



CLUB ALPINO ITALIANO – SEZIONE DI MILANO
COMMISSIONE ESCURSIONISMO
Gruppo Ciclo-escursionismo
Via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano – tel. 02/86.46.35.16
www.caimilano.org
Ciclo-escursionismo CAI Milano



CICLO-ESCURSIONE “LANCA DEL LUPO SUL TICINO”

Sabato 21 marzo 2026

Programma:

ritrovo/inizio e conclusione al parcheggio libero per autovetture della Stazione Ferroviaria di Vigevano (PV). Il ritrovo è fissato per le ore 8.30, in sella alle ore 8.45. Si può arrivare anche con il treno. Si consiglia a tale riguardo: partenza da Milano San Cristoforo – ore 07.46 (*verificare comunque sul sito*).

Percorso:

Dopo una breve sosta nella Piazza-salotto di Vigevano, si inizia il percorso. Molto vario ed interessante nella prima parte, si sviluppa su tratti di asfalto, strade bianche, sterrati, single track, piste nel bosco e nelle radure a fianco del fiume Ticino. Si affronterà anche un piccolo guado, alcune divertenti gimkane e qualche salita/discesa di poco dislivello. Entreremo anche nella Riserva naturalistica La Fagiana. Nella seconda parte, si costeggerà il Naviglio, dal Ponte Vecchio, vicino a Magenta fino ad Abbiategrasso, passando per Robecco interamente sulla pista ciclabile. Dopo Abbiategrasso, si passerà sul Naviglio di Bereguardo per poi tagliare nelle tipiche campagne della zona verso Ozzero per poi chiudere il giro ad anello a Vigevano, dopo un “falso piano” abbastanza impegnativo. Il tracciato complessivo si snoderà in alternanza, tra Lombardia e Piemonte.

Difficoltà e carattere della ciclo-escursione:

MC (medie capacità) / MC (medie capacità)

Lunghezza: Km 60

Dislivello positivo/negativo: mt 210.

Durata: 5 ore emmezza circa

Equipaggiamento:

Obbligatori – bicicletta MTB o Gravel in ottime condizioni di manutenzione, con controllo del proprio mezzo qualche giorno prima della ciclo-escursione, con cambio perfettamente funzionante, dispositivi di segnalazione visiva-acustica davanti e dietro, una camera d'aria di scorta, una bomboletta gonfia e ripara, caschetto, occhiali, guanti e borraccia.



CLUB ALPINO ITALIANO – SEZIONE DI MILANO
COMMISSIONE ESCURSIONISMO

Gruppo Ciclo-escursionismo

Via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano – tel. 02/86.46.35.16

www.caimilano.org

Ciclo-escursionismo CAI Milano



Consigliati – pantaloncini da bici con fondello, giacca impermeabile, zainetto, un capo-caldo per ogni evenienza. Abbigliamento comunque consono alla stagione tra inverno e primavera. Stante l'attraversamento di brevi tratti con rami spinosi, si consiglia di avere braccia e gambe ben coperte.

Note importanti – il pranzo sarà “al sacco” e si raccomanda una scorta adeguata di acqua. Il percorso, seppure sostanzialmente pianeggiante, è lungo e sono quindi necessari un buon allenamento e una buona resistenza.

Quota di partecipazione:

Soci CAI: € 25,00 abbonamento 2026.

Non Socio: € 25,00 abbonamento 2026 + € 13,00 quota assicurazione.

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

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



SCALA DELLE DIFFICOLTA' CICLOESCURSIONISTICHE

TC	(turistico): percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.
MC	(per cicloescursionisti di media capacità tecnica): percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.
BC	(per cicloescursionisti di buone capacità tecniche): percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici).
OC	(per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche): come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.
EC	(massimo livello per il cicloescursionista... estremo! ma da evitare in escursioni sociali): percorso su sentieri molto irregolari, caratterizzati da gradoni e ostacoli in continua successione, che richiedono tecniche di tipo trialistico.

Accompagnatori: ASC Marco Santagostino (335/68.55.918) – AC Luciano Zanotto (328/974.89.64)

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.