

A VELA SUI RIFIUTI. Sabato 18 e domenica 19 maggio alla darsena di porta Ticinese si svolgerà la nona edizione della «Ticinese Challenge Cup». La competizione è stata aperta anche alla classe xs (extra-small), i cui scafi devono essere realizzati esclusivamente con materiale riciclato. La classe xs è riservata agli alunni delle scuole elementari e medie che potranno richiedere gli scafi al grezzo a Velamarclub (tel. 58106495) che organizza la gara. La scuola di vela offrirà anche le istruzioni per la realizzazione delle imbarcazioni «ecologiche».

BUNGEE JUMPING. Ogni sabato e domenica dalle ore 10 alle 18 è possibile provare l'emozione del salto con l'elastico lanciandosi dal Ponte S. Michele a Paderno d'Adda (Lc). 80 metri di salto nel vuoto con possibilità di immersione finale nelle acque dell'Adda.

SERATA DI KUNG FU. Domenica 12 maggio in scena al paladino di Milano le discipline orientali. Organizzata dalla PWKA club Italia (tel. 26110092) la serata prevede l'esibizione di 250 atleti che mostreranno le varie arti marziali, l'incontro Italia-Cina di combattimento libero e l'esibizione di alcuni monaci guerrieri del Monastero di Shaolin, culla di tutte le arti marziali. Protagonista assoluta Shi De Xin, una monaca cinese di 31 anni.

STREET BASKET. Nell'area parcheggio del Centro Commerciale Bonola (tel. 3084571), sabato 11 maggio si terrà una Nba jam session, tappa milanese del torneo «Converse 3 on 3 tour '96». Gare a squadre di 3 contro 3, tiri liberi e tiro da 3 punti.

TUTTI IN MARCIA. Domenica 12 maggio alle ore 9 partirà dalla Scuola Media Gulli (via Martinetti 25) la «Marcia di GulliVen». Aperta a tutti la marcia si dirigerà verso il Parco di Trenno dove si svolgerà buona parte del percorso. Iscrizione 5 mila lire.

CORSO PER DIRIGENTI SPORTIVI. A Vimercate è in partenza il «Corso di formazione ed aggiornamento per dirigenti sportivi» organizzato dal Coni in collaborazione con l'Assessorato allo sport della Provincia di Milano e l'Assessorato allo sport del comune di Vimercate (tel. 039/66591). Il corso è articolato in 5 impegni serali della durata di tre ore ciascuno, riguardanti gestione, organizzazione, legislazione, sponsorizzazione e aspetto medico. Partirà il 16 maggio.

CITYGINNICA INDALO. Domenica 12 maggio, alle ore 15, presso il Centro Peppino Vismara-Istituto Don Calabria (via del Missaglia 117) si svolgerà la 13 Cityginnica Milanese organizzata dal Centro Sportivo Indalo (tel. 55017901). Un grande spettacolo di ginnastica artistica, ritmica, trampolino elastico, ju jitsu, danza moderna, messo in scena da bambini, ragazzi e adulti che seguono i corsi.

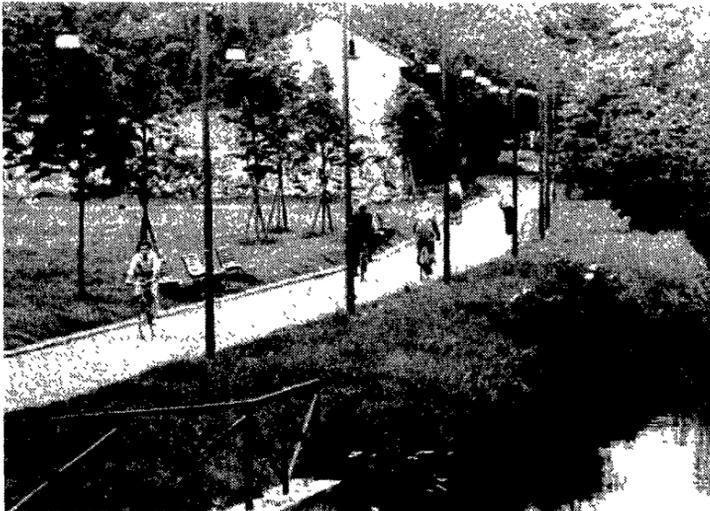
ALLA SCOPERTA DELLA VELA. L'Associazione Sportiva «Vivere la Vela» e il Liceo Artistico Boccioni organizzano un corso teorico gratuito per conoscere tecniche, nozioni e curiosità sul mondo della navigazione a vela. Il corso si terrà presso il Liceo Boccioni (piazza Arduino 4 - tel. 33600180) nelle serate di mercoledì 15 e 22 maggio dalle ore 18 alle 19,30.

