



Sentieri d'autore

LE TERRE
BIANCHE
DELLA
VAL MEZZANA

La via bianca dai Valzelli si snoda immergendosi nelle essenze sempreverdi baciata dalla neve: fende il fianco della montagna e basta poco per passare dal brusio dell'oggi al silenzio degli alpeggi dormienti. Si supera il solco della Val Mezzana e poi la luce entra tra le cime degli alberi per allearsi al fresco biancore. La malga (1477 m) è lì appollaiata su un dosso: da ovunque invisibile, ci fa girare la testa per vedere dove salire. Proseguiamo (verso il rifugio Magnolini), per abbandonare a breve la strada forestale: ci basta entrare nell'avvallamento che in essa si specchia dove l'ampia curva porta a sud. La montagna ci suggerisce



come tracciare con le nostre emozioni la neve fresca. Poi, oltre la soglia dei larici, intuiamo grandi spazi aperti dove solo il cielo è il limite. Un ultimo saluto: ci volgiamo per respirare insieme alla foresta, accolti dal timido canto del popolo volatile e dall'offerta della neve, la distesa dell'immaginazione.

Davide Sapienza
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Aviatico

Emozioni yoga al Monte Poieto

Speciale lezione di yoga, domani, al rifugio Monte Poieto di Aviatico. Entro le 17.30 è prevista la salita gratuita in cabinovia, mentre il corso, a base di semplici posizioni, sarà dalle 18 alle 19.30, alle 20 la cena al rifugio, dalle 22 alle 23 la discesa. Prenotazione obbligatoria al numero telefonico 339.7235249.



Villa d'Almè e Sorisole

A teatro con i pupazzi e le fate

Domenica, alle 16.30, per la rassegna di Teatro a merenda, la sala consiliare di Villa d'Almè ospita «Stella frittella», spettacolo di narrazione e pupazzi della Baracca di Monza, a ingresso gratuito. A Carvico nella sala della comunità, in scena poesia e comicità con «La fata di Peter Pan» di Teatro Blu (5-4 euro).

Orio e Curno

Popcorn day negli Uci Cinemas

Domenica, in tutti gli Uci Cinemas, comprese le multisale di Orio e Curno, arriva il Popcorn day che celebra lo spuntino preferito durante le proiezioni. Gli spettatori che acquisteranno un biglietto per assistere alle proiezioni della giornata riceveranno in omaggio un sacchetto di popcorn da 125 grammi.

Short Track schelegge sul ghiaccio

Il percorso

Superate le biglietterie del Monte Pora, si prosegue diritti e poi tenendo la destra, da dove, alla sbarra dei Valzelli (1530 m), si intuisce come attraversare la pista per proseguire

Sui pattini corrono come fulmini, capaci di sfrecciare a 30 chilometri all'ora in rettilineo, mentre in curva si inclinano talmente tanto da dover toccare il ghiaccio con le mani. Sono le 120 stelle europee dello Short Track (pista corta) che, da oggi a domenica, si danno appuntamento al Palaghiaccio IceLab di via San Bernardino per la Star Class Short Track Speed Skating Competition. Lo sport è una specialità dei giochi olimpici invernali, introdotta nel 1992, che vede i pattinatori impegnati in gare di velocità pura su tracciati diversi, dai 500 ai 1.500 metri. La disciplina nasce, infatti, agli inizi del '900 tra il nord degli Stati Uniti e il Canada dove spesso i pattinatori, non avendo a disposizione ovali da 400 metri, si allenavano sui campi da hockey, quindi da 111. Da questo deriva il nome short track, appunto pista corta. Fino al 2006 il commissario tecnico della nazionale è stato Stelio Conti, scopritore della campionessa Arianna Fontana, che ha vinto un oro, due argenti e cinque bronzi olimpici. L'allenatore ora è il coach della Sport Evolution Skating di Bergamo che organizza la gara, l'equivalente della Coppa Europa di sci. Gli atleti provengono da Francia, Belgio, Olanda, Germania, Svizzera e Svezia, in più è attesa una pattinatrice ospite canadese. La competizione è l'ultima possi-



Al Palaghiaccio IceLab

CENTOVENTI STELLE EUROPEE

Lo spettacolo delle 120 star europee dello Short Track avrà luogo al Palaghiaccio IceLab di via San Bernardino. La squadra di Bergamo si presenta all'appuntamento in cerca

di importanti conferme e con grandi ambizioni. L'ingresso è libero e gratuito. Gli orari: oggi, dalle 11 alle 19, domani dalle 9 alle 19, domenica dalle 9 alle 13.

