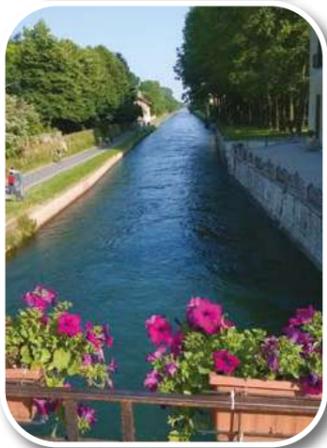


il SUD Milano

SPECIALE In bici sui navigli



Quattro gite in bici di circa 30 km nel sud Milano alla portata di tutti, lungo tratti dedicati o con poche auto. Alla scoperta di un'area ricca di tesori, in cui ogni angolo, sia esso una cascina, un castello, un'abbazia o un campo coltivato ha una storia da raccontare, affascinante e unica

TESTI E FOTO DI MARCO GAMBETTI

Percorso 1 - Dalla Darsena a Pavia seguendo il Naviglio Pavese. Il centro della movida milanese è il punto di partenza di un giro in bici, che percorre uno dei tracciati più antichi e importanti della nostra città, attraverso luoghi che furono campi di battaglia, di delizia e di lavoro di duchi, monaci e imprenditori e che ancora oggi mostrano la bellezza e la ricchezza di queste terre.

Percorso 2 - Lungo il Naviglio Grande dalla Darsena a Robecco. La Darsena e il primo tratto del Naviglio Grande con le sue tracce di un passato d'arte, lavoro e artigianato sono ancora il punto di partenza di un giro in bici, su un percorso che dal XVII secolo divenne uno delle più importanti direttrici commerciali d'Italia e allo stesso tempo luogo di sport e riposo per

le famiglie benestanti milanesi.

Percorso 3 - Da Porta Romana a Chiaravalle e Mirasole. Pedalare lungo il primo tratto della Valle dei Monaci, sulle strade che furono dei pellegrini, che dall'antica Mediolanum partivano per Roma. Un percorso che attraversa splendide abbazie medievali e campi, che frati ingegnosi trasformarono da acquitrini in terreni e marcite che fecero la ricchezza della Lombardia e che ancora oggi sono un luogo di eccellenza.

Percorso 4 - L'anello dei Navigli. Uno splendido percorso circolare, poco più lungo degli altri (37 km), che mette in collegamento i due storici Navigli milanesi, attraversando una delle aree del Parco agricolo Sud più rurali, dove la città scompare per lasciare spazio a una sensazione di pace e tranquillità. Un'area fatta di rogge, marcite, oasi naturalistiche, laghi artificiali e piccoli borghi agricoli.



ANTICA OSTERIA MOIRAGO

dal 1478

L'Antica Osteria Moirago è un pezzo di storia dell'entroterra milanese, la cui struttura risale al 1250.

È divenuta Osteria nel 1478, e dal 1985 la famiglia Catalano conduce questa attività familiare con estrema passione e attenzione ai particolari.

Via Pavese 4, Moirago (MI)
+39 02 9000 2174

anticaosteriamoirago.it
@anticaosteriamoirago



→ PERCORSO 1 - DALLA DARSENA A PAVIA SEGUENDO IL NAVIGLIO PAVESE

Lunghezza tracciato: 30 km circa • Tipo tracciato: pianeggiante; prevalenza di strade asfaltate
• Bici consigliata: dotata di rapporti • Difficoltà: percorso adatto a tutti ma bisogna essere un po' allenati

1 Tappa, via Darwin (MI) - via Gattinara (Assago) 4.3 KM

La pista protetta e gli elementi di arredo urbano rendono la pedalata gradevole e rilassata. Il passaggio a fianco della chiesa della Conca Fallata è il punto più panoramico di questo tratto. Da questa posizione, nelle giornate limpide, si può godere di una vista da "cartolina": il Naviglio pavese che si incunea in città e sullo sfondo la Madonnina del Duomo. Da segnalare, tra le vie Boffalora e Gattinara, la presenza di tratti in cui, a causa della vegetazione strabordante lungo la strada, la carreggiata si restringe di molto rendendo la visibilità non ottimale.



