

## SALUTE E BENESSERE

Circa 1/3 della giornata di ogni persona è dedicata al tempo libero, e negli ultimi anni stanno prendendo sempre più piede gli sport praticati in autonomia come il Jogging e il biking, e quale posto è ottimale per la pratica di questi sport se non i parchi e le aree verdi sparsi su tutto il territorio. Inoltre nei parchi non solo si pratica sport, anzi, nella maggior parte dei casi la presenza del parco diventa occasione per evadere dal caos e dall'aria inquinata della città, per passare una bella giornata a contatto con la natura assieme alla propria famiglia o agli amici. Di conseguenza diventa essenziale in un contesto altamente urbanizzato come quello oggetto di studio, potenziare e incrementare le aree verdi attrezzate e migliorare la qualità dell'ambiente naturale e agricolo, garantendone l'accessibilità tramite la diramazione di sentieri sterrati che permettano di attraversare i campi e le aree boschive.

Analizzando il contesto però è evidente come le infrastrutture ciclabili siano ancora lontane dal creare una rete efficace,

capace di collegare ininterrottamente i diversi comuni, ma soprattutto capace di collegare le aree urbanizzate ai parchi. La maggior parte delle persone utilizza ancora l'automobile come mezzo di trasporto sia per raggiungere il luogo di lavoro (anche se vicino) sia per raggiungere i parchi presenti nel circondario: questo a causa sia della maggior comodità dello spostarsi in macchina ma anche a causa della scarsa presenza di ciclabili attrezzate che rendono i fragili troppo insicuri per lo spostamento in bici di famiglie con componenti di giovane età. Fortunatamente, negli ultimi anni è cresciuta la richiesta, da parte della collettività, di realizzare percorsi ciclopedonali attrezzati, sia per il tempo libero che soprattutto per gli spostamenti quotidiani, e di conseguenza gli enti comunali stanno investendo risorse per adempiere a questa necessità. Lo sport è sinonimo di salute, praticato regolarmente è un'ottima assicurazione sulla vita che, unito a uno stile di vita sano, garantisce longevità e benessere.

## SPORT E CULTURA

Elementi di rilievo nell'ottica di una strategia progettuale per lo sport sono la distribuzione della rete ciclabile attrezzata e dei parchi pubblici: per quanto riguarda le ciclabili, la situazione vede un sistema frammentato e in molti casi non attrezzato che però è in fase di miglioramento. Sono presenti in quest'area tre parchi di interesse sovramunicipale: il Parco Castello di Legnano (che si estende per 25 ettari, comprende alcune attrezzature per lo sport, aree ristoro con tavoli per pic-nic, ampie aree a prato ed uno specchio d'acqua dove sono insediati alcune specie faunistiche locali), il Parco Bosco dei Ranchi di Parabiago (nella sua totalità è un P.L.I.S. di circa 500 ettari con l'area centrale destinata a parco pubblico attrezzato caratterizzata dai ruderi pittoreschi di vecchi mulini ad acqua). Esistono diversi eventi sportivi di fama sovramunicipale e anche regionale: in quest'ultimo parco

dei Mulini si svolge annualmente la corsa campestre "5 Mulini", una competizione famosa a livello sovramunicipale; a Legnano inoltre, si svolge annualmente la manifestazione del "Palio di Legnano", secondo solo al celeberrimo Palio di Siena nella sua categoria, l'evento è composto da un grande corteo in stile medievale delle contrade storiche Legnanesi seguito da una corsa di cavalli in cui viene premiata la contrada vincente; in fine, con sede a Cerro maggiore, si svolge annualmente una competizione di mountain bike in cui i ciclisti competono percorrendo un tracciato che attraversa la campagna e le aree boschive del Parco dei Mugheffi. L'evento più famoso di tutti è la "Coppa Bernocchi" per il ciclismo. La nascita della competizione nasce nel 1919 dalla necessità di avere una competizione classica che caratterizzasse il territorio lombardo: il tracciato complessivo è di 200 km circa ed attraversa tutto il territorio dell'Alto Milanese, con partenza da Piazza San Magno, cuore della Città di Legnano, e arrivo sul rettilineo di corso Pietro Toselli. La Coppa Bernocchi, è diventata tappa fondamentale per il ciclismo professionistico nazionale ed internazionale

## STRATEGIA

L'attività sportiva ricopre un ruolo fondamentale nella strategia progettuale su vasta scala. L'obiettivo consiste nel realizzare un tracciato ciclabile principale che connette le cinque cave, il Polo Baraggia ed il Parco degli Aironi: il percorso, lungo circa 15 km, oltre ad toccare questi punti di interesse attraversa in alcuni tratti il tessuto urbano, dove verrà realizzato un percorso attrezzato riconoscibile dal colore del suolo in terra battuta e calcestre e dal fiore all'erba che lo accompagna: quando attraverso le aree verdi e agricole, il percorso sterrato sarà riconoscibile dalla segnaletica orizzontale e, dove non sono già presenti, da dei filari alberati. La strategia però non prevede solo la connessione delle cave ma prevede anche una rielaborazione delle stesse che genererà un nuovo sistema di parchi naturali destinati alla fruizione pubblica, dedicati allo sport al relax e al benessere.

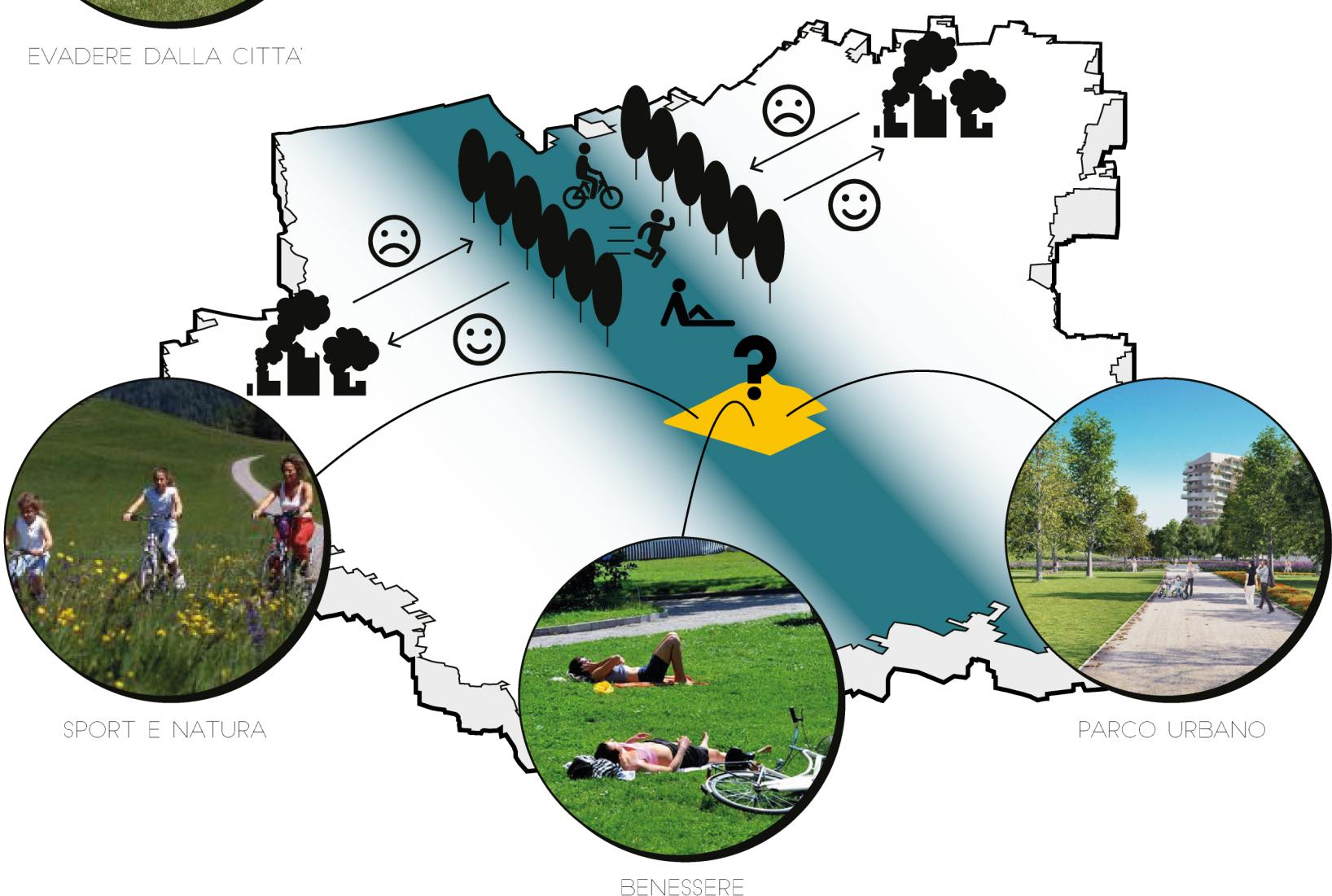
Il progetto prevede che nella sezione Nord, i parchi delle ex cave Holcim, Georisorse, in relazione con il P.L.I.S. Bosco del Rugareto e con il Parco degli Aironi, siano dedicati al relax ed al ricongiungimento con l'ambiente naturale, con percorsi immersi nel verde, aree attrezzate per pic-nic e itinerari dedicati alla conoscenza delle riserve naturalistiche che caratterizzano il territorio lombardo.

