

PASSAPORTO DI
MILANO

Città per camminare e della salute



Con il patrocinio di



Regione
Lombardia



Comune di
Milano





Milano città per camminare e della salute

vuole unire in rete la città metropolitana di Milano dove è possibile trovare spazi e situazioni per camminare.

Si va dai percorsi tipicamente urbani e turistici dedicati alla visita a piedi di centri storici o aree specifiche della città, a percorsi che coinvolgono il territorio cittadino più allargato, alle proposte naturalistiche e ambientali, sino ai percorsi più decisamente sportivi.

Il tutto con un occhio alla salute, che trova nel cammino l'attività di prevenzione primaria e a basso costo per malattie quali l'obesità, il diabete e quelle cardiovascolari.



PREFAZIONE

Martina Cambiagli

Assessore allo Sport e Giovani di Regione Lombardia

Il "Passaporto di Milano Città per Camminare e della Salute", progetto inserito nel programma "Cities Changing Diabetes", rispecchia perfettamente la direzione presa dal mio assessorato.

L'attività, sin dal mio insediamento, è stata approntata al sostegno dell'attività di base per tutti, senza distinzioni tra uomini e donne, giovani o adulti, normodotati o diversamente abili.

Lo abbiamo realizzato con il perfezionamento della dote sport, col sostegno alle manifestazioni sportive e alle associazioni sportive, e altre misure sempre volte all'inclusione sociale e sportiva, inserendo in ogni misura una quota a favore delle persone con disabilità.

La Lombardia in questo è sempre stata pioniera e fiera promotrice dello Sport, rendendosi sempre parte attiva nelle politiche inclusive e di supporto a tutta la popolazione.

Il documento prodotto, che ha "l'obiettivo di promuovere l'attività fisica ed il fitwalking come strumento di prevenzione delle malattie croniche e promozione dei corretti stili di vita identificando dei percorsi cittadini dove praticarla", avrà un importante impatto per tutta regione Lombardia, non solo sportivo, ma anche legato alla salute e al benessere delle

persone. Il tutto all'interno della città, occasione quindi per vivere e far vivere interi quartieri.

Un ringraziamento a Prof. Andrea Lenzi, Prof. Michele Carruba, Prof. Livio Luzi, l'Health City Institute, l'Istituto Superiore di Sanità, ISTAT, ANCI, CENSIS, ICOM, Scuola del Cammino / MAP Italia, Cities Changing Diabetes, Maurizio e Giorgio Damilano per il grande lavoro che svolgono, che lo Sport sia al servizio di tutti perché lo Sport è di tutti.

Un cordiale saluto.

PREFAZIONE

Roberta Guaineri

*Assessore al Turismo, Sport e Qualità della vita
del Comune di Milano*

Il Comune di Milano ha aderito al protocollo internazionale "Cities Changing Diabetes" e sostiene con entusiasmo il progetto "Passaporto Milano Città per Camminare e delle Salute". Un'iniziativa importante che sprona i cittadini a praticare sana attività fisica e il fitwalking come strumenti di prevenzione delle malattie croniche.

Per raggiungere questo obiettivo e coinvolgere il maggior numero di cittadini, il progetto presenta e illustra un elenco di itinerari su tutto il territorio dell'area urbana. Percorsi di cui vengono fornite, oltre alle informazioni logistiche, le descrizioni turistiche e paesaggistiche.

Ringrazio quindi tutte le realtà che hanno dato vita a questa lodevole iniziativa, che ha il merito di unire educazione verso un corretto stile di vita, stimolo alla pratica dell'attività sportiva e scoperta delle bellezze del nostro territorio.

PREFAZIONE

Antonio Decaro

Presidente ANCI

Roberto Pella

Vicepresidente Vicario ANCI

Le città e il loro modello di sviluppo esprimono oggi considerevoli criticità connesse alla crescente urbanizzazione, e la salute pubblica occupa fra queste un posto di primaria importanza. Per interpretare la sfida alla quale tutti siamo chiamati – la sfida per “città inclusive, sicure, sostenibili e capaci di affrontare i cambiamenti” come espresso dagli “Obiettivi Sostenibili di Sviluppo” dell’Onu, le città oggi devono essere non solo motori economici per i Paesi, bensì centri di innovazione in grado di gestire e rispondere alle trasformazioni demografiche ed epidemiologiche in atto.

Un nuovo approccio nell’ideare gli spazi di vita della città richiede un ripensamento strutturale del territorio, che ponga al centro strategie tese a migliorare gli stili di vita e il benessere psico-fisico del cittadino, come testimonia l’idea espressa dalla realizzazione del “Passaporto di Milano Città per Camminare e della Salute”.

Il punto di partenza della nostra azione come Associazione Nazionale dei Comuni Italiani è stato il manifesto “La salute nelle città, bene comune”, che ci vede primi firmatari e che sensibilizza i sindaci a considerare la promozione della salute nelle città quale azione prioritaria dell’attività politico-amministrativa, con particolare attenzione alla prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili, come obesità e diabete o stress.

L’ampia convergenza politica del manifesto, adottato da molti Comuni italiani, ha consentito che si potessero finalizzare importanti iniziative successive: a livello europeo, il parere d’iniziativa “La salute nelle città:

bene comune”, presentato dalla delegazione italiana presso il Comitato delle Regioni dell’Ue, e, a livello nazionale, la lettera aperta a tutti i sindaci, sottoscritta e condivisa da Anci, Health City Institute, Coni, Istituto Superiore di Sanità, Cittadinanzattiva, Rete Città Sane Oms, primo esempio in Italia di campagna congiunta di sensibilizzazione su temi di rilevanza sociale.

Il bene comune è dunque un obiettivo da perseguire sia da parte dei cittadini sia dei sindaci e degli amministratori locali che devono proporsi come garanti di una nuova visione e di un nuovo paradigma d’azione, ove la salute della collettività sia considerata un investimento e non solo un costo. Il “Passaporto di Milano Città per Camminare e della Salute” rappresenta oggi il simbolo di questa nuova cultura delle relazioni istituzionali: mirare all’empowerment della comunità favorirà la capacità sociale di stare bene nel proprio territorio e farà cooperare tutti gli attori dell’arena urbana, da quelli pubblici dotati di poteri, risorse e mezzi per la cura del benessere dei cittadini, a quelli civici, disponibili, per gli stessi obiettivi, a mettere in campo energie e competenze. E a partire da iniziative come il “Passaporto di Milano Città per Camminare e della Salute” contribuiremo a realizzare l’obiettivo complesso e ambizioso che l’Oms ha sintetizzato nell’espressione “health in all policies”.

Le città sono il futuro del nostro mondo, i luoghi dove vivrà la maggior parte della popolazione di qui ai prossimi decenni, all’interno dei quali dobbiamo agire subito per essere certi che diverranno salutari e inclusivi per ciascuno, in particolare nei contesti dove è testimoniata una maggiore fragilità sociale. È ai sindaci che spetta il ruolo di governarne tale complessità e garantire nel tempo la sostenibilità delle scelte adottate per farvi fronte, per costruire “città-fabbriche di benessere”, città che vogliano dirsi resilienti per quelle generazioni che devono ancora venire e che tutti siamo chiamati a far progredire.

PREFAZIONE

Alfio Giomi

Presidente Comitato FIDAL

Giovanni Mauri

Coordinatore FIDAL Lombardia

L'educazione al movimento e l'adozione di stili di vita sani sono temi decisivi per il nostro futuro. La Federazione Italiana di Atletica Leggera è attivamente impegnata non solo nell'attività agonistica di alto e altissimo livello, ma anche in un più ampio programma di promozione, all'interno della società, di stili di vita corretti e all'insegna del benessere.

Come dirigenti dell'Atletica Italiana, all'interno della terza missione della Federazione, siamo convinti che sia nostro dovere educare ogni generazione all'attività sportiva e alla salute, perché tratta di una vera e propria assicurazione sulla nostra vita e su quella dei nostri figli.

Lavoriamo affinché nelle città siano sempre più diffuse le palestre naturali e i percorsi dedicati al cammino e alla corsa, e perché l'attività sportiva torni ad essere parte della quotidianità di tutti, e soprattutto dei nostri ragazzi.

Per questo siamo particolarmente fieri di questo "Passaporto di Milano - Città per il cammino e della salute" che, grazie al prezioso lavoro del campione olimpico di marcia Maurizio Damilano, e di esperti, all'interno del progetto internazionale Cities Changing Diabetes, ha sviluppato sul territorio della Città Metropolitana di Milano 34 percorsi camminabili per un totale di oltre 175 Km. Atletica, sport e salute... camminano fianco a fianco

PREMESSA

Camminare, fare walking o fitwalking nella versione più sportiva, è oggi un'attività che coinvolge un numero sempre maggiore di persone e trova in molti settori della società interesse e supporto. Il mondo della salute è tra i primi a sostenere la necessità che si cammini di più, che lo si faccia in modo adeguato, anche dal punto di vista motorio e biomeccanico, dato che questo tipo di esercizio fisico ha evidenze scientifiche importanti che ne certificano la benefica ricaduta in termini di prevenzione della salute.

Se quindi è vero che camminare fa bene, è importante anche avere idee chiare su dove camminare.

Il progetto "Città per camminare e della salute" è nato proprio dal considerare questi due aspetti: camminare bene e dove camminare in Città, perchè questo aiuta a stare bene, a tutelare la salute e anche a combattere condizioni in cui la salute è già in parte compromessa. Perché la Città? Perché è il primo riferimento aggregativo sul quale lavorare. La concentrazione di persone nelle Città, e in particolare nelle grandi Città, impone sempre più di offrire situazioni capaci di promuovere la buona salute e ridurre i fattori di rischio, tra i quali emerge la minor pratica di esercizio fisico, che sono alla base di molte patologie croniche non trasmissibili, primo tra tutte il diabete.

Una Città a misura d'uomo è un concetto interessante. Non vediamo però solo come una Città che si adatta alle necessità dei tempi lavorativi delle persone, ma come una Città che offre anche livelli di qualità di vita adeguati, ossia in primis garantisca anche una buona mobilità sostenibile, permettendo all'uomo di fare la cosa più semplice ed utile: muoversi a piedi.

Bisogna tornare a concepire le Città come territori vivibili, permettendo ai cittadini di poter disporre di vere e proprie "palestre a cielo aperto" quali parchi e percorsi che favoriscano il trekking urbano.

Seguendo questi presupposti a livello internazionale è nato negli ultimi anni un osservatorio particolare denominato Cities Changing

Diabetes. Questo progetto ha coinvolto ad oggi alcune grandi Città come Shanghai, Mexico City, Copenaghen, Houston, Tiaijng, Vancouver, Johannesburg Pechino, Buenos Aires, Beirut, Merida, Xiamen, Hangzhou, Koryiama, Leicester, Roma e Milano. Il programma Cities Changing Diabetes si prefigge, creando un movimento unitario, di stimolare a livello internazionale e nazionale i decisori politici circa il tema centrale dell'Urban Diabetes.

Milano Città per Camminare e della Salute è un progetto, promosso in collaborazione tra Scuola del cammino, la Federazione Italiana Atletica Leggera-FIDAL, l'Health City Institute e Cities Changing Diabetes, che nasce con l'obiettivo di unire in rete quelle città dove è possibile trovare spazi e situazioni per camminare.

Si va dai percorsi tipicamente urbani e turistici dedicati alla visita a piedi di centri storici o aree specifiche della città, a percorsi che coinvolgono il territorio cittadino più allargato, alle proposte naturalistiche e ambientali, sino ai percorsi decisamente più sportivi. Il tutto con un occhio alla salute, che trova nel cammino l'attività di prevenzione primaria e a basso costo per patologie quali l'obesità, il diabete e malattie cardiovascolari.

Il lavoro unisce gli aspetti più tipicamente tecnici, coordinati da Maurizio Damilano (campione olimpico di marcia e ideatore con il fratello Giorgio del fitwalking), a quelli informativi sui vari tracciati supportati in molti casi da notizie di carattere storico e descrizioni dell'area in cui il percorso è inserito. Ogni percorso è presentato attraverso la sua mappa e contiene informazioni di carattere logistico.

Il "Passaporto di "Milano Città per Camminare e della Salute" è una realizzazione unica per ricchezza di documentazione ma soprattutto per la sua finalità nel recuperare, a favore dei cittadini e della loro salute, molte zone della Città dove è possibile praticare esercizio fisico e contribuire così a un volto diverso e più sano della Città e del suo territorio metropolitano. La sua realizzazione vede impegnati l'Health City Institute, l'Istituto Superiore di Sanità, ISTAT, ANCI, CENSIS, I-COM, Scuola del Cammino I MAP Italia, ATS Città Metropolitana di Milano, Cities Changing Diabetes.

Ulteriore evoluzione del progetto è stata la nascita di un applicativo per smartphone e tablet. Uno strumento più agile del cartaceo soprattutto in relazione al numero di Città e di percorsi da poter presentare (oggi le Città sono 87, con oltre 350 percorsi suggeriti o proposti dagli utenti).

Questo applicativo ha mantenuto la stessa denominazione di “Città per Camminare e della Salute”, ed è scaricabile gratuitamente sia per il sistema Apple che per quelli Android.

Il suo funzionamento è molto semplice e intuitivo. Si possono trovare le varie Città e i diversi percorsi suggeriti al suo interno (si trovano qui anche i percorsi dedicati a Milano Cities Changing Diabetes). Possono nascere specifiche Comunità che uniscono i partecipanti e che stimolano la pratica del cammino. Gruppi di camminatori che si confrontano e che interagiscono con il sistema potendo presentare e proporre i propri percorsi, allargando così in modo semplice la proposta di luoghi dove camminare in Città. Entrando nell'applicazione si troveranno alcune informazioni che riguardano il fitwalking e la salute. Un sistema di geolocalizzazione permetterà di conoscere una serie di percorsi esistenti nelle vicinanze di dove ci si trova, indicando anche la distanza per raggiungerli. Una volta scelto il percorso ci si potrà incamminare seguendo le indicazioni, ma è possibile anche muoversi autonomamente e percorrere il proprio che si potrà anche condividere con gli altri utenti. Si troveranno anche informazioni sul tempo di percorrenza (calcolato ad una velocità di 6 Km/h, ossia quella che per convenzione è stata indicata come la velocità d'ingresso che differenzia il normale passeggiare dal camminare vigoroso, dinamico, sportivo), e viene calcolata la lunghezza percorsa. Altre informazioni riguardano i mezzi pubblici disponibili per raggiungerlo, la possibilità di parcheggiare, la disponibilità di zone per rinfrescarsi e reidratarsi, le aree d'interesse ambientale, artistico, paesaggistico e architettonico presenti sul tracciato.

Si tratta in effetti di uno strumento capace di guidare l'utente nella pratica e anche nella scoperta della Città o zone di essa che ogni giorno magari si attraversano con un'attenzione diversa.

L'area “Community” individua le Comunità esistenti (Città o

Associazioni) e alle quali l'utente ha aderito. Al suo interno si scoprirà quanta attività si è svolta – un contatore aggiornerà i dati ogni volta che si usa l'applicativo – e la si potrà confrontare anche con gli altri utenti. Un sistema capace di motivare tutti e dare vita a virtuali sfide di pratica. Si tratta però anche di un sistema che può permettere alla Città di sapere quanto i propri cittadini si muovono e chi sono i camminatori più virtuosi. Naturalmente camminare per la salute, per lo stare bene, per tutelare il proprio stato fisico non è una semplice gara, ma qualcosa di più, un impegno di civiltà che può dare alla Città e ai cittadini un motivo nuovo di alleanza per avere una Città più bella, appunto una Città a dimensione d'uomo.

Non bisogna poi dimenticare che camminare di più non fa bene solo alle singole persone, ma a tutta la collettività e alla Città in senso diretto. Ecco allora che un calcolatore automatico indicherà al termine di ogni uscita quanto CO2 si è risparmiato all'ambiente attraverso la camminata eseguita. Inoltre all'interno della Comunità sarà possibile sapere quanto complessivamente, tutti insieme, si è favorita una riduzione di CO2 in Città camminando piuttosto che aver usato l'auto o un altro mezzo a motore.

Andrea Lenzi, Michele Carruba, Livio Luzi

Health City Institute

Maurizio Damilano

Presidente Scuola del Cammino e Campione Olimpico e Mondiale di marcia

Walter Bergamaschi

Direttore Generale ATS Città Metropolitana di Milano

Elisabetta Lovati e Paolo Fiorina

Presidente e Presidente eletto Società Italiana Diabetologia - Lombardia

Annalisa Giancaterini e Regina Dagani

Past President e Presidente Associazione Medici Diabetologi - Lombardia

Antonio Gaudio e Paola Pellicciari

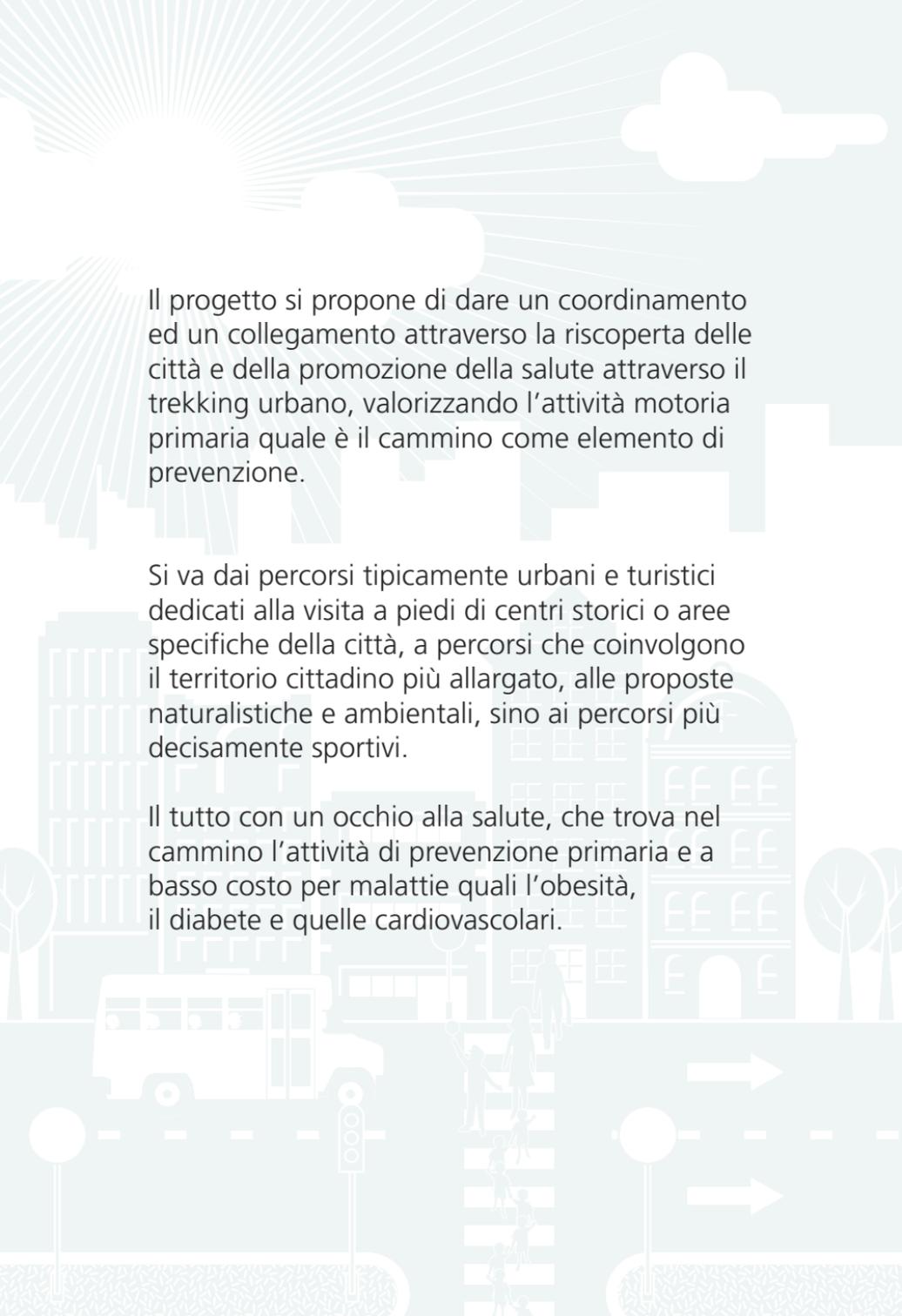
Segretario Generale Cittadinanzattiva e Coordinatore Regionale Lombardia

INDICE

I PROMOTORI	21
IL FITWALKING	22
Contro la sedentarietà	23
Tanti modi di muoversi a piedi	24
Tanti buoni motivi per praticare il fitwalking	28
Dove	28
Obiettivi e motivazioni	34
Cosa indossare	35
I PERCORSI DELLA CITTÀ METROPOLITANA DI MILANO	41
Parco Lambro	43
Parco Monte Stella	49
Parco Sempione	55
Giardini pubblici Indro Montanelli	61
Parco Sempione ai Giardini Publici Indro Montanelli	67
Il mare dei milanesi	71
Cassano d'Adda	77
Cernusco sul Naviglio	83
Turbigo	91
City Life - Portello	95
Isola Garibaldi	101
Navigli	107
Binasco	115
Vaprio D'Adda	119
San Donato Milanese	127
Trucazzano ad Albignano	133
Segrate	137
Gorgonzola	147
Inzago	155

Castellazzo di Bollate	163
Dairago	169
Bernate Ticino	175
San Vittore Olona	179
Morimondo Fallavecchia Bosco Ginestre	185
Bareggio 2	189
Vittuone Percorso filosofico	193
Robecco sul Naviglio a Boffalora sopra il Ticino	197
Corbetta	203
San Giuliano Milanese	211
Segrate H San Raffaele – Idroscalo	213
Senago	219
Melegnano	233
UNA APP DEDICATA	231
• App Città per camminare e della salute	234
• Navigation page	235
• Individuazione dei percorsi	236
• Il percorso	237
• Proposta dei percorsi	238
• Community	239
• 3 diverse tipologie di percorso	240
• L'App Numerose facilities	241
APPUNTI DI VIAGGIO	242





Il progetto si propone di dare un coordinamento ed un collegamento attraverso la riscoperta delle città e della promozione della salute attraverso il trekking urbano, valorizzando l'attività motoria primaria quale è il cammino come elemento di prevenzione.

Si va dai percorsi tipicamente urbani e turistici dedicati alla visita a piedi di centri storici o aree specifiche della città, a percorsi che coinvolgono il territorio cittadino più allargato, alle proposte naturalistiche e ambientali, sino ai percorsi più decisamente sportivi.

Il tutto con un occhio alla salute, che trova nel cammino l'attività di prevenzione primaria e a basso costo per malattie quali l'obesità, il diabete e quelle cardiovascolari.

Milano

Città per camminare e della salute



Milano città per camminare e per la salute nasce anche per essere uno strumento per stimolare la partecipazione attiva dei giovani, coinvolgendoli direttamente nelle attività, al fine di raggiungere contemporaneamente due scopi:

- fare loro conoscere la città di Milano,
- promuovere uno stile di vita sano, obiettivo. tra l'altro intensamente perseguito dalla Commissione Europea





I PROMOTORI

Il progetto è stato ideato dalla **Scuola del Cammino** e dall'**Associazione Fitwalking Italia**.

La scuola è il punto di riferimento a livello nazionale ed internazionale per le attività legate al cammino che spaziano dalla marcia al fitwalking.

Il progetto nasce dall'esperienza di **Maurizio Damilano**, campione mondiale ed olimpico di marcia.

La fase sperimentale del progetto è avvenuta in Piemonte, grazie al contributo della Regione con il coinvolgimento di circa 50 Città.

IL FITWALKING

*Il fitwalking è “l’arte del camminare”
e fa parte del grande “pianeta WALK-IN”.*

E’ una forma di praticare il cammino che ne evidenzia tutte le potenzialità e va oltre il semplice camminare.

Il termine inglese significa letteralmente “camminare per la forma fisica”; è il denominatore comune per tutte le attività di cammino che escono dalla normale locomozione quotidiana e diventano attività sportiva, per il tempo libero, per il divertimento, per il fitness, per la salute, per il benessere.

“L’arte del fitwalking” sta proprio nella scoperta che non è sufficiente camminare per fare al meglio la passeggiata, il trekking, lo sport, il tour culturale e turistico o l’attività salutistica, ma è necessario camminare bene, ossia camminare osservando una corretta meccanica del movimento, acquisita conoscendo e praticando la tecnica del fitwalking.

Contro la sedentarietà

La sedentarietà è il nemico numero uno della buona salute.

Camminare può rivelarsi l'attività più a portata di mano da proporre a chi vuole stare bene, in salute e in forma.

Il sedentarismo è uno dei fattori individuati come "killer" dall'American Heart Association, che l'ha aggiunto negli ultimi decenni a quelli tradizionalmente indicati nel rischio delle patologie cardio-circolatorie.

Se negli USA la necessità di cercare dei rimedi a uno stile di vita sedentario è nata diversi anni fa, oggi un po' tutto il mondo occidentale sta sentendo in modo sempre più forte l'urgenza di spronare le persone a fare più attività fisica. Tutti noi ci siamo progressivamente impigriti a causa di una vita sempre meno caratterizzata da attività lavorative che richiedano un certo impegno sotto l'aspetto fisico.

Vi è sempre una maggiore richiesta di attività sportive nuove, accattivanti, all'avanguardia e aggregative. Sono stati gli anni del fitness di potenza (soprattutto del culturismo), seguiti dal boom delle palestre, delle varie forme di bike activities, del jogging e del running. A proposito di jogging e running, è necessario chiarire alcuni concetti per chi ancora pensa che le due attività siano la stessa cosa. In effetti il jogging – oggi quasi scomparso – nasce come esercizio leggero, senza schemi fissi di preparazione e di competizione. Ed è proprio la sua evoluzione "agonistica" (lo metto tra virgolette in quanto l'agonismo vero, quello degli sportivi di alto livello, è in realtà un'altra cosa, sia per impegno sia per qualità) che ha dato vita al movimento del running, l'attività della corsa come siamo abituati a conoscerla. Un mondo che guarda all'agonismo, alla performance aerobica e al risultato cronometrico. È piuttosto evidente che in un tale contesto una proposta diversa, nuova e capace di incidere sugli stili di vita della gente – per rendere la pratica più facile e alla portata di tutti – fosse assolutamente necessaria. Innanzitutto, come freno all'esasperazione della prestazione quale unico fattore gratificante, poi come proposta praticabile da tutti e per lungo tempo. Il walking, nelle sue diverse forme, ha rappresentato l'attività ideale per il raggiungimento di questi obiettivi. Combattere la sedentarietà non è comunque una abitudine che si possa debellare in tempi brevi.

Le persone devono comprendere che la salute personale dipende

molto, forse addirittura in modo fondamentale, da quanto si è capaci di mantenere il proprio fisico attivo e in Italia la situazione appare ancora piuttosto critica.

Le statistiche più recenti sulla pratica sportiva nel nostro Paese rivelano come il numero di sedentari sia ancora superiore a 21 milioni di persone, un dato che sembra stabile da diversi anni e che indica quanta strada vi sia ancora da compiere in tal senso.

Se ci pensate è un numero altissimo, che equivale a circa un terzo della popolazione, inclusi neonati, anziani, invalidi.

Un dato che ci pone tra le nazioni europee meno "attive". Ecco perché camminare facendo fitwalking è la miglior arma a nostra disposizione per vincere la battaglia contro la sedentarietà.

Tanti modi di muoversi a piedi

Camminare è alla base della vita dell'uomo ed è divenuto col tempo la principale vittima del progresso. L'era moderna ha confinato il camminare in un angolo; oramai ci si sposta quasi solo più con i mezzi pubblici o con l'auto, anche solo per compiere poche centinaia di metri, magari per recarsi al lavoro, in ufficio, per poi stare seduti tutto il resto del giorno su una sedia.

Negli ultimi anni, fortunatamente, assistiamo a una rivalutazione di questa attività; dunque, "Camminare torna di moda!". Potrebbe essere un buon titolo per uno dei soliti lanci giornalistici nelle rubriche di salute, benessere e fitness. A riconquistarsi però una posizione di privilegio non è tanto il normale camminare quanto la sua versione sportiva e salutistica. Ma quante e quali sono le forme di cammino individuabili?

Naturalmente ve ne sono tantissime, ma ci limiteremo a segnalarne solo alcune, le più conosciute e praticate.

Ai termini tecnici italiani con il tempo se ne sono affiancati altri, soprattutto in inglese. Questo è dovuto al fatto che i Paesi anglosassoni, e gli Stati Uniti in particolare, sono stati i primi a rilanciare il cammino con finalità di fitness e wellness.

LA MARCIA

Quella che compivano i militari, i grandi eserciti del passato con i loro condottieri, che si muovevano e combattevano a piedi, ma anche quella degli sportivi olimpionici. In un caso potremmo parlare più correttamente di marce militari, nell'altro di marcia atletica.

I Romani conquistarono il mondo spostandosi a piedi e, senza dubbio, lo fecero con grande efficacia, vista la vastità del loro impero e la necessità di muoversi anche piuttosto rapidamente.

La marcia atletica si caratterizza per un'andatura particolare dettata dal rispetto di alcune regole (il contatto ininterrotto dei piedi con il terreno e il mantenimento esteso del ginocchio durante lo spostamento dell'appoggio da una gamba all'altra) che la distinguono così dalla corsa, e che gli consente di raggiungere velocità elevate (un atleta olimpico può marciare per 20 km con una media di oltre 15 km all'ora; oppure per 50 km con una media di 14 km all'ora). In ambito internazionale, la marcia atletica si svolge su due distanze: 20 km per uomini e donne, e 50 km per gli uomini.

L'ESCURSIONISMO

È il vasto campo dei camminatori, spesso capaci, preparati ed esperti. Il vocabolario della lingua italiana definisce l'escursionismo come la pratica dell'escursione, ossia un breve viaggio a scopo scientifico, turistico. Riguarda pertanto un po' tutte quelle persone che vanno a camminare con una certa regolarità su percorsi prevalentemente montani. Si tratta di un cammino lento, che rimanda alla passeggiata, e che sovente è di lunga durata.

IL TREKKING

Parola che deriva dal boero e che contraddistingue un modo di fare turismo a piedi, a cavallo o in bicicletta con spostamenti giornalieri. Normalmente si svolge su sentieri montani, stradine di campagna o percorsi limitrofi alla normale viabilità. L'amore per la natura e il desiderio di viverla sono le principali motivazioni del trekker. Caratteristica del trekking è il pernottamento al campo al termine di ogni tappa. Oggi la parola trekking è più comunemente associata all'escursionismo, di cui rappresenta la variante più sportiva e impegnativa, ed è praticato da molta persone, soprattutto nel periodo estivo.

WANDERN

È una tra le attività più tradizionali del popolo tedesco e del Sudtirolo. È paragonabile al nostro escursionismo, ma ha un concetto culturale ben più profondo e radicato, tanto che sono molte le scolaresche che, ancora oggi, frequentano questa antica disciplina.

È una filosofia di vita che ha nel viandante la sua espressione più diretta e compiuta. Come per il nostro escursionismo, anche il wandern viene spesso associato al trekking.

WALKING

Il termine, che può sembrare generico (la sua traduzione corrisponde all'italiano camminare), è ormai divenuto in tutto il mondo sinonimo di camminata sportiva o a passo sostenuto.

Sono stati gli americani, che per primi hanno sentito la necessità di scrollarsi di dosso i problemi di una vita sempre più sedentaria e di un'alimentazione ipercalorica, a lanciare il concetto di walking.

Dall'iniziale "cammina che ti fa bene", si è passati a un'interpretazione sempre più dinamica del walking, dove il gesto si fa atletico. In questo senso, la tecnica della marcia è stato il riferimento sportivo diretto. Il walking è stato il capostipite di diverse sue declinazioni, connotate da modi leggermente diversi di praticare e intendere il cammino.

Tra queste, la base comune è il passo vigoroso e, in molti casi, la tecnica, che può differenziarsi per la filosofia che la sottende.

Ecco di seguito alcune varianti del walking: Fitness walking; Body walking; Power walking; Health walking; Fast walking; Gym walking.

IL NORDIC WALKING

È una disciplina derivata dallo sci di fondo che sta ottenendo un enorme successo nei Paesi dalla grande tradizione invernale come quelli dell'area scandinava, ma anche in Germania conta su un movimento in enorme crescita. In Italia il nordic walking ha un buon successo, ma spesso la pratica è più di moda che di sostanza, in quanto la tecnica utilizzata è più vicina al passeggiare che all'idea del nordic walking scandinavo, disciplina questa che è tra la corsa e il cammino: una specie di progressione di "salti scivolati".

Gli accessori per questa attività sono due bastoncini.

Essi sono prodotti in materiali diversi: plastica, alluminio, legno, fino a giungere ai più sofisticati realizzati in fibra di carbonio. Sono di una lunghezza intermedia tra quelli tradizionali da sci, utilizzati per le discipline alpine, e quelli dello sci di fondo. Hanno un'impugnatura in materiale morbido (spesso in sughero) e sono muniti di una cinghia che, fasciando la mano, permette di spingere a fondo senza rischiare di perdere l'attrezzo.

IL NORDIC HIKING

Il nordic hiking è la naturale evoluzione del più conosciuto nordic walking che si è adattato alle esigenze dei camminatori in ambiente naturale, boschivo e montano.

Laddove il nordic walking si propone come eccellente attività motoria volta al raggiungimento e al mantenimento di benessere e di fitness, diventando in certi casi una vera e propria disciplina sportiva, ciò che viene proposto come nordic hiking ha una connotazione maggiormente legata all'idea dell'escursione, del "viaggio", della "viandanza".

Esso è, molto semplicemente, hiking, ossia "escursionismo", "trekking", "cammino da un'ora a un mese" o qualsivoglia altro termine equivalente, svolto con l'ausilio di un attrezzo specifico, la coppia di bastoncini da camminata nordica, e con la corretta tecnica di movimento che consente di preservare le articolazioni della gamba e la schiena, e di aumentare la sicurezza di certi passaggi su terreni impervi.

IL FITWALKING

Il fitwalking è la versione italiana del walking. A proporre in Italia il concetto del fitwalking come attività sportiva, salutistica, per il benessere e, non ultimo, come filosofia di vita, è stato Maurizio Damilano insieme a un gruppo di amici tutti provenienti dal mondo della marcia atletica. Il fitwalking italiano, rispetto a quello targato USA, offre un maggiore ventaglio di proposte e una filosofia che guarda alla riscoperta del più naturale modo di muoversi dell'uomo. Un insieme di forma fisica, salute, sport, cultura tipico del nostro Paese e che bene ci rappresenta. Il fitwalking italiano è la risposta migliore che si possa dare a un popolo che conta ancora più di 21 milioni di sedentari, come ci dicono le più recenti statistiche sulla pratica dello sport in Italia.

Tanti buoni motivi per praticare il fitwalking

I buoni motivi per praticare il fitwalking nelle sue diverse varianti sono molteplici. Innanzitutto perché il fitwalking è un'attività alla portata di tutti, non vi è soggetto in buona salute che non possa farlo. Oltre a ciò, il fitwalking è libertà di movimento e di scelta. È uno sport gratificante che aiuta a sentirsi in forma e a stare bene; tutti fattori questi che migliorano l'umore, l'autostima, l'equilibrio personale. Sul piano della salute, la pratica del camminare o, ancora meglio, di un cammino che guarda al fitwalking, rivela grandi potenzialità. Camminare, fare fitwalking, non è una cura, bensì una terapia preventiva. Pertanto può incidere positivamente sulla salute a patto che inizi a far parte del nostro stile di vita. Camminare saltuariamente non comporta particolari benefici, anzi, talvolta può risultare controproducente, in quanto si sottopone il fisico a un impegno cui non è abituato. Praticare con regolarità, invece, aiuta a raggiungere gradualmente un buon equilibrio fisico e a incrementare poco per volta lo stato di benessere. Il fitwalking è un'attività che incide positivamente sulla qualità della vita, in quanto i suoi numerosi benefici influenzano lo stato di benessere generale, migliorano l'aspetto fisico e agiscono sulla psiche. Inoltre fare fitwalking è un buon modo per condividere con altri la propria voglia di benessere e movimento.

Dove

Fare fitwalking è talmente semplice e privo di limitazioni restrittive che chiedersi: "Dove lo faccio?" Sembra quasi una domanda superflua. Lo si può fare in città, in campagna, nei parchi o sfruttando le piste ciclabili. Lo potete fare in montagna, al mare, al lago. Insomma, ogni luogo ha più di un buon motivo per permettervi di fare fitwalking. La città offre sfumature diverse, ma sempre utili, per praticare il fitwalking. Ad esempio, per un esercizio più sportivo privilegiate i parchi o le zone battute dagli sportivi. Questi luoghi garantiscono un buon svolgimento dell'attività e offrono facilitazioni pratiche piuttosto utili. Ad esempio la misurazione dei diversi percorsi, la loro segnalazione, la vicinanza a impianti in

cui è possibile cambiarsi o fare una doccia. E perché no, anche la compagnia di altri camminatori se non amate essere soli durante il percorso. Sotto il profilo della sicurezza, utilizzare luoghi frequentati garantisce inoltre di potersi allenare a qualsiasi ora in serenità.

CAMMINARE IN CITTA'

La città offre ai camminatori molte possibilità per essere vissuta a piedi. Ecco allora che la quotidianità può trasformarsi in un'occasione preziosa per far muovere le proprie gambe. Le commissioni, i piccoli spostamenti di lavoro, ma anche il piacere di scoprire angoli inediti o nascosti della città, saranno un buon motivo per fare qualche camminata utilizzando il fitwalking. Da questo punto di vista vivere la città a piedi vi permetterà di scoprire un molte cose nuove o semplicemente di ritrovare quelle dimenticate. Pensate che un test effettuato recentemente su diverse città campione ha evidenziato come sia quasi più conveniente muoversi a piedi che in auto. A Milano, Roma e Napoli, ad esempio, la velocità media di spostamento dalla periferia al centro (tragitti che variano dagli 11 ai 20 km) è risultata essere rispettivamente di 9,1 - 8,5 e 7,3 km per ora. Una velocità da fitwalking. Ma se pensiamo che questo è il valore medio, e che nella prima parte si sono percorse strade lontane dal centro e presumibilmente più scorrevoli, è logico dedurre che la velocità tenuta in centro città sarà ampiamente alla portata di un camminatore.

STERRATO O ASFALTO?

Qual è il terreno ideale sul quale camminare?

La domanda è piuttosto ricorrente in chi si avvicina alla pratica del fitwalking. La mia risposta è che non vi è un terreno ideale in assoluto, ma va scelto in funzione del tipo di allenamento da svolgere o della camminata che si vuole fare.

Per il fitwalking life style, ad esempio, i percorsi in sterrato sono certamente da preferirsi. Non tanto perché il tipo di camminata si adatti meglio a questi terreni, ma perché poter andare per stradine sterrate significa immergersi nella natura: boschi, sentieri, argini di fiumi e laghi sono in genere rimasti ai margini dalla cementificazione

selvaggia e dall'asfalto. Il fitwalking life style è inoltre un tipo di attività più dolce che, seppure mantenga i requisiti e i parametri tipici del fitwalking e i suoi livelli di beneficio psico-fisico, permette di adattare la camminata anche a una non perfetta compattezza del terreno. Per il livello più elevato del performer style e ancor più per lo sport style, i terreni sterrati, specialmente se poco scorrevoli, con numerose pietre o terreno particolarmente friabile, non sono consigliati. In questo tipo di attività il vigore del passo e la velocità del suo incedere è tale da preferire un terreno piuttosto solido, come l'asfalto o percorsi compatti e lisci. Questa preferenza a un certo tipo di pavimentazione si deve al fatto che un terreno come meno grip (come appunto percorsi in terra con sabbietta o ghiaia) non consente di utilizzare al meglio la spinta finale del piede. In ogni caso non dovete farvene un problema a tutti i costi. Il vostro vero obiettivo è quello di camminare con libertà e serenità, cercando le piacevoli sensazioni durante lo svolgimento dell'attività piuttosto che i fattori tecnici che hanno un'influenza evidente solo se si ricercano prestazioni di tipo sportivo.

ALCUNE AVVERTENZE DA TENERE PRESENTI

Amo cercare luoghi e strade nuove. A volte questo esercizio mi costringe a percorrere tratti non sempre ideali, ma è veramente tanto il piacere di scoprire nuovi orizzonti, vedere nuove cose e dover adattare la camminata ai diversi terreni che lo consiglierai anche a voi. Attenti però a prepararvi prima di affrontare queste avventure. Sapere dove ci si muove è importante e vi eviterà di infilarvi in vicoli ciechi o di smarrirvi perdendo l'orientamento. Un altro punto su cui porre la propria attenzione è quando si compiono percorsi dove ci si imbatte in tipi di terreno differenti per inclinazione e difficoltà. In questi casi è necessario mantenere viva la concentrazione sulla postura. Non dimenticate mai che è importante camminare in linea, dritti ma sciolti, mantenendo un'andatura che sa adattarsi alle condizioni del terreno. L'esempio più tradizionale è il passaggio da una strada asfaltata a un sentiero particolarmente pietroso (questo può succedere spesso in montagna quando si lascia una strada principale per un sentiero secondario); camminare alla medesima velocità è impossibile e pericoloso. L'attenzione nell'appoggio del piede passando a terreni più accidentati

deve essere più elevata e immediata, al fine di evitare distorsioni alle caviglie o problemi alle articolazioni.

