



MILANOINCIMA 101

Primo sentiero urbano del CAI Milano





CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE MILANO

PRIMO SENTIERO URBANO DEL CAI A MILANO



Nell'intento di dotare il territorio di Milano di un sentiero che la percorresse attraversando la stratificazione evolutiva della città unendo due luoghi simbolo per i Milanesi, il Club Alpino Italiano sezione di Milano ha identificato e tracciato il primo sentiero urbano del Club Alpino Italiano.

Questo percorso ha completato il precedente sentiero progettato nel 2019 per la riqualificazione e rilancio del Montestella.

Grazie all'impegno del Comune di Milano è stato possibile apporre la nostra usuale segnaletica lungo tutto il percorso.

Un sentiero aperto a tutti con partenza dalla Piazza del Duomo (angolo Via Mercanti) e arrivo sulla sommità del Monte Stella (QT8).

L'ideale unione di una storica periferia milanese con il suo antico centro. Un percorso lungo 9,5 km che, attraversando la città, unisce due simboli di Milano (il Duomo e il Monte Stella), percorre tre grandi parchi (Sempione, City Life e

Monte Stella) e due aree verdi (Giardini Valentino Bompiani, Giardino di Via Collecchio).

Il sentiero darà modo di cogliere i lati naturalistici di Milano: flora, fauna e geologia. Un percorso destinato a differenti attori e professionisti del turismo urbano che potranno utilizzarlo secondo le proprie chiavi di lettura. Un sentiero aperto a chiunque come lo sono tutti i sentieri del CAI.

Un sentiero parlante capace di interagire con chi lo percorre o lo percorrerà. Vivere e frequentare questo sentiero significherà riconoscersi e godere delle varie attività proposte, da quelle più sportive a quelle più culturali e sociali.

Questo sentiero è un'idea del Club Alpino Italiano di Milano per far conoscere la nostra città seguendo un approccio sostenibile, in linea con i valori e l'etica che da sempre contraddistinguono il nostro sodalizio.



LE ORIGINI

Nel 2019 il nostro gruppo Nordic Walking, abituali frequentatori del Monte Stella quale sede cittadina per i loro allenamenti, si fanno promotori del tracciamento e della successiva realizzazione di un sentiero CAI.

L'idea viene fatta propria da tutto il CAI e realizzata.

Il sentiero originario parte da via Isernia angolo via Cimabue, di fronte al centro sportivo XXV Aprile, si estende per 2,5 km. passando dal Giardino dei Giusti, dal Monumento degli Alpini in ricordo della loro donazione di un migliaio di piante raccolte dalle sezioni ANA di mezza Italia avvenuta nel 1978 e piantate sul Monte Stella.

Donazione fatta, come dice la targa commemorativa posta sul monumento, ai bambini di Milano e arriva in cima (a metri 183 di altitudine).

Da qui si può godere di un panorama unico sul nuovo skyline di Milano contemplando, all'orizzonte le nostre montagne (Il Resegone, le Grigne ecc.) e, quando il cielo è terso, perfino il Monte Rosa.