3 Tappa, Zibido San Giacomo - Certosa 12.9 KM

All'altezza di Zibido la ciclabile si sposta sul lato sinistro del Naviglio. La carreggiata in questo tratto si fa più stretta: per questo motivo è importante rimanere vigili, concentrati e ben posizionati sul lato destro della pista. Giunti a Binasco comincia un tratto sterrato di circa 1.5 km non particolarmente impegnativo che non necessita di bici o dotazioni di pneumatici specifici. Il tratto che va da Binasco a Certosa è indubbiamente il più scenografico di tutto il percorso. I ponticelli in ferro, l'assenza di sponde sul canale, la presenza di resti di insediamenti industriali di fine '800, e

ancora gli alti filari di pioppi che costeggiano l'alzaia sul lato sinistro, proiettano il viaggiatore in una Lombardia di altri tempi. Sensazione ulteriormente amplificata se, giunti in paese, si decide di fare una piccola deviazione verso l'interno per visitare la splendida Certosa di Pavia, edificata alla fine del XIV secolo per volere di Gian Galeazzo Visconti, signore di Milano.

4 Tappa, Certosa - Pavia 8.0 KM

Rientrati sull'alzaia si affronta l'ultimo tratto che conduce a Pavia. Arrivati a Borgarello, la ciclabile (ben segnalata) viaggia in condivisione con il traffico automobilistico. La suggestiva apparizione del campanile del Duomo di Pavia dà manforte nell'affrontare gli ultimi chilometri. L'ingresso in città avviene da sud, costeggiando lo stadio. In pochi minuti si arriva in zona castello dove immettendosi nel circuito ciclabile cittadino si raggiunge agevolmente piazza del-

la Vittoria dove è possibile ristorarsi e riprendere le forze in uno dei numerosi caffè storici.

Per coloro che non se la sentono di affrontare il ritorno in bicicletta è possibile rientrare a Milano in treno (verificare bene orari e presenza del servizio di trasporto bici).



2 Tappa, Assago - Zibido San Giacomo 7.4 KM

Superata Assago, si procede costeggiando il comune di Rozzano e la frazione di Moirago dove si incontra il museo Salterio (Musa). Si tratta di un museo-laboratorio che svolge attività di sensibilizzazione ed educazione su vari temi ambientali quali lo studio del paesaggio e delle risorse del Parco Agricolo Sud Milano. Giunti all'altezza di Moirago si apre un ventaglio di possibilità per diversificare il percorso. La prima è di seguire "Zigò", un percorso ciclabile ad anello (partenza e rientro dal/al MUSA) che si sviluppa nelle campagne del Comune di Zibido attraverso cascate, risaie e marcite. Chi ha nelle gambe distanze maggiori e una bici dotata di cambio, può invece puntare le ruote verso Gaggiano (itinerario "Camminando sull'acqua") e quindi rientrare a Milano attraverso l'alzaia Naviglio Grande (vedi Percorso n. 4).

→ PERCORSO 2 - DALLA DARSENA A ROBECCO LUNGO IL NAVIGLIO GRANDE

Lunghezza tracciato: 30 km circa • Tipo tracciato: pianeggiante; strade asfaltate • Bici consigliata: dotata di rapporti • Difficoltà: percorso adatto a tutti ma bisogna essere un po' allenati

1 Tappa, Darsena - Chiesa di San Cristoforo 2 KM

Dalla Darsena, costeggiando la ciclabile lungo viale Gorizia si raggiunge l'alzaia Naviglio Grande. Qui si prosegue bici alla mano almeno per 300/400 metri, popolati di bar e ristoranti e sempre frequentatissimi da turisti e amanti dei Navigli. Giunti all'altezza del ponte di via Valenza si può risalire in sella e riprendere a pedalare