CAMMINARE IN BATTIGIA

Un terreno molto particolare su cui camminare è la sabbia. Passeggiare sulla battigia è un grande piacere. È però importante scegliere l'ora giusta. In genere il mattino presto rappresenta il momento migliore per effettuare del buon fitwalking sulla spiaggia. In quelle ore la compattezza del terreno è ideale per poter spingere vigorosamente e muoversi rapidamente.

L'avanzare della marea notturna permette difatti di avere a disposizione ampi spazi quando questa si ritira e la pressione dell'acqua ha reso la sabbia compatta. Evitate invece di fare fitwalking se si affonda molto con i piedi nella sabbia. Questo tipo di esercizio costringe i tendini a un lavoro faticoso e vi obbliga ad assumere una postura poco corretta per fare fronte alla mancanza di spinta che deriva dalla perdita di resistenza del terreno. Camminare con l'acqua che arriva sotto le ginocchia rappresenta un ottimo esercizio per la nostra circolazione sanguigna. Migliora il circolo venoso e rilassa la gamba, inoltre aiuta la tonificazione dei muscoli, in virtù della maggior forza necessaria per vincere la resistenza dell'acqua.

STIMOLIAMO I BAMBINI AL PIACERE DI CAMMINARE

Per chi ha dei bambini, utilizzare tipi di terreno differente e luoghi diversi, permette di stimolare la loro voglia di camminare, abituantoli all'utilizzo delle loro gambe per spostarsi. Cercate di scegliere luoghi ben noti e di cui conoscete altrettanto bene flora e fauna. Potrete così parlare loro delle cose che man mano incontrerete e catturare al meglio la loro attenzione aumentando la loro curiosità.

CAMMINARE IN SALITA E IN DISCESA

Variando i percorsi di allenamento vi potrà capitare in alcune occasioni di dover affrontare lunghi tratti di strada in salita e in discesa. Fare del fitwalking in queste condizioni comporta una leggera variazione all'impostazione consueta. Non si tratta di un cambiamento tecnico vero e proprio – spesso la variazione di

postura avviene naturalmente – ma piuttosto di un adattamento alla variata condizione di pendenza del terreno. È importante conoscere cosa avviene in tali situazioni e saper affrontare e gestire le sensazioni che accompagnano i due diversi tipi di camminata.

Quasi tutti i bambini si sono divertiti almeno una volta a camminare su degli assi inclinati. Per affrontare la salita, con l'asse che punta in alto, si è obbligati ad accentuare l'inclinazione del corpo in avanti, mentre, una volta giunti in cima, per mantenere l'equilibrio e affrontare speditamente la discesa si devono tenere indietro le spalle. Per certi versi avviene la stessa cosa facendo fitwalking in salita e in discesa, con la differenza che a costringere il movimento è il momento – anticipato o ritardato – in cui il piede prende contatto con il terreno. Partiamo dalla salita. Quando affrontate una salita ricordatevi che il miglior accorgimento tecnico è quello di accorciare leggermente il passo. Procedere a lunghi passi affrontando un piano inclinato di diversi gradi costringerebbe un'apertura eccessiva degli angoli delle articolazioni di anche e ginocchia, con una grande concentrazione dello sforzo su alcuni muscoli (quadricipite, flessori della coscia e glutei), oltre che un impegno eccessivo per quelli dorsali. Non è che accorciando l'ampiezza del passo tali muscoli siano utilizzati nel medesimo modo in cui sono sollecitati nel cammino in piano, ma si evita che il livello d'impiego divenga eccessivamente elevato. Cercate quindi di utilizzare al meglio la spinta, che vi permetterà di sollevare il vostro corpo verso l'alto un po' più del consueto per affrontare agevolmente l'inclinazione del terreno, e mantenete leggermente più in avanti del solito il corpo.

Provate a muovervi nei due modi descritti. Vi accorgete immediatamente della differenza. Posso dirvi per esperienza che con molta probabilità vi sarà naturale assumere la posizione corretta, mentre dovrete sforzarvi di più per cercare di avanzare a larghe falcate. Ciò è abbastanza naturale in quanto è il nostro sistema energetico e meccanico a suggerirci le soluzioni migliori. Quello che dovrete imparare a fare è mantenere il giusto rilassamento e la corretta coordinazione. In salita l'impegno fisico aumenta, così come il consumo energetico. Vi potrà succedere di

irrigidirvi un po' nell'affrontare l'impegno. Evitate questa azione. Concentratevi piuttosto sul movimento delle spalle e cercate di mantenerle rilassate utilizzando una buona oscillazione delle braccia. Non agite neppure con un'eccessiva spinta verso l'alto, il dispendio energetico sarebbe molto più grande, costringendovi a una maggiore fatica e a un'inferiore velocità di avanzamento, questa deve essere appena percepibile rispetto al normale cammino in piano. In discesa le posizioni si invertono: il passo deve subito aprirsi e il busto raddrizzarsi. In questo caso è il piede avanzante a comandare l'azione, e in modo particolare l'azione di ammortizzazione che compie la gamba flettendosi al ginocchio. Quest'azione non deve essere troppo molleggiata in modo da evitare problemi a carico della colonna vertebrale, si tratta di governare bene l'impatto dei piedi a terra in modo che il contraccolpo non risulti eccessivo e possa creare problemi alle articolazioni.

Il fitwalking in discesa è sempre più arduo rispetto a quello in salita. Provate a camminare spediti su di una discesa abbastanza accentuata; avvertirete immediatamente il disagio di un'azione poco naturale e difficile da gestire. Quando affrontate discese come queste cercate di evitare la velocità sostenuta.

Mantenete alta la concentrazione al fine di evitare appoggi sbilenchi che possano provocare distorsioni e cercate di lasciare libero il movimento delle gambe in modo da evitare eccessive frenate. Se la discesa è molto ripida potete anche aiutarvi con dei bastoncini come quelli da sci, oppure dei semplici robusti bastoni trovati lungo la strada. In caso di lunghe camminate in montagna, abbiate sempre la premura di ricordare a voi stessi che più è elevato il grado di stanchezza, maggiore sarà la difficoltà nell'affrontare la discesa. Potrà sembrare un assurdo, perché quasi tutti considerano la salita lo scoglio più duro. In effetti, sul piano fisico è così, in quanto l'apparato cardiocircolatorio è maggiormente impegnato; ma per quanto concerne la capacità muscolare e il controllo del movimento, questo si correla direttamente alla forza che muscoli e tendini imprimono, e se questi sono eccessivamente affaticati dallo sforzo effettuato in salita, tenderanno progressivamente, e sempre di più, a cedere non assicurando la dovuta stabilità.

Obiettivi e motivazioni

Scegliere dove, come e quando fare fitwalking dipende in gran parte dalle vostre motivazioni e obiettivi.

Ce lo ricordano anche le tre distintive categorie del fitwalking: life style, performer style e sport style. Esse tornano regolarmente ogni qual volta ci si domanda: che tipo di fitwalker sono?

Per questo è molto importante aver capito con chiarezza in quale delle tre famiglie vi sentite meglio collocati. Questo vi aiuterà a stimolare al massimo le personali motivazioni nello svolgimento di un buon fitwalking. In caso contrario, se le vostre aspettative risultano inferiori alle attese, potreste incorrere in delusioni e abbandonare prima del tempo la pratica. Ricordatevi in ogni caso che è sempre meglio avvicinarsi all'attività partendo dai livelli più semplici. Pertanto, se avete dei dubbi su quale sia la vostra posizione ideale rispetto alle vostre aspettative, iniziate dal basso; salire la scala dei valori sarà un ulteriore incentivo e un naturale passaggio.

Non dimenticate inoltre che le motivazioni salutistiche e di benessere rappresentano sempre un aspetto importante per fare del fitwalking. Cercate di mantenere una certa regolarità nella pratica del fitwalking. Prima di tutto perché i benefici maggiori di questa attività nascono proprio dalla regolarità della pratica; poi, la costanza vi renderà più facile inserire il fitwalking nella vostra pianificazione settimanale. In questo modo avrete fissato un impegno con voi stessi e vi sarà più difficile motivare eventuali rinvii.

In caso contrario, sarà facile rimandare di giorno in giorno e, magari, addirittura convincersi che non si ha tempo.

Cosa indossare

Il fitwalking è un'attività che permette di ridurre al minimo le attrezzature necessarie a praticarlo. Tuttavia è necessario, per camminare a lungo e in modo confortevole, porre attenzione ad alcuni attrezzi fondamentali: come prima cose le scarpe e poi l'abbigliamento. Vi sono poi degli accessori che, seppure non così necessari, possono rendere più stimolante il vostro modo di praticare il fitwalking e, in alcuni casi, essere di grande aiuto nello svolgimento dell'attività.

LE SCARPE

La costante crescita del numero di camminatori e di fitwalkers ha sviluppato anche una maggiore attenzione da parte delle case produttrici di scarpe verso questo settore. Se alcuni anni fa era quasi impossibile trovare sul mercato italiano delle calzature specifiche per il walking sportivo (e non quello cittadino, che spesso viene menzionato in pubblicità) oggi questo è possibile, seppure non sempre semplice; comunque nei migliori negozi di articoli sportivi si possono reperire calzature ad hoc e in quelli più specializzati potrete farvi consigliare dal personale specializzato. La proposta non è però ancora così ampia come avviene negli Stati Uniti o in alcuni Paesi del Centro e del Nord Europa, pertanto a volte è necessario scegliere anche tra modelli non prettamente specialistici. In questo caso è utile conoscere alcune caratteristiche che una scarpa adatta al walking deve avere.

Innanzitutto tra le scarpe da running (corsa) è possibile reperire dei modelli che ben si adattano alla pratica del fitwalking.

Scegliendo la vostra scarpa da camminatori veloci, controllate che la suola non sia eccessivamente alta. Valutate che di norma l'altezza della suola corretta si aggira tra i 2,0-2,5 cm. Tale scelta è motivata dal fatto che durante l'azione di cammino l'impatto con il suolo non necessita di essere particolarmente ammortizzato, a differenza della corsa dove l'impatto è più traumatico. Inoltre l'appoggio avviene sempre con l'arto piuttosto disteso e di conseguenza una suola troppo alta potrebbe causare dei problemi alle articolazioni della caviglia, del ginocchio e della colonna nella zona lombare.

Per i camminatori più lenti (life style), le indicazioni appena date

possono essere "trasgredite", così che una calzatura leggermente più alta (tipo scarpe da trial o da trekking leggero) può essere serenamente utilizzata.

Nel life style, infatti, la camminata è meno vigorosa, il ginocchio flette maggiormente nella fase di appoggio e inoltre l'azione di rullata risulta meno accentuata. Poi, come spesso avviene, camminando anche su terreni sterrati una maggior protezione e stabilità garantiscono una più agevole camminata.

La consistenza della gomma della suola non deve essere troppo morbida. Regolatevi esercitando una forte pressione col dito pollice sulla suola: se il dito affonda con una certa facilità nella gomma cambiate scarpa; se invece la compressione è modesta, o addirittura quasi inesistente, la consistenza della suola è quella ideale. Una gomma più consistente non vuole dire che la suola debba essere poco flessibile. Al contrario, la calzatura da cammino necessita di una buona flessibilità nella sua parte frontale, ossia in quella zona in cui il piede completa la fase di spinta passando dall'avampiede alla punta. La tomaia di una scarpa da fitwalking deve essere sufficientemente morbida. Ciò aiuta le dita del piede nel loro movimento di preparazione alla fase di appoggio col tacco. Non bisogna trascurare questa fase, che può essere aiutata da una buona e corretta flessibilità della suola, in quanto il piede durante l'azione di cammino compie un movimento flessorio e di estensione che interessa sia il piede sia le dita. Per chi fa del fitwalking sportivo è molto importante che la tomaia risulti traspirante.

Oggi quasi tutte le scarpe dispongono di intersuole estraibili.

Ricordate sempre di asciugarla bene, sia dopo l'esercizio, soprattutto nei periodi estivi, che dopo una periodica lavatura in modo da calzare il piede in una scarpa asciutta. Inoltre, così facendo, questa soletta manterrà più a lungo le sue caratteristiche tecniche. Controllate infine che la scarpa non sia soggetta a facili torsioni. Una buona scarpa da fitwalking deve torcersi pochissimo in modo che il piede goda della massima stabilità.

Fatti questi controlli di carattere tecnico, passate alla misurazione della scarpa. Questa operazione deve richiedere una giusta attenzione.

Una scarpa troppo stretta comporta problemi molto seri

alle unghie, si formeranno vesciche, l'appoggio dei piedi non sarà corretto. Ma anche una calzatura troppo larga farà soffrire i vostri piedi. Non dimenticate quindi di portare con voi il tipo di calza che normalmente utilizzate, o prevedete di utilizzare, durante l'attività. Infilate il piede all'interno della scarpa e iniziate a sentire come si muovono le dita. Se le sentite costrette nella scarpa evitate di acquistare quel modello. Le dita devono muoversi liberamente e avere un certo spazio "vitale" all'interno della calzatura per effettuare con facilità il movimento di flessione verso l'alto. Cercate anche di sentire quale impatto ha sul calcagno la talloniera della scarpa. Dovrà risultare comoda e non darvi l'impressione di chiudere esageratamente il tallone (fattore invece utile nelle scarpe da running per proteggere il tendine d'Achille). Una talloniera eccessivamente rigida può causare continue bolle sul calcagno e facilitare l'insorgere di duroni o di danni a carico dei tendini. Nello stesso tempo la talloniera non deve essere lassa in quanto la scarpa perderebbe molta della sua stabilità nel momento dell'appoggio del tacco a terra.

Ricordate sempre, quando andate ad acquistare un paio di scarpe, che i piedi sono l'attrezzo principale e fondamentale della vostra attività. Una cattiva scarpa potrà pregiudicare in modo totale la pratica del fitwalking.

Abbiate quindi cura dei vostri piedi, sia scegliendo scarpe adatte sia curando a fondo la loro igiene.

COME VESTIRSI

È possibile scegliere l'abbigliamento adatto per il fitwalking spaziando tra i tradizionali materiali e le nuove soluzioni high-tech. L'importante è imparare a distribuire correttamente gli indumenti da indossare durante l'anno.

In inverno è necessario potersi difendere adeguatamente dal freddo, ma senza somigliare all'"omino Michelin", con il risultato di diventare goffi e impacciati nei movimenti. Se non utilizzate materiali tecnici – oggi con pochi grammi di peso si può essere riaperti adeguatamente dal freddo – imparate a vestirvi a "cipolla", indossando più strati di indumenti che siano facili da togliere e rimettere

all'occorrenza. In testa Un cappellino in lana o pail è sempre consigliabile. Mantenere la testa al caldo è importante, anche perché essa è più soggetta a risentire del freddo, non essendo interessata da movimenti in grado di produrre calore. Chi soffre il freddo alle mani può usare dei guanti.

In ogni caso è sempre meglio optare per un paio di guanti leggeri che permettano una buona traspirazione della cute. una maglia a manica lunga o corta, a seconda della stagione, una tuta e all'occorrenza una giacca sono gli indumenti da utilizzare nei diversi periodi. In estate bisogna ridurre al minimo il tessuto che copre la pelle, cercando di utilizzare un abbigliamento adatto: maglietta o canottiera, con pantaloncini corti, sono la divisa ideale. Anche in questo caso la maglietta può essere in materiale tecnico traspirante. Il cotone, nonostante sia il materiale più usato, si inzuppa facilmente e si appiccica al corpo, con il risultato di essere particolarmente sgradevole in caso di variazioni di clima o di passaggio da zone assolate a zone in ombra, (ad esempio in montagna).

Anche in estate non va mai dimenticato un cappellino che dovrà essere leggero, possibilmente un po' traforato per consentire una buona circolazione dell'aria, di colore chiaro (il bianco è ideale) così da non trattenere eccessivamente i raggi solari.

La tuta è l'abbigliamento che utilizzerete maggiormente durante l'anno. Sarà quindi una necessità immediata quella di acquistare una tuta di buon tessuto tecnico.

Un altro indumento fondamentale è la giacca anti pioggia o antivento. Il classico K-Way è ancora la soluzione più gettonata ma, soprattutto per chi pratica con intensità oppure per chi si cimenta in camminate lunghe e in luoghi soggetti a repentini cambi di clima, sarebbe opportuno optare per giacche che garantiscano la traspirazione del corpo evitando nel contempo che l'acqua penetri sotto la giacca. La giacca in nylon con cappuccio ripara dall'acqua – anche se per tempi modesti – ma aumenta notevolmente la sudorazione.

Molto importante è che l'abbigliamento scelto sia comunque comodo, che vi permetta di muovervi agevolmente lasciandovi liberi di eseguire correttamente il gesto.

Pensate ai luoghi in cui praticate. Se siete spesso fuori o lontani da casa, sarà importante che giacca e tuta in inverno e pantaloncini in estate siano forniti di tasche. Ciò vi aiuterà a riporre alcune cose importanti e, a volte indispensabili, ad esempio le chiavi della macchina o del motorino, oppure un portafoglio. Infine le calze. Parrebbero il capo di abbigliamento più banale, ma non lo sono. Il piede è veramente la parte più importante e delicata per un camminatore. Di conseguenza una calza sbagliata può creare molti problemi. Il consiglio è di non variare troppo il tipo di calza tra l'inverno e l'estate; non tanto per motivi legati al clima, ma piuttosto alla calzatura. Variare lo spessore delle calze significa dover adattare la misura della scarpa. Nella scelta delle calze, tenete sempre a mente che devono vestire il piede in modo confortevole, creando una simbiosi perfetta. Indirizzate quindi la vostra scelta verso calze morbide, senza cuciture (o comunque ben rifinite) e in un tessuto che permetta al piede di respirare. Una calza sbagliata, considerando le migliaia di passi che si compiono e il continuo sfregamento, può causare arrossamenti, irritazioni, bolle, tagli cutanei e a volte costringere a interruzioni temporanee dell'attività. Per camminare è generalmente preferibile una calza corta, che lasci libero il polpaccio, che aderisca bene alla caviglia in modo da non scivolare verso il basso, e che non stringa troppo, in modo che non blocchi la circolazione.

Se scarpe e abbigliamento giusti sono indispensabili per fare bene il fitwalking, con il passare del tempo e il perfezionamento della vostra pratica, sentirete la necessità di sperimentare altri accessori, in grado di rendere più agevole e particolare il vostro esercizio.

Ad esempio potrà interessarvi conoscere il tempo e la velocità di allenamento, quanti passi o km avete fatto, quale livello di sforzo state affrontando o quante kcal avete consumato.

Così come, facendo dell'escursionismo, potrà essere necessario portare con voi del materiale di ricambio, delle scorte alimentari e idriche, carte topografiche ecc. Gli accessori necessari sono quindi molti e diversi, compresi quelli per la sicurezza personale, come strisce catarifrangenti per l'oscurità, dispositivi per tenere a distanza gli animali (in particolar modo i cani), attrezzi per indicarvi la vostra posizione esatta ecc.

Tra tutte queste tipologie di accessori, dai cronografi più sofisticati, agli apparecchi satellitari, ai vari apparecchi audio, se si parla di salute e di benessere uno solo è strumento/accessorio assolutamente necessario e da consigliare: il cardiofrequenziometro, ossia lo strumento che ci misura il battito del cuore.

Il cardiofrequenziometro è uno strumento che il mondo dello sport ha introdotto verso la fine degli anni '70 del secolo scorso. La sua evoluzione è stata tanto rapida quanto notevole dal punto di vista tecnologico e dei costi. Oggi il "cardio", come più semplicemente viene chiamato, è un vero e proprio computer di bordo, in grado non solo di svolgere le funzioni di cronometro e orologio ma anche di darvi in tempo reale una serie impressionante di dati: frequenza cardiaca, livelli di intensità del lavoro, consumo calorico, segnalazione dei limiti di impegno cardiaco, intersecazione di più dati. Tutti questi parametri si possono scaricare su PC per poi effettuare valutazioni e proiezioni dell'allenamento e dello stato della forma fisico-atletica.

Naturalmente le diverse applicazioni dipendono dal livello del modello scelto, ma la sua funzione di base rimane essenziale: misurare il battito cardiaco e consentirvi di modulare correttamente il lavoro che state facendo. Come ho detto credo che il cardiofrequenziometro, che per uno sportivo agonista è il perfetto connubio tra scienza e allenamento, offra alle persone che desiderano mantenere una buona forma fisica e aumentare il loro benessere una sicurezza sul piano della tutela preventiva della salute, in quanto permette un autocontrollo dell'impegno al quale ci si sta sottoponendo, consentendo di evitare sforzi eccessivi e dannosi per la salute. Oggi i modelli base hanno costi molto accessibili e rappresentano uno strumento quasi indispensabile per chi fa sport pensando alla propria salute.

I Percorsi della città metropolitana di Milano



CAMMINARE INSIEME AL

Parco Lambro

PARTENZA E ARRIVO: Parco Lambro

LUNGHEZZA: Km 2,5



START Inizio percorso

Fine percorso

Punto d'interesse



Parcheggi



Mezzi Pubblici



Bar



Accesso agevole con il passeggio



Raggiungibile/percorribile in bicicletta



Percorso chiuso al traffico



Percorso illuminato



Accesso autorizzato ai cani



Raccolta differenziata



Percorso Natura

Descrizione

Il Parco Lambro è uno dei più grandi della città di Milano. Per anni, coi suoi oltre novecentomila metri quadrati, è stato il maggiore in assoluto. Oggi il comune ne dichiara una superficie minore, tenendo conto di quanto perduto negli anni con la costruzione della tangenziale e l'ampliamento e la sistemazione del cimitero di Lambrate. Il progetto di Enrico Casiraghi si poneva l'obiettivo di riprodurre una sintesi del tipico paesaggio lombardo, dalla collina alla pianura ricca di acque e dalla vegetazione tipica dei diversi ambienti: la collina con le valli e due piccoli laghi, la pianura intersecata dal fiume e da innumerevoli rogge immissarie ed emissarie; boschi di querce e carpini bianchi, salici lungo le sponde, cascine con prati irrigui e arativi. Purtroppo del parco originale rimane molto poco, perché molti alberi furono tagliati per ricavarne legna da ardere, durante la guerra, e ripiantati in seguito con una piantumazione non selettiva.

PUNTI DI INTERESSE

PARCO LAMBRO

Il Parco Lambro è uno dei più grandi della città di Milano. Per anni, coi suoi oltre novecentomila metri quadrati, è stato il maggiore in assoluto. Oggi il comune ne dichiara una superficie minore, tenendo conto di quanto perduto negli anni con la costruzione della tangenziale e l'ampliamento e la sistemazione del cimitero di Lambrate.

Il progetto di Enrico Casiraghi si poneva l'obiettivo di riprodurre una sintesi del tipico paesaggio lombardo, dalla collina alla pianura ricca di acque e dalla vegetazione tipica dei diversi ambienti: la collina con le valli e due piccoli laghi, la pianura intersecata dal fiume e da innumerevoli rogge immissarie ed emissarie; boschi di querce e carpini bianchi, salici lungo le sponde, cascine con prati irrigui e arativi. Purtroppo del parco originale rimane molto poco, perché molti alberi furono tagliati per ricavarne legna da ardere, durante la guerra, e ripiantati in seguito con una piantumazione non selettiva.

LE CASCINE

Le cascine ricomprese nell'area del parco sono cinque: cascina San Gregorio Vecchio, cascina Mulino Torrette, cascina Cassinetta San Gregorio, Cascina Bibliotec e cascina Mulino San Gregorio. Solo la prima, situata in viale Turchia, è ancora attiva come azienda agricola, con seminativi e aree a foraggio che rammentano le tradizionali marcite, mentre gli edifici (nuclei abitativi, stalle e fienili) sorgono attorno ad una corte quadrata; puntando in particolare su queste attività, il comune ha promosso una campagna per rilanciare il ruolo di succursale campestre dell'intero parco nei confronti della città.

In via Marotta, si trova la seconda cascina, completamente ristrutturata, che è diventata la sede di Exodus e che ha conservato le ruote a pale e le macine dell'antico mulino. Nella stessa via si trovano altri due edifici radicalmente

ristrutturati e appartenenti alla cascina Cassinetta San Gregorio. La Cascina Biblioteca in via Casoria, che è stata in attività fino agli anni settanta, è diventata la sede di una comunità per disabili, mentre la cascina Mulino San Gregorio, in via van Gogh, ospita le guardie ecologiche volontarie (GEV).

FIUME LAMBRO

Il Lambro (Lamber o Lambar in lombardo) è un fiume della Lombardia lungo 130 km, tributario di sinistra del Po. Il colatore Lambro Meridionale, che si forma a Milano e raccoglie anche parte delle acque dell'Olonza, è il suo maggiore affluente.

Il nome italiano deriva dal latino *Lambrus*, che si è voluto far derivare dal greco π (*lampròs*) 'lucente', come la sua acqua. Che anticamente lo fosse, lo conferma il detto milanese *ciar com'el Lamber*, limpido come il Lambro.

Fu Carlo Amoretti a descrivere per primo il curioso comportamento intercalante della sorgente del Lambro nel suo *Viaggio da Milano ai Tre Laghi del 1791*, descrivendo il fenomeno e la zona carsica circostante. Alcune incisioni rupestri non figurative, scoperte il secolo scorso, fanno risalire i primi insediamenti umani, che praticavano probabilmente il culto delle pietre, nell'area della sorgente al III-I millennio prima di Cristo. Il fiume discende rapido fino ai 320 metri del Piano d'Erba e qui, il brusco cambio di pendenza e il rallentamento della velocità dell'acqua hanno provocato danni e alluvioni fino dall'antichità per il frequente accumulo di detriti.

FLORA

Nella vasta estensione del parco, sono molte le specie arboree presenti. Tra le tante, segnaliamo la robinia e la sofora, albero dei tulipani, il mirabolano a foglia rossa, il ciliegio da fiore giapponese, il cipresso calvo, faggio, il ginkgo, l'ippocastano, lo storace americano, il noce nero d'America, alcune

varietà di olmo, pioppo cipressino e pioppo nero, platani, querce, il tiglio, il bagolaro e il salice piangente.

I viali del parco superano lo sviluppo di quattro chilometri. Una parte è dedicata anche alla viabilità ordinaria che viene parzialmente limitata nei giorni festivi. Esistono due aree attrezzate per il gioco dei bambini, una pista di skateboard e campi da calcio.

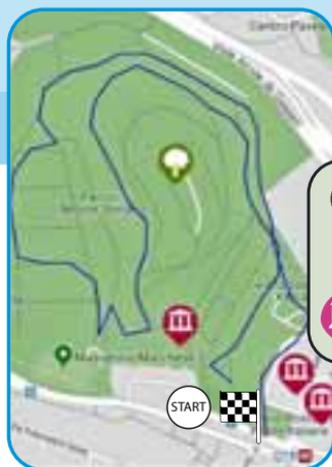
CAMMINARE INSIEME AL

Parco Monte Stella

PARTENZA E

ARRIVO: QT8 Piazza Santa Maria Nascente

LUNGHEZZA: Km 3,2



Parcheggi



Taxi



Mezzi Pubblici



Bar



Fontanelle dell'acqua



Accesso agevole con il passeggio



Accessibilità per i disabili -



Percorso Salute



Raggiungibile/percorribile in bicicletta



Percorso chiuso al traffico



Percorso illuminato



Accesso autorizzato ai cani



Raccolta differenziata



Percorso natura

Descrizione

Noto ai milanesi anche come La Montagnetta di San Siro, è un rilievo artificiale che si trova nella zona nord-ovest di Milano. Si tratta di una collinetta artificiale formata inizialmente con l'accumulo di macerie provocate dai bombardamenti, effettuati dagli Alleati, durante la seconda guerra mondiale e con altro materiale proveniente dalla demolizione degli ultimi tratti dei bastioni, avvenuta dopo il 1945. Il progetto si deve all'architetto Piero Bottoni, che lo dedicò alla moglie Elsa Stella, da cui la collina prende il nome. La collina artificiale ha un'altezza di quarantacinque metri sul piano sottostante. Nel progetto originario del 1946, avrebbe dovuto essere alta il doppio, ma venne limitata a causa di spinte laterali del terreno che potevano creare problemi ai vicini edifici di via Isernia, sul lato orientale. Si provide prima all'allestimento di gradoni in cemento e successivamente all'accumulo dei detriti e della terra di riporto realizzando il Parco Monte Stella. 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.

PUNTI DI INTERESSE

PARCO MONTE STELLA

Noto ai milanesi anche come La Montagnetta di San Siro, è un rilievo artificiale che si trova nella zona nord-ovest di Milano. Si tratta di una collinetta artificiale formata inizialmente con l'accumulo di macerie provocate dai bombardamenti, effettuati dagli Alleati, durante la seconda guerra mondiale e con altro materiale proveniente dalla demolizione degli ultimi tratti dei bastioni, avvenuta dopo il 1945. Il progetto si deve all'architetto Piero Bottoni, che lo dedicò alla moglie Elsa Stella, da cui la collina prende il nome. La collina artificiale ha un'altezza di quarantacinque metri sul piano sottostante. Nel progetto originario del 1946, avrebbe dovuto essere alta il doppio, ma venne limitata a causa di spinte laterali del terreno che potevano creare problemi ai vicini edifici di via Isernia, sul lato orientale.

Si provide prima all'allestimento di gradoni in cemento e successivamente all'accumulo dei detriti e della terra di riporto realizzando il Parco Monte Stella. 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.

QUARTIERE QT8

Il quartiere, progettato da Piero Bottoni, venne concepito nell'ambito dell'ottava edizione della Triennale di Milano, svoltasi nel 1947 (Quartiere Triennale 8). La città era nel vivo della ricostruzione all'indomani della guerra, e fu proprio Piero Bottoni in particolare, commissario straordinario della Triennale di Milano, che nel 1945 promosse la realizzazione di questo "Quartiere sperimentale" e al suo interno del Monte Stella.

La realizzazione del quartiere richiese diversi anni. Tra il 1946 e il 1947 si realizzarono le prime case, per ospitare molti fra gli sfollati, seguendo undici modelli diversi, progettati da architetti che avevano vinto un concorso na-

zionale. Nel 1948 si realizzarono per la prima volta in Italia case prefabbricate a 4 piani. Anche la chiesa del quartiere (dedicata a Santa Maria Nascente), a pianta circolare, venne realizzata sulla base di un progetto vincitore di un concorso.

Molta attenzione venne prestata agli spazi verdi, sia con la realizzazione dei primi campi gioco per ragazzi, sia con aree verdi condominiali, sia infine con la creazione del vasto parco, in grado di soddisfare non solo le esigenze degli abitanti del quartiere ma anche, in generale, di tutta la città, di cui costituisce un importante "polmone" verde. Grazie alla particolare tensione ispiratrice del progetto, e alle particolari circostanze che hanno reso possibile la sua realizzazione, il quartiere è tuttora un ottimo esempio di vivibilità urbana.

IL GIARDINO DEI GIUSTI

Dal 2003, un giardino situato al Monte Stella ricorda i Giusti che si opposero ai genocidi e ai crimini contro l'umanità. In esso sono piantati alberi in onore di Moshe Bejski, Andrej Sakharov, Svetlana Broz, Pietro Kuciukian e altri. Ogni anno la scelta delle personalità che Milano intende commemorare in questo giardino è affidata a un comitato composto da personalità di rilievo di tutti gli ambiti della vita culturale e civile.

Inaugurato il 24 gennaio 2003 è il "primo giardino dei Giusti di tutto il Mondo" italiano, voluto dal sindaco del Comune di Milano Letizia Moratti, dalla Unione delle comunità ebraiche italiane e da Gariwo la foresta dei Giusti per onorare coloro che si sono opposti con responsabilità individuale ai crimini contro l'umanità e ai totalitarismi.

FLORA

Se si eccettua il piccolo bosco, con la sua flora volutamente "selvatica", la collina ha una vegetazione simile a quella degli altri parchi cittadini, con gruppi di piante d'alto fusto che si alternano ad ampi prati e aree di sosta. Tra le specie arboree ricordiamo: l'acero di monte, l'acero bianco americano,

l'acero saccharino, il bagolaro, l'olmo, la quercia rossa americana, il carpino bianco, il faggio, la betulla bianca, il pioppo nero e il pioppo bianco, l'ippocastano, il tiglio selvatico, il platano comune,[8] il cedro dell'Atlante, il pecchio o abete rosso, il pino nero e, infine, la robinia con la soffora giapponese, molto simile alla precedente, e l'ailanto.

CHIESA SANTA MARIA NASCENTE

Il progetto della chiesa del QT8 deriva da un concorso nazionale bandito nel 1947 in occasione dell'VIII Triennale. Nel bando si fa menzione agli elementi che dovranno essere sviluppati nel progetto: una dimensione adeguata ad ospitare circa 200 fedeli e l'affaccio su un sagrato, la garanzia di una buona illuminazione artificiale, in efficace rapporto con l'illuminazione naturale, ed un perfetto livello di acustica.

Al fine di comprendere la rispondenza del progetto ai requisiti, nel bando è richiesta l'indicazione nel disegno della disposizione dei banchi, anche per meglio rappresentare la corretta visibilità dell'altare ai fedeli. Fra gli altri requisiti previsti, due sacrestie per clero e confraternite con accesso diretto dalla chiesa e dall'esterno, la cella campanaria, il battistero. Nel quadro generale delle caratteristiche costruttive, tra cui quelle relative all'unificazione modulare basate sui reticoli sovrapponibili previste nel QT8, si precisava che, fra le eccezioni previste, vi erano quelle per le costruzioni che costituiscono una unità singola, non riproducibili in serie.

Risultati vincitori, gli architetti Vico Magistretti e Mario Tedeschi elaborano il progetto esecutivo nel 1953; apportando parziali aggiornamenti all'impianto circolare, rimasto immutato, l'edificio è portato a compimento nei due anni successivi.

CAMMINARE INSIEME AL *Parco Sempione*

PARTENZA E ARRIVO: Castello Sforzesco
LUNGHEZZA: Km 2,8



Parcheggi



Taxi



Mezzi Pubblici



Bar



Fontanelle dell'acqua



Accesso agevole con
il passeggio



Accessibilità per i disabili -



Raggiungibile/percorribile
in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Punto Informazioni



Musei



Percorso Salute



Percorso chiuso al traffico



Area Videosorvegliata



Percorso illuminato



Raccolta differenziata

Descrizione

Il Parco Sempione è una zona verde della città di Milano. Realizzato a fine Ottocento sull'area già occupata dalla piazza d'armi, occupa un'area di 386 000 m², completamente cintata e videosorvegliata. Il nome deriva dal corso Sempione, il monumentale asse stradale realizzato in epoca napoleonica sul tracciato della storica via del Seprio, con la nuova porta Sempione erede dell'antica porta Giovia. Il Parco Sempione sorge dove un tempo si trovava il parco ducale visconteo chiamato "Barcho" e situato vicino al Castello Sforzesco, esso venne ingrandito e cintato degli Sforza fino a diventare ampio oltre 3 milioni di metri quadri. Il parco era un bosco composto prevalentemente da querce e castagneti e abitato anche da animali esotici introdotti dall'uomo. La flora del parco Sempione è molto ricca e varia e le guardie ecologiche volontarie vi hanno organizzato due percorsi botanici con il riconoscimento di cinquanta specie a uso delle scolaresche, cui viene consegnata anche una piccola guida illustrata gratuita.

PUNTI DI INTERESSE

PARCO SEMPIONE

Il Parco Sempione è una zona verde della città di Milano. Realizzato a fine Ottocento sull'area già occupata dalla piazza d'armi, occupa un'area di 386 000 m², completamente cintata e videosorvegliata.

Il nome deriva dal corso Sempione, il monumentale asse stradale realizzato in epoca napoleonica sul tracciato della storica via del Seprio, con la nuova porta Sempione erede dell'antica porta Giovia.

Il Parco Sempione sorge dove un tempo si trovava il parco ducale visconteo chiamato "Barcho" e situato vicino al Castello Sforzesco, esso venne ingrandito e cintato degli Sforza fino a diventare ampio oltre 3 milioni di metri quadri. Il parco era un bosco composto prevalentemente da querce e castagneti e abitato anche da animali esotici introdotti dall'uomo.

La flora del parco Sempione è molto ricca e varia e le guardie ecologiche volontarie vi hanno organizzato due percorsi botanici con il riconoscimento di cinquanta specie a uso delle scolaresche, cui viene consegnata anche una piccola guida illustrata gratuita.

CASTELLO SFORZESCO

È uno dei principali simboli di Milano e della sua storia. Fu costruito nel XV secolo da Francesco Sforza, divenuto da poco Duca di Milano, sui resti di una precedente fortificazione risalente al XIV secolo nota come Castrum Porte Jovis (Castello di porta Giovia o Zobia), e nei secoli ha subito notevoli trasformazioni. Fra il Cinquecento e il Seicento era una delle principali cittadelle militari d'Europa; restaurato in stile storicista da Luca Beltrami tra il 1890 e il 1905, ora è sede di importanti istituzioni culturali e meta turistica. È uno dei più grandi castelli d'Europa.

ACQUARIO CIVICO

L'Acquario civico di Milano fu istituito nel 1906, nell'ambito dell'Esposizione Internazionale di Milano, ed è l'unico padiglione costruito nel parco Sempione a non essere stato smantellato una volta conclusosi l'evento. È il terzo acquario più antico d'Europa.

Posizionato nell'attuale area del Parco Sempione, tra l'Arena Civica e il Castello Sforzesco, in pieno centro, è stato oggetto per 3 anni di un lungo restauro che ha riportato l'esterno all'antico splendore e ha completamente rinnovato gli interni con nuove vasche, pur mantenendo l'interesse originale: offrire una dettagliata visione degli ambienti acquatici d'acqua dolce e marini italiani.

ARENA CIVICA GIANNI BRERA

L'arena civica Gianni Brera (prima del 2002 semplicemente Arena Civica[1]) di Milano, opera dell'architetto neoclassico Luigi Canonica, è un impianto sportivo polifunzionale inaugurato il 18 agosto 1807, tuttora uno dei più notevoli monumenti della città.

Dal gennaio 2010 è sede delle gare interne dell'Amatori Milano, storico club rugbistico cittadino, 18 volte campione d'Italia.

ARCO DELLA PACE

L'Arco della Pace è un arco trionfale di Milano situato all'inizio di corso Sempione. Dedicato alla pace tra le nazioni europee raggiunta al congresso di Vienna, rappresenta uno dei maggiori monumenti neoclassici di Milano.

L'arco della Pace fu in origine concepito come "arco della Vittoria" per celebrare la vittoria francese nella battaglia di Jena: venne solo successivamente dedicato alla pace tra le nazioni europee dall'imperatore Francesco I d'Austria una volta rimpadronitosi della città di Milano.

PALAZZO DELL'ARTE

Il Palazzo dell'Arte è l'edificio che ospita la Triennale di Milano; è stato realizzato dall'architetto Giovanni Muzio nel 1933.

L'edificio, realizzato grazie al lascito di circa 5 milioni di lire del cavaliere del lavoro e senatore Antonio Bernocchi, venne progettato per essere sede delle esposizioni internazionali delle Arti decorative e industriali moderne e dell'Architettura moderna (le cosiddette Triennali, appunto) fino ad allora tenutesi all'ISIA di Monza, con cadenza biennale.

Il linguaggio architettonico scelto da Giovanni Muzio per l'edificio è uno stile classico che sottolinea il carattere monumentale dell'edificio.

CAMMINARE INSIEME AI

Giardini pubblici Indro Montanelli

PARTENZA E ARRIVO: Piazza Cavour

LUNGHEZZA: Km 1,8



-  Inizio percorso
-  Fine percorso
-  Punto d'interesse



Parcheggi



Taxi



Mezzi Pubblici



Bar



Fontanelle dell'acqua



Accesso agevole con
il passeggino



Accessibilità per i disabili -



Raggiungibile/percorribile
in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Punto Informazioni



Musei



Percorso Salute



Percorso chiuso al traffico



Percorso illuminato



Raccolta differenziata

Descrizione

I giardini pubblici Indro Montanelli sono un parco di Milano, situato nella zona di Porta Venezia. Sono stati intitolati al giornalista Indro Montanelli nel 2002. Fu il primo parco milanese espressamente destinato allo svago collettivo. Per oltre due secoli sono stati chiamati "giardini pubblici", "giardini di Porta Venezia" o semplicemente "i giardini", e l'uso è ancora invalso. I giardini pubblici si trovano nel settore nord-est del centro storico cittadino, in un vasto rettangolo delimitato a nord dai Bastioni di Porta Venezia e, procedendo in senso orario, da corso Venezia, da via Palestro e via Manin, al vertice di queste ultime due vie si trova piazza Cavour. Tra le molte specie arboree presenti, ricordiamo l'abete, gli aceri, il bagolaro, il falso cipresso sulle rive del laghetto, i cedri del Libano e dell'Himalaya, la metasequoia, con un esemplare monumentale, il faggio, il ginkgo biloba, un lungo filare di ippocastani, il liquidambar, la magnolia, gli olmi e i platani di cui un esemplare secolare cresce vicino alla statua di Montanelli, il pruno, la quercia rossa, la sofora, lo spino di Giuda e il tiglio. Tra gli alberi è stato individuato un percorso botanico con visite organizzate per le scuole dall'Associazione didattica museale.