Nel CAI Milano, dopo averlo realizzato,

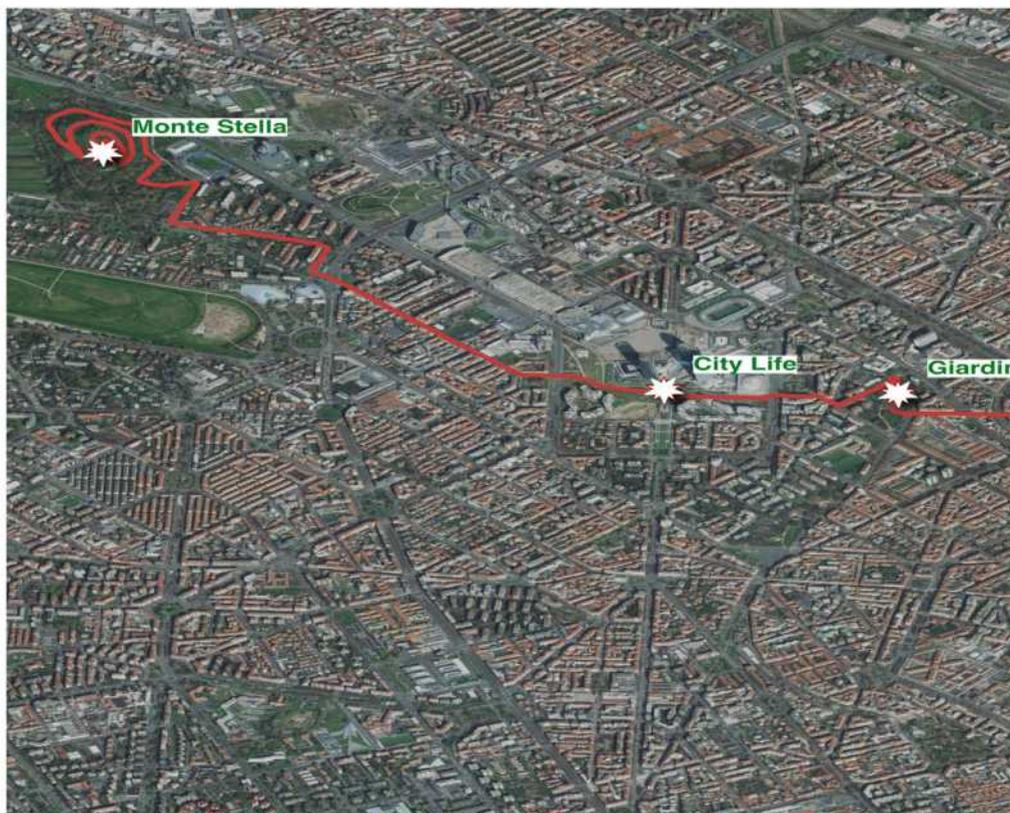


foto tratta da storiedimenticate.it

ci si è domandato se non fosse utile e necessario, oltre che molto innovativo, completare questo primo sentiero per farlo giungere fino a Piazza Duomo.

La sua identificazione, il suo tracciato e l'ottenimento delle indispensabili autorizzazioni sono state lunghe e faticose. Alla fine abbiamo raggiunto questo obiettivo non solo per noi, ma per l'insieme della città e a favore di tutti i suoi cittadini.

Un modo per conoscere anche quegli aspetti poco noti e spesso dimenticati.



- * Via Mercanti, Piazza Cordusio,
- * Via Dante,
- * Largo Cairoli,
- * Via Luca Beltrami,
- * Piazza Castello,
- * Castello Sforzesco,
- * Parco Sempione (Piazza del Cannone, Viale Malta),

- * Piazza Sempione (Arco della Pace),
- * Via Sangiorgio,
- * Piazza dei Volontari del sangue,
- * Via Sangiorgio,
- * Piazza Giovanni XXIII,
- * Giardini Valentino Bompiani,
- * Via Vincenzo Monti,
- * Piazza SEI Febbraio,



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE MILANO



Lopuscolo



La piantina



Il sentiero GPX

- * Viale Cassiodoro,
- * Via Senofonte,
- * Parco City Life,
- * Piazzale Arduino,
- * Via Francesco Albani,
- * Piazza Stuparich, Via Salmoiraghi,
Giardino di Via Collecchio,

- * Via Isernia fino all'angolo con Via Cimabue,
- * Parco Monte Stella
- * (ingresso al tracciato nel 2019 del sentiero Montestella fino alla sua sommità).



LA GEOLOGIA LUNGO IL SENTIERO

Milano nasconde rocce molto al di sotto delle sue fondamenta, qualche migliaio di metri sotto i nostri piedi, non pochi. Tuttavia, quando si cammina in città si possono osservare varietà litologiche incredibili e molteplici, molto più ricche, probabilmente, di quelle che sono nascoste in profondità. Rocce che occupano peraltro posizioni di grande prestigio, quali viali centrali, palazzi di grande storia e pregio, monumenti e statue.

Le rocce, infatti, hanno sempre fatto da copertura, preziosa, alle bellezze della città. In particolare, Milano può raccontare, attraverso i suoi palazzi e monumenti, la storia di due periodi geologici molto differenti e molto lontani nel tempo: il Permiano e le sue grandi energie, tra estinzioni e smantellamenti di enormi catene di montagne, e la più recente formazione (e smantellamento) delle vicine Alpi.



A - Ceppo, conglomerato alpino con ciottoli di vari colori (Via Dante); **B** - Ammoniti giurassiche in Piazza del Duomo (portici); **C** - Marmo permiano di Candoglia (Duomo); **D** - ciottoli di vari colori (Castello); **E** - porfidi permiani (Via Dante); **F** - Marmo alpino di Ornavasso e Cevola d'Ossola (Arco della Pace).



