



domenica 1 ottobre 2023

35^a edizione della storica

CAMMINATA MEDA - MONTORFANO

Torna anche quest'anno la tradizionale camminata organizzata da **CAI Meda, SEM Meda e Comitato Parco Regionale Groane-Brughiera** che, dopo la versione "capovolta" del 2022, ripropongono lo storico percorso con **partenza da Meda e arrivo a Montorfano**. Un appuntamento ormai consolidato per godersi un sentiero che collega Milano all'area comasca e ai parchi della Svizzera.



Foto di Lino Bulanti



Programma

ore 8:00 ritrovo in Piazza Vittorio Veneto, Meda (MB) e partenza – *prenotare*

ore 14:00 arrivo al Lido del Lago di Montorfano con **spaghetтата** offerta dagli organizzatori presso il Lido

Come arrivare a Meda in treno (stazione FNM):

- da Milano Cadorna – arrivo ore 7:38
- da Asso – arrivo ore 7:22

Come rientrare a Meda con i mezzi pubblici:

- **pullman offerti** con il contributo del Comune di Meda – *prenotare*
- **bus C45** da Montorfano ore 15:00 per Inverigo, poi **treno** ore 16 per Meda, arrivo ore 16:19 – *prenotare*

Servizio d'ordine lungo il tragitto a cura degli organizzatori con auto elettrica **(e.vai)** fornita dal Comune di Meda.

Dettagli del percorso:

lunghezza: **26 km** | tempo: **6 ore** | dislivello complessivo: **290 m**



P.zza Vittorio Veneto, Meda

MAGGIORI INFO SUL SENTIERO:

Sito sentieromedamontorfano.it
Mail info@sentieromedamontorfano.it

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

Tutte le info e i link per prenotare i servizi nel **PROGRAMMA DETTAGLIATO** o tramite **QR Code**



Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per eventuali infortuni o danni a persone e/o cose.

Per info, domande o in caso di maltempo chiamare Nuccio (CAI) al 328 984 5688. In caso di annullamento, l'escursione sarà **rimandata a domenica 8 ottobre 2023.**

Con il patrocinio di



Con il patrocinio di



Con il Patrocinio del Comune di Cantù



domenica 1 ottobre 2023

35^a edizione della storica

CAMMINATA MEDA - MONTORFANO



PROGRAMMA DETTAGLIATO

Inquadra il QR Code per le prenotazioni obbligatorie



ore 7:30/7:45 ritrovo in **Piazza Vittorio Veneto, Meda (MB)**

ore 8:00 partenza dell'escursione lungo un percorso di circa 26 km su sentieri segnalati.

Prenotazione obbligatoria al link <https://bit.ly/MEMO-01-10-2023> o tramite il QRCode

OCCHIO ALL'AMBIENTE: ricordiamo che è possibile arrivare al punto di ritrovo riducendo al minimo l'inquinamento, grazie ai *treni FNM della linea Milano-Seveso-Asso*. La stazione più vicina è quella di **Meda**, a 8 minuti a piedi dal ritrovo ([guarda qui come arrivare](#)). Corse per Meda da *Milano Cadorna* - arrivo ore 7:38 e da *Asso* - arrivo ore 7:22.

ore 13:00/14:00 arrivo al **Lido del Lago di Montorfano (CO)**

RISTORO PLASTIC-FREE: nella splendida cornice del Lido, i partecipanti potranno godersi il mitico **piatto di spaghetti** fatti al momento dai volontari del CAI e della SEM di Meda (*pranzo a offerta libera*). Il tutto rigorosamente **plastic free** grazie a posate e stoviglie compostabili.

Se avete un piatto, un bicchiere e posate lavabili e recuperabili questa è l'occasione giusta per sfruttarli! E se avete una **borraccia**, potrete riempirla con *l'acqua delle fontanelle* presenti lungo il sentiero e al Lido: sarà un modo semplice ma efficace per **ridurre i rifiuti** che si producono anche durante iniziative come questa in cui si vuole **celebrare e rispettare l'ambiente**.

NB: le eventuali bottigliette di plastica usate saranno raccolte e destinate al riciclo.

Rientro a Meda a discrezione dei partecipanti. Sono possibili le seguenti opzioni:

ore 15:00 / ore 16:00 partenza **pullman** (2 corse) **offerti dagli organizzatori CAI e SEM Meda**, finanziati con il contributo del Comune di Meda. Destinazione: [Piazza Cavour](#), (Meda).

Prenotazione obbligatoria al link <https://bit.ly/MEMO-01-10-2023> o tramite il QRCode

ore 15:00 partenza del bus della [Linea C-45 ASF](#) da Montorfano (Piazza Roma) fino a Inverigo (stazione) dove alle **ore 16:00** passa il treno diretto a Meda, con arrivo alle ore 16:19 in stazione.

MEZZI PUBBLICI: il rientro con autobus di linea da Montorfano e treno fino a Meda ormai è un'opzione consolidata che consigliamo a tutti i partecipanti.

Prenotazione obbligatoria dei biglietti dei mezzi al link <https://bit.ly/MEMO-01-10-2023> o tramite il QRCode. I biglietti saranno poi distribuiti dagli organizzatori domenica prima della partenza.

Durante il pranzo, chi è interessato può richiedere la **Mappa del sentiero ME-MO** (con QR Code da cui scaricare il *sentiero georeferenziato su Google Maps*) e la nuova **t-shirt esclusiva della ME-MO 2023**.

Pranzo e materiali a offerta libera: il ricavato sarà devoluto all'[Associazione L'Abbraccio di Meda](#).



Il Comune di Meda e la società [Evai Car Sharing](#) metteranno a disposizione degli organizzatori una **vettura elettrica** che seguirà tutte le operazioni logistiche lungo il percorso, per agevolare gli **attraversamenti stradali in sicurezza** e per eventuali emergenze che coinvolgono i partecipanti.



Tutte le info sul Sentiero le trovate sul sito sentieromedamontorfano.it | Mail info@sentieromedamontorfano.it

Per ogni eventualità o esigenza durante l'escursione, i recapiti da contattare (*e salvare sul telefono!*) sono:

331 227 1052 Tiziano - Comitato Parco Brughiera | **328 984 5688** Nuccio - CAI

Con il patrocinio di:



Con il patrocinio di



Con il Patrocinio del Comune di Cantù



Locandina e grafica a cura di Camilla Grassi