

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 consiglia: scarponcini, zainetto, giacca o mantella impermeabile, bastoncini, cappello, occhiali da sole, acqua e pranzo al sacco.

#### Regole Generali:

La partecipazione è da ritenersi valida con 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 – 3498687161 Caterina – [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



**LEGAMBIENTE**

Circoli di Nerviano e Parabiago



Ambiente Bici Canegrate



Quando il morale è basso,  
quando il giorno sembra buio,  
quando il lavoro diventa monotono,  
quando ti sembra che non ci sia più speranza  
monta sulla bicicletta e pedala  
senza pensare a nient'altro che alla strada che percorri.  
(Conan Doyle)

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)

-----  
Per ogni appuntamento del 2025 saranno date informazioni più dettagliate  
con l'approssimarsi della data  
-----



### **SABATO 22 MARZO 2025**

#### **ESCURSIONE MONTE PRAVELLO E SENTIERO DEL SILENZIO**

Treno+Bus - L'acquisto dei biglietti è individuale  
Ritrovo: Piazza della stazione Parabiago ore 7.15  
Pranzo al sacco

### **SABATO 5 APRILE 2025**

#### **BICICLIAMO: SANTUARIO MADONNA ADDOLORATA RHO VISITA GUIDATA**

Partenze: PARABIAGO: ore 14.00 – Piazza Maggiolini  
NERVIANO: ore 14.00 - Parco del Comune (Via Marzorati)  
Percorso 15 chilometri

### **DOMENICA 13 APRILE 2025**

#### **4ª 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  
Percorso circa 15 chilometri

### **DOMENICA 18 MAGGIO 2025**

#### **BICICLIAMO: MULINO DAY - BICICLETTA NEI PLIS MULINI-ROCCOLO**

(In collaborazione con le G.E.V. Parco del Roccolo)

Partenze: PARABIAGO ore 9.00 - Piazza Maggiolini  
NERVIANO: ore 9.00 Piazza del Comune (Via Marzorati)  
Pranzo al sacco - Percorso circa 20 chilometri

### **DOMENICA 25 MAGGIO 2025**

#### **41ª 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

### **DOMENICA 1º GIUGNO 2025**

#### **ESCURSIONE: LAGO D'ISEO – MONTE ISOLA**

In Treno – L'Acquisto dei biglietti è individuale  
Ritrovo: Piazza della stazione Parabiago ore 6.45  
Pranzo al sacco

### **LUNEDÌ 2 GIUGNO 2025**

#### **ESCURSIONE A "FESTAMBIENTE "PRIMALPE - CANZO**

### **DOMENICA 8 GIUGNO 2025**

**ESCURSIONE: TRENO – TREKKING + BATTELLO  
LA STRADA REGIA: COMO – BRUNATE - TORNO**  
(in collaborazione con Sezioni CAI di Nerviano e Parabiago)  
Prenotazione anticipata presso i circoli Legambiente e CAI

### **DOMENICA 22 GIUGNO 2025**

#### **BICICLIAMO: LAGHI COMABBIO -VARESE- PALUDE BRABIA**

Treno+Bici - L'acquisto dei biglietti è individuale  
Ritrovo: Piazza della stazione Parabiago ore 7.15  
Percorso circa 50 chilometri – Pranzo al sacco

### **DOMENICA 14 SETTEMBRE 2025**

#### **BICICLIAMO: VERCELLI**

Treno+Bici - L'acquisto dei biglietti è individuale  
Ritrovo: Piazza della stazione Parabiago ore 7.45  
Percorso circa 25 chilometri – Pranzo al sacco

### **DOMENICA 28 SETTEMBRE 2025**

#### **BICICLIAMO: PARCO ARCADIA – SANTUARIO DI CORBETTA**

Partenze: Parabiago ore 9.30 – Piazza Maggiolini  
NERVIANO: ore 9.30 – Parco del Comune- Via Marzorati  
Percorso circa 50 chilometri – Pranzo al sacco

### **DOMENICA 5 OTTOBRE 2025**

#### **BICICLIAMO: 3ª MILLE MILA BICI - MILANO**

Treno+Bici: Ritrovo Piazzale della stazione Parabiago

### **DOMENICA 12 OTTOBRE 2025**

#### **MARCIA DELLA PACE PERUGIA ASSISI**

### **DOMENICA 26 OTTOBRE 2025**

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

In pullman, prenotazione presso i Circoli Legambiente  
Partenza ore 7.00 – Pranzo al sacco

### **SABATO 15 NOVEMBRE 2025**

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

(in collaborazione con il PLIS PARCO DEL ROCCOLO)  
Ritrovo ore 14.00: Cavetta del Signù Arluno