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE MILANO

Camminare lungo il sentiero urbano del CAI Milano ci permette di rivivere questi momenti, ora associati a luoghi e periodi storici della città. Qualche esempio? In Piazza del Duomo c'è solo l'imbarazzo della scelta, dove ti muovi cambiano rocce. Il Duomo di Milano è tappezzato del Marmo di Candoglia, formatosi nel Permiano grazie al riscaldamento di sedimenti marini più vecchi, forse Paleozoici (chi lo sa!). Se invece camminiamo sotto i portici calpestiamo delle ammoniti del Giurassico. In Via Dante troviamo diffusamente Il Ceppo, conglomerato alpino

con frammenti addirittura di conglomerati permiani. Questa associazione ci ricorda che la Terra ricicla da tempo, rimandando in circolo le sue stesse rocce. Se poi arriviamo all'Arco della Pace troviamo un secondo marmo: il Marmo di Ornavasso. Questa volta i sedimenti sono mesozoici e il riscaldamento è associato alla formazione delle Alpi, tra 100 e 50 Ma. Se durante questo tragitto abbiamo attraversato il Castello, allora i nostri piedi hanno camminato su lastre levigate di Ghiandone, uno splendido granito con cristalli di feldspato fino a qualche centimetro di lunghezza.



I capperi sul muro del Castello



Tra le pietre dei muri del Castello Sforzesco di Milano, all'interno dei quali si hanno temperature miti e costante umidità, in grado di garantire ai capperi una ricca riserva idrica, i capperi vivono indisturbati e addolciscono l'aspetto severo e storico di queste mura, permettendo anche qui a Milano ammirarne la bellezza di queste piante mediterranee.



LA BOTANICA LUNGO IL SENTIERO

Milano era un bosco, in tempi preistorici, un bosco fitto di latifoglie composto da due specie dominanti, la farnia (*Quercus robur*) ed il carpino bianco (*Carpinus betulus*). Tuttavia luoghi incontaminati dove le condizioni dell'ecosistema sono rimaste inalterate dall'origine non esistono più. Anche se oggi una copertura di cemento sembra dominare il panorama con continuità, Milano resta una città ricchissima di verde. La città possiede infatti oltre 170.000 alberi tra i quali si annoverano circa 200 specie (esclusi gli arbusti). Le piante si sono riappropriate dei loro spazi sia spontaneamente, adattandosi a condizioni sempre nuove, sia in seguito alla reintroduzione da parte dell'uomo, in forma addomesticata. Furono gli Asburgo per primi ad importare il verde a Mi-

lano, dove hanno fatto costruire i primi giardini pubblici negli anni Novanta del Settecento, che oggi sono i Giardini pubblici Indro Montanelli. E fu Maria Teresa d'Austria nel 1774 a promuovere la nascita dell'orto botanico di Brera. L'uomo ha arricchito il patrimonio vegetale della città a seconda della propria sensibilità, delle proprie conoscenze botaniche e delle disponibilità economiche portando, prima nelle ville private e poi negli spazi pubblici, alberi esotici e autoctoni in una forma addomesticata. Per ammirare la grande varietà di specie arboree presenti, la città merita quindi di essere vista con calma a passo d'uomo ed il sentiero urbano ne offre un'ottima possibilità.

All'interno del parco Sempione, accanto



L'ampia varietà di specie arboree presenti nel Parco Sempione



alle grandi latifoglie del clima temperato si ha il piacere di ammirare un'ampia varietà di conifere dei climi più freddi e aridi. Si incontra il faggio (*Fagus sylvatica*), pianta dal tronco possente e dall'imponente chioma, specie arborea dominante nel piano montano della regione climatica temperata. La farnia (*Quercus robur*) pianta maestosa e specie dominante in ambienti ricchi di risorse della pianura e del piano collinare, il pino dell'Himalaya (*Pinus wallichiana*) sempreverde nativo dell'Asia centrale, il cedro dell'Himalaya (*Cedrus deodara*) sempreverde originario della catena montuosa dell'Himalaya, il cipresso delle paludi (*Taxodium distichum*), conifera decidua nativa delle zone

paludose degli Stati Uniti sudorientali. Il sentiero urbano prosegue attraversando il nuovo quartiere di Citylife dove è stata selezionata un'ampia varietà di alberi in varie dimensioni, integrando querce, olmi, faggi, frassini, aceri e platani. Il sentiero urbano termina a Monte Stella dove gli alberi appaiono in buona salute e si possono riconoscere noci del Caucaso, noci americane, querce palustri che presentano una scorza grigia simile a quella del faggio e una chioma che riveste l'intero albero, frassini, liriodendri, comunemente chiamati l'albero dei tulipani, *Ginkgo biloba*, alberi molto vicini alle conifere con foglie caduche a doppia lobatura, originari della Cina e molti altri alberi.



