

Pedalando un giorno su 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. Quest'anno c'è una novità, andremo alla scoperta di questi luoghi non solo pedalando ma passeggiando; nasce così "CamminiAMO".

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. Per le **Camminate** si **consigliano**: scarponcini, zainetto, giacca o mantella impermeabile, bastoncini, cappello, occhiali da sole, acqua e pranzo al sacco.

Regole Generali:

Per partecipare alle **ciclo - escursioni** è obbligatorio essere iscritti all'associazione Legambiente per avvalersi 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 CICLO - ESCURSIONI

Lo spirito delle nostre passeggiate 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 escursioni implica la conoscenza e l'accettazione delle regole generali.

*Per informazioni: 3395621963 Claudio - 3471601284 Giorgio –
parabiago@legambiente.org - legambientenerviano@alice.it*

Per le prenotazioni anticipate:

Sede Circolo Nerviano Via dei Boschi 6 ogni martedì dalle ore 21.00

Sede Circolo Parabiago Via A. Volta 3, ogni lunedì dalle ore 21.00

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

*Per ogni appuntamento del 2023 saranno date informazioni più dettagliate
con l'approssimarsi della data*



LEGAMBIENTE
Circoli di Nerviano e Parabiago



CAMMINIAMO

2023

Quando il giorno sembra buio

Quando il tuo stato d'animo è triste

Quando il lavoro diventa ripetitivo

Quando sembra che non ci sia più speranza

Monta sulla Bicicletta e senti il suono dolce del vento
che ti sfiora la pelle. (Ciclolombardia)

Non c'è cammino troppo lungo per chi cammina lentamente,
senza sforzarsi; non c'è meta troppo alta per chi vi si prepara
con la pazienza. (Jean de La Bruyère)

DOMENICA 26 MARZO 2023

ESCURSIONE GUIDATA TRA I SENTIERI DI LESA

In Treno - L'acquisto dei biglietti è individuale
Ritrovo: Piazza della stazione Parabiago ore 7.45
Pranzo al sacco

DOMENICA 2 APRILE 2023

BICICLIAMO NEL PARCO DEL ROCCOLO

(in collaborazione con le Guardie Ecologiche del Parco)
Partenze: PARABIAGO: ore 14.00 – Piazza Maggiolini
NERVIANO: ore 14.00 - Parco del Comune (Via Marzorati)
Percorso circa 25 chilometri

DOMENICA 23 APRILE 2023

2^A CICLOSTAFFETTA DELLA LIBERAZIONE

(in collaborazione con le sezioni ANPI)
Partenze: Parabiago ore 14.00 – Piazza Maggiolini
NERVIANO: ore 14.00 – Parco del Comune - Via Marzorati

LUNEDI' 1° MAGGIO 2023

BICICLIAMO: TOUR GUIDATO TRA LE VILLE DI VARESE

(in collaborazione con FIAB - Varese)
Treno + Bici, l'acquisto dei biglietti è individuale
Ritrovo: Piazza della stazione Parabiago ore 8.15 (con bici)
Percorso circa 15 chilometri – Pranzo al sacco

DOMENICA 21 MAGGIO 2023

“MULINO DAY “

IN BICICLETTA NEI PARCHI MULINI E BASSO OLONA

Partenze: Parabiago ore 9.30 – Piazza Maggiolini
NERVIANO: ore 9.30 – Parco del Comune- Via Marzorati
Percorso circa 15 chilometri – Pranzo al sacco

DOMENICA 28 MAGGIO 2023

39^A BICIPACE

Partenze: Nerviano ore 9.25 – Piazza della Vittoria
Parabiago ore 9.45 – Piazza del Comune (Piazza della Vittoria)
Percorso su strade urbane - circa 30 chilometri solo andata

VENERDI' 2 GIUGNO 2023

ESCURSIONE A “FESTAMBIENTE “PRIMALPE - CANZO

Prenotazione anticipata presso i Circoli Legambiente

DOMENICA 18 GIUGNO 2023

BICICLIAMO A GALLIATE

CASTELLO SFORZESCO E SANTUARIO DEL VARALLINO

(in collaborazione con CAI di Parabiago)
Partenze: Parabiago ore 8.00 – Piazza Maggiolini
NERVIANO: ore 8.00 – Parco del Comune - Via Marzorati
Percorso circa 60 chilometri – Pranzo al sacco

DOMENICA 2 LUGLIO 2023

**ESCURSIONE GUIDATA - PORTO CERESIO
MONTE GRUMELLO – LINEA CADORNA**

In treno, l'acquisto dei biglietti è individuale
Ritrovo: Piazza della stazione Parabiago ore 7.15
Pranzo al sacco

DOMENICA 10 SETTEMBRE 2023

**BICICLIAMO: MILANO – PARCO INDUSTRIA-
VISITA GUIDATA CERTOSA DI GAREGNANO**

Partenze: PARABIAGO: ore 8.30 - Piazza Maggiolini
NERVIANO: ore 8.30 - Parco del Comune - Via Marzorati
Percorso circa 50 chilometri – Pranzo al sacco

DOMENICA 24 SETTEMBRE 2023

**ESCURSIONE GUIDATA - PORTO CERESIO - PERCORSO AD ANELLO
SENTIERO GEOPALEONTOLOGICO – MONTE S. GIORGIO**

Treno, l'acquisto dei biglietti è individuale
Ritrovo: Piazza della stazione Parabiago ore 7.15
Pranzo al sacco

DOMENICA 1° OTTOBRE 2023

**ESCURSIONE GUIDATA - LAGO DI MERGOZZO
BORGO MONTORFANO**

Treno, l'acquisto dei biglietti è individuale
Ritrovo: Piazza della stazione Parabiago ore 7.15
Pranzo al sacco

DOMENICA 15 OTTOBRE 2023

CASTAGNATA - FOLIAGE IN VALLE VIGEMMO
(in collaborazione con il CAI di Parabiago e Vigemmo)
Prenotazione anticipata presso i Circoli Legambiente

SABATO 18 NOVEMBRE 2023

CAMMINA FORESTE URBANE NEL PARCO DEL ROCCOLO

(in collaborazione con il PLIS PARCO DEL ROCCOLO)
Ritrovo ore 14.00: Alla Barsanella di Parabiago