

OUTDOOR

BOSSICO

NORDIC WALKING



# L'ALTOPIANO COI BASTONCINI

Il verde balcone affacciato sul Sebino è l'ideale per la pratica della camminata nordica: pochi dislivelli, un clima mite e due anelli inaugurati nel 2014 con la certificazione dell'Associazione italiana nordic walking

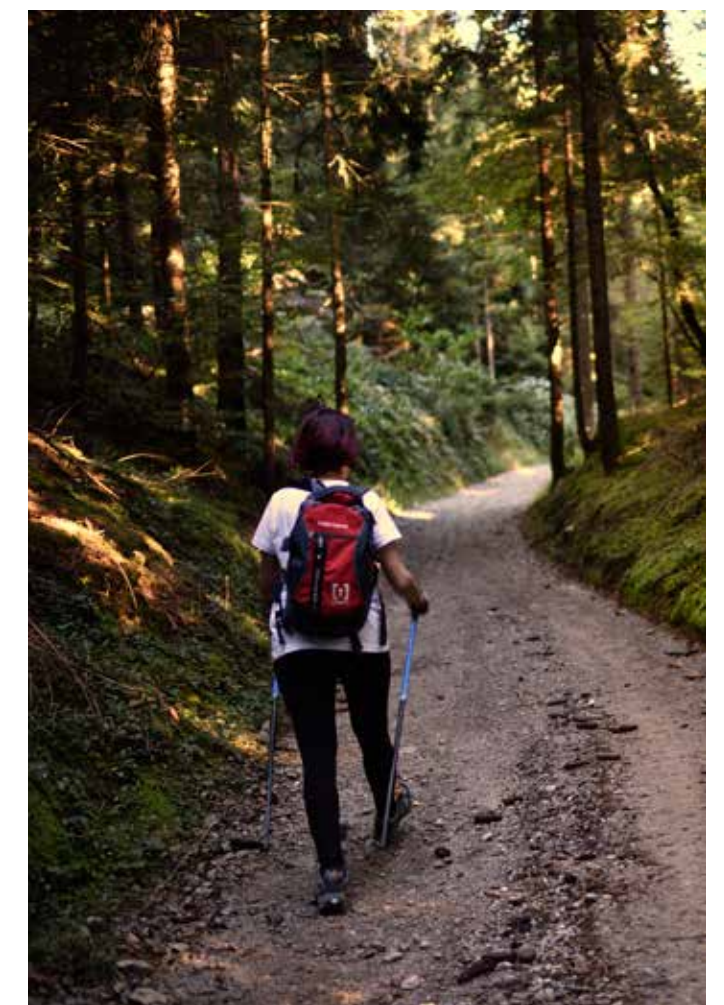
TESTO DI **LEONARDO ZEDURI**  
FOTOGRAFIE DI **MATTEO ZANGA**



## DA BOSSICO BASTANO POCHI PASSI PER IMMERGERSI NELLA NATURA

**A fianco:** Bossico è alle spalle, ma ancora vicina eppure, sull'altopiano, basta poco per ritrovarsi nel verde e in un ambiente che è l'ideale per passeggiate ed escursioni. **Sotto:** la segnaletica appositamente allestita per guidare gli appassionati lungo i due percorsi di nordic allestiti dalla locale Pro Loco.

**Pagine precedenti:** una bella veduta aerea dell'altopiano con il lago d'Iseo e Montisola sullo sfondo e un'escursionista, braccia e bastoncini al cielo, mentre si gode il panorama dalle pendici del monte Colombina.



Aria buona, clima mite, gran bei panorami. Per decenni a Bossico è andata così. Come su tutti gli altipiani. Luoghi di villeggiatura apprezzati soprattutto per la loro collocazione, la tranquillità, il paesaggio, ma senza quell'identità forte che alle quote più elevate è sinonimo di scalate, ascensioni ed escursionismo di un certo impegno. Come montagne mozzafiato, belle finché si vuole, ma prive del fascino delle cime vere e quasi mai in grado di attirare gli appassionati delle cosiddette discipline verticali. Un limite che sopra il lago d'Iseo, all'imbocco della Valcamonica, sono riusciti a trasformare in un vantaggio. Come? La parola magica è nordic walking, letteralmente «camminata nordica»,

disciplina nata nei Paesi scandinavi che, grazie all'utilizzo dei bastoncini, abbina il passo agile e leggero al moto articolatorio delle braccia. Quasi uno sci da fondo, ma senza la neve.