Fontana dell'Acqua Marcia

L'acqua della giovinezza!

A Milano c'erano diverse Fontane dell'Acqua Marcia, oggi quella più nota e visibile è quella posizionata nei pressi dell'Arena Civica al Parco Sempione. Fin dalla fine dell'Ottocento molti milanesi attingevano a quelle acque straordinarie, che non solo erano un vero toccasana per i malati, ma curavano anche disturbi del fegato. Altre Fontane:

Piazza Emilia, Piazza Sant'Angelo





LA ZOOLOGIA LUNGO IL SENTIERO

I parchi pubblici, i giardini, i cortili e le aree agricole di una grande metropoli come Milano offrono ancora ampio spazio a molte specie di uccelli. Un censimento sull'avifauna urbana nidificante condotto nel 2014 ha portato al conteggio di 56 specie, ma il numero di specie avvistate, anche solo di passaggio durante la migrazione o lo svernamento, supera le 200.

Parchi e giardini sono il regno di cince (in primis cinciallegra *Parus major* e cincarella *Cyanistes caeruleus*), pettirossi (*Eri-thacus rubecula*), merli (*Turdus merula*) e fringillidi (fringuello *Fringilla coelebs*, verzellino *Serinus serinus*, lucherino *Spinus spinus* e verdone *Chloris chloris*).

Dove vi sono alberi di grande mole sono ormai comuni il picchio rosso maggiore (*Dendrocopos major*) e lo sparviere (*Accipiter nisus*). Negli specchi d'acqua artificiali del Parco Sempione e dei Giardini pubblici Indro Montanelli di Porta Venezia, oltre a germani reali (*Anas platyrhynchos*) ormai domestici, non mancano gallinella d'acqua (*Gallinula chloropus*), airone cenerino (*Ardea cinerea*) e, con un po' di fortuna, anche il martin pescatore (*Alcedo atthis*). L'ambiente più tipicamente urbanizzato è frequentato invece dalla passera d'Italia (*Passer italiae*), che si concentra nelle piazze e nelle vie in cui abbondano chioschi e bar, approfittando degli avanzi lasciati dai milanesi.

Meno nota è però l'importanza che molti edifici hanno nel fornire siti di nidifica-

zione per l'avifauna meneghina. Il rondone comune (*Apus apus*) nidifica sotto i coppi dei tetti degli edifici più antichi del centro e delle chiese (tra cui

Santa Maria delle Grazie), al Castello Sforzesco, nel complesso della Ca Granda e nel dipartimento di Bioscienze dell'Università Statale. Il rondone pallido (*Apus pallidus*) sfrutta i cassonetti delle tapparelle e le intercapedini di finestre e muri, formando colonie diffuse tra gli edifici del XX secolo nell'area della Stazione Centrale, corso Buenos Aires, piazza Duomo e piazza Missori. Nello stadio Giuseppe Meazza di San Siro troviamo, insieme alle due specie già citate, anche una grande colonia di rondone maggiore (*Tachymarptis melba*).

Le nicchie tra le mura del Castello Sforzesco ospitano una vocifera colonia di taccole (*Corvus monedula*), la civetta (*Athene noctua*) ed il gheppio (*Falco tinnunculus*). I numerosi piccioni domestici (*Columba livia* var. domestica) del centro città devono invece guardarsi dalle incursioni del falco pellegrino (*Falco peregrinus*), di cui una coppia nidifica da alcuni anni sul grattacielo Pirelli (meglio noto come Pirellone).





In passato la specie si era insediata anche sulla Torre Velasca, sulle guglie del Duomo e su una delle torri che sostengono il terzo anello e la copertura dello stadio Meazza. Tra gli uccelli che devono invece la loro presenza unicamente alla volontà egoista dell'uomo troviamo alcune specie di pappagalli.

Già a fine 800 il Conte Ettore Arrigoni degli Oddi (uno dei fondatori dell'ornitologia italiana) rilasciò alcuni parrocchetti dal collare (*Psittacula krameri*) ai giardini di Via Palestro, ma a causa degli inverni allora rigidi gli individui non sopravvissero. Negli anni 40, nella stessa località, lo zoo comunale ospitò per qualche tempo una colonia di parrocchetti monaci (*Myiopsitta monachus*) che fu però distrutta dai ratti. E solo agli inizi del 2000 che i parrocchetti dal collare si sono espansi in tutto l'hinterland di Milano: dal centro, presso il Parco Sempione, ad Est, nel parco Lambro e parco Forlanini, fino a Nord verso Villa Litta-Modigliani ad Affori, arrivando poi anche al Parco Nord.

