

Ornica

Taragna e bocconcini al timo

Il piccolo borgo di Ornica domenica celebra una specialità bergamasca: la polenta taragna. Dalle 12 alle 15 la si potrà gustare accompagnata da bocconcini al timo e cotechini con patate di montagna. Un'autentica esperienza di vita contadina di montagna con Parco delle Orobie Bergamasche ed Ecomuseo. Info: 345 4108538.

Mornico al Serio

Festa sull'Aia, salto all'indietro



È cominciata ieri e va avanti fino a domenica 5 luglio la 35esima edizione della Festa sull'Aia di Mornico al Serio. Si tiene nella cornice della cascina Castello, teatro del capolavoro di Olmi «L'Albero degli Zoccoli».

Morengo

Pin-up anni '50 e auto d'epoca

Dopo Treviglio, anche Morengo si cimenta con il fascino del vintage. Appuntamento da stasera a domenica all'area feste del paese. Da segnalare, domani alle 17, il concorso per pin-up anni '50 e la sfilata di auto e moto statunitensi d'epoca. Stage di ballo gratuiti, sempre domani, alle 19 alle 21, seguiti da sedute di trucco e parrucco (ore 21.30).

Telgate

Sei chilometri sotto le stelle

Tradizionale camminata sotto le stelle, domani, a Telgate: sei chilometri, a misura di famiglie. Partenza alle 21 dal centro polivalente Monsignor Biennati; il costo è 2 euro a persona e ai primi 300 verrà regalato un tubo luminoso fluo. Al termine, musica, karaoke e servizio ristoro. In caso di maltempo la manifestazione si terrà regolarmente.

Per il tempo libero

Percorsi turistici tra picnic in fattoria e tour delle miniere



In Val Seriana
Si può partire da Onore, per percorrere a piedi la via verde. Al ritorno ci si potrà cimentare con la realizzazione di un herbarium. Itinerario della devozione popolare, a Clusone, mentre a Gorno escursione al sito minerario

Due nuovi percorsi turistici e culturali, più uno già noto. È foriero di nuovi punti di vista, il weekend in Val Seriana. Partendo da Onore con «Alla scoperta della Green Road. Passeggiata e laboratorio per grandi e piccoli», percorso a piedi lungo l'ampia via verde, sede invernale della pista di fondo, alla scoperta della vegetazione tipica delle rocce dolomitiche e dei grandi formicai della Rufa. Al ritorno ci si potrà cimentare con la costruzione di un herbarium. Gran finale con merenda al Circolo Plarina. Ritrovo domani alle 15,30 allo Chalet del Circolo Plarina, in Magnolini (prenotazioni al 342.3897672). Clusone risponde domenica con un itinerario inedito, seguendo il tema della devozione popolare: si visiteranno chiese «minori» del centro storico, da quella del Paradiso a San Defendente, passando per Sant'Anna. Ritrovo alle 15,30 in piazza Paradiso (prenotazioni al 342.3897672). Sempre domenica, con ritrovo alle 10 in piazza Riso, Gorno ripropone «Sul sentiero dei minatori», escursione al sito minerario (foto) per conoscere gli antichi fabbricati utilizzati dai caveratori al lavoro: la laveria, la casa del custode, gli ingressi principali. Per finire con la miniera. Alle 12.30 possibilità di picnic con pranzo al sacco alla fattoria Ariete. Nel pomeriggio visita agli animali della fattoria e laboratorio creativo. Prenotazione obbligatoria entro domani alle 17 (tel. 035/704063).

F.C.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Per tenersi in forma

Panchine e gradini Ora la palestra si fa per strada



A Treviglio
Il ritrovo per partecipare alla sessione di fitness all'aperto è ogni lunedì alle 19.30 in via Sangalli. A guidare l'allenamento sarà il fitness trainer Stefano Piloni: l'attività, che è gratuita e aperta a tutti, durerà 60 minuti

Addio alle faticose sedute estive in palestra. La nuova moda per mantenersi in forma e tonificare i muscoli si svolge all'aria aperta, è lo urban training. Il programma di fitness utilizza un percorso di allenamento che si snoda per le vie della città e utilizza oggetti d'arredo: le panchine servono per fare gli addominali, i gradini per rassodare i glutei, i giochi per bambini nei parchi consentono di appendersi, le staccionate facilitano lo stretching. Il metodo è sbarcato anche a Treviglio. A organizzare le uscite per il centro storico, ogni lunedì, è l'associazione MensCorpore dei fratelli Nicola e Alessandra Castelli e Giovanni Vimercati. Durante l'anno il gruppo tiene incontri, seminari e attività orientate alla promozione della salute e del benessere psicofisico. D'estate promuove l'attività fisica: il ritrovo è alle 19.30 davanti alla sede di via Sangalli 8. L'esercizio è completo e alla portata di tutti, senza distinzioni di età. I partecipanti variano da una decina a venticinque. L'intensità della camminata è personale. A guidare gli atleti urbani è Stefano Piloni, fitness trainer certificato e alimentarista. L'appuntamento garantisce 60 minuti dei 150 consigliati per mantenersi in forma a settimana. Lo urban training è gratuito e potrà essere fatto per tutta l'estate. Per informazioni consultare il sito internet www.menscorpore.org.

Rosanna Scardi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Per i bambini

All'Isola del tesoro c'è il baratto del giocattolo usato



A Gorle
L'«Isola del tesoro» è a Gorle, al civico 10 di via Daste e Spalenga. Il mercatino del baratto del giocattolo usato ha luogo ogni sabato mattina (dalle ore 9.30 alle 12.30) e giovedì pomeriggio dalle 14.30 alle 19

Ci sono tesori da trovare, come quelli descritti da Stevenson in un celebre romanzo d'avventura. E altri da barattare. Da queste parti non serve possedere una goletta per raggiungere l'«Isola del tesoro». Basta tracciare una rotta fino al civico 10 di via Daste e Spalenga a Gorle. E, una volta conosciute le meraviglie nascoste, non sarà difficile gettare l'ancora. È qui che ogni sabato (9,30-12,30) e giovedì (14,30-19) i bambini arrivano con i loro giochi per scambiarsi con altri appartenuti a piccoli come loro. La pista delle macchine per una collezione di dinosauri, il triciclo con una bici con le rotelle o, per i più coraggiosi, con un velocissimo monopattino. «Ad ogni gioco — spiega Cecilia, educatrice di Biplano, cooperativa che lavora per l'integrazione sociale di persone con problemi di salute mentale — viene assegnato un punteggio che il bimbo può utilizzare per accaparrarsi un altro oggetto dei desideri. Su commissione eseguiamo anche il servizio di restauro giocattoli. Un modo per promuovere la cultura ecologica del riutilizzo». I giocattoli prima di essere rimessi in circolo vengono valutati, lavati e, se serve, restaurati. Gira voce che a dicembre da Gorle passi anche un vecchietto su una slitta trainata da renne. O almeno ne è convinta quella bambina che chiama gli operatori dell'«Isola del tesoro» gli «aiutanti di Babbo Natale».

Vanessa Bonacina

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sentieri d'autore

Valle dei Mulini il capolavoro delle acque sorgive



Canyon verde
La Valle dei Mulini ha 4 sezioni: quella omonima in basso, la valle Mers e in alto la Valle Rossa e la valle di Mesclusa. Vi si trovano oltre mille specie botaniche. Nel 1971 sotto la Corna di San Peder furono ritrovati i resti di tre corpi risalenti all'età del Rame

Un canyon di 5 chilometri con pareti altissime e strapiombanti, creature di roccia dove calcare e vegetazione si abbracciano, celate da quinte di pinnacoli e cime ai più sconosciute raggiunte da tracce di animali e i resti di una millenaria storia umana. Bastano due ore per lasciarsi avvolgere da questo mondo, partendo dai 921 m di Rusio, a Castione, per attraversare epoche e fasce climatiche concentrate in verticalità che noi scopriamo risalendo il torrente Borzo, dove camminare è un laboratorio di emozioni da paesaggio interiore che alla fine diventano vastità, quella che ci attende emergendo alla malga Presolana (1538 m). È raro trovare un ambiente così selvaggio e poco frequentato, habitat di isole biologiche create da ambienti diversissimi in spazi ristretti. Da subito le tracce degli antichi mulini (erano sei tra Rusio e la corna di San Peder), sono la voce dell'epoca umana: erano azionati dalle acque di tre sorgenti, una delle quali è il nostro punto d'arrivo, la Mesclusa. L'area dove emergiamo alla luce va esplorata liberamente, seguendo l'istinto. Poi, via verso Malga Campo, da dove si scende lungo la strada d'alpeggio e il sentiero, oppure ci si rituffa nella forra con il sentiero di Bares, che a metà canyon si riunisce a quello percorso in salita, per un'indimenticabile esperienza che scardina certezze e svela orizzonti nuovi.

Davide Sapienza

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Campagna anti tetano

Gadget che fanno bene

Il progetto del Kiwanis

Mostra-lotteria al Centro Piacentiniano a sostegno del progetto «The eliminate» per debellare il tetano materno e neonatale dal mondo. L'evento è organizzato dalla divisione 16-Lombardia 2 del distretto Italia-San Marino del Kiwanis International. Una quarantina di giornalisti ha contribuito donando gadget acquistati nel corso dei viaggi all'estero. Ogni oggetto sarà offerto al prezzo di 3 euro, tanto basta per salvare una vita. Il Kiwanis persegue opere di carità e raggruppa 600 mila soci. Sono nove le sedi lombarde e a Bergamo è presente dal 1982.



Al Centro Piacentiniano
La mostra-lotteria sostiene il progetto «The eliminate»

Nel 2011 è stata lanciata la campagna anti tetano in accordo con l'Unicef. L'obiettivo è raccogliere 110 milioni di dollari per acquistare i vaccini dove la malattia uccide un bambino o una neo mamma ogni nove minuti. A oggi sono stati raccolti 100 milioni. I Paesi dove la malattia non è ancora stata eliminata sono scesi da 59 a 28. E una mano è arrivata anche da alcuni pittori bergamaschi, che hanno voluto donare alcune loro opere, che verranno messe in vendita a prezzi contenuti. Orari di apertura della mostra-lotteria: oggi dalle 12 alle 14 e dalle 16 alle 20; domani, domenica e festivi, dalle 10 alle 13 e dalle 16 alle 20.

R.S.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sport e ristoro

Pattini e tiro con l'arco alla festa di Longuelo

Sport senza barriere e cena condivisa per la terza edizione di Vivi Longuelo, festa che anima il quartiere organizzata da La Scatola delle Idee con Viverelonguelo. Domani, dalle 15.30 alle 19, campi da tennis e basket saranno allestiti in largo Quarenghi da Speciale Sport Bergamo, associazione dilettantistica che promuove l'attività sportiva tra disabili e non. Per provare a tirare con l'arco bisognerà spostarsi in parco Leidi e via Lochis, dove ci sarà lo stand della Polisportiva Bergamasca. Sempre in via Lochis, Roller Pòter permetterà a tutti di



Il quartiere A organizzare la festa è l'associazione La Scatola delle Idee insieme a Viverelonguelo

volare sui pattini. L'oratorio ospita il gruppo Us Cali Cbi, professionisti del calcio balilla. Per i più piccoli, la Banda della Merenda propone un percorso che si snoda in via Lochis per cicli, motocicli, camion, cavalli. La giornata si conclude con la cena dalle 19.30 alle 22.30: i residenti di Longuelo sono invitati a contribuire portando cibo e bevande all'oratorio dalle 18 alle 19. Ad allietare la serata ci pensano i Coristi per Caso del gruppo riabilitativo e risocializzante del Centro diurno psichiatrico Ghiaia di Bonate Sopra e la Piccola Orchestra Banda Banditi, che nasce dall'associazione curArti. La partecipazione alle attività è gratuita. Info al 349 2632871.

R.S.

© RIPRODUZIONE RISERVATA