

IN BICI PER LA PACE DA CASTELLANZA A PERUGIA

04-10-2025 /12-10-2025

CASTELLANZA – ORIO LITTA (LO)



Bicipace e il Tavolo In Cammino per la Pace aderiscono alla Marcia della Pace Perugia Assisi del 12 ottobre 2025.

IL 4 OTTOBRE PARTIAMO IN BICICLETTA DA CASTELLANZA PER RAGGIUNGERE PERUGIA IL 12 OTTOBRE

CI PIACEREBBE immaginare tutta la gente che si impegna per avere un mondo senza divisioni, basato sulla pace, l'unità e la fratellanza, un'utopia che ispira speranza e un cambiamento positivo.

In un mondo devastato dall'individualismo, dall'egoismo e dall'indifferenza che uccide e lascia uccidere, un mondo dove prevalgono gli interessi dei più ricchi che, pur di mantenere il proprio benessere, alimentano guerre di ogni genere, sanguinose e spietate, tanto che non c'è più alcun limite e si uccidono impunemente bambini, donne, malati e anziani, nella totale noncuranza delle convenzioni e degli organismi internazionali.

Ed è anche un mondo dove si alzano muri e si militarizzano i confini e si accelera la corsa al riarmo. Di fronte a tutto questo non possiamo stare a guardare, dobbiamo reagire per concretizzare "un nuovo sogno di fraternità e giustizia sociale".

E questo è il messaggio che un gruppo di ciclamatori di Bicipace vuole portare lungo il percorso che, partendo sabato 4 ottobre da Castellanza, Cassano Magnago, Legnano, Parabiago, Canegrate, Cuggiono e altre città dell'alto milanese si concluderà alle ore 9 del 12 ottobre ai Giardini del Frontone a Perugia per partecipare alla Marcia della Pace.

LI CI UNIREMO AI PULLMAN CHE PARTIRANNO L'11 OTTOBRE DA CASTELLANZA, CANEGRATE E BUSTO GAROLFO.

Da più di quarant'anni Bicipace promuove e IMMAGINA un mondo diverso, oggi più di ieri è urgente alzare la voce, dobbiamo uscire da questo silenzio, dal silenzio che i governi stanno mantenendo sul conflitto in Medio Oriente di fronte a decine di migliaia di bambini, donne, uomini innocenti uccisi. Ma vogliamo anche che gli organi internazionali ritornino ad essere il luogo dove discutere e risolvere le controversie, per cancellare le guerre dalla storia.

Durante il nostro percorso incontreremo associazioni, studenti e Amministrazioni locali per condividere con loro il nostro messaggio che grida a gran voce "PACE e GIUSTIZIA e BASTA GUERRE".



Sabato 04 Ottobre - partenza da Castellanza



SINDACO di CUGGIONO



ANPI di INVERUNO



PAVIA



OSTELLO ORIO LITTA

**Presidente Associazione Europea Vie Francigene
Francesco Ferrari**

DOVE DORMIAMO			
SABATO	04/10-	ORIO LITTA, Ostello Pza dei Benedettini	cell. 3483637103
DOMENICA	05/10 -	VIADANA, Agriturismo Corte Lidia, Via Leopardi 159,	cell. 3452622593
LUNEDI'	06/10 -	BAGNOLO SAN VITO, Ostello Via Nino Bixio 10	cell. 3514686419
MARTEDI'	07/10 -	FERRARA, Ostello Corso Biagio Rossetti, 24	0532 201158
MERCOLEDI'	08/10 -	CESENA, Frati Cappuccini, Via Cappucini, 341	cell. 3466815052
GIOVEDI'	09/10 -	BAGNO DI ROMAGNA, Hotel Roma, Via della Fonte, 2	054 31904333
VENERDI'	10/10 -	CITTA' DI CASTELLO, residenza antica Canonica, Via San Florido 23	cell. 3471564910
SABATO	11/10 -	CORCIANO, Hotel el Patio, Via dell'Osteria 5	075 6978464
DOVE CENIAMO			
SABATO	04/10 -	ORIO LITTA, MAIORI Cascina Marmora Seconda 4	0377 804210
DOMENICA	05/10 -	VIADANA, Corte Lidia, Via Leopardi 159,	cell. 3452622593
LUNEDI'	06/10 -	BAGNOLO SAN VITO, Via Nino Bixio 10	cell. 3514379623
MARTEDI'	07/10 -	FERRARA,	
MERCOLEDI'	08/10 -	CESENA, Frati Cappuccini, Via Cappucini, 341	AUTOGESTIONE
GIOVEDI'	09/10 -	BAGNO DI ROMAGNA, Il Cenacolo, Via s. Lucia, 10	0543 911005
VENERDI'	10/10 -	CITTA' DI CASTELLO, Trattoria Lea, Corso Camillo Benso Cavour 8F	0758521678
SABATO	11/10 -	CORCIANO, Hotel el Patio, Via dell'Osteria 5	075 6978464

La prima giornata di questa grande avventura pacifica e pacificante si conclude con un bilancio più che positivo: sorrisi e abbracci già dalle prime battute, serenità lungo il percorso, arrivo compatto del gruppo piuttosto integro a Orio Litta. Qualche significativo incontro nel percorso: il Sindaco di Cuggiono e l'Anpi ci hanno offerto un tè caldo, qualche biscotto e una breve riflessione condivisa: grazie perchè con questo gesto ha contribuito a risvegliare la coscienza italiana, per troppo tempo silente e anestetizzata di fronte alla normalizzazione della violenza. Il tratto sui navigli fino a Pavia è scivolato tra l'umidità crescente e la messa a punto delle gambe.

Nei pressi del ponte coperto sul Ticino gli amici con il furgone ci hanno rifocillato con panini imbottiti, finiti in un battibaleno, e barrette. Un caffè alla locanda antistante al parchetto e via. La temperatura finalmente risale e l'umidità scende; per la prima volta si inizia a togliere qualche strato di abbigliamento sportivo.

Nel tratto finale la prima foratura e la prima dimostrazione dello spirito solidale che pervade il gruppo: riparazione in tempo zero e pronti a ripartire.

Arriviamo all'ostello Luce sulla via Francigena a Orio Litta, vicino Lodi e il Po. Prima di andare a farci una nutriente doccia, il presidente dell'associazione Europea Via Francigena ci saluta e racconta in due parole la genesi di questa idea che, dal 2000, sta richiamando pellegrini e ciclisti da tutto il mondo.

