

Pedalando un giorno su queste piste ciclabili, così vicine ai nostri paesi, abbiamo scoperto luoghi piacevoli per lo spirito e per il piacere di pedalare. È nata così l'idea di organizzare "BICICLIAMO" affinché altri come noi potessero apprezzare questi luoghi che non devono essere sfruttati solo per la cementificazione, ma apprezzati, vissuti e salvaguardati.

### Suggerimenti tecnici:

Per affrontare in tranquillità i percorsi proposti non serve una bicicletta speciale, **ma una bicicletta efficiente, in perfetto stato di manutenzione con copertoni robusti e non troppo usurati**. Non dimenticatevi la pompa, **una camera d'aria di scorta o il necessario per riparare malaugurate forature**, qualche riserva energetica e scorta d'acqua nella borraccia, anche se non siamo nel deserto.

### Regole Generali:

Per partecipare alle ciclo-escursioni è obbligatorio essere iscritti all'associazione o Legambiente o FIAB per usufruire della copertura assicurativa.

La partecipazione è da ritenersi autocertificazione di idoneità fisica *ALLA PRATICA LUDICO MOTORIA AMATORIALE, SECONDO QUANTO PREVISTO DAL D.M. DEL 24-04-2013*.

I minori possono partecipare alle escursioni solo se accompagnati da un adulto.

### SPIRITO DELLE CICLOESCURSIONI

Lo spirito delle nostre pedalate è quello di collaborazione ed autonomia.

Gli accompagnatori sono tutti volontari, pertanto faranno il possibile per aiutare chiunque abbia bisogno, accetta con un sorriso gli eventuali contrattempi.

Partecipare alle ciclo-escursioni implica la conoscenza e l'accettazione delle regole generali.

*Per informazioni: 3405999649 Albino – 3395621963 Claudio – 3479367703 Roberto*



**LEGAMBIENTE**

**Circoli di Nerviano e Parabiago**

legambientenerviano@alice.it

parabiago@legambiente.org

f: Legambiente Nerviano

f: Legambiente Parabiago



**FIAB CANEGRATE PEDALA**

f: Fiab Canegrate Pedala



# 9° BICICLIAMO 2019

## PROGRAMMA

Con il patrocinio di:



Comune di Nerviano



CITTÀ DI PARABIAGO



Parabiago



Ecomuseo Regione Lombardia



Comune di Villa Cortese



Comune di Canegrate



Parco Mulini



PARCO DEL ROCCOLO



BASSO OLONA P.I.S.

Aderisce:



CONTRATTO di FIUME Olona, Bozzente, Lora

# BICICLIAMO



È una campagna per la promozione del cicloturismo e la realizzazione di una mobilità nuova. La bici come veicolo per l'utilizzo quotidiano, per sviluppare un'economia sostenibile, per (ri)scoprire e valorizzare le bellezze dei nostri territori e dell'Italia.

**DOMENICA 14 APRILE 2019**

## VIAGGIO TRA I FONTANILI – PARCO AGRICOLO SUD MILANO

Treno + Bici, prenotazione anticipata presso i Circoli Legambiente  
Ritrovo: Piazza della stazione Parabiago ore 7.15 (con bici)  
CANEGRATE: ore 7.15 – Piazza della Stazione (con bici)  
Percorso circa 30 chilometri – Pranzo al sacco

**DOMENICA 28 APRILE 2019**

## PARCO DEL ROCCOLO: TRA FATTORIE E CASCINE RURALI

(Con le Guardie Ecologiche del Parco)

Ritrovi e partenze: CANEGRATE: ore 14.00 – Piazza della Stazione  
PARABIAGO: ore 14.15 – Piazza Maggiolini  
NERVIANO: ore 14.15 - Parco del Comune - Via Marzorati  
Percorso circa 20 chilometri

**DOMENICA 19 MAGGIO 2019**

## XXXVII° BICIPACE

Ritrovi e partenze: NERVIANO ore 9.25 – Piazza della Vittoria  
PARABIAGO: ore 9.45 – Piazza del Comune (P.zza Vittoria)  
CANEGRATE: ore 10.15 – Piazza XXIV Maggio (P.zza Mercato)  
Percorso su strade urbane (solo andata 30 chilometri)

**DOMENICA 26 MAGGIO 2019**

## MILANO: “LEONARDO500” SULLE TRACCE IN CITTA’

Ritrovi e partenze: CANEGRATE: ore 8.00 – Piazza della Stazione  
PARABIAGO: ore 8.15 - Piazza Maggiolini  
NERVIANO: ore 8.15 - Parco del Comune (Via Marzorati)  
Percorso circa 30 chilometri solo andata – Pranzo al sacco

In caso di maltempo le ciclo-escursioni verranno posticipate alla domenica successiva

I percorsi si snodano principalmente su tratti ciclabili



**DOMENICA 9 GIUGNO 2019**

## CARAVAGGIO E DINTORNI: FEDE - ARTE - NATURA

(In collaborazione con Sezione CAI di Parabiago)  
Treno + Bici, prenotazione anticipata presso i Circoli Legambiente  
Ritrovo: Piazza della stazione Parabiago ore 7.15 (con bici)  
CANEGRATE: ore 7.15 – Piazza della Stazione (con bici)  
Percorso circa 50 chilometri – Pranzo al sacco

**DOMENICA 16 GIUGNO 2019**

## MULINO DAY – TRA PARCHI E MONUMENTI

Ritrovi e partenze: CANEGRATE: ore 9.00 – Piazza della Stazione  
PARABIAGO: ore 9.15 - Piazza Maggiolini  
NERVIANO: ore 9.15 - Parco del Comune (Via Marzorati)  
Percorso circa 20 chilometri – Pranzo nel Parco

**DOMENICA 30 GIUGNO 2019**

## CICLOVIA VALLE BREMBANA - ZOGNO

Pullman + Carrello Bici: prenotazione anticipata presso i Circoli Legambiente  
PARABIAGO: ore 6.45 - Piazza Maggiolini (con bici)  
NERVIANO: ore 6.45 - Parco del Comune - Via Marzorati (con bici)  
CANEGRATE: ore 6.30 – Piazza della Stazione (con bici)  
Percorso circa 45 chilometri – Pranzo al sacco

**DOMENICA 8 SETTEMBRE 2019**

## CICLOVIA VAL CHIAVENNA

Pullman + Carrello Bici: prenotazione anticipata presso i Circoli Legambiente  
Ritrovo: PARABIAGO ore 6.45 - Piazza Maggiolini (con bici)  
NERVIANO: ore 6.45 - Parco del Comune - Via Marzorati (con bici)  
CANEGRATE: ore 6.30 – Piazza della Stazione (con bici)  
Percorso circa 35 chilometri – Pranzo al sacco

**DOMENICA 22 SETTEMBRE 2019**

## CICLOVIA NAVIGLIO PAVESE, CERTOSA, PAVIA, PONTE DELLA BECCA

Treno + Bici, prenotazione anticipata presso i Circoli Legambiente  
Ritrovo: Piazza della stazione Parabiago ore 7.15 (con bici)  
CANEGRATE: ore 7.15 – Piazza della Stazione (con bici)  
Percorso circa 40 chilometri – Pranzo al sacco

Per le prenotazioni anticipate:

Sede Circolo Nerviano Via Cesare Battisti ogni martedì dalle ore 21.00  
Sede Circolo Parabiago Via A. Volta 3, ogni lunedì dalle ore 21.00

