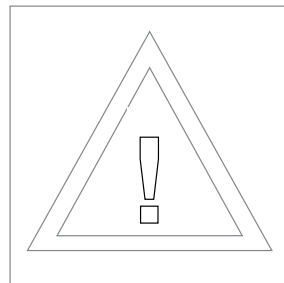
DIVIETO



OBBLIGO



PERICOLO



Scheda 3

Inventate una frase con la parola bicicletta.

B
I
C
I
C
L
E
T
T
A

Scheda 4

Segnate sulla cartina il percorso corretto che il bambino evidenziato nel cerchio piccolo deve fare per arrivare a scuola (evidenziata dall'altro cerchio più grande).