Cena in allegria, mentre gli sbadigli iniziano a fioccare, tra poco dormiremo profondamente ma c'è ancora energia per parlare, ridere, accordarsi sulla partenza di domani.

Non manca il tempo per qualche battuta sulla situazione attuale e gli aggiornamenti: Hamas sarà disposto a rilasciare gli ostaggi? Israele si fermerà? E gli altri conflitti? Restiamo sospesi, ma gustiamo la gioia della pace che abbiamo creato e stiamo raccontando a chi ci segue. Domani ci aspettano Viadana e il nostro impegno a ripartire.

ORIO LITTA – VIADANA 05/10/2025



PIZZIGHETTONE

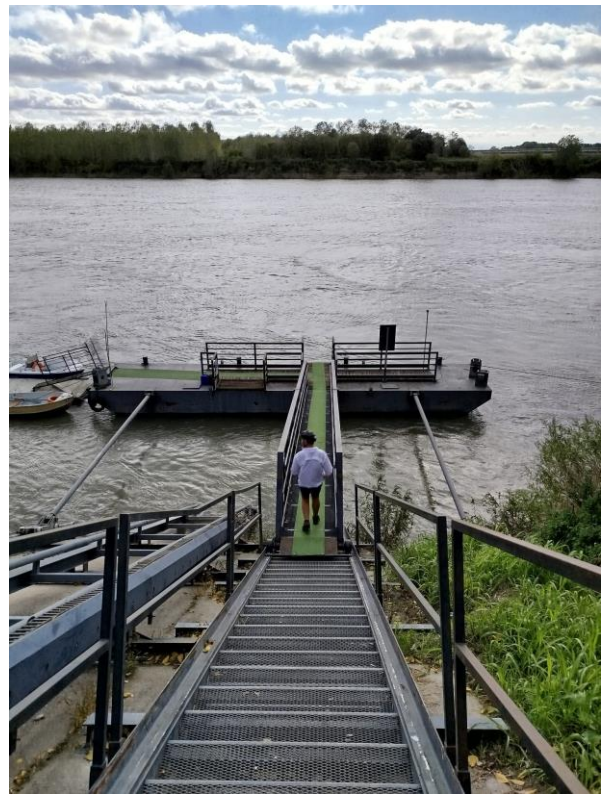


ARGINE PRIMARIO DEL PO

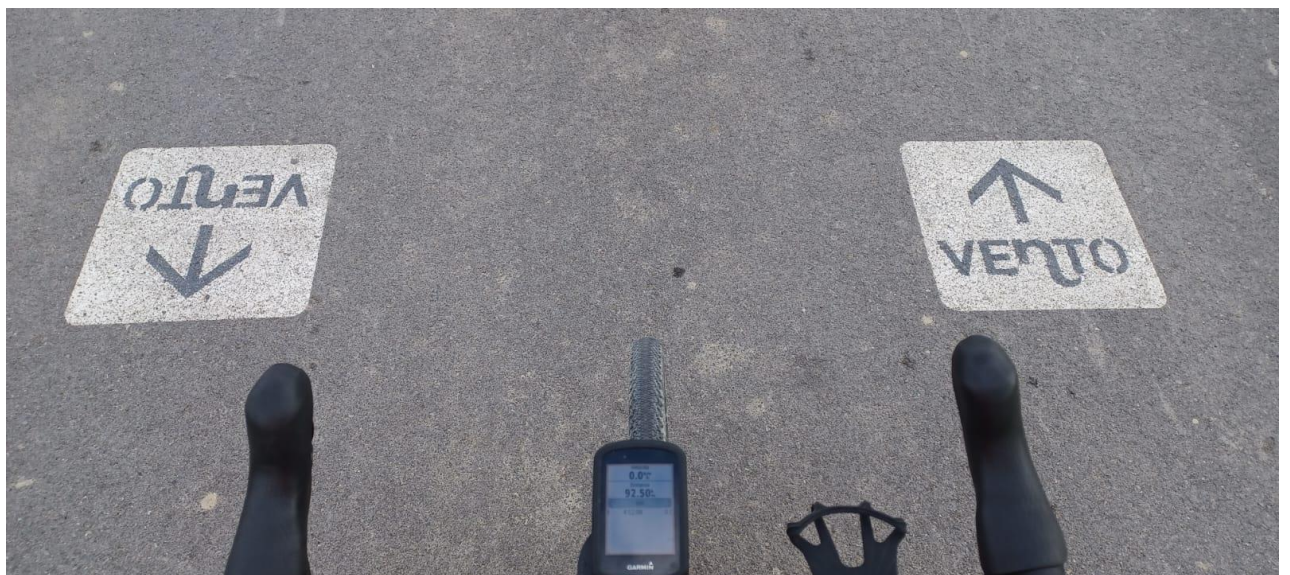


INCONTRO CON GLI AMICI DI LEGAMBIENTE CREMONA





SAN DANIELE PO





AGRITURISMO BIO CORTE LIDIA VIADANA



IL RIENTRO DI CARLO E RICCARDO



LIDIA CON FLAVIO E FABIO

Partire in ritardo, recuperare; cercare la posizione, perdere la traccia; prendere freddo e poi scaldarsi; ammirare le nuvole arricciarsi nel cielo, portate da un vento tutt'altro che leggero e chiaramente contro; radunarsi, sfilacciarsi; raccogliere qualcosa di un amico caduto per strada, sorprendersi; forare, riparare; soccorrere una signora caduta in bici, aspettarsi; preparare panini per tutti, desiderare il gorgonzola.

Faticare e sentire il limite, arrivare insieme. Guidare la fila, seguire; stare in fila, fare gruppo; chiacchierare, pedalare in silenzio. Incontrare volontari in piazza, scampanellare alla gente.

Sorridere, accogliere le critiche; ringraziare, salutarsi. Stare sull'argine del fiume e delle questioni, prendere vento in faccia, proteggersi. Avere mal di gambe, proseguire. Tutto questo non è automaticamente Pace, lo diventa nel modo con cui lo si vive e lo si applica. Oggi, in questi 120 km sorprendenti e impegnativi, ci abbiamo provato. Si vede dal sorriso, si legge negli occhi, si sente nella cura di ognuno.

Tante emozioni oggi. Tanti cambi di scenario climatico, emotivo, paesaggistico. Il vento del mattino è calato e ha lasciato il campo ad un bel sole caldo. Pizzighettone e poi Cremona, mentre le nuvole si facevano nere e basse ma non promettevano pioggia, solo molto movimento per il vento freddo che ci ha accompagnato o, meglio, contrastato per gli altri 60 km.

