

→ PERCORSO 3 - DA PORTA ROMANA A CHIARAVALLE E MIRASOLE

Lunghezza tracciato: 30 km circa • Tipo tracciato: prevalenza di sterrato • Bici consigliata: Gravel, Mountain bike • Difficoltà: escursionista esperto, buon allenamento

1 Tappa, Porta Romana - Chiaravalle 6 KM

Partendo da Porta Romana (fermata Mm3) si percorre per intero corso Lodi fino a piazzale Corvetto dove la ciclabile piegando sulla destra, attraversa piazzale Gabrio Rosa, si immette in viale Omero, e infine raggiunge via San Dionigi dove ha sede la Cooperativa Sociale Nocetum, il cui nome è da attribuire alla presenza, in tempi antichi, di un bosco di noci. Si prosegue imboccando sulla destra il Parco della Vettabbia, che prende il nome dal Naviglio Vettabbia che anticamente lo attraversava. Un gradevole viale alberato ci conduce ai confini del parco dove incontriamo la Cascina San Bernardo, fattoria e luogo di formazione culturale per avvicinare alla vita agricola bambini e ragazzi. Usciti dal parco, percorsi pochi metri di strada (priva di ciclabile) si giunge all'Abbazia di Chiaravalle e all'omonimo borgo.

2 Tappa, Chiaravalle - Sesto Ulteriano 5 KM

Uscendo dal Borgo di Chiaravalle, lungo la via San Bernardo, si imbrocca (sulla sinistra) una strada che, alternando fondo sterrato e asfaltato, si insinua nella campagna circostante, passa sotto la sede ferroviaria e, costeggiando la bretella autostradale, giunge in località Civesio. Qui sarebbe stato possibile ampliare l'anello del



percorso puntando verso l'Abbazia di Viboldone, che si trova a pochi chilometri in linea d'aria, ma il percorso è interrotto per i lavori di riqualificazione del parco della Campagnetta, zona verde tra gli abitati di San Donato, Civesio e la campagna circostante. Nel complesso questo tratto è risultato il meno piacevole di tutto il percorso a causa delle cattive condizioni della sede stradale, ma soprattutto per la pressoché inesistente segnaletica lungo il tracciato.

3 Tappa: Sesto Ulteriano - Abbazia di Mirasole 4.3 KM

È forse il tratto più bello dell'intero giro. Lasciato il centro abitato di Sesto Ulteriano ci si inoltra nella campagna su stradine sterrate che attraversano campi coltivati e costeggiano rogge e canali di irrigazione. Per questo motivo è consigliabile affrontare il percorso con una bici adatta. Dopo qualche chilometro lambendo il Golf Club di Noverasco si raggiunge Opera, dove ci si congiunge al percorso ciclabile cittadino Bandiera Azzurra. Un percorso ciclopeditone protetto e ben tenuto che conduce all'Abbazia di Mirasole, fondata all'inizio del Duecento dagli Umiliati fuori Porta Vigentina. Il complesso è oggi sede di una Onlus che si occupa di residenzialità sociale, reinserimento lavorativo e valorizzazione del complesso abbaziale.

4 Tappa: Abbazia di Mirasole - Chiaravalle - Porta Romana - 13 KM

Fatto il pieno di bellezza e spiritualità presso

l'Abbazia, si riprende il tragitto in senso inverso per 1 km, fino al punto in cui si incontra la provinciale della Val Tidone che si attraversa grazie a un ponte ciclabile. Dopo qualche centinaio di metri in direzione Milano, si incontra la bella ciclabile che costeggia via Ripamonti. Giunti all'altezza della località Quintosole si imbrocca, quindi, la via Sant'Arialdo, una strada di collegamento priva di ciclabile ma non molto trafficata, che lambendo i confini del Comune di Poasco sbucca nei pressi del cimitero di Chiaravalle. A questo punto è quasi d'obbligo una sosta presso la splendida Abbazia, fondata da San Bernardo di Clairvaux nel 1135, dove, nella Bottega dei Monaci antistante la Chiesa, è anche possibile acquistare i prodotti dell'Abbazia di Chiaravalle e di altre abbazie Cistercensi. Risaliti in sella, si riprende il parco della Vettabbia e da lì, seguendo il percorso a ritroso fatto all'andata, si ritorna a Porta Romana.



