

Camminare è bello ma pedalare lo è molto di più!

La bicicletta cambia il punto di vista, lo eleva, ci fa vedere le cose da una prospettiva diversa, ci dona quel senso di nobiltà imposto dal busto eretto e dal mento in alto.

E' libertà di fermarsi, di andare avanti di gustare il percorso alla giusta velocità.

E' potenza: misura le nostre forze, ci fa sentire motori di noi stessi.

E' democrazia: tutti possono averla e tutti la sanno usare.

E' una nave terrestre come dice Claude Marthaler, che unisce gli uomini, le distanze, le generazioni, le classi sociali, le capacità fisiche, servendo per il trasporto, il commercio, lo sport, l'espressione artistica, il pellegrinaggio, il viaggio.

E' senso dell'equilibrio, la prima cosa che da bambini impariamo montandoci sopra.

E' salute: rinforza il corpo, contribuisce a donarci buonumore(sviluppa endorfine) e non inquina.

La bicicletta cambia lo stile di vita. Ci impone un ritmo più lento, ma non troppo. Ci fa sentire parte di ciò che ci circonda, ci fa assaporare tutto ciò che ci appare davanti. La carezza del vento ci toglie persino quel velo di tristezza che ogni tanto diventa una seconda pelle.

E' il luogo, il momento in cui scrollatoci lo stress di dosso **nascono le idee**. **Girare in bicicletta è passare dal televisore tascabile al cinemascope per dirla con Didier Tronchet girando il proprio film, fatto di stupende carrellate.**



MILANO DA SCOPRIRE

3 itinerari in città, 3 itinerari nell'hinterland, uno è la via per l'Expo: in sella a una bicicletta, alla scoperta di Milano e del suo territorio.

La filosofia va in bicicletta ... "pedalo, dunque sono" ... in bicicletta più si pedala, più si pensa: frasi che fondano le proprie radici nella ciclofilosofia, vale a dire nella pratica delle due ruote come respiro, riflessione, emozione, resistenza, lotta, creatività, senso della vita.

Se in città capita spesso di camminare di fretta a testa bassa, a Milano questa sembra essere la regola. Milano, città degli affari, della moda, del mobile, del design, è come un grande ufficio, e si strappa un aperitivo è per networking. Tutto è corsa contro il tempo, ritardi di treni e autobus, code in autostrada. Il tempo si recupera grazie all'efficientissima metropolitana...che però corre sotto terra!

Milano, nel weekend, è per lo più lasciata a se stessa e abbandonata. I cittadini preferiscono uscirne, fare gite al lago, al mare o in montagna. Quasi non ci fosse nulla da vedere, da scoprire, da amare. Eppure **Milano è una bellissima città**, purché percorsa con gli occhi, i tempi e i mezzi giusti. Per esempio con la bicicletta, che consente di cambiare passo e prospettiva, scoprire angoli che non si sono mai visti, respirare, recuperare il tempo lento, sentire il battito del cuore, entrare in spazi inconsueti.

MilanoinBici vuole essere una **guida completa e utile** per gli appassionati delle due ruote, per i curiosi, i neofiti e tutti coloro che pensano che mente e corpo possano viaggiare sulla stessa lunghezza d'onda.

114 pagine dedicate a **6 itinerari**, di cui **3 a Milano**, seguendo tracce artistiche, architetture e misteri; **3 itinerari nell'hinterland**, lungo il Naviglio della Martesana e quelli del parco sud; **la via dell'Expo**, una sfida a partecipare all'evento italiano del secolo in sella a una bicicletta di proprietà o a una delle quasi 5000 tra messe a disposizione dal Comune di Milano.

Noi di Viagginbici siamo partiti da queste semplici considerazioni e abbiamo lavorato per mesi alla realizzazione di una Guida che permettesse a tutti, milanesi compresi, di scoprire i volti di una città nota, ma spesso solo superficialmente.

Per fare ciò erano necessari due elementi: **una bicicletta** (per chi non l'avesse c'è **Bikemi**, il bike sharing del Comune di Milano) e **una guida!**

Così è nata MilanoinBici, che dal 1 maggio 2015 sarà scaricabile e stampabile gratuitamente nel sito. Scaricabile, stampabile e dotata di tracce gps...per non correre il pericolo di sbagliare strada.

3 ITINERARI IN CENTRO A MILANO

Milano in Liberty: 8 km

Tra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo nell'ambito delle enormi trasformazioni urbanistiche che dando a Milano una connotazione più moderna, stavano cambiando l'aspetto della città, ha avuto buon gioco la moda europea del Liberty, diffusasi anche in Italia tra l'entusiasmo generale. Architetti e artisti-artigiani coinvolti dal mondo dell'"arte nuova" hanno avuto largo campo d'azione nel costruire interi quartieri, con alle spalle una committenza non più solo aristocratica, ma costituita, per lo più, da una colta borghesia emergente, ammalata dai nuovi ideali, non solo estetici. Cambiamenti economici e sociali che si possono toccare con mano, trasfusi in affascinanti edifici hanno conferito una seducente dimensione alla città. Congiungendo, come in una magica ragnatela i vari siti e trasferendosi da uno all'altro da cavalieri erranti, a cavallo del proprio destriero d'acciaio, diventa possibile rivivere le atmosfere di un tempo, ricreate come per magia. E guardandosi intorno, rapportarle con la vita che vi si svolge ora.



