

QUATTRO I PERCORSI RITROVO A MONTEROSSO

Dopo due anni di stop domenica torna la 30ª «CamminAido»

In cammino per la donazione. L'Aido provinciale ripropone domenica la 30ª «CamminAido», la corsa-camminata non competitiva che coinvolge runner e famiglie. «Si riparte da dove ci eravamo lasciati - spiega la presiden-

te dell'Aido provinciale Bergamo, Monica Vescovi - «CamminAido» ha sempre avuto un nutrito numero di partecipanti e tutti noi siamo soddisfatti per il ritorno alla normalità di un evento che ha uno scopo solidale ben preciso: diffondere la cultura del dono e informare più

persone sul perché e come diventare donatori di organi e tessuti. La pandemia ci ha bloccato due anni fa, ma finalmente nel fine settimana i colori bianco-rossi di Aido torneranno ad essere protagonisti nelle strade della città e sui colli». Una camminata che va interpretata

in diversi modi ed ognuno potrà scegliere quello che più gli si addice: dalla corsa vera e propria in gara con amiche e colleghi, alla camminata a passo veloce, alla passeggiata tranquilla con figlie e nipoti. «È un momento di aggregazione perché Bergamo, che è Capitale del volontariato, in queste occasioni si trasforma e questo piace ai bergamaschi, ma anche a chi arriva da fuori. Questa pandemia ha stravolto un po' tutto - conclude la presidente - ma, con la buona volontà dei volontari, anche quest'anno sono sicura, sarà un successo perché tutti i partecipanti sono animati da quello spirito solidaristico che ci

porta ad essere uniti nell'impegno a diffondere, anche attraverso la semplice maglietta indossata, il nostro messaggio di amore verso il prossimo che permette di dare una speranza ai tanti ammalati in lista di attesa per un trapianto».

Quattro sono i percorsi proposti con partenza e arrivo all'oratorio di Monterosso: il primo di 7,2 km, il secondo di 10,8 km, il terzo di 15,8 km e l'ultimo, il più impegnativo di 18 km. Le partenze consigliate sono alle 8.45 per i primi due percorsi e alle 7.30 per i più impegnativi. «CamminAido» sarà, dal punto di vista organizzativo, un provagenerale dell'evento «Camminata

Fluo» che illuminerà Città Alta nel mese di ottobre: un mix di sport e divertimento. Una camminata non competitiva aperta a tutti, con partenza e arrivo alla Fara, dove musica, colori e luci la faranno da padroni.

La quota di iscrizione alla «CamminAido» è di 6 euro con riconoscimento - la seconda delle 4 magliette con incise le porte di Bergamo - e 2,50 euro senza riconoscimento. Sono stati predisposti cinque punti ristoro, così che si possa camminare e stare insieme in totale sicurezza.

Mario Dometti

40

L'ECO DI BERGAMO
MERCOLEDÌ 20 LUGLIO 2022

Si cammina con Aido in città oppure nella bella Sambusita

Domenica 24. Due proposte suggestive con grande varietà di percorsi

EMANUELE CASALI

Domenica 24 luglio le camminate del Csi propongono due location massimamente attrattive: la città di Bergamo, che fa sognare dalla greenway su su fino a San Sebastiano; e Sambusita gioiello naturalistico delle nostre montagne.

Camminaido a Monterosso

«È con entusiasmo che dopo due anni riprendiamo la nostra camminata per stare insieme alle famiglie. Nella filiera del volontariato l'associazione Aido è paladina del prendersi cura dell'altro che si declina anche in una camminata, nella bellezza dello stare insieme, e tanto più insieme a chi, sul punto di non esserci più, ha avuto vita e salute da un trapianto di organi che è il messaggio immortale di Aido»: così Evarardo Cividini annuncia nei contenuti etici più che nei particolari tecnici la Camminaido non competitiva dell'Aido provinciale Bergamo. Che si conforma nel quartiere Monterosso perché qui è nata l'Aido 50 anni fa, prima Dob poi Aido. E questa dunque è una location imprescindibile. «Qui è nato il pensiero della solidarietà - perfeziona Cividini - e la promozione della cultura della salute pubblica».

