



Sentieri d'autore

DA BRUMANO
LUNGO
LA COSTA
DEL PALIO

Nella primavera vivace di questo 2017, camminare in alta Valle Imagna è un dono rinfrescante, fatto di umori del bosco e di suggestioni alpine. Dal cimitero di Brumano (950 m), in pochi minuti di cammino in direzione Fulpiano incontriamo sulla sinistra una traccia (segnavia 577) che risale il bosco, fino a emergere in una zona verde alla luce; poi, verso nord (segnavia 578), sul costone tra i prati vasti, si arriva al Passo del Palio (1363 m). Già si comprende, osservando l'oriente, cosa ci attende. Dal passo chi scende a Morterone, scopre il comune meno popolato d'Italia (27 unità). Noi proseguiamo in modalità passo leggero a cavallo della Costa del Palio, puntando al culmine dello Zuc de Valmana



(1475 m), dove nel cinemascopo a ovest si staglia il «divo» Resegone. Una vasta ondulazione che merita di essere perlustrata e magari, nel rientrare, percorsa tutta sino alla bocca di Pallio (1390 m). Da qui si torna a Brumano passando dal rifugio Resegone (1265 m), calandoci nel profumato universo di quest'angolo di alta Valle Imagna con i polmoni ripuliti e lo sguardo pieno.

Davide Sapienza
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Leffe

Staffetta a tre, il trofeo delle Valli

Al via domani il Trofeo delle Valli, giunto alla quattordicesima edizione. Una staffetta a tre per 8 chilometri di corsa in totale. Il ritrovo è alle ore 12 in Piazza della Libertà, a Leffe, punto di partenza e arrivo. Alle 15 partirà il primo staffettista della gara maschile e dieci minuti dopo l'atleta della prova femminile.



Città Alta

Alla riscoperta delle Mura venete

Riscoprire i 6 chilometri delle Mura di Città Alta in una passeggiata culturale. Sarà possibile domenica, con partenza alle 14.45 a Largo Colle Aperto. La visita durerà 2 ore, costerà 10 euro per gli adulti e 5 per i ragazzi fino a 12 anni. Per info: prenotazioni@artuassociazione.org o chiamare il numero 331 706 3429.

Trucca

Lezioni di nordic walking ritmico

Per la prima volta a Bergamo arrivano i corsi di nordic walking ritmico. Un'occasione di fare sport all'aria aperta al ritmo di musica e con diversi gradi di intensità per permettere a tutti di partecipare. I corsi si tengono di mercoledì, sabato e domenica al Parco della Trucca. Per informazioni chiamare il 3481318863.

Tra mito e storia a Costa Volpino Due giorni di magie, sortilegi e animazione in riva al lago. Di notte balli intorno al fuoco sacro. Concerti, giochi e conferenze

TORNANO LE STREGHE
MISTERI E PASSIONI

I luoghi

Tra i comuni più piccoli della provincia, sotto il versante orientale del Resegone, tra Valle Imagna e Valsassina, Brumano fu uno dei primi nove comuni della Comunità Generale di Lecco che,

Il Sebino si tinge di noir e mistero. Il borgo di Costa Volpino ospita, fino a domenica, sulle rive del lago, «Strigarium», evento unico nel panorama nazionale, organizzato dall'associazione culturale La gufaia aldlid del cancello e dedicato al paganesimo, alle tradizioni millenarie e alla riscoperta del legame tra uomo e natura. La manifestazione si apre oggi alle 16, con il mercatino magico: nei 75 banchi di espositori provenienti da tutta Italia si potranno trovare prodotti esoterici e fantasy, creme e olii a base di erbe, tarocchi, amuleti, candele, fatine e altri manufatti con i simboli dei culti preistorici. Ci saranno artigiani speciali come gli esperti in skull carving che incidono teschi di animali, dal cavallo alla mucca, dal bufalo al montone, rendendoli opere d'arte e altri che realizzano coltelli dalle ossa. Nell'area dedicata allo street food si potranno gustare zuppe, pannocchie e cibi a tema, oltre a bevande antiche come l'idromele, la preferita dal dio Odino, e l'ippocrasso, entrambe a base di miele, e il sidro ottenuto dalla fermentazione alcolica di mele o pere. Sagitta Firefolk curerà l'animazione itinerante travestendosi da folletto, con numeri di giocoleria, fachirismo e bolle giganti, mentre la sera si esibirà, a cavallo, nel suo fire show. Sul palco i concerti: i bielorusi Irdorath, per la prima volta in Italia, suone-



Riti Lo «Strigarium» si apre oggi alle 16 a Costa Volpino



Strigiocarum

NEL COLLEGIO DI HARRY POTTER

Anche i più piccoli potranno sentirsi come Harry Potter, quasi fossero teletrasportati a Hogwarts, il collegio di magia e stregoneria. Domani alle 16.30 e domenica alle 18 si terranno le «lezioni»

sul valore dei 4 elementi, il segreto degli incantesimi. Caccia al tesoro degli strumenti dei fattucchieri. Domani alle 15 e domenica alle 16.30 le attività di gioco con «Strigiocarum». (r.s.)