La sezione centrale avrà come tema comune l'energia e alta produzione sostenibile: sarà possibile percorrere un tracciato ciclopedonale che attraversa il nuovo polo fotovoltaico di Cerro Maggiore e l'area dedicata alla produzione sostenibile situata nella ex cave Fusi di Uboldo, con l'obiettivo di sensibilizzare gli utenti, dandone la possibilità di conoscere le tecnologie innovative per il riciclaggio dei rifiuti e per la produzione di energia pulita.

L'ultima sezione Sud sarà dedicata principalmente agli sport: nella cave Fusi (ex Minicava) di Uboldo sorgerà un nuovo parco divertimenti per gli appassionati mountain bike; nelle cave di San Giorgio sorgerà un parco con percorsi adatti allo svolgimento di corse campestri; infine, nella cave Sempione di Nerviano sarà possibile percorrere il perimetro del lago artificiale, luogo ottimale per appassionati di Jogging e per passeggiate all'aria aperta.



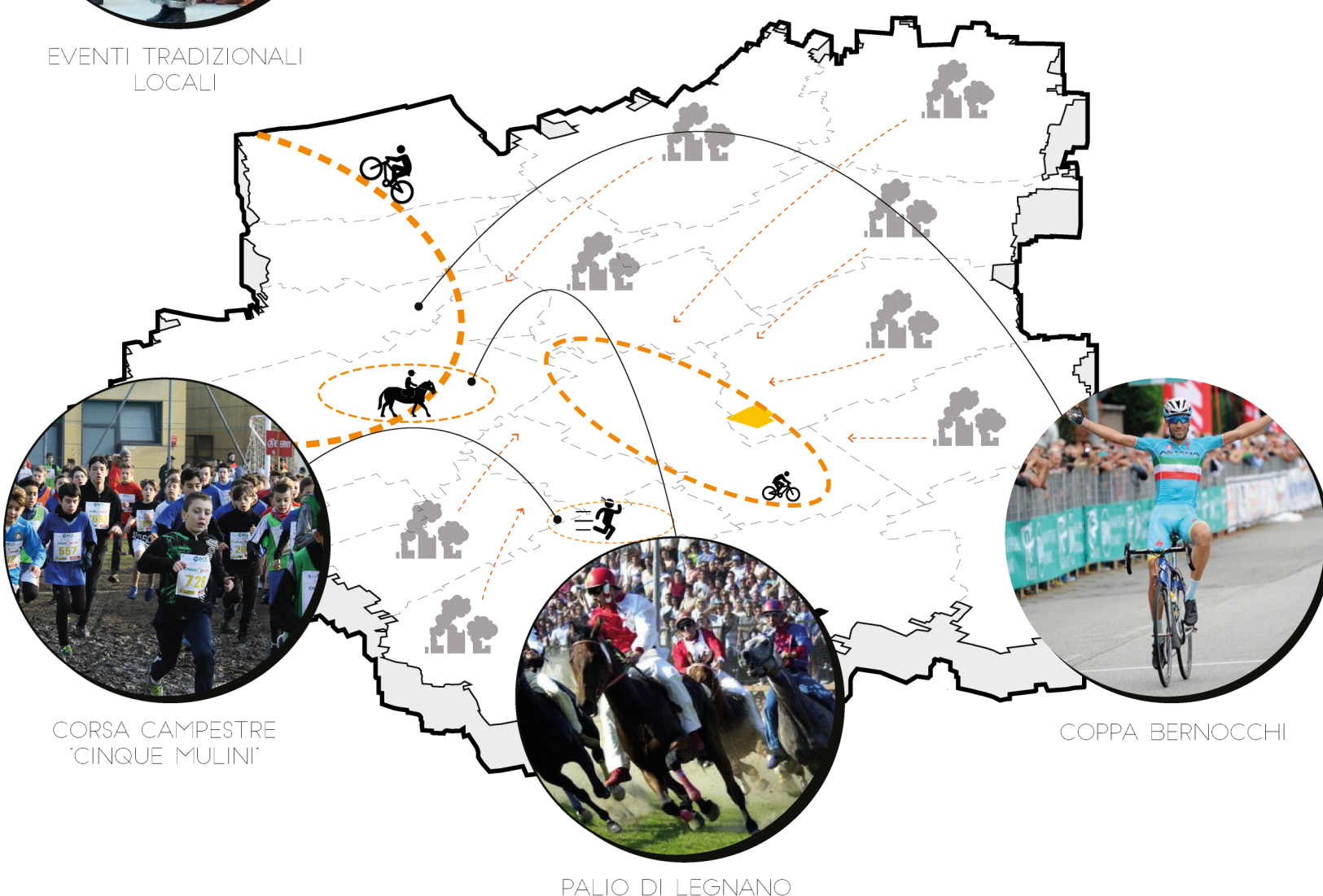
EVADERE DALLA CITTA'