Le origini, dicevamo, vanno cercate al Nord in quelle terre lontane dove lo sport è sinonimo di benessere e qualità della vita. La stessa filosofia che Patrizia Gandini, presidente della locale Pro loco, ha cercato di portare quassù, sul verde e ondulato pianoro a quota 900: «Viaggiando tra Austria, Germania e Nord Europa – racconta la presidente della Pro loco – già nei decenni scorsi avevo potuto constatare quanto questa attività fosse diffusa. Ogni volta mi chiedevo: perché là sì e qua no? In fondo non ci mancava

nulla, anzi il nostro territorio così dolce e affacciato su uno splendido scenario si prestava perfettamente a una disciplina del genere. Così, un paio d'anni fa, ho contattato la Scuola italiana Nordic walking e il progetto ha preso il via». Risultato: il 4 maggio 2014 è stato inaugurato il Nordic Walking park di Bossico. Sfruttando l'armoniosità di questi ..... ettari e l'estensione del panorama lacustre che abbraccia per intero l'altopiano, sono stati tracciati due percorsi ad anello per tutti gli appassionati della camminata con le racchette e certificati dall'Associazione italiana nordic walking.

Il primo è stato ribattezzato «Sette colli». Niente di estremo, anzi, proprio il relax e la



## IL NORDIC WALKING UNA DISCIPLINA PER TUTTI ALLA RICERCA DEL BELLO

**Pagina a fronte:** prati, boschi e laghetti. Cosa chiedere di meglio per una passeggiata? Siamo lungo il percorso Sette Colli, anello da 5,6 chilometri che non presenta particolari dislivelli o difficoltà. **Sopra:** proprio per i suoi ritmi slow e la versatilità del gesto, il nordic walking è apprezzato da tutti. Giovani, meno giovani, atleti e semplici escursionisti.

contemplazione, che accompagnano sempre la camminata nordica, rappresentano i sentimenti a cui lo stesso sentiero si ispira. In tutto cinque chilometri: partendo con un leggero tratto pianeggiante su strada sterrata (circa un chilometro), si prosegue lungo una dolce discesa fino ad arrivare a metà del tragitto. Già qui il panorama è strepitoso con Montisola, la più grande isola lacustre d'Europa, sempre all'orizzonte, mentre la cornice è un castello di cime che si rincorrono in una sequenza che si spinge fino al grande massiccio adamellino. L'anello dei «Sette colli» si esaurisce dopo altri tre chilometri su un terreno pianeggiante che attraversa prati e boschi. Se, invece, la vostra condizione fisica vi permette qualcosa di più impegnativo, l'alternativa è il percorso «D'ast». Un secondo anello che si sviluppa lungo otto chilometri con l'aggiunta

di una variante in linea che si può imboccare a metà del percorso. Il punto di partenza è il medesimo del «Sette colli» ma, dopo il primo chilometro pianeggiante e sterrato, il sentiero inizia a salire attraversando prati e boschi, toccando radure, laghetti e aree picnic. La variante (2.5 km la sua lunghezza) consente di affrontare un salto di quota di quasi trecento metri: dai 1.030 su cui è adagiato il percorso principale ai 1.290 del balcone panoramico dove si trova l'arrivo. Da qui, nelle giornate più limpide lo sguardo si spinge, superando il Po, fino ad abbracciare l'arco appenninico. Per il rientro si torna sul «D'ast»: gli ultimi quattro chilometri sono in discesa e si ricongiungono nel tratto finale al «Sette colli». Il tutto accompagnato da una segnaletica puntuale e da una grande bacheca che accoglie gli escursionisti e offre