Show

Velocità (oltre 30 km/h) e inclinazione sono gli elementi dello show

bilità per accedere alla finale, in programma a marzo a Rostock, in Germania. Sono tre le prove da affrontare: la prima è stata ad Hasselt in Belgio, la seconda a Heerenveen in Olanda e l'ultima è a Bergamo. I migliori 8 classificati delle tre prove affronteranno la finale contro gli 8 migliori della Danubia Class, che seleziona i pattinatori nei Paesi dell'Est. Gli atleti gareggiano, inclusi gli junior, in batterie da 4 o 6. La squadra di Bergamo schiererà Augusto Duzioni, Alberto Rava, Milan Grugni, che è in nazionale, e Surendra Villa. Quest'ultimo vanta il punteggio più alto. Non si tratta di eliminazioni dirette, ma di una all finals, ovvero gli atleti andranno avanti e sfideranno man mano quelli che si sono posizionati nello stesso punto della classifica nelle diverse batterie, da qui il grande impegno perché la stessa distanza sarà corsa più volte. «Per intraprendere questo sport occorre iniziare a sei anni, a dieci sei già «vecchio» — afferma Giuseppe Villa, presidente della Sport Evolution Skating —. Servono doti di equilibrio e una buona dose di incoscienza». La manifestazione è patrocinata dalla Federazione italiana sport del ghiaccio e dall'International skating union. Sarà visibile in streaming sulla piattaforma short-trackonline.

Rosanna Scardi
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Per i runner

«CorriAmo» la vita coi bimbi supereroi



A Stezzano
Informazioni sulla partecipazione: www.italiarunners.it o al numero 331.4370677

Prende il via la prima edizione di «CorriAmo la vita», camminata non competitiva organizzata in occasione della Giornata mondiale contro il cancro, organizzata da «The Bridge For Hope Onlus» e «Italia Runners Sporting Club». Il punto di ritrovo è domenica alle ore 9 al centro commerciale «Le due torri», di Stezzano, dove è allestito uno spazio con attività, musica e ospiti durante il corso della gara. Sono previsti un percorso di cinque chilometri, uno di dieci e una minimarcia a cui i bambini possono partecipare vestiti da supereroi. Il biglietto di iscrizione è di dieci euro, gratuito per i bambini fino ai dodici anni. (gi.la.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Per i videogiochi

«Need for speed» Sfida su 4 ruote



Retroedicola
I giocatori sono liberi di solcare le strade della città nel segno di uno spirito «free ride»

Ai posti di partenza per una spericolata gara in auto. Virtuale. Alla Retroedicola, in via Gabriele Rosa, domenica a partire dalle 16 si disputa il torneo di «Need for speed: Carbon», videogioco dei primi anni 2000. A differenza degli altri episodi della serie, chi partecipa non corre da solo, ma è affiancato da un altro personaggio, in una sfida a tempo. La Retroedicola è un'associazione culturale aperta nel 2017, conta 6 membri e propone fumetti, riviste e videogiochi degli anni passati. Organizza tornei, presentazioni di libri e concerti. Per gli eventi non è necessario prenotare, ma bisogna tenere conto che c'è posto per una ventina di persone al massimo, che giocano su un telo di 2 metri per 2. (gi.la.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Per i bambini

Passione sabbiarelli Si creano maschere



Carnevale
A tutti i partecipanti al laboratorio sarà offerta una degustazione gratuita di dolcetti

Nuovo appuntamento alle «Due torri» di Stezzano dedicato ai bambini: domenica ci sarà il laboratorio con i sabbiarelli per decorare le proprie maschere di Carnevale. Un gioco senza età, che stimola la creatività e diverte moltissimo i più piccoli. Dalle 15.30 alle 19.30 gli animatori presenteranno questa forma d'arte dove bellissime sabbie colorate sono utilizzate per decorare appositi disegni. Le maschere sono adesive e ricoperte da carte protettive che vanno via via rimosse a seconda del colore che bisogna utilizzare. La parte appiccicosa si ricopre poi con la sabbia in modo da farla aderire al disegno. Si otterrà un'originale e coloratissima mascherina che si potrà portare a casa e sfoggiare a Carnevale. (r.s.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Per gli innamorati

Messaggi e poesie per San Valentino



Cartoline
Prenotazioni al numero 0345.43479 da oggi a domenica dalle 10 alle 12 e dalle 14 alle 18

San Valentino si avvicina e il Museo dei Tasso e della Storia postale, nel borgo medievale di Camerata Cornello, organizza, domenica, il laboratorio «L'amore è una cartolina meravigliosa». Il corso, aperto a tutti, porta alla scoperta delle Valentine: componimenti poetici a sfondo sentimentale che dal XVIII secolo sono diventati biglietti e cartoline decorati a mano che parlavano d'amore con sfumature che andavano dall'amicizia alla passione. I partecipanti creeranno la propria Valentina per la festa degli innamorati: non serve esserlo, basta avere voglia di esprimere il proprio affetto verso una persona cara. La prenotazione è obbligatoria fino a esaurimento posti. (r.s.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA