



Sentiero Italia CAI

Club Alpino Italiano

IL MIO DIARIO IN CAMMINO SULLE MONTAGNE ITALIANE

IL MIO DIARIO

IN CAMMINO SULLE MONTAGNE ITALIANE



Alpinismo Giovanile

ISBN 978-88-7962-121-6



9 788879 821216



SOMMARIO

L'ALPINISMO GIOVANILE DEL CAI	14
IL PROGETTO EDUCATIVO DEL CAI	16
IL SENTIERO ITALIA CAI E I GIOVANI	18
SETTEMBRE IL SENTIERO ITALIA CAI VISTO COME "FRAGILITÀ"	21
OCTOBRE IL SENTIERO ITALIA CAI VISTO COME "VIA DA SEGUIRE"	59
NOVEMBRE PERCORRI I SENTIERI SEGUENDO LA SEGNALETICA CAI	97
DICEMBRE IL SENTIERO ITALIA CAI VISTO COME "UNIONE DI CULTURE"	137
GENNAIO IL SENTIERO ITALIA CAI VISTO COME "EMPATIA CON L'AMBIENTE"	175
FEBBRAIO ORIENTATI PER SEGUIRE I SENTIERI DI MONTAGNA	215
MARZO IL SENTIERO ITALIA CAI VISTO COME "AMBIENTE IN CUI VIVIAMO E A CUI APPARTENIAMO"	253
APRILE IL SENTIERO ITALIA CAI VISTO COME "EREDITÀ"	291
MAGGIO UNO ZAINO ZEPPA CHE NON SI INZUPPA	329
GIUGNO IL BELLO E IL BRUTTO TEMPO	367
LA MIA ESTATE	405





L'ALPINISMO GIOVANILE DEL CAI

La montagna è un meraviglioso ambiente naturale, un laboratorio che avvicina i giovani alla natura e offre infinite possibilità per attività divertenti, formative e sportive in tutte le stagioni dell'anno.

Perché ti invitiamo a salire le montagne? Perché nell'ambiente naturale puoi maturare le virtù dell'autonomia, della capacità di osservazione e di progettazione, di orientamento, di resistenza alle avversità, e perché in montagna, insieme ai coetanei, avrai oc-

casioni di vita autentica, fatta di condivisione, di lavoro e apprendimento in comune, di progetti sviluppati e realizzati in squadra.

Il Club Alpino Italiano è l'associazione che da oltre 150 anni riunisce gli appassionati di montagna e promuove l'alpinismo in ogni sua manifestazione. Fin dalle origini il CAI sviluppa le attività per i giovani, maturando una grande esperienza. Istruttori e accompagnatori sono tutte persone preparate che possono darti una mano per avvicinarti alla montagna. In particolare il CAI dispone di un suo **Progetto Educativo** e di una struttura dedicata basata su **Accompagnatori di Alpinismo Giovanile**: figure volontarie, chiamati anche a un ruolo di educatori, che hanno superato appositi percorsi formativi interni riguardanti temi educativi e tecnici per offrire un'adeguata sicurezza nel condurre gruppi di ragazze e ragazzi alla scoperta della montagna e al rispetto dell'ambiente. Il tutto con entusiasmo e passione, ma anche con lucidità, e per questo propongono attività di gruppo ai giovani dagli 8 ai 18 anni di età. Proposte che, per chi ci frequenta da più anni, permettono di sperimentare tutte, o quasi, le discipline che il CAI offre al mondo adulto.

Sotto la guida e supervisione degli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile imparerai a muoverti correttamente in montagna dosando gli sforzi, mantenendo il ritmo; apprenderai a regolarti nelle scelte degli indumenti e degli alimenti da portare in escursione e quanto sia importante la rapidità nei preparativi. Capirai che solo dopo aver imparato a muoverti bene, anche sui terreni più impervi, è possibile affrontare la montagna guardandosi attorno, osservando, comprendendo, assimilando l'ambiente in cui ci si trova. Imparerai a seguire i sentieri anche se non ci sono indicazioni, né baite né cartelli direzionali, in un mondo dai contorni liberi, di cui bisogna decifrare i segni, dove bisogna imparare a leggere le nuvole, a osservare i pendii, ad ascoltare i rumori, ad accorgersi delle variazioni della neve, a intuire il percorso più sicuro





da seguire. È dove il sentiero quasi si perde e si cammina con difficoltà che si inizia a conoscere, con umiltà, sé stessi e la dimensione dell'uomo rispetto alla montagna e alla natura.