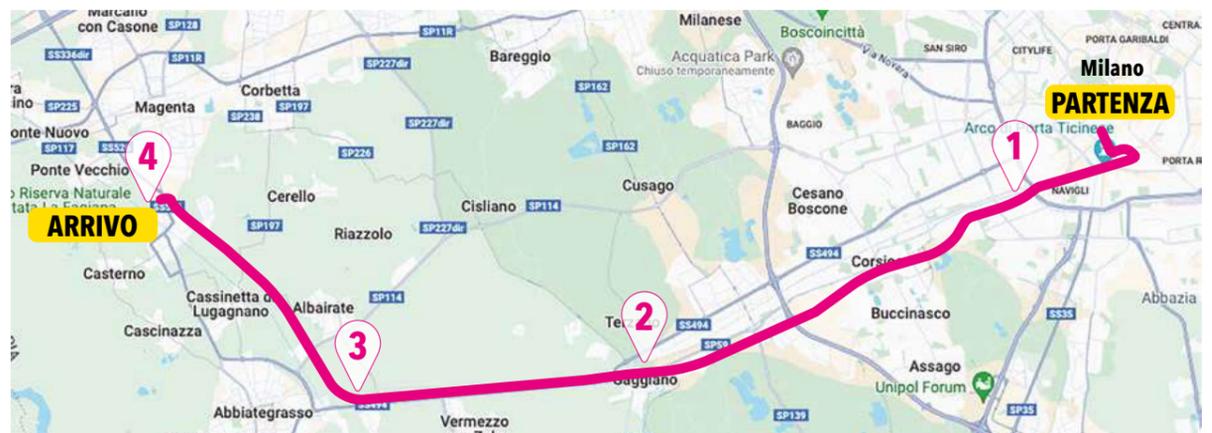
Trascorsi pochi minuti si incontra la Chiesa di San Cristoforo, un angolo che rimanda a una Milano d'altri tempi. Il complesso è costituito da due chiese. La più antica, a sinistra, è del XIII secolo ai tempi dello scavo del Naviglio Grande. Sotto la signoria di Gian Galeazzo Visconti, in ringraziamento della fine della pestilenza del 1399 venne aggiunta la Cappella Ducale, che restituisce l'impressione di essere al cospetto di una chiesa a due navate. Un suggestivo ponte pedonale completa la cartolina.

2 Tappa, Chiesa di San Cristoforo - Gaggiano 11 KM

Passata la chiesa di San Cristoforo incrociamo, una di seguito all'altra, le sedi di due storiche società Canottieri Olona e la Canottieri Milano. In questa stagione è facile vedere sul Naviglio giovani atleti allenarsi. Di fronte a questo quadro per un attimo ci si lascia trasportare dall'immaginazione sognando un Naviglio pienamente riqua-

lificato, green e a misura d'uomo. La realtà purtroppo è un'altra: il tratto compreso tra i due cavalcavia (Guido Crepax e don Milani) è in condivisione con quello automobilistico e bisogna prestare grande attenzione alla strada.

Ancora qualche pedalata e si esce dai confini cittadini, e senza mai abbandonare l'alzaia si attraversano Corsico e Trezzano. Via via che ci si allontana dai confini cittadini le case si diradano, lasciando spazio a campi coltivati e filari di alberi. Dopo una decina di chilometri si giunge a Gaggiano, con le tradizionali case lombarde distese lungo il Naviglio. Un colpo d'occhio che vale la gita.



H₂O caffè
MILANO

Tel. 3518006658

@H2O_CaffeMilano

@H2OCaffeMilano

Alzaia Naviglio Pavese, 260
20142 Milano (ingresso da via Jan Palach)

Orari: 8,00/14,30 - 17,30/21,00
da martedì a domenica lunedì chiuso

GIANNASI
1967

Mago 7 RISTORANTE • PIZZERIA • STEAK HOUSE
Via don Gnocchi, 16 - Badile (MI)

MENU PREZZO FISSO
da lunedì a sabato, bevande comprese

A PRANZO
€ 12,00

A CENA
€ 18,00

INFO: tel. 02 91110257 • cell. 388 8693266

→ 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





Libri su due ruote



Gite fuoriporta nei dintorni di Milano Sud

Guida facile da consultare, con tutte le informazioni pratiche necessarie, per 30 itinerari a diverse distanze da Milano, a piedi o in bicicletta, in gran parte fruibili tutto l'anno. Il libro è pensato per chi ama esplorare i luoghi a passo lento, tra fiumi, laghi, montagne, borghi, città d'arte, ville e palazzi, in un territorio che offre molto, sia dal punto di vista naturalistico che storico e culturale.

Monica Torri e Paolo Patanè, Ediciclo editore, 18 euro.