VOLO LIBERO. Tutti i martedì presso il Circolo Culturale SS. Trinità (via Rosmini 4) di Milano gli istruttori della Scuola di volo libero Pegasus propongono un corso teorico gratuito per il conseguimento del brevetto di Volo da Diporto Sportivo senza motore. Chi invece vuole provare l'ebbrezza del volo libero può telefonare allo 0341/550332 e andare di persona a vedere in che cosa consiste questo particolare sport.

Luca Ferrari

■ Un percorso cittadino (15 chilometri circa) lontano dal traffico e particolarmente adatto alle famiglie, con i bambini piccoli sul seggiolino degli adulti e con i più grandicelli a pedalare sulle loro biciclette. Si tratta della cicloaia Martesana. Si parte dalla fine di via M. Gioia dove il Naviglio Martesana corre ancora scoperto. Subito all'inizio del percorso, a destra, si trova uno spazio verde (ex Sabba), racchiuso dietro un muro e per ora inutilizzato; a sinistra vi è l'antica Cassina de' Pomm, nei secoli passati rinomato albergo e punto di ristoro per i milanesi in viaggio verso i luoghi di villeggiatura della Brianza ed ora ristorante e pub. Una bella passerella pedonale in ferro sovrappassa il naviglio. Il percorso della cicloaia prosegue sottopassando i viadotti della cintura ferroviaria; subito dopo, sull'altro lato, si vede il muro bianco bianco che racchiude lo storico parco della villa Finzi.

Si sottopassa quindi il viale Monza e quindi il «ponte vecchio» di Gorla, a schiena di mulo e in cep-



La pista ciclabile nel parco del naviglio Martesana

De Bellis

Ville e parchi della Martesana Un facile itinerario familiare

LUIGI RICCARDI

po dell'Adda (un conglomerato naturale estratto dal fiume). Al di là del ponte, sulla sinistra, si trova il monumento ai Piccoli Martiri (dello scultore Remo Bruschi) a ricordo dei 206 bambini vittime, il 20 ottobre 1944, assieme al personale della loro scuola, di un bombardamento. Sempre al di là del ponte si può accedere alla chiesa del convento di clausura delle Clarisse (opera degli anni 50 dell'architetto Giovanni Muzio). Proseguendo, inizia il parco Martesana, di formazione recente ma già ben piantumato, con splendide fioriture visibili a metà primavera (molti fiori vengono coltivati anche dai conduttori degli orti sistemati, un po' disordinatamente per la verità, sulla sponda destra del Naviglio). Poco dopo, due «torri»: a destra un grattacielo isolato dello Iacc (architetto Luigi Caramella) che vanta l'impianto domestico ad energia

solare più grande d'Europa (1800 mq di pannelli solari); a sinistra invece una antica torretta a pianta circolare in mattoni faccia a vista. Proseguendo sulla cicloaia, dapprima si trova un anfiteatro che il Comune non si è ancora deciso ad utilizzare in modo adeguato, e quindi si arriva in piazza Costantino. Attraversando via Padova, sulla destra, si può andare a visitare la vicina S. Maria Rossa, basilica appartenuta ad una abbazia di monaci agostiniani fondata nel XII sec.

In piazza Costantino si può vedere ancora la vecchia sede del Comune di Crescenzago (soppresso negli anni 20) e più avanti, sulla sponda destra del Naviglio, la «riviera» di Crescenzago con una serie di antiche ville che si affacciano

sul corso d'acqua. Si giunge così al termine di via Padova. Il Naviglio piega a sinistra fiancheggiato da via Idro. Se si percorre questa strada si finisce contro il cancello che impedisce l'accesso al ponte canale che sovrappassa il fiume Lambro. Se questo passaggio fosse aperto, volendo, si potrebbe percorrere tutta l'alzaia del Naviglio fino a Concesa di Trezzo, dove vi è l'incile (presa d'acqua dall'Adda) del Naviglio, e quindi l'argine del fiume fino a Lecco. Ma l'ottusità burocratica della sede milanese del Magistrato per il Po ha fin qui impedito di adottare le semplici misure necessarie per l'apertura del cancello.