PUNTI DI INTERESSE

GIARDINI PUBBLICI INDRO MONTANELLI

I giardini pubblici Indro Montanelli sono un parco di Milano, situato nella zona di Porta Venezia. Sono stati intitolati al giornalista Indro Montanelli nel 2002.

Fu il primo parco milanese espressamente destinato allo svago collettivo. Per oltre due secoli sono stati chiamati "giardini pubblici", "giardini di Porta Venezia" o semplicemente "i giardini", e l'uso è ancora invalso.

I giardini pubblici si trovano nel settore nord-est del centro storico cittadino, in un vasto rettangolo delimitato a nord dai Bastioni di Porta Venezia e, procedendo in senso orario, da corso Venezia, da via Palestro e via Manin, al vertice di queste ultime due vie si trova piazza Cavour.

Tra le molte specie arboree presenti, ricordiamo l'abete, gli aceri, il bagolaro, il falso cipresso sulle rive del laghetto, i cedri del Libano e dell'Himalaya, la metasequoia, con un esemplare monumentale, il faggio, il ginkgo biloba, un lungo filare di ippocastani, il liquidambar, la magnolia, gli olmi e i platani di cui un esemplare secolare cresce vicino alla statua di Montanelli, il pruno, la quercia rossa, la sofora, lo spino di Giuda e il tiglio. Tra gli alberi è stato individuato un percorso botanico con visite organizzate per le scuole dall'Associazione didattica museale.

STATUA INDRO MONTANELLI

All'interno del parco è situata la statua di Vito Tongiani che raffigura Indro Montanelli, alla cui memoria i giardini sono dedicati dal 2002. Ogni mattina Indro Montanelli, recandosi al Giornale che aveva fondato e che dirigeva, era solito sostare per qualche attimo su una panchina dei giardini, vicino all'ingresso di piazza Cavour, dove si trova il Palazzo dei Giornali, allora sede del quotidiano. Fu lì, all'angolo fra via Manin e piazza Cavour, che la mattina del 2 giugno 1977 Montanelli fu "gambizzato" dalle Brigate Rosse ed è vicino al luogo dell'attentato che sorge la statua in sua memoria.

BASTIONI DI PORTA VENEZIA

Porta Venezia (già Porta Orientale fino al 1860, Porta Riconoscenza in epoca napoleonica) è una delle sei porte principali di Milano, ricavata all'interno dei Bastioni. Caratterizzata oggi dalla presenza dei caselli neoclassici del Vantini (1827-1828), sorge al centro di piazza Oberdan, allo sbocco di corso Venezia.

In passato Porta Orientale identificava inoltre uno dei sei sestieri storici in cui era divisa la città, il Sestiere di Porta Orientale.

L'attuale complesso daziario che costituisce oggi Porta Venezia venne realizzato fra il 1827 ed il 1828 su progetto dell'architetto bresciano Rodolfo Vantini, a seguito di un concorso bandito nel 1826 (cui parteciparono 32 concorrenti). Nel 1833 vennero collocate le statue e i rilievi che dettero all'opera il suo aspetto definitivo.

MUSEO CIVICO DI STORIA NATURALE

Il Museo civico di storia naturale di Milano è stato fondato nel 1838, ed è uno dei più importanti musei naturalistici d'Europa.

Nel 1838 il Comune di Milano accolse la donazione del museo naturalistico privato del collezionista milanese Giuseppe De Cristoforis e del botanico di origine ungherese Giorgio Jan, costituito nel 1832 quale proprietà indivisa, nominando primo direttore del nuovo Museo civico di Storia Naturale lo stesso Jan, al quale veniva accordato un vitalizio annuo.

Il Museo aprì al pubblico nel 1844 in occasione del VI Congresso degli Scienziati Italiani che quell'anno svolgeva i suoi lavori a Milano.

Il Museo di Storia Naturale ha sede in un palazzo edificato tra il 1892 e il 1907, su progetto dell'architetto Giovanni Ceruti (1842-1907), all'interno dei Giardini Pubblici di Porta Venezia, dove già risiedeva dal 1863 nella residenza settecentesca di Palazzo Dugnani, dopo aver soggiornato per lunghi anni nell'ex convento di via Santa Marta.

PLANETARIO

Il Planetario di Milano è un edificio didattico-museale dotato di cupola, all'interno del quale un planetario proietta l'immagine degli astri e i loro movimenti nella volta celeste. Situato nei giardini di Porta Venezia di Milano, venne inaugurato il 20 maggio 1930 su progetto dell'architetto Piero Portaluppi, che lo realizzò su commissione dell'editore svizzero Ulrico Hoepli che lo donò alla città.

L'edificio del Planetario ha pianta ottagonale e le dimensioni della sala di proiezione (19,6 metri di diametro per una capienza di 375 posti) lo rendono attualmente il più grande in Italia.

La struttura svolge un'intensa attività divulgativa e didattica riguardante l'astronomia e le scienze a essa collegate, ospitando ogni anno circa 100.000 visitatori, tra scuole e pubblico generale[1].

Lo strumento planetario attualmente in uso, uno Zeiss modello IV, è stato installato nel 1968[1].

Il Planetario dispone anche di una biblioteca che costituisce una sezione di quella del Museo di Storia Naturale, situato accanto all'edificio.

PALAZZO DUGNANI

Il Palazzo Dugnani è uno storico palazzo di Milano risalente al XVII secolo e poi restaurato durante il secolo successivo in stile rococò.

Il palazzo venne eretto a partire dal XVII secolo e fu inizialmente dimora patrizia della famiglia Cavalchini, seppure di modesta entità.

Nel 1835, con la morte dell'ultima erede diretta, Teresa Dugnani Viani, la proprietà venne ereditata dal conte Giovanni Vimercati che, dal 1837, vi installò la prima collezione naturalistica personale, denominandola "Museo di Storia Naturale". Nel 1846 il Vimercati vendette il palazzo con la collezione al Comune di Milano che ne fece la prima sede del Civico Museo di Storia Naturale, successivamente trasferito in corso Venezia.

Fino a qualche anno fa ha ospitato la Civica Scuola Femminile Alessandro Manzoni, mentre oggi ospita il Museo del Cinema, i Laboratori delle Serre ed alcune mostre annuali.

CAMMINARE INSIEME DA

Parco Sempione ai Giardini Pubblici Indro Montanelli

PARTENZA Piazza Castello
ARRIVO: GAM - Villa Reale di Milano
LUNGHEZZA: Km 1,9



START Inizio percorso

Fine percorso

Punto d'interesse



Parcheggi



Taxi



Mezzi Pubblici



Bar



Accesso agevole con
il passeggino



Raggiungibile/percorribile
in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Musei



Percorso illuminato



Raccolta differenziata

Descrizione

Questo percorso collega due parchi molto conosciuti, frequentati ed amati dai milanesi e non solo.

PUNTI DI INTERESSE

CHIESA DI SAN MARCO

La chiesa di San Marco è un luogo di culto cattolico di Milano che si trova nella piazza omonima posta all'angolo con via Fatebenefratelli e via San Marco. Secondo la tradizione la chiesa è stata dedicata a San Marco per riconoscenza dell'aiuto prestato da Venezia a Milano nella lotta contro il Barbarossa ma le prime notizie certe risalgono al 1254 quando Lanfranco Settala, priore generale degli Eremitani di sant'Agostino, fece costruire una chiesa gotica a tre navate inglobando costruzioni precedenti. La struttura non subì modifiche rilevanti sino al XVII secolo quando la chiesa, divenuta casa generalizia dell'ordine agostiniano, fu trasformata in forme barocche e divenne, dopo il Duomo, la più ampia di Milano. Nel XVIII secolo, come ricorda una targa, Mozart giovanetto dimorò nella canonica per tre mesi, Giovanni Battista Sammartini vi fu organista. Il 22 maggio 1874 venne eseguita per la prima volta la Messa da requiem di Giuseppe Verdi, che egli stesso diresse e che aveva composto per onorare lo scrittore Alessandro Manzoni nel primo anniversario della scomparsa.

GAM GALLERIA DI ARTE MODERNA

La Galleria d'Arte Moderna (detta anche GAM) si trova nella Villa Reale, in via Palestro 16 a Milano; fa parte delle Civiche Raccolte d'arte del Comune di Milano. La Villa è uno dei capolavori del Neoclassicismo di Milano. È stata

realizzata tra il 1790 e il 1796 come residenza del conte Ludovico Barbiano di Belgiojoso. Infatti, la villa è anche celebre come Villa Belgiojoso. È stata progettata con eleganza e funzionalità dall'architetto austriaco Leopoldo Pollack, collaboratore del massimo rappresentante del Neoclassicismo lombardo, Giuseppe Piermarini. Alla morte del conte la grande villa venne acquistata dal governo della Repubblica Cisalpina per trasformarla nella residenza milanese di Napoleone Bonaparte, che stava per divenire presidente della nuova Repubblica Italiana, di cui Milano sarebbe stata la capitale. Trasformata nel 1921 in sede delle raccolte milanesi d'arte moderna, Villa Reale offre ai propri visitatori una straordinaria esperienza di continuità fra "contenuto" e "contenitore", ribadita nel dopoguerra dalla scelta di circoscrivere all'Ottocento la collezione esposta in villa.

VILLA REALE

La Villa Reale di Milano (ora Villa Comunale), già Villa Belgiojoso o Villa Belgiojoso Bonaparte, è una villa costruita tra il 1790 ed il 1796 dall'architetto Leopoldo Pollack, su commissione del conte Ludovico Barbiano di Belgiojoso. L'edificio rivolge la propria parte posteriore, ove vi è l'ingresso per la Galleria d'Arte Moderna di Milano, verso via Palestro affacciandosi così sui giardini Indro Montanelli in zona Porta Venezia. La facciata della villa è invece rivolta verso il giardino in stile inglese, sempre progettato da Leopoldo Pollack. La Villa Reale di Milano rappresenta uno dei principali monumenti del neoclassicismo milanese. Tra le opere neoclassiche presenti nella Villa si segnalano quelle di Luigi Acquisti ed Antonio Canova. I giardini coprono un'area di 24.000 m² (compresa la villa). Sono caratterizzati da un laghetto con perimetro sinuoso, da ponticelli, da un tempietto, e da grotte. La maggior parte delle piante risale al XIX secolo. Furono aperti al pubblico tra il 1935 e il 1938.

FITWALKING ALL'IDROSCALO

Il mare dei milanesi

PARTENZA E ARRIVO: Ingresso Porta Maggiore

LUNGHEZZA: Km 5,8



Parcheggi



Taxi



Mezzi Pubblici



Bar



Fontanelle dell'acqua



Accesso agevole con
il passeggio



Accessibilità per i disabili -



Raggiungibile/percorribile
in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Punto Informazioni



Musei



WiFi



Percorso Salute



Percorso chiuso al traffico



Area Videosorvegliata



Percorso illuminato



Raccolta differenziata

Descrizione

Milano è una città che inaspettatamente offre diversi itinerari per chi vuole tenersi in forma e praticare attività fisica all'aria aperta, numerosi sono infatti i parchi cittadini che ben si prestano alla pratica di sport quali walking, running, jogging e fitwalking. Nella zona ovest c'è il Boscoincittà, bosco urbano con 20.000 alberi; in quella nord-ovest quartiere QT8 il Montestella o "Montagnetta di San Siro" area vasta 370.000 mq realizzata su terrazze e gradoni; tra Milano e Sesto San Giovanni c'è il Parco Nord che si estende per oltre 250 ettari; lungo il fiume Lambro troviamo il Parco Lambro; in prossimità dell'aeroporto di Linate si estende il Parco Forlanini. Nella stessa area, ad est di Milano in fondo a viale Forlanini, si trova l'Idroscalo oasi verde e polo sportivo cittadino molto conosciuto definito "il mare dei milanesi".

L'Idroscalo è stato realizzato a cavallo tra gli anni '20 e '30 del secolo scorso come scalo per idrovolanti, all'epoca aereo di linea per eccellenza sulle grandi distanze, la vocazione sportiva ha però prevalso sin dagli albori quella aviatoria imponendosi come bacino per la pratica di molti sport acquatici. Il bacino artificiale alimentato da acque sorgive e da quelle provenienti dal Naviglio Martesana è lungo 2.600 metri, largo tra i 250 e i 400 metri e profondo da 3 a 5 metri ed è inserito in un parco naturale di circa 1.600.000 metri quadrati all'interno del quale si sviluppa un bellissimo percorso ottimo per il fitwalking. Si tratta di un circuito circolare di pochi metri superiore ai 6 Km che si snoda su un tracciato misto (4,8 Km su asfalto e 1,4 Km su sterrato) lungo il perimetro del bacino idrico. Il percorso è bene attrezzato sono presenti infatti delle utili paline di 2 metri di altezza posizionate ogni 200 metri che consentono di rilevare la distanza percorsa ed eventualmente i tempi, diverse fontanelle che dispensano acqua e permettono con facilità di dissetarsi e molte panchine per una sosta e un po' di meritato riposo dopo l'allenamento. Nella stagione estiva è inoltre possibile, a pochi chilometri dal centro di Milano, sentirsi al mare, è infatti presente uno stabilimento balneare con ombrelloni, sdraio e noleggio di imbarcazioni.

PUNTI DI INTERESSE

IDROSCALO

L'Idroscalo viene inaugurato il 28 ottobre 1930, tre anni dopo il primo annuncio del progetto da parte del Commissario Straordinario della Deputazione Provinciale. È l'aeroporto per idrovolanti, anche se l'attività aviatoria si arena, dopo alcuni sporadici episodi. L'Idroscalo è un bacino alimentato da acque sorgive e da quelle provenienti dal Naviglio Martesana. Prende piede nel tempo, l'utilizzo spontaneo dell'Idroscalo come luogo di ritrovo, ritenuto particolarmente idoneo per le attività sportive. Alla fine degli anni Trenta diventava il mare di Milano. Dagli anni trenta si afferma anche come sede ideale di manifestazioni sportive di rilevanza nazionale, ma non solo. Fra gli sportivi che frequentano Idroscalo, i canottieri, in particolare, trovano in questo bacino pulito e poco profondo un campo di gara ideale, tanto che nel 1934 vengono organizzati i Campionati Nazionali di Canottaggio e nel 1938 i Campionati Europei e nel 2003, per la prima volta i Campionati Mondiali. Al 1938 risalgono i primi interventi sul verde attorno al bacino, successivamente ampliati con il grande rimboschimento effettuato negli anni 1957 e 1958. Nasce il parco Idroscalo. Nel 1960 l'Idroscalo entra nell'immaginario collettivo e nella storia del cinema: lungo le sue rive, infatti, viene ambientata la sequenza più celebre del film "Rocco e i suoi fratelli", il capolavoro del celebre regista Luchino Visconti. Dagli anni Novanta, il parco dell'Idroscalo è il consolidato luogo di ritrovo estivo a Milano e dintorni. Nel 2008 ricorre il 70° anniversario dell'Idroscalo, ormai definitivamente affermato come luogo di ritrovo, svago e attività polisportive, abbellito e completato nell'offerta al pubblico da numerose iniziative di livello internazionale: sportive, culturali, d'intrattenimento e spettacolo. 2010 la nuova sfida: l'Idroscalo è riconosciuto dalle Istituzioni secondo sito dell'EXPO 2015 - dopo Rho Fiera - e si intraprende un percorso che si regge su principi di sostenibilità, qualità, sicurezza, benessere...

PARCO DELL'ARTE

La creazione del Parco dell'arte si inserisce all'interno di un progetto, portato avanti dalla Provincia di Milano, per la valorizzazione dell'arte e soprattutto la sua diffusione in modo del tutto libero, ad un pubblico più vasto rispetto a quello abituale frequentatore di musei. Il percorso si snoda lungo la riva est del parco per più di un chilometro e si caratterizza per la presenza di 20 opere d'arte di artisti di fama internazionale: Giovanni Campus (1929) Forma interno esterno; Piergiorgio Colombara (1948) Casamata; Alex Corno (1960) Ncat scrap onc; Paolo Delle Monache (1969) Tempio, Tra memoria e oblio; Alberto Ghinzani (1939) Sulla soglia; Patrizia Guerresi (1951) Light signs; Giacomo Manzù (1908 – 1991) Fauno; Giuseppe Maraniello (1945) Arco, Chiaroscuro; Luciano Minguzzi (1911 – 2004) Grande nuotatore; Augusto Perez (1929 – 2000) Grande meridiana, Terra e montus, Grande centauro; Nada Pivetta (1970) Nulli certa domus; Fabrizio Pozzoli (1973) The roots climber; Medhat Shafik (1956) Cammino e ascesi; Mauro Staccioli (1937) Idroscalo; Grazia Varisco (1937) Duetto; Franco Zazzeri (1938) Figura astratta dell'inconscio.

TORRE DEL TEMPO

Posta in testa alla sponda ovest dell'Idroscalo è stata disegnata per essere messa a servizio delle competizioni internazionali di canottaggio, la "Torre del tempo" ha mantenuto negli anni la sua funzione primigenia, ma ne ha anche acquisite di nuove come sede per eventi e convegni.

BOSCO

Platani, ontani, querce, robinie, prunus, betulle, salici, pini marittimi, cedri del Libano, queste alcune delle essenze che caratterizzano la macchia boschiva situata sulla riva est del bacino. Nella zona sono state allestiti due re-

cinti , uno prevalentemente al sole e uno prevalentemente all'ombra per ospitare in libertà i cani che qui possono essere lasciati senza guinzaglio. La macchia, fresca e rigogliosa, offre riparo dal sole estivo e costituisce un bellissimo tono di verde che contrasta con l'azzurro del bacino, durante la stagione estiva è presa d'assalto dai milanesi in cerca di un po' di refrigerio.

FLORA

Un primo intervento sul verde avviene nel 1938. Successivamente negli anni 1957 e 1958 si assiste ad un grande rimboschimento. Le opere di rimboschimento degli anni'50 sono finanziate, per quanto riguarda il costo della manodopera, dal Ministero del lavoro e della previdenza sociale. La finalità principale, infatti, è quella di impiegare operai disoccupati. Sulla sponda est dell'Idroscalo vengono impiantati 2.500 alberi suddivisi in due grandi categorie: conifere (pino strobo, abete rosso, pino austriaco, cedro e macrocarpa) e latifoglie (platano, tiglio, betulla, ciliegio selvatico); la loro disposizione è casuale, come nei boschi naturali, salvo una parziale disposizione allineata per creare due grandi viali. Sulla sponda ovest viene impiantato un vivaio, con il concorso del Corpo forestale dello Stato, composto anche qui da conifere (cipresso, pino strobo, pino silvestre, pino nero, abete rosso, abete douglasii e cedro deodara) per un totale di 1.600 alberi e latifoglie (pioppo del Canada, platano, quercia rossa, acero negundo, acero montano, noce nera, bagolaro) per un numero complessivo di 7.500 soggetti. Altri importanti interventi si effettuano a partire dal 1976, ma le essenze presenti rimangono quelle appena descritte, con l'aggiunta di ontani bianchi e neri, robinie, salici e prugnoli. Nel corso del 2002 altri 161 nuovi alberi sono stati piantati tutt'intorno al bacino. Oggi si può apprezzare la macchia fresca e rigogliosa. La si può ammirare nelle stagioni dell'Idroscalo, oppure beneficiarne per fare attività sportiva, rilassanti passeggiate e gustosi pic-nic all'ombra fresca degli alberi.

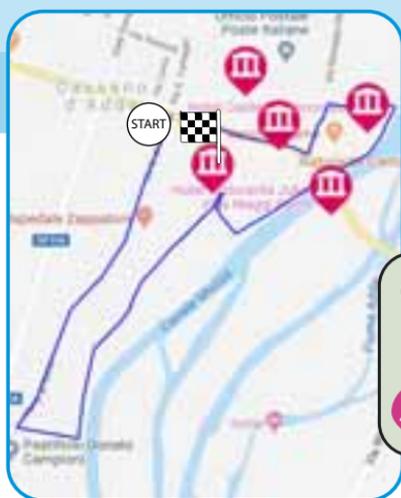
LAGHETTO DELLE VERGINI

Situato a est del bacino e circondato dalla vegetazione, il Laghetto delle Vergini è un'oasi naturale, un'area protetta dove si è cercato di proteggere un ecosistema tipico della zona lombarda, ricca di piante e di una vasta fauna ittica. Al suo interno vivono varie specie animali e vegetali preservate, nell'isolamento, dal resto del parco e poste sotto il controllo delle Guardie Ecologiche Volontarie della Provincia di Milano. È preclusa la visita al Laghetto delle Vergini dal 2010, se non in casi particolari e sotto la guida delle Guardie Ecologiche, per garantire l'ultimazione dei lavori di messa in sicurezza delle sponde e ripulitura del lago.

CAMMINARE INSIEME A *Cassano d'Adda*

PARTENZA E ARRIVO: Via Q. di Vona

LUNGHEZZA: Km 3,7



P Parcheggi

TAXI Taxi

 Mezzi Pubblici

 Bar

 Accesso agevole con il passeggio

 Raggiungibile/percorribile in bicicletta

 Accesso autorizzato ai cani

 Raccolta differenziata

Descrizione

Cassano alle origini era quasi interamente coperto dalle acque. Lungo i secoli, la pianura padana ha visto un avvicinarsi irrequieto di popoli di diversa origine, ognuno dei quali ha portato qualcosa di nuovo: elementi di lingua, costumi, tradizioni. Dai Liguri agli Insubri, dagli etruschi ai Galli fino ai Romani. Il nostro borgo ha origini umili, casuali: con la costruzione, si pensa, del castello messo a difesa dei confini; si iniziarono a formare le prime casupole intorno all'Adda, fino a formare un paese di nome "Cassium" di cui si hanno queste etimologie: - "tre case", da cui trae origine lo stemma; - "magazzino" in cartaginese "chazan", sembra infatti che durante le guerre puniche i cartaginesi avrebbero custodito in questo luogo un deposito di vettovaglie; - "casa sana" di cui il nome Cas-sano.

Tra l'XI e il XII Cassano d'Adda, si presentava ormai come un borgo che aveva già preso confidenza con la storia. La sua singolare ubicazione geografica, infatti, aveva abituato gli abitanti al passaggio di genti ed eserciti dalla più svariata provenienza. Cominciava a maturare, in questi anni, la vocazione strategica di questa località: il castello, roccaforte già presente come riferimento urbano, andava acquisendo sempre maggiore importanza.

Tra il XV e il XVI c'è anche un importantissimo personaggio: Leonardo da Vinci, impegnato nell'opera di progettazione dei navigli lombardi.

Nel cinquecento il borgo in sostanza era costituito da un ponte sul fiume, dal castello con il ricetto, protetto dalle poderose mura, la chiesa di S. Zeno, S. Dionigi, S. Ambrogio, S. Pietro in Bergias.

Tra il XVII e il XVIII secolo iniziò il declino di Cassano. Con il nuovo assetto politico, Milano venne assoggettata agli spagnoli e l'introduzione delle armi da fuoco, portarono l'abbandono del castello perché sostituito dalle cittadelle che potevano fornire ai soldati cannoni e mura. L'unica cosa che teneva viva l'importanza di questo borgo era il valico dell'Adda che serviva come salvaguardia milanese.

Un episodio "macabro", successe nel 1703 dove i soldati francesi lasciarono morire 4500 soldati piemontesi nel castello di Cassano.

Tra il XIX e il XX secolo ci furono grandi cambiamenti politici, economici, sociali, culturali e religiosi. Nella seconda metà dell'Ottocento ci fu la rivoluzione industriale, Cassano, per le sue caratteristiche fluviali, per la vicinanza a Mi-

lano, viene individuata come stabilimento per un Linificio Canapificio Nazionale, che tuttora esiste seppur abbandonato. In questo secolo ci furono personaggi rilevanti che passarono per Cassano uno di questi fu Napoleone III che soggiornò in Villa d'Adda-Borromeo per due giorni, si pensa, con Vittorio Emanuele II per fare un consiglio di guerra.

PUNTI DI INTERESSE

VILLA BORROMEO

Collocata all'interno di uno splendido parco secolare di 70.000 mq, Villa Borromeo D'Adda è una delle più prestigiose e significative dimore gentilizie.

Intorno al 1765, per volontà dei D'Adda, fu edificato il primo nucleo dell'attuale villa. L'edificio del quale si conserva la facciata verso settentrione, è stato attribuito (per l'analogia del poggio con quello della facciata del milanese Palazzo Sormani) a Francesco Croce, autorevole esponente del Tardo Barocco Lombardo. Nel 1781 il Marchese Giambattista d'Adda affidò l'incarico di ristrutturare la Villa a Giuseppe Piermarini, sottolineando così un periodo di particolare fortuna per la Sua famiglia che, proprio in quell'anno, era tornata a godere dei diritti feudali su Cassano, in aggiunta alle proprietà che già aveva.

Nel 1770 il Piermarini fu nominato " imperial regio architetto ed ispettore delle fabbriche per tutta la Lombardia".

La Villa è formata da 142 locali, compresi i magazzini e le scuderie. La sua superficie coperta per piano supera i complessivi 5.000 mq, ed è circondata da un parco di 70.000 mq., ornato di viali di carpini e tigli secolari.

Villa Borromeo, passata dai d'Adda ai Borromeo per eredità alla fine dell'800, è stata utilizzata fino alla seconda Guerra Mondiale come luogo di villeggiatura e di ricevimenti, ai quali sono intervenuti anche personaggi di case reali. Durante la guerra la Villa ha dovuto subire, come altri edifici di Cassano, l'occupazione militare di reparti canadesi ed italiani.

CHIESA PARROCCHIALE S.MARIA IMMACOLATA E S.ZENO

La chiesa è stata costruita dal parroco don Carcano nel 1776, ultimata dal parroco don Carlo Guaitani (1780). Restauri di conservazione sono stati eseguiti nel 1940 e nel 1980.

L'imponente facciata settecentesca è divisa verticalmente da cornicioni in due ordini sovrapposti sormontati da timpano, mentre orizzontalmente è in sei grandi specchi divisi da lesene, dei quali quattro per le nicchie dei Santi e due per il portale ed il solenne finestrone. Sull'alta fascia basale in granito sono il bel portale lineare e le nicchie per i Santi Zeno e Carlo. Più alte sono le altre due per S. Maria Maddalena e S. Eurosia.

La statua di S. Carlo è stata offerta dai sacerdoti, quella di S. Zeno dai parrocchiani, quella di S. Eurosia dai contadini, quella di S. Maria Maddalena dai barcaroli e quella dell'Immacolata dalle donne col ricavo della filatura del lino nelle giornate festive. L'altezza della facciata è di 30 metri senza computare la statua dell'Immacolata. Nel 1782 la Confraternita cede il suo oratorio di fronte alla chiesa perché il marchese Marcantonio Cornaggia vi possa realizzare il suo palazzo. Su disegno dell'architetto Bianchi sorge il nuovo edificio con la convenzione di un ampio cortile che conceda di ammirare la facciata della prepositurale e, sia area di rispetto e di uso della chiesa stessa.

CASTELLO VISCONTEO

Il Castello di Cassano d'Adda sorge in un luogo di importanza strategica per il controllo del valico sul fiume, lambito dalle acque del canale Muzza, per secoli confine naturale tra il Ducato di Milano e la Repubblica di Venezia.

La costruzione del castello attuale si deve ad Ottone Visconti, arcivescovo di Milano dal 1261 al 1295. Fin dalle origini assolve a molteplici funzioni: presidio militare, residenza provvisoria della signoria, luogo di svaghi e feste, sede di rappresentanza, uffici per l'amministrazione locale, caserma di polizia, tribunale, prigione. Segno della vocazione residenziale sono gli ambienti spaziosi, con grandi volte a crociera, e, spesso, affrescati.

Nel XV secolo, Bartolomeo Gadio, uno dei massimi architetti militari del XV secolo, ideò l'imponente muraglia che scende fino al piano della Muzza, e caratterizza in modo così evidente la fortezza.

Alla fine del secolo Ludovico il Moro, ultimo degli Sforza, chiama intorno a sé alcuni fra i maggiori artisti ed intellettuali del tempo, fra cui anche Leonardo da Vinci. Leonardo vive nel ducato di Milano una delle sue più intense stagioni creative, lavorando come pittore, architetto, ingegnere, scenografo, stilista, scienziato e persino musicista. Con l'Adda e Cassano ha numerose frequentazioni e soggiorna nella torre stessa del castello, dall'alto della quale ha compiuto una parte dei suoi studi sul volo degli uccelli, preliminare indispensabile alla progettazione e realizzazione di quelle macchine volanti, che costituiscono il primo sforzo concreto fatto dall'umanità per conquistare il cielo.

Il castello decade nei secoli successivi, e solo a partire dagli anni '60 del secolo scorso è cominciato il recupero delle forme originali che ha portato alla riscoperta dell'antico apparato decorativo e alla riqualificazione del complesso.

VILLA MAGGI-PONTI

La villa è situata su un'isola, che prende il nome dall'iniziale proprietario di questo luogo, l'Ing. Pietro Ponti, industriale e proprietario terriero, il quale oltre a possedere terreni e cascine, aveva anche il diritto di raccogliere ciottoli nell'Adda fino ai confini con il territorio di Rivolta (Cascina Seriole).

L'isola si situa tra il fiume Adda e il Canale Muzza, il più antico canale di Cassano, risalendo al XIII secolo, nasce a nord del Ponte, proprio in corrispondenza del Castello e muore dopo un percorso di 60 Km nella pianura lombarda riconfluendo nell'Adda a Castiglione d'Adda in provincia di Lodi.

La prima cosa che colpisce da questa sponda del canale è la bella veduta della città di Cassano e di alcuni dei suoi palazzi.

Alla destra si trova il ponte, con tutta la sua storia e le sue alterne fortune. Il primo ponte sul Muzza risale al 1294 ad opera di Fra Benedusio (ingegnere appartenente all'ordine dei cistercensi di Chiaravalle), su incarico di Ottone Visconti, che all'epoca fece fortificare il castello. Pare che fosse un'opera molto ardita, perché era in legno ad un'unica campata.

CHIESA E ORATORIO DI S. DIONIGI

Di origini duecentesche, ha ora la veste ricevuta con la ricostruzione di fine '500. L'interno è da esaminare con cura, per via dei due cicli pittorici dei Fiammenghini che sono stati da poco restaurati: alle pareti, Storie di San Dionigi; nell'abside, un'Incoronazione e una Trinità con profeti e angeli musicanti.

La chiesa è aperta solo per matrimoni e viene celebrata la messa solo in occasione della Festa del 'Perdunin', il 17 agosto.

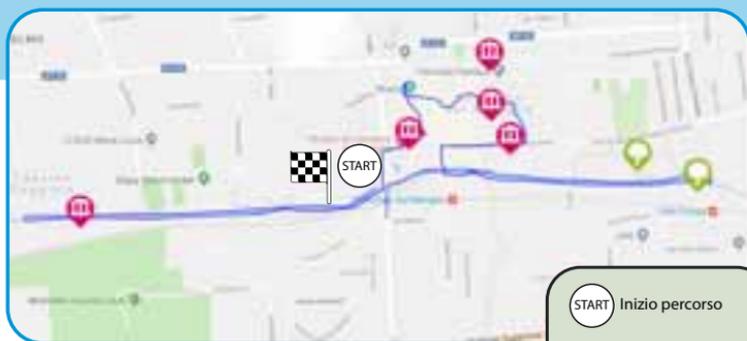
Quasi 400 anni fa un bimbo, Francesco Campi, trovò in questa chiesa la guarigione dalla sua malattia e da allora la popolazione venera il culto di questo miracolo con una festa, 'il Perdunin', che si celebra il 17 agosto. È proprio per ottenere la protezione della Madre di Cristo che i genitori portano i figli alla tradizionale benedizione.

CAMMINARE INSIEME A

Cernusco sul Naviglio

PARTENZA E ARRIVO: Via Leonardo da Vinci

LUNGHEZZA: Km 8,2



P Parcheggi

TAXI Taxi

 Mezzi Pubblici

 Bar

 Raggiungibile/percorribile
in bicicletta

 Accesso autorizzato ai cani

 Raccolta differenziata

Descrizione

Cernusco si può raggiungere in auto oppure in metropolitana ma è una città da vivere soprattutto a piedi e in bicicletta. Il suo centro storico, con nove piazze e numerose vie che le collegano, è una zona a traffico limitato tra le più estese della Martesana. Pavimentazioni in porfido e granito, numerosi negozi, arredo urbano curato sono le caratteristiche che lo rendono un luogo elegante e piacevole per una tranquilla passeggiata.

Le piazze principali sono due: piazza Unità d'Italia, su cui si affaccia Villa Greppi, e piazza Matteotti, più intima e riservata, chiusa fra edifici bassi e contornati da portici.

Meritano una visita Via Roma, su cui si affacciano molti negozi e l'area adiacente piazza Gavazzi, dove sorge la struttura un tempo sede di una filanda, ora di proprietà dell'Amministrazione Comunale.

Attigua al centro storico si trova la grande area verde che abbraccia il Naviglio Martesana e che, attraverso una ciclovìa, collega Cernusco da una parte alla storica Cassina d'i Pomm, a Milano [9 km circa] e dall'altra alle chiuse del fiume Adda, a Trezzo, dopo circa 20 km interamente percorribili in assoluta sicurezza.

I percorsi ciclopedonali, le aree attrezzate e le aree giochi nel Parco dei Germani, nel Parco degli Alpini e nel Parco Lungo Naviglio sono il luogo di attrazione nelle belle giornate per i cernuschesi e per chi abita nei centri limitrofi. Lungo il Naviglio, fra l'altro, sorge un Osservatorio Astronomico e si svolgono le attività sportive della canoa e della pesca sportiva.

PUNTI DI INTERESSE

VILLA UBOLDO ED IL TEMPIO DELLA NOTTE

Costruita nel 1806 quando Ambrogio Uboldo, rampollo di una famiglia milanese di banchieri, combattente nella guardia di Napoleone, nobile brillante, erudito e amante dell'arte, diede il via ai lavori di costruzione di una villa a Cernusco, concepita come casa museo, per ospitare parte della sua ricchissima collezione di armi antiche, stemmi araldici, opere pittoriche e scultoree.

L'ampio giardino intorno alla villa, parzialmente conservatosi dopo la cessione da parte del conte, poco prima della sua morte, dell'intera proprietà a una fondazione caritatevole che la destinasse ad ospedale per i bisognosi, costituiva un precoce esempio in Italia di giardino romantico, altrimenti detto paesaggistico, e ne rappresentava un modello in Lombardia.

Tra gli elementi presenti in giardino in stile romantico, basato sull'imitazione della natura selvaggia, vi era il labirinto di grotte artificiali, realizzato sotto una collina di riporto, utilizzando ceppi dell'Adda combinati solo per incastro. Luogo misterioso e inquietante, stando all'iscrizione, tuttora leggibile, riportata alla sommità di quello che ne era l'ingresso principale, oggi murato, nell'attuale via Uboldo: Sempre all'entrare aperto all'uscir chiuso, citazione erudita dalla Gerusalemme Liberata di Torquato Tasso.

PARCO AZZURRO DEI GERMANI

Il Parco Azzurro dei Germani si estende da est a ovest della nostra città, abbracciando le sponde del Naviglio Martesana e rappresentando un confine naturale con Cassina dé Pecchi da una parte, e Vimodrone dall'altra.

Negli anni 1994-98 è stata realizzata la parte a ovest del ponte di viale Assunta, trasformando alcune aree lasciate all'incuria in parco attrezzato per gli amanti dello sport all'aria aperta, sia per le caratteristiche dello stesso che per la presenza di un tracciato per fare jogging e un "percorso vita" accessibile a tutti.

Nel tratto tra i due ponti, sorge la Baita degli Alpini e un grande parco giochi attrezzato e, spostandoci verso Vimodrone, incontriamo l'Area Donatello-Picasso (collegata mediante un ponte ciclopedonale) dove sorgono un campo da basket e la sede dell'Associazione Canoa Fluviale e infine il nuovo Osservatorio Astronomico.

All'interno del parco troviamo una tribuna con il "diorama", una rappresentazione di 43 metri di diametro delle vie fluviali di Milano e provincia, e presto sorgerà un centro di documentazione sui Navigli che ora temporaneamente è ospitato dalla Biblioteca Civica

VILLA FIORITA

A Cernusco c'è una zona chiamata Villa Fiorita, a pochi passi dal naviglio della Martesana. Qui ci sono tante aziende, la stazione della MM2 e... un'area feste di proprietà comunale, un luogo pubblico con grandi potenzialità, che per lunghi anni è stato abbandonato a se stesso e lasciato lentamente deperire. Un fiore appassito, travolto dall'erbaccia...

Nel 2014 il Comune di Cernusco ha deciso di indire un bando pubblico per la riqualificazione e la concessione di quello spazio e da lì è partito un lungo percorso che arriva fino alla primavera 2016, quando, insieme ai prati, finalmente rifiorirà anche un pezzo importante di città!

Villa Fiorita è uno spazio pubblico progettato, realizzato e gestito dalla Cooperativa sociale Artaban, restituito al territorio della Martesana; è uno spazio culturale in cui attivare percorsi ricreativi e formativi intorno al tema della terra: dall'agricoltura al cibo, dalla filiera corta all'eticità delle produzioni, fino alla memoria storica del territorio; è uno spazio aperto tutto l'anno, con un'ampia cucina e un punto ristoro che si può trasformare in salone per incontri e attività culturali.

VILLA ALARI VISCONTI

È la villa più interessante di Cernusco sul Naviglio, antico luogo di villeggiatura della nobiltà milanese. Fu costruita all'inizio del Settecento per il conte don Giacinto Alario su disegno di G. Ruggeri. Presenta un prospetto verso il naviglio Martesana movimentato da un corpo centrale aggettante con loggette laterali su due livelli, mentre verso il cortile, racchiuso ai lati da due corpi bassi, ha la facciata alleggerita da un ampio porticato a cinque arcate. All'interno alcune sale conservano affreschi di F. Fabbrica e F. Bianchi. Un ampio giardino circonda interamente la villa.

Si ha notizia che il committente, Giacinto Alari (1668-1753), avesse fin dal 1702 acquistato i terreni sui quali sarebbe sorto l'edificio; i lavori iniziarono nel 1703 e si conclusero nel 1719. Tuttavia, a ragione della vastità del progetto, affidato "in toto" all'architetto romano Giovanni Ruggeri e della certezza della data di consacrazione della Cappella dedicata a San Giacinto, la data di conclusione dei lavori può essere ragionevolmente spostata al 1725, anno nel quale è definitivamente conclusa la decorazione a stucco e ad affresco. La maggior parte degli ambienti, al piano terreno e al piano nobile, sono affrescati e decorati da stucchi, in qualche caso estesi alle pareti e dal carattere unitario (1720-25): il disegno di tali decorazioni, che comprende anche i ferri battuti, è unanimemente ascritto a Giovanni Ruggeri. I soggetti degli affreschi sono scene allegoriche e episodi della mitologia antica. In tale campagna furono coinvolti Giovan Angelo Borroni, Francesco Fabbrica, Pietro Maggi, Salvatore Bianchi, Giovanni Antonio Cucchi e, dubitativamente, Francesco Bianchi.

OSSERVATORIO ASTRONOMICO

L'osservatorio astronomico è stato costruito in un'area comunale del parco pubblico del Naviglio della Martesana. Il progetto è stato proposto dall'Associazione Cernuschese Astrofili all'Amministrazione Comunale che ha realizzato il progetto.

L'inaugurazione è avvenuta il 20 marzo 2004. La struttura è gestita diret-

tamente dall'Associazione Cernuschese Astrofili mediante convenzione pubblica stipulata con l'Amministrazione Comunale.

L'Osservatorio civico "Gabriele Barletta" dispone di un telescopio Newton Cassegrain da 305 mm di diametro, focale 1800/7200 mm, montatura a forcella motorizzata su entrambi gli assi. In parallelo è installato un rifrattore apocromatico da 130 mm di diametro, focale 900 mm, corredato da filtro Ca-K per l'osservazione solare. Per l'osservazione notturna l'Osservatorio ha in dotazione una camera planetaria per proiettare l'immagine telescopica all'interno della sala riunioni posta al piano seminterrato della struttura.

CHIESA DI S. MARIA

Alle origini, un'antica parrocchiale – Difficile risalire alle origini lontane, certamente altomedioevali, di questo Santuario, di cui non ci rimangono frammenti dell'edificio primigenio ma solo scarsi saggi dell'epoca romanica. Stando ad una pergamena del 1191, recentemente rinvenuta (ma anche ad altre del 1201 e 1206), la sua nascita, può essere accreditata attorno all'anno mille, come già sosteneva Mons. Luigi Ghezzi. Notizie più certe ed estese – ce ne informavano Nicoletta Onida e Elisabetta Ferrario Mezzadri – possono essere tratte da documenti datati fine XIII secolo: il manoscritto "Liber Notitiae Sanctorum Mediolani", redatto dal sacerdote Goffredo da Bussero che, nell'elenco delle chiese del Milanese dedicato alla Madonna, indicava in «Cesenugio Asinario» S. Maria, ed una pergamena appartenente al Duomo di Monza, ma conservata nell'Archivio di Stato di Milano, nella quale nel 1286 si annotava, fra i territori confinanti coi propri dove riscuoteva le «decime», la chiesa di S. Maria in «Cisnuschulo», citandola ripetutamente come "istius loci", cioè di Cernusco Asinario.

