



COMUNE DI PAVIA

# lebici

PAVIA SU DUE RUOTE FESTIVAL

14-17 SETTEMBRE 2017  
PALAZZO DEL BROLETTO  
PIAZZA DELLA VITTORIA  
PAVIA

[www.lebici.it](http://www.lebici.it)

## PROGRAMMA

Per partecipare agli eventi è necessario registrarsi visitando il sito [www.lebici.it](http://www.lebici.it)

### giovedì 14

#### SALA CONFERENZE

**10:00 - Formazione**  
Cicloturismo: una miniera d'oro a pedali

**14:00 - Tavola rotonda**  
Ciclovie turistiche: l'Italia che ci crede

**16:00 - Workshop**  
Le potenzialità della logistica in bicicletta

**17:00 - Presentazione**  
Sistema Mobilità Pavia

**19:00 - Presentazione libro**  
"Manuale del ciclista urbano. Tutto quello che c'è da sapere sul mondo delle due ruote." di Giuseppe Piras

**ATTIVITÀ OUTDOOR**  
Partenza da Piazza della Vittoria

**7:00**  
Bike Breakfast

**dalle 17:00 alle 20:30**  
Ciclofficina Popolare

### venerdì 15

#### SALA CONFERENZE

**9:00 - Tavola rotonda**  
Città Lombarde sotto VenTo

**11:00 - Presentazione**  
Moderazione del traffico: sicurezza per i cittadini

**14:00 - Tavola rotonda**  
Presente e futuro del Bike Sharing

**16:00 - Presentazione**  
Piste ciclabili e pedonalizzazioni: risorsa economica per le città e per il commercio

**19:30 - Presentazione libro**  
"Ciak si pedala" di Valerio Costanza

**21:00 - Proiezione Film**  
Appuntamento a Belleville

### sabato 16

#### SALA CONFERENZE

**11:00 - Workshop**  
Alimentazione e ciclismo

**12:00 - Workshop**  
Bike fit, perché stare bene in sella è un diritto

**14:00 - Conferenza**  
Federazione ciclistica in ambito provinciale ieri, oggi e domani

**15:00 - Dibattito**  
Marche e Val di Susa: le terre che non si arrendono

**16:00 - Workshop**  
Bicieletriche

**17:00 - Presentazione**  
Antonella, la cargomamma

#### SALA SANTA MARIA GUALTIERI

**20:30 - Proiezione video**  
Jovanotti "Esco a farmi un giro"

**21:00 - Proiezione film**  
"Bike vs Cars"

**ATTIVITÀ OUTDOOR**  
Partenza da Piazza della Vittoria

**dalle 10:00 alle 16:00**  
Pedalata nel Parco Ticino

**dalle 15:00 alle 19:00**  
Bikepride

**18:00**  
Laboratorio di monociclo (Cortile del Broletto)

### domenica 17

#### SALA CONFERENZE

**10:00 - Workshop**  
Viaggiare in bicicletta: come, dove, perché

**11:00 - Workshop**  
In bici in città coi bambini: Massa Marmocchi

**12:00 - Presentazione**  
Una Volpe a Pedali: da Milano a Mosca in bici

**14:00 - Proiezione video**  
Jovanotti "Esco a farmi un giro"

**15:00 - Presentazione**  
The Iron Curtain Trail in bici, una pedalata in solitaria di Diego Vallati

**16:00 - Presentazione**  
Paraguay, Argentina, Brasile, Uruguay in bicicletta di Sergio Borroni

**17:00 - Presentazione**  
Ausilia Vistarini la regina dell'Alaska racconta la sua esperienza in bici lungo l'Iditarod Trail

#### SALA SANTA MARIA GUALTIERI

**10:00 - Workshop**  
Lo stretching nel ciclismo

**11:00 - Workshop**  
L'allenamento nel ciclismo

**14:00 - Workshop**  
Meccanica di base e d'emergenza

**16:00 - Workshop**  
Allenarsi con il misuratore di potenza

**ATTIVITÀ OUTDOOR**  
Partenza da Piazza della Vittoria

**8:30 da Piazza XXIV Maggio, Milano**  
Carovana in bici da Milano Pavia

**dalle 10:00 alle 12:00**  
Asta di Biciclette (Cortile del Broletto)

**16:00 da Palazzo Broletto**  
PedaLongobarda

EVENTO ORGANIZZATO DA



COMUNE DI PAVIA

IN COLLABORAZIONE CON



E IL SOSTEGNO DI



MEDIA PARTNER



PATROCINI