L'**Alpinismo Giovanile** si propone, quindi, di guidare con la gradualità necessaria i giovani in un percorso di avvicinamento a tutte le attività che si possono svolgere tra i monti recuperando il valore solidale dello stare e crescere assieme, sia da un punto di vista formativo che educativo nonché organizzativo. Tutto questo attraverso una proposta educativa informale e strutturata ma anche divertente, giocosa, socializzante e a volte un po' trasgressiva; capace di recuperare il senso positivo dell'avventura, della scoperta e dei cambiamenti, imparando a gestire aspetti emotivi e razionali in maniera funzionale al superamento delle difficoltà che caratterizzano sia la scalata delle montagne (ma anche delle colline!) che del crescere. Difficoltà che prevedono, anche, la conoscenza di regole, perché il rispetto di queste aumenterà la sicurezza, quella vera, basata sull'intelligenza, sulla conoscenza, sul comportamento e sulla preparazione.

Attraverso questo metodo "dell'imparare facendo", dando il giusto peso anche al valore del "gioco" all'interno delle attività proposte, l'Alpinismo Giovanile vuole offrire un processo formativo anche simbolico per contribuire a rendere ciascuno dei partecipanti una persona capace di informarsi, esprimere opinioni e di fare delle scelte consapevoli. Per contribuire a renderlo (almeno un po') competente, critico, capace di passione, impegno e qualche sacrificio. Questo avviene tramite esperienze concrete quali: camminate, ferrate, escursioni estive e invernali, ciaspolate, orientamento, ciclo-escursionismo, speleologia, notti in tenda, camminate notturne, esperienze in "bivacco autogestito", in rifugi, nonché arrampicate in falesia e "vie normali".

Ci auguriamo che, alla fine del percorso fatto con noi, si possa comprendere che la fatica – perché la montagna è anche fatica – è necessaria per raggiungere ogni "cima", non solo quelle delle nostre bellissime montagne!

Non dimenticarti che per "scalare" tutte le cime, tra i monti e nella vita, occorre un adeguato allenamento fisico ma soprattutto mentale e, fidati, farlo insieme è meglio, molto meglio!

Infine, ti ricordiamo che i gruppi dell'Alpinismo Giovanile e i programmi che propongono si trovano in molte Sezioni del CAI presenti in tutta Italia. Ti aspettiamo!

L'ALPINISMO GIOVANILE DEL CAI





IL PROGETTO EDUCATIVO DEL CAI

Il Club Alpino Italiano, fondato nel 1863, ha sempre accompagnato i ragazzi in montagna, sia con le famiglie dei primi Soci, sia per la sensibilità "alpina e appenninica" di qualche Socio che organizzava escursioni montane a loro dedicate. Dal 1895, la spinta comunicativa del CAI verso i presidi delle scuole fece sì che si organizzassero le prime carovane scolastiche, giunte a coinvolgere fino a 150 ragazzi. Poi, nel 1898, una direttiva ministeriale rese obbligatorie due escursioni scolastiche annue, per i benefici derivati dall'aria di montagna, per superare eventuali disagi e consentire di diventare forti. L'idea della montagna come luogo salutare portò anche alla creazione delle prime colonie montane.

Dopo le due guerre mondiali il mondo iniziò a cambiare rapidamente, offrendo più opportunità di crescita, di cultura, ma anche di "distrazione". Si puntò sull'idea di "conquista", sulle "eccellenze", sulla necessità di vincere, di avere una particolare abilità che facesse emergere e primeggiare, abbandonando il messaggio condiviso valido per tutti i ragazzi e ragazze, anche quelli meno portati. Questo nonostante alcune Sezioni del CAI continuassero a offrire opportunità di qualità verso i giovani, ma sempre su spinta del singolo Socio e non grazie a una visione globale del CAI. Mancava infatti un "pensiero nazionale" che superasse i vecchi modelli e slogan.

Grazie alla visione di alcuni Soci, che si erano impegnati nel mondo giovanile, si arrivò alla nomina, nel 1954, della prima Commissione Nazionale di Alpinismo Giovanile. Nel 1978, si cominciarono a "formare" in Lombardia alcuni animatori, per arrivare poi nel 1980, a Verona, al Primo Congresso degli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile.