Percorso sinuoso sull'argine del Po lungo la VenTO in direzione est. Bello e incantevole. Fattorie ovunque e un odore diffuso di stalla. Pianura padana. Il vento e la stanchezza hanno spazzato la mente e lasciato puliti i pensieri. Arrivo in un vero agriturismo Bio, la signora Lidia stasera cucinerà per noi, zucche sotto il portico a volontà, buon odore di concime. Compagnia molto buona, umore e gambe ok. Seconda tappa fatta. Gratitude. Buona meritata cena. Buon rientro ai primi compagni che rientrano.

VIADANA – BAGNOLO SAN VITO 06/10/2025



ACCOGLIENZA E SALUTI DELLA PRESIDENTE

ANPI - VIADANA - PAOLA LONGARI

Viadana
I ciclisti "Per la pace" fanno tappa in paese



Il gruppo La comitiva è diretta in Umbria

Una carovana di ciclisti "Per la pace" ha fatto tappa a Viadana. Ad accoglierli davanti al municipio, la presidente Anpi Paola Longari. Partita da diverse località lombarde, la comitiva è diretta in Umbria, dove si ricongiungerà domenica alla marcia per la pace Perugia-Assisi. La scelta del mezzo ha una valenza simbolica: «La bici avvicina le persone e funziona senza consumare energia, mentre le guerre dividono, e spesso nascono per il controllo delle fonti energetiche».



BRESCELLO



MORENA - GUIDA - MUSEO CERVI - GATTATICO



FAMIGLIA CERVI



FIUME PO



GUALTIERI



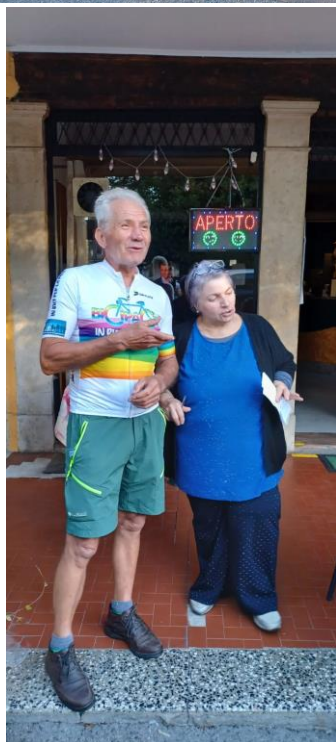
PANINATA A GUALTIERI



DUOMO GUASTALLA



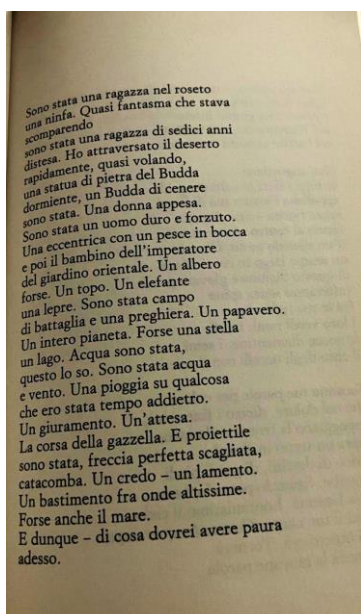
IL PARTIGIANO FRANCO FILIPPINI



Francesco e Maria Grazia



Fabio e Flavio



Raffaella poesia del compleanno



Decalogo del ciclista

Tappa 3, da Viadana (circa) a Governolo. Saranno state, in sequenza:

- la zucca buonissima (fritta, vellutata, in torta con le mandorle) e qualche fagiolo con la polenta della sera prima;
- il caffè con ANPI di Viadana alle 9.00;
- i 6 gradi e la rugiada del mattino;
- la visita, intensa e profonda alla Casa Cervi in mattinata a Canpegine;
- e, da ultimo, 200 e passa chilometri già fatti in due giorni con il sorriso sul viso.

Fatto sta che oggi il gruppo è scorso sereno e veloce, come le calme acque dei fiumi che stiamo accarezzando.

La testimonianza della famiglia Cervi e le loro scelte concrete, orientate alla pace intelligente e aperta alla comunità, hanno riscaldato i nostri cuori e sostenuto i corpi infreddoliti dentro alle mura del museo; il resto lo hanno fatto il sole, l'aria fresca ma discreta, i panini con anche il gorgonzola e il lambrusco (a Gualtieri) e le sfiammate nel rettilineo precedente verso una bella spiaggia del Po.

Siamo allegri, anche se ci manca chi ci ha salutato ieri sera e stamattina.

Dopo pranzo, ripartiamo verso Guastalla per un caffè, un gelato o una farmacia e per riprendere, in scioltezza l'argine del fiume più grande d'Italia, già percorso e attraversato (a proposito, che esperienza!) in mattinata.

Il paesaggio è disteso e l'assenza di vento lo rende ancora più abbordabile.

Chi resta indietro, chi si lancia avanti come una saetta, tutti a seguire "l'uomo traccia" che domani ci lascerà, ma per ora ci guida con serafica sicurezza.

Il pomeriggio volge al tramonto ma la giornata riserva ancora sorprese. Sbagliare percorso e trovarsi davanti al circolo Arci dove ci accoglie una sagace barista. **"Signora voi avete vino?" "Certo, questa è un'osteria, non una farmacia, mio caro!"**

La realtà supera l'immaginazione: una donna che mette in riga tutti, un aperitivo con grana, brioches appena sfornate, risate a crepapelle. Arriviamo all'ostello, stipiamo le bici tutte insieme, una doccia e giù per la cena a base di pasta al ragù d'anatra e zola e noci. È il momento degli accordi per domani, ma spunta una torta per festeggiare la ciclista del gruppo. Una poesia toccante (sono stata acqua e vento), un decaologo del ciclista (se non sai a strada, stà indrè), un goccio di spumante e siamo davvero pronti.

Domani Ferrara, ma prima di tutto, colazione all'osteria. Gratitude. Buona notte.

Conclusa anche la terza tappa VIADANA - BAGNOLO SAN VITO - Dopo l'emozionante visita al museo dei fratelli Cervi, accompagnati da Morena che ci ha fatto rivivere momenti di storia tragici. La guerra ha lasciato ferite enormi che oggi è giusto ricordare, soprattutto in questi ultimi anni dove la pace, i diritti, gli accordi internazionali e la democrazia sembra aver perso il valore che ha, sembra di vivere un mondo al contrario. Abbiamo attraversato paesi protetti da grandi argini che difendono il veloce scorrere del fiume PO, Gualtieri, Guastalla per arrivare all'ostello dei Concari

a Bagnolo San Vito dove scorre il fiume Mincio. Concluso con festeggiamento del compleanno di Raffaella (la nostra rappresentante femminile). Si va a riposare felici della giornata, senza forature, senza vento e tanto sole.