Tomati in fondo a via Padova, lo si attraversa sulla destra e quindi si supera la contrastrada di via Palmanova per prendere la pista ci-

clabile che ritorna verso il centro. Dopo qualche centinaio di metri si imbecca il sottopasso di via Palmanova che porta sulla pista ciclabile in fregio al quartiere Rizzoli e alla base della scarpata della metropolitana. All'altezza della stazione MM di Crescenzago, si gira a sinistra in via Cazzaniga e si entra così nel Parco Lambro che si può percorrere in bici per scegliere la spianata erbosa dove si preferisce sostare. Per il ritorno si consiglia la stessa strada. Il momento migliore per percorrere questo itinerario protetto, di domenica, è il mattino quando la frequentazione di pedoni e ciclisti è minore.

Un'ultima osservazione: per rendere ancor più sicuro questo percorso il Comune dovrebbe decidere ad intervenire predisponendo i passaggi ciclabili (come previsto dal Codice della Strada) nei punti di intersezione di questa pista ciclabile con il traffico veicolare e precisamente: all'altezza del ponte vecchio di Gorla; in piazza Costantino; in fondo a via Padova e sulla contrastrada di via Palmanova; e infine all'intersezione tra via Cazzaniga e via Rizzoli.

Simona Mantovanini

Gli indiani di Taos Pueblo a Casal - Casiegerola (Pv), cortile della scuola elementare, domenica dalle 15 in poi. Vengono dal Nuovo Messico i rappresentanti di questa comunità di nativi, che si esibiranno in danze e canti tribali. I movimenti ritmati del ballo, accompagnato dalle percussioni suonate per ore in maniera ripetitiva e ipnotica, servono per allontanarsi dall'esistenza comune, attaccata alla materia, e raggiungere il mondo degli spiriti guida.

Corteo storico delle contrade - Vigevano (Pv). Nella cittadina che conserva quella che molti storici dell'arte hanno definito «la piazza più bella del mondo» si trova anche l'insediamento castellano più grande della Lombardia: praticamente, l'intero centro storico si è sviluppato sulle antiche mura del maniero sforzesco. Che, domenica, si animerà con il corteo storico delle contrade, con decine di comparse in costume che riporteranno strade e piazze indietro di cinque secoli. Dopo la sfilata, le contrade si riuniranno alla corte sforzesca: corte che, come testimonia la deliziosa loggia delle dame, era celebre per lo sfarzo delle sue feste.

Sagra dell'asparago - Cilavegna (Pv). È il gustoso ortaggio, tipico di questa stagione, il protagonista della festa di domenica: cucinato, è proprio il caso di dirlo, in tutte le salse.

Michela Andreoli

Rocce e taragna in val di Mello

■ La Val di Mello, in Valtellina (riferimento cartografico: carta Etas Kompass numero 92, Val Chiavenna Val Bregaglia) vive da anni una stagione di gran voga grazie alla splendida bastionata di granito che la fiancheggia e che costituisce un forte richiamo per frotte di rocciatori. Ma anche il fondo valle riserva grandi attrattive per gli escursionisti: un susseguirsi di fiorenti alpeggi tra versanti ripidi e rocciosi, percorso da un torrente di straordinaria ricchezza e dominato, sullo sfondo, dalla cima nevosa del Monte Disgrazia costituisce un ambiente naturale di non comune fascino.

Dal paese di San Martino Val Masino (m 923) si segue la strada verso Bagni di Masino e al secondo

torante, ancora all'interno dell'abitato, si imbecca a destra una sterrata che dopo un quarto d'ora di cammino sbocca in un ampio piazzale-parcheggio. Di qui parte la mulattiera che, costeggiando il torrente raggiunge con pendenza quasi insensibile le balze di Cascina Piana, a 1.092 metri. Ora il sentiero comincia a salire, ma ancora dolcemente, attraverso in successione tre caratteristici ponticelli di legno sul torrente che scende dalla Val Zocca, supera il bivio per il rifugio Allievi, e prosegue fino al piccolo centro di Rasega (segnala Rascia sulle carte) 1.148 metri, si sono superati fin qui poco più di duecento metri di dislivello in un'ora e mezza di cammino.