Negli anni non sono mancate estemporanee presenze di altre specie, tutte fuggite alla cattività, come alcune amazzoni fronte blu (*Amazona aestiva*) nei dintorni di Via Palestro e al Parco Sempione.

Se pensate che le sorprese siano ormai terminate, val forse la pena di aggiungere che nei cieli sopra Milano è stata avvistata, altissima, anche l'aquila reale (*Aquila chrysaetos*): ad aprile 2020 sopra viale Ungheria e a marzo 2021 in zona Vigen-

tina.

Per quanto riguarda la restante fauna molta di essa è di origine alloctona, basti pensare ai numerosi pesci rossi, testuggini palustri americane, minilepri e scoiattoli grigi che sicuramente vi capiterà di incontrare lungo il sentiero.

Questo è un aspetto negativo, soprattutto se tali specie si diffondono al di fuori degli ambienti strettamente urbani; tuttavia, questi incontri possono essere anche utili spunti per riflettere sui cosiddetti neobiomi, ambienti artificiali di totale origine antropica ove specie di origini anche molto differenti che mai nella loro storia evolutiva si erano mai trovate ad interagire coesistono improvvisamente. Non mancano comunque anche specie autoctone, quali il rospo smeraldino (*Bufo viridis*) per i quali una gestione adeguata del verde urbano e di ambienti umidi artificiali come fontane e vasche è molto importante.

Piccolo Teatro Grassi

Durante l'occupazione tedesca, nelle camere di sicurezza e nelle celle di isolamento disposte al primo e al secondo piano, partigiani, ebrei e civili venivano rinchiusi, interrogati e torturati.





GLI UCCELLI DEL MONTE STELLA



Il Parco Monte Stella offre notevoli opportunità per numerose specie animali e conseguentemente, per il cittadino, una importante occasione per fare osservazioni.

Tra le numerose specie presenti certamente gli uccelli rivestono un notevole valore naturalistico, hanno un importante ruolo ecologico e sono di primissimo rilievo in termini gestionali: essi costituiscono degli ottimi indicatori di qualità ambientale, sia perché occupano un ampio spettro di nicchie ecologiche, sia perché sono in grado di rispondere rapidamente ad eventuali mutazioni dell'ambiente

grazie soprattutto alla propria elevata mobilità.

Le osservazioni fatte durante diversi periodi dell'anno hanno evidenziato un discreto livello di diversità specifica per l'avifauna che frequenta l'area del Parco Monte Stella (oltre 60 specie) sia in inverno che in primavera, in particolare per quanto riguarda le specie più spiccatamente forestali: il carattere prettamente boschivo che caratterizza l'area infatti favorisce quelle specie che utilizzano questo ambiente per lo svernamento e la riproduzione. Inoltre la presenza di diverse specie arboree ed arbustive con semi, bacche e frutti autunnali e invernali, anche se per lo più alloctone, favorisce il foraggiamento di molte specie migratrici che trovano riparo e cibo in molti settori del Parco. Sono infatti comuni, durante l'inverno, alcune specie svernanti, a indicare un possibile effetto isola del Parco ovvero una funzionale ed importante porzione di verde utile per il riparo e ristoro degli uccelli in un contesto fortemente urbanizzato come quello del settore periferico nordoccidentale dell'area metropolitana milanese.

Nel dettaglio, tra le specie più comuni (e numerose) si possono osservare: il vivace Pettiroso, il Codirosso spazzacamino, la Capinera, il piccolo Regolo, il Fringuello e le coloratissime Cinciallegra e Cinciarella. Presenti in abbondanza lo Storno e il Merlo. Si distinguono per la loro





CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE MILANO

eccezionale intelligenza e adattabilità la Taccola, la Cornacchia grigia e la Gazza; più comuni e conosciuti invece il Colombaccio e Tortora dal Collare. Nel periodo primaverile/estivo volano instancabili sopra il parco il Rondone maggiore (proveniente dal vicino stadio di San Siro, importante sito di nidificazione) e il Rondone comune; non mancano i picchi (Picchio rosso maggiore e Picchio verde) particolarmente attratti dalle alberature mature con presenza di porzioni disseccate. Tra i rapaci diurni è facile incontrare il Gheppio e lo Sparviere; tra le specie alloctone infine il rumoroso Parrocchetto dal collare.