VILLA GREPPI

La villa, davvero monumentale, è degna di nota soprattutto per la struttura architettonica esterna e per il giardino, con le due imponenti cancellate su via Cavour: l'interno, dopo l'ottocentesca trasformazione in ospedale e il

successivo lungo abbandono, è stato recentemente restaurato (1973-78) e ospita oggi gli uffici comunali.

La villa è in posizione arretrata rispetto al Naviglio. Il complesso ha pianta ad H ed è il risultato di diversi rifacimenti. L'edificio è formato da due blocchi simmetrici a due piani, connessi da un portico sovrastato da un attico. Il complesso è degno d'interesse per la ben congegnata successione di spazi: dall'ingresso a esedra, al cortile d'onore, alla villa e al giardino ordinati lungo un asse che termina nell'esedra chiusa da una cancellata. L'ingresso principale su via Tizzoni apre su un cortile di vaste proporzioni. Il fronte principale dell'edificio, a tessitura muraria liscia, si sviluppa su due piani paralleli su cui si innestano le ali. Al centro, su un piano arretrato, si apre il pregevole portico passante a tre archi a tutto sesto al quale s'accede da una semplice e breve scalinata. Al piano superiore, oltre la cornice marcapiano, la superficie muraria è interrotta solo dalle aperture delle finestre. Sopra l'arcata centrale s'affaccia un balconcino con ringhiera geometrica in ferro battuto. Oltre il cornicione, è un attico interrotto da finestre. L'interno, invece, ha perduto l'antico splendore. Gli unici resti pittorici sono nella cappella al piano nobile.

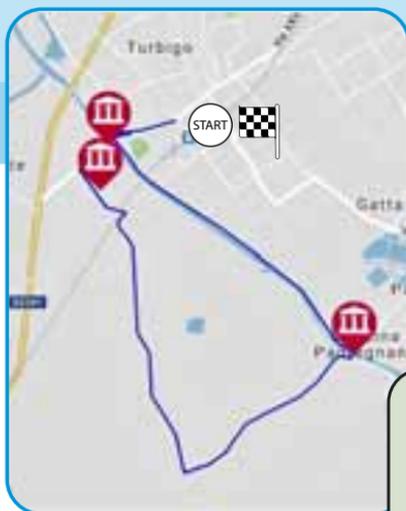
Il giardino, in origine molto vasto, era suddiviso in tre parti: nel XVIII secolo un lungo viale alberato permetteva l'accesso al Naviglio tagliando perpendicolarmente l'attuale via Cavour mediante due cancellate gemelle, una delle quali è oggi inclusa nel giardino di Villa Alari.

CAMMINARE INSIEME A

Turbigo

PARTENZA E ARRIVO: Via Stazione

LUNGHEZZA: Km 5,9



Parcheggi



Accesso agevole con
il passeggio



Raggiungibile/percorribile
in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Raccolta differenziata

Descrizione

Citata nei documenti a partire dal 1150, ha importanza storica come luogo strategico per l'attraversamento del Ticino tra Como e Novara. Nel 1164 Federico I ricompensa il suo cancelliere con un feudo comprendente tutti i paesi della pieve di Dairago, divenendo così il primo feudatario del borgo. L'escavazione del Naviglio iniziata dai milanesi nel 1179, è importante per la nascita di quella parte della città denominata Turbigh in giù, con la nascita di rogge, ponti e nuove strade. Il basso Medioevo è caratterizzato dall'insediarsi nel territorio turbighese della famiglia Piatti che tenderà a porsi come guida materiale e spirituale del borgo. Già feudo dei d'Adda, passò in seguito ai Gallarati nel 1599 e ai Doria Landi, che lo tennero fino alla fine del Settecento. La vita di Turbigo nei due secoli successivi è segnata dalla presenza delle famiglie Tatti e De Cristoforis, di cui rimangono i rispettivi palazzi, oggi di proprietà comunale. Definito nei secoli come un vero paradiso terrestre, per l'eccezionalità del paesaggio e la ricchezza faunistica dei suoi boschi, il borgo di Turbigo vide sorgere numerose dimore gentilizie. In età napoleonica il comune si espanse molto, annettendo dapprima Robecchetto e poi Nosate. Il 31 maggio 1800 fu conquistato alla baionetta dai soldati francesi guidati dal Generale Duhesne. Il 3 giugno 1859 il paese fu teatro dello scontro tra franco-piemontesi e austriaci nella famosa Battaglia di Turbigo che si concluse il giorno seguente a Magenta.

PUNTI DI INTERESSE

VECCHIA CENTRALE DI TURBIGO

Il primo gruppo della vecchia centrale di Turbigo ponente da 35 MW è entrato in servizio nel 1928. Nel 1937 è entrata in servizio la prima linea europea a 220 kV, la Isarco - Torino, che faceva capo alla sottostazione di Turbigo.

Negli anni '60, smantellato il vecchio impianto, sono stati installati due gruppi che sono entrati in servizio rispettivamente nel 1960 e nel 1964. Successive installazioni sono state fatte nel 1967 nel 1970.

A fine 2005 Edipower è stata autorizzata alla riqualificazione ambientale dell'impianto con trasformazione in ciclo combinato delle sezioni 2 e 4.

PONTE SUL NAVIGLIO GRANDE

In località Padregnana, originariamente in legno, fu costruito in pietra nel 1604, come riporta l'incisione nel centro dell'arcata a monte, è stato recentemente restaurato. A sud del ponte si trova la Casina Padregnana che conserva un bell'affresco murale. Seguendo la nuova ciclabile di Robecchetto si arriva alla Cascina Padregnano, un antico convento fondato intorno all'anno 1100 dai monaci fruttuariensi (del convento rimangono l'arco d'ingresso, la cappella dedicata a San Nicola ed una colonna votiva cinquecentesca).

L'attuale ponte in pietra sul Naviglio Grande sostituì quello in legno nei primi anni del Seicento (1.606), quando tutti i ponti su questa grande via di comunicazione furono completamente rifatti per facilitare il passaggio delle barche che conducevano merci e vettovaglie a Milano. L'arcata lato paese è stata progettata dal sindaco Luigi Tatti, alla fine dell'Ottocento per agevolare il transito delle barche lungo l'Alzaia del Naviglio Grande. Il Ponte ha anche interesse storico perché il 2 giugno 1859, alla vigilia della Battaglia di Magenta, vide l'ingresso in Lombardia delle truppe di Napoleone III. Pa-

rallelo a questo ponte è stato realizzato nel 1968 un'altra struttura ad "arco scemo" in calcestruzzo precompresso progettato dall'architetto Angelo Vittorio Mira Bonomi per permettere di sopportare il peso dei nuovi macchinari che ENEL doveva far transitare per la costruzione della Centrale Termoelettrica di Turbigo Levante Questo è l'unico esempio innovativo, oggi esistente, sui ponti del Naviglio Grande.

CIPPO DEI PARTIGIANI

Quattro partigiani rhodensi, Alfonso Chiminello, Alvaro Negri, Pasquale Perfetti, Luigi Zucca, furono trucidati il 13 ottobre 1944 al ponte della Padregnana (in territorio di Robecchetto con Induno) e gettati nelle acque del Naviglio. Nel luogo dell'eccidio li ricorda un monumento, eretto dal raggruppamento partigiano 'Alfredo Di Dio'. Si sa che, un altro partigiano, Cesare Belloni, ferito, riuscì a raggiungere l'altra sponda del Naviglio e a salvarsi grazie alle cure di Carlo e Lisa Tirloni della cascina omonima. Nei primi anni del dopoguerra, nel giorno del 25 aprile, ritornava a trovare i compagni caduti, poi si ammalò nel ricordo e nessuno l'ha più visto. Le testimonianze dell'eccidio sono state recentemente pubblicate nel volume 'Fascisti, partigiani, repubblicani nel Castanese' (2012). Nella ricorrenza del 60° anniversario della Liberazione (2006), l'associazione 'Raggruppamento Divisione Patrioti 'Alfredo di Dio' si è fatta carico di erigere un nuovo cippo (progetto dello scultore Luigi Teruggi) impegnandosi per la manutenzione nei successivi dieci anni.

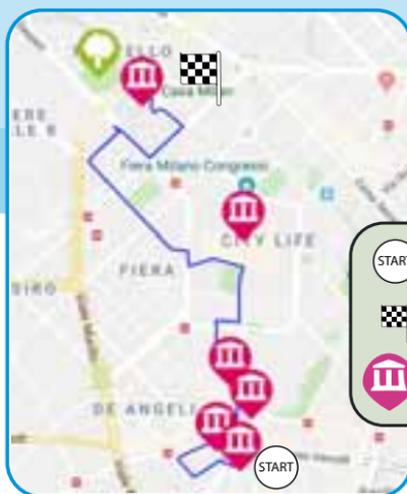
CAMMINARE INSIEME A

City Life - Portello

PARTENZA Piazza Piemonte

ARRIVO: Parco Industria Alfa Romeo Portello

LUNGHEZZA: Km 4,7



START Inizio percorso

Fine percorso

Punto d'interesse



Parcheggi



Taxi



Mezzi Pubblici



Bar



Accesso agevole con il passeggio



Raggiungibile/percorribile in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Percorso Salute



Fontanelle dell'acqua



Raccolta differenziata

Descrizione

Il Portello è un quartiere di Milano, appartenente al Municipio 8; Nel secolo scorso il cuore dell'area del Portello era occupata dagli stabilimenti dell'Alfa Romeo, situati nelle adiacenze della sede urbana di Fieramilanocity, la Fiera di Milano, i cui padiglioni vennero realizzati negli anni ottanta. Oggi il Portello è interessato da diversi interventi di riqualificazione urbana della città, pubblici e privati. L'area della vecchia Fiera è invece interessata dal grande progetto CityLife,

Il progetto City Life si inserisce nella riqualificazione dell'area ex-Fiera, che è stata lasciata in seguito allo spostamento delle attività fieristiche nel nuovo polo di Rho-Però firmato da Massimiliano Fuksas.

Sul progetto Libeskind ha affermato che esso rappresenta «Milano come portale per l'Europa». L'idea di fondo si basa su vasti spazi pubblici insieme ad aree di svago e gioco attorno alle residenze. Le tre torri sono invece destinate a diventare uno dei nuovi simboli della città nel mondo, come è stato dimostrato dal forte interesse che il progetto ha destato anche all'estero.

Con il trasferimento di gran parte del quartiere fieristico nel nuovo polo Fieramilano di Rho-Però, l'area liberata è stata oggetto di una gara internazionale vinta nel luglio 2004 da CityLife, un consorzio composto da Generali Properties S.p.A, Gruppo Ras, Progestim S.p.A. (Gruppo Fondiaria-SAI), Lamaro Appalti S.p.A. e Grupo Lar.

In seguito all'aggiudicazione della gara è stata costituita la società CityLife, società oggi controllata dal Gruppo Generali e partecipata da Allianz. La realizzazione del progetto, varato nel 2004, è iniziata nel 2007. Secondo le prime stime avrebbe dovuto concludersi nel 2015, in tempo per l'Expo, ma in seguito ai ritardi accumulati, è stata stipulata una convenzione che sposterà la data di fine lavori al 2018.

Il progetto vincitore prevedeva originariamente la realizzazione di un parco di 168 000 m² che con la sua superficie diventerà il terzo parco del centro di Milano dopo Parco Sempione e i giardini Pubblici di Porta Venezia, un Museo di Arte Contemporanea, alcune aree di edilizia residenziale, tre torri dedicate a funzioni direzionali e un percorso ciclopedonale che collega CityLife da un lato al parco Sempione e dall'altro alle colline artificiali dell'area Portello e di lì a Monte Stella.

PUNTI DI INTERESSE

GRATTACIELI DI PIAZZA PIEMONTE

Tutta l'area che gravita intorno a piazza Piemonte è stata "ridisegnata" a seguito dell'applicazione del Piano Regolatore Beruto (dal nome dell'ingegnere Cesare Beruto che lo sviluppò): da notare l'ortogonalità e la simmetria di alcuni percorsi, progettati per realizzare una grande arteria (teorica) fra quella che diventò negli anni successivi piazza Napoli fino ad arrivare all'attuale piazza Firenze. I grattacieli, costruiti nel 1923, sono i primi edifici ad essere chiamati "grattacieli" a Milano. Per costruirli, essendo alti 38 m per otto piani, fu necessario ottenere una deroga al piano regolatore dell'epoca che imponeva l'altezza massima degli edifici in 28 m. Separano tre delle nove vie che si affacciano sulla piazza: Elba, Washington e Sardegna.

TEATRO NAZIONALE

Fu costruito negli anni 1920 per volere di Mauro Rota, gestore di sale cinematografiche, ed inaugurato nel 1924 e poi riammodernato nel 1979 dal figlio Giordano, che riprese la tradizione del teatro da anni interrotta a favore del cinema. Nel 2001 fu realizzata una parziale ristrutturazione durante la direzione artistica di Massimo Romeo Piparo e il teatro assunse la denominazione di Ventaglio Nazionale, presentando in cartellone musical dopo anni di prosa. Nel 2009 è stato completamente ristrutturato dalla multinazionale olandese dello spettacolo Stage Entertainment. Nel settembre è stato riaperto con l'originale nome "Teatro Nazionale". Tra le novità l'introduzione del modello tipico di Broadway, ovvero tenere in scena per almeno un'intera stagione uno stesso spettacolo. La ristrutturazione si è inserita in un rinnovamento urbanistico di piazza Piemonte, con la creazione di un'area verde ospitante tre sculture di Aligi Sassu e un parcheggio interrato. La via pedonale di fronte al Teatro è stata intitolata a Giordano Rota, ex gestore del Teatro.

PARROCCHIA SAN PIETRO IN SALA – PIAZZA WAGNER

Nata nell'aprile del 1581 dopo l'abbattimento della vecchia chiesa e ricostruita nel 1838 perché diventata insufficiente per la popolazione. La nuova chiesa, costruita in due tempi, fu consacrata il 28 giugno 1924. La facciata è ornata, sopra le porte, di tre mosaici su disegno di Aldo Carpi. Il grande altare di marmo, riccamente scolpito da Angelo Colombo, fu consacrato dal card. Ildefonso Schuster il 27 maggio 1931. All'arch. mons. Valerio Vigorelli si devono l'ampliamento del presbiterio e il nuovo altare, consacrato dal card. Giovanni Colombo l'8 novembre 1980, come anche il fonte battesimale del 1982 per il quale è stato rimesso in luce il primitivo fonte a forma di ciborio. Per il centenario della morte di san Carlo nel 1984 è stata creata e dedicata al Santo una cappella feriale. Nel 1987 è stata recuperata e ristrutturata come aula parrocchiale la cripta della chiesa, che è stata dedicata al beato cardinale Andrea Ferrari. A partire dalla fine del secolo scorso, diciassette nuove parrocchie sono sorte sull'antico territorio di san Pietro in Sala.

CASA VERDI

È una casa di riposo per cantanti e musicisti che abbiano compiuto sessantacinque anni di età, fondata da Giuseppe Verdi il 16 dicembre 1899 e situata a Milano in piazza Buonarroti 29. La Casa è di proprietà della Casa di Riposo per Musicisti - Fondazione Giuseppe Verdi alla quale il Maestro ne fece dono prima della morte. Di stile neogotico è stata eretta dall'architetto Camillo Boito, fratello del celebre musicista Arrigo, amico del Maestro Verdi. Davanti alla Casa di Riposo è situato un monumento a Giuseppe Verdi. Alto su un grande piedistallo, le mani unite dietro a sé, sotto la giacca, guarda lontano. È il monumento affidato a Enrico Butti, inaugurato il giorno del Centenario Verdiano, 10 ottobre 1913; monumento antiretorico, il Maestro è in atteggiamento rilassato. Immagine familiare ai milanesi, di quest'uomo

partecipe che però sta anche un poco sulle sue e guarda lontano. Monumento casereccio coltivato con una specialità dei tempi democratici, secondo Alberto Savinio, nel 1944. Nella cripta annessa alla Casa riposano lo stesso Verdi e la seconda moglie Giuseppina Strepponi.

CITY LIFE

Progetto di riqualificazione della Fiera campionaria, a Milano nel quartiere del Portello, disegnato dalle "archistar" Arata Isozaki, Daniel Libeskind e Zaha Hadid. Il progetto CityLife, dal forte impatto visivo per via dei suoi tre grattacieli, consiste secondo il progetto Libeskind di rappresentare "Milano come portale per l'Europa". Protagonisti dell'area urbana sono i tre grattacieli rispettivamente degli architetti: Isozaki, Hadid, Libeskind da cui traggono i nomi le torri (Torre Isozaki o Torre Allianz, Torre Hadid appellata lo Sorto e nota anche come Torre Generali, Torre Libeskind soprannominata il Curvo). La costruzione di quest'ultimo edificio è iniziata nel 2015, ad ottobre 2015 è iniziata la costruzione delle fondamenta della torre e ad aprile 2018 la costruzione ha raggiunto il quarto piano.

CAMMINARE INSIEME A *Isola Garibaldi*

PARTENZA Via Guglielmo Pepe

ARRIVO: Piazza Gae Aulenti

LUNGHEZZA: Km 3,7



START Inizio percorso

Fine percorso

Punto d'interesse

P Parcheggi

TAXI Taxi

Mezzi Pubblici

Mezzi pubblici (Treno)

Bar

Accesso agevole con il passeggino

Raggiungibile/percorribile in bicicletta

Accesso autorizzato ai cani

Fontanelle dell'acqua

Percorso illuminato

Raccolta differenziata

Descrizione

L'area è una sintesi di tradizione e contemporaneità, di storia e di innovazione nel concepire il tessuto urbano. Da una parte l'Isola – che conserva una sua identità autonoma – dall'altra il nuovo quartiere di Porta Nuova che ha riqualificato una vasta porzione di Milano proponendo nuove connessioni tra luoghi prima nettamente separati. E poi Porta Garibaldi con la sua movida. Il quartiere Isola prende il nome da alcune aree che delimitavano antiche cascine della zona – chiamate "isole" – ma anche dalla condizione di reale isolamento del suo contesto urbano rispetto al resto della città. Si sviluppa alla fine dell'Ottocento in seguito alla creazione della linea ferroviaria per Torino e Venezia, che interrompe la continuità dell'antica via Comasina tra l'attuale corso Como, a sud della ferrovia, e via Borsieri, attorno al quale si sviluppa l'intera zona. Da allora questo singolare isolamento ha consentito al quartiere di mantenere una specifica identità, favorita da un mix funzionale di residenza e bottega, che insieme alla diffusione di associazioni culturali, locali e ambienti di ritrovo lo rendono uno delle zone più vivaci di Milano. All'interno del quartiere, formato perlopiù da case a corte con tradizionali ballatoi, si distinguono numerosi palazzi liberty e alcuni interessanti edifici del razionalismo milanese come le case Ghiringhelli, Toninello e Rustici-Comolli, costruite negli anni Trenta da Pietro Lingeri e Giuseppe Terragni. In piazzale Lagosta sorge una delle più eleganti case popolari della città: all'interno del cortile, sul sito dell'antico cimitero della Mojazza, è situata una lapide che ricorda la piccola tomba nei pressi di una fossa comune in cui venne sepolto il poeta Giuseppe Parini. La nuova riconfigurazione dell'area Garibaldi-Repubblica, attraverso un vasto sistema di spazi verdi e aree pedonali, ha integrato definitivamente l'Isola al resto della città. La Porta Garibaldi è il punto di accesso settentrionale alla città, la porta sorge al centro di piazza XXV Aprile ed è stata realizzata dall'architetto Giacomo Moraglia tra il 1826 e il 1828. L'attuale arco neoclassico, dedicato in origine a Francesco I d'Austria per commemorare la sua visita a Milano nel 1825, è stato successivamente intitolato a Giuseppe Garibaldi per la vittoria conseguita a San Fermo (1859) contro gli Austriaci. L'asse che comprende corso Garibaldi, piazza XXV Aprile e il breve corso Como ha visto negli anni l'apertura di numerosi locali e si è affermato ormai come uno dei centri della movida milanese.

PUNTI DI INTERESSE

SANTUARIO DI SANTA MARIA ALLA FONTANA

Il complesso ha una struttura articolata: dalla chiesa al livello della strada si accede, attraverso una scala, al Santuario e ai chiostri che si trovano ad un livello inferiore, in una conca naturale del terreno. Il Santuario, a pianta quadrata, risale ai primi anni del XVI secolo, mentre la chiesa è posteriore. Il progetto della chiesa, che ha una moderna facciata nello stile del Rinascimento lombardo, è attribuito all'Amadeo. Il Santuario sorge su un'antica fonte ritenuta miracolosa. Nel 1506, Charles II d'Amboise, governatore di Milano sotto il dominio francese, ordinò la costruzione del santuario dopo aver ricevuto una guarigione miracolosa: l'edificio divenne una delle strutture sanitarie più importanti della città, insieme al Lazzaretto alla Ca' Granda, di cui riprende lo schema planimetrico. Il santuario è caratterizzato da un'architettura che rimanda a significati metafisici e cabalistici e a simbologie cosmologiche, in buona parte ancora da studiare. Caratteristici sono anche i bei cortili porticati, con al centro le vasche interrato e decorati da affreschi seicenteschi.

FONDERIA NAPOLEONICA EUGENIA

Nel cuore del quartiere Isola e nelle immediate vicinanze del Santuario di Santa Maria alla Fontana, nel 1806 venne fondata la Fonderia Napoleonica Eugenia, prestigiosa fonderia di bronzo, così chiamata dai fratelli Manfredini in onore di Eugenio di Beauharnais viceré del Regno d'Italia. Oggi gli antichi edifici ospitano un museo, dedicato alla storia dell'arte fusoria e all'attività della famiglia Barigozzi che, succeduta ai Manfredini, si dedicò per oltre un secolo alla produzione di campane e monumenti in bronzo. Continua ad essere luogo di lavoro, arte e cultura, dove realizzare mostre, concerti, eventi e manifestazioni culturali.

BOSCO VERTICALE

Il Bosco Verticale è un complesso di due palazzi residenziali a torre progettato da Boeri Studio (Stefano Boeri, Gianandrea Barreca e Giovanni La Varra) situato nel Centro Direzionale di Milano, ai margini del quartiere Isola. Boeri ebbe l'idea di realizzare un grattacielo rivestito di alberi nell'aprile 2007 a Dubai, quando era direttore di Domus; visitando la capitale degli Emirati Arabi, infatti, l'architetto ebbe l'impressione di aggirarsi in una «città minerale, fatta di decine di nuove torri e grattacieli, tutti rivestiti di vetro o di ceramica o di metallo, tutti riflettenti la luce solare e dunque generatori di calore nell'aria e soprattutto sul suolo abitato dai pedoni». Peculiarità di queste costruzioni, ambedue inaugurate nel 2014, è la presenza di più di duemila essenze arboree, tra arbusti e alberi ad alto fusto, distribuite sui prospetti. Si tratta di un ambizioso progetto di riforestazione metropolitana che attraverso la densificazione verticale del verde si propone di incrementare la biodiversità vegetale e animale del capoluogo lombardo, riducendo l'espansione urbana e contribuendo anche alla mitigazione del microclima. A testimonianza del suo riconoscimento architettonico, il Bosco Verticale è risultato vincitore di numerose competizioni: oltre all'International Highrise Award, di cui è stato insignito nel 2014, nel 2015 il Bosco Verticale si è aggiudicato il premio come «grattacielo più bello e innovativo del mondo», secondo una classificazione del Council on Tall Buildings and Urban Habitat.

PIAZZA GAE AULENTI

Piazza Gae Aulenti è una piazza circolare sopraelevata, di 100 metri di diametro situata nel Centro Direzionale di Milano. Rialzata di 6 metri rispetto al livello della strada, è stata progettata dall'architetto argentino César Pelli[1] a completamento delle omonime torri; è stata inaugurata nel 2012 e dedicata all'architetto e designer Gae Aulenti. Una dedica significativa a una donna che, grazie al suo talento, ha saputo distinguersi in tempi e contesti prettamente maschili. Il complesso UniCredit Tower, palazzi ecososte-

nibili in vetro e acciaio, si compone di 3 torri. Con i suoi 230 metri di altezza UniCredit Tower è oggi l'edificio più alto d'Italia grazie allo Spire, una struttura a forma di guglia alta circa 80 m (78 metri) che completa la Torre. Lo Spire, che ha una forma slanciata a spirale aperta, è costruito da superfici curve di diametro e dimensioni diverse, capaci di affrontare carichi di vento, di neve e condizioni atmosferiche avverse. La torre, la cui sommità è raggiungibile in ascensore in 40 secondi è visibile da 10 km di distanza ed è alta quattro volte la Torre di Pisa e due volte il Duomo di Milano. Da Piazza Gae Aulenti si può godere ottimamente lo skyline di Milano. Sono visibili le Torri Garibaldi e gli adiacenti grattacieli del Bosco Verticale, il palazzo della giunta regionale lombarda, la Torre Galfa, la Torre Servizi Tecnici Comunali, il Grattacielo Pirelli, le torri residenziali Solaria, Solea, Aria e una porzione della Torre Diamante. Oltre a ciò, dal livello della piazza è possibile avere una visione d'insieme imponente dell'Unicredit Tower

PIAZZALE PRINCIPESSA CLOTILDE

Piazzale Principessa Clotilde è una piazza della città di Milano, proseguimento dei Bastioni di Porta Nuova e collocata lungo le antiche mura spagnole, oggi demolite. È prospiciente all'ospedale Fatebenefratelli e Oftalmico. Al centro del piazzale si erge Porta Nuova. In origine la Porta era compresa nelle mura spagnole, erette nel XVI secolo. La piazza è intitolata alla principessa Maria Clotilde di Savoia, figlia primogenita del primo re d'Italia Vittorio Emanuele II e moglie di Napoleone Giuseppe Carlo Paolo Bonaparte. La piazza è caratterizzata, da quasi 200 anni, dall'inconfondibile arco ad un fornice di colore giallastro, tonalità dovuta ai blocchi di arenaria col quale è stato costruito nel periodo dal 1810 al 1813, su progetto dell'architetto Giuseppe Zanoia. Recentemente la piazza è stata oggetto di riqualificazione tra aprile e giugno 2012, con rifacimento di pavimentazione e marciapiedi.

NH PALAZZO MOSCOVA

Situato a pochi minuti da Corso Como e Corso Garibaldi, l'NH Milano Palazzo Moscovia si trova in uno storico edificio che fu utilizzato per ospitare la prima stazione ferroviaria di Milano che collegava a Monza.

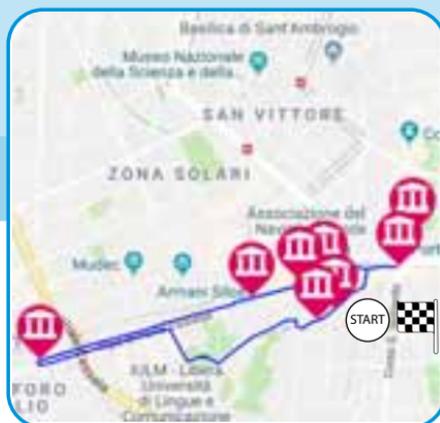
L'NH Milano Palazzo Moscovia, è un albergo nel centro di Milano situato in zona Porta Garibaldi, vicino a luoghi di interesse come Corso Como o Porta Nuova e a pochi minuti a piedi dal Teatro alla Scala o la Pinacoteca di Brera.

CAMMINARE INSIEME AI

Navigli

PARTENZA ARRIVO: Porta Ticinese

LUNGHEZZA: Km 4,4



Parcheggi



Taxi



Mezzi Pubblici



Bar



Fontanelle dell'acqua



Accesso agevole con il passeggino



Raggiungibile/percorribile in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Musei



Percorso illuminato



Raccolta differenziata

Descrizione

I Navigli di Milano sono un sistema di canali irrigui e navigabili, con baricentro la città lombarda di Milano, che metteva in comunicazione il Lago Maggiore, quello di Como e il basso Ticino aprendo al capoluogo lombardo le vie d'acqua della Svizzera e dell'Europa nordoccidentale, del Cantone dei Grigioni e dell'Europa nordorientale e, infine, quella del Po verso il mare Adriatico. Col regime regolare delle acque dei Navigli si irrigarono e resero produttive vastissime aree, collegandosi con l'opera di bonifica iniziata dai monaci delle abbazie a sud della città già nel X secolo. La costruzione dell'intero sistema è durata dal XII al XIX secolo. La Cerchia dei Navigli (anche conosciuta come Naviglio Interno, Fossa Interna o Cerchia Interna) rappresentava la "cerniera" cittadina milanese che consentiva il funzionamento del sistema nel suo complesso. La cerchia dei Navigli fu realizzata come fosso difensivo delle mura medievali di Milano a partire dal 1156 e trasformato in Naviglio nella sua parte sud-est tra il 1387 e il 1496 grazie ai lavori di canalizzazione e ampliamento voluti dai Visconti e dagli Sforza, la Cerchia dei Navigli (anche conosciuta come Naviglio Interno, Fossa Interna o Cerchia Interna) era il raccordo del sistema dei Navigli di Milano. Nel complesso, era un anello d'acqua che racchiudeva il centro storico medievale di Milano, da cui il nome. Come immissario la Cerchia dei Navigli aveva il laghetto di San Marco, che era originato dal Naviglio di San Marco (ovvero dall'ultimo tratto del Naviglio della Martesana, che cambiava nome in Naviglio di San Marco dopo la Conca dell'Incoronata), mentre come emissari aveva il Naviglio Valzone, che poi confluiva nella Darsena di Porta Ticinese, e un canale scolmatore che scaricava l'eventuale portata in eccesso della Cerchia dei Navigli nella Vettabbia. Ancora prima di diventare un'importante via di comunicazione il Naviglio Grande, con le sue centosedici bocche d'irrigazione, dispensava acqua nelle campagne milanesi, riversando il suo flusso in direzione sud-est e modificando profondamente l'idrografia dell'area. Nuove rogge e canali solcavano ora la pianura, ma ciò non venne reputato sufficiente. Da Milano l'acqua del Ticino riprendeva la via delle campagne attraverso un nuovo Cavo Ticinello, indipendente da precedente, che si dirige ancora oggi verso Selvanesco. Nel 1603 fu realizzata la Darsena di Milano, ovvero un bacino acqueo artificiale situato nei pressi di Porta Ticinese e utilizzato per l'ormeggio, il rimessaggio delle imbarcazioni che navigavano i Navigli milanesi; fu costruita, come trasformazione in un vero e proprio porto del preesistente laghetto di Sant'Eustorgio.

PUNTI DI INTERESSE

PIAZZA XXIV MAGGIO

Porta Ticinese, denominata Porta Marengo in epoca napoleonica, è una delle sei porte principali di Milano ricavata lungo i bastioni spagnoli, oggi demoliti. Posta a sud della città, si apriva lungo la strada per Pavia. Sorge al centro di piazza XXIV Maggio, allo sbocco di corso di Porta Ticinese. In passato porta Ticinese identificava inoltre uno dei sei sestieri storici in cui era divisa la città, il Sestiere di Porta Ticinese. La porta fu progettata da Luigi Cagnola in stile neoclassico e costruita fra il 1802 e il 1814. Nel 1815, al termine delle guerre napoleoniche, vi fu posta l'iscrizione latina «paci populorum sospitae» («alla pace liberatrice dei popoli»). La porta venne posta a cavallo del fossato scolmatore della Darsena del Naviglio Grande, esternamente al tracciato delle mura spagnole, per costringere al pagamento del dazio chi entrava in città.

VICOLO DEI LAVANDAI

In un anfratto del Naviglio Grande lo storico vicolo, recentemente restaurato, mantiene ancora intatta una centrifuga del primo '900 ed è archeologia di una vecchia Milano sconosciuta a molti dei suoi stessi abitanti. Prende il nome da un lavatoio che fino alla fine degli anni '50 era usato dalle donne per lavare indumenti e biancheria. Il vicolo dei lavandai è un luogo incantevole dove con la fantasia si può tornare indietro nel tempo e immaginare i lavoratori dalle schiene curve a lavare i panni immersi nel ruscello. Oggi i locali della vecchia drogheria che vendeva sapone, candeggina e spazzole alle donne impegnate al lavatoio, ospitano il ristorante El Brellin che, con i camini e i soffitti a cassettoni, ha mantenuto intatta l'atmosfera del luogo. Il vicolo è dedicato ai lavandai e non alle lavandaie, perché nell'Ottocento ad occuparsi del servizio di lavaggio erano gli uomini, organizzati in una vera e propria associazione. La confraternita dei Lavandai di Milano risale al 1700. Sant'Antonio da Padova è il loro protettore e a lui è dedicato un altare nella chiesa di Santa Maria delle Grazie al Naviglio, ubi-

cata a 100 metri circa dal Vicolo dei Lavandai, lungo l'Alzaia Naviglio Grande. Il ruscelletto (el fossett, in dialetto milanese) è alimentato dalle acque del Naviglio Grande. Un tempo le lavandaie stavano inginocchiate sul "brellin" di legno, strofinando i panni sugli stalli di pietra ancora visibili nel vicolo. Il materiale, detersivo usato dalle lavandaie, era costituito dal cosiddetto "palton", una paste semidensa a base di cenere, sapone e soda.

SANTA MARIA DELLE GRAZIE AL NAVIGLIO

Si trova lungo il Naviglio Grande, in Alzaia Naviglio Grande 34, nel quartiere Porta Genova. Una prima chiesa dedicata alla Madonna delle Grazie era presente, sulla sponda sinistra del Naviglio Grande già nel XVI secolo: nell'anno 1556, infatti, era stata costruita una cappella per accogliere un'immagine della Madonna considerata miracolosa. Alla fine del XIX secolo, volendo demolire la vecchia chiesa, ormai troppo piccola per la comunità in crescita, e sostituirla con una nuova più grande, l'architetto milanese Gaetano Moretti presentò il suo progetto. La costruzione della nuova chiesa ebbe inizio l'anno successivo, nel 1901, a partire dall'abside e dalla crociera. È stata consacrata l'1 maggio 1909 dal cardinale arcivescovo di Milano Andrea Carlo Ferrari.

SAN CRISTOFORO SUL NAVIGLIO

Il complesso è costituito da due chiese; la più antica è quella di sinistra. Della primitiva chiesa sorta in tempi antichi le notizie sono scarse. Collocata sul percorso che conduceva a Milano, in un punto di passaggio obbligato nella rete dei vari corsi d'acqua del Lambro, San Cristoforo sorse - forse - sul sito di un precedente tempio pagano; la cosa non è accertata ma viene annotata da varie fonti. L'intitolazione al santo dei pellegrini di fatto in molti casi sostituisce quella originaria di Ercole, gigante pure questi. A San Cristoforo venne accostato un particolare culto, posto tra quelli dei 14 santi Ausiliari. La chiesa più recente, che appare attualmente all'altra riunita tanto

da dare l'immagine complessiva di una chiesa a doppia navata, venne edificata lungo l'argine del Naviglio e detta cappella Ducale, è del XV secolo. Fu eretta per volere di Gian Galeazzo Visconti che accolse i voti popolari per la costruzione di una nuova cappella dedicata al santo protettore degli infermi e degli appestati. Il voto esaudiva la fine di una grave pestilenza che, dopo aver mietuto 20.000 vittime in Milano nel 1399, era cessata di colpo - si credeva - per intercessione di San Cristoforo.

PALAZZO GALLONI

Palazzo Galloni è un vasto e articolato edificio. E' stato residenza di un'agiata famiglia borghese del '600. Il corpo principale, arretrato rispetto al ciglio della strada, è preceduto da una bassa costruzione adibita anticamente a magazzino e deposito per le attività connesse alla navigazione sul Naviglio. Si tratta di un semplice tetto di tegole poggiato su cinque grandi arcate delle quali quella al centro conduce ad un cortile. Le altre quattro, fino a ieri grandi varchi attraverso cui passavano carri ricolmi di ortaggi, sono oggi accecate da muri e frammentate da porticine, balconcini e finestrelle di minuscole abitazioni. Oltrepassato il cancello d'ingresso una piccola area aperta, chiusa in fondo dall'alta facciata del corpo principale del palazzo, accompagna in un ampio corridoio che, passando sotto l'edificio, conduce ad un cortile più vasto delimitato dalle due ali dell'edificio. Qui si affaccia il prospetto posteriore del complesso i cui quattro piani sono interamente ricoperti da un gigantesco rampicante di foglie fittissime. All'interno di questa singolare costruzione ferve un'intensa attività creativa data dal 'Centro dell'Incisione', fondato nel 1975 da Gigi Pedroli, artista versatile ed eclettico e da Gabriella Casarico organizzatrice di incontri, mostre e altre attività connesse. Al suo interno una scuola d'incisione dispone di 'antichi attrezzi' del mestiere. Il Centro, che occupa buona parte del piano terra, si articola in numerose piccole stanze, una per le esposizioni, una per il torchio, l'archivio delle stampe.

CASA DELLE ARTI – SPAZIO ALDA MERINI

In verità la poetessa Alda Merini ha abitato in Ripa di Porta Ticinese 47 fino alla sua morte nel 2009. In quella abitazione erano gli arredi, gli oggetti nella loro disposizione originale e i muri “scarabocchiati” usati dalla poetessa come pagine di block notes per appuntare numeri di telefono, vignette, aforismi, pensieri. Nell’impossibilità di conservare l’abitazione originale come testimonianza della vita e del lavoro della poetessa, la sua casa-museo è stata riallestita in Via Magolfina 32, nella ex tabaccheria comunale. Inaugurato il 21 marzo 2011, ottantesimo anniversario della nascita della poetessa, il museo è allestito in 120 mq disposti su due piani. Al piano terra è stato creato l’Atelier della Parola, un laboratorio di poesia che organizza corsi per i giovani, mentre al piano superiore è stata riprodotta la camera da letto della poetessa con un percorso poetico-critico intitolato “Sono nata il ventuno a primavera” che illustra la biografia, le poesie e le foto. Inoltre si possono vedere oggetti della sua vita quotidiana: la bigiotteria nel cassetto del comodino, i vestiti sparsi sul letto, le sigarette, le rose ormai appassite.

CHIESA DI SANTA MARIA DEL SASSO O DEL SANGUE

Eretta nel 1500 per volontà di alcuni milanesi che erano devoti a questa particolare Madonna, a sua volta venerata nel piccolo comune di Re, in val Vigezzo, sopra Domodossola. Nel paese vigezzino, il 29 aprile 1494, un affresco (dipinto sul muro della chiesa locale) raffigurante la Madonna in procinto di allattare Gesù (e per questo chiamata Madonna del latte), iniziò a sanguinare copiosamente dopo che un abitante del posto (tal Giovanni Zuccone) vi aveva scagliato un sasso in preda all’ira o ai fumi dell’alcool. In seguito la chiesa di Re venne più volte ingrandita, fino a che la porzione del muro affrescato finì con il trovarsi al centro del nuovo edificio, sopra il nuovo altare, dove ancora oggi può essere ammirato. A Milano, fino all’avvento dei moderni impianti di riscaldamento, le canne fumarie erano tenute pulite

da una comunità di spazzacamini che arrivava proprio, stagionalmente, dai vari paesi della valle Vigizzo. Così, i 150-200 spazzacamini che venivano a lavorare a Milano, la sera si ritrovavano all'Oratorio di via Magolfa perché l'immagine li faceva sentire meno lontani dal proprio paese. Divenne così la chiesa degli spazzacamini, e la Madonna la loro protettrice.

SANT'EUSTORGIO

Basilica di Sant'Eustorgio, fine anni Venti del XX secolo. La basilica fu fondata probabilmente nel secolo IV. Secondo la tradizione, il carro con cui Sant'Eustorgio trasportava le reliquie dei Magi da Costantinopoli si fermò inspiegabilmente presso i Corpi Santi di Milano: le ruote erano diventate pesanti come macigni e né buoi né cavalli riuscivano più a muoverle. Così il vescovo dovette abbandonare l'idea di avere i tre santi corpi nella basilica di Santa Tecla, la più importante della città prima della costruzione del Duomo di Milano, facendo edificare un nuovo luogo di culto fuori le mura cittadine, la basilica di Sant'Eustorgio, per ivi deporli. Nel 1162, durante il saccheggio di Milano perpetrato dalle truppe dell'imperatore Federico I di Svevia detto "Barbarossa", le reliquie furono trafugate e portate nella Cattedrale di Colonia. Nel 1904 furono in parte restituite e sono attualmente conservate in una teca presso il sarcofago dei Magi, all'interno della basilica. Dal XIII secolo la basilica divenne la sede principale dell'Ordine domenicano a Milano. Nel 1219 Domenico di Guzman vi aveva inviato i primi due confratelli e l'anno successivo i frati si trasferirono nell'ospedale dei pellegrini presso la basilica, che gli fu definitivamente assegnata dal Papa l'11 aprile 1227. Tra i secoli XV e XVI fu priore della basilica Teodoro da Sovico, noto per il suo confessionario. L'edificio paleocristiano, di cui rimangono tracce sotto l'abside, è ricostruito due volte in forme romaniche, la prima sul finire dell'XI sec, la seconda intorno al 1190. Gli ultimi interventi (1952-66) hanno recuperato le originarie forme romanico-lombarde. Dietro l'abside sorge la Cappella Portinari, capolavoro del Rinascimento milanese. È possibile visitare il Museo Diocesano Carlo Maria Martini, il Museo della Basilica di Sant'Eustorgio, la Cappella Portinari, il Cimitero Paleocristiano.

