

#InBiciConCuore

Pista ciclabile del Ticino

Cuore

Pedalare fa bene perché

1

Allontana
lo stress

2

Aiuta il
cuore

3

Abbassa
la pressione



Scarica la traccia GPX



Vai al percorso GPS

Itinerario



Pavia

Lunghezza
96 km

Durata
5h

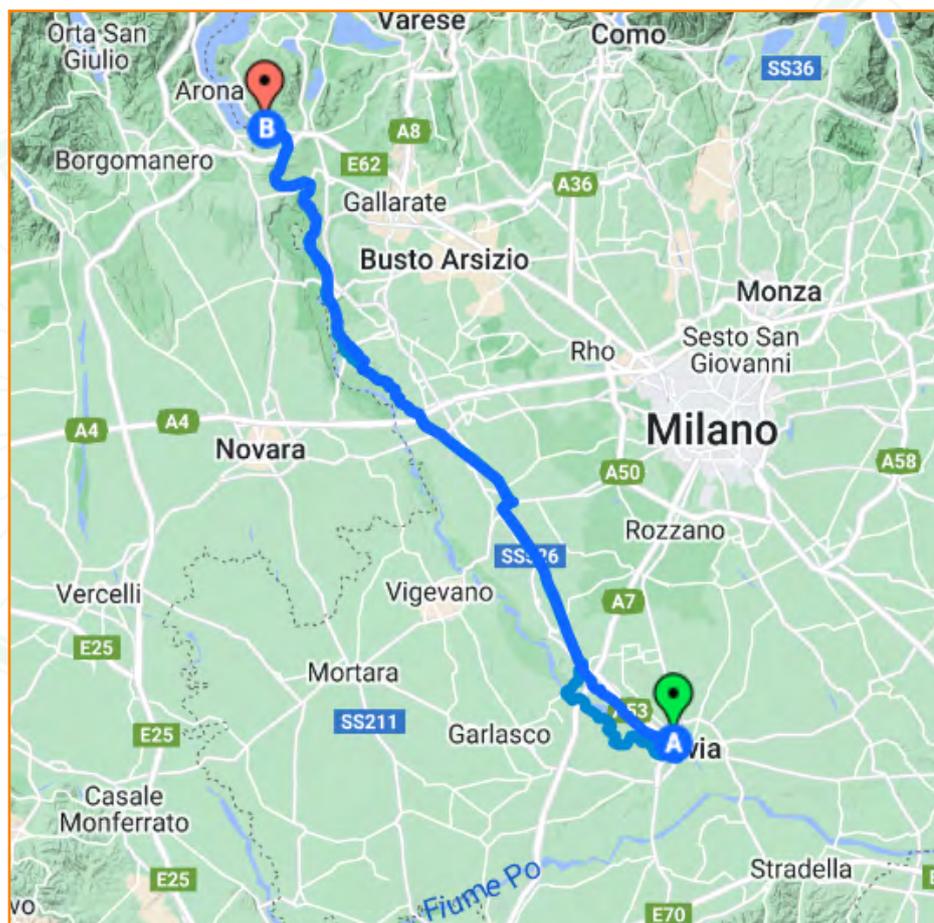
Salita
204 m

Discesa
54 m

Sesto Calende

La ciclovìa

Il percorso ciclopedonale dell'Alto Ticino collega Pavia al Lago Maggiore. Si pedala piacevolmente lungo gli argini e le alzaie del Naviglio di Bereguardo, del Naviglio Grande, del Canale Industriale e del Ticino fino a che le acque del fiume non si incanalano tra due sponde boschive popolate di uccelli, per un arrivo particolarmente bucolico al lago. La Valle del Ticino è un'area ad elevata biodiversità con una grande variabilità di ambienti naturali. Sopravvivono i lembi di bosco che un tempo popolavano ininterrottamente le grandi pianure alluvionali europee. Boschi di conifere, zone umide e brughiere si affiancano alla pianura agricola e alle tracce visibili della mano dell'uomo. Il Ticino è stato da sempre un confine naturale tra civiltà e le antiche fortificazioni lungo il corso del fiume ricordano questo ruolo. Meritano una deviazione dalla ciclovìa i manieri di Vigevano, Pavia, Somma Lombardo e Bereguardo.