Come ormai noto, esiste un legame indissolubile e sempre più importante tra specie animali ed ambienti urbani; una consolidata convivenza coi nostri concittadini alati che abbiamo il dovere di difendere e tutelare. Una difesa ed una tutela che necessariamente devono passare anche attraverso la cura, il rispetto e la protezione delle nostre aree verdi. Immergetevi nella natura cittadina con tutti i sensi (in particolare vista ed udito)

e esercitatevi nel riconoscere questi meravigliosi amici con le ali : buona passeggiata e buon birdwatching!



San Siro alla Vepra e Villa Triste



Chiesa SanSiro alla Vepra, documentata dal IX secolo, ricostruita tra il 1454 e il 1482, divenne tristemente nota quale appunto Villa Triste, luogo di terribili torture da parte della Banda Koch durante il nazifascismo.

È proprio da questa chiesa e dalla sua dedicazione che oggi tutto il quartiere limitrofo è chiamato SAN SIRO



NORDIC WALKING: PORTA D'INGRESSO ALLA MONTAGNA

Camminare fa parte della cultura delle persone, fa bene e farlo utilizzando i bastoncini fa ancora meglio. Per chi va in montagna, l'utilizzo dei bastoncini in fase di spinta è fondamentale. Per questa ragione nelle Scuole di escursionismo e di sci di fondo del CAI se ne impara il loro utilizzo. Una svolta importante avviene nel 1997 quando il finlandese, Marko Kantaneva con la sua tesi di laurea, codifica la tecnica della camminata con i bastoncini e contribuisce alla creazione del bastoncino da Nordic Walking che si differenzia dai precedenti per l'altezza, l'impugnatura e il puntale su cui si può applicare un pad di gomma che ne rende possibile l'uso su asfalto.

Chi pratica la camminata nordica ha bisogno di un terreno comodo tipo larghi sentieri o carrarecce, perché sono previsti movimenti e passi molto veloci e dinamici, meglio senza grandi pendenze quindi non sentieri escursionistici. Su questi ultimi ovviamente sono utilizzabili le tecniche nordic per quanto riguarda la corretta alternanza del movimento braccia/gambe, la sincronia con la respirazione, le tecniche di spinta e/o di ammortizzamento. La spinta con i bastoncini ci permette di avanzare e coinvolgere oltre alla muscolatura delle gambe anche quella delle braccia. Apertura e chiusura della mano e la rullata del piede, attivano la circolazione. Con la tecnica corretta che si apprende facilmente la camminata nordica è una forma di allenamento aerobico molto efficace che mette in movimento gran parte

della muscolatura corporea.

Al CAI Milano, nel 2008 nasce il Gruppo Nordic Walking per la montagna. Il Gruppo si prefigge di svolgere e promuovere la disciplina del Nordic Walking collocandola in seno alle attività della Sezione. I parchi cittadini sono un terreno ideale per praticare questa disciplina, il Parco Montestella è particolarmente adatto in quanto offre un discreto dislivello e una rete di percorsi sterrati che si sviluppano su tutta la sua superficie.

Il parco è realizzato su gradoni a salire, collegati da una strada panoramica che, girando attorno al monte, ne raggiunge la cima da dove si ha un'ampia vista della città e del suo hinterland e, in caso di visibilità favorevole, si riesce a vedere l'intero Arco Alpino e, a sudovest, l'Appennino emiliano. Per l'organizzazione di corsi e camminate, il Gruppo Nordic Walking individua un primo percorso lungo circa 5 km (a/r) che viene inaugurato nel 2018 con partenza davanti al Centro Sportivo XXV Aprile e arrivo in cima. Quando, nel 2021, la Sezione organizza e traccia il sentiero urbano che da P.zza Duomo raggiunge il Montestella i due tracciati si uniscono formando il primo sentiero urbano del CAI con denominazione MilanoInCima 101. Adesso l'intero sentiero è a disposizione di tutti i cittadini e insieme agli Accompagnatori del Gruppo Nordic Walking lo possono percorrere interamente o parzialmente praticando questa attività come una palestra di allenamento per le future camminate in montagna.



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE MILANO



IL RUOLO DELLE AREE VERDI

Come ormai noto i parchi urbani e, più in generale, tutte le aree verdi nelle nostre città costituiscono un inestimabile risorsa per il nostro benessere psicofisico: nel corso degli ultimi decenni infatti si è osservata una crescente attenzione da parte delle Amministrazioni Comunali verso una pianificazione urbanistica volta a valorizzare la funzione tampone di tali aree in un contesto di inquinamento atmosferico, acustico e di cambiamenti climatici sempre più impattanti sulle nostre vite.