CAMMINARE INSIEME A

Binasco

PARTENZA ARRIVO: Castello Visconteo

LUNGHEZZA: Km 1



START Inizio percorso

Fine percorso



Punto d'interesse



Parcheggi



Mezzi Pubblici



Bar



Fontanelle dell'acqua



Accesso agevole con
il passeggino



Raggiungibile/percorribile
in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Raccolta differenziata

Descrizione

A partire dai primi insediamenti romani nel I secolo, è probabile che il toponimo derivi dal prediale latino Benanu, con il suffisso celto-ligure -ascus. Sul territorio del paese erano presenti nel passato molti pascoli. Il suo castello, in stile gotico, fu sede della signoria austro-spagnola, feudo dei Castaldo, dei Mendoza, dei Biumi e Recalcati; ma soprattutto vide la dominazione Viscontea, in particolare di Filippo Maria Visconti, che pare l'avesse ricevuto in feudo da Gian Galeazzo Visconti. In questa fortezza Beatrice di Lascaris, contessa di Tenda, vedova di Facino Cane, passata a seconde nozze con Filippo Maria, che da lui ebbe morte la notte dal 13 al 14 settembre 1418, vittima innocente, come ella si proclamò fino all'ultimo istante. Sposa infelice, non valsero a salvarle la testa dalla scure gli estesi domini, eserciti poderosi portati in dote, il potere, contro la passione del duca per Agnese del Maino, il quale volle la sua morte assieme al paggio Michele Orombello. Altri ricordi da quelle mura, nel corso della Prima campagna d'Italia di Napoleone Bonaparte, il 24/25 maggio 1796 Binasco venne bruciata e saccheggiata, dalle truppe napoleoniche per ordine del Capo Brigata Lannes. I francesi vollero punire il paese per l'assembramento di rivoltosi e per l'uccisione di alcuni soldati francesi in avanscoperta, durante il passaggio dell'armata napoleonica, che si recava a Pavia per sedare la Rivolta di quel luogo, fomentata da cospiratori dell'Austria. Per rappresaglia vennero trucidate circa 200 persone tra la popolazione. Il pittore Giuseppe Pietro Bagetti al seguito documentò il fatto con disegni e dipinti. Binasco subì in passato altri saccheggi analoghi dai francesi, durante la guerra franco-spagnola (1648-1659). Nell'estate 1658 le campagne di Binasco furono devastate dalle scorrerie dell'esercito francese di Francesco I d'Este (1610-1658), duca di Modena e nell'estate dell'anno seguente da quello del duca e maresciallo di Francia "Navailles", Philippe de Montault de Bénac (1619-1684). Queste notizie sono riportate nel Registro amministrativo parrocchiale di Binasco degli anni dal 1656 al 1662, redatto nel periodo vacante dopo la morte del parroco Pietro Francesco Stefanone in data 30 novembre 1655. Durante la dominazione austriaca, per due volte il comune fu spostato in provincia di Pavia: la prima durante il breve regno dell'imperatore Giuseppe II, la seconda e più lunga durante tutta l'esistenza del Regno Lombardo-Veneto. Nel 1965 vi venne aggregata la frazione di Badile, già parte del comune di Zibido San Giacomo.

PUNTI DI INTERESSE

CASTELLO VISCONTEO

Al centro del paese, nella parte storica, sorge questo Castello residenza di varie signorie che si sono susseguite nella storia come sovrane di queste terre, tra le quali vale la pena ricordare quella dei Visconti (da cui il nome del Castello) a cui è legata la storia di Beatrice di Tenda, contessa che fu sposa di Filippo Maria Visconti e che la fece decapitare per adulterio. Oggi, attorno allo storico Castello il fossato è diventato uno spazio verde (mantenendo il muretto che lo divide dalle strade circostanti) in cui alberi e panchine permettono una sosta al fresco specialmente nei periodi estivi. Nei vari locali hanno trovato sede il Comune, la Polizia Municipale, il Centro Civico di Binasco e nella zona dell'ex fossato affacciata alla parte pedonale del paese (che dà verso gli altrettanto storici portici) viene spesso allestito un palco per eventi di intrattenimento. Tutto intorno, la vita binaschina scorre frenetica, mentre lui, Il Castello, si erge maestoso a guardare cosa avviene e come cambia il mondo intorno (e dentro) di lui.

CHIESA PARROCCHIALE

Le fondamenta dell'attuale chiesa parrocchiale furono gettate nel 1750, quando era parroco Carlo Giuseppe Maiocchi. Sorge dove precedentemente vi era la chiesa di S. Stefano. L'architetto Giulio Gallori eseguì i disegni e diresse i lavori. Il coro ligneo con stalli in noce, che corona l'abside, apparteneva alla chiesa di S. Maria in campo e fu trasferito nella chiesa parrocchiale quando il convento francescano fu soppresso e divenne possesso del Demanio. Negli anni 1934-35, il parroco Davide Perversi ne curò il restauro, arricchendolo di pregevoli pannelli, opera del trevigliese Giacomo Bellotti, su disegno del pittore e decoratore binaschino Luigi Migliavacca.

BOSCO DELLA BRIA

Area naturale gestita a bosco, oggetto di recupero ambientale da parte di volontari. La manutenzione viene effettuata dai volontari dell'associazione Ambiente salute e Alimentazione, che annualmente a giugno organizza serate per osservare le lucciole.

FIUME TICINELLO

Il Ticinello era un canale difensivo costruito nel 1152 da Castelletto di Abbiategrasso a Landriano da Guglielmo da Guintellino a difesa di Milano dalle incursioni dei Pavesi alleati di Federico Barbarossa. Dove questo canale prendesse acqua non è certo, ma è possibile che lo facesse direttamente dal Ticino e, in questo caso, in una data anteriore a quella il 1179 o il 1177 storicamente indicata come l'inizio dei lavori a Tornavento di Lonate Pozzolo per il futuro Naviglio Grande. Congiunto il Ticino con Abbiategrasso, il Ticinello era un canale irriguo, che proseguiva fino a Casorate Olona da dove continuava fino a confluire nel fiume Lambro Meridionale nei pressi di Landriano. Il canale Ticinello è tuttora esistente, esso deriva le sue acque, come detto, dal Naviglio Grande presso il nodo idrico di Castelletto di Abbiategrasso, dove comincia anche il naviglio di Bereguardo. In seguito lambisce Morimondo, Bubbiano, Rosate e Vernate dopodiché attraversa il centro di Binasco dove biforcandosi dà origine al Navigliaccio e sottopassa il Naviglio Pavese.

CAMMINARE INSIEME A *Vaprio D'Adda*

PARTENZA ARRIVO:

Presidio Ospedaliero Territoriale Crotta Oltrocchi

LUNGHEZZA: Km 4



Parcheggi



Mezzi Pubblici



Bar



Fontanelle dell'acqua



Accesso agevole con il passeggino



Raggiungibile/percorribile in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Raccolta differenziata

Descrizione

Vaprio d'Adda (Vàvar in dialetto locale) sorge a metà strada tra Bergamo e Milano ed è situato sul confine tra le due province segnato dal fiume Adda, sul versante milanese. È attraversato dal naviglio della Martesana ed è compreso nell'omonimo territorio. Tuttavia, si può considerare questo comune, anche come parte della Brianza. Le tracce della sua fondazione si sono perse. Alcuni studiosi ritengono che, in origine, Vaprio d'Adda nasce come "Castrum" nell'intorno dell'anno 300 con l'erezione del primo ponte sul fiume Adda denominato "Pons Aureoli", dal generale romano che lo fece costruire. Nel Medioevo, Vaprio ha un ruolo strategicamente importante: fa parte della linea difensiva dell'Adda che comprende i castelli di Trezzo, Cassano e Brivio. Delle vicissitudini del borgo è testimone il castello abbattuto e ricostruito più volte. Ricostruito nel 1281, diviene baluardo della famiglia Torriani. Qui, nel 1324, i Ghibellini milanesi riportano una vittoria sui Guelfi durante la crociata di questi ultimi contro il potere visconteo. Il castello è anche uno dei presidi militari durante gli scontri tra Francesco Sforza e la Repubblica di Venezia. Nell'Ottocento a Vaprio sorgono filande e stabilimenti tessili. Nel 1818, dopo quattro secoli, finalmente il traghetto utilizzato per passare da una sponda all'altra dell'Adda è sostituito da un ponte di legno la cui costruzione è voluta dal sindaco Cesare Castelbarco. Il ponte sarà distrutto nel 1859 e ricostruito, prima in ferro, poi in acciaio e quindi in cemento armato tra il 1954 e il 1957. Nel 1859, con la pace di Zurigo e l'annessione della Lombardia al Piemonte, si conclude il Risorgimento lombardo. Nel 1861 nasce lo Stato italiano. Nel censimento di quell'anno, a Vaprio vengono contati 3.240 abitanti che diventano 6.508 alla fine del XX secolo. Il XX secolo ha visto le lotte operaie, l'occupazione delle fabbriche, il fascismo, le due guerre a cui Vaprio dà il suo contributo di morti, 64 caduti nella I Guerra Mondiale e 50 nella II Guerra mondiale. Nel 2009 è iniziata la costruzione di una nuova zona adibita ad ospitare circa 4500 abitanti e molti negozi: la "Vaprio Sud"

PUNTI DI INTERESSE

CHIESA DI SAN COLOMBANO

La chiesa di San Colombano a Vaprio d'Adda è un monumento medievale di assoluto interesse; l'attuale edificio risale agli inizi del XII secolo. Rivolta con l'abside a oriente e situata alla periferia del paese, sull'alta sponda dell'Adda, la chiesa appare quasi interamente rivestita da masselli di ceppo che le conferiscono un aspetto solido ed austero. In basso si apre un portale strombato, con una serie di semicolonne, decorato con una fascia scolpita e da sculture inserite nelle lesene. Sui lati si trovano altri due ingressi, sormontati da lunette istoriate, mentre l'abside, caratterizzata da tre finestre monofore che sovrastano tre oculi, presenta un motivo ad archetti con una ricca cornice modana. L'interno, ad aula unica, è semplice e maestoso ad un tempo. Un grande arco trasversale caratterizza l'equilibrio spaziale della navata, dividendola in due parti nettamente separate. In San Colombano è soprattutto l'apparato decorativo scultoreo a suscitare la nostra ammirazione, anche se la sua interpretazione, complessiva come dei singoli elementi, è tutt'altro che agevole. Sempre all'esterno, altre due sculture "misteriose" si trovano sugli spigoli della parte absidale: una figura, forse femminile, dalla lunga veste e un personaggio a cavalcioni di un animale, di cui si intravede solo la testa. Le figurazioni poste all'interno della chiesa di San Colombano si caratterizzano per una qualità stilistica decisamente elevata, per una raffinatezza e un'eleganza che sembrano rimandare alla scultura romanica d'Oltralpe.

PARCO DON MOLETTA

Percorrendo il parco verso il Naviglio si raggiunge la vigna didattica che ripropone i vitigni Deliziadi Vaprio, Moscato dell'Adda e Uva Italia frutto degli studi del vapiese Alberto Pirovano. Nel 1897 Luigi Pirovano giunse a Vaprio d'Adda come giardiniere della nobile famiglia Falcò. Ben presto, il figlio Al-

berto iniziò a fare esperimenti sulle viti e sugli alberi da frutto della tenuta e — intorno agli anni Dieci del Novecento, beneficiando dell’esperienza paterna — riuscì a creare la celebre uva Delizia di Vaprio e, qualche anno dopo, l’uva Italia, conosciuta e apprezzata anche all’estero. Divenuto direttore dell’Istituto di Frutticoltura ed Elettrogenetica di Roma dal 1927, dedicò i suoi studi alla botanica e alla genetica vegetale e fu autore di numerose pubblicazioni scientifiche e, dagli anni Venti, lavorò per lo stabilimento viticolo e di frutticoltura “Luigi Pirovano” a Vaprio d’Adda. Oggi il vitigno dell’uva Delizia è stato ripristinato presso il parco comunale di via don Moletta e al famoso studioso è inoltre dedicata la biblioteca comunale.

NAVIGLIO DELLA MARTESANA

Il Naviglio della Martesana, anche noto come Naviglio Piccolo è uno dei navigli milanesi che collega Milano con il fiume Adda dal quale riceve le acque a Concesa poco a valle di Trezzo sull’Adda. Ebbe il nome Martesana, per il contado che avrebbe attraversato, da Francesco Sforza nel 1457, ancor prima che iniziassero nel 1460 i lavori per costruirlo. L’appellativo piccolo gli deriva dal confronto con il precedente e ben più importante Naviglio Grande. Giunto a Milano riceve il torrente Seveso e poi raggiunge i bastioni di Porta Nuova, dove cambia nome in Cavo Redefossi. Prima dell’interramento della Cerchia dei Navigli il Cavo Redefossi rappresentava solamente un canale scolmatore del Naviglio della Martesana. Infatti, in origine, il Naviglio della Martesana proseguiva il suo percorso cittadino, ora interrato, cambiando nome in Naviglio di San Marco e dando poi origine al laghetto di San Marco, che scaricava le sue acque nella Cerchia dei Navigli.

DIGA DI S. ANNA

La diga di Sant’Anna si trova collocata in pratica al confine tra i territori di Canonica d’Adda e di Fara Gera d’Adda. Lo sbarramento fu costruito nel 1928 allo scopo di incanalare le acque verso la centrale idroelettrica del Li-

nificio Canapificio Nazionale. Nei pressi fu costruito anche il villaggio per impiegati e operai. La piccola centrale elettrica della diga di Sant'Anna è oggi ancora operativa. Il nome della località è dato dall'antico oratorio medievale dedicato a Sant'Anna, oggi risanato e restaurato.

CASA DEL CUSTODE DELLE ACQUE

Le prime fonti che si hanno di questa casa risalgono al 1542 nell'archivio di stato di Milano. La casa sorge sull'argine del fiume Adda dove il naviglio Martesana piega a gomito in una posizione anomala e strategica. Nel 1571 viene nominata "Casa Regia" cioè luogo deputato ai pagamenti dei dazi. Il gestore, detto camparo cioè custode, doveva riscuotere le tasse e mantenere funzionante il sistema delle acque tra naviglio e fiume. La casa era inoltre punto di attracco del traghetto che congiungeva la sponda di Vaprio a quella di Canonica; un locale seminterrato fungeva da sala di attesa per chi aspettava il traghetto e da bivacco per i barcaioi. La casa ha ospitato numerosi personaggi illustri tra cui la principessa di Savoia e il pittore olandese Gaspar Van Wittel; anche Leonardo Da Vinci, prima dell'edificazione di questa casa, aveva scelto quel punto per dipingere alcune vedute del fiume e studiare l'andamento che un eventuale canale (l'attuale Naviglio), avrebbe dovuto percorrere. Nel 1781 fu effettuato un lavoro di ristrutturazione. Alla fine del secolo scorso un gruppo di amici, aiutando Arturo Riccioli figlio dell'ultimo Custode, costituirono l'Associazione "Casa del Custode delle Acque" con l'intento di conservare e valorizzare questo patrimonio storico-artistico.

VELVIS E MADONNA FERITA

Lungo le mura perimetrali della Velvis (ex vellutificio Visconti di Modrone, antica manifattura cotoniera risalente alla seconda metà dell'800) si trova un'edicola raffigurante la Madonna con bambino. Molto conosciuta a Vaprio per il foro di proiettile, in corrispondenza del cuore, risalente all'aprile

del 1945. Una curiosità infatti si lega allo stabilimento Visconti di Modrone-Velvis: durante la seconda guerra mondiale, il conflitto a fuoco su Vaprio cessò dopo che il nemico ebbe colpito al cuore la Vergine con Bambino affrescata sulla facciata del cotonificio. La “Madonna ferita” così chiamata dai vapriesi che salvò le sorti del paese.

VILLA MELZI

La villa Melzi è una villa residenziale della famiglia Melzi affacciata sul fiume Adda. Anticamente sul luogo erano presenti fabbriche militari difensive sul confine tra Ducato di Milano e Repubblica di Venezia, collocate in corrispondenza del traghetto che consentiva l'attraversamento del fiume, con conseguente passaggio di merci e viaggiatori. Giovanni Melzi, conte palatino, acquistò il terreno insieme ad una estesa tenuta irrigua circostante e fece costruire nel 1482 una residenza nobiliare, affacciata, sopra tre terrazze, sul fiume Adda, dandole una configurazione più di tipo politico-strategico che come centro amministrativo fondiario. Nella villa passarono importanti personalità, che attraversavano l'Adda per entrare nello stato milanese: nel 1598 Margherita d'Austria; nel 1708 Elisabetta Cristina di Brunswick-Wolfenbüttel. Nel 1716 venne accolto il governatore della Lombardia Karl di Löwenstein. Sullo scorcio del Settecento la villa fu anche residenza di villeggiatura di Ercole III d'Este e di sua figlia Maria Beatrice d'Este.

CHIESA DI SAN NICOLÒ

Di stile neoclassico, edificata nel 1816-17, la chiesa parrocchiale di S. Nicolò è situata nel centro abitato di Vaprio in una piazza disegnata appositamente per accoglierla. La sua facciata, con il grande frontone, ricorda un tempio greco, con tanto di sei colonne e capitelli ionici; sul lato ovest dell'edificio spicca l'alto ed elegante campanile, risalente al 1833, la cui costruzione è attribuita a Luca Della Somaglia. Caratteristici dell'interno, a navata unica, sono gli affreschi tardo-ottocenteschi della volta (1881) ad opera del pittore

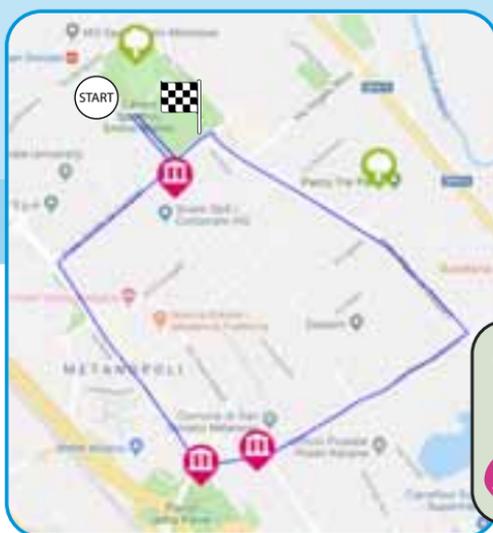
locale Natale Riva morto nel 1895 mentre dipingeva una cappella laterale della chiesa. Molto importante è anche la presenza del grande Organo Bernasconi a 3600 canne, recentemente restaurato. L'altare maggiore è costruito interamente in marmo, come il Tabernacolo dell'Eucaristia, entrambi decorati solo con lamine di rame indorato; sulla destra, si trovano due cappelle, una delle quali dedicata alla Beata Vergine del Rosario. La chiesa fu inaugurata l'8 dicembre 1817, ma consacrata solo nel 1901 dall'Arcivescovo di Milano Andrea Carlo Ferrari.

CAMMINARE INSIEME A *San Donato Milanese*

PARTENZA ARRIVO:

Centro Sportivo Enrico Mattei

LUNGHEZZA: Km 4,4



Parcheggi



Mezzi Pubblici



Bar



Fontanelle dell'acqua



Accesso agevole con
il passeggino



Raggiungibile/percorribile
in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Raccolta differenziata

Descrizione

Incerto è l'anno di fondazione di San Donato, si ritiene che a fondarlo sia stato un abate della vicina Abbazia di Chiaravalle. In alcuni atti notarili del IX e X secolo, troviamo menzionati: San Donato e i sobborghi di Bolgiano e Triulzio. L'etimologia del nome, deriva dall'antica chiesa plebana dedicata a "San Donato", Vescovo di Arezzo, assai stimato e venerato nell'Arcidiocesi di Milano. A seguito dell'occupazione longobarda, tutto il territorio fu parte di un unico feudo che, nell'XI secolo, fu di proprietà della nobile famiglia dei De Advocati. Estintasi questa famiglia, i beni andarono in proprietà all'Arcivescovo di Milano fino al XVI secolo. I tempi più bui si vissero nel XII secolo, quando tutto il milanese visse momenti tumultuosi, ma una speranza fu portata dall'abate Bernardo di Chiaravalle, il quale cominciò la sua opera di pacificazione. A lui e alla sua dottrina si devono alcune delle più belle abbazie che si possono ammirare nei dintorni di San Donato. E grazie ai suoi monaci si deve la bonificazione delle zone paludose, grazie ad un sistema ingegnoso di rogge. In età napoleonica (1809) fu aggregato a San Donato il comune di Bolgiano. Due anni dopo il comune di San Donato venne a sua volta soppresso e aggregato a Viboldone. Tutti i centri recuperarono l'autonomia con la costituzione del Regno Lombardo-Veneto nel 1816. San Donato ebbe anche un ruolo storico subito dopo le cinque giornate di Milano, poiché sempre a Cascina Roma avvenne la firma dell'armistizio tra gli austriaci ed i piemontesi, armistizio che decretò la fine della Prima Guerra d'Indipendenza. Il generale Josef Radetzky e il podestà di Milano misero la parola fine alle cinque giornate di Milano proprio a San Donato il 4 agosto 1848. Nel 1862 San Donato assunse il nome ufficiale di San Donato Milanese, per distinguersi da altre località omonime. Nel 1976 San Donato fu insignita del titolo di città.

PUNTI DI INTERESSE

PARCO MATTEI

«Un campo per il calcio, la tribuna, la piscina, che deve essere modernissima, e i campi da tennis. Uno di questi deve essere coperto». È l'elenco presentato, negli anni Cinquanta, da Enrico Mattei ai tecnici incaricati di impreziosire Metanopoli con un centro sportivo. Quel centro oggi porta il nome del suo artefice. A sottolineare il forte legame tra San Donato e il fondatore di Eni, dal 2012 lo storico Parco Snam, luogo fortemente simbolico, è stato intitolato alla sua memoria. Ad accogliere i visitatori che accedono dall'ingresso principale (su via Caviaga) è una stele dedicata a Mattei. L'opera è costituita da due volumi indipendenti ma vicini. La composizione descrive la stretta contiguità di intenti e scopi tra l'uomo e l'azienda energetica da lui fondata. Il primo volume, più alto, presenta una stilizzazione del volto di Mattei e una sua citazione risalente al 1956. L'incisione recita «Metanopoli è molto più di un quartiere. Per noi è l'espressione di una speranza». Il secondo volume contiene la fiammella rossa che, nel logo di Eni, divampa dalla bocca del Cane a sei zampe. Il monumento, realizzato in acciaio corten con inserti di vetro colorato, porta la firma del designer Joseph Ronen. Il Parco occupa una superficie complessiva di circa 100mila mq, dei quali oltre 60mila a verde e 9mila coperti. Da qualche anno, allo storico ingresso su via Caviaga è stata aggiunta una via d'accesso pedonale sul lato di via Triulziana. La struttura include diverse palestre, campi da tennis, piscine al chiuso e all'aperto e un campo da calcio con pista di atletica. Parte degli impianti, purtroppo, al momento non è utilizzabile, ma è in corso un piano di rilancio del Parco che ha l'ambizione di riportarlo agli antichi fasti che ne hanno caratterizzato la storia.

PARCO TRE PALLE

Il Parco "Tre Palle" situato nell'area orientale della città, rappresenta un grosso polmone verde per la comunità. All'interno dell'area sono presenti delle aree attrezzate per il gioco e lo sport e una serie di sentieri pedonali.

Recentemente è stato inaugurato un percorso geologico e botanico; un sentiero di un chilometro, che racconta i momenti più significativi della storia geologica della Lombardia. Il Progetto ha avuto la preziosa collaborazione del WWF di Milano Sud, il Dipartimento di Scienze della Terra dell'Università di Milano e dell'unità di Geologia e geofisica dell'Eni.

CASCINA ROMA

La Cascina Roma, situata alle spalle della vecchia pieve di San Donato e di fronte alla chiesa nuova, presenta la facciata settentrionale verso la piazzetta (oggi chiamata Piazza della Arti) che si apre su via Martiri di Cefalonia. L'edificio che vediamo oggi era la parte principale di un complesso formato, come era tipico delle grandi cascine lombarde dell'800, da vari corpi, oggi scomparsi, destinati a usi diversi: stalle, scuderie, fienili, botteghe e abitazioni dei contadini e dei braccianti. L'edificio deve il suo nome alla nobile famiglia romana Orsini di Roma che per complicati passaggi lo ereditò nel XVII secolo dai Rasini. Durante i due secoli successivi passerà ai Falcò e ai Brivio. Non si conosce la data esatta della costruzione ma gli storici fanno risalire la data di edificazione al periodo visconteo. Per l'impianto architettonico del complesso e la sua posizione alle spalle della chiesa, gli storici ipotizzano che in origine l'edificio fosse parte di un convento, di un complesso monastico che, come a Chiaravalle e Viboldone, fosse "attrezzato" per il lavoro agricolo. Già a partire dal 1515 si parla ampiamente di Cascina Roma nelle cronache della Battaglia di Marignano (1515) Cascina Roma ha ospitato diversi personaggi importanti nel corso dei secoli da Francesco Guicciardini, storico inviato nel 1526 da papa Clemente VII, al maresciallo Radetzky, comandante delle truppe austriache; Gli ultimi proprietari sono stati i Castelnuovo, prima che l'edificio diventasse di proprietà comunale.

PIEVE DI SAN DONATO

La pieve di San Donato era il nome di un'antica pieve dell'arcidiocesi di Milano e del Ducato di Milano; il santo patrono era san Donato al quale è ancora

oggi dedicata la chiesa prepositurale di San Donato Milanese. Attestata per la prima volta nel X secolo, la pieve di San Donato Milanese viene ampiamente descritta anche da Goffredo da Bussero che ce ne dà un quadro completo nel XIII secolo. Nel XV sappiamo che la canonica di San Donato Milanese disponeva di un prevosto e di sette canonici che si occupavano della cura d'anime delle sette chiese parrocchiali sottoposte al governo della pieve sandonatese. Col Rinascimento la pieve assunse anche una funzione amministrativa civile come ripartizione locale della Provincia del Ducato di Milano, al fine di ripartire i carichi fiscali e provvedere all'amministrazione della giustizia. La pieve civile sopravvisse fino al 1797, allorquando il nuovo governo repubblicano instaurato dalle truppe francesi operò una riforma amministrativa che sostituì l'istituto plebano con nuovi e più moderni distretti.

CHIESA DI SANTA BARBARA

La chiesa di Santa Barbara è una chiesa parrocchiale di San Donato Milanese, posta al centro dell'insediamento di Metanopoli. La chiesa venne progettata all'inizio degli anni cinquanta del XX secolo come parte del nuovo insediamento di Metanopoli, fondato per ospitare la sede direzionale dell'Ente Nazionale Idrocarburi (ENI) e le residenze annesse. Venne dedicata a Santa Barbara in quanto patrona delle attività minerarie e quindi anche dell'attività di ricerca e produzione idrocarburi svolta dall'ENI. La chiesa fu posta al centro dell'insediamento, di fronte a un'ampia piazza, e venne fiancheggiata dalla casa parrocchiale, dal battistero e dal campanile. Il progetto fu redatto dall'architetto aziendale Mario Bacciocchi, e la costruzione fu completata nel 1954. La chiesa fu eretta in parrocchia nel 1963, per servire le necessità spirituali di una comunità in continua crescita demografica. La facciata, a capanna, si presenta con un forte cromatismo che richiama le cattedrali toscane; alla base si apre un portico che ripara i tre portali d'ingresso, di cui quello centrale fu disegnato dai fratelli Arnaldo e Giò Pomodoro. L'interno è a navata unica, con un transetto di larghezza limitata, ed è corredato da numerose opere d'arte, di cui le maggiori sono i pannelli che decorano il soffitto, di Andrea Cascella, la Via Crucis di Pericle Fazzini, la pale della Madonna della Speranza di Bruno Cassinari, la cappella di Sant'Antonio di Franco Gentilini ed il mosaico absidale della Crocifissione di Fiorenzo Tomea.

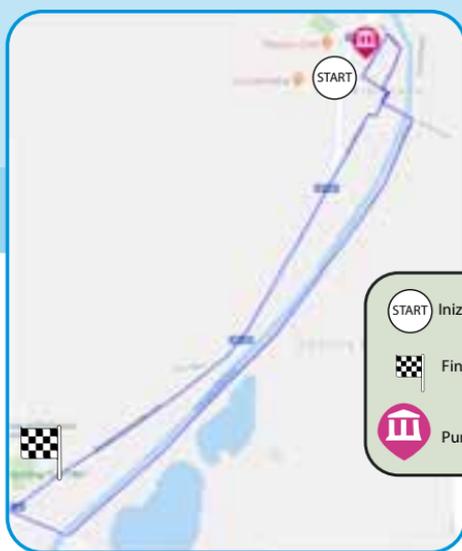
CAMMINARE INSIEME DA

Trucazzano ad Albignano

PARTENZA: Piazza Roma

ARRIVO: Via Scotti

LUNGHEZZA: Km 7,1



Parcheggi



Bar



Accesso agevole con
il passeggino



Raggiungibile/percorribile
in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Raccolta differenziata

Descrizione

Truccazzano è un comune che fa parte del Parco Adda Nord e del territorio della Martesana. Il suo nome lo si fa derivare dal famoso Capitano Trocazano da Soncino (Cremona) che militò sotto Martino Torriani. Questo uomo d'arme ferì e catturò il feroce Ezzelino da Romano portandolo a Soncino dove morì il 28 settembre 1259. Lo storico Giulini afferma che Giovanni Trocazano avrebbe dato il suo nome alla località in cui riportò la vittoria. Albignano è una frazione del comune di Truccazzano; si pensa che il nome Albignano abbia origini latine e precisamente dal nome gentile Albinus, proprietà del romano Albinio, in quanto i Romani concedevano le terre ai soldati che avevano militato per molti anni. Le prime certezze del paese si possono avere intorno all'anno 1000 d.c.

PUNTI DI INTERESSE

CHIESA S. MICHELE ARCANGELO

La chiesa ha impianto longitudinale ad aula unica con cappelle laterali, senza transetto, orientato est ovest. Sul fianco nord della chiesa, arretrati rispetto alla facciata principale, si addossano gli spazi della casa canonica. Sul lato sud invece l'edificio è affiancato da un volume squadrato molto semplice, che contiene cappelle laterali e locali di servizio; la facciata principale risulta quindi composta da due corpi affiancati, uno corrispondente alla navata dell'edificio e uno con questi spazi accessori. La chiesa di San Michele risulta elencata tra le dipendenze della pieve di Corneliano fin dal XIII secolo (Liber notitiae). Nel 1751, durante la visita dell'arcivescovo Giuseppe Pozzobonelli nella pieve di Melzo, nella chiesa parrocchiale di Truccazzano figurava la confraternita canonicamente eretta del Santissimo Sacramento, unita all'arciconfraternita della Minerva di Roma. Entro i confini della parrocchia di San Michele arcangelo esistevano gli oratori di San Biagio, di San Rocco, della Madonna del Carmine, di Sant'Anna; si aveva la confraternita del Santissimo Sacramento.

CHIESA S. MAIOLO ABATE

La Parrocchia di San Maiolo Abate si trova nel piccolo Comune di Albignano d'Adda, che dista circa 25 Km da Milano. Essa vanta al suo interno due preziose urne contenenti i resti dei corpi dei Martiri Sant'Ireneo, San Disolo e San Recelso, donati dal conte di Anguissola nel 1728. Nel 1957 questa chiesa fu protagonista di un importante Miracolo Eucaristico, simile a quello avvenuto a Siena. Anche qui si può parlare di un Miracolo permanente, in cui sono state invertite le leggi naturali della conservazione della materia organica del pane azzimo che si sa che dopo pochissimo tempo tende ad ammuffire e a polverizzarsi completamente. La Particola del Miracolo di Albignano si mantiene ancora oggi incorrotta nonostante siano trascorsi 58 anni. Nella notte tra il 6 e il 7 marzo del 1957, verso l'una di notte, due ladri furtivamente si introdussero nella chiesa per rubare. Tra gli oggetti prelevati, vi era anche un Ostensorio contenente un'Ostia consacrata. Alcuni fedeli, attratti dai rumori, si accorsero che i ladri erano dentro la chiesa e cominciarono a gridare. I malfattori, vistosi scoperti, fuggirono via con la refurtiva. Uno dei sacchi, che conteneva tra l'altro anche l'Ostensorio, essendo molto pesante, fu abbandonato nel prato (allora adiacente alla chiesa). Dall'Ostensorio scivolò via la Sacra Particola, che venne subito raccolta dall'allora parroco, don Cornelio Cossù, che la ripose in una teca chiusa con dello spago, con sopra un biglietto con scritte queste parole: "Non toccare, Ostia del Sacrilegio". Particolare rilevante è che in quella notte scendeva una sottile piovgerellina che però non riuscì a deteriorare la sacra Ostia, che tuttora si presenta bianchissima e senza ombre di muffa. Don Giorgio Lattuada, attuale parroco della chiesa del Miracolo, ha assunto un frammento dell'Ostia del prodigio che si era staccato, constatando che tuttora ha un sapore fresco e fragrante, come se fosse stato prelevato da un'Ostia appena confezionata. In questa Cappella che custodisce il Miracolo, tutti i giorni, viene celebrata la liturgia delle Lodi e dei Vesperi ed è meta di numerosi pellegrinaggi. Recentemente don Giorgio ha chiesto alla Diocesi di Milano di avviare un processo canonico per confermare in modo definitivo il Miracolo.

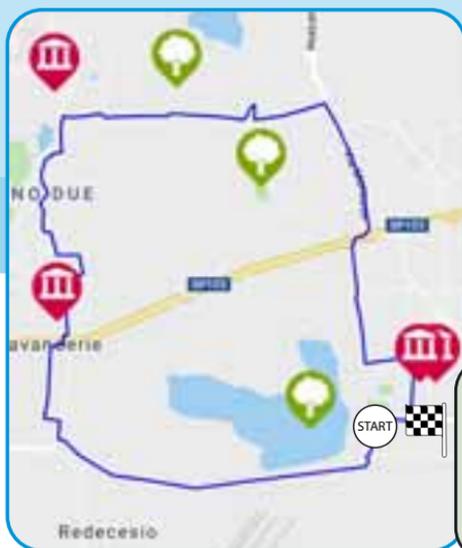
CAMMINARE INSIEME A

Segrate

PARTENZA ARRIVO:

Comune di Segrate – Via I Maggio

LUNGHEZZA: Km 7,1



START Inizio percorso

Fine percorso

Punto d'interesse

P Parcheggi

 Mezzi Pubblici (bus/metro)

 Bar

 Fontanelle dell'acqua

 Accesso agevole con il passeggino

 Raggiungibile/percorribile in bicicletta

 Accesso autorizzato ai cani

 Raccolta differenziata

Descrizione

Il più antico documento riguardante Segrate che è stato rintracciato risale all'anno 830 d.C., ed è contenuto nel Codex Diplomaticus Longobardiae, una raccolta di atti pubblici e privati.

L'oggetto del documento, redatto nel Monastero di Sant'Ambrogio, è uno scambio di terreni situati a Cologno. Tra i vari soggetti che partecipano all'operazione giuridica è citato un certo Giovanni di Rovagnasco, che può essere considerato il più antico abitante di Segrate di cui si ha sicura memoria.

Quando si apre il periodo storico chiamato Medioevo, che convenzionalmente è compreso fra la caduta dell'Impero Romano e la scoperta dell'America, Segrate doveva presentarsi come un importante punto di riferimento e di vita civile per molti dei paesi vicini. E lo dimostra il fatto che, intorno al V-VI secolo, divenne anche sede di una Pieve che può essere considerata fra le più antiche delle Diocesi di Milano. La Pieve era intitolata a Santo Stefano, una dedicazione che ci è molto utile per risolvere alcuni problemi di carattere cronologico.

Le Pievi si diffusero a partire dei primi anni del secolo V, contemporaneamente al sempre maggiore affermarsi della religione cristiana nelle campagne. In questo modo le popolazioni potevano disporre di un centro, più vicino di Milano, dove recarsi per ricevere i sacramenti ed in particolare il Battesimo, che veniva amministrato nel Battistero contiguo alla Chiesa.

Segrate fu quindi nel Medioevo un importante punto di riferimento per la vita civile e religiosa delle popolazioni circostanti.

Di nessun rilievo è invece il ruolo politico esercitato nel passato dalla città, che si è limitata a vivere di riflesso la storia della Lombardia e, soprattutto, della vicina Milano.

Nello stemma cittadino sono riconoscibili alcuni simboli: la Moneta, simbolo di ricchezza; l'ape, simbolo di laboriosità, l'ala simboleggia l'aeroporto e l'acqua che simboleggia l'Idroscalo.

PUNTI DI INTERESSE

CENTRO CULTURALE GIUSEPPE VERDI

Bellissima struttura realizzata tra il 1933 e 1966, progettata dall'architetto Guido Canella (1931-2009), ex sede del Municipio di Segrate e attuale sede del centro culturale polivalente dopo un sapiente restauro da parte dell'amministrazione pubblica. E' un'opera di architettura importante nell'ambito del Razionalismo Italiano in quanto anticipa, nella rotondità quasi "romana" e monumentale dei suoi volumi, la forma di espressione postmoderna.

PIAZZA DEL MUNICIPIO E MONUMENTO AI PARTIGIANI

Il progetto chiude la piazza con un muro che la divide dalla campagna. Nel muro sono aperte delle porte. I confini della piazza sono anche segnati da elementi cilindrici, come frammenti di altre costruzioni.

L'elemento principale è costituito dal monumento ai partigiani; questo è formato dalla sovrapposizione di diversi elementi e pezzi d'architettura. ... Il monumento è concepito come una fontana da un lato e un podio dall'altro: il podio è rivolto verso la piazza che sale sul fondo con un'ampia gradinata. Il confine della gradinata è costituito dal verde: alberi e prato. La fontana è tutta in cemento armato. ... Il muro che chiudeva la piazza e gli elementi cilindrici non sono mai stati completati.

CENTRO PARCO

Centroparco gode di una posizione unica, poiché circondata da una cintura verde, che trasforma il paesaggio milanese in un'oasi naturale, che non ci si aspetta di trovare alle porte di Milano. A generare questo anello, visibile

chiaramente dallo schema a lato, concorrono il Parco Sud di Milano, il Parco Forlanini e l'Idroscalo, le aree agricole, quelle boschive del Lambro, i corridoi verdi e i fontanili, che pongono Centroparco al centro di un vero e proprio sistema ecologico compatto.

Centroparco rientra in un Progetto molto più ampio di riqualificazione di tutto il territorio di Segrate. L'area si presentava come una composizione di quartieri disgregati tra loro, a causa della loro differente vocazione e dei collegamenti stradali e ferroviari, che costituivano limiti fisici invalicabili per la mobilità di persone e veicoli. Attraverso la realizzazione di grandi spazi verdi comunali e passerelle ciclopedonali si è ricucito un intero territorio e si è riportata la vita del comune a misura d'uomo. La nuova viabilità esterna ai quartieri residenziali ha diretto il traffico pesante e quello veloce al di fuori della città, permettendo così ai vari centri cittadini di essere vissuti in tutte le loro potenzialità.

CASCINA OVI E SANTISSIMO CROCEFISSO DI LAVANDERIE

Cascina Ovi è una delle più caratteristiche fra le cascine rimaste ancora integre. Era un antico monastero del XVI secolo (una parte sembra risalire al XIII) appartenuto ai padri Umiliati che iniziarono a lavorare la terra e introdussero il sistema delle marcite. All'esterno della cascina esiste tuttora un'antica cappella che si ritiene facesse parte del cimitero del convento: la Chiesetta del S. Crocifisso. Attualmente la cascina è sede di diverse aziende, un ristorante e del "Centro Civico Cascina Ovi" (biblioteca, museo di Segrate, emeroteca con sala lettura, aula studenti e sala conferenze).

QUARTIERE MILANO2

Situato a nord di Lavanderie, è un centro residenziale e fu costruito negli anni settanta del secolo scorso dalla Edilnord, società di Silvio Berlusconi. Il quartiere ospita un centro direzionale, sede delle maggiori aziende del

Gruppo Fininvest fino all'inizio degli anni 2000. È tuttora presente, nel Palazzo dei Cigni, un centro di produzione TV di Mediaset. Sorge vicino al centro cittadino di Segrate, sopra una collina di origine alluvionale originata dal fiume Lambro.

