



sabato 5 giugno 2021

Crespi d'Adda: visita al villaggio operaio **(MOUNTAIN BIKE - GRAVEL)**

DESCRIZIONE

Pedalata storico-turistica volta a tuffarsi in un angolo del passato, per andare scoprire la storia di una città che diede un'importante spinta alla crescita industriale del nostro paese sul finire del 1800: Crespi d'Adda.

Una piacevole pedalata lungo la ciclabile della Martesana, prima, e lungo le rive dell'Adda, poi, ci condurrà alle porte di Crespi d'Adda, dove si potrà visitare, a piedi o pedalando, l'antico paese.

Per gli amanti delle fotografie, un bellissimo luogo per interessanti scatti.

Partenza	Ritrovo alle ore 8:00 nel piazzale antistante la stazione Ferroviaria Centrale di Milano (in corrispondenza del monumento di una grande mela). Da lì in breve, si raggiunge in bicicletta la ciclabile della Martesana.
Suggerimenti per il viaggio di rientro	Treno Regionale Carnate/Usmate - Porta Garibaldi (MI) (2 treni ogni ora). Spesa biglietto persona (circa 5,00 euro sola andata) + trasporto bici (3,00 euro valido per 24h) acquistabili in stazione tramite bancomat / carta alle biglietterie automatiche.
Iscrizioni con modulo autocertificazione Covid	N. massimo iscritti: 10 (accompagnatori esclusi) . Tramite e-mail, WhatsApp, contatto telefonico con gli organizzatori. Data di chiusura iscrizioni: giovedì XX aprile
Quote	soci: euro 4,00 - non soci euro 15,00 . La quota comprende soccorso alpino, polizza infortuni, responsabilità civile. Per la copertura assicurativa, i non soci, oltre al nome devono comunicare la data di nascita.
Abbigliamento/ Equipaggiamento	da ciclismo / escursionismo (pantaloni lunghi o corti, maglietta, maglione o pile, giacca antivento, cappellino sottocasco, guanti leggeri, crema solare). Si consigliano maglietta di cambio e occhiali da sole (meglio se con lenti chiare). Obbligatorio casco e luci fronte/retro da posizionare sulla bici (consigliata sempre la frontale).
Attrezzatura	Mountain bike o bici gravel, camere d'aria in caso di foratura (se ne consigliano due), piccolo zaino, borracce o bottiglie d'acqua (presenza di fonti d'acqua lungo il tracciato).
Pranzo	Pranzo al sacco in autonomia. Si consigliano, sempre, barrette /cibi energetici da consumare lungo l'itinerario, anche al di fuori del pranzo.
Premi sezionali	Premio Fedeltà: 1 punto
Organizzazione	Claudio Terenzi (347.9494989, claudio.terenzi@gmail.com)

ITINERARIO

Partendo dalla stazione ferroviaria di Milano Centrale, per mezzo del tratto di ciclabile cittadina di via Melchiorre Gioia, si raggiunge la ciclabile asfaltata della Martesana. Dopo circa 30 km, ci si immette sulla strada bianca che costeggia il fiume Adda. Percorrendo altri 10 km si raggiunge il paese di Crespi d'Adda, luogo prescelto della visita (di circa 1 ora, che si potrà condurre in autonomia). Concluso il giro

turistico, si continua a pedalare lungo la ciclabile dell'Adda per altri 15 km, fino alla stazione di Usmate / Carnate.

N.B.: La gita inizia Milano e termina alla stazione di Usmate/Carnate. Per il ritorno a casa, vedere i suggerimenti per il viaggio di rientro.

Tipologia	60% asfalto / 40% strada bianca.
Lunghezza totale	55 km
Dislivello salita / discesa	strada prevalentemente in piano o in falso piano che costeggia la Martesana e il fiume Adda), con breve salita di 100m di dislivello per raggiungere l'abitato di Usmate: dislivello totale di tutto l'itinerario = 400m circa
Tempi di percorrenza	7 ore (pranzo e visita inclusi)
Difficoltà tecnica	TC
Impegno fisico	Basso: idoneo anche a persone non aventi una buona preparazione fisica, ma comunque in grado di pedalare per almeno 55 km su strada pianeggiante.
Bellezza paesaggio / natura	Fiume Adda e visita del paese di Crespi d'Adda.

IN CASO DI CONDIZIONI METEO ED AMBIENTALI NON IDONEE,
POSSIBILITÀ DI RINVIO (A DATA DA DEFINIRSI) O ANNULLAMENTO!

Norme anti-covid.

1. **Seguire disposizioni CAI del file "Note Soci" sul nostro sito (Homepage).**
2. **Autodichiarazione sul nostro sito (Homepage) da compilare e inviare all'organizzatore CAI all'atto dell'iscrizione.**
3. **Durante l'escursione indossare correttamente la mascherina e utilizzare il gel disinfettante.**
4. **Distanziamento sul percorso e durante il pranzo al sacco.**