Milano di Cristallo: 5 km

La Milano di Cristallo percorre i nuovi quartieri di recente costruzione che hanno messo al passo Milano con le grandi capitali del mondo. L'itinerario in bicicletta alla scoperta degli avveniristici grattacieli contemporanei parte dal grattacielo Pirelli e si snoda lungo la nuova Milano fino al grattacielo di Palazzo Lombardia attraversando luoghi che vi faranno pedalare a testa insù.

E' del 1774 la collocazione della "Madonnina" sulla guglia più alta. L'altezza di 108,50 m. sarebbe stata un limite che nessuno avrebbe neppure pensato di valicare, per molto tempo.

Seguendo le nuove piste ciclabili che hanno trovato i loro percorsi in modo naturale, quasi predestinato, a connettere non solo idealmente, architetture e modi di vivere diversi, si vede scorrere davanti a se la città, con la sensazione che la sua modernità non sia sfoggiata con alterigia, ma si mostri in tutta la sua umanità, con rapporti affettuosi, da villaggio. Nelle nuove "Torri", non si fa solo business, infatti, ma si vive e, man mano che gru, ponteggi, scavi e pale meccaniche lasciano posto a giardini e a spazi pubblici, la gente ne prende possesso, prima con perplessità, quasi timore, poi con malcelato orgoglio. Le piazze, avveniristici luoghi d'incontro, non solo di giovani, acquistano il ruolo antico di agorà. I nuovi "grattacieli" che sono molti, più di quanti ne conti Londra, sono situati in zone centrali, non in compound come la Défence o l'Eur. L'effetto è che danno l'impressione di essere onnipresenti, nello skyline cittadino, svettando in lontananza con le loro siluettes caratteristiche, tra palazzo e palazzo, spesso, con studiata simmetria. Seguendo l'itinerario proposto è divertente, quindi, compiere piccole personali digressioni per scoprire e far propri scorci interessanti, e riprendere poi la via maestra.

Milano segreta e misteriosa

7 km Il girare in bici nel cuore di Milano e scoprirne curiosità e particolari che spesso nella quotidianità passano inosservati, riempie di stupore perfino i Milanesi doc, spesso troppo indaffarati per godere delle piacevolezze dello slow-sight. Scopo di questo itinerario è quindi valorizzare la Milano nascosta o dimenticata, prestando attenzione ad avvenimenti artistici e storici poco noti, facendola vivere in tutta la sua complessa autenticità.

3 ITINERARI VERSO L'HINTERLAND

Il Naviglio Martesana

Questo itinerario, anche se parte da uno dei luoghi simbolo della modernità milanese, la zona di san marco con i suoi grattacieli, segue un percorso che ha più di 500 anni, che sinuoso si dipana per le strade trafficate di milano, fino ad arrivare al fiume Adda, passando per l'allora contado millesinquecentesco della Martesana.

si perché parleremo proprio di quella storia e di quello che attualmente vive lungo le rive del Naviglio della Martesana.

Il percorso è pianeggiante e si estende per 39 km alla fine si può decidere se tornare indietro in bicicletta oppure con un comodo treno.

Tra i due navigli del parco sud

La storia di Milano sarebbe molto diversa da quella che conosciamo, se la città e la sua provincia non fossero così legati a quel groviglio d'acque, canali, fiumi, torrenti e rogge che si dipanano come una ragnatela fra il centro della città e le campagne intorno. Dopo la razionalizzazione di canali e fossi, a tutt'oggi, in provincia di Milano scorrono ben 370 km di corsi d'acqua. E' proprio da questa capillare rete d'irrigazione che trae linfa il paesaggio del **Parco Agricolo Sud Milano** che **insieme ai Navigli** farà da sfondo al nostro percorso di circa 40 km.

LA VIA DELL'EXPO

Per mesi non si è saputo se sarebbe stato possibile arrivare incolumi al sito di Expo in bicicletta. Uno dei tanti accadimenti a tinte grigie riguardanti l'esposizione universale ha fermato la realizzazione di una via ciclabile che doveva sfruttare le vie d'acqua.

Viagginbici su indicazione del Comune di Milano ha tracciato un percorso che parte da Piazza del Duomo e arriva al sito di Expo 2015. Si tratta di un viaggio attraverso le storie e

le geografie di Milano, che per chilometri e periodi raccontano la tradizione e il futuro di questa città, meneghina e mondiale. Si può prendere per comodità una bicicletta del Bikemi, il bike sharing del Comune, che per l'occasione ha reso disponibili anche 1000 biciclette rosse a pedalata assistita.

Il percorso è tutto in sicurezza : alle piste ciclabili si alternano strade non troppo trafficate fino ad arrivare a Cascina Merlata luogo in cui sono previste rastrelliere per almeno 500 biciclette. Da qui in poi l'Esposizione universale che ospita 80 padiglioni e 145 Paesi.

I PARTNER DELL'INIZIATIVA

Hanno sposato l'iniziativa ospitando la Guida il **Bikemi**, bike sharing del Comune di Milano, **WonderfulExpo2015**, sito ufficiale di informazioni turistiche di Expo e la **Fiab** (Federazione italiana amici della bicicletta).



viagginbici.com

viaggi e vacanze in bicicletta per tutte le gambe