BAGNOLO SAN VITO – FERRARA 07/10/2025



Paesaggio sul PO



Monastero di Polirone San Benetto PO



Scambio di esperienze con appassionato Hand-bike affiliato FIAB



Raffaella gioiosa



Ferrara Città delle Bici - Patrimonio UNESCO



Le birre da integratori



Gerolamo Savonarola



Castello Estense



Quarta tappa verso Assisi, una giornata cerniera, che unisce, con altri cento chilometri, la prima metà di questo viaggio con la seconda. Partenza morbida ormai abituati alla fresca rugiada delle 8.30. Dopo una colazione al modico prezzo di 5 euro a testa(!), che però ci è valsa anche un po' per pranzo ed una simpatia impagabile, sfiliamo verso San Benedetto Po, raggiungendolo dopo una mezz'oretta; giusto il tempo di scaldare le gambe e scendiamo dall'argine per entrare in paese. C'è il mercato e alla prima bancarella (rosticceria polli etc) una signora del banco cita suo fratello che ha una macelleria a Busto Arsizio. Ma dai! Flavio lo conosce! Il mondo è davvero così vicino: ci riconosciamo tutti, è una cosa più grande del nostro pensiero! Chi si ostina a volerlo negare? Compriamo il giornale locale, due chiacchiere con le fruttivendole e poi entriamo in piazza. Questo borgo è stato arricchito dalla famiglia Canossa e conserva opere di grande bellezza. Un volontario ci delizia di qualche aneddoto sulla chiesa, le cantine, le opere di Giulio Romano. È ora di ripartire: il nostro nuovo uomo traccia si è piazzato davanti e l'andatura è, sorprendentemente, più alta. Inizialmente, non tiene il paragone con il mitico Cracco, ma nel corso della giornata, dopo qualche esitazione, il suo ruolo si rafforzerà assicurandogli la fiducia totale del gruppo. Pedaliamo con naturalezza. Quasi quasi, ora, se facessimo meno di 100 km ci apparirebbe normale...Sosta panini al parchetto, con variante verdura e frutta e poi via. Il viaggio scorre sull'argine sinuoso, ben asfaltato se non in pochi tratti, a volte ipnotico a tratti noioso, a seconda delle interpretazioni. Qua e là un borgo, una rocca Stellata, un piccolo santuario. Il sole costante e caldo ci rosola i volti, le braccia e le cosce; ci resterà addosso anche stanotte; forse domani sarà meglio mettere un po' di crema protettiva. Lungo il viaggio ci fanno compagnia le canzoni di Conte, Fossati, De Gregori e Fabrizio De Andrè. Ferrara è alle porte, lasciamo l'argine e incontriamo ciclisti e cicliste quotidiani, uomini e donne che usano la bici per le proprie commesse. Anche il traffico delle autovetture aumenta, sebbene Ferrara rimanga la città delle biciclette. Ragazze, anziani, signore distinte, studenti ed anche un eclettico e curioso handbike affiliato a Fiab; Siete di Paciclica? Andiamo ad Assisi. Bravi. Dalle mura all'ostello la pedalata è brevissima, così alle 15.30 mettiamo i nostri cavalli nelle stalle sottoscala. Abbiamo tempo per lavarci, riposarci, fare un aperitivo in piazza e poi cenare all'osteria con buoni piatti ferraresi. Un giorno cerniera, di sorrisi pacifici, emozioni più tenui, felicità un po' stanchina; come stanno andando le trattative? Confidiamo e prepariamoci ai 120 km di domani! Un altro del gruppo ci saluterà, un po' di malinconia salta al cuore; gli altri già a casa ci scrivono e seguono, per non perdere nessuno; intanto, la notizia dell'"inutile missione" della nostra carovana circola tra i conoscenti e su diversi giornali, suscitando parole di sostegno e accendendo speranza. È ora di riposare adesso, buonanotte!

FERRARA – CESENA 08/10/2025

Conselice

**La prima macchina di
Stampa clandestina
della Resistenza**





Forlì

P.zza del
Popolo
Cesena



Incontro con Claudia insegnante Scuola Media

CORRIERE
Settimanale di informazione della Provincia di Cesena-Savio

CESENA

Tappa cesenate per i ciclisti di "Bicipace"

8 Ottobre 2025 - 19:30

di Red.

Partiti dal varesotto sabato scorso, sono diretti alla marcia per la pace Perugia-Assisi. Domattina incontreranno alcune classi di scuola Media



CORRIERE
Settimanale di informazione della Provincia di Cesena-Savio

I giovani studenti consegneranno loro una **busta contenente i loro pensieri e parole di pace**, così che anche la scuola Media possa partecipare, simbolicamente, alla marcia della pace.

Le immagini della tappa in Piazza del Popolo

Di seguito qualche scatto a cura dei fotografi Sandra e Urbano.



CORRIERE
Settimanale di informazione della Provincia di Cesena-Savio

Dal varesotto in bici fino a Perugia nel nome della pace. Nel **tardo pomeriggio di oggi** hanno fatto tappa a Cesena i cicloamatori dell'associazione **"Bicipace"**, attiva da più di quarant'anni al motto di **"Pace e Giustizia, basta guerre"**.

Partiti sabato scorso, **4 ottobre**, da **Castellanza (VA)**, i ciclisti arriveranno nel capoluogo umbro **domenica 12**, per prendere parte all'annuale **Marcia per la Pace Perugia-Assisi**.