EVENTI SPORTIVI



EVENTI TRADIZIONALI LOCALI



PERCORSO CICLABILE NATURALI



PERCORSO CICLABILE URBANO

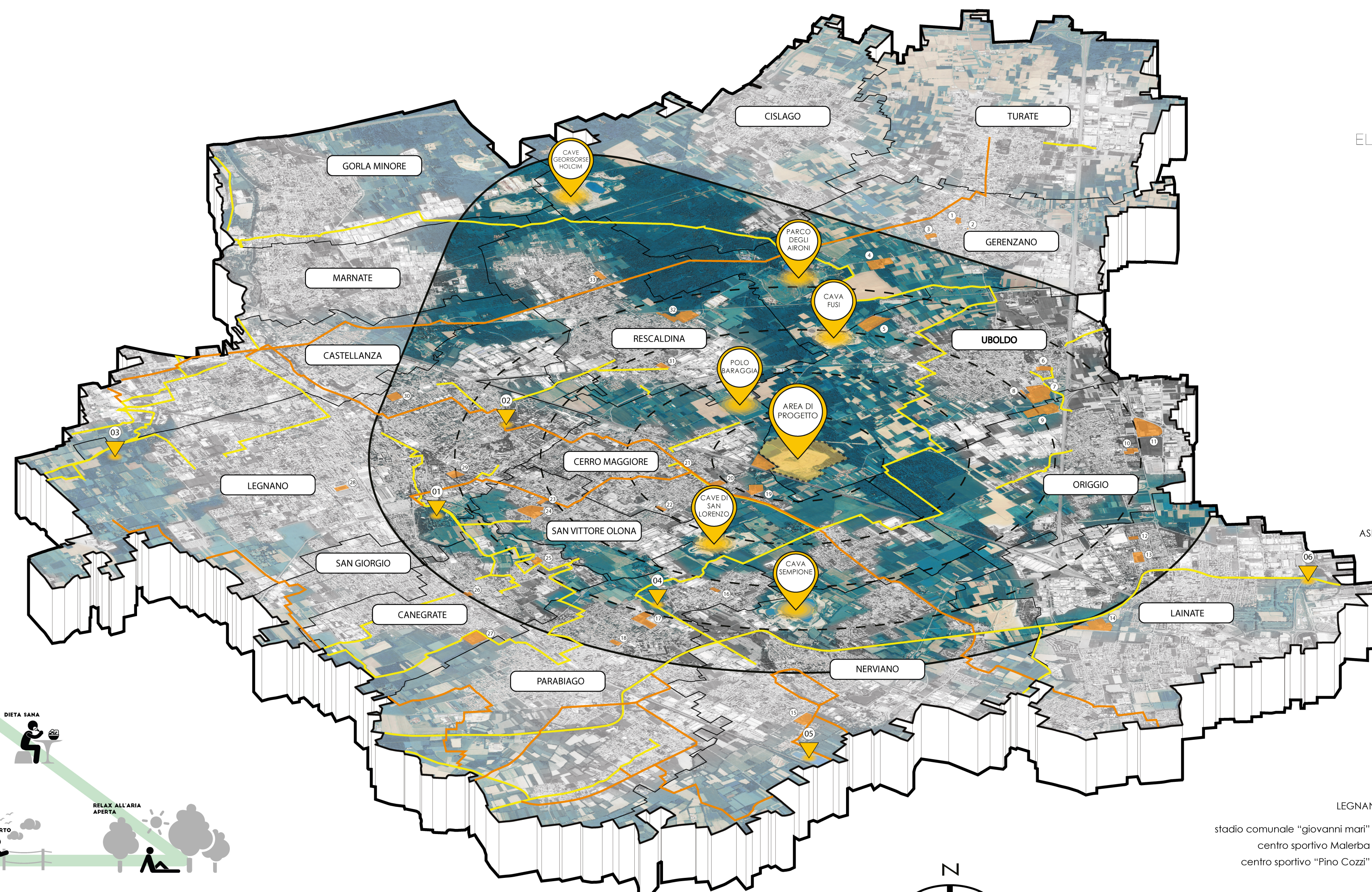
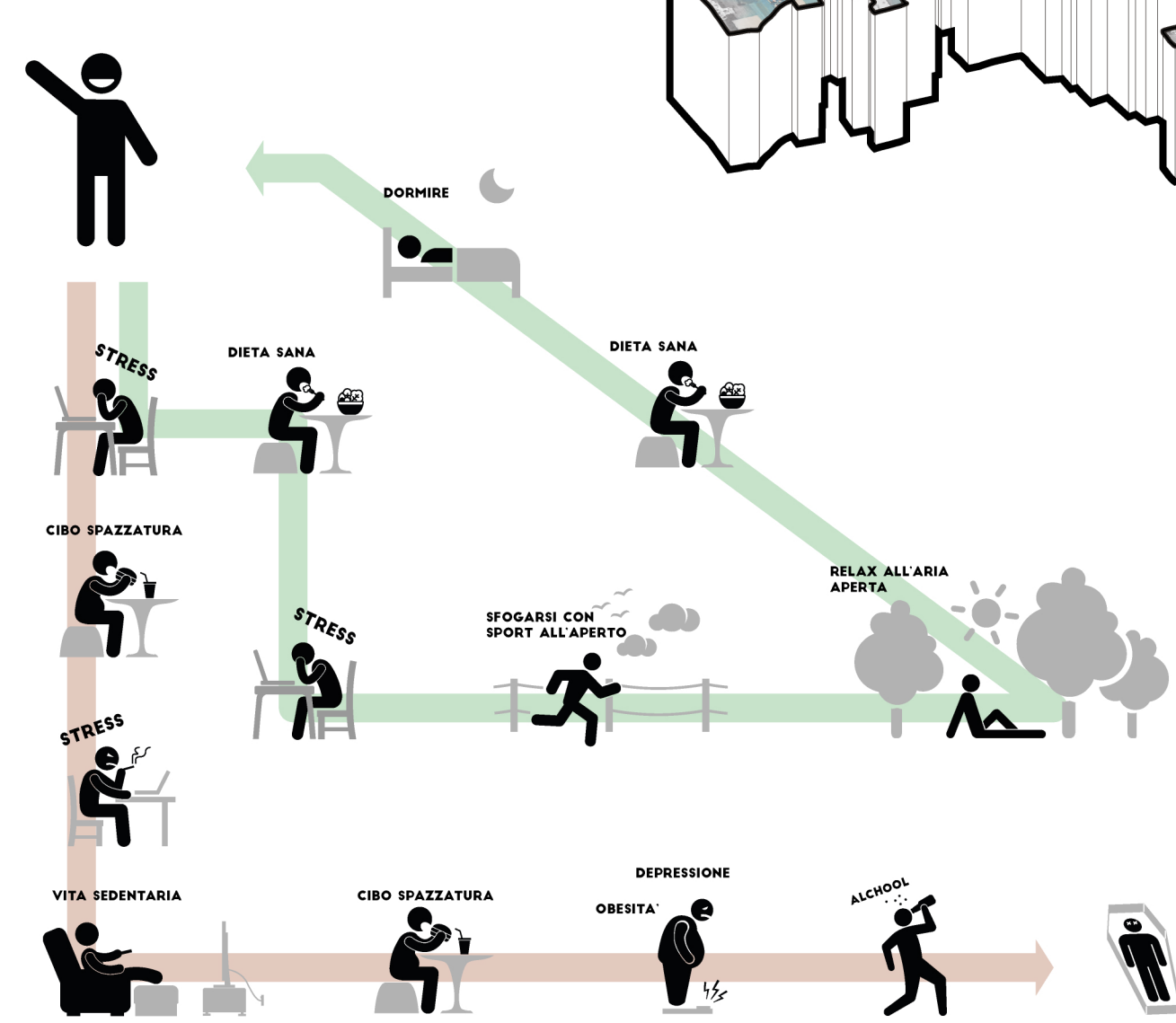


## LEGENDA

- PUNTI DI INTERESSE
- ATTIVITA' SPORTIVE
- PERCORSI CICLOPEDONALI ATTREZZATI
- PERCORSI CICLABILI
- PARCHI DI INTERESSE SOVRAMUNICIPALE

- 01 - Parco Castello di Legnano
- 02 - Parco dei Ranchi di Legnano
- 03 - Parco Alto Milanese
- 04 - Parco dei Mulini di Parabiago
- 05 - Laghetto di Nerviano
- 06 - Parco del Lura, laghetto della Rosa Camuna

## STRATEGIA DEL BENESSERE



## ELENCO ARRIVATA SPORTIVE

- GERENZANO**
  - campo sportivo parrocchiale ①
  - campo da basket ②
  - campo da calcio pubblico ③
  - centro sportivo di Gerenzano ④
- UBOLDO**
  - centro tiro a volo ⑤
  - campo sportivo parrocchiale ⑥
  - Area sport & fitness ⑦
  - US Uboldese calcio ⑧
- ORIGGIO**
  - area motocross ⑨
  - centro sportivo Easy Village ⑩
  - campo sportivo parrocchiale ⑪
- LAINATE**
  - campo da calcio pubblico ⑫
  - Tennis club Lainate + FC Lainatese ASD ⑬
  - ASD Rugby Lainate + Lainate Fitness Village ⑭
- LAINATE**
  - centro sportivo Re Ceccani ⑮
- PARABIAGO**
  - centro sportivo San Lorenzo ⑯
  - centro sportivo Parabiago ⑰
  - centro sportivo Parrocchiale ⑱
- CERRO MAGGIORE**
  - ASD Amici dello Sport ⑲
  - centro sportivo comunale ⑳
  - Nuoto alto milanese ㉑
  - Derby Sport ㉒
- LEGNANO**
  - stadio comunale "giovanni mari" ㉓
  - centro sportivo Malerba ㉔
  - centro sportivo "Pino Cozzi" ㉕
- RESCALDINA**
  - centro sportivo Bassetti ㉖
  - ASD rescaldinese calcio ㉗
  - Palestra + campo comunale ㉘
- CANEGRATE**
  - canegratocalcioa5 ㉙
  - centro sportivo parrocchiale ㉚
  - centro sportivo comunale ㉛