



## VADEMECUM

### Per l'Incontro delle Presidenti dei Club Soroptimist della Lombardia Milano 26 marzo 2017

L'invito a raggiungere Milano in mobilità sostenibile è la proposta del Gruppo di lavoro dedicato alla *Mobilità Sostenibile al femminile* del Club Milano alla Scala.

Si tratta di una sperimentazione, in occasione della riunione dei Club della Lombardia a Milano, per iniziare a promuovere la mobilità sostenibile nelle attività del Soroptimist, con una proposta concreta, replicabile sul territorio e che ci vede tutte protagoniste in prima persona.

Abbiamo raccolto le informazioni utili per **raggiungere Milano con il treno** partendo dai centri sede dei Club lombardi, con una **proposta di orari** che trovate di seguito, sia per l'andata che per il ritorno.

Analizzando i tempi di percorrenza e i cambi previsti emergono dei dati interessanti: dal 70% delle località di partenza si raggiunge Milano senza nessun cambio, mentre il tempo necessario è per il 55% delle località compreso fra i 30 minuti e 1 ora.

Arrivate a Milano potete **raggiungere** la location dell'incontro - **Palazzo Cusani**, Via del Carmine 8 - in zona Brera utilizzando la **metropolitana** o **tram** e **bus** oppure, per le più sportive, il servizio di **bike sharing**. A Milano è molto diffuso anche il servizio di **car sharing**.

Ecco alcune soluzioni per chi arriva nelle principali stazioni ferroviarie:

Milano Centrale                      M2 VERDE (direzione Assago o Abbiategrasso)  
fermata Lanza

Milano Porta Garibaldi            M2 VERDE (direzione Assago o Abbiategrasso)  
fermata Lanza

Milano Cadorna                      M2 VERDE (direzione Gessate o Cologno Nord)  
fermata Lanza

All'uscita delle stazioni ferroviarie trovate le stazioni di bike sharing

<http://www.bikemi.com>

Vi aspettiamo a Milano in mobilità sostenibile!

Gruppo di lavoro Mobilità Sostenibile al femminile  
*Paola Peila, Laura Stiassi, Mariangela Orme*



PROPOSTA ORARI TRENI

<b>ANDATA</b>	<b>BERGAMO</b>	7:53 Reg TN	8:02 Reg TN	8:53 Reg TN		
	Milano P.G.	8:59		9:59		
	Milano C.		8:50			
	Tempo perc.	1:06	0:48	1:06		
<b>RITORNO</b>	Milano C	15:05RegTN		16:05RegTN		
	Milano P.G.		15:31RegTN			
	<b>BERGAMO</b>	15:53	16:38	16:53		
	Tempo perc.	0:48	1:07	0:48		
<b>ANDATA</b>	<b>BRESCIA</b>	7:34 FR	8:09 FR	8:28 Reg.		
	Milano C.	8:12	8:45	9:35		
	Tempo perc.	0:38	0:36	1:07		
<b>RITORNO</b>	Milano C.	15:05 FB	15:25 Reg,	16:15 Reg.		
	<b>BRESCIA</b>	15:51	16:30	16:51		
	Tempo perc.	0:46	1:05	0:36		
<b>ANDATA</b>	<b>BUSTO ARSIZIO</b>	8:28RegTN	8:57 RegTN			
	Milano P.G.	8:58	9:28			
	Tempo perc.	0:30	0:31			
<b>RITORNO</b>	Milano P.G.	15:32 RegTN	15:49 RegTN	14:57 S		
	<b>BUSTO ARSIZIO</b>	16:01	16:19	15:44		
	Tempo perc.	0:29	0:30	0:47		