Il 1984 è l'anno che vide il primo Corso di Qualifica Interregionale di Accompagnatori di Alpinismo Giovanile. Nel 1987, il Consiglio Centrale del CAI costituì un Gruppo di Lavoro sul tema "Alpinismo Giovanile" che, attraverso obiettivi e linee programmatiche, portò alla proposta di un "Progetto Educativo", un documento che venne validato a livello nazionale nel 1988 e venne accompagnato dai "Temi del metodo" come documento applicativo. Nel 2020, coerentemente con i principi generali che lo hanno visto nascere, quel documento venne rivisto e ammodernato nei contenuti e nella forma assumendo quella attuale.

L'Alpinismo Giovanile

L'Alpinismo Giovanile è un settore del CAI dedicato all'attività formativa per i giovani, attuato attraverso una proposta educativa, strutturata e codificata nel Progetto Educativo e nei Temi del Progetto Educativo.





Gli Accompagnatori non solo accompagnano in montagna i giovani, ma li seguono anche nella loro crescita educativa.

Gli Accompagnatori operano in equipe stabili, mettendo in atto il Progetto Educativo, sviluppandolo in programmi, di durata generalmente annuale.

Il Progetto Educativo

L'Alpinismo Giovanile, che ha lo scopo di aiutare il giovane nella sua crescita umana, proponendogli l'ambiente montano come luogo per vivere esperienze di formazione, insieme ad altri coetanei e agli Accompagnatori, comprende i seguenti elementi, strumenti e obiettivi:

Il Giovane, protagonista delle attività dell'Alpinismo Giovanile, è il soggetto principale della dimensione educativa attuata. La proposta è quindi pensata e progettata tenendo conto dei suoi bisogni e delle sue esigenze, nonché della finalità formativa prospettata dall'Alpinismo Giovanile.

L'Accompagnatore, attore consapevole del processo educativo, è lo strumento tramite il quale si realizza il Progetto Educativo dell'Alpinismo Giovanile.

Il Gruppo, come nucleo sociale, per mezzo delle dinamiche che si sviluppano al suo interno, offre al Giovane la possibilità di fare esperienze relazionali e di crescita. Diviene spazio privilegiato in cui il Giovane può costruire relazioni umane autentiche.

Le Attività, con cui si realizzano questi intendimenti, sono incentrate sul camminare e sulla frequentazione consapevole dell'ambiente montano, nel rispetto della natura e dei valori del CAI, e sono finalizzate verso obiettivi didattici programmati.

Il Metodo di intervento si basa sul coinvolgimento del Giovane in attività interessanti, varie e divertenti, che gli permettano di "imparare facendo".

L'Uniformità operativa e metodologica nell'ambito dell'Alpinismo Giovanile è un presupposto indispensabile perché si possa realizzare e riconoscere il Progetto Educativo nelle attività sviluppate dalle Sezioni del CAI su tutto il territorio nazionale. Tale proponimento si attua applicando le linee guida e i piani formativi di settore, e attraverso la collaborazione fattiva con gli altri Organi Tecnici del CAI da cui si attingono competenze specifiche.

IL PROGETTO EDUCATIVO DEL CAI



IL SENTIERO ITALIA CAI E I GIOVANI



Più di 7.000 chilometri, circa 500 tappe, 20 regioni: il Sentiero Italia, ripristinato dal Club Alpino Italiano, è uno dei trekking più lunghi del mondo. A partire dal 2017 i volontari del Club Alpino Italiano si sono impegnati nel rinnovare il sogno di un gruppo ristretto di giornalisti camminatori che, riuniti nell'Associazione Sentiero Italia, si sono adoperati, durante gli anni '80, individuando un tracciato che collegasse tutte le regioni d'Italia.

Agli albori dell'attività escursionistica nel CAI, nel 1995, sotto la guida di Teresio Valsesia e grazie alla determinazione di numerosi Soci CAI, una





staffetta ha percorso questo sentiero dimostrando che era possibile un legame tra le Terre alte italiane e un nuovo turismo delle aree interne.