Da questo punto la pendenza si

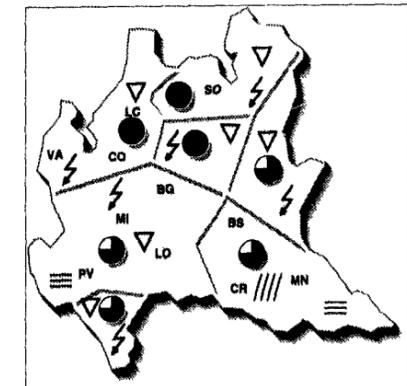
accentua e, dopo un altro centinaio di metri di dislivello, si fa decisamente ripida. Il sentiero si adentra in un folto bosco di conifere, snodandosi su un terreno pietroso reso piuttosto viscido dall'umidità (mai comunque pericoloso). La salita si conclude dopo un'ora (due e mezza dalla partenza) sui prati della Casera di Pioda a 1.599 metri di quota. Il percorso della Val di Mello si conclude qui, è tuttavia possibile salire ancora fino ai panoramici spalti erbosi dell'Alpe Cameraccio, con un dislivello supplementare di seicento metri.

La discesa si compie lungo lo stesso itinerario di salita, e richiede un tempo di poco inferiore, in considerazione del lungo tratto pianeggiante della prima parte della

gita. Per rifocillarsi, magari con un piatto di pizzoccheri o di polenta taragna, ci si può fermare lungo il cammino in uno dei «chioschi» che verso mezzogiorno preparano specialità «espresso» - anche camì alla brace: due di questi si trovano a Cascina Piana, prima del bivio per il rifugio Allievi, l'altro a Rasega (o Rascia che dir si voglia). Attenzione, però: in bassa stagione i chioschi sono aperti solo il sabato e la domenica (e comunque chiusi completamente dalla fine di settembre alla fine di aprile).

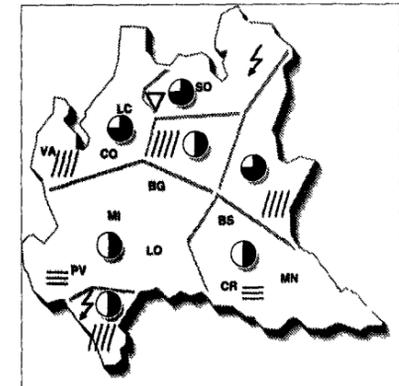
A cura del circolo Arci - Il quartiere - di via Amadeo 29. Per informazioni ed iscrizioni all'attività montana del circolo chiamare il numero 71 82 91 (il mercoledì tra le 21 e le 22, e il giovedì dalle 21 30 alle 23)

Venerdì



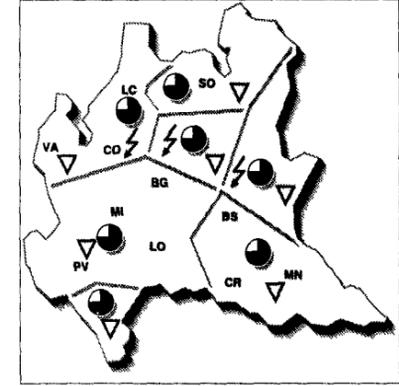
Secondo il Sar, il tempo sarà «moderatamente perturbato» con cielo «su tutti i settori da molto nuvoloso a coperto». Schiarite nel pomeriggio «a iniziare da est (3; 6). Piogge «da deboli a moderate» più intense sulle Prealpi (4; 5; 6). Temperature in lieve diminuzione.

Sabato



Variabilità a tratti perturbata. Cielo da nuvoloso a molto nuvoloso con intensificazione della nuvolosità dalla serata a partire da nord est (3; 6; 7). Precipitazioni su Alpi e Prealpi (4; 5; 6; 7) più probabili nel pomeriggio. Temperature stazionarie.

Domenica



Si prevedono condizioni di variabilità perturbata con cielo molto nuvoloso e precipitazioni sparse anche a carattere temporalesco più probabili su Alpi e Prealpi. Temperature in diminuzione e venti deboli o moderati settentrionali.

1	Oltrepò Pavese
2	Planura Occidentale
3	Planura Orientale
4	Alpi e Prealpi Occ.
5	Valli Bergamasche
6	Garda-Valscamonica
7	Valtellina

☉	Sereno	☁	Nebbia
☁	Poco nuvoloso	☁	Foschia
☁	Nuvoloso	☁	Pioggia
☁	Molto nuvoloso	☁	Temporale
☁	Coperto	☁	Rovescio
☁		☁	Neve

P&G Infograph