Il quartiere è composto da 28 residenze (amministrativamente federate nel cosiddetto Supercondominio), un centro direzionale (costituito da 7 edifici, ciascuno intitolato ad un artista rinascimentale), un circolo sportivo, un albergo, un residence, un centro religioso, un "centro civico" e un complesso scolastico. Il patrimonio edilizio si completa con il Modulo Campione, sede dell'ufficio postale e un parco giochi.

GOLFO AGRICOLO

Il Golfo Agricolo è un'ampia area verde che si trova nella zona nord-est del Comune di Segrate, tra la S.P. 103 Cassanese e i Comuni di Milano e Vimodrone, tra i quartieri di Milano 2, Rovagnasco e Villaggio Ambrosiano. Si tratta di un'area di circa 100 ettari, molto fertile, storicamente destinata ad attività agricole come testimoniano i primi documenti risalenti al Medioevo.

È un'oasi meravigliosa, unica nel territorio, l'ultimo polmone verde tra Milano, Segrate e Vimodrone. Un luogo incantevole e accessibile al pubblico, dove si può passeggiare, fare sport, entrare in contatto con la natura e ritrovare l'atmosfera di un tempo.

PARCO ALHAMBRA

L'impianto sportivo comprende un campo da rugby regolamentare e un campo d'allenamento, entrambi con manto in erba naturale, illuminati, dotati di servizi igienici, spogliatoi per gli atleti e un locale arbitro. La struttura dispone inoltre di una tribuna con capienza di 208 spettatori.

CAMMINARE INSIEME A *Bareggio*

PARTENZA ARRIVO: Via Montegrappa

LUNGHEZZA: Km 7



Parcheggi



Bar



Accesso agevole con
il passeggio



Raggiungibile/percorribile
in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Raccolta differenziata

Descrizione

I primi nuclei abitativi di Bareggio sono da ritenersi antecedenti alla colonizzazione romana e risalgono probabilmente a invasori emigrati d'oltralpe, i Galli Insubri, che prevalendo sugli Etruschi tra il VI e il V secolo avanti Cristo si stanziarono nella zona tra il Ticino e l'Adda, fino a quell'epoca abitata da radi insediamenti di popolazioni Liguri successive alla coltura di Polada. Il nome della città si sarebbe poi evoluto, attraverso i secoli, come si riscontra nella toponomastica degli antichi carteggi in quello attuale; tra l'altro si ricorda che il termine "baraggia", di uso comune in queste zone sta a significare un'area incolta. La comunità cristiana di Bareggio dipese per molti secoli dalla pieve di San Vittore di Corbetta, la seconda pieve per importanza e per numero di chiese dell'intera diocesi di Milano. Probabilmente la chiesa di San Nazaro si trasformò in parrocchia nella seconda metà del XII secolo. In tarda epoca Carolingia, pare con Carlo il Grosso nell'880 d.C. questo territorio fu donato agli abati del Monastero Benedettino di S. Ambrogio di Milano che ne esercitarono il potere temporale per un lunghissimo periodo: dall'880 al 1300. Il segno raffigurativo più efficace che ci richiama a fare memoria di quel tempo è la sferza di S. Ambrogio, raffigurata nella fascia che attraversa il campo del gonfalone del Comune. La chiesa situata su piazza Cavour venne costruita in due diverse epoche: la chiesa ottagonale venne inaugurata nel 1727, il prolungamento si concluse nel 1893. E' dedicata ai Santi Nazaro e Celso che, vissuti in un periodo ancora pagano, subirono il martirio nel 69 d.C. a Milano. La loro memoria si celebra il 28 luglio: in quell'occasione sopra l'altare viene bruciato un globo di ovatta bianco con una croce rossa, simbolo del martirio e segno della caducità della vita terrena perchè hic transit gloria mundi (così passa la gloria di questo mondo).

Per favorire la partecipazione della popolazione, la festa patronale viene tuttavia celebrata la prima domenica di ottobre.

La maggior parte della documentazione storica, del periodo Comunale e Visconteo venne purtroppo arsa nell'archivio di S. Nazaro durante la peste dell'anno 1630.

PUNTI DI INTERESSE

CHIESA S.MARIA ALLA BRUGHIERA

Fu costruita nel 1482 da Giovanni Crivelli, nobile milanese, protonotario della Sede Apostolica, preposito dell'Abbazia di San Pietro all'Olmo, oggi Chiesa vecchia di San Pietro, su terreno di proprietà dell'abbazia e dedicata alla Vergine Madre come testimonia una lapide conservata all'interno della chiesetta. La chiesetta e i suoi terreni conobbero nei secoli diverse vicissitudini e passaggi. E' una costruzione a forma quadrata, con decorazioni esterne in cotto e affreschi interni di pregevole esecuzione: Natività di Gesù sull'altare, Cristo pantocratore nella volta. Si può pensare che la chiesetta diventasse, in breve tempo, un luogo importante per gli abitanti, simbolo della protezione del cielo su persone, animali e cose; luogo di incontro e scambio tra comunità differenti in occasione di piccole fiere, ma anche luogo di preghiera e processioni. E' tuttora luogo di culto. La località cominciò essere indicata, come prova un documento del 1558, col nome di S. Maria della Brughiera.

CENTRO SPORTIVO GIACINTO FACCHETTI

Il Centro Sportivo comunale Giacinto Facchetti, nasce in seguito all'iniziativa dell'Amministrazione Comunale di Trezzano sul Naviglio, volta al recupero delle strutture del centro sportivo, costruito alla fine degli anni 90, unitamente al quartiere denominato TR4. La struttura non fu mai presa in gestione da nessuna associazione, per cui stava lentamente andando verso l'abbandono e quindi l'inevitabile degrado. Il centro sportivo, dedicato, su volere dell'Amministrazione comunale, ad un grande campione del passato, come Giacinto Facchetti, è stato inaugurato il 16 settembre 2007 alla presenza delle autorità di Trezzano, in testa il sindaco Liana Scundi e del figlio di Facchetti, Gianfelice, accompagnato da un altro grande del passato, come Aristide Guarneri.

CAMMINARE INSIEME A *Gorgonzola*

PARTENZA ARRIVO:

Via Ratti – Fermata della Metro Gorgonzola

LUNGHEZZA: Km 4,7



Parcheggi



Bar



Fontanelle dell'acqua



Mezzi Pubblici (bus e tram/metro)



Accesso agevole con il passeggino



Raggiungibile/percorribile in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Raccolta differenziata

Descrizione

L'ipotesi più antica in merito alla genesi del nome Gorgonzola ne attribuisce la derivazione dal toponimo latino *Curte Argentia*, designante un insediamento nei pressi della città romana di *Argentia*, situata tra Milano e Bergamo (oppure, secondo altre interpretazioni, un luogo di cambio dei cavalli al 14° miglio sulla strada Milano-Bergamo); nel tempo il nome sarebbe stato volgarizzato in *Curt-argentina*, *Cort-argentiola* e infine *Gorgonzola*. Un'ipotesi più recente sostiene invece che il nome derivi dalla dea *Concordia*, mutato poi in *Corcondiola* e infine in *Gorgonzola*.

In epoca romana il territorio di Gorgonzola era attraversato da un'importante strada romana, la via Gallica. Le prime tracce scritte che menzionano il moderno abitato di Gorgonzola risalgono al X secolo: pare che il notaio chierico del convento di Sant'Ambrogio a Milano fosse il custode della chiesa dei Santi Gervasio e Protasio in "Gorgontiola". Nel 453 la pieve sita dove si trova l'attuale Gorgonzola fu attaccata dagli Unni che distrussero la vicina città romana di *Argentia* facendo sì che il piccolo abitato, costituito in precedenza da una sola "mutatio" (stazione per il cambio dei cavalli), diventasse l'insediamento più popoloso dei territori circostanti. Nel XIII secolo fu possedimento diretto della famiglia milanese dei Della Torre prima di venire estromessi dai Visconti. Nel 1288 Gorgonzola viene citata come una delle pievi più importanti dell'arcidiocesi di Milano e nel 1510 appare per la prima volta su un documento il nome attuale. Nel 1176 Gorgonzola aderì alla Lega Lombarda, e nel 1245, nel corso degli scontri che seguirono la Pace di Costanza del 1183 e che coinvolsero gli eredi di Federico Barbarossa, durante l'assalto da parte di Federico II ai Bastioni di Milano, le forze lombarde dovettero ripiegare fino a Gorgonzola: vi furono degli scontri e i comandanti di entrambe le fazioni furono catturati dai loro nemici. A Gorgonzola fu custodito re Enzo, il figlio dell'imperatore, nonché Vicario Imperiale per la Lombardia. Il 30 aprile 1945 a Gorgonzola si arresero gli ultimi reparti di ciò che restava della 29ª divisione delle SS italiane.

PUNTI DI INTERESSE

MONUMENTO AI CADUTI

Gorgonzola ha pagato un alto tributo a tutte le guerre degli ultimi due secoli: dal 1848, passando per la campagna d'Eritrea del 1896, fino alla Grande Guerra del 15-18, per arrivare ai caduti della Seconda Guerra mondiale e ai martiri della Resistenza. In loro nome, ai caduti di tutte le guerre e di tutte le lotte, Gorgonzola ha dedicato, nel 1973, un grande monumento in stile moderno in piazza De Gasperi, in sostituzione di quello eretto dai fascisti in epoca precedente ed abbattuto.

CHIESA DEI SS. PROTASO E GERVASO

L'edificio attualmente visibile fu costruito in stile neoclassico fra 1806 e 1820, in sostituzione della vecchia chiesa di fondazione medievale. La totale demolizione della vecchia chiesa e la sua sostituzione con una nuova, appositamente progettata, fu causata dalla volontà testamentaria del duca Gian Galeazzo Serbelloni, signore di Gorgonzola. Il Serbelloni vincolò la sua unica erede, Luigia Busca, a destinare una rendita annua di 16mila lire alla costruzione e al mantenimento di ben due edifici da costruirsi ex novo a Gorgonzola: la chiesa e l'ospedale. La prima pietra fu posta il 1° giugno 1806 con solenne cerimonia e il nuovo tempio fu consacrato il 22 ottobre 1820 dall'arcivescovo di Milano. L'edificio è affiancato da due corpi simmetrici fra loro, apparentemente gemelli. A sinistra è il mausoleo Serbelloni, edificato nel 1776 da Simone Cantoni su richiesta del duca Gian Galeazzo Serbelloni per le sepolture dei membri della nobile famiglia. L'edificio sulla destra, verso il naviglio, è l'oratorio della SS. Trinità, costruito nel 1854-1856 dal milanese Giacomo Moraglia, chiamato alla direzione dei lavori dopo l'improvvisa scomparsa di Cantoni.

OSPEDALE SERBELLONI

La storia dell'Ospitale gorgonzolese ha inizio per così dire nel 1802, per volontà testamentaria del Duca Gian Galeazzo Serbelloni. I lavori hanno inizio il 29 giugno 1948 sotto l'egida di sua figlia, la marchesa Luigia, e poterono avvalersi oltre che del cospicuo Legato Pio Serbelloni, anche della donazione dell'Opera Pia Gagnola, altra famiglia che aveva lasciato sostanziosi fondi per questa realizzazione. La struttura aprirà i battenti in modo stabile esattamente il 22 maggio 1862. Il progetto fu affidato all'architetto milanese Giacomo Muraglia. Strutturalmente l'Ospedale ricalca lo schema dei palazzi signorili del tempo, adattandola alle esigenze del ricovero. Anche grazie alla preziosa consulenza dei medici, la profilassi architettonica e urbanistica venne attentamente studiata ed applicata secondo i più avanzati parametri del tempo.

BIBLIOTECA CIVICA

La Biblioteca civica "Franco Galato" fa parte di CUBI, la rete di biblioteche pubbliche nata il 1° marzo 2015 dalla collaborazione del Sistema Bibliotecario Milano-Est (SBME) con il Sistema Bibliotecario Vercatese (SBV). La Biblioteca possiede circa 70.000 opere, la quasi totalità delle quali disponibili al prestito. Sono in consultazione dizionari, enciclopedie e opere particolarmente pregiate (Fondo Villa). Le opere sono classificate per disciplina secondo il metodo decimale Dewey. La Biblioteca è organizzata a "scaffale aperto", consente cioè l'accesso e la visione diretta dei libri dagli utenti.

PARCO STORICO SOLA CABIATI

Il parco Sola Cabiati è un antico giardino storico che sorge nel Comune di Gorgonzola, nell'hinterland milanese. La sua realizzazione ha origine cinquecentesca, quando Gabrio, rampollo della prestigiosa discendenza Ser-

belloni, decise di costruire la sua residenza di campagna su alcuni possedimenti di famiglia. Il complesso era corredato da un giardino dall'impianto formale, arricchito da statue e composto da un sistema di viali ortogonali che disegnavano una sorta di grande scacchiera ordinata, con al centro un rondò circolare. L'aspetto del parco mutò radicalmente nel 1808, quando l'architetto Simone Cantoni, mise mano alla sua trasformazione in giardino all'inglese secondo la moda romantica del tempo. Caratterizzato da un aspetto più informale, il sito accolse gli elementi tipici del bosco naturale, alternati a finte grotte, tempietti e rovine. Furono eliminate le forme regolari e geometriche, e furono creati movimenti di terreno, con il lago, provvisto di imbarcadero e adiacenti collinette belvedere. Nel 2007, grazie ad una nuova e più matura sensibilità, si sviluppa un progetto complessivo che da un lato collega il parco con il viale pedonale alberato realizzato negli anni '80 lungo il fianco orientale, dall'altro propone alcune nuove soluzioni per le aree gioco, con l'introduzione di attrezzature tematiche, permettendo al parco di conservare la sua identità storico-culturale e le sue vocazioni.

CORTE DEL PINO E CASA BUSCA

La villa, costruita per la famiglia Serbelloni signori di Gorgonzola, è oggi denominata villa Busca Sola Cabiati dal nome dei successivi proprietari. La sua realizzazione ha origine cinquecentesca, è un grande complesso articolato su più corti che si estendono lungo il Naviglio. Il corpo signorile ha un portale di bugnato con lo stemma di famiglia e la data di costruzione (1571). All'estremità sud del corpo nobile vi è una torre denominata "del Barbarossa", molto trasformata. Un passaggio coperto in legno sopra il naviglio collegava la villa alla sponda settentrionale. L'aspetto del parco mutò radicalmente nel 1808, quando l'architetto Simone Cantoni, figura di rilievo e prestigio in territorio lombardo, mise mano alla sua trasformazione in giardino all'inglese secondo la moda romantica del tempo. Caratterizzato da un aspetto più informale, il sito accolse gli elementi tipici del bosco naturale, alternati a finte grotte, tempietti e rovine. Furono eliminate le forme regolari e geometriche, e furono creati movimenti di terreno, con il lago, provvisto di imbarcadero, e adiacenti collinette belvedere.

PALAZZO PIROLA

La costruzione del naviglio nel 1457 e la successiva attivazione, portò a Gorgonzola una prosperità mai conosciuta prima ed attirò molte famiglie nobili che presero a Gorgonzola la loro residenza secondaria, tra i quali anche la famiglia Freganeschi, nobile famiglia tedesca trapiantata a Cremona. Certo è che nel 1722, data di stesura del primo catasto asburgico, i Freganeschi possedevano a Gorgonzola, oltre al palazzo e al giardino, diverse proprietà terriere. Successivamente, nel 1859 l'edificio appartenne alla nobildonna Maria Bianchi di Sambrunico per poi passare di proprietà all'inizio del XX sec, alla famiglia Pirola. Negli ultimi decenni il nobile edificio è stato frazionato in varie proprietà. Infine nel 2002 il palazzo è stato posto sotto tutela ministeriale. L'edificio attuale si sviluppa in altezza su tre piani compreso il piano terra. L'attuale aspetto neoclassico del palazzo è fortemente caratterizzato dal portico d'ingresso (pronaos), eccentrico rispetto alla facciata e retto da quattro colonne in granito sorrette da una semplice trabeazione e sormontato da un timpano triangolare.

SANTUARIO DELLA MADONNA DELL'AIUTO

Il santuario è l'edificio religioso più antico di Gorgonzola, probabilmente costruito nel Duecento come cappella del vicino convento degli Umiliati. Dopo la soppressione degli Umiliati, la chiesetta diventò sede della Confraternita dei Disciplini, che nel 1767 sostituirono il precedente altare ligneo con l'attuale.

Mentre la piazzetta antistante conserva ancora l'antico nome di San Pietro, la chiesa nel corso del Novecento ha assunto la denominazione di santuario della Madonna dell' Aiuto a causa della crescente devozione popolare all'immagine della Madonna col Bambino. Quel dipinto seicentesco fu commissionato e donato alla comunità da Francesco Maria Abbiati, nativo di Gorgonzola e importante vescovo di Bobbio, località dove promosse l'edificazione del celebre santuario dedicato alla Madonna dell' Aiuto. Il dipinto gorgonzolese è una riproduzione dell'immagine mariana di Bobbio, che nel 1611 fu protagonista di un evento miracoloso.

CORTE DEI CHIOSI

Al numero 12 dell'attuale via Piave, entrando dal portone che dà sulla via, si notano in fondo a destra quattro archi a sesto acuto al piano terra e due finestre sempre a sesto acuto al primo piano. E' il rimasuglio di una costruzione del XIII secolo e quasi certamente è il convento delle Umiliate che si trovavano a Gorgonzola. L'ordine degli Umiliati venne soppresso il 23 luglio 1568 su ordine di papa PIO V e da allora il convento ha subito varie trasformazioni fino ad essere ridotto allo stato attuale: la sua proprietà comunque è privata. Come ricordo della presenza degli Umiliati fino al 1800 esisteva la Fiera di Sant'Erasmo che serviva a commercializzare il lino prodotto nelle nostre zone a seguito della produzione e commercializzazione dei filati, dovuta appunto agli Umiliati.

Descrizione

Esattamente non si sa ancora da chi e soprattutto quando è stato fondato il paese di Inzago e molte sono state le denominazioni attribuite al paese fino ad ottenere il nome attuale. Il primo documento storico risale all'848; già prima di questa data, Inzago era un villaggio agricolo attrezzato con case, edifici, aie, orti, uso dell'acqua, terreni per pascolo, vigneti, boscaglie. Esistono altri documenti ma il più importante risale all'870 quando il Vescovo Garibaldo redige il suo storico testamento. Inzago giunse poi a far parte dei territori amministrativi dei Monaci di Sant'Ambrogio. Nel 1102 scoppiò una disputa tra costoro e i Canonici del monastero, per lo sfruttamento di alcuni terreni.

Nel 1148 i frati costruirono la chiesa parrocchiale dedicata a Santa Maria Assunta.

Non si hanno più notizie significative concernente Inzago fino al 1576 anno della visita pastorale dell'Arcivescovo di Milano San Carlo Borromeo che, nel corso della stessa, sollecitò più volte gli inzaghesi ad una maggior attenzione e cura per le loro chiese. Il completamento delle chiese ebbe inizio mentre era sopraggiunta la peste. La peste colpì duramente il borgo di Inzago, dimezzando la popolazione che passò da 2000 a 1000 abitanti. La struttura urbana del borgo è di chiara impronta romana "a croce" le strade principali di accesso al borgo hanno infatti la direzione nord-sud "cardo"; est-ovest "decumano" che si incrociano nella "piazza" luogo di incontro civico.

L'urbanizzazione del paese si è sviluppata attorno alle direttrici nord-sud "cardo" via Pilastrello -via Marchesi e ovest-est "decumano" via Padre Cipriano- Napoleone III (ora via Roma); nel medioevo il borgo era suddiviso in Contrade; le più significative lungo le direttrici del cardo e decumano. Nell'800 sorgono numerose cascine e si ha un grande sviluppo agricolo del paese. Molte cascine sono ancora oggi esistenti ed abitate. Col passare del tempo Inzago si arricchisce di belle ville e giardini, diventa una florida località di soggiorni estivi per nobili milanesi, al punto che nel 1857 Cesare Cantù scrisse "Inzago è in una positura amenissima, la piazza è una delle più grandi dei dintorni di Milano, fiancheggiata da case signorili, che orfà mezzo secolo risuonavano di canti di allegre brigate essendo uno dei più

deliziosi soggiorni si villeggiatura con casino (piccola casa signorile n.d.r.), balli e convegno da tutto il contorno". Oltre ad essere un luogo di soggiorni estivi per le nobili famiglie milanesi, Inzago era divenuto un paese importante per l'industria della seta. Con l'avvento della "rivoluzione industriale", da piccolo borgo prevalentemente agricolo con gli abitanti impegnati prevalentemente nel lavoro dei campi, il borgo di Inzago si trasforma. Con il manifestarsi del fenomeno del pendolarismo industriale, Milano diventa punto di riferimento per il lavoro, e l'agricoltura perde la sua centralità. Con la seconda guerra mondiale si sviluppò la resistenza anche ad Inzago: tra gli episodi di questo periodo va ricordato il sacrificio di Quintino di Vona, al quale è stata dedicata una lapide nella Piazza Maggiore ed intitolata la piazza in cui è ubicato il Municipio.

PUNTI DI INTERESSE

VILLA MAGISTRETTI

Fu costruita nel secolo XVIII dalla Famiglia dei Secco Suardi, poi fu di proprietà alle Famiglie dei Prevosti e dopo ancora dei Magistretti, e dei Cazzaniga. Ha subito nel tempo varie modifiche fino all'ultima, una recente ricostruzione che ha trasformato l'antica Villa, in rispetto allo stile architettonico settecentesco originale, in un elegante condominio per abitazioni ed uffici. La costruzione è prospiciente da una parte alla Via Secco D' Aragona e dall'altra al Parco delle Magnolie che si estende fino al Naviglio. Accanto alla Villa, sul lato della strada sorge una Cappella, non restaurata e ora sconosciuta, che si presenta con un portale in stile tardo barocco ed ha al suo interno una pregevole Pala di Altare.

VILLA DEL MAINO-ARRIGONI

Di proprietà dei Marchesi del Maino di Bordoleno, poi degli Oggioni e quindi degli Arrigoni, fu costruita all'inizio del 1800 su un terreno da cui furono ricavati due vasti giardini. È situata perpendicolarmente alla strada, con corte sul lato d'accesso. I due giardini sono uno all'inglese e l'altro all'italiana, che si caratterizzano per la presenza e la dimensione di alberi secolari e per una piccola serra. All'interno conserva alcuni soffitti con dipinti. Attualmente è di proprietà privata.

PALAZZO PIOLA

Il Palazzo Policastro Piola ha un atrio a piano terra a tre campate, sale con soffitti a cassettoni al primo piano. La Famiglia Piola è certamente una delle più antiche di Inzago: vanta nei secoli la presenza di militari, ecclesiastici, un famoso matematico (Gabrio Piola) e benefattori. Il palazzo si trova nell'attuale piazza di Vona. La costruzione, attribuibile al secolo XVII (1694), si presenta ancora nella tipica fattura seicentesca malgrado vi siano state apportate aggiunte e modifiche varie. Sono da citare in molti ambienti i soffitti a volte con cassettoni. Il palazzo è stato nel tempo residenza padronale fino agli anni venti quando divenne la sede del municipio e di altri uffici pubblici.

CHIESA DELLA MADONNA DEL PILASTRELLO

La tela raffigura il drammatico momento in cui una donna, caduta in un canale e sul punto di annegare, venne salvata da un uomo prontamente tuffatosi da un ponticello in suo soccorso. Si scorgono sul lato sinistro due donne, sul lato destro la Madonna del Pilastrello, circonfunsa di luce, vigilante

sulla scena; sullo sfondo della scena l'edicola votiva all'origine della devozione.

VILLA GNECCHI-RUSCONE

La villa, costruita a partire dal secolo XVII, era la residenza nobiliare della famiglia milanese Franchetti di Ponte, passata in successione a un ramo della famiglia Gnechi Ruscone che tuttora l'abita. La villa è a due piani con portico a tre campate, due corti interne collegate da un portico e un ingresso barocco. La villa, ubicata in piazza del Comune, è in asse con il Palazzo Piola. Il giardino segue il tracciato della Piazza Maggiore dove si svolgeva un tempo il mercato. Al proprio interno il soffitto è dipinto a cielo. Giuseppe Maria Franchetti fu il fondatore nel 1813 dell'Impresa Generale Diligenze e Messaggerie. Le diligenze effettuavano trasporti non solo in Lombardia (fra Milano e il Veneto), ma anche in tutta l'alta Italia e più oltre fino a Lione e Vienna. La villa non è aperta al pubblico, ma è possibile affittare alcune sale di rappresentanza, la cappella, la serra, la corte nobile e il parco secolare.

VILLA CORNAGGIA - MEDICI

Costruita alla fine del settecento come residenza l'edificio che presenta una forma irregolare, di sviluppa a fianco di un giardino verso la strada con un grande cancello; al suo interno sono da citare dei soffitti con vari dipinti.

VILLA FACHERIS

La villa del XVII secolo ha una facciata eclettica e un cancello in ferro, opera dell'artista Alessandro Mazzucotelli. La villa, che fronteggia Piazza Maggiore, fu rimaneggiata nel XIX secolo ed è oggi vincolata ai sensi della Legge

1089/1939. E' indubbiamente l'edificio più prestigioso di Inzago per la sua posizione centrale e per il valore architettonico. Costruita nel XVII secolo da una corporazione di Milano, che gestiva un collegio, fu destinata a residenza per le vacanze degli insegnanti. Successivamente la proprietà passò alla famiglia nobili Manzi di Milano e nella seconda metà dell'ottocento ai Facheris, una famiglia di origine spagnola. Sono di fattura ottocentesca il fronte di ingresso e la cancellata in ferro che delimita l'ampio spazio antistante la costruzione. Oggi è la sede della Banca di Credito Cooperativo d'Inzago che ha operato negli anni vari adattamenti e modernizzazioni.

VILLA IMBONATI - BRAMBILLA

La villa è situata nel centro storico del paese in mezzo a caseggiati di vecchia fattura. La costruzione viene fatta risalire alla fine del XVII secolo per opera degli Imbonati. Successivamente, nel 1733, la proprietà fu trasferita alla famiglia Brambilla. Nel 1812 seguì un progetto di ristrutturazione e ammodernamento ad opera dell'architetto Giuseppe Pollak.

CHIESA DI SAN ROCCO

La primitiva costruzione della Chiesa di San Rocco risale al XV e XVI secolo. Intorno al 1600 s'incominciò a costruire una nuova chiesa al cui concorso contribuirono gli stessi abitanti del luogo. Nel 1605, a lavori quasi ultimati, venne in visita il Cardinale Federico Borromeo il quale diede varie indicazioni sulla sistemazione della chiesa. Fu eseguito un affresco sull'ultima cena. Alla morte del Cardinale Federico Borromeo gli successe il Cardinale Monti che concesse ai Confratelli di portare l'abito e di celebrare la messa nella Chiesa di S. Rocco. Nel 1735 iniziarono i lavori di ampliamento su progetto dell'Ingegnere Giuseppe Ferrario che interessarono la volumetria che venne aumentata e l'ingresso principale che fu aperto direttamente sulla piazza. Anche l'interno fu abbellito; parte delle pitture e delle decorazioni scom-

parvero dalla facciata così pure le due nicchie decorate che custodivano le statue di S. Rocco e S. Ambrogio. Nel XVIII secolo le Confraternite furono tutte soppresse e così pure la Chiesa di S. Rocco che passò a tutti gli effetti al patrimonio parrocchiale. Fa da contorno la Parrocchiale "di severa architettura moderna la vasta parrocchiale, ricostruita a spese della tanto benefica marchesa Luigia Castelli".

CAMMINARE INSIEME A

Castellazzo di Bollate

PARTENZA ARRIVO: Villa Arconati

LUNGHEZZA: Km. 6,2



START Inizio percorso

Fine percorso

Punto d'interesse

P Parcheggi

Accesso agevole con
il passeggino



Raggiungibile/percorribile
in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani

Descrizione

Camminando nei sentieri di Castellazzo si nota subito che il terreno è roscastro, argilloso, con ristagni di acqua. Queste caratteristiche sono tipiche della brughiera, termine che descrive un terreno argilloso, povero di humus e povero di sali, ricco di acidità e di idrossidi di ferro, poco fertile, adatto solo a vegetazione bassa a lenta crescita la bruga, (*Calluna vulgaris*) comunemente chiamata erica, che nella tarda estate conferisce alla brughiera un bel colore rosa granata.

La brughiera è considerata habitat di interesse dall'Unione Europea: quella di Castellazzo è la più meridionale delle brughiere europee.

Dal 1976 Castellazzo di Bollate fa parte del Parco delle Groane.

Nelle zone boscate crescono querce, betulle, aceri, carpini bianchi, biancospini; robinie, ailanto e ciliegio serotina come infestanti. I boschi di pino silvestre, presenti soprattutto verso Cesate, non sono autoctoni ma messi a dimora dai forestali di Maria Teresa d'Austria nel XVIII secolo nella speranza di rendere coltivabile il terreno argilloso. Nel Parco vivono animali come la volpe, lo scoiattolo, il coniglio selvatico, il picchio rosso maggiore, il ghio, il gheppio, il gufo.

Il territorio è ricco di corsi d'acqua e permette piacevoli e lunghe passeggiate a contatto con una natura incontaminata. Quattro bei laghetti abbelliscono le numerose vie d'acqua presenti nel percorso: la maggior parte sono invasi di proprietà privata di associazioni di pescatori ma anche dalla recinzione il colpo d'occhio è particolarmente piacevole.

PUNTI DI INTERESSE

VILLA ARCONATI

E' collocata al confine nord del territorio di Bollate, nella frazione di Castellazzo e rappresenta un superbo esempio di barocchetto lombardo. Nei primi anni del '600 la villa, il borgo e la piccola chiesa divennero proprietà degli Arconati, che trasformarono la villa in una splendida "piccola Versailles" e dettero grande impulso al borgo contadino, strutturalmente integrato con la villa. Un'elegante cancellata, due ampie rampe d'accesso e un prato con aiuole fiorite valorizzano la maestosa facciata impreziosita da ricca statuaria. Ancora oggi nella villa si possono ammirare splendide sale affrescate con scene mitologiche incorniciate da grandiose architetture trompe-l'oeil, opere dei famosi fratelli Galliari, pittori e futuri scenografi del teatro alla Scala di Milano. Gessi, calchi, bassorilievi e statue marmoree tra cui quella monumentale di Tiberio, detta un tempo di Pompeo Magno, a cui piedi una leggenda narra venne pugnalato Giulio Cesare nel 44 a.C. possono essere apprezzati dai moderni visitatori.

Nel 1772 con l'estinzione del ramo Arconati la proprietà passò prima ai Busca, poi ai Sormani e infine alla marchesa Beatrice Crivelli. Nel 1989, molti beni di pregio custoditi all'interno della Villa (arredi, quadri, libri antichi) vennero svenduti all'asta dall'ultimo erede.

La Villa è ora sede della Fondazione Augusto Rancilio che si è impegnata in un importante progetto di recupero e riconversione culturale della struttura dopo un lungo periodo di declino.

CHIESA DI SAN GUGLIELMO

Alla sinistra della Villa si trova la piccola Chiesa di San Guglielmo, inglobata nel progetto architettonico della villa. Determinante nella costruzione di una chiesa sull'area di un vecchia cappelletta fu l'arcivescovo San Carlo Borromeo che nella visita pastorale del 1573 ne ordinò l'ampliamento e l'ammodernamento.

La Famiglia Cusani, proprietaria della villa e del borgo, si impegnò a ricostruire la chiesa con struttura "a navata unica, lunga 20 braccia e larga 19; tre gradini portano alla cappella maggiore dove è posto l'altare; alla sinistra si trova la cappella del Battistero e sulla destra il campanile". Al suo interno, nell'altare laterale destro, si trova la tela raffigurante Sant'Antonio in contemplazione e a sinistra la Madonna del Rosario, opere del pittore Giuseppe Bertini, primo direttore del museo Poldi Pezzoli e dell'Accademia di Brera. La balconata sopra al portale d'ingresso della Chiesa era riservata alla nobiltà che vi poteva accedere direttamente dalla Villa attraverso un corridoio, ancora oggi visibile sopra la galleria delle carrozze, che collegava la villa con la chiesetta. Un pregevole organo settecentesco, in attesa di restauro, e un semplice campanile con campane squillanti arricchiscono questa piccola chiesa di campagna.

BORGO DI CASTELLAZZO

Alla sinistra della Chiesa si estende il Borgo di Castellazzo costituito da un agglomerato di corti disposte secondo la tipologia della "Corte Lombarda": un grande spazio rettangolare porticato adibito a stalle, fienili e depositi di attrezzi agricoli e corti più piccole destinate alle abitazioni dei contadini.

Il Borgo nacque in tempi antichi (addirittura romani) come presidio militare con torri di avvistamento per controllare la strada che dal nord Europa conduceva Milano. Già nel quattrocento in questa zona venivano prodotti mattoni "pieni" utilizzati per le costruzioni di edifici e monumenti per la città di Milano. La tecnologia nell'ottocento e novecento vide il borgo di Castellazzo diventare sede di una fiorente industria del mattone. Cessata la produzione dei mattoni il borgo si spopolò. Resta ancora un complesso di case, cascine e rustici piuttosto decrepiti abitati da pochi residenti, per lo più anziani. Le corti sono quasi deserte. Attualmente il borgo è mantenuto ancora vivo dalla presenza di artisti e artigiani affezionati al borgo, volontari delle associazioni 'Amici di Castellazzo' e 'Vivere Castellazzo'. Due rinomati centri ippici ('Centro Ippico di Castellazzo' creato dal Graziano Mancinelli e 'Centro Groane') danno lustro al piccolo borgo di Castellazzo. Tutte le sere in Corte Grande è aperta al pubblico una tipica birreria.

SANTUARIO DELLA FAMETTA

A 900 metri dalla Chiesa di San Guglielmo, in un luogo solitario alla fine di un lungo viale alberato, (via Fametta) proprio di fronte al cimitero del Borgo di Castellazzo, sorge il santuario della "Fametta". Piccolo oratorio con portico, a ridosso di una possente torre quadrata utilizzata nel '600 come avamposto militare, dedicato alla SS Maria Vergine costruito ai primi anni dell'800 dal marchese Brusca, forse a ricordo della figlia morta in tenera età.

Al suo interno è custodito il dipinto della Madonna della Fametta realizzato da un pittore ignoto: tavola lignea dipinta a olio con la Vergine Misericordiosa che protegge i devoti sotto il suo mantello.

SITO DELLA MEMORIA

Prendendo la strada sterrata che conduce al maneggio Centro Groane, si giunge alla cabina elettrica sopravvissuta al disastro del 7 giugno 1918 quando un'esplosione nel reparto spedizioni della fabbrica di ordigni bellici Sutter & Thévenot provocò la morte di 56 giovani operaie, 6 operai e il ferimento di più di 300 lavoratori. L'immensa fabbrica di armi dava lavoro a più di 1500 operai. Lo scoppio di circa 2300 Kg di esplosivo produsse una deflagrazione violentissima che straziò molti dei corpi delle vittime. Per non dimenticare questa tragedia, in occasione del centenario dell'evento, l'artista Ale Senso ha realizzato un toccante murale su due lati della cabina elettrica: su un lato è raffigurata una giovane donna inginocchiata in un prato mentre osserva dei fogli bianchi. Bianchi perché mai scritti, come il racconto della vita delle giovani vittime dell'esplosione. Sull'altro lato la sagoma della grande fabbrica di munizioni e il paesaggio della brughiera.

CAMMINARE INSIEME A *Dairago*

PARTENZA: Via del Commercio

ARRIVO: Parco delle Rogge

LUNGHEZZA: Km 5,5



START Inizio percorso

Fine percorso

Punto d'interesse



Bar



Accesso agevole con
il passeggino



Raggiungibile/percorribile
in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani

Raccolta differenziata

Descrizione

Un piccolo paese a nord-ovest di Milano, tra gli ultimi comuni ancora sotto l'ala della provincia di Milano ma al limite estremo con Varese, un paese di oltre seimila abitanti, unico borgo dipinto nel milanese e sesta tappa dell'Atlante dei paesi dipinti di Lombardia. L'inizio della provincia meneghina per chi arriva dal varesotto. Per le vie del paese, sui muri delle case, si possono ammirare opere d'arte pittorica che sorprendono. Su tutto il percorso cittadino si possono ammirare i Murales realizzati dagli anni '80 fino ad oggi in occasione del Palio Dairaghese, L'usanza di dipingere i muri nel borgo lombardo si inserisce all'interno del Palio delle Contrade, manifestazione nata a Dairago nel 1981, a cadenza oggi biennale (gli anni pari) e che dura una settimana, includendo la seconda domenica di settembre. In trent'anni il tema è stato quasi sempre libero, ma nella XVIII edizione del Palio, ovvero l'ultima di settembre 2014, è stato il soggetto dell'Expo a vedere gli abitanti delle quattro contrade sfidarsi a colpi di pennello sfoggiando le proprie doti artistiche. Intraprendere il percorso suggerito nel periodo durante il quale si svolge il palio rende ancora più stimolante la camminata in quanto il paese è in fermento per la rivalità tra le quattro contrade denominate: "Madonna in Campagna" dal nome dell'omonimo santuario presente sul territorio, "San Ginisi" da San Genesio, il santo patrono della chiesa parrocchiale, "A monda" dal termine mondine, legate alla natura rurale del luogo, "A kruzeta" dalla croce posta da quasi un secolo su di una maestosa robinia al confine con la Dairago dei campi.

PUNTI DI INTERESSE

PARCO DELLE ROGGIE

Il Parco delle Roggie, 560 ettari di territorio tra Magnago, Arconate e Dairago, è un importante polmone verde dell'Alto Milanese. Il PLIS (Parco Locale d'Interesse Sovracomunale) delle Roggie è ubicato nel settore nord-occidentale della Provincia di Milano, in continuità con il territorio compreso nell'area protetta del Parco Regionale della Valle del Ticino, con cui confina a ovest. Ha una superficie attuale di 512,6 ha, ripartita sul territorio dei Comuni di Arconate, Dairago e Magnago come indicato nella cartina. Il territorio del Parco appartiene all'ambito della pianura lombarda ed è inserito nel perimetro della Provincia di Milano, all'estremità nord-ovest, a confine con la Provincia di Varese. L'area rientra nel sistema dell'alta pianura asciutta, a nord del Canale Villoresi e ad ovest del fiume Olona, ed è prettamente pianeggiante estendendosi fra un minimo di 181 m s.l.m. ad Arconate decrescendo verso il Villoresi, ed i 199 m s.l.m. delle aree boscate a nord-ovest dell'abitato di Dairago. L'aeroporto di Malpensa dista circa 20 km.

CHIESA DI S. GENESIO

L'antica chiesa plebana e collegiata di S. Genesio, che custodisce la pila romana del fonte battesimale, ha evidentemente origini remote. Gli scavi archeologici del 1997 hanno portato alla luce un'area sacra, con un primitivo sacello a pianta circolare circondato da sepolture, sopra la quale poggiano diversi strati di fondamenta e di pavimentazione della chiesa, più volte ricostruita nel corso del Medioevo, disseminata di sepolcri e munita di un'abside semicircolare rivolta ad oriente. L'attuale struttura della prepositurale risale al 1878-88, quando venne ampliato il precedente edificio rovesciandone l'orientamento, affiancato da un nuovo campanile eretto nel 1892. All'interno della navata si distinguono l'altare del Crocifisso (1785) e l'organo di Pietro Bernasconi (1882). Dell'originario complesso religioso

della pieve non rimane nulla, dopo la demolizione dell'antica ed ampia canonica situata a settentrione della chiesa e delle vecchie abitazioni antistanti.

CHIESA DELLA MADONNA IN CAMPAGNA

Luogo di particolare devozione è la chiesa della Madonna in Campagna, che si trova ai limiti orientali del paese; edificata nel 1522, venne dotata di sacrestia nel 1751, del pronao nel 1937 e del campanile alla fine dell'ultima guerra. Svolge la funzione di pala d'altare un affresco quattrocentesco raffigurante la Madonna del Latte, forse appartenente alla originaria chiesa di S. Nazaro, che sorgeva al posto di quella attuale. Notevoli sono gli affreschi sulle pareti datati 1551 e 1674 nonché il paliotto in cuoio bulinato e decorato, pregevole prodotto dell'arte veneta del Settecento con l'immagine della Madonna dell'Aiuto.