Oggi il Sentiero Italia CAI ha preso forma diventando un progetto per rilanciare un turismo montano responsabile e sostenibile, a tutto tondo, che consente a tutti gli appassionati di scoprire le straordinarie e molteplici dimensioni ambientali, paesaggistiche, storiche e culturali del nostro Paese. Tra le iniziative di sviluppo del progetto SICAI troviamo una rete strutturata di sentieri, segnaletica dedicata, punti di accoglienza, cartografia digitale e cartacea e molto altro che potrai scoprire sul sito ufficiale del Sentiero Italia CAI: <https://sentieroitاليا.cai.it>

Per poter percorrere il SICAI ti consigliamo di prepararti adeguatamente seguendo tutti i consigli dei tuoi Accompagnatori. Sarà necessario un adeguato equipaggiamento e una preparazione fisica che

potrai migliorare durante le uscite dei corsi di Alpinismo Giovanile.

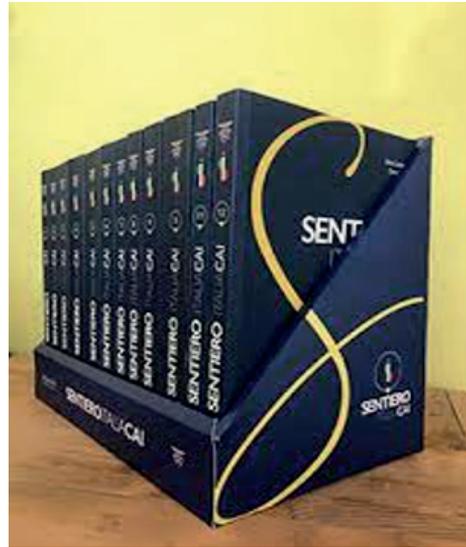
Insieme a questi consigli, potrai utilizzare la nuova App Mappa digitale Sentiero Italia per poterti orientare e conoscere sempre la tua posizione rispetto al percorso!

Inoltre, se ami la mountain bike, sarà possibile trovare su questi canali più di 120 escursioni in tutta Italia: con il Sentiero Italia in MTB il CAI desidera dimostrare che è possibile creare infrastrutture per le Terre alte senza l'utilizzo di cemento.

Frequentare la montagna significa conoscerla e rispettarla, e per questo i cicloescursionisti del CAI credono nella necessità di autoregolamentarsi e scegliere percorsi opportuni per l'utilizzo del mezzo meccanico.

Per questo motivo ti invitiamo, durante le tue escursioni in bicicletta, a essere prudente e rispettoso verso gli escursionisti e verso il patrimonio dei sentieri e delle montagne!





I giovani del CAI si sono impegnati a percorrere alcuni tratti dell'itinerario durante l'estate del 2019, accomunati da un'iniziativa nazionale che li ha coinvolti attraverso i gruppi dell'Alpinismo Giovanile.

Durante le escursioni gli "Aquilotti" del CAI hanno riflettuto sull'ambiente in cui viviamo, sulla fragilità dei monti e dei loro sentieri, ma anche sull'empatia con l'ambiente che si ha modo di sperimentare.

Alcuni di loro hanno espresso l'analogia tra il sentiero e la "via da seguire", altri hanno interpretato il Sentiero Italia CAI come un'unione di





culture diverse, un percorso di pace, ma anche un lungo sentiero che ci narra di un'eredità da lasciare a chi verrà dopo di noi.

Ogni partecipante ha ricevuto un coloratissimo taccuino tascabile in cui annotare le proprie riflessioni. Ne sono stati distribuiti quasi 1.200 a circa 50 gruppi di ragazzi appartenenti alle Sezioni del CAI di tutta Italia.

In questo Diario ti proponiamo una selezione degli spunti emersi dai lavori dei ragazzi pervenuti da oltre 30 gruppi delle Sezioni del CAI.

Si tratta di testi, poesie, immagini e disegni raccolti lungo il percorso.







MARZO





IL SENTIERO ITALIA CAI VISTO COME “AMBIENTE IN CUI VIVIAMO E A CUI APPARTENIAMO”

I ragazzi dell'Alpinismo Giovanile di Cuneo, di Ravenna e di Vittorio Veneto definiscono il Sentiero Italia CAI come un ambiente in cui vivere e a cui appartenere, che va protetto e mantenuto integro nella sua bellezza:



Oggi ho percorso il tratto del Sentiero Italia CAI più importante tra Abruzzo e Lazio. Sono rimasto impressionato dal suo splendore e vorrei ringraziare chi permette ai moltissimi visitatori di viverlo al meglio senza difficoltà geologiche e ambientali.

Gruppo AG-CAI Vittorio Veneto

Il Sentiero Italia CAI è un sentiero fantastico che si estende per 7000 km dove si alternano paesaggi e rifugi bellissimi