Il percorso

Il percorso della ciclovìa dell'Alto Ticino è quasi totalmente pianeggiante con dislivelli trascurabili. Il fondo è quasi completamente asfaltato e piacevole da pedalare. L'ultimo tratto è da condividere con uno scarso traffico automobilistico dal bivio per Somma Lombardo. Da Pavia, attraversato il ponte coperto, si imbocca la stradina asfaltata che percorre l'argine destro del Ticino, dopo 10 km circa si devia sulla destra su una strada sterrata fino al ponte di barche di Bereguardo. Da lì proseguiamo sul Naviglio omonimo fino ad Abbiategrasso. Ci inseriamo sulla Ciclabile del Naviglio Grande, passando da Cassinetta, Robecco, Boffalora e Bernate. Dopo Turbigo si ritorna sull'alzaia del Ticino fino a Sesto Calende sul Lago Maggiore.



1 Borgo Ticino

Uscendo da Pavia attraversiamo il Ponte Coperto, che collega la città a Borgo Ticino. Il ponte fu ricostruito dopo i bombardamenti della Seconda Guerra Mondiale, ma secondo lo schema dell'originale trecentesco. Il borgo con le sue casette colorate lungo il fiume offre una passeggiata suggestiva.



2 Castello Visconteo di Bereguardo

Con una breve deviazione, in posizione dominante su Bereguardo, visitiamo il castello visconteo trasformato nel XV secolo in Villa di Delizia, una residenza aristocratica di campagna. Il Naviglio di Bereguardo venne scavato dagli Sforza per collegare il Naviglio Grande al basso Ticino e quindi al Po, per avere una via d'acqua fino all'Adriatico.



3 Abbazia di Morimondo

Non perdetevi la visita all'Abbazia di Morimondo, raggiungibile con una breve deviazione dalla ciclovia. La vista dal sagrato abbaziale spazia su tutta la Valle del Ticino con i suoi colori pastello. L'Abbazia fu fondata nel 1134 dai monaci cistercensi di Morimond, in Francia. Tutti i locali del complesso sono visitabili.



4 Naviglio Grande

Da Abbiategrasso a Nosate si entra nel Naviglio Grande che si costeggia per 25 km di ciclovia. In questo tratto si affacciano molte Ville delle famiglie nobili milanesi. Gli scorci paesaggistici degli antichi ponti e dei paesi sono ancora gli stessi delle stampe sette-ottocentesche.



5 Canale Villoresi

Il canale Villoresi nasce nei pressi della Diga del Panperduto a Somma Lombardo e distribuisce le acque del Ticino in tutta la campagna a Nord di Milano fino a Monza. Sfocia poi sul Naviglio Martesana e nell'Adda, che pure offrono argini ciclabili per prolungare la pedalata.



6 Dighe del Panperduto

Dalle Dighe del Panperduto a Sesto Calende percorriamo l'alzaia del Ticino in un tratto di fiume stretto e placido e popolato da cigni e aironi cenerini. La diga del Panperduto sul Ticino e le opere ad essa collegate furono inaugurate nel 1884. L'interessante museo delle Acque Italo-Svizzere, con i suoi giochi d'acqua, è una bella tappa da non perdere alla scoperta di questa immensa opera di ingegneria idraulica.





7 Sesto Calende

A 2 km da Sesto Calende la diga della Miorina regola la portata del Ticino. Le stradine del borgo scendono verso il Lungo Ticino con i suoi scorci da cartolina. Da visitare l'Abbazia di San Donato, a 500 mt dal centro storico, che custodisce meravigliosi affreschi cinquecenteschi.

8 Lago Maggiore

Il Lago Maggiore, così chiamato perché è il più grande dei laghi della zona, non è il più grande dei laghi italiani. Siamo in una delle aree più piovose d'Italia con un clima però mitigato dallo specchio d'acqua. Questo favorisce una vegetazione lussureggiante e la coltura delle bellissime camelie che colorano il lungolago.



Se dopo questa piacevole pedalata
ti è venuta un po' di fame guarda
le nostre nuove ricette del benessere

www.oliocuore.it

