

## **Le Camminate del benessere nei Parchi del Nord Milano**

In tranquillità, guidati e organizzati, vi attendiamo

**Venerdì 10 - 17 - 24 maggio 2013**

a camminare con noi alla scoperta di aree verdi bellissime  
non lontane dalla città

### **1. Parco della Valle del Lambro - venerdì 10 maggio 2013**

Ritrovo alla Stazione FS di Garibaldi davanti alla biglietteria alle 8.45 per acquisto biglietto; partenza in treno alle 9.14 e arrivo a Canonica Lambro alle 9.53.

Da qui entreremo nel parco regionale della Valle del Lambro in uno dei suoi angoli più nascosti, il bellissimo bosco lungo il torrente Pegorino che ha scavato nei millenni l'omonima valle.

Pranzeremo al fresco di una delle tante radure che si incontrano prima di lasciare la valle in prossimità della frazione di Tregasio. Traversata la strada comunale ci inoltreremo nella Valle del Cantalupo in direzione opposta a prima. La valle è dichiarata Sito di Interesse Comunitario per la sua bellezza. Tra un alternarsi di boschi e radure torneremo al borgo di Canonica.

Rientro a Milano in treno alle 17.05 con arrivo alle 17.46.



### **2. Parco della Brughiera - venerdì 17 maggio 2013**

Ore 7.50 ritrovo partecipanti alla stazione Centrale di Milano all'inizio del binario del treno delle ore 8.10 per Como e coincidenza per Brenna con arrivo alle 9.20.

Luoghi "sperduti" nel cuore della Brianza.

Dall'imponente e semiconosciuto santuario di Brenna ci inoltreremo in un fitto bosco ricco delle specie più diverse di alberi, fiori e arbusti.

Una avventura a poche decine di chilometri di strada da Milano, già arrivarci sarà un tuffo nel passato tra linee ferroviarie secondarie e stazioni immerse nel verde, il viverlo sarà una vera sorpresa.

Ore 17.03 partenza da Brenna per Milano Cadorna con arrivo alle 18.52



### **3. Parco delle Groane - venerdì 24 maggio 2013**

Ritrovo alla biglietteria della Stazione Cadorna alle ore 8.45 per acquisto biglietto; partenza in treno alle 9.08 e arrivo a Cesano Maderno alle 9.31.

Dalla stazione attraverseremo il grazioso centro storico di Cesano fino a raggiungere l'ingresso del Parco regionale delle Groane. La prima parte ci vedrà impegnati in una area quasi wilderness da cui usciremo per dirigerci verso l'oasi faunistica dei laghetti di Cesano dove ci sono i capanni per l'avvistamento degli uccelli migratori. In un prato o all'ombra del bosco pranzeremo. Prenderemo quindi la via del ritorno passando davanti alla Cascina Montina dove faremo la pausa caffè per chiudere il nostro anello alla stazione di Cesano.

Ore 17.04 treno per Milano Cadorna con arrivo alle 17.37



#### **Informazioni per la partecipazione**

1. **Prenotazioni** via mail a [milanonord@italianostra.org](mailto:milanonord@italianostra.org) oppure al cell 320 1963771 (non raggiungibile dal 20 al 30 di aprile).
2. Il costo di ogni escursione è di € 12,00 da pagare alla guida Paolo Erba al momento del ritrovo.
3. La quota comprende accompagnamento professionale e assicurazione responsabilità civile dell'accompagnatore. Non è compreso il costo del viaggio per raggiungere il luogo di partenza.
4. Ogni partecipante provvederà a portarsi pranzo al sacco e bevande (anche se si possono incontrare luoghi di ristoro lungo il percorso).
5. E' bene indossare scarpe da ginnastica o da escursione e abbigliamento sportivo.
6. Le escursioni sono di impegno fisico modesto, anche se per persone abituate un po' a camminare

Con la partecipazione di