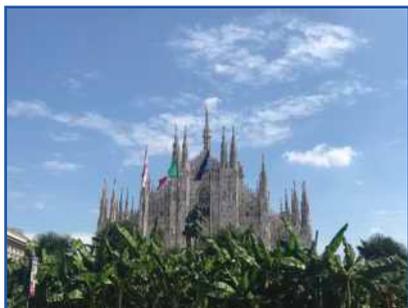
Al tempo stesso abbiamo però anche capito come le stesse aree verdi cittadine costituiscano una importante opportunità per numerose specie animali e vegetali che all'interno di queste riescono sovente a trovare un rifugio sicuro e talvolta le condizioni sufficienti per potersi riprodurre: per tali ragioni, nelle nostre città, si sono ormai stabiliti ospiti la cui presenza è ormai consolidata ma si continuano a registrare anche arrivi più recenti piuttosto interessanti!

In sintesi, quindi, risulta ormai chiaro come i parchi urbani siano chiamati ad assolvere a molteplici funzioni che vanno dalla semplice fruizione ricreativa da parte dei cittadini, alla mitigazione climatica, dell'inquinamento, dei rumori, a vere e proprie oasi urbane finalizzate alla protezione della biodiversità, la quale fornisce, come noto, degli indubbi ed essenziali servizi ecosistemici alla nostra comunità.



MILANO INCIMA TRA TURISMO E CULTURA

Milano è sinonimo di vita frenetica, traffico, caos... ma, per fortuna, è anche molto altro! Spesso ci si dimentica che viviamo e/o lavoriamo in una città con una lunghissima storia, le cui origini affon-



dano nei secoli prima di Cristo, quando Belloveso, capo dei Celti Insubri, giunto fino al centro della Pianura Padana inseguendo un sogno piantò le fondamenta per quella che poi sarebbe diventata una capitale dell'Impero romano in epoca tardo antica, successivamente punto di riferimento di un ricco ducato con i Visconti e gli Sforza, per poi attraversare un periodo di declino politico in concomitanza con le dominazioni straniere e recuperare con l'Unità d'Italia e l'epoca contemporanea ed essere proiettata verso il futuro.

Una storia che ha lasciato diverse testimonianze, alcune di queste visibili lungo il percorso del sentiero MilanoInCima. La partenza non poteva che essere la cattedrale milanese, el Dom, non solo centro della vita religiosa ma anche vero cuore della città: anche i più scettici di fronte alla monumentalità del Duomo restano

senza fiato, soprattutto se poi raggiungono le sue terrazze a piedi dopo 251 gradini! Dal centro religioso si passa poi al centro del potere civile d'epoca medievale, con il Broletto o Palazzo della Ragione, in via dei Mercanti: un luogo spesso di passaggio ma che nasconde molte storie e tradizioni interessanti, tutte da scoprire. Proseguendo lungo la direttrice via Mercanti-via Dante, con i suoi negozi e i palazzi storici (come non ricordare la sede della prima Borsa di Milano in piazza Cordusio o la casa di Cecilia Gallerani, meglio nota come la

Dama con l'ermellino in via Dante), si giunge al Castello Sforzesco, nato come fortezza militare con i Visconti, per poi essere scelto come dimora dagli Sforza, e aver ospitato personaggi del calibro di Donato Bramante e Leonardo da Vinci, successivamente saccheggiato e occupato dai vari eserciti durante le molte dominazioni straniere. Un luogo che oggi ospita diversi musei e opere d'arte (come la Pietà Rondanini di Michelangelo), che ha rischiato di essere raso al suolo più volte, ma che grazie alla tenacia di alcuni milanesi è giunto fino ai nostri giorni.

Dal Castello e attraversando il Parco Sempione, uno dei polmoni verdi della città, ricco di statue e di monumenti, si giunge all'Arco della Pace, che sembra quasi proiettarci in una città del centro Europa e da qui, attraversando diverse vie adorne degli eleganti palazzi milanesi, si giunge al quartiere di City Life, che negli ultimi anni ha vissuto e sta ancora



vivendo una fase di completo rinnovamento con la costruzione di alcuni grattacieli ormai entrati a far parte dello skyline milanese -il Dritto, lo Storto e il Curvoli dove una volta c'era la Fiera Campionaria (ancora esistente e ammodernata, ma anche ridimensionata). Una città che continua a salire, come già raccontavano i futuristi agli inizi del '900, e che non sembra aver voglia di fermarsi!