→ PERCORSO 4 - L'ANELLO DEI NAVIGLI

Lunghezza tracciato: 37 km circa • Tipo tracciato: misto asfalto/sterrato • Bici consigliata: dotata di rapporti • Difficoltà: escursionista abituale, buon allenamento

3 Tappa, Gaggiano - Abbiategrasso 10 KM

Giunti a Gaggiano la ciclabile trasborda sull'altra sponda del Naviglio e viaggia parallela alla vecchia Vigevanese. Il passaggio da un lato all'altro avviene attraversando un ponticello in pietra dotato di una rampa per le bici. La ciclabile da questo punto in avanti non ha un parapetto di protezione, fatto questo che rimanda alla funzione delle alzaie, che venivano usate per il traino controcorrente delle barche per mezzo di cavalli (e poi di trattori) che trasportavano persone e merci in rientro da Milano (all'andata in favore di corrente). Il paesaggio in questo tratto si fa ancora più rurale, alternando campi coltivati e cascine lombarde, per lo più in disuso.

4 Tappa, Abbiategrasso - Robecco 4.3 KM

Giunti ad Abbiategrasso, poco prima nel centro abitato, si volta a destra e, costeggiando il Naviglio in direzione nord, si entra sul percorso ciclabile che porta a Sesto Calende. È questo indubbiamente il tratto più spettacolare di tutta la ciclabile. Chiusi tra il Naviglio e un'ampia e a tratti lussureggiante vegetazione si pedala in scioltezza, gustandosi il paesaggio in cui spiccano ville gentilizie, come Villa Gaia (risalente al XIV secolo), e Palazzo Archinto (noto come il Castello), raggiungibile attraversando il pittoresco ponte degli scalini. A Robecco è possibile rifocillarsi in uno dei baretto del borgo e decidere, quindi, se rimettersi in sella e tornare a Milano in bici o, in alternativa, raggiungere Abbiategrasso e rientrare in treno.

1 Tappa, via Darwin - Moirago 11 KM

Abbiamo deciso di percorrere l'anello in senso orario montando in sella all'altezza di via Darwin da dove ha inizio la ciclabile che conduce a Pavia. Questa prima parte del percorso è in comune con Percorso 1 (tappe 1 e 2).

2 Tappa, Moirago - Gaggiano 13.5 KM

È il cuore dell'itinerario. Poco dopo Moirago si imbrocca il percorso "Camminando sull'acqua", una bellissima ciclovia che collega il Naviglio Pavese al Naviglio Grande: 13.5 km, prevalentemente sterrati e un po' tortuosi, che si insinuano nel Parco Agricolo Sud. Qui, in aperta campagna, in mezzo a rogge, marcite, oasi naturalistiche, laghi artificiali, il frastuono della metropoli scompare e ai suoi ritmi disumani frenetici si sostituisce una sensazione di pace e tranquillità. Una boccata d'aria per i nostri polmoni e per il nostro spirito. Lungo il percorso si incontrano piccoli borghi (San Pietro Cusico, San Novo, San Francesco), varie cascine, tra cui merita una sosta la Cascina Boccaccio, una corte di origine settecentesca inserita in un'oasi verde e circondata da un laghetto privato. Tornati in sella, ancora qualche pedalata e si giunge a Gaggiano.

3 Tappa, Gaggiano - Darsena 13 KM

Giunti a Gaggiano, il Naviglio Grande è lì ad attenderci per condurci a casa (quest'ultimo tratto dell'itinerario è in Comune con il Percorso 2, tappe I, II e III).



AGO FILO E FANTASIA



MERCERIA

Via Binda, 16 - Milano

Tel. 02 89125547 - 0375 6459119

@agofilofantasiamilano

OSTERIA della CONCA FALLATA



Dal 1969

SPECIALITA' CARNE DI CAVALLO

Chiuso la Domenica e Sabato a mezzogiorno

MILANO - Via della Chiesa Rossa, 113 - Tel. 02.89511530
www.osteriadelaconcafallata.com - e-mail: osteriadelaconcafallata@gmail.com

Binda5

GELATERIA ARTIGIANALE

f Binda5Milano

Instagram Binda5_Milano

Via. Ambrogio Binda, 5 Milano
Telefono.02.89150681

