

# Indice

- p. 7 Premessa
- 10 Pensieri in libertà di un pedalatore
- 16 Metodologia e obiettivi dell'indagine
- 27 Un paio di concetti utili
- 44 "Sprawling" e struttura sociale del comprensorio urbano
- 51 Partire dagli opposti: l'esperienza di Oulu
- 55 Passi Oulu, ma perché Freiburg im Breisgau?
- 60 Esiste un quadro di riferimento europeo?
- 69 Copenaghen: il cambio di paradigma
- 71 Copenaghen: chiari obiettivi di lungo periodo, ampia flessibilità nella gestione quotidiana
- 85 Copenaghen: sparare a un obiettivo mobile
- 88 Copenaghen: in bici per una migliore economia
- 90 Che caratteristiche ha il ciclista utilitario?
- 91 Considerazioni finali sul modello Copenaghen
- 92 L'altro gigante in bicicletta: Amsterdam
- 94 Contesto nazionale: c'è un modello olandese?

- p. 98 Perché puntare su una mobilità ciclabile: le ragioni della politica e quelle dei singoli
- 100 Convivere con un territorio limitato: una città a struttura compatta
- 104 Priorità chiare riguardo alle infrastrutture
- 106 Problemi specifici, opportunità, prospettive
- 111 Londra: il re è nudo
- 125 Parigi, la politica dei piccoli passi
- 131 La riscoperta della Senna
- 136 Mobilità ciclabile: un elemento che favorisce l'integrazione o un nuovo fattore di discriminazione?
- 149 Cosa ci insegna un'analisi comparativa?
- 180 Considerazioni finali
- 190 Andare in bici: fattori sociali e culturali
- 202 Io e la bici
- 209 La città del futuro
- 213 La riscoperta della lentezza
- 213 Nota conclusiva
- 214 Letture suggerite