Domattina l'incontro con gli studenti

Dopo una notte passata a Cesena il gruppetto, guidato da **Flavio Castiglioni**, incontrerà domattina alcune classi della scuola Media "Viale della Resistenza". Con **docenti e studenti**, saranno presenti il **dirigente scolastico** e le **assessore Baredi (scuola)** e **Mazzoli (politica)**.
Preferenze Cooki

**Monastero
Fratelli Cappuccini**



**Risotti di
Francesco
e
Gianni**



I saluti a Frate Michele nel giardino ricco di biodiversità

Una tappa 5, lunga 150 km e più, a conferma di quanto accennato ieri. Partenza puntuale da Ferrara, mentre gli studenti entrano al liceo; su un muro la scritta: "questa scuola ripudia la guerra". Usciamo perdendo più volte la traccia, cosa che ci accompagnerà per tutto il giorno, mentre la città ci saluta regalandoci una fresca nebbia. Il gruppo è frizzante e inquieto. Chi guida? Dove andiamo? Appuntamento al furgone per pranzo a Lugo, mentre scorriamo nella piana della Bova verso Argenta, dove saliamo su un argine incantevole. Siamo cavalieri che sfrecciano su un sentiero liscio e stretto tra filari ombrosi. Chi siamo? Siamo una dozzina (cit.), siamo una flottiglia, siamo un gruppo. 12 cuori + 2, 24 ruote + 4 (furgone). Dopo il caffè al bar Acli, la ripartenza è così energica che ci vien voglia di fare alcune digressioni, visitando Conselice, il paese che conserva la prima macchina di stampa clandestina della resistenza. Non tutti son d'accordo, si soppesa il rischio di sforzo, ma pedaliamo uniti e compatti. La sensazione di avere tempo ci fa intravedere un arrivo al monastero dei Cappuccini nel primo pomeriggio e già immaginiamo di poter stare immersi nel parco sulla collina, meditando e incontrando i frati. Spostiamo quindi il punto prefissato con Sergio e Pierangelo e decidiamo di trovarci con loro a pranzare a Faenza; a Lugo c'è il mercato, gli giriamo attorno, anche se involontariamente. La traccia si confonde e ricalcola il tragitto; qualche sentiero chiuso per lavori; qualche incrocio mal interpretato, ci può stare. Attimi di disorientamento, i chilometri per raggiungere la meta, invece che diminuire, aumentano. Qualche battuta, sappiamo ridere e scommettere sulla stima della distanza finale. Per me 145! Per me 132! Esagerato dai, dovrebbero essere 116! Il parco per il ristoro è ideale per noi: isolato, al sole, tavolini e fontanella. Anche oggi un po' di gorgonzola, verdura e frutta, per ripartire leggeri. Siamo già a 100 km ma ne mancano ancora. Con l'avvicinarsi della Romagna aumentano i frutteti: mele, cachi, kiwi, pere, uva, qualche ulivo. Le strade si fanno più sinuose tra i filari, e il paesaggio è meno sconfinato. All'orizzonte l'appennino mostra le sue curve: domani inizieremo a salire. Dobbiamo percorrere dei tratti sulla via Emilia. D'un tratto siamo risbattuti nel nostro mondo, fatto di camion e auto rombanti che ci sfiorano mentre stiamo rigorosamente in fila indiana. Avvertiamo stanchezza e tensione, che strada facciamo? Nuovi tagli e digressioni o traffico dritto? La scelta cade saggiamente sul tirare fino a Forlì, dove incontriamo piste ciclabili ottimamente gestite. Percorriamo la Bicipolitana di Forlì linea 1. Uscendo torniamo in traffico, a dimostrazione che "il ciclabile è già una realtà ma è anche in divenire" (cit.). Forse come la Pace. Ma le cose vanno. Da qui a Cesena è un baleno. Sembra di essere su dischi di ghiaccio secco, senza percezione di fatica. Le piccole tensioni si son sciolte e hanno sgocciolato sulla via, si capisce dal sorriso. In piazza del popolo a Cesena ci aspettano un fotografo per un giornale locale e una professoressa che domani ci farà incontrare alcune classi II e III media. Quanta attenzione e quanta grazia! Aperitivo ottimo, Albana fermo, un altro bianco fruttato e siamo pronti per salire ai cappuccini. Poco più di un km con pendenza che raggiunge 15/18 %. Ma lo guarderemo domani. Stasera godiamo il risotto cucinato da Francesco, Rino e qualcun altro. Arriva anche fra Michele. Un'ottima quinta giornata.



Incontro con studenti e insegnanti



Messaggi da portare ad Assisi



Saluti e ringraziamenti





**Tra le colline
in Romagna**



**Le salite
sono
iniziate**






Splendido paesaggio dell'Appennino

**“Sarsina”
Il silenzio
accompagnato
dai sapori
prelibati**



Antica Fonte Sulfurea del Chiardovo



**Comune di
BAGNO DI ROMAGNA**

**ANTICA FONTE SULFUREA
DEL CHIARDOVO**

Benvenuti alla Fonte del Chiardovo, dalla quale sgorga un'acqua **solfurea-bicarbonata** (grado solfidrometrico 14), **oligominerale** (residuo fisso 488 mg/litro), **fredda**, dal caratteristico odore di uovo.




Le sue proprietà naturali la rendono straordinariamente efficace per apportare benefici a piccoli disturbi del fegato, delle vie biliari e gastrointestinali e per contrastare i radicali liberi.

L'uso come bevanda la rende anche efficace come facilitatore dell'attività diuretica delle vie urinarie e come antinfiammatorio e anticatarrale delle vie respiratorie.

E' inoltre particolarmente utile per facilitare la soluzione di piccoli problemi dermatologici come acne e pelle secca.

Per la sua migliore conservazione si consiglia di utilizzare recipienti di vetro scuro e di mantenerla in ambienti freddi, in modo da preservarne le proprietà e gli effetti specifici, per il beneficio dei quali se ne raccomanda l'uso entro 7 giorni dal prelievo.

L'Amministrazione comunale di Bagno di Romagna e la Comunità Vi augurano un momento di benessere in questo posto intimo, silenzioso e benefico del nostro Comune.