Da City Life, dove convivono uffici, abitazioni e opere d'arte contemporanea inserite nel verde pubblico, come in un museo a cielo aperto, si prosegue verso nord ovest e ci si dirige verso un quartiere molto particolare sorto nel dopoguerra per rispondere a varie esigenze in una città martoriata dai bombardamenti dell'agosto del 1943: il QT8.

Un nome che può non essere di immediata comprensione ma che ci riporta ad un'altra realtà milanese, quella delle Triennali (anche se nate a Monza come Biennali); QT8 significa Quartiere Triennale 8 e ricorda il progetto presentato dall'architetto Piero Bottoni nell'ottava edizione della Triennale, svoltasi nel 1947, un progetto che prevedeva la realizzazione di un quartiere sperimentale, dotato di tutto quello di cui può avere bisogno una comunità, con al centro il Monte Stella, la montagnetta di Milano creata in maniera artificiale riempiendo con i detriti della guerra appena terminata il vuoto lasciato da una cava in disuso. Il Monte Stella ha questo nome così poetico in ricordo della moglie dell'architetto Bottoni, dimostrandone

come fin dall'inizio questo sia stato anche un luogo della memoria, memoria della guerra e delle conseguenze da lei lasciate, ma anche una memoria più universale, poiché dal 2003 alcune balze del Monte ospitano il Giardino dei Giusti di tutto il Mondo, sul modello di quello di Yad Vashem a Gerusalemme, dove si vogliono ricordare alcuni dei tanti giusti che attraverso le loro azioni hanno potuto salvare delle vite e dare una svolta alla storia di tutti noi. Se il Duomo era l'inizio del Sentiero, il Monte Stella è la sua tappa finale: da una zona bassa della città, dopo aver camminato per vie e quartieri più o meno noti, si arriva in alto, da dove nelle giornate più terse si può godere di un bellissimo panorama cittadino e non solo, vista la vicinanza alle nostre mon-



tagne. Un percorso, questo, che vuole permettere anche a chi è sempre di fretta di prendersi dei momenti per staccare la spina e godersi la città in maniera più lenta, magari scoprendo storie o dettagli passati inosservati.



ALPINISMO GIOVANILE INIZIO DI UN PERCORSO

Gli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile del CAI-Milano organizzano la presentazione delle Attività rivolte ai ragazzi, ai giovani e ai bambini in tenera età con le loro famiglie al Monte Stella da dove è possibile intravedere all'orizzonte le mete delle escursioni che si faranno nell'anno.

Le escursioni organizzate sul Sentiero Urbano offrono, con le dovute spiegazioni, la possibilità ai ragazzi, ai bambini e alle loro famiglie di osservare cose che normalmente non si notano e di vedere la Città con occhi diversi.

Le escursioni in montagna invece, consentono di vivere esperienze gioiose ed entusiasmanti in maniera differente per ogni fascia d'età. Con un po' di spirito

di avventura e soprattutto in sicurezza, scopriamo insieme il mondo affascinante delle montagne: un ambiente ben diverso da quello in cui si svolge la nostra vita di tutti i giorni, uniti dalla stessa passione per la Montagna; una passione che porta anche alla conoscenza e al rispetto dell'Ambiente che ci circonda.

Le nostre Attività sono divise in due grossi gruppi: Il Gruppo Alpes, rivolto ai ragazzi dagli undici ai diciotto anni che partecipano alle Attività in autonomia, e il Gruppo Family, rivolto ai bambini dalla più tenera età ai dieci anni e alle loro famiglie.

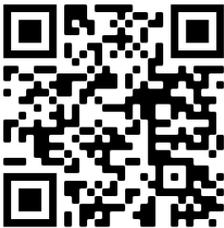
A presto in Montagna anzi, in Montagnetta !





Si ringraziano per il prezioso contributo fornito alla definizione di questo opuscolo:

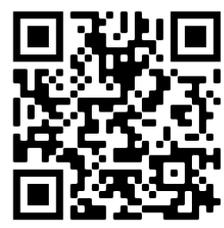
- La Commissione Scientifica Nangeroni
- Il Gruppo Nordic Walking
- I tanti volontari del CAI Milano appartenenti al Gruppo di lavoro specifico
- La LIPU Milano
- Le Guide Turistiche di GITEC (Guide Italiane Turismo e Cultura)
- Tutti gli autori delle foto



Lopuscolo



La piantina



Il sentiero GPX