

La ciclo-escursione del 150°: per Abbazie intorno a Milano.

Sabato 18 Marzo 2023

Programma:

Ritrovo/inizio escursione: Piazza Sant’Ambrogio, ore 9.00.

L’escursione partirà alle 9.15. Per raggiungere la Piazza sarà possibile anche utilizzare a Metropolitana Linea verde, con uscita alla fermata “Sant’Ambrogio”.

Rientro:

La ciclo-escursione terminerà – nel pomeriggio – alla Darsena di Milano

Percorso:

L’itinerario si sviluppa – per la prima parte – nel circuito urbano. Nella seconda parte percorreremo strade secondarie e tratti di percorsi di campagna. Intraprenderemo un viaggio all’indietro nel tempo, visitando le famose Abbazie che “abbracciano” Milano. Luoghi di mistero e di raccoglimento. La prima tappa sarà il complesso rurale di **San Lorenzo a Monluè**, la seconda sarà la maestosa **Abbazia di Chiaravalle**. Sarà poi la volta di quella di **Viboldone** dove si pranzerà al sacco (intorno alle 12.30). Si visiterà **Santa Maria ad Fontem** a Locate Triulzi e l’ultima tappa sarà il complesso quadrangolare rurale dell’**Abbazia di Mirasole**. Si rientrerà a Milano, lungo la ciclabile del **Naviglio Pavese**.



Difficoltà e carattere della gita:

TC: turistica: Si svolge su asfalto, strade bianche e lungo sterrati di campagna senza particolari difficoltà.

Dislivello e sviluppo:

Lunghezza: Km 48.

Dislivello quasi nullo: mt 70 in salita – mt 70 in discesa.

Durata: 4.00 ore circa.

Equipaggiamento:

OBBLIGATORI: bicicletta citybike, gravel e MTB, cambio anteriore e posteriore, **in ottime condizioni**, dispositivi di segnalazione visiva-acustica, una camera d'aria di scorta + bomboletta gonfia e ripara, casco, bretelle catarifrangenti, 1 borraccia.

CONSIGLIATI: occhiali, pantaloncini da bici (con l'imbottitura), giacca a vento leggera (guscio) e copri-pantaloni impermeabili, guanti da bici, zainetto, un cambio per ogni evenienza, elastico con ganci per fissare la bici all'interno del treno.

Quota di iscrizione:

Soci CAI: Euro 15.

Non soci Euro 15 +12 (quota assicurativa giornaliera)

L'assicurazione copre solo gli infortuni che dovessero occorrere durante l'effettuazione degli itinerari in bicicletta.

***N.B.: Gli Accompagnatori hanno la facoltà di modificare il programma e gli orari previsti.
All'iscrizione ritirare il presente programma e prendere visione del regolamento in Sezione o sul sito internet***

Accompagnatori: Alessandro G.V. Ridolfi, Marco G. Santagostino, Marco Ferrari Dagrada, Giulio Rocco, Paola Bartucci, Mario Marangione.



Cellulare Gruppo Ciclo-escursionismo: **335 8413073**

(da contattare solo il venerdì precedente l'escursione e il sabato mattina)

CHI NON POTESSE PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE E' PREGATO CORTESEMENTE DI AVVISARE TELEFONICAMENTE GLI ACCOMPAGNATORI.

***N.B.: Gli Accompagnatori hanno la facoltà di modificare il programma e gli orari previsti.
All'iscrizione ritirare il presente programma e prendere visione del regolamento in Sezione o sul sito internet***