La Ciclabile del Naviglio di Pavia

Una pista ciclo-pedonale accompagna il corso d'acqua dalla periferia di Milano fino al Ticino e sceglie di volta in volta la riva o l'alzaia che sono rimaste escluse dal traffico della strada che da Milano porta a Genova. Un piccolo viaggio a pedali nelle bellezze delle 'terre d'acqua', nella Bassa milanese e nel Pavese. All'acquisto è unita la traccia gpx del percorso. Nella stessa collana, itinerari di Cycle!, sono disponibili una cinquantina di altri fascicoli tra cui anche il Naviglio Grande.

Alberto Marcarini, Editore Alzani, 6 euro.



Di Biciclette e altre felicità

La testimonianza di Ilaria Fiorillo, curatrice del blog "Milano in Bicicletta", su come si vive la città pedalando. In queste pagine l'autrice condensa la sua esperienza di ciclista, attivista e divulgatrice per fornire tanti consigli utili sia a chi vorrebbe usare la bicicletta ma non sa da dove cominciare, sia a chi desidera sfruttarne al meglio tutte le potenzialità più nascoste, e mostrarci come può cambiare in meglio una città - anche per i pedoni e per gli automobilisti - quando lascia più spazio alla mobilità sostenibile.

Ilaria Fiorillo, De Agostini, 16 euro.



Il Naviglio Grande è bello anche in bici

In questa guida, realizzata in collaborazione con Fiab Milano Ciclobby, Edo Bricchetti ci propone, tappa dopo tappa, un suggestivo "viaggio" lungo il Naviglio Grande. Per consentire al visitatore di scoprire tutte le bellezze di questa area, il volume è corredato di una piantina e di una scheda sintetica, con l'indicazione dei punti d'interesse, cui seguono svariati approfondimenti, fra storia, arte e leggenda, con un ricco apparato iconografico a colori. Di questa collana dedicati a Navigli e bicicletta, tra gli altri c'è pure il Naviglio Pavese.

Edo Bricchetti, Meravigli editore, 12 euro.

Spazio a cura di **Librisottocasa** di Luca Ambrogio Santini, libreria a pedali che gira nella parte sud del Milano, dalla Darsena a Gratosoglio, dalla Barona al Corvetto. Presente alle maggiori manifestazioni e il venerdì pomeriggio in largo Mahler, davanti all'Auditorium. Consegna in bici i libri che gli vengono ordinati via whatsapp 3397840144 o mail librisottocasa@outlook.it.

Librisottocasa è socia fondatrice dell'associazione LIM-Librerie Indipendenti Milano.

App satellitari: per pedalare senza perdere mai la bussola

Le app satellitari per biciclette sono ormai uno strumento molto diffuso tra gli escursionisti delle due ruote, rappresentando un ausilio utilissimo per rendere le uscite ancora più appaganti e sicure. Tramite queste app è possibile tenere traccia dei percorsi fatti, pianificarne di nuovi, analizzare e monitorare le proprie attività sulla bici. Le app sono disponibili sia per Android che per Ios. Di seguito un elenco di quelle più utilizzate (versione base gratuita a cui è possibile aggiungere servizi potenziati a pagamento).



STRAVA
App culto per runner e ciclisti



TRAILFORKS
App specifica per mountain bikes



BIKE MAP
Ottima App per cercare piste ciclabili e percorsi su mountain bike



RELIEVE
Possibilità di trasformare le proprie attività in vere e proprie storie, anche con video animati in 3D



KOMOOT
Veste grafica molto intuitiva



BIKE REPAIR
App per la riparazione e manutenzione della bicicletta

io sono
na·pa

Na.Pa. comitato di quartiere composto da ristoranti, piccole e medie imprese ed associazioni. Promuoviamo iniziative volte a favorire la partecipazione e la **socialità** dei cittadini valorizzando **l'identità locale** attraverso il cibo e la cultura per raggiungere il sogno di un **Naviglio Slow**.

ALTAVIA
DISTREAT
H2O
MOTELOMBROSO
PASTAFRA
OSTERIA GRAND HOTEL
LLAMA MAKI
BIBLIOTECA CHIESA ROSSA
CARLOTTA CAFÉ
FARM65
CHIC'N QUICK
CANTINA URBANA
DO&MA
ANTICA OSTERIA DEL MARE
ERBA BRUSCA
BIRRIFICIO BOFFALORA
OSTERIA DELLA CONCA FALLATA

@napa.mi
@milanonapa