CAMAÒÒN

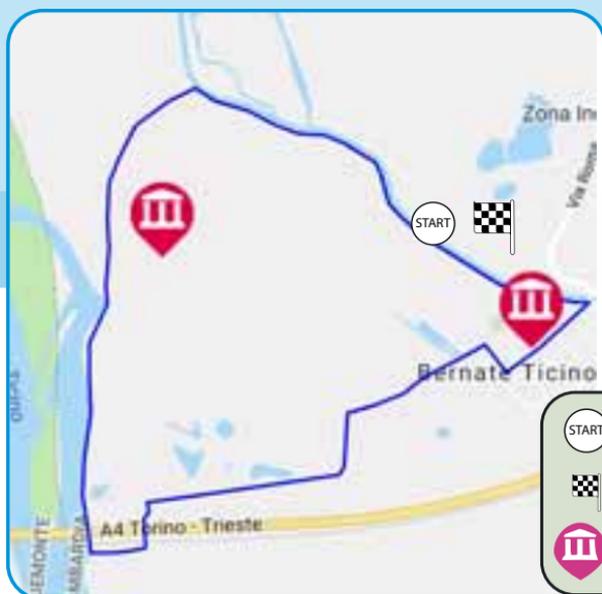
Dell'antico nucleo abitativo del paese restano diverse "corti", strutturate con stanze e rustici dislocati lungo il perimetro di uno spazio centrale aperto. Tra gli edifici che mostrano nella loro tipologia un'origine gentilizia, il più insigne è il cosiddetto Camaòón, costruito nel 1550 dal nobile Giovanni Francesco Casati sul luogo dell'antica domus magna dei Della Croce, di cui conserva l'ampia cantina. Questo palazzo è stato per secoli al centro di una sorta di terrore popolare di cui rimangono echi nella tradizione orale, provocato da scelleratezze e prepotenze compiuti dai proprietari. Dopo i recenti lavori di ristrutturazione, sulle pareti esterne restano parte degli affreschi datati 1566, nei quali si legge il motto "forse che sì, forse che no" adottato da Vincenzo Gonzaga duca di Mantova.

TORRE BELVEDERE

Un'altra costruzione di notevole interesse è la torre belvedere edificata nel 1812 dal patrizio milanese Luigi Lampugnani, dominante le proprietà ereditate dai marchesi di Felino e conti di Tiorio nel parmense. Un ampio portale, di gusto rinascimentale, si apre nel più antico dei due cortili appartenuti alla nobile casata Lampugnani; sulla vera ottagonale del pozzo, nel cortile più moderno, è incisa la data 1898, ai fianchi si aprivano in origine due portichetti, ornati da rilievi e sostenuti da colonne granitiche. Lungo un fianco della Via Fiume si snoda un cortile munito di porticati a colonne, appartenuto alla famiglia Corti, che conserva un'ampia cantina "da vino", come precisano le scritte poste al suo ingresso nel 1763: "Il bere nell'entrar ti si concede, ma nell'uscir non ti vacilli il piede". Sull'altro fianco della stessa via si trova il giardino in cui sorgeva la villa dei baroni Castelli, poi passata ai Tosi-Besana e infine demolita. Ancora in Via Fiume, sopra un muro sgretolato, sono stati scoperti i frammenti di pregevoli pitture risalenti alla metà del '300, che costituiscono l'ultima traccia della residenza affrescata appartenuta alla nobile famiglia Vismara, ricordata solo da un brandello del suo stemma.

CAMMINARE INSIEME A *Bernate Ticino*

PARTENZA ARRIVO: Ponte sul Naviglio Grande
LUNGHEZZA: Km 6,7



Parcheggi



Accesso agevole con
il passeggino



Raggiungibile/percorribile
in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Raccolta differenziata



Percorso Natura

Descrizione

Ripercorrere la storia di questo borgo, significa richiamare innanzi tutto il ruolo che, nei secoli, ha rappresentato il Naviglio Grande sul territorio. Iniziato nel 1179 dal comune di Milano, in un primo tempo per motivi difensivo-militari, assume nei secoli successivi una importanza determinante per quanto riguarda lo sviluppo dell'economia agricola lombarda, costituendo l'ossatura principale del sistema irriguo locale. Non si può far menzione del Naviglio Grande senza ricordare un altro canale importante di derivazione dal Ticino, alla cui esistenza il primo appare legato: il Ticinello. Esso ebbe, in origine, uno scopo essenzialmente militare: segnare la frontiera fra i territori di Milano e di Pavia, allora ostili. Fu iniziato verso il 1157, quando Milano, attendendo l'attacco del Barbarossa e dei Pavesi suoi alleati, fece predisporre grandi opere difensive sotto la direzione del maestro Guitelmo. Il paese è citato con il nome di Brinate in una patente dell'imperatore Enrico III del 1045. In quei tempi rappresentava un "luogo forte" munito di un castello, poichè il luogo era di passaggio verso il Ticino e verso Turbigo, per cui era militarmente importante tenere sotto controllo, mediante strutture opportune, i movimenti dei civili e dei militari. Il percorso parte dalla Canonica Agostiniana di Bernate, attraversa aree agricole e più avanti fa apprezzare il silenzio dei boschi. Il Ticino appare al visitatore quasi all'improvviso, molto ampio. Proseguendo lungo la strada alzaia, si raggiunge il calendario celtico e di seguito l'area più delicata e protetta, dove il fiume, in continuo lento cambiamento, ha dato vita ad una lanca, alla quale si può accedere solo a piedi. Questa zona è stata acquistata dal Parco del Ticino, che ha realizzato numerosi interventi di restauro ambientale anche con installazione di due punti di osservazione dell'avifauna acquatica. Il sentiero continua di nuovo nel bosco fino a raggiungere l'osteria Ticino, dove ha inizio il percorso del Corridoio ecologico.

PUNTI DI INTERESSE

CALENDARIO CELTICO

Il Calendario Celtico è localizzato nel territorio di Bernate Ticino, armoniosamente immerso nella magia del Parco ed affacciato sulla tranquilla suggestiva lanca creata dal Ticino. Nel corso del 1999 il Parco del Ticino ha realizzato un calendario arboreo (calendario celtico) nei pressi della lanca di Bernate, su un dosso posto a ridosso del Fiume Ticino. Il "Calendario degli Alberi" usato presso i popoli celti, fissava una forte corrispondenza tra numerose serie di elementi: gli alberi, le lettere dell'alfabeto, i mesi lunari, parti del corpo umano, metodi di guarigione. Si basa sui tredici mesi dell'anno lunare (ciascuno di ventotto giorni) che corrispondeva alle tredici consonanti i cui nomi si trovano ancora nell'alfabeto irlandese dei nomi d'albero

CANONICA LATERANENSE

Le origini della canonica risalgono al 1186, quando Urbano III abilita con bolla papale l'insediamento al "Castrum Brinate" dei più antichi canonici regolari Agostiniani Milanesi (i canonici di Crescenzago, del 1140 circa). La novità importante è costituita dal fatto che in tale definizione papale l'abbazia viene automaticamente sganciata dal punto di vista giurisdizionale dalle pievi di Corbetta e Dairago e quindi dall'arcivescovo metropolitano milanese e legata direttamente alla sede apostolica; ecco perché questi monaci furono anche detti "canonici lateranensi". Tale chiesa restò ai canonici di Crescenzago fino al 1498, anno in cui venne assegnata in commenda ad Antonio Stanga, con regolare bolla papale siglata da Alessandro VI. In essa si accenna alla costruzione di una nuova canonica, che possa ospitare il priore e 14 religiosi. Sino alla ultimazione dei lavori di ampliamento debbono risiedere il priore con almeno 6 canonici. Viene raggiunto un accommodamento soltanto nel 1523 tra i canonici lateranensi ed i Crivelli grazie al quale viene assegnata ai Crivelli la terza parte dei beni, con l'onere di costruire una chiesa distante un miglio da Bernate, sotto il titolo di S. Maria della Pace. Nel 1772 viene effettuata la soppressione della canonica che torna sotto la giurisdizione ecclesiastica ordinaria: in quegli anni viene valutato in 5.000 pertiche di terreno il patrimonio della prepositura.

CAMMINARE INSIEME A

San Vittore Olona

PARTENZA ARRIVO:

Chiesa di Santo Stefano la Lazzaretto

LUNGHEZZA: Km 3,2



P Parcheggio

 Bar

 Accesso agevole con il passeggino

 Raggiungibile/percorribile in bicicletta

 Accesso autorizzato ai cani

 Raccolta differenziata

Descrizione

San Vittore Olona, comune della provincia di Milano, è sorto lungo la strada statale del Sempione che segue, in gran parte, l'antico tracciato della via consolare che univa Mediolanum a Stationa (Angera) sul Lago Maggiore. Il toponimo, nella prima parte, riprende il nome di un santo molto popolare nella diocesi milanese. Soldato di origine africana, visse a Milano, venne torturato e decapitato a Lodi il 3 maggio 303, per la sua conversione al cristianesimo. L'aggiunta "Olona", il fiume che attraversa il territorio comunale, si è resa necessaria con l'unità d'Italia. Il ritrovamento di due necropoli risalenti ai primi secoli dopo Cristo, confermano la presenza di nuclei abitati distanti tra loro circa un miglio romano: probabilmente erano le tombe dei coloni che presidiavano le torri poste a guardia dell'antica strada.

16/01/2004 10:54 consolare. Nelle lotte contro Federico I di Svevia, cioè il Barbarossa battuto dalla Lega Lombarda nelle campagne del Legnanese nel 1176, l'Istituto Comunale aveva trovato il suo momento di organizzazione attiva e di più alto prestigio. La corsa al potere della fazione aristocratica, della borghesia mercantile o artigiana, determinò una situazione di disordine che favorì nell'opinione pubblica una certa predisposizione ad affidarsi all'intervento di un'autorità tale da essere considerata dai cittadini estranea a interessi di parte. Verso la fine del trecento, i Signori incominciarono a pretendere un riconoscimento ufficiale, tale da porli al riparo da altri eventuali mire di possesso. Il riparo consisteva nell'ottenere il titolo di "Vicario" su investitura del Papa o dell'Imperatore. Questo riconoscimento sancì in modo definito il possesso della Signoria. La supremazia dei Lampugnani, seguendo prima la supremazia dei Visconti e quindi quella degli Sforza, durò parecchi anni. Nella prima metà del settecento, Milano attraversò uno dei periodi più tribolati della sua storia. Divenne per decenni campo di battaglia di vari eserciti, e il suo incerto destino provocò divisioni determinanti sulla vita della città e del suo territorio. Incomincia il decollo dell'impresa agricola imprenditoriale, e la nobiltà lombarda diventa protagonista di una società di tipo capitalistico. Il tipo di conduzione che prevale in Lombardia è la mezzadria. Il podere che il contadino si tramanda di padre in figlio viene bonificato, canalizzato ai miglior fini produttivi. La rivoluzione industriale cambiò radicalmente il volto di San Vittore, cui veniva meno, col passare degli anni, la sua caratteristica di borgo agricolo, con i suoi quartieri settecenteschi

raggruppati e comunicanti, aggirati dalla strada principale. Alla fine dell'800, l'energia elettrica diede all'Italia un impulso decisivo al processo di industrializzazione. Nell'ultimo dopoguerra San Vittore Olona trasforma anche il suo assetto urbanistico: nascono il nuovo Palazzo Comunale, le scuole elementari e medie, l'asilo nido e la casa di riposo per anziani. Sorgono la nuova Chiesa, dedicata alla Madonna del Rosario, il Centro Giovanile, mentre l'edilizia privata dà vita a nuovi centri residenziali, a nuovi quartieri a corona del centro storico, ormai ridotto a poche testimonianze del passato.

PUNTI DI INTERESSE

CHIESETTA DI SANTO STEFANO

La chiesetta dedicata a Santo Stefano è il più antico luogo di culto di San Vittore Olona; compare infatti nell'elenco delle Chiese e degli altari della diocesi di Milano, compilato dal monaco Goffredo da Bussero, sul finire del XXIII secolo. Conserva all'interno tre cicli di affreschi risalenti rispettivamente al 1486, 1577 e 1708: la Natività, la Deposizione e San Rocco, opere sono attribuite a Gian Giacomo Lampugnani.

CENTRO SPORTIVO MALERBA

Dotato di pista di atletica leggera, campo a 11 e campi da tennis (uno in terra rossa e uno in sintetico).

SPAZIO ZEROZERO

È una superficie di circa 300 mq, accessibile a tutti, ubicato in prossimità degli storici mulini. Ogni terza domenica del mese alla mattina viene effettuato il mercato contadino per la valorizzazione dei prodotti della filiera agro alimentare del territorio. Spazio ZEROZERO è stato pensato sostenere e valorizzare i prodotti di Denominazione d'Origine Comunale, ottenuti nel rispetto di tutta la loro integrità e stagionalità.

CASTELLO VISCONTEO

Il castello Visconteo è una fortificazione medioevale che sorge a sud di Legnano su un'isola naturale del fiume Olona. È conosciuto anche come castello di San Giorgio sin dal XIII secolo. Il castello visconteo di S. Giorgio sorge su un'isola creata dalla biforcazione del fiume Olona che a valle crea un'area golenale per le piene del fiume. A partire dalla sua origine, tra IX e X sec, esso ha attraversato alterne vicende, passando da convento a fortezza, da villa signorile ad azienda agricola ed infine a museo. Nel 1973, il castello e le aree agricole circostanti divennero di proprietà del Comune, che iniziò il restauro dell'edificio migliorandone la fruizione dal punto di vista paesaggistico, ambientale e culturale. Accanto al Castello Visconteo di Legnano sorge il "Parco del Castello" un parco locale di interesse sovra-comunale che si sviluppa intorno all'Olona.

MULINO MERAVIGLIA

Questo mulino, già censito nel 1606, è ora di proprietà della famiglia Meraviglia che lo acquistò nel 1946 dai Nobili Melzi-Salazar. Per molti secoli fu a esclusivo servizio dell'agricoltura, macinando cereali e producendo farina per la panificazione. Alla fine degli anni ottanta del XX secolo, molti mulini cessarono l'attività a causa dell'alto costo di utilizzo dell'acqua e dell'avanzamento delle tecnologie.

zare delle nuove tecnologie di macinazione. Anche il mulino Meraviglia cessò la propria attività molitoria, trasformandosi in azienda agricola. Oggi grazie ad eventi come la competizione internazionale Cinque Mulini Cross Country e alla manifestazione "Mulino Day", ai camminatori/corridori è offerta la possibilità di riscoprire le tradizioni che caratterizzavano la vita del passato. La Cinque Mulini Cross Country si corre ininterrottamente dal 1933 ed ha la caratteristica di attraversare le antiche sale delle macine del mulino. Questo la rende unica al mondo.

CAMMINARE INSIEME A

Morimondo Fallavecchia Bosco Ginestre

PARTENZA ARRIVO:

Fallavecchia – Via Ospedale Maggiore

LUNGHEZZA: Km 14



Parcheggi



Accesso agevole con
il passeggino



Raggiungibile/percorribile
in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Percorso natura

Descrizione

Un percorso ad anello tra campi coltivati, rogge e boschi della valle del Ticino nei dintorni di Morimondo. Dall'abbazia di Morimondo verso Fallavecchia, un antico borgo rurale di origine Longobarda fino ad arrivare al bosco delle Ginestre passando per Cascina Caremma e Cascina Lasso.

Indicato sia per ciclisti (ma solo mountain bike o bici da cicloturismo) che per podisti (o appassionati camminatori) il percorso è di circa 17 km, su comode strade sterrate, ampi sentieri e qualche tratto di asfalto su tranquille strade secondarie.

Principalmente pianeggiante con qualche leggero dislivello si può percorrere in tutti i periodi dell'anno.

Partiamo dal grande parcheggio a pagamento all'ingresso del paese ed percorriamo la strada che ci conduce verso il centro. Un grande arco, dietro il quale si inizia ad intravedere l'abbazia, si apre dinanzi a noi portandoci in un'altra dimensione e catapultandoci indietro nel tempo.

L'edificio abbaziale si erige imponente all'estremità di una grande piazza, ai cui lati si aprono alcuni edifici e una fila di possenti platani. In lontananza si scorge la verde valle del Ticino che si sviluppa ai piedi del complesso. Prendiamo dalla strada in discesa a destra della piazza, che ci porta verso la vallata. Appena arrivati in piano seguiamo la sterrata e al bivio pieghiamo sinistra. Proseguiamo dritti verso una cascina imboccando il sentiero che costeggia l'edificio sulla destra (non bisogna prendere la sterrata sulla destra). Superata la cascina riprendiamo la sterrata e proseguiamo fino al bivio successivo, dove giriamo a destra. Sulla sinistra invece troviamo cascina Coronate.

Proseguiamo dritti, costeggiando campi coltivati e piccole aree boschive, fino ad incrociare una strada bianca, dove svoltiamo a sinistra in direzione Fallavecchia. Dopo un rettilineo svoltiamo di nuovo a sinistra fino ad arrivare ai piedi del borgo. Proseguiamo per la stessa strada fino a Cascina Mulino. Qui svoltiamo a destra e continuiamo sulla strada principale tenendo la destra fino al bivio successivo. Svoltiamo ora a sinistra costeggiando una striscia di bosco. Al termine del rettilineo la strada piega bruscamente a sinistra e scende verso Cascina Lasso. Esattamente dietro alla cascina c'è il Canale Masino, un ramo secondario del Ticino. Superiamo Casina Lasso seguendo la strada principale che si dirige verso i campi e verso il Bosco Genestre. Attraversiamo il bosco e usciamo in corrispondenza della Cascina Cerina di Sopra. Superata la cascina proseguiamo dritti sulla strada asfaltata davanti a noi che ci riporterà a Morimondo.

PUNTI DI INTERESSE

ABBAZIA MORIMONDO

Il Monastero di Morimondo, nome che significa “morire al mondo”, cioè “vivere da risorti”, venne fondato nel 1134 a Coronate, località ancora esistente a circa un chilometro dall’abbazia, dai monaci provenienti dal monastero cistercense di Morimond in Francia. In poco tempo il monastero acquistò importanza e accolse numerose vocazioni provenienti da tutte le classi sociali; un segno notevole ed eloquente della ricchezza di vocazioni è testimoniato dalla fiorente attività dello scriptorium. Anche dal punto di vista agricolo ci fu una notevole espansione con gran numero di grange, oratori e mulini dislocati su un territorio di circa 3.200 ettari nel XIII secolo, di cui due terzi erano campi coltivati e un terzo boschi. Nel 1450 Morimondo divenne commendata e il suo primo abate commendatario fu il cardinale Giovanni Visconti, arcivescovo di Milano ma providenzialmente Morimondo ebbe la sua rinascita spirituale grazie al figlio di Lorenzo il Magnifico, il cardinale Giovanni de’ Medici che si adoperò a inviare a Morimondo sei monaci cistercensi provenienti dall’abbazia di Settimo Fiorentino per riportare la regolarità della vita monastica. Nel 1564 San Carlo Borromeo, per aiutare economicamente l’Ospedale Maggiore di Milano, spogliò l’abbazia di Morimondo dei propri terreni; contemporaneamente la eresse a parrocchia, dandole il titolo di Santa Maria Nascente. Dal 1805 al 1950 la vita religiosa venne animata da sacerdoti ambrosiani. Nel 1941 l’arcivescovo di Milano, il beato cardinale Ildefonso Schuster, in visita pastorale all’abbazia, constatandone lo stato di abbandono, volle riportare nel cenobio la vita religiosa. Con la costituzione della Fondazione Abbazia Sancte Marie de Morimundo, nel 1993 si assiste a un rilancio di Morimondo con la valorizzazione del patrimonio spirituale e culturale dell’abbazia e del monachesimo di Cîteaux in generale. Dal 2006 subentra il clero diocesano con don Mauro Loi, presente già dal 1991 e parroco sino al 31 agosto 2017. Attualmente la parrocchia di Santa Maria Nascente è affidata a don Mario Zaninelli, parroco di Morimondo dal settembre 2017

BORGO DI FALLAVECCHIA

Fallavecchia è una frazione di Morimondo. Un piccolo borgo rurale di origini longobarde, il cui nome deriva appunto dal longobardo "Fara Vetula". Sin dal medioevo fu un centro di produzione agricola dipendente dall'Abbazia cistercense di Morimondo, che nel Seicento costruì all'interno del borgo una chiesa dedicata a San Giorgio. Fallavecchia, un tempo comune a se stante, è cinta da alte mura al cui interno si trovano diverse corti. Vi si accede attraverso un grande arco che ci immette nella corte più grande, contenente l'edificio un tempo riservato alle abitazioni dei contadini e di fronte ad esso le vaste stalle per le mucche. Sul lato destro dell'entrata, l'edificio padronale, che disegna una corte chiusa. Contigua e ad angolo retto rispetto ad esso, la grande officina, che serviva da casera. Un viale centrale alberato che costeggia le case dei lavoranti, ci porta alla chiesa di San Giorgio.

BOSCO DELLE GINESTRE

Le ginestre, che hanno dato il nome all'area, sono presenti ormai in minima parte, hanno in passato svolto il ruolo fondamentale di piante pioniere; oggi hanno lasciato il posto a carpini, aceri, ontani e severi.

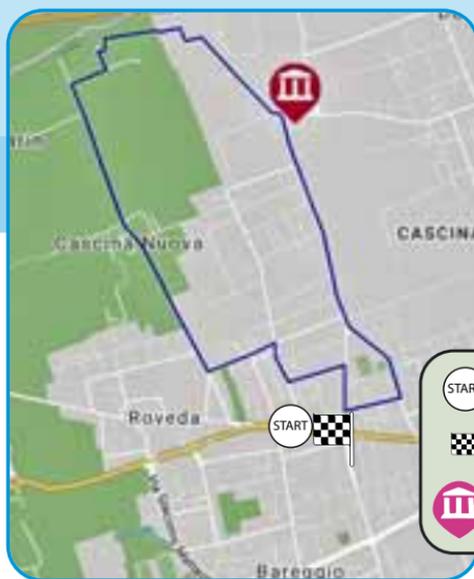
Ciò nonostante il sentiero che attraversa il bosco, per poco più di 1,5 Km, presenta scorci estremamente piacevoli in tutte le stagioni.

CAMMINARE INSIEME A

Bareggio 2

PARTENZA ARRIVO: Chiesa di Santa Maria alla Brughiera – Via Monte Grappa

LUNGHEZZA: Km 6,1



P Parcheggi

 Bar

 Accesso agevole con il passeggino

 Raggiungibile/percorribile in bicicletta

 Accesso autorizzato ai cani

 Raccolta differenziata

Descrizione

I primi nuclei abitativi di Bareggio sono da ritenersi antecedenti alla colonizzazione romana e risalgono probabilmente a invasori emigrati d'oltralpe, i Galli Insubri, che prevalendo sugli Etruschi tra il VI e il V secolo avanti Cristo si stanziarono nella zona tra il Ticino e l'Adda, fino a quell'epoca abitata da radi insediamenti di popolazioni Liguri successive alla coltura di Polada. Il nome della città si sarebbe poi evoluto, attraverso i secoli, come si riscontra nella toponomastica degli antichi carteggi in quello attuale; tra l'altro si ricorda che il termine "baraggia", di uso comune in queste zone sta a significare un'area incolta. La comunità cristiana di Bareggio dipese per molti secoli dalla pieve di San Vittore di Corbetta, la seconda pieve per importanza e per numero di chiese dell'intera diocesi di Milano. Probabilmente la chiesa di San Nazaro si trasformò in parrocchia nella seconda metà del XII secolo. In tarda epoca Carolingia, pare con Carlo il Grosso nell'880 d.C. questo territorio fu donato agli abati del Monastero Benedettino di S. Ambrogio di Milano che ne esercitarono il potere temporale per un lunghissimo periodo: dall'880 al 1300. Il segno raffigurativo più efficace che ci richiama a fare memoria di quel tempo è la sferza di S. Ambrogio, raffigurata nella fascia che attraversa il campo del gonfalone del Comune. La chiesa situata su piazza Cavour venne costruita in due diverse epoche: la chiesa ottagonale venne inaugurata nel 1727, il prolungamento si concluse nel 1893. E' dedicata ai Santi Nazaro e Celso che, vissuti in un periodo ancora pagano, subirono il martirio nel 69 d.C. a Milano. La loro memoria si celebra il 28 luglio: in quell'occasione sopra l'altare viene bruciato un globo di ovatta bianco con una croce rossa, simbolo del martirio e segno della caducità della vita terrena perchè hic transit gloria mundi (così passa la gloria di questo mondo).

Per favorire la partecipazione della popolazione, la festa patronale viene tuttavia celebrata la prima domenica di ottobre.

La maggior parte della documentazione storica, del periodo Comunale e Visconteo venne purtroppo arsa nell'archivio di S. Nazaro durante la peste dell'anno 1630.

PUNTI DI INTERESSE

Chiesa di Santa Maria alla Brughiera

La Chiesa di S. Maria alla Brughiera fu costruita nel 1482 da Giovanni Crivelli, nobile milanese, protonotario della Sede Apostolica, preposito dell'Abbazia di San Pietro all'Olmo, oggi Chiesa vecchia di San Pietro, su terreno di proprietà dell'abbazia e dedicata alla VERGINE MADRE come testimonia una lapide conservata all'interno della chiesetta. La chiesetta e i suoi terreni conobbero nei secoli diverse vicissitudini e passaggi. E' una costruzione a forma quadrata, con decorazioni esterne in cotto e affreschi interni di pregevole esecuzione: Natività di Gesù sull'altare, Cristo pantocratore nella volta. Si può pensare che la chiesetta diventasse, in breve tempo, un luogo importante per gli abitanti, simbolo della protezione del cielo su persone, animali e cose; luogo di incontro e scambio tra comunità differenti in occasione di piccole fiere, ma anche luogo di preghiera e processioni. E' tuttora luogo di culto. La località cominciò essere indicata, come prova un documento del 1558, col nome di S. Maria della Brughiera.

CAMMINARE INSIEME A

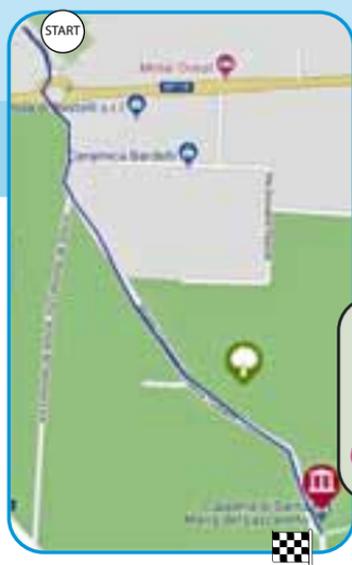
Vittuone

Percorso filosofico

PARTENZA: Cimitero di Vittuone

ARRIVO: Cappella di Santa Maria del Lazzaretto

LUNGHEZZA:



Parcheggi



Accesso agevole con il passeggino



Raggiungibile/percorribile in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Percorso Salute



Percorso natura



Raccolta differenziata

Descrizione

I primi insediamenti nella zona, chiamata anticamente Vitudone, Vicotudone, Victuono e Victudone, risalgono probabilmente ad epoca romana, come testimoniato dal rinvenimento di alcune monete del I e II secolo d.C. Di origini romane è anche il toponimo, da alcuni riportato all'espressione latina VITAM TIBI DONO, 'ti dono la vita', che farebbe riferimento all'esistenza in questi luoghi di sorgenti termali dalle proprietà curative, e da altri ad un VICUS TODONIUS, da un certo Todune nominato in un documento della fine dell'ottavo secolo d.C. La sua storia si è intrecciata con quella di Magenta, la quale fu inserita nel feudo di Corbetta, annesso dai Visconti a quello di Rosate fino alla prima metà del XVI secolo. Seguendo le sorti di Magenta, agli inizi del Seicento fu saccheggiata da una banda di soldati di ventura. Fu assegnata, con la suddivisione nel 1619 del feudo di Corbetta, dal re Filippo III al giureconsulto collegiato ed entrò in seguito a far parte della provincia di Pavia. Tra le testimonianze storico-architettoniche meritano di essere citate la chiesa parrocchiale, dedicata all'Annunciazione di Maria Vergine ed edificata verso la metà del XIX secolo, le cappelle di Santa Maria del Lazzaretto e della Santa Madonna del Salvatore, costruite in ricordo delle tante vittime della peste e del colera, e le seicentesche ville Sormani-Annoni-Resta, Venini e Annoni-Cicogna-Rossi.

PUNTI DI INTERESSE

PERCORSO FILOSOFICO

Inaugurato nel maggio 2018, il sentiero filosofico si snoda lungo i fontanili di Vittuone. Il suo scopo è quello di creare un collegamento fra il centro abitato e uno dei punti più suggestivi e ricchi di storia del paese, la Cappella di Santa Maria del Lazzaretto. Lungo il sentiero sono stati inseriti dieci punti di sosta: ognuno di essi è indicato da un cartello su cui sono riportate massime

di filosofi e pensatori, spunti di riflessione e meditazione. Ogni cartello riporta inoltre un esercizio della disciplina orientale Tai Chi, utili per l'allenamento ed il rilassamento di chi sceglie di percorrere il sentiero: gli esercizi si praticano a corpo libero, senza la necessità di particolari attrezzature in una immersione totale nella natura. Lo scopo è dunque raggiungere un equilibrio tra attività fisica e mentale. Il sentiero filosofico è un nuovo modo per fruire della natura che in questo luogo si presenta ancora intatta, come secoli fa.

CAPPELLA DI SANTA MARIA DEL LAZZARETTO

Eretta nel XVII secolo ed utilizzata durante la peste del 1630 come ricovero fuori paese dei malati contagiosi e ancora oggi si trova in un'area periferica del paese, immersa nel verde del Parco Agricolo Sud di Milano. La cappella ad aula unica, esternamente è contraddistinta da una tipica struttura a capanna, con portale in legno e grata di ferro, completato sui fianchi da due finestrelle quadrangolari poste quasi a terra. Sulla facciata si trova un affresco raffigurante San Carlo Borromeo che comunica un appestato prima che questi salga in cielo al cospetto di Dio, assistito in questo da altri santi tra cui si può riconoscere, sulla destra, San Rocco (patrono degli appestati). L'opera risalirebbe al XVII secolo, ma data la sua posizione conobbe diversi rifacimenti, tra cui uno consistente datato al 1891 ed eseguito ad opera di Rodolfo Gambini. Malgrado questi accorgimenti, oggi si è persa buona parte degli affreschi presenti esternamente alla struttura. Internamente la chiesa si presenta con un arredamento essenziale ed un quadro votivo raffigurante il salvataggio delle anime della peste. La cappella è divenuta recentemente un forte luogo di devozione popolare ed è giunta alla curiosità dei media nel 2011 grazie al ritrovamento in loco della salma di Mike Bongiorno, trafugata dalla precedente sepoltura presso il cimitero di Dagnente (NO).

CAMMINARE INSIEME DA

Robecco sul Naviglio a Boffalora sopra il Ticino

PARTENZA: Robecco sul Naviglio

ARRIVO: Boffalora Sopra Ticino

LUNGHEZZA: Km 5,4



START Inizio percorso

Fine percorso

Punto d'interesse



Parcheggi



Bar



Accesso agevole con
il passeggiatore



Raggiungibile/percorribile
in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Percorso Salute



Raccolta differenziata

Descrizione

L'abitato di Robecco sul Naviglio si sviluppò in maniera più decisa a partire dall'escavazione del Naviglio Grande alla fine del XII secolo, anche se ancora a metà del Duecento quando l'imperatore Federico II, tentando l'assalto a Milano, diede ordine di abbattere le fortificazioni presenti a Casterno dal momento che nell'abitato di Robecco esse erano completamente assenti. A partire dal XVI secolo, Robecco conobbe un vero e proprio periodo di splendore, coincidente col fatto che alcune tra le famiglie nobili milanesi di maggior rilievo scelsero questa e altre aree attigue per acquistare terreni dove costruire le loro residenze di campagna, investendo notevoli somme in vaste proprietà e latifondi molto redditizi. Sempre nel corso del Cinquecento, rimarchevole fu l'operato della figura di San Carlo Borromeo che, come arcivescovo di Milano, più volte si recò in visita nella Pieve di Corbetta ed a Robecco stessa. Durante la seconda guerra mondiale il borgo di Robecco fu centro di un'attesa resistenza alle forze nazifasciste tanto che nell'estate del 1944 otto cittadini robecchesi vennero barbaramente fucilati per rappresaglia, altri cinquantotto furono deportati nei campi di prigionia in Germania e, tra questi, nove morirono per gli stenti e le violenze subite. Si contarono anche notevoli danni ad alcune abitazioni come nel caso della cascina Chiappana alla periferia del paese che venne data alle fiamme. In tempi più recenti, il borgo è comparso nel film *L'albero degli zoccoli* del 1978 del regista Ermanno Olmi con una notevole ripresa di diverse abitazioni lungo il Naviglio Grande e la maestosa facciata di Villa Gaia.

PUNTI DI INTERESSE

PARROCCHIA DELL'IMMACOLATA E MEMORIALE DELLA BATTAGLIA DI MAGENTA

L'antica chiesa parrocchiale di Ponte Vecchio, dedicata al culto della Beata Vergine Maria venne progettata e compiuta da Carlo Giuseppe Merlo prima del 1740. La chiesa corrisponde ai canoni dell'architettura della cultura illuminista. L'edificio si articola su un corpo centrale di forma circolare che si sviluppa a cilindro, ed un corpo d'ingresso di forma quadrangolare che definisce l'accesso all'edificio. La sede della chiesa parrocchiale venne spostata nella nuova chiesa dei Santi Carlo e Luigi edificata nel 1928, di poco distante, quando la precedente divenne insufficiente a contenere il sempre maggiore afflusso di fedeli abitanti nella frazione. Essa assunse così il valore di memoriale e cappella dedicata ai defunti della Battaglia di Magenta, che anche a Ponte Vecchio ebbe degli scontri. Nella piazza antistante, infatti, una colonna granitica ricorda i nomi dei caduti a Ponte Vecchio durante gli scontri del 1859. La chiesa possiede un concerto di 5 campane in Reb4 Maggiore calante; le campane suonano a sistema ambrosiano e sono completamente manuali: esse possiedono le corde per il suono a concerto e la tastiera manuale per il suono a festa.

VILLA CASTIGLIONI

Villa Castiglioni venne eretta nel primo Seicento su terreni di proprietà della famiglia Crivelli, che qui stabilì una delle proprie residenze magentine. L'erezione della costruzione avvenne in un punto strategico per la famiglia, ovvero vicino all'importantissimo ponte costruito sul Naviglio Grande e risalente al 1612 (quello attualmente visibile risale al 1859 e venne ricostruito dopo la famosa Battaglia di Magenta, che coinvolse anche questi

luoghi) La villa venne successivamente venduta alla curia milanese nel 1637 che ne fece una residenza estiva per gli arcivescovi. La villa passò nel 1799 (alla secolarizzazione dei beni ecclesiastici della chiesa milanese) alla famiglia Castiglioni, e fu protagonista anche dei tragici eventi della Battaglia di Magenta, ospitando Napoleone III che dalla torretta della villa osservò lo svolgersi dello scontro il 4 giugno 1859. Attualmente la villa è sede del Parco della Valle del Ticino.

PARROCCHIA SAN GIUSEPPE LAVORATORE

La Chiesa di San Giuseppe lavoratore è la chiesa parrocchiale di Pontenuovo di Magenta; venne consacrata il 1 maggio 1963, dall'allora Card. Giovanni Battista Montini, che di lì a poche settimane sarebbe stato eletto Papa col nome di Paolo VI. In suo ricordo la piazza antistante la chiesa porta ora il suo nome, a benedizione di tutto il paese. Solo nel 1984 la Chiesa di Pontenuovo venne proclamata Parrocchia, dal Card. Carlo Maria Martini; prima di allora era una vicaria curata, dipendente dalla Parrocchia di San Martino in Magenta.

PARROCCHIA SANTA MARIA DELLA NEVE

La chiesa è dedicata a Santa Maria della Neve, patrona essa stessa del Naviglio Grande. I lavori di escavazione del canale ebbero inizio il 5 agosto 1180, motivo per cui il 5 agosto è attualmente celebrato come festa patronale locale. La chiesa antica venne costruita con l'opera e i fondi della cittadinanza boffaloresi e grazie alla donazione di un terreno e di uno stabile operata dalla nobile famiglia dei Crivelli. La struttura venne consacrata l'11 maggio 1493 ad opera di monsignor Giacomo de Viola. Già a metà del Settecento, però, con l'ingrandirsi dell'abitato, l'antica chiesa era divenuta insufficiente ad accogliere un sempre crescente numero di fedeli. Fu pertanto nel 1788 che si decise la costruzione della nuova parrocchiale, non distante

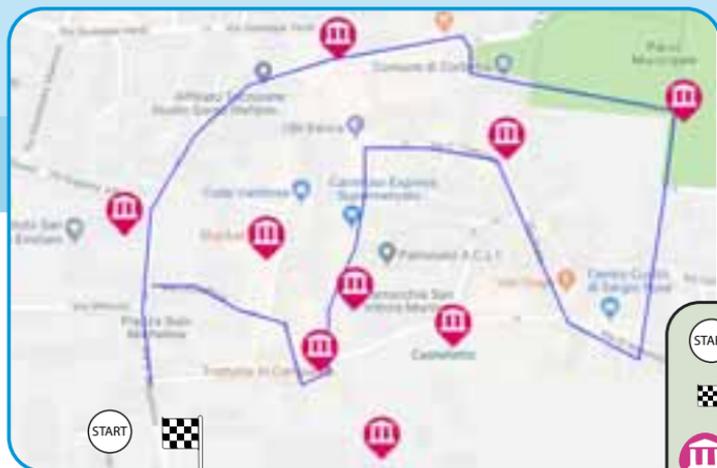
dalla precedente, più vicina al Naviglio Grande e nei pressi anche delle principali vie di comunicazione del paese, visibile in quanto posta sopra una collinetta naturale. Presso la parrocchia sono operanti le Canonichesse della Croce, che vi amministrano la locale scuola materna parrocchiale. La chiesa possiede un concerto di 5 campane in Re bemolle³. Le campane suonano a sistema ambrosiano ed erano dotate della tastiera, per il suono a festa delle campane fino al restauro del 2007.

CAMMINARE INSIEME A

Corbetta

PARTENZA ARRIVO: Via San Sebastiano

LUNGHEZZA: Km 5,4



START Inizio percorso

Finire percorso

Punto d'interesse

P Parcheggi

Bar

Accesso agevole con il passeggino

Raggiungibile/percorribile in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Percorso Salute



Raccolta differenziata

Descrizione

Le origini del paese risalgono al periodo celtico (VIII secolo a.C.) durante il quale Corbetta è uno dei "pagi", tipica istituzione economico-politica, della popolazione gallica. Il villaggio passa poi sotto la dominazione romana, assume il nome di "Curia Picta" e si trasforma grazie alla politica di espansione commerciale che poco a poco logora la struttura tribale esistente.

La diffusione del cristianesimo nell'agro milanese si attua nel V secolo d.C. ed investe anche Corbetta, come testimoniano i resti della basilica paleocristiana ritrovati durante gli scavi del 1971 nella Collegiata. I secoli successivi vedono alternarsi sul nostro territorio prima i Goti (VI secolo) poi i Longobardi (VII e VIII secolo). Ai Longobardi succedono i Franchi, scesi in Italia per aiutare il Papa contro il Re longobardo Desiderio.

"Curia Picta" secondo la denominazione longobarda, che da questo momento diviene possesso dell'arcivescovo di Milano Ariberto d'Intimiano sotto il nome di "castrum Sancti Ambrosii".

Nel secolo XII Corbetta divenne il capoluogo della Burgaria, uno dei quattro contadi in cui era diviso il territorio di Milano, formato in gran parte da comuni. Il progressivo svincolarsi dei comuni dall'impero costringeva Federico Barbarossa ad intervenire nell'anno 1154 ponendo d'assedio Corbetta e gli altri comuni della campagna milanese (Rosate, Magenta, Abbiategrasso) ed infine, distruggendo proprio il castello di Corbetta.

A vero arbitro della situazione a Milano, con il passar del tempo, assurge il vescovo, Ottone Visconti, eletto vescovo di Milano nell'anno 1262. Corbetta diviene da allora possesso visconteo.

L'importanza strategica è testimoniata dal fatto che il castello è più volte luogo di riunioni e di insediamento di truppe. Per impedire l'avvento dei francesi Ludovico il Moro, zio e tutore di Gian Galeazzo, assolda delle truppe mercenarie svizzere insediandole nel castello di Corbetta. Questi anni vedono, dopo la vittoria francese, l'alternarsi al potere della Francia e degli Sforza fino a che nel 1529 Milano passa nelle mani degli spagnoli con Carlo V.

Da rilevare la grande importanza della pieve corbettese, tanto che Magenta stessa dipendeva da essa e solo nel 1743 quest'ultima diventerà autonoma. Il dominio spagnolo, segnato da una politica di spogliazione tesa a favorire la madre patria, durò fino al 1706. Il paese passa sotto il dominio austriaco con il trattato di Utrecht e Rastadt (1714). Questo periodo segna la rinascita

economica del paese dovuta all'oculata politica amministrativa attuata dapprima da Carlo VI e successivamente da Maria Teresa.

Il sintomo più concreto del nuovo benessere è l'intensa attività edilizia; anche Corbetta ne risente con la costruzione dei suoi migliori palazzi già iniziata nella metà del secolo XVII quando i resti del castello, cessata l'importanza strategica, erano stati adibiti ad abitazione privata. Nascono così le più belle ville di Corbetta, che ancora oggi possiamo ammirare. La vicinanza del Naviglio Grande (iniziato nel 1177) è fondamentale nello sviluppo di questo singolare fenomeno urbanistico. Le ville vengono appunto costruite per essere le dimore di villeggiatura dei ricchi milanesi. Alcuni di essi nei pressi della loro villa costruiscono anche piccole aziende agricole.

