

Cari Vecchi Lupi,

finalmente è arrivata l'estate, quale migliore occasione per approfittare delle belle giornate e riprendere la bicicletta, in compagnia del Consiglio d' Akela o con tutto il Branco.



IMPEGNO SPECIALE: Terrò sempre in ordine la mia bicicletta e sarò d'esempio agli altri lungo le strade della mia città.

Questo tipo di specialità sarà sponsorizzata in vista del periodo primaverile/estivo, facendo sicuramente una buona pratica nei cortili, parchi con zone dedicate, piste ciclabili che sono presenti in tutte le città.

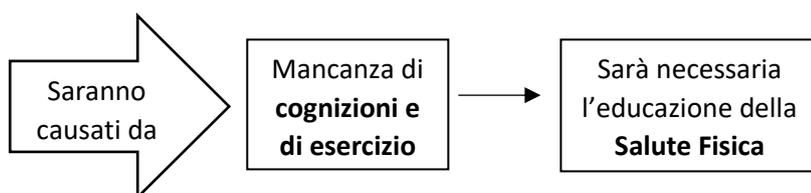
Il Lupetto che sceglie o che viene consigliato per la specialità di ciclista potrà godere di molti benefici, vediamo alcuni:

- Rinforzo del sistema immunitario
- Sviluppo fisico, soprattutto nelle gambe
- Andare in bici acquieta e rilassa, migliorando l'umore (...possibili capricci da sistemare)
- Arrivati alla sera, si dormirà meglio
- Una volta presa dimestichezza, si potranno osservare dei posti unici (giro tra piste ciclabili attrezzate nella natura o le città d'arte viste nelle domeniche ecologiche, passeggiata sulla riviera ammirando il mare ecc.)

Quante volte ci troviamo ad osservare i nostri Lupetti? ... sì perché li vediamo sempre ad ogni attività, in giro, a giocare con gli amici... ma ci soffermiamo il tempo giusto ad **osservarli**? Sono certo di sì! Ci sarà quello più o meno alto, più o meno in forma, più o meno sportivo; questo è il momento dove noi Vecchi Lupi interveniamo, perché nel nostro piccolo possiamo sempre essere dei validi fratelli maggiori. Sapete bene che il sistema delle specialità è fatto in modo che, se ci accorgiamo di qualche difetto nei lupetti, possiamo azionare il rimedio o comunque il primo passo che porterà un pò alla volta a migliorare il tutto.

Se ci accorgiamo di:

- Goffaggine
- Sviluppo fisico insufficiente
- Dei difetti fisici che si possono eliminare



Ora si parla tanto di ECOLOGIA, diminuire i consumi ed i costi... quale mezzo migliore se non la bicicletta!

Prima di salire in sella vediamo bene **alcuni accorgimenti** che riguardano la bicicletta: freni, illuminazione (bianco avanti, rosso dietro, giallo o arancione i riflettori sulle ruote e pedali), campanello, parafanghi, il sellino sarà il più comodo possibile e poi il copri catena (non in ultimo).

Parlando di bicicletta, gli **accessori** sono importantissimi: il casco, catena con lucchetto, un attacco per borraccia con borraccia (ovviamente), pompetta per gonfiare le ruote. Ma come ci vestiamo? Beh, adeguati alla passeggiata o giro che si deve fare, comunque attenzione ai pantaloni: siano comodi al cavallo e attillati o raccolti nella zona caviglie. **Le biciclette più conosciute sono:** quelle da città, la mountain bike e la bici da corsa... ma ce ne sono tante e tante altre una volta che si è preso il via.

Ora vediamo nel dettaglio qualche consiglio per alcune **prove**:

- **PROVA n°2 Saper ingrassare la catena ed i mozzi.**
- **PROVA n°3 Saper riparare la camera d'aria.**

Un gioco che potremmo creare è una **fiera**: ci saranno 3 stand (uno per la cura della catena, uno per la cura e manutenzione dei mozzi o pedali, ed uno sulla riparazione della camera d'aria). I Lupetti si muoveranno di sestiglia in una zona delimitata (si potranno vedere tutti gli stand, distanziati tra loro) Ogni stand sarà curato da un Vecchio Lupo che avrà una bicicletta in dotazione e, farà svolgere la prova assegnata ad ogni Lupetto. Il terzo ed ultimo stand sarà eseguito da tutto il branco con la differenza che, verranno scelti i 4 Lupetti che si sono distinti nelle precedenti prove ed avranno la possibilità di aiutare il Vecchio Lupo nella sostituzione della camera d'aria. Gli altri Lupetti nel frattempo potranno mettere in ordine su un foglio, tutte le fasi precedentemente illustrate dal Vecchio Lupo per la riparazione della camera d'aria. Non da meno la presentazione del tutto con un'ambientazione ad hoc (un personaggio non guasterà con l'abbigliamento adatto ed anche un esperto del settore se volete). Ogni stand farà prima una parte illustrativa della prova e poi l'esecuzione.

Materiale:

Per i primi 2 stand: un lubrificante spray, degli strofinacci.

Per il 3° stand: 2 leva gomme, camera d'aria nuova, una pompa per gonfiare la ruota, fogli con le fasi di riparazione da ricomporre.

Tempo: ogni stand durerà 20 minuti.

- **PROVA n°5 Conoscere le regole della circolazione stradale, particolarmente per quanto riguarda le biciclette.**

In un campo sportivo o zona adeguata si creerà un percorso stile mini città con vie, semafori, segnali, strisce pedonali ecc. i Lupetti verranno ognuno con la propria bicicletta, si eseguirà il percorso di sestiglia uno dietro l'altro, rispettando tutta la segnaletica e la distanza di sicurezza. Ci sarà un Vecchio Lupo vestito da vigile urbano che vedrà come i Lupetti si saranno mossi in maniera adeguata per tutto il percorso. Ad ogni situazione eseguita correttamente verranno dati dei punti (diversi in base al momento, es: fermarsi al semaforo 5 punti, dare la precedenza 4 punti, indicare con il braccio l'intenzione di svoltare 6 punti, ecc.).

Materiale:

segnali stradali per la normale circolazione in un centro abitato con l'aggiunta di quelli inerenti la bicicletta, banda segnaletica, cartonati di scuole o palazzi o fermate bus e tutto quello che può essere utile per creare un percorso.

Tempo: non oltre 30 minuti, a seconda delle dimensioni del percorso e del numero dei Lupetti.