CLUB MILANO  
ALLA SCALA  
La Donna  
del domani

# Vieni a Milano IN MOBILITÀ SOSTENIBILE



<b>ANDATA</b>	<b>CASTIGLIONE D. STIVIERE</b>					
	DESENZANO	7:16 FR	8:09 Reg.			
	Milano C.	8:12	9:35			
	Tempo perc.	0:56	1:26			
<b>RITORNO</b>	Milano C.	14:25 Reg.	14:45 FR	15:25 Reg.	16:15 FR	
	DESENZANO	15:47	15:36	16:47	17:06	
	<b>CASTIGLIONE D. STIVIERE</b>					
	Tempo perc	1:22	0:51	1:22	0:51	
<b>ANDATA</b>	<b>COMO Nord Lago</b>	7:16 RegTN	8:16RegTN			
	Mi Cadorna	8:17	9:17			
	Tempo perc.	1:01	1:01			
<b>RITORNO</b>	Mi.Cadorna	14:43RegTN	15:43RegTN	16:43RegTN		
	<b>COMO Nord Lago</b>	15:44	16:44	17:44		
	Tempo perc.	1:01	1:01	1:01		
<b>ANDATA</b>	<b>CREMA</b>	7:25Reg.TN	8:25Reg.TN			
	Treviglio	8:05Reg.TN	9:05Reg.TN			
	Milano C.	8:35	9:35			
	Tempo perc.	1:10	1:10			
<b>RITORNO</b>	Milano C.	14:25RegTN	15:25RegTN	16:25RegTN		
	Treviglio	15:07RegTN	16:07RegTN	17:07RegTN		
	<b>CREMA</b>	15:28	16:28	17:28		
	Tempo perc.	1:03	1:03	1:03		



<b>ANDATA</b>	<b>CREMONA</b>	7:32RegTN	7:43RegTN			
	Treviglio		9:05RegTN			
	Milano C.	8:40	9:35			
	Tempo perc	1:08	1:52			
<b>RITORNO</b>	Milano C.	14:20RegTN	15:25RegTN	16:20RegTN		
	Treviglio		16:07RegTN			
	<b>CREMONA</b>	15:28	17:17	17:28		
	Tempo perc.	1:08	1:52	1:08		
<b>ANDATA</b>	<b>GARDA SUD</b>					
	DESENZANO	7:16 FR	8:09 Reg.			
	Milano C.	8:12	9:35			
	Tempo perc.	0:56	1:26			
<b>RITORNO</b>	Milano C.	14:25 Reg	14:45 FR	15:25 Reg	16:15 FR	
	DESENZANO	15:47	15:36	16:47	17:06	
	<b>GARDA SUD</b>					
	Tempo perc.	1:22	0:51	1:22	0:51	
<b>ANDATA</b>	<b>ISEO</b>	6:54 RegTN				
	Brescia	8:03 Reg				
	Milano C.	9:10				
	Tempo perc.	2:16				



CLUB MILANO  
ALLA SCALA  
La Donna  
del domani

# Vieni a Milano IN MOBILITÀ SOSTENIBILE



<b>RITORNO</b>	Milano C.	15:25RegTN	16:25RegTN			
	Brescia	17:07RegTN	17:58RegTN			
	<b>ISEO</b>	17:30	18:28			
	Tempo perc.	2:05	2:03			
<b>ANDATA</b>	<b>LECCO</b>	7:59RegTN	8:07 S8			
	Milano PG		9:08			
	Milano C	8:38				
	Tempo perc.	0:39	1:01			
<b>RITORNO</b>	Milano PG	14:52 S8	15:52 S8			
	<b>LECCO</b>	15:53	16:53			
	Tempo perc	1:01	1:01			
<b>ANDATA</b>	<b>LOMELLINA</b>					
	Vigevano	6:45 RegTN	7:45 RegTN			
	Mi S.Cristof	7:31 S	8:31 S			
	Mi Lambrate	8:03 RegTN	9:28 RegTN			
	Milano C.	8:10	9:35			
	Tempo perc.	1:25	1:50			
<b>RITORNO</b>	Milano C.	14:25 RV	15:25RegTN	16:05 IC		
	Pavia			16:38RegTN		



CLUB MILANO  
ALLA SCALA  
La Donna  
del domani

# Vieni a Milano IN MOBILITÀ SOSTENIBILE



	Mortara			17:33RegTN		
	Mi Lambrate	15:05RegTN	16:13RegTN			
	Mi S.Cristof	15:49RegTN	16:49RegTN			
	Vigevano	16:13	17:13	17:44		
	<b>LOMELLINA</b>					
	Tempo perc.	1:48	1:48	1:39		
<b>ANDATA</b>	<b>MANTOVA</b>	6:41RegTN	8:28 Reg.			
	Verona		9:32 FR			
	Milano C.	8:40	10:45			
	Tempo perc.	1:59	2:17			
<b>RITORNO</b>	Milano C.	14:20 Reg	16:20 Reg			
	Verona					
	<b>MANTOVA</b>	16:10	18:10			
	Tempo perc.	1:50	1:50			
<b>ANDATA</b>	<b>MERATE</b>					
	Cernusco Merate	7:40RegTN	8:31 S8			
	Milano P.G.		9:08			
	Milano C.	8:08				
	Tempo perc.	0:37	0:37			
<b>RITORNO</b>	Milano P.G.	14:52 S8	15:52 S8			
	Cernusco Merate	15:27	16:27			
	<b>MERATE</b>					





CLUB MILANO  
ALLA SCALA  
La Donna  
del domani

# Vieni a Milano IN MOBILITÀ SOSTENIBILE



	Tempo perc.	0:35	0:35			
<b>ANDATA</b>	<b>MONZA</b>	8:32RegTN	8:41RegTN	8:50 S8	9:02RegTN	
	Milano P.G.	8:51	8:59	9:08	9:21	
	Tempo perc.	0:19	0:18	0:18	0:19	
<b>RITORNO</b>	Milano P.G.	15:09 S11		15:31 S8	15:39 S11	
	Milano C.		15:10RegTN			
	<b>MONZA</b>	15:26	15:21	15:48	15:56	
	Tempo perc.	0:17	0:11	0:17	0:17	
<b>ANDATA</b>	<b>PAVIA</b>	7:51 IC	8:09 S	9:01 RV		
	Milano C.	8:23		9:40		
	Milano P.G.		8:59			
	Tempo perc.	0:32	0:49	0:39		
<b>RITORNO</b>	Milano C.	15:10 EC	15:25RegTN	16:05 IC		
	<b>PAVIA</b>	15:33	15:57	16:33		
	Tempo perc.	0:23	0:32	0:28		
<b>ANDATA</b>	<b>SALO'</b>					
	DESENZANO	7:16 FR	8:09 Reg.			
	Milano C.	8:12	9:35			
	Tempo perc.	0:56	1:26			
<b>RITORNO</b>	Milano C.	14:25 Reg	14:45 FR	15:25 Reg	16:15 FR	
	DESENZANO	15:47	15:36	16:47	17:06	



CLUB MILANO  
ALLA SCALA  
La Donna  
del domani

# Vieni a Milano IN MOBILITÀ SOSTENIBILE



	<b>SALO'</b>					
	Tempo perc.	1:22	0:51	1:22	0:51	
<b>ANDATA</b>	<b>SONDRIO</b>	6:41RegTN	7:41RegTN			
	Milano C.	8:38	9:40			
	Tempo perc.	1:57	1:59			
<b>RITORNO</b>	Milano C.	14:20RegTN	16:20RegTN			
	<b>SONDRIO</b>	16:20	18:20			
	Tempo perc.	2:00	2:00			
<b>ANDATA</b>	<b>TREVIGLIO</b>	8:05 Reg TN	9:05 Reg TN			
	Milano C.	8:35	9:35			
	Tempo perc.	0:30	0:30			
<b>RITORNO</b>	Milano C.	14:25 Reg TN	15:25 Reg TN	16:25 Reg TN		
	<b>TREVIGLIO</b>	14:53	15:53	16:53		
	Tempo perc.	0:28	0:28	0:28		
<b>ANDATA</b>	<b>(VAL)CHIAVENNA</b>	6:26 Reg TN	7:38Reg TN			
	Colico	7:16 RegTN	8:16 RegTN			
	Milano C.	8:38	9:40			
	Tempo perc.	2:12	2:02			
<b>RITORNO</b>	Milano C.	14:20RegTN	16:20RegTN			





	Colico	16:04 Reg TN	18:04 Reg TN			
	(VAL)CHIAVENNA	16:34	18:34			
	Tempo perc.	2:14	2:14			
<b>ANDATA</b>	<b>VARESE</b>	7:36RegTN	8:06RegTN	8:36RegTN		
	Milano P.G.	8:28	8:58	9:28		
	Tempo perc.	0:52	0:52	0:52		
<b>RITORNO</b>	Milano P.G.	14:32RegTN	15:32RegTN	15:57 S	16:32RegTN	
	<b>VARESE</b>	15:26	16:26	17:17	17:26	
	Tempo perc.	0:54	0:54	1:20	0:54	

FR = Freccia Rossa  
 FB = Freccia Bianca  
 IC = Intercity  
 EC = Eurocity  
 Reg = Regionale  
 TN = Trenord  
 RV = Regionale Veloce