Durante la seconda guerra di indipendenza una delle battaglie decisive avviene proprio a Magenta il 4 giugno 1859, tra piemontesi e francesi da una parte e austriaci dall'altra. In quell'occasione Corbetta è l'ultimo avamposto del comando austriaco agli ordini del generale Giulay. Le conseguenze delle lotte di questi anni sono l'ingresso di Milano nel regno d'Italia (1859) e il formarsi dell'unità nazionale.

All'epoca dell'unità d'Italia, Corbetta con i suoi 4789 abitanti dimostravano una vita economica discretamente attiva. Tra il 1809 e il 1830 viene costruito a Boffalora il ponte in muratura sul Ticino e viene quindi assicurato il collegamento diretto tra Milano e Torino lungo la direttrice Milano-Magenta-Novara-Vercelli-Torino.

Il famoso Gamba de Legn, tramvia che univa Milano a Magenta, passando lungo il centro abitato di Corbetta, importantissimo quindi per i "pendolari" del nostro paese, è inaugurato nel 1879. Tutte queste vie di comunicazione facilitarono i collegamenti tra il nostro territorio, Milano e il Piemonte divenendo in breve fondamentali nodi stradali e ferroviari di direttrici internazionali.

Lo Stato liberale italiano, sotto la direzione di Crispi, delude profondamente le masse popolari, desiderose di una riforma agraria che accolga le loro giuste rivendicazioni. Il malcontento dilaga un po' ovunque. A Corbetta un gruppo numeroso di contadini in sciopero protesta davanti alla sede municipale, allora in via Cavour, nella casa di attuale proprietà Galbiati. Intervengono le forze dell'ordine che stroncano con durezza la sommossa. Sorgono, così, in quel periodo le prime organizzazioni politiche e sindacali.

PUNTI DI INTERESSE

PARROCCHIA DI SAN VITTORE MARTIRE

Il primo nucleo del tempio nacque attorno al III secolo, secondo la leggenda, ad opera di san Mona che diede ordine di edificare una chiesa in loco sopra una precedente ara pagana. Dopo numerosi ampliamenti la chiesa venne completamente ristrutturata in epoca longobarda, acquisendo le forme romaniche nel 1037 quando venne completata con l'aggiunta di una cripta dedicata a san Materno. Con il passare dei secoli la chiesa si deteriorò notevolmente al punto che nel 1535 il tetto crollò distruggendo l'altare maggiore, consentendo però il ritrovamento di alcune reliquie donate al capitolo da Arnolfo di Donnino nel XIII secolo. Esternamente la chiesa prepositurale di San Vittore si presenta di chiara ispirazione neoclassica, come venne concepita dall'architetto Cerasoli tra il 1845 ed il 1846. La chiesa è rivestita parzialmente da lastre di granito di Montorfano alternate nella parte alta a intonaco lavorato a finto bugnato. La facciata è contraddistinta da un pronao a colonne che ingloba i tre ingressi, sovrastato da un timpano decorato negli anni cinquanta con un mosaico raffigurante San Vittore.

SANTUARIO DELLA BEATA VERGINE DEI MIRACOLI

L'attuale Santuario sorge sul luogo anticamente occupato da un oratorio dedicato a San Nicola, le cui origini sembrano risalire al XII secolo. La primitiva chiesetta, che pare essere stata ricostruita intorno alla metà del Quattrocento, secondo le linee rinascimentali, viene dotata di una cupola a tamburo ottagonale decorata con figure di santi che si ispirano alla maniera di Bernardino Luini, secondo quanto riporta un testo di Ambrogio Palestra sul Santuario. Sulla facciata Gregorio de' Zavattari, importante pittore della scuola lombarda del secondo Quattrocento, affresca una Madonna con Bambino nel 1475, opera di raffinata eleganza che si rifa', nella tematica, ai modelli toscani del secolo precedente dai quali il pittore trae la dolcezza che i volti manifestano.

VILLA FRISIANI MEREGHETTI MAGGI

La villa venne fatta costruire intorno al 1652 da Gottardo Frisiani. L'architetto incaricato di redigere il progetto fu Francesco Maria Richini, uno dei più importanti architetti lombardi dell'epoca. I tre archi della facciata sono retti da doppie colonne in granito di baveno; al piano superiore cinque aperture sono poste simmetricamente. La facciata posteriore, che si affaccia su quello che era uno dei più grandi giardini di Corbetta, attraversato dal fontanile Madonna, è in mattoni a vista e presenta due corpi laterali aggettanti che chiudono la composizione. All'interno, l'intervento pittorico più rilevante si deve ai fratelli Giovanni Stefano e Giuseppe Montalto, presenti a Corbetta nel 1656.

CASA Pisani DOSSI

La struttura è stata edificata verso la metà del 1400 dal conte Ambrogio Varese di Rosate, fisico di Ludovico il Moro duca di Milano. Sulla mappa del Catasto Teresiano del 1722, la proprietà è registrata come "casa da massaro più casa da abitazione più orto" ed è intestata ai conti Varese da Rosate, dai quali venne venduta nel 1811, al grande commendatore Francesco Mussi che, morendo nel 1893, la lasciò all'unico erede Carlotta Borsani, sua nipote. La stessa aveva sposato nel 1892 il nobile Alberto Pisani Dossi, di cui all'interno della casa è conservata una parte della biblioteca. Un'ala è dedicata alle raccolte archeologiche che, nel corso della sua vita il Pisani andò formando: si tratta di una raccolta eterogenea dove, accanto a reperti dell'età del ferro e del bronzo, si trovano lucerne romane, tombe alla cappuccina, reperti medioevali e moderni.

VILLA BORRI MANZOLI

I Borri compaiono tra i grandi proprietari di Corbetta già a partire dalla seconda metà del 1200, e nel corso dei secoli occuperanno sempre una parte di primo piano tra la nobiltà locale. Adiacente alla struttura si trova la corte "sant'Antonio" che, nella sua parte di origine quattrocentesca, conserva i resti nei dipinti che la decoravano, forse gli stessi da cui è tratto il nome "Curia Picta", diventato poi Corbetta. La villa è stata parzialmente costruita durante il settecento, ampliata e completata nell'ottocento. Il viale d'ingresso, obliquo alla facciata, permette di ammirare dalla piazza il doppio porticato centrale, formato da sei archetti ribassati di gusto barocchetto, retti da colonne binate.

CASTELLETTO DI SANT'AMBROGIO

Di questo edificio si hanno le prime notizie intorno al X secolo, quando i Franchi arrivarono in Italia. Il borgo di Corbetta divenne possesso dell'arcivescovado di Milano, che potenziò il sistema difensivo già esistente e lo stesso "Castrum Sancti Ambrosii" che era il nodo della cintura di difesa del borgo. Quella che oggi possiamo ammirare è una costruzione frutto in parte del restauro che l'architetto Portaluppi portò a termine tra gli il 1950 e il 1960.

Villa Frisiani Olivares Ferrario

Fatta costruire dai conti Frisiani, passò agli Olivares nel 1800. L'impianto architettonico risale al XVIII secolo. La tradizionale pianta ad U ha le ali laterali molto distanziate tra di loro e di altezza uguale a quella del corpo centrale. L'effetto finale è di grande continuità tra le varie parti. La facciata

è caratterizzata da un doppio ordine di 7 archi a tutto sesto, retti da colonne molto sottili. Il parco è abbellito da un laghetto artificiale e secondo lo studioso Santino Langè è per estensione e ricchezza di specie arboree, uno dei più interessanti del territorio milanese. La villa è l'attuale sede comunale.

PALAZZO BRENTANO

Intorno al 1730 il conte Carlo Giuseppe Brentano acquistò una parte dei possedimenti che appartenevano al marchese Francesco Ferrante Novati e affidò a Francesco Croce, famoso architetto milanese dell'epoca, il progetto del palazzo. I Brentano furono i proprietari fino al 1837, quando passò agli eredi e da questi ai Carones. Dal 1930 circa è di proprietà dei Padri Somaschi che vi gestiscono una scuola. Dal cortile d'onore si accede al corpo centrale del palazzo con un'ampia gradinata in granito rosa. Dall'ingresso, entrando a destra, si arriva ad un monumentale scalone, articolato in due rampe ed ornato da una spettacolare balaustra in arenaria grigia, scolpita con volute e decori floreali tipici del gusto rococò dell'epoca. La scalinata conduce ai piani nobili del palazzo. Le sale principali sono decorate con affreschi e stucchi che risalgono alla seconda metà del XVIII secolo.

VILLA MEREGETTI

La casa si trova a fianco della villa Ferrario, della quale fu probabilmente la foresteria. All'ingresso un'alta cancellata è retta da due pilastri sormontati da statue come nella recinzione di Villa Ferrario. Il piccolo giardino sul retro è completamente circondato dal parco comunale.

CAMMINARE INSIEME A

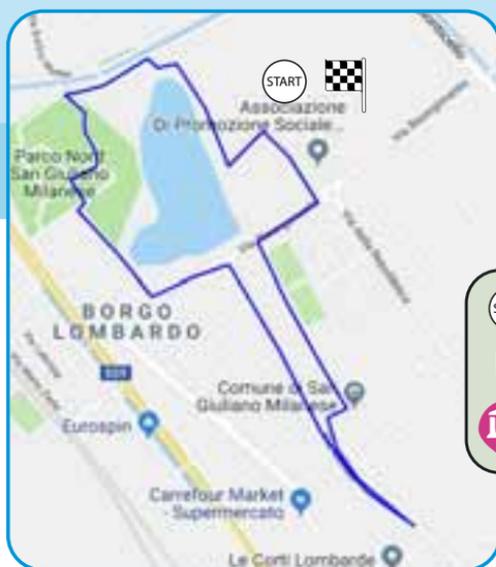
San Giuliano Milanese

ASSOCIAZIONE DIABETE E SOLIDARIETÀ

PARTENZA ARRIVO:

Asl San Giuliano Milanese – Via Cavour

LUNGHEZZA: Km 3,6



Parcheggi



Bar



Fontanelle dell'acqua



Accesso agevole con il passeggino



Raggiungibile/percorribile in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Raccolta differenziata

Descrizione

Il Centro Diabetologico di San Giuliano Milanese in collaborazione con l'associazione dei pazienti diabetici (A.D.E.S.) ha sviluppato in questi anni diversi programmi per la cura e la prevenzione delle complicanze nel paziente diabetico.

L'attività fisica, fondamentale per la cura del diabete e la prevenzione delle sue complicanze, è un'attività che il centro ha fortemente sviluppato; da 6 anni è nata, presso il nostro Centro una palestra dedicata ai pazienti diabetici nella quale l'attività fisica viene impostata da operatori in Fitness metabolica, laureati in scienze motorie e adeguatamente formati sugli aspetti metabolici dell'esercizio fisico.

Struttura dei corsi:

- Giorni della settimana:
Martedì, Mercoledì, Giovedì
- Gruppi di 6-8 pazienti per corso
- Durata del corso: 45 minuti
- Frequenza consigliata 2 volte/settimana

Al termine del percorso in palestra che può durare da un minimo di 3 mesi fino a quando il paziente lo desidera, viene prescritto dal personal trainer un percorso di esercizio fisico da proseguire individualmente in base agli obiettivi raggiunti.

Con il percorso caricato sulla app. si vuole fornire un ulteriore strumento per stimolare i pazienti diabetici all'attività fisica come strumento di controllo della propria patologia.

Verranno inoltre avviati a breve Gruppi di Cammino che partiranno dal Centro diabetologico e seguiranno alcuni percorsi definiti. Anche in questo caso i pazienti che vi prenderanno parte verranno prima valutati dal diabetologo e dall'infermiera ed addestrati su quali sono i valori glicemici ottimali per affrontare l'attività fisica.

CAMMINARE INSIEME A

Sagrate H San Raffaele – Idroscalo

PARTENZA: Ospedale San Raffaele

ARRIVO: Idroscalo

LUNGHEZZA: Km 11,2



START Inizio percorso

Fine percorso

Punto d'interesse



Parcheggi



Taxi



Mezzi Pubblici (bus/metro)



Bar



Fontanelle dell'acqua



Accesso agevole con
il passeggino



Raggiungibile/percorribile
in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Percorso Salute



Raccolta differenziata

Descrizione

Il più antico documento riguardante Segrate che è stato rintracciato risale all'anno 830 d.C., ed è contenuto nel Codex Diplomaticus Longobardiae, una raccolta di atti pubblici e privati.

L'oggetto del documento, redatto nel Monastero di Sant'Ambrogio, è uno scambio di terreni situati a Cologno. Tra i vari soggetti che partecipano all'operazione giuridica è citato un certo Giovanni di Rovagnasco, che può essere considerato il più antico abitante di Segrate di cui si ha sicura memoria.

Quando si apre il periodo storico chiamato Medioevo, che convenzionalmente è compreso fra la caduta dell'Impero Romano e la scoperta dell'America, Segrate doveva presentarsi come un importante punto di riferimento e di vita civile per molti dei paesi vicini. E lo dimostra il fatto che, intorno al V-VI secolo, divenne anche sede di una Pieve che può essere considerata fra le più antiche delle Diocesi di Milano. La Pieve era intitolata a Santo Stefano, una dedicazione che ci è molto utile per risolvere alcuni problemi di carattere cronologico.

Le Pievi si diffusero a partire dei primi anni del secolo V, contemporaneamente al sempre maggiore affermarsi della religione cristiana nelle campagne. In questo modo le popolazioni potevano disporre di un centro, più vicino di Milano, dove recarsi per ricevere i sacramenti ed in particolare il Battesimo, che veniva amministrato nel Battistero contiguo alla Chiesa.

Segrate fu quindi nel Medioevo un importante punto di riferimento per la vita civile e religiosa delle popolazioni circostanti.

Di nessun rilievo è invece il ruolo politico esercitato nel passato dalla città, che si è limitata a vivere di riflesso la storia della Lombardia e, soprattutto, della vicina Milano.

Nello stemma cittadino sono riconoscibili alcuni simboli: la Moneta, simbolo di ricchezza; l'ape, simbolo di laboriosità, l'ala simboleggia l'aeroporto e l'acqua che simboleggia l'Idroscalo.

PUNTI DI INTERESSE

OSPEDALE SAN RAFFAELE

L'IRCCS Ospedale San Raffaele è una struttura clinica-scientifica-universitaria di rilievo internazionale e di alta specializzazione per diverse importanti patologie, inaugurata nel 1971 e riconosciuta nel 1972 "Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico" (IRCCS).

C.NA OVI - ORATORIO DEL SANTISSIMO CROCEFISSO

C'è una cascina, a Segrate. O meglio: una Cascina. Che esiste dal 1346. Anzi, probabilmente da molto prima: questa è la data della prima menzione scritta. Era il tempo della Guerra dei cento anni, di Carlo IV imperatore e dei primi focolai, in Crimea, della Peste nera. Eccoci a Cascina Ovi, a Segrate, appunto: in via Olgia, a pochi passi dalla Cassanese. La trecentesca Cascina Ovi è uno dei luoghi di Segrate più carichi di storia giunti fino a noi, insieme alla vicina Chiesetta del Crocefisso, che ne costituiva parte integrante. L'oratorio era dedicato a San Giovanni Battista. Così lo ricordano gli atti delle visite Pastorali dal 1571 fino al Settecento. All'interno sono conservati e restaurati affreschi della fine del 1400. Sulla parete di fondo, nell'abside, si impone una crocifissione, sovrastata, nella volta a crociera, da dodici medaglioni che raffigurano gli apostoli e Cristo risorto. Sulle pareti laterali sono dipinte immagini delle sante Caterina e Chiara, e frammentari episodi che riportano a una sensibilità di matrice pauperista e francescana. Nello sfondo dell'immagine di Santa Chiara si intravedono i particolari di un borgo medioevale con torri, filari di alberi e le figure di due suore: un tipico paesaggio di campagna dell'epoca. Sparsi sulle altre pareti dell'edificio si trovano frammenti di un San Sebastiano, di una piccola chiesetta e, ai lati sullo sfondo, il sole fiammeggiante, simbolo di San Bernardino da Siena. Gli affreschi sono attribuiti a un maestro prossimo a Cristoforo Moretti (do-

cumentato dal 1451 al 1485), specializzato in composizioni simili (chiesa di S. Siro alla Vepra, San Vincenzo in Prato a Milano, Oratorio di Santa Margherita a Casatenovo in Brianza) e ricordato in alcuni documenti insieme ad altri pittori più noti quali il Foppa e gli Zavattari.

CENTRO CIVICO GIUSEPPE VERDI – MONUMENTO AI PARTIGIANI

L'ex municipio di Segrate in via XXV Aprile, di Guido Canella e M. Achilli (1963), è un'opera d'architettura importante nell'ambito del Razionalismo italiano in quanto anticipa, nella rotondità quasi "romana" e monumentale dei suoi volumi, la nuova forma di espressione postmoderna. Antistante l'ex municipio si trova la fontana monumentale, opera di Aldo Rossi (1965).

PARROCCHIA DI S. STEFANO

L'edificazione della prima chiesa in Segrate viene fatta risalire alla seconda metà del V secolo, quando si diffuse il culto verso il protomartire Stefano, dopo che nel 415 d.C. il sacerdote Luciano ritrovò in Palestina le reliquie del Santo. Dopo la caduta dell'Impero Romano, 475 d.C., e il graduale disfacimento delle istituzioni e delle strutture centrali poste a governo del territorio, sorsero le Pievi, che ereditarono la gestione religiosa e laica dei rispettivi territori. Pieve, quindi, come "nuova unità religiosa" delle popolazioni rurali e "Capo Pieve" come chiesa plebana, il luogo dove si ritrovavano tutti i fedeli che provenivano dai villaggi e dai cascinali dispersi nelle campagne per partecipare ai riti del culto. La Pieve di Segrate risulta una delle più antiche e importanti che si formò in terra lombarda, sorta tra il VI e il VII sec. d.C. La sua importanza è rilevabile dal fatto che essa si trovava in prossimità della strada consolare "Mediolanum -Aquileia".

IDROSCALO

L'Idroscalo viene inaugurato il 28 ottobre 1930. Col tempo viene utilizzato sempre più come luogo di ritrovo e alla fine degli anni Trenta diventa il mare di Milano e sede di importanti manifestazioni sportive nazionale. Nel 2003, per la prima volta vi si svolgono i Campionati Mondiali di canottaggio. Nel 1958 nasce il Parco Idroscalo che successivamente diventa il luogo di ritrovo estivo per Milano e dintorni.

PALAZZO MONDADORI

Lo straordinario edificio, fu disegnato da Niemeyer, costruito come sede di rappresentanza della casa editrice Mondadori, sorge nel Comune di Segrate, isolato in un'area che all'epoca era in gran parte utilizzata a scopi agricoli ma già servita da importanti vie di comunicazione. Il volume principale -inserito in un parco progettato da Pietro Porcinai è una scatola di vetro strutturalmente sospesa a un ordine gigante di portali ad arco parabolico, che oltre a reggere la struttura determina l'immagine dell'edificio. Ai portali, in cemento armato e ripetuti lungo le facciate con un ritmo variabile, sono ancorate le travi d'acciaio che portano il peso dei cinque piani, destinati agli uffici, che sembrano galleggiare nel vuoto. Il curtain wall che chiude gli spazi per il lavoro è poi costituito da due diverse lastre di vetro: quella esterna è in color bronzo, quella interna in vetro extra chiaro. Tra le due è interposta una camera d'aria che consente di ridurre le dispersioni termiche. Al corpo principale si contrappongono volume minori, destinati a funzioni secondarie, sviluppati in senso orizzontale attraverso forme astratte che emergono dalle acque di uno specchio che assolve anche a funzioni pratiche quali la raccolta delle acque provenienti dal sistema di condizionamento degli uffici open space, che sono modulati da pareti mobili. Dal lago artificiale emerge, infine, una scultura gigante di Arnaldo Pomodoro conosciuta con il nome di "Colonna dai grandi fogli".

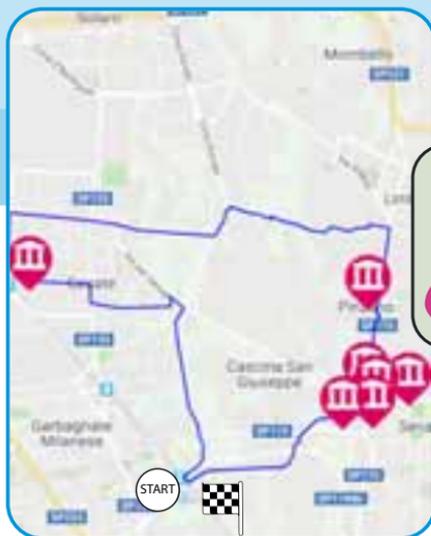
CAMMINARE INSIEME A

Senago

PARTENZA ARRIVO:

Pista ciclabile – stazione Garbagnate Parco Groane

LUNGHEZZA: Km 14,2



 Inizio percorso

 Fine percorso

 Punto d'interesse

 Parcheggi

 Mezzi Pubblici (treno)

 Bar

 Fontanelle dell'acqua



Accesso agevole con il passeggino



Raggiungibile/percorribile in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Raccolta differenziata

Descrizione

Senago giace alle falde di un colle nella zona delle Groane; il suo territorio è solcato dai torrenti Viamate e Garbogera i quali, sin dai tempi più remoti produssero larghi e profondi avvallamenti ed ondulazioni sia a ponente che a nord-ovest del paese e presenta una vasta superficie di verde abbellita da alcune ville di delizia. Dalla storia risulta che il Duca Barnabò Visconti nel 1355 fece costruire un Castello a Senago, in centro del paese, su di una altura dove erano le rovine di un monastero. Durante gli anni 1575 – 1630, scoppiarono due pestilenze, la popolazione di molti paesi dovette assistere impotente al rapido diffondersi dell'epidemia, che causò morte, distruzione e miseria. Proprio in quegli anni, il cardinale Federico Borromeo rilevò una villa sul ciglio orientale dell'altopiano delle Groane e vi ospitò alcuni seminaristi e teologi. Molte altre residenze signorili, dedicate allo svago e all'evasione dalla vita cittadina, sorsero in Senago nel XVII e XVIII secolo. Alcune ville resistono ancora oggi all'usura del tempo: Villa Corbella-Martinelli-Sioli, di proprietà comunale, sorge all'interno di un vasto parco aperto al pubblico (poco distante dall'ingresso si trova la chiesetta di S. Bernardo, un tempo parte della villa, dove si trova un affresco con la Vergine Assunta eseguito da un collaboratore di Bernardino Luini, importante artista lombardo del XV secolo), Villa Verzolo-Monzini, ora sede della biblioteca comunale, sita all'interno di un parco all'inglese aperto al pubblico, Villa Ponti, in stile neogotico, circondata da un vasto parco, in mezzo al quale sopravvivono i ruderi di una torre di epoca viscontea, e Villa Po Degli Occhi, oggi trasformata in un complesso residenziale. La Chiesa Parrocchiale, era l'attuale Chiesa di Senaghino. La costruzione della chiesetta, da parte degli Umiliati, risale all'anno 1255 circa a cui seguirono 3 ampliamenti; nella stessa Chiesa è ancora oggi custodito un affresco della Madonna con Bambino attribuito alla scuola del Luini e all'inizio della navata destra è esposto in una teca un Crocifisso forse cinquecentesco. Nel corso degli ultimi decenni Senago è diventato un importante centro urbano ed economico a nord di Milano e, tutelando gran parte del proprio territorio con l'inserimento nel Parco delle Groane, ancor oggi onora l'antico significato del proprio toponimo.

PUNTI DI INTERESSE

VILLA PONTI

Tra le varie ville di delizia in territorio di Senago, Villa Ponti, di proprietà privata, è in stile neogotico ed è circondata da un vasto parco, con ruderi di una torre di epoca viscontea.

VILLA VERZOLO MONZINI

La Villa, costruita a metà del Settecento, aveva inizialmente funzione agricola fino a quando, a metà Ottocento, venne trasformata in elegante villa con interni affrescati. Oggi, di proprietà comunale, ospita la Biblioteca pubblica, così come è aperto al pubblico il parco all'inglese che contorna la Villa. Nel parco un cedro deodora alto oltre 30 metri, bagolari e faggi rossi centenari.

VILLA S. CARLO BORROMEEO

Nel 1630 il cardinale Federico Borromeo accolse nella villa i migliori sacerdoti e teologi del tempo per sottrarli alla peste. I successivi Borromeo ampliarono e arredarono la grande villa, fino al restauro, all'inizio Novecento, condotto da Fausto e Giuseppe Bagatti Valsecchi. Oggi Villa Borromeo è sede dell'Università Internazionale del Secondo Rinascimento e ospita anche l'hotel "Villa San Carlo Borromeo".

CHIESA DI S. BERNARDO

Poco distante dalla Villa Sioli si trova la Chiesa di San Bernardo, un tempo parte del complesso, con affresco di Bernardino Luini.

CHIESETTA DI S. PANCRAZIO

Solitario ed elegante, questo Oratorio fu visitato a metà Cinquecento dal Cardinale Carlo Borromeo. Risorse a nuova vita, dopo decenni di abbandono, grazie al restauro del 1832 operato dalla famiglia Simonetta.

CHIESA SS COSMA E DAMIANO

La chiesa ha un passato lontano; sorse nel XII secolo in luogo lontano dall'abitato lungo la via principale. Dal Settecento in poi divenne parrocchia, arrivando a 800 anime alla fine dell'Ottocento. Con gli anni Settanta, la chiesa dei Santi Cosma e Damiano, che contava varie confraternite, fu attribuita alla zona pastorale di Monza.

VILLAGGIO INA CASA

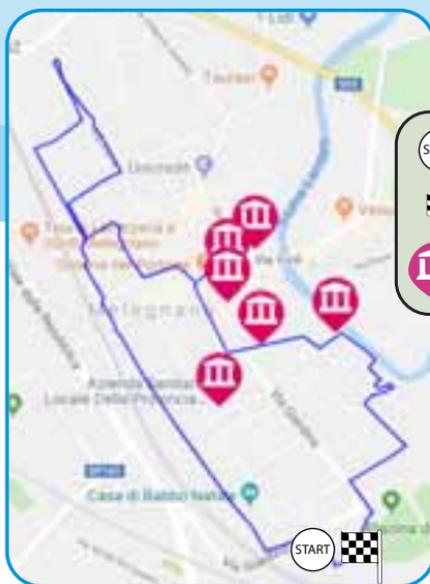
Episodio di rilevanza nella storia dell'architettura sociale italiana, questo villaggio rientra nel programma dell'Ina Casa negli anni della ricostruzione. I lavori per la sua realizzazione iniziano nel 1951 ad opera di Franco Albini, Gianni Albricci, lo studio BBPR e Ignazio Gardella. In seguito il villaggio si arricchisce di altri alloggi in un unico edificio denominato il palazzone lungo 185 metri e della chiesa di San Francesco di Gardella.

CAMMINARE INSIEME A

Melegnano

PARTENZA ARRIVO: Comune di Melegnano

LUNGHEZZA: Km 4,8



Parcheggi



Bar



Fontanelle dell'acqua



Accesso agevole con il passeggio



Raggiungibile/percorribile in bicicletta



Accesso autorizzato ai cani



Raccolta differenziata

Descrizione

Abitata da popolazioni nomadi prima della conquista dei romani, per alcuni deriva il toponimo, anticamente Marignano e Maregnano, dal nome MARINIANUS di un'illustre famiglia di Roma e per altri dall'esistenza, nel periodo imperiale, di una stazione per il cambio dei cavalli al nono miglio da Milano lungo la Via Emilia: dal latino MILIUM NONUM si sarebbe passati a Meloniano e quindi alla denominazione attuale. Non manca, però, chi si richiama all'evento miracoloso che si sarebbe verificato in occasione del trasporto a Milano dei corpi dei cavalieri Nàbore e Felice, uccisi al tempo delle persecuzioni di Diocleziano: dalla botte in cui erano stati occultati i corpi dei due martiri, durante il controllo da parte dei soldati romani nei pressi di questa località, che secondo tale leggenda allora si chiamava solo Gnano, sarebbe uscito del miele, per cui il borgo avrebbe assunto il nome di Melegnano. Nel Medioevo, per la sua posizione strategica al confine tra Milano e Lodi, fu spesso al centro di contese tra queste due città, venendo assegnata ai milanesi sul finire del XII secolo. Coinvolta nelle lotte tra i comuni e l'impero e, in seguito, in quelle tra i Torriani e i Visconti, divenne dominio di questi ultimi e, dal 1450, degli Sforza. Passò ai Brivio nella prima metà del Cinquecento, quando vi si svolse la cosiddetta battaglia dei Giganti, che vide fronteggiarsi gli eserciti francese e svizzero. Assegnata ai Medici nel corso della dominazione spagnola, fu teatro di sanguinosi scontri nel corso dei moti risorgimentali del 1848 e del 1859. Tra i monumenti spiccano il castello del XIV secolo, il quattrocentesco palazzo Broletto, sede del municipio, l'asilo Trombini dell'Ottocento, la prepositurale di San Giovanni Battista e le chiese di San Rocco, Santa Maria del Carmine e dei Servi di Maria. Dal sedicesimo secolo la storia della città si identifica con quella della Fiera del Perdono, evento pagano scaturito dalla celebrazione annuale della sacra ricorrenza dell'indulgenza plenaria concessa il 20 gennaio del 1563 da Papa Pio IV attraverso l'emissione di un'apposita Bolla. Le radici del Perdono intrecciano la storia con la leggenda. La leggenda parla della concessione della Bolla sull'indulgenza come di un gesto di riconoscenza di Papa Pio IV Giovanni Angelo Medici nei confronti della cittadina sul Lambro, allora Marignano, divenuta nel 1532 marchesato del fratello Gian Giacomo Medici, noto come il "Medeghino". Per generazioni si è tramandato che quando Giovanni Angelo era ancora cardinale sia passato da Melegnano, ma di

fronte al rifiuto sdegnoso della cognata (vedova) ad accoglierlo in Castello, sia stato costretto a rivolgersi all'ospitalità della casa parrocchiale di don Battista Pavesi, che lo trattò con i guanti, al pari del popolo melegnanese che tributò onori e solidarietà. Quando dunque divenne Papa, Giovanni Angelo si ricordò del bene ricevuto quel giorno a Melegnano e il 20 gennaio del 1563 concesse alla città l'importante privilegio.

Dal 1946, concluso il secondo conflitto mondiale e in un nuovo clima politico e sociale, la Fiera cambia volto più nettamente; si smorzano i contenuti religiosi, parallelamente a un processo generale di secolarizzazione della società, e assumono sempre più rilievo quelli della ricreazione.

PUNTI DI INTERESSE

BASILICA MINORE DI S. GIOVANNI BATTISTA

Consacrata nel 1506, fu arricchita del coro e di una cappella dedicata a Sant'Antonio Abate nel 1581 grazie a San Carlo Borromeo. Nel 1982 durante alcuni lavori di restauro venne scoperto un affresco quattrocentesco raffigurante Sant'Ambrogio. La prima data storicamente accertata è quella del 1398, perché viene citata nella Notitia Cleri Mediolanensis. Nell'ottobre 1418 il papa Martino V, durante la sua permanenza a Milano, concesse una speciale indulgenza per il restauro della chiesa che era in condizioni rovinose. Nel 1442, il 6 luglio, la chiesa di San Giovanni fu insignita della dignità di prepositura, affrancando così la chiesa di Melegnano dalla pieve di San Giuliano. Nel 1506 la chiesa venne dedicata alla Natività di San Giovanni Battista: per l'occasione venne commissionata ad Ambrogio da Fossano detto il Bergognone la straordinaria pala d'altare, tempera a olio su tavola, firmata e datata, oggi visibile nella prima campata della navata laterale de-

stra. Oggi la chiesa si presenta con la facciata a capanna in cotto, la pianta ad aula suddivisa in tre navate con sistema alternato, la cupola che si raccorda al presbiterio grazie a vele triangolari e racchiusa dal cilindro del tamburo, il campanile del 1482 (sopraelevato nel '600), l'altare maggiore con il coro del 1635 e due altari laterali. Gli affreschi più antichi risalgono al 1400, i più recenti al 1800. Nella chiesa sono presenti anche due cappelle aggiunte all'inizio del 1600. Nella metà del 1600, in ossequio all'estetica barocca, l'interno fu arricchito da stucchi e da ornati. Interventi artistici Novecenteschi hanno ulteriormente impreziosito la chiesa.

MONUMENTO AI CADUTI

In piazza della Vittoria svetta il monumento ai caduti della Prima guerra mondiale. Originariamente collocato al centro della piazza e circondato da un giardinetto con cespugli, in concomitanza con la sistemazione del castello e del giardino, il monumento è stato spostato lateralmente ed è stata rivisitata la struttura della stessa piazza. Il gruppo marmoreo dal titolo Vittorio Veneto, realizzato da Giuseppe Mozzanica, fu inaugurato solennemente domenica 23 giugno 1929 e rappresenta l'Italia vittoriosa ai cui piedi si trova un soldato caduto in combattimento. Oltre alle iscrizioni riportate sul monumento stesso, vi sono gli elenchi dei caduti del primo e del secondo conflitto mondiale. Lateralmente vi sono due cippi inaugurati l'8 maggio 1983 realizzati in sasso del Carso e dedicati al Milite Ignoto e ai caduti per la Resistenza.

CASTELLO MEDICEO

Il castello di Melegnano ha una pianta a forma di U, si presenta con una struttura laterizia compatta e chiude con la sua monumentalità la piazza della Vittoria. In origine presentava pianta quadrilatera, come era nel tipo dei castelli dei Visconti: quattro corpi di fabbrica dotati di quattro torri che serravano all'interno un ampio cortile. Oggi i corpi di fabbrica sono tre: la

facciata, il lato est e il lato ovest, e rimangono due massicce torri agli angoli che hanno i lati di circa 10 metri. Tutta la facciata ha una lunghezza di metri 75. L'intera costruzione è sviluppata su due piani. La facciata, austera, prospiciente la piazza Vittoria, è interrotta da finestrelle quadrate al piano terreno e da grandi finestroni rettangolari al primo piano. Gli ampi finestroni sono testimonianza del passaggio, dopo il 1532, da fortezza a palazzo signorile. In alto sotto il tetto sono visibili ancora le merlature di tipo guelfo. Alle sale superiori si arriva mediante due scale. Una è lo scalone che inizia a destra subito dopo il grande arco centrale di accesso: è formato da scaglioni di mattoni disposti a spina di pesce separati da cordoni di sasso, è così disposto per permettere la salita anche con i cavalli, per questo si chiama anche scala cavallara. La seconda scala più piccola si apre da sotto il lungo porticato ed è una scala con le pareti tutte affrescate. Oggi il castello si presenta come la risultante di molti interventi per adattamenti, riparazioni, aggiunte e per i vari lavori che sono stati compiuti. L'origine di questo castello è da riportarsi alla crescente potenza della famiglia Visconti, signori di Milano. La necessità della costruzione di una fortezza a Melegnano era sorta per contrastare le offese che Federico II°, nipote di Barbarossa, portava continuamente contro Milano, attaccando dalla parte del Ticino e da quella dell'Adda. Entro questo territorio Milano dovette sostenere uno sforzo assai grande negli anni 1244-1245, ma alla fine i Milanesi riuscirono vittoriosi così che Federico II° rinunciò alla conquista della Lombardia.

ASILO TROMBINI

Inaugurato nel dicembre 1887, l'asilo fu eretto da Giovanni Battista Trombini in ricordo dei due figli, scomparsi in giovane età, su progetto dell'ingegner Carlo Chionetto per accogliere i figli dai tre ai sei anni degli operai del linificio e canapificio nazionale. L'opera asilo Trombini fu dichiarata estinta dal Consiglio comunale nell'ottobre 1973 e l'intero patrimonio venne devoluto al Comune che perseguì le medesime finalità educative istituendo una scuola materna sociale. L'edificio presenta una struttura architettonica lineare dalla facciata severa, con ampio porticato d'accesso.

CENTRO CULTURALE BROGGI IZAR

L'obiettivo del recupero dell'area industriale dismessa ex Broggi Izar matura, nella decisione dell'Amministrazione comunale di Melegnano, come progetto di ristrutturazione residenziale con caratteri di tutela e conservazione del patrimonio storico-edilizio e ambientale. L'area industriale, insediata lungo la sponda destra del Lambro, sul terrapieno della prima balza della scarpata fluviale, sotto il giardino del Castello mediceo, in pieno centro storico, nasceva alla fine del settecento come setificio. Nel corso del tempo subì diverse trasformazioni con ampliamenti, fino a raggiungere la più ampia espansione nei primi decenni del novecento, con la produzione metallurgica di manufatti in acciaio, in alluminio e in argento, e, durante la seconda guerra mondiale, di accessori per l'industria bellica. Nel dopoguerra la produzione si contrasse per effetti del mercato, sopravvivendo, fino agli anni ottanta la produzione di posaterie e l'attività di placcatura. Il Programma di recupero ha realizzato, sui sedimi già edificati, la sostituzione dei capannoni obsoleti e degradati con edifici residenziali a corte di cinque piani fuori terra, e il recupero conservativo degli edifici storici, un tempo affacciati sul cortile d'ingresso, ora trasformato nella piazza Sholl.

PARROCCHIA S. GAETANO

Nel novembre del 1966 il Cardinale Giovanni Colombo firmò il decreto relativo alla costituzione della Parrocchia del Giardino. Nel mese di novembre del 1967 Mons. Giuseppe Schiavini, officia la funzione per la posa della prima pietra, finché a settembre del 1973, iniziarono i lavori. Le idee e le concezioni originarie di progetto, considerate le ristrettezze economiche cui versava la parrocchia, verranno più volte riviste e modificate tanto da costituire, al termine dei lavori, un edificio per certi versi molto diverso da quello che avrebbe dovuto essere. La chiesa si sviluppa, come da progetto originario, su due livelli: un piano seminterrato ed un piano rialzato ove è collocata la sala liturgica. Internamente lo spazio è organizzato secondo tre zone ben distinte: l'aula, il presbiterio e ed il battistero. L'aula a pianta quadrata

è interrotta nella sua geometria da due soli pilastri di sostegno delle grandi travi in cemento armato a vista che costituiscono l'orditura della copertura; oltre i due citati pilastri è stata ricavata una navata ad altezza ridotta rispetto l'aula principale. Il 24 dicembre 1974 il parroco don Giampiero Invernizzi celebrò la prima Messa, mentre il 5 aprile 1975 il Cardinale Arcivescovo Giovanni Colombo consacrò il nuovo edificio.



UNA APP DEDICATA



Città per Camminare e della Salute



Una APP
per conoscere i migliori
percorsi per camminare
e migliorare la salute



Scarica l'app
Le Città per Camminare della Salute



www.cittapercamminareedellasalute.it

APP CITTÀ PER CAMMINARE E DELLA SALUTE

- Promuove il concetto di **urban health** usando la città e del territorio come **palestra a cielo aperto**
- **Motiva il cittadino** alla pratica dell'attività fisica **prevenendo così alcune malattie croniche fra cui il diabete**
- Stimola l'interazione tra cittadini e città per un **maggior utilizzo del cammino per una mobilità sostenibile e la riduzione della CO2**



NAVIGATION PAGE

La prima pagina di navigazione è impostata per essere intuitiva.

- Le tre icone principali rimandano direttamente a **3 aree**:
 - Scegli il tuo percorso
 - Proponi il tuo percorso
 - Community



INDIVIDUAZIONE DEI PERCORSI



Scegli il tuo percorso

Puoi cercare il percorso selezionando la città dove ti trovi, o se vuoi tramite la geolocalizzazione, la App ti proporrà i percorsi più vicini alla tua posizione!



IL PERCORSO

Appare a questo punto il percorso prescelto e le indicazioni di:

- **durata** indicativa della camminata – stimando una velocità di 6 Km/h –
- timer per calcolare la **durata effettiva** della camminata
- **passi percorsi**



PROPOSTA DEI PERCORSI



Proponi il tuo percorso

Potrai condividere i percorsi che abitualmente fai, utilizzando il tasto *proponi il tuo percorso*.

La App registra la posizione e la strada compiuta tramite il gps e, a percorso completato, sarà possibile condividerlo con gli altri utenti.

Salvando e condividendo il percorso viene memorizzato anche il tempo impiegato a percorrerlo.



COMMUNITY



Community

Potrai condividere con gli altri utenti, i percorsi, i tempi di percorrenza degli itinerari proposti, opinioni e consigli!



3 DIVERSE TIPOLOGIE DI PERCORSO

L'App prevede diverse tipologie di percorsi:

- 1** Validati da Maurizio Damilano con commenti tecnici per i più esperti ed esigenti
- 2** Changing Diabetes® segnalati dalla community di medici e specialisti per promuovere l'attività fisica e prevenire il rischio di sviluppare malattie croniche
- 3** Percorsi segnalati direttamente dalla community dei cittadini per camminare e godersi la bellezza delle città



NUMEROSE FACILITIES

- Conoscere i punti di interesse presenti sui percorsi suddivisi per naturalisti e culturali
- Accedere alle informazioni inerenti il Fitwalking con i suggerimenti di Maurizio Damilano
- Avere, a portata di touch, i dati sull'attività che si svolge (distanza, tempo impiegato)
- Conoscere quanto la camminata ha influito sulla riduzione del CO₂ nella città di Roma