## I sette colli di Bossico

Per la felice posizione panoramica sul lago d'Iseo, nella seconda metà dell'Ottocento Bossico divenne una località di villeggiatura apprezzata, soprattutto da famiglie benestanti. Oggi un percorso storico naturalistico, segnalato da pannelli didattici, accompagna il visitatore alla scoperta de **I sette colli e le ville**. Con una curiosità: le ville, erette perlopiù in località Settecolli, sono quasi tutte della seconda metà dell'Ottocento e furono costruite da borghesi o nobili liberali, garibaldini, antipapisti e favorevoli a Roma, capitale d'Italia. Per questo i proprietari diedero a esse nomi romani o legati a fatti risorgimentali. Le più note sono le ville che prendono nome dai sette colli romani: dalla villa Aventino – considerata un piccolo tempio d'arte per la presenza di opere del Talloni, del Trussardi, dell'Oprandi e di altri maestri – al Campidoglio, situata poco sopra il centro storico; dalla cascina Celio sul sentiero per Ceratello alla villetta Esquilino sopra la conca Cadren in magnifica posizione panoramica; dalla Palatino alle pendici della Costa Grom alla cascina signorile Quirinale al culmine della mulattiera Bossico-Ceratello, fino alla villetta Viminale sul dosso che delimita la Fopa del Berlenden. Altre ville prendono il nome di Vaticano, Caprera, Gianicolo, Pincio e così via.



### COME ARRIVARE



**IN AUTO:** autostrada A4 uscita Seriate e seguire la statale del Tonale 42 direzione Lovere; all'altezza del Comune di Pianico prendere per la provinciale 53 della Val Borlezza fino a Sovero e da lì risalire la provinciale in direzione Clusone incontrando sulla destra la strada per Bossico (provinciale 54). **IN TRENO:** alla stazione



di Bergamo e dalla attigua stazione autolinee Sab coincidenze pullman per Bossico.

### DA NON PERDERE

#### BOSSICO DA LECCARSI I BAFFI

I prodotti tipici di Bossico sono di antica tradizione, come la **bergna**, carne di pecora salata, speziata ed essiccata al sole che si può mangiare cruda, arrostita o lessata. Ma anche le ottime **rape**, coltivate da tempi lontanissimi. Altra specialità è la **polenta con soppressa bollita o con funghi**. Ma la regina negli ultimi anni è la **formaggella di Bossico**, realizzata, con produzioni piuttosto limitate, con latte intero di mucche bruno alpina alimentate esclusivamente con foraggio del territorio di Bossico.

### PASSEGGIATE E SENTIERI



Tutto il territorio di Bossico è molto accessibile e alla portata di chi che ha voglia di camminare un po'. Tra i percorsi più frequentati sono quelli che conducono alla località **Gavazzano** (1,5 km), alle **Tre santelle** (1,7 km), a **San Giovanni in Monte Cala** (3,1 km), oppure gli itinerari che si dirigono a **Ceratello** (3,6 km) e quello che arriva al **monte Colombina** passando per **Colle San Fermo** (5,7 km), da dove si può anche optare per il sentiero che conduce al **rifugio Magnolini**. Davvero gradevole l'escursione che raggiunge lo stagno chiamato **pozza d'Ast**, una vera piccola oasi di pace erbosa, circondata da alti abeti, con al centro una piccola pozza non balneabile. Lo spiazzo è attrezzato con tavolini per picnic, barbecue e una fontanella. Si consiglia di munirsi della **Cartina dei sentieri** pubblicata dalla Pro Loco, che presenta in modo molto chiaro tutti i tragitti (scaricabile anche dal sito), alcuni dei quali sono stati anche tracciati in formato kml e gpx.

compresi i percorsi in formato kml e gpx). Non c'è che l'imbarazzo della scelta anche per chi pratica il **parapendio**, con particolare riguardo al monte Colombina che offre, anche d'inverno, le giuste condizioni climatiche per ottimi decolli, splendidi panorami e lunghi cross.