Bagno di Romagna noto per le sorgenti termali

Tappa 6 verso Assisi. Secondo il racconto della Genesi, nel giorno sesto, Dio creò gli animali, la donna e l'uomo, portando a compimento la creazione; poi si fermò e contemplò: era cosa buona e giusta. Oggi, nel nostro sesto giorno, il viaggio è arrivato al suo primo pieno compimento, gustando la pienezza del senso di pace che ci accompagna. Nessuna super prestazione ciclistica, nessuna performance speciale, ma una scuola, fatta di persone e volti, ci ha accolto, ascoltato, interrogato. Emozionante! Davvero una cosa buona e giusta. Le ragazze e i ragazzi, accompagnati dai loro insegnanti, dal dirigente scolastico e dall'assessore alla Pace del Comune di Cesena ci hanno regalato un tempo preziosissimo: una sosta ristoro, in cui è avvenuto uno scambio, un dialogo. Quali sono le vostre tappe? Quale messaggio volete insegnarci? Che emozioni state provando in questo viaggio? Complimenti! Raccontiamo brevemente la nostra esperienza, parlando a più voci. Occhi puntati e ascolto autentico. Un respiro profondo per trattenere questo bene. Abbiamo preparato dei biglietti e dei messaggi, portateli con voi, dicono mentre ce li consegnano. Prima di cena prenderemo un tempo per leggerli uno per uno. Semplici e profondi! Usciamo nel cortile e arrivano altri studenti; in totale sono un centinaio, molti di loro sulla bici perchè questa scuola, ufficialmente denominata Viale della Resistenza, fa regolarmente lezione di bici, ha una ciclofficina stabile e programma i viaggi d'istruzione, anche di più giorni, in bici. Mamma mia! I nostri occhi sono ancora più grandi; come facciamo a promuovere esperienze simili da noi? Nonostante la prof.ssa Claudia ce lo avesse già preannunciato ieri, siamo commossi al sentirlo e a vederlo: una scuola che educa all'uso completo della bike, seriamente, raccontata dai ragazzi stessi. La luce negli occhi delle altre Prof.sse e l'energia dell'aula è contagiosa. Voglio venire con voi, dice una ragazzina di prima media, come si fa? Perchè fate questo? Svegliarsi e già dal mattino e sentire le notizie tristi delle guerre, mi rende triste, dice uno di noi; è come desiderare di uscire in bici e trovare tempo brutto; ma se col meteo non si può far nulla e devi solo aspettare che passi, con la guerra l'uomo può fare qualcosa e non si deve aspettare che passi. Noi, nel nostro piccolo, questo viaggio lo potevamo fare e siamo partiti; non ci aspettavamo anche di potervi incontrare, è una grandissima sorpresa e insieme siamo qui a condividere pensieri e sentimenti che

cambiano il mondo! Un attimo di silenzio tra tutti. Il messaggio è arrivato. Appena fuori dalla scuola ci fermiamo per la colazione, dato che l'uscita dal convento dei cappuccini è stata all'alba. Ora siamo pronti a fare le colline. La strada è piacevole, curve dolci, distese verdi e il profilo di qualche monte, il Savio e l'E45 in fondo alla valle e noi in fila percorrendo il percorso su e giù. Godiamo dei luoghi: Mercato Saraceno, Sarsina, San Pietro in bagno e Bagno di Romagna. Arriviamo insieme, meno stanchi del previsto, 60 chilometri olè. È il sesto giorno di sole e bel tempo, chiediamo a Flavio la ricetta segreta per prenotare questo clima. La realtà supera di gran lunga le aspettative; il gruppo è creato, ognuno trova un ruolo e lo svolge con spirito di servizio; esperienza buona e giusta. Siamo pronti per l'aperitivo, le terme un'altra volta. Assisi si avvicina, come la Pace a Gaza.

Bagno di Romagna – Città di Castello 10/10/2025



Piccolo Museo del Diario Pieve Santo Stefano (AR)



Valico di Montecoronaro m. 865 – Verghereto – punto più alto del Tour

Passo dell'Appennino Tosco-Romagnolo

Sansepolcro
“ La Resurrezione”
Piero della Francesca
1458 – 1468
Museo Civico



Città di Castello (PG)



Settima tappa, potevamo dormire una mezz'ora in più, visto la tappa di soli 65 km, (che sono diventati più di settanta). Ma, Ormai abituati alla sveglia delle 6,45 non ci siamo concessi questo momento, alle 8,15 siamo già in sella alle nostre biciclette, il cielo è azzurro e la temperatura segna i 6,5 gradi (brrr). Lungo il nostro tragitto attraversiamo Pieve Santo Stefano dove tentiamo di visitare il Piccolo Museo del Diario, purtroppo è piccolo e c'è già una scolaresca all'Interno. Piccolo museo, recuperato con caparbietà in un palazzo antico scampato alla distruzione delle mine tedesche nell'agosto 1944. Qui ci sono diari di oltre quarant'anni. Proseguiamo per San Sepolcro attraversando la Valtiberina Toscana, un luogo unico e straordinario per ripercorrere le orme di San Francesco, (non è un caso che siamo partiti il 4 ottobre) tra eremi, chiese, monasteri e pievi. Luoghi di primaria importanza per la spiritualità e la tradizione francescana. Arrivati a San Sepolcro ci fermiamo per la pausa pranzo accolti da Sergio e Pierangelo i nostri angeli custodi sempre attenti alle nostre richieste. Prima del pranzo, ci prendiamo un po' di tempo per andare a vedere La Resurrezione di Piero della Francesca 1458-1468, presso il Museo Civico di Sansepolcro. Con molta pazienza dopo il meritato pranzo arriviamo a Città di Castello ... doccia e subito dopo ci sparpagliamo a godere delle meraviglie del centro storico, alcuni di noi dedicano il tempo a visitare il museo BURRI. Fantastico! Che gioia stare tutti insieme e condividere la bellezza di questa città. Poi si fa sera e all'improvviso una piccola ricompensa della giornata una promozione e degustazione di mastri birrai Umbri, ci accompagna in un'atmosfera goliardica che ci riporta tutti giovani davanti ad una birra artigianale da degustare!! Adesso nanna domani ci aspetta PERUGIA!

<https://www.facebook.com/share/19rkPk4Mqy/>

L'indomani

Sergio

ritorna

per altri

impegni



Tappa 7, da Bagno di Romagna a Città di Castello (il gruppo) e a casa **Sergio**. Ti seguo, mio caro, con invidia genuina. Così mi scrive Fabio, compagno di viaggi in bici e amico; fammi conoscere il tuo gruppo con qualche immagine, aggiunge, sei in giro con persone interessanti. Abbiamo scattato foto di gruppo iniziali e durante il tragitto. Siamo partiti senza conoscerci tutti, anzi qualcuno si è incontrato per la prima volta a casa di Flavio, in modo veloce, e poi qui. Lentamente ci si è avvicinati. Pedalare, mangiare, dormire insieme, uniscono tanto e facilitano la scoperta di alcuni lati nascosti o solo trattiene di ciascuno. Un gruppo gentile, rispettoso, gioioso, inclusivo.