All'insegna dello slogan Da Berghem de sota a Berghem de sura il programma prevede il ritrovo all'oratorio del Monterosso, Viale Giulio Cesare; 7.30 partenze per i percorsi di 15,8 km e 18 km; alle ore 8.45 è dato il via al gruppo che ha scelto i percorsi di 7,2 km e 10,8 km. Iscrizione 6,00 euro compresa maglietta con figura di Porta Sant'Agostino (nel 2019 c'è stata Porta San Giacomo, seguiranno porta Sant'Alessandro e porta San Lorenzo, in ossequio a Bergamo-Brescia capitali della cultura); 2,50 euro senza riconoscimento. Ristori sui percorsi (con cibi confezionati) sono allestiti nella greenway, a San Sebastiano, sulle mura, e al palazzo delle Poste in via Masone. Assicurazione con polizza Unipol-Sai; recupero marciatori; assistenza Croce Rossa e Croce Bianca di Bergamo; collaborazione con Uor Radio, bersaglieri Seriate, associazione carabinieri, associazione polizia penitenziaria, Pagliacci del cuore. Info 035.235326/7; bergamo.provincia@aido.it

La Camminaido si arrampica sui colli di Bergamo in diverse modalità e diverse asperità. Bello tosto il per-



La maglietta realizzata da Aido per la camminata di quest'anno



Iscrizioni alla Camminaido

corso di 18 km che sventa in via Vetta, sui Torni e Monte Bastia. Mica male la tratta di 15 Km, dislivello da 250 e 450 m. Più gettonati saranno i percorsi di 7 e 10 km con podiste e podisti incanalati nel magico ambiente della Greenway del torrente Morla. Percorso protetto in città senza i fastidi della città, rannicchiato in un ambiente suggestivo, impreziosito (se si alza lo sguardo) dallo skyline di Città Alta. La Greenway scivola fra campi, radure, boschetti e giardini nella giurisdizione di Porta San Lorenzo; scoiattola fino al borgo di Valverde dove gli aristocratici bergamaschi amavano rifugiarsi in sontuose ville. Ed ecco Valmarina altra località

■ **Camminaido** torna dopo due anni e festeggia con giubilo la 30ª edizione



Iscrizioni a Sambusita

per amanti del Creato, un ruscelletto che mormora ancora i motivi gregoriani per secoli ascoltati dall'acqua, susurrati dalle monache benedettine dell'ex monastero dedite alla meditazione, alla cura e contemplazione di un ambiente incontaminato. Il complesso risale al 1100, ora sede del Parco Regionale dei Colli di Bergamo da cui si dirama una graziosa ragnatela di silenti sentieri.

Sambusita

La camminata denominata Marcia dell'Amicizia all'11ª edizione è promossa dall'Ente Locale Turismo Sambusita con l'Avis di Algua-Bracca-Costa Serina. La manifestazione è dedicata a Rino Felappi ex presi-

■ **L'11ª Marcia** dell'Amicizia è organizzata da Ente Turismo Sambusita e Avis

dente dell'Elt Sambusita. Ritrovo al ristorante Merli a Sambusita; partenze dalle 7.30 alle 9.30; percorsi di 8-16 km, collinari ovviamente; chiusura della manifestazione alle ore 12; iscrizione 5,00 euro con gadget di una confezione gastronomica per i primi 500 iscritti; 2,50 euro senza gadget. Previsti punti di ristoro sui percorsi e all'arrivo, assistenza della Croce Rossa di Bonate Sotto, recupero marciatori, assicurazione.

Si ricorda che la copertura assicurativa risponde solo nei confronti dei partecipanti che sono in possesso del documento individuale di partecipazione correttamente compilato e vidimato dall'organizzazione. Che declina ogni responsabilità nei confronti dei partecipanti che non si attengono agli orari e agli itinerari ufficiali fissati dall'organizzazione e non abbiano il cartellino di partecipazione ben visibile.

Per i gruppi podistici (minimo 25 partecipanti) iscritti entro le ore 22 di sabato 23 luglio, confezione gastronomica, e assegnazione dei trofei Buccelloni Paolo, Avis Algua-Bracca-Costa Serina, La Passata, Faip, Acerbis Adriano. Il ricavato è destinato ai lavori del campo polivalente. Il percorso di 8 km si snoda intorno alla montagna di Sambusita e Miragolo; la km 16 accosta le località Salmeggia, Selvino, santuario del Perello, Miragolo.

Info Elio 347.373.7910; Marco 329.212.0755; email claudio.ghirardi@yahoo.it; fabry180664@alice.it

Sambusita si trova nel comune di Algua rocambolescamente costituito da due entità territoriali non contigue e distanti ben 1600 metri l'una dall'altra. Algua è costituita da quattro frazioni: Frerola e Pagliaro sulla sponda destra del torrente Serina; Rigosa e Sambusita sulla sponda sinistra del torrente Ambriola.

Quattro minuscole frazioni, con una media di poco più di cento abitanti ciascuna, ma una più attrattiva dell'altra, ognuna con una propria specificità non di poco conto. A cominciare da Sambusita stessa custode del santuario mariano del Perello uno dei più antichi della Bergamasca (apparizioni nel 1413). A Pagliaro nella chiesa del Corpus Domini è custodito un ciclo di affreschi del '400, fra i più preziosi della Bergamasca: nelle varie scene anche un Cristo Pantocratore. A Rigosa da considerare la chiesa di Sant'Antonio; mentre Frerola è sul tracciato dell'antica Via Mercatorum che univa Bergamo alla Valtellina e all'Europa.