L'agenda

● Da oggi a domenica, l'area sosta camper Il bersaglio a Costa Volpino ospita «Strigarium». Oggi alle 16, l'apertura del mercatino magico, domani e domenica alle 10. Stasera, alle 21.30, l'accensione del fuoco sacro. Show, conferenze, seminari, workshop, concerti sono gratuiti. Info: pagina Facebook dell'associazione culturale La gufaia aldlid del cancello, www.strigiarium.it

ranno stasera alle 22, seguirà «Dominae nocturnae», spettacolo teatrale in collaborazione con l'associazione L'Ontano verde. I varesini Aexylum apriranno, domani dalle 20.30, ai Celtica Pipes Rock, band austro-americana che fonde i suoni delle cornamuse a quelli potenti e moderni di batteria e chitarre elettriche, sparando fuoco da alcuni strumenti. Domenica, alle 20.30, sarà la volta dei camuno-milanesi Atlas Pain. Cuore della manifestazione è la parte culturale con 15 conferenze. I temi principali saranno le antiche tradizioni legate alla stregoneria italiana, al culto della luna e del femminile sacro, i legami tra uomo e i cicli stagionali della terra. Si parlerà di Poveglia, l'isola veneziana, ex lazzaretto, oggi disabitata che le leggende narrano sia invasa dagli spiriti dei morti per la peste. Si approfondiranno le figure della dea madre e della divinità egizia Iside, mentre i laboratori tratteranno la cartomanzia intuitiva e il testo cinese I Ching, usato come oracolo. Saranno presenti gli scrittori Ottavio Adriano Spinelli e Fabio Garuti. Domani e domenica, esposizione didattica dei rapaci, ma non solo. Dai gufi, considerati messaggeri degli dei, simbolo di sapienza e coraggio alle civette, le cui ali erano usate dalle streghe per gli intrugli fumanti.

Rosanna Scardi
© RIPRODUZIONE RISERVATAPer il tempo libero
Notte bianca
a Osio Sopra

In piazza
La due giorni a Osio Sopra, notte bianca compresa, inizierà domani alle 19

Il benessere, ovvero lo stare bene con se stessi e con il mondo che circonda, declinando tutti gli aspetti della nostra vita attraverso una maggior consapevolezza culturale, ambientale e sociale è al centro di MadEspOsioSopra. Una due giorni, notte bianca compresa, che propone un momento aggregante «trasversale», in un mix di eventi progetti, laboratori musica dal vivo e l'immane ristorante. Ma il cuore dell'evento che prenderà il via domani alle 19 per concludersi domenica sera, è racchiuso nel ventaglio di «riflessioni fatiche» che troveranno spazio. Chi pensa alla salute potrà eseguire test e trovare i consigli giusti per stare in forma, chi invece tiene agli animali potrà rivolgersi a Gaia, l'associazione che da oltre 20 anni pensa a difendere gli amici dell'uomo. (d.t.)

Per chi ama la natura
A spasso (con guida)
nel Parco dei Colli

Mosaico
Cinquemila: è la stima del numero delle specie (flora e fauna) presenti nel Parco dei Colli

Esplorare il territorio facendo una passeggiata nei boschi, alla ricerca degli uccelli, o in un viaggio di sapori al mercato agricolo. Domani si terrà un'escursione guidata nel Parco dei Colli. Qui vivono uccelli come il picchio muratore, la ghiandaia, la rondine, la tortora selvatica, il falco pecchiaiolo, lo sparviere, l'allocco e il barbagianni. La passeggiata, accessibile a tutti, parte alle 9.30 dall'ex monastero di Valmarina, sede dell'ente Parco. Inoltre, nel cortile dell'ex monastero dalle 9 alle 13, ci sarà anche il mercato agricolo, con i prodotti di una dozzina di aziende del territorio. Le iniziative sono gratuite, fino a esaurimento posti. Tutte le informazioni su www.parcocollibergamo.it e sulla pagina Facebook «Parco dei Colli di Bergamo». (gi.la.)

Per i bambini
Se i cartoni animati
raccontano di noi

Toy Story
Il primo incontro è dedicato alla carrellata «Dai nonni di Mickey Mouse ai nipoti di Toy Story»

I cartoni animati sono una cosa seria, come si vedrà nel corso proposto dall'«Associazione Essi Vivono». Gli incontri si svolgeranno all'Upperlab, a Bergamo in via Pescaria 1. Si comincia stasera dalle 20 alle 23 con una panoramica storica intitolata «Dai nonni di Mickey Mouse ai nipoti di Toy Story». La serata di domani, dalle 18.30 alle 20.30, sarà dedicata ad approfondire l'evoluzione tecnologica del cartone animato, dai disegni a mano all'animazione a computer fino al CGI. Infine domenica dalle 10 alle 13 ci sarà lo spazio per raccontare l'industria d'animazione giapponese, dai capolavori del più noto Hayao Miyazaki ai registi meno conosciuti. Per info e iscrizioni è necessario scrivere una mail a info@upperlab.it o chiamare il 333426105. (gi.la.)

Per il gusto
Sapori dal mondo
Albino Street Food

A tavola
Non solo cucine provenienti da vari Paesi europei, ma anche prodotti a km zero

Albino inaugura la prima edizione dell'«International Street Food», una tendenza che sta prendendo sempre più piede e che ha come protagonista la cucina tradizionale. L'appuntamento è da oggi a domenica nella piazza del mercato, ogni giorno dalle 10.30 del mattino a mezzanotte. Saranno più di 20 le cucine a cielo aperto provenienti da vari Paesi europei che proporranno il tipico cibo di strada. Dalla Spagna, con sangria e paella, fino alla Grecia, che porta in tavola pita e yogurt. Da birra e wurstel tedeschi al cannolo dolce ungherese. Saranno rappresentate anche le regioni italiane, con la Sicilia e i suoi famosi arancini, l'Emilia e lo gnocco fritto, l'Abruzzo e gli arrosticini. Per non dimenticare infine formaggi e affettati bergamaschi. (gi.la.)