



ISPRA
Istituto Superiore per la Protezione
e la Ricerca Ambientale



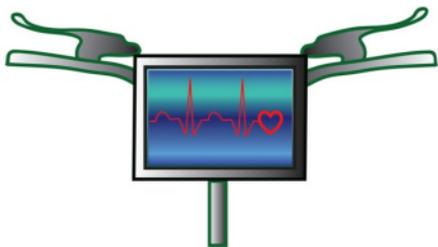
BIKE TO WORK DAY 2014



ISPRA

Istituto Superiore per la Protezione
e la Ricerca Ambientale

Gentili colleghe e gentili
colleghi,



I dipendenti che intendono
richiedere di aderire
volontariamente alla [campagna di
prevenzione sanitaria sugli
spostamenti in bicicletta](#) di
prossima attivazione potranno
inviare una mail a
mobilitymanager@isprambiente.it



Il mobility manager

Giovedì 8 maggio 2014,

una giornata dedicata a chi va
al lavoro in bici, organizzata

dai **Ciclomobilisti**, promossa da Roma Capitale .
ISPRA conferma la sua partecipazione all'iniziativa
a favore della valorizzazione degli spostamenti in
bicicletta. In tale occasione i partecipanti che
aderiranno potranno segnalare la loro disponibilità a
venire al lavoro in bicicletta il giorno 08/05/14,
entro il 06/05/14 inviando una mail a
mobilitymanager@isprambiente.it e inserire il loro
percorso nel navigatore NAVIKI ([http://
www.naviki.org/](http://www.naviki.org/)). **NB** possibilmente indossando un giilet giallo
(di quelli che si tengono in auto) ed un casco.



Cristiano Talleto

Spazio ultima frontiera

Bicicletta vs Autovettura

Vado in bici perchè non mi piace occupare spazio inutilmente



Giovedì 8 Maggio scopri la tua giusta dimensione...

Pagina Facebook dell'evento <https://www.facebook.com/events/231208140406770/?context=create&source=49#>
Pagina del forum relativa all'evento <http://ciclomobilisti.forumfree.it/?t=67892688#lastpost>

Ovvietà.....

CICLOMABILISTI
ciclomobilisti.forumfree.it

La velocità media attuale nei maggiori centri urbani italiani oscilla intorno ai 15 km/h e scende fino a 7-8 km/h nelle ore di punta, ricorda da vicino quella raggiunta alla fine del '700. (Libro bianco sui Trasporti – Confcommercio)

Velocità media di spostamento di una bicicletta 20 km/h (Pedalando verso l'avvenire – Commissione Europea)

Il costo complessivo per il mantenimento di un'automobile di media cilindrata nel 2012 è di 4.628 Euro. Se a tale cifra, inoltre, si aggiungono le spese per il bollo, il costo di acquisto (redistribuito su 10 anni) ed il costo dei mancati interessi sul capitale utilizzato per l'acquisto dell'auto (calcolato sempre per 10 anni) emerge che, complessivamente, nel 2012, il costo annuo di un'automobile ammonta a 7.073 Euro. (O.N.F. – Osservatorio Nazionale Federconsumatori)

B'TWIN Mountain bike Rockrider a partire da € 199,95 (Decathlon.it)

Abbonamento full open di 3 mesi per una o due persone con accesso a tutti i corsi fitness, sala pesi e piscina con nuoto libero, acqua fitness e centro benessere allo Sporting Village a partire da 69 € (groupon.it/roma)

Pedalare rafforza e tonifica le cosce, i polpacci e i glutei. Ma sollecita anche il torso, le braccia, la parte bassa della schiena e gli addominali, soprattutto quelli laterali, quando si pedala senza stare seduti (alfemminile.com)

Giovedì 8 Maggio Bike to Work Day – Vado a lavoro in bici

Perché non provare l'ovvio