#### APP ALTO SEBINO

A portata di smartphone ben 24 itinerari tematici a Lovere, Castro e Bossico: la nuova App **Shop & tour - Lovere, Bossico e Castro**, scaricabile gratuitamente da Google Play Store e dall'Apple Store, grazie ad un layout semplice ed intuitivo consente di ottenere facilmente informazioni aggiornate sui luoghi d'interesse artistico-culturali e sui percorsi naturalistici, sugli eventi, le attività commerciali, i ristoranti e gli hotel dei paesi aderenti all'iniziativa. La geolocalizzazione dei punti di interesse consente inoltre agli utenti di conoscere in tempo reale la propria posizione e raggiungere facilmente la meta desiderata e anche di confezionare un itinerario di visita personalizzato, alla scoperta delle attrattive turistiche del territorio.



#### MOUNTAIN BIKE E PARAPENDIO

Le pinete sono attraversate da strade e mulattiere che ben si prestano a essere percorse con la **mountain bike**, con la proposta di itinerari di differente livello di difficoltà (cartina dei tragitti nell'abetaia scaricabile dal sito della Pro Loco,

**NUMERI UTILI**  
PRO LOCO DI BOSSICO,  
tel. 035.968365 o [www.bossico.com](http://www.bossico.com)





## I BASTONCINI ATTREZZO FONDAMENTALE PER LA «CAMMINATA CONSAPEVOLE»

**Sopra:** i bastoncini aiutano anche a superare gli ostacoli. È proprio il loro uso attivo che ci si rimette in gioco: un po' come se si imparasse nuovamente a camminare e, in questo apprendimento, si acquisisce anche una maggiore consapevolezza di se stessi. Si azzera il consueto schema della camminata e si rimettono in moto parti del proprio corpo di solito scarsamente utilizzate nel movimento alternato di gambe e braccia.

la mappa a colpo d'occhio dell'altopiano e dei suoi tracciati.

«Di posti come Bossico – aggiunge Gandini – non ce ne sono molti». Sicuramente un piccolo paradiso per gli appassionati del nordic: «L'altipiano è perfetto per la pratica di questa disciplina – conferma Patrizio Cabrini, dell'Orobie nordic walking, scuola che ha collaborato all'allestimento dei due tracciati di Bossico – Non ci sono dislivelli eccessivi, il fondo è ben tenuto e la vicinanza del lago garantisce un clima mite per buona parte dell'anno. Soprattutto all'inizio e alla fine della stagione è davvero un luogo ideale per gli appassionati di nordic. Con la Pro loco stiamo cercando di promuoverne ulteriormente la pratica con corsi

di avvicinamento che negli ultimi anni stanno riscuotendo particolare interesse: solo la nostra scuola conta 250 associati». La gente apprezza, ritrova il piacere di andare alla scoperta del territorio, ma soprattutto di passeggiare. Una passeggiata consapevole: attraverso l'uso attivo dei bastoncini ci si rimette in gioco, è un po' come se si imparasse nuovamente a camminare e, in questo apprendimento, si acquisisce anche una maggiore consapevolezza di sé stessi.

«Si azzera lo schema motorio acquisito in tanti anni – spiega ancora Cabrini – e si rimettono in moto parti del proprio corpo diversamente destinate a restare inattive. Un lavoro di qualità che non è solo fisico, ma anche mentale, quasi un camminare interiore che si addice a tutti: dallo

sportivo al sedentario, dai bambini agli anziani». Anche questo è il segreto di Bossico. Uno sport che sembra lo specchio dello scenario in cui lo si pratica. Una natura dolce che invita a muoversi, ma anche a contemplare. A osservare, come suggeriva don Alessio Amighetti, «la vista del lago in tutte le sue trasformazioni del giorno, in tutto il gioco delle sue tinte», capace di suscitare «nell'anima infinite sensazioni». Mens sana in corpore sano, verrebbe da dire. «In effetti – conclude Patrizia Gandini – ultimamente abbiamo inaugurato anche un angolo della meditazione. La nostra specificità vuole essere sempre di più quella del relax e del soggiorno a misura di famiglia». In questo quadro il nordic si inserisce alla perfezione. Si tratta, infatti, di uno sport per tutti. E il futuro di Bossico, grazie a corsi ma anche a giornate formative con l'intervento di medici, sembra essere legato anche a questa disciplina. Una piccola, ma preziosa capitale della camminata nordica. A due passi da casa.

**Leonardo Zeduri**

C3