Eterogeneo per età, dai 41 ai 71. Persone motivate da valori e ideali di pace e amore per l'ambiente, abituate a darsi da fare e dedicare tempo e cuore all'impegno. Nel corso dei giorni ci siamo attesi, contati, guidati e lasciati guidare. Ora riconosco ciascuno dallo stile della sua pedalata, dal modo di seguire la strada, dalla posizione privilegiata nel gruppo in fila. Provo, a dare delle immagini con le parole. **Fabio**, il ciclista, uomo traccia poeta. Naturalmente davanti; naturalmente a guidare con eleganza, seguendo la traccia; naturalmente spinto ad aggiungere un po' di velocità se il gruppo risponde. Simpatia sagace, cantore del decalogo del ciclista. **Riccardo**, capitano coraggioso; sempre davanti con la sua bici da città a 5 rapporti e una sola corona. Bici e velocità, sempre. Vento o non vento, ha tirato l'impossibile. Preso il treno domenica sera al volo. **Rino**, sorriso accogliente fatto persona e un'ottima pedalata, sempre agile e composta. Naturalmente in ascolto e pronto a gustare bellezze paesaggistiche e prelibatezze locali, pronto a cogliere e far cogliere altri punti di vista e lato positivo. **Tonino**, motorino silenzioso e potente, conoscenza enciclopedica, umiltà curiosa, sempre pronto a proporre una digressione per visitare un borgo o una spiaggia. Dialogo con raffinatezza. **Antonello**, allegro uomo traccia, forza di un mulo e pedalata estrosa, arricchita di bandiere, casse bluetooth e iron maiden per la carica dopo pranzo. Conduttore nella mitica tappa150. **Gianni**, silenzioso rasoio, sorprendente scrittore, sentinella degli ultimi. **Carlo B.**, spensierato e storico di Bicipace, ottimista, sorridente, presente all'inizio e alla fine del viaggio. **Carlo M.**, ambasciatore sociale in bicicletta nel mondo, pedalata energica e ciondolante, trascinatore dalle idee chiare aperto al dialogo, tessitore di relazioni. **Carlo G.** consapevole della propria condizione, mite amante della bici e delle avventure, ginocchio messo alla prova fino al limite, tenace e sorridente. **Roberto** bersagliere ciclista, il più esperto, silenzioso e atletico. La gamba si è fatta pedalando. Sempre a ruota, sempre scattante sulla strada e per la resistenza. **Claudio**, frullata comoda e inarrestabile. Temprato dal freddo e dal vento contro dei primi giorni, ottimo sostenitore del gruppo, infaticabile volontario per l'ambiente. **Roberto M.**, pacifico e ciclista da sempre; a pochi chilometri dall'avvio già provato da una banale caduta; pedalata vigorosa e stanca insieme, sua la significativa zampata per deviare a vedere la prima stampante ribelle. **Raffaella**, una ragazza in bici, sempre agile dopo i primi giorni. Vento in faccia, discrezione ed eleganza, leggerezza felice. **Dario**, potenza umana, viaggiatore impavido e sicuro, angelo custode, esperienza e natura. **Francesco** autentico prodigio della natura, scelta della bici discutibile, essenziale e sprovveduto, fiducioso e provocatore, dolce e critico. Attento, Ottimo cuoco a servizio. **Simone**, grimpeur di qualità, abile sfrecciato nei giochi a rincorrersi sugli argini. Pedalata raccolta e compatta su "bici cancello" adattata a gravel. Acuto osservatore, aggregante e ricercatore di piccole novità per il gruppo. **Sergio**, pedalata compatta e ritmata, ottima forma, sempre pronto allo scatto, alla salita e al racconto. Contento. **Flavio**, pedalata cardio, pedale cigolante, muscoli inizialmente un po' duri; resistente, vincitore del GPM di Bagno di Romagna. Social media manager attento a comunicare il giusto; ottimo leader con la risata sempre pronta, attento alla condivisione e alla suddivisione dei compiti. Sognatore che aiuta il gruppo a immaginare e realizzare. Impeccabile organizzatore capace di lasciare qualcosa di non previsto. E poi i due pazienti accompagnatori: **Sergio** e **Pierangelo**. L'uno risata accogliente e disponibilità

infinita; l'altro attento ciclo riparatore, ostinato a esserci nonostante una spalla fuori uso. Ma come non citare **Mauro**, bloccato dal Covid proprio prima di partire, disegnatore delle tracce poi condivise con tutti, compagno di viaggio a distanza che si unirà domenica 12. Ce n'è da invidiare! Un'esperienza ripetuta dopo tanti anni di desiderio, maturata e immaginata nella sua essenzialità che si è arricchita di sorprese interne al gruppo ed esterne, ma di questo parleremo un'altra volta. Il gruppo si prepara a confluire, piccolo ruscello, nel grande fiume della marcia Perugia Assisi di domenica 12. Sarà una conclusione emozionante e travolgente. Ognuno tornerà allo stato costitutivo di goccia tra le migliaia di gocce. Una diluizione, una dispersione, ma la condizione di fondo per alimentare l'immaginare è il fare la pace ogni giorno. E certamente le nostre gocce precipiteranno a creare nuovi ruscelli, altri zampilli e chissà, forse qualcos'altro insieme.

Città di Castello – Perugia 11/10/2025



Montone uno dei Borghi più belli d'Italia



Arrivati a PERUGIA!



I nostri angeli custodi: Sergio e Pierangelo



Piazza IV Novembre



Tour a Perugia con Paciclica di FIAB

CITTÀ DI CASTELLO – PERUGIA ottava tappa. Dopo aver riposato e dormito alla Vecchia Canonica di Città di Castello, luogo pieno di storia e fascino. Siamo saliti sulle nostre biciclette per intraprendere gli ultimi 60/70 km del nostro cammino “IN BICI PER LA PACE”. Sui nostri volti si intravedeva quel pizzico di tristezza che ci diceva che il viaggio stava per concludersi. I pensieri di ognuno di noi percorrono i momenti vissuti insieme, ci si racconta alcuni aneddoti delle giornate passate insieme. Gli incontri, casuali e programmati, la lettura dei paesaggi dei territori attraversati. Lasciamo le statali trafficate per percorrere sentieri e salite inaspettate che attraversano le campagne umbre, la nebbia crea quell’atmosfera magica che avvolge il paesaggio agricolo, campi di tabacco, distese di cipolle e in lontananza ancora qualche girasole. Allunghiamo il percorso stabilito, passando da Montone (uno dei borghi più belli d’Italia) quasi a dire che il viaggio non finisca. Ma, abbiamo un appuntamento con gli altri gruppi di Fiab che arrivano in bici da tutta Italia. In lontananza scorgiamo il cartello PERUGIA, esultiamo con un grido di gioia, ci si ferma per la foto di rito, gli sguardi si incrociano felici di essere arrivati. Manca l’ultima salita, speravamo meno faticosa.. ecco le mura mancano veramente poche centinaia di metri, qualche brivido ci attraversa. Eccoci entrare in piazza. Qualche applauso, sorrisi e tanta gioia, amici che ci aspettano e amici che si incrociano. Tutti insieme per immaginare e costruire un mondo migliore. E domenica tutti insieme per la Marcia Per la Pace Perugia Assisi.

Ognuno di noi lascerà in questo viaggio un po’ di rammarico per non aver fatto partecipare un suo conoscente a cui avrebbe saputo lasciare quella voglia di perseguire lo stile di vita fraterno, d’amicizia, che davvero lascia un benessere umano incomparabile a tutti noi, ma nulla è perduto, la vita continua e se saremo capaci, potremo essere testimoni di questa bellezza! Roberto M.

19 in gruppo, 8 tappe, 8 giorni di viaggio, togliendo le notti sono solo 96 ore insieme... quando si dice che il tempo è soggettivo...Simone

E con oggi si realizzerà l’obiettivo che ci ha accomunati in questo viaggio..... IMAGINE ALL THE PEOPLE....Partecipare a una manifestazione con persone che non si rassegnano alle brutture del mondo, che continuano a pensare che con l’impegno di tanti questo mondo possa cambiare. Pedalare per una settimana in fondo aveva anche questo significato: simboleggiare che se non ci si impegna, se non si fa fatica, “...se non si pedala....” nessuna tappa, nessun obiettivo potrà mai essere raggiunto. Una settimana di piccole fatiche, di più o meno piccole salite ampiamente compensate dal piacere di stare insieme a un gruppo di persone con una comune “ATTIVA” speranza di pace. Rino

Facciamo che il nostro messaggio di Pace sia continuo ed avvolgente come le onde di questo mare, ma come esse inarrestabile. Riccardo

Ha proprio ragione Pino Cacucci, scrittore e grande conoscitore dell'America Latina, nel dire che dai viaggi torni più con il ricordo di qualcuno che di qualcosa. Ciao Carlo M.

Allontanarsi dal cinismo quotidiano, rifiutare la narrazione tossica, fare cose inutili e faticose, tornare a credere in qualcosa di importante, condividere risate con nuovi e vecchi amici, arrivare alla meta pronti a ripartire! Fabio C.

Buon rientro e riposo ai Bicipacifisti! spero molto di rivederci tutti presto. È stata un'avventura che ha riempito i cuori di gioia, cultura, fatica leggera e consolatrice. Claudio

Per me è stata una bella sorpresa vivere questa avventura con un gruppo affiatato di cui conoscevo solo Flavio. Devo farvi i complimenti per come riuscite a pedalare con le vostre bici attrezzate e ringraziarvi per la simpatia e lo spirito di squadra con cui mi avete accolto. Speriamo, con questa bella pedalata, di avere dato un piccolo contributo alla Pace e alla liberazione della Palestina. A presto. Roberto

Vorrei ringraziare di cuore tutti voi per avermi consentito di vivere un'esperienza così ricca e intensa; come spesso mi accade nelle relazioni e negli incontri, mi porto a casa molto, ma molto di più di quello che sono riuscita a dare; penso di aver partecipato ad un importante progetto, di esserne stata protagonista ma nello stesso tempo di esserne stata destinataria, per tutto quello che mi avete trasmesso, per gli orizzonti che mi avete svelato e riaperto; le vostre vite, le vostre storie ed i pensieri, le parole che avete rivolto ai ragazzi di Cesena, sono state importante insegnamento anche per me; rientrerò nei percorsi quotidiani con cuore forte e pieno di gioia, il tempo della Pace è ora! a presto Raffaella

Vi ho seguito con entusiasmo passione attenzione amicizia, i miei complimenti, approdare alla pace in bicicletta è il modo più dolce ed efficace per comprendere il cammino, osservare il paesaggio che ci accompagna e stringere amicizia con chi si incontra. Oggi pensiamo alle famiglie palestinesi che tornano a casa con tutto quello che hanno per non trovare più nulla di quello che avevano. Ci impegneremo per alimentare la solidarietà e l'incontro nel dialogo attraverso la nonviolenza. Un abbraccio Marzio

Sul piacere del nostro viaggio, sul piacere di farlo con persone che ne dividevano le finalità, non aggiungerei nulla di nuovo. Concordo con le tante belle parole che avete espresso. Mi preme di aggiungere una semplice parola: GRAZIE! Grazie a tutti ovviamente per esserci stati e per come ci siete stati ma, una GRAZIE PARTICOLARE per l'impegno organizzativo....sempre al lavoro; a Pierangelo e Sergione per tutto quello che hanno fatto con noi senza neppur poter condividere il piacere del viaggio in bicicletta. Senza di loro sarebbe stato altra cosa. Con il loro continuo impegno ci hanno permesso di viaggiare con la mente libera e sospesa, nessun pensiero sempre....tutto pronto.

Un grazie, infine, anche ai nostri uomini traccia che ci hanno permesso di girare a destra o a sinistra o a sinistra e poi a destra o anche a tornare sui nostri passi, anche qui liberi da pensieri se non quelli di....io in primis...di rompergli le scatole con i nsma non sarebbe meglio seguire la....Arrivederci per i risotti di Francesco. Buona giornata a tutti. Rino

Io conoscevo solo il Carlo M. e tranne Flavio, Tonino e Mauro conosciuti qualche sera prima, tutti gli altri era la prima volta, mi sono trovato benissimo è stata una esperienza che non scorderò, mi dispiace di non aver condiviso i posti che avete visitato in bici (non sono amante della troppa fatica). Io sarò sempre disponibile per altre esperienze, però sempre con 4 ruote e un motore. Grazie a tutti di ❤️ Sergio angelo custode

Grazie Mauro per il lavoro fatto a distanza. Flavio









Il presidente di Legambiente Ciafani

I messaggi degli studenti di Cesena

La Marcia per la Pace PerugiaAssisi è sempre stata un simbolo potente di impegno civile, e oggi ha visto una grandissima partecipazione umana che fa davvero bene al cuore. Migliaia di persone, di ogni età e provenienza, unite da un desiderio comune: un mondo senza guerra, costruito sulla Pace, la fratellanza e il rispetto reciproco. Il corteo, con tutte le sue testimonianze, ha ricordato quanto sia forte e viva la voce di chi non si rassegna alla violenza e sceglie di camminare verso un futuro migliore. W la Pace W Bicipace 🚲 W la giustizia sociale