

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. Dal 2023 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](mailto:parabiago@legambiente.org) – [legambientenerviano.mi@gmail.com](mailto:legambientenerviano.mi@gmail.com)*

#### 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 escursioni verranno posticipate alla domenica successiva**

-----  
*Per ogni appuntamento del 2024 saranno date informazioni più dettagliate  
con l'approssimarsi della data*  
-----



**LEGAMBIENTE**  
Circoli di Nerviano e Parabiago



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 24 MARZO 2024**

#### **ESCURSIONE: VISITA GUIDATA EREMO S. CATERINA DEL SASSO**

In Treno Stazione Sangiano - L'acquisto dei biglietti è individuale

Ritrovo: Piazza della stazione di Parabiago ore 7.15

Pranzo al sacco

### **DOMENICA 7 APRILE 2024**

#### **BICICLIAMO: MILANO HANGAR BICOCCA – QUARTIERE ORTICA**

Partenze: PARABIAGO: ore 8.00 – Piazza Maggiolini

NERVIANO: ore 8.00 - Parco del Comune (Via Marzorati)

Pranzo al sacco - percorso 50 chilometri (Ritorno in treno)

### **DOMENICA 21 APRILE 2024**

#### **3ª CICLOSTAFFETTA DELLA LIBERAZIONE**

(in collaborazione con le sezioni ANPI)

Ritrovo ore 14.00 – Chiesa della Colorina S. Sempione -Nerviano

Percorso 15 chilometri

### **DOMENICA 5 MAGGIO 2024**

#### **BICICLIAMO: AL PARCO DEL TICINO**

#### **VISITA CON GUIDA - BOSCO DI LONATE POZZOLO**

In Treno, stazione Ferno/Lonate Pozzolo, l'acquisto dei biglietti è individuale

Ritrovo: Piazza della stazione Parabiago ore 7.45

Percorso 15 chilometri – Pranzo al sacco

### **DOMENICA 26 MAGGIO 2024**

#### **40ª BICIPACE**

Partenze: Nerviano ore 9.25 – Piazza della Vittoria

Parabiago ore 9.45 – Piazza del Comune (Piazza della Vittoria)

Percorso su strade urbane - 30 chilometri solo andata

(possibilità di ritorno in treno)

### **DOMENICA 9 GIUGNO 2024**

#### **ESCURSIONE: TRENO - TREKKING + BATTELLO**

#### **LA STRADA REGIA: COMO - BRUNATE - TORNO**

(in collaborazione con la Sezione CAI di Parabiago)

Prenotazione anticipata presso i Circoli Legambiente

### **DOMENICA 23 GIUGNO 2024**

#### **ESCURSIONE: CON GUIDA AL MONTE PRAVELLO (VA)**

In Treno, stazione di Porto Ceresio - l'acquisto dei biglietti è individuale

Ritrovo: Piazza della stazione di Parabiago ore 7.15

Pranzo al sacco

### **DOMENICA 7 LUGLIO 2024**

#### **BICICLIAMO: VILLA LITTA LAINATE – VISITA CON GUIDA NINFEO**

Partenze: PARABIAGO: ore 14.00 - Piazza Maggiolini

NERVIANO: ore 14.00 - Parco del Comune - Via Marzorati

Percorso 10 chilometri

### **DOMENICA 8 SETTEMBRE 2024**

#### **BICICLIAMO: A BERNATE TICINO**

#### **VISITA CON GUIDA CANONICA AGOSTINIANA**

Partenze: PARABIAGO: ore 8.00 - Piazza Maggiolini

NERVIANO: ore 8.00 - Parco del Comune - Via Marzorati

Percorso 50 chilometri – Pranzo al sacco

### **DOMENICA 22 SETTEMBRE 2024**

#### **BICICLIAMO: S. COLOMBANO AL LAMBRO – VISITA CON GUIDA CASTELLO**

In Treno, stazione di Lodi - l'acquisto dei biglietti è individuale

Ritrovo: Piazza della stazione Parabiago ore 6.45

Percorso 25 chilometri - Pranzo al sacco

### **DOMENICA 6 OTTOBRE 2024**

#### **BICICLIAMO: A MONZA - CENTRO STORICO**

#### **VISITA CON GUIDA DUOMO - PARCO**

Partenze: PARABIAGO: ore 8.00 – Piazza Maggiolini

NERVIANO: ore 8.00 - Parco del Comune - Via Marzorati

Pranzo al sacco - percorso 80 chilometri

### **DOMENICA 20 OTTOBRE 2024**

#### **ESCURSIONE: FOLIAGE - CASTAGNATA ALL' OASI ZEGNA (BI)**

In pullman, prenotazione anticipata presso i Circoli Legambiente

Partenza ore 7.00 - Pranzo al sacco

### **SABATO 16 NOVEMBRE 2024**

#### **CAMMINA FORESTE URBANE NEL PARCO DEL ROCCOLO**

(in collaborazione con il PLIS PARCO DEL ROCCOLO)

Ritrovo ore 14.00: Alla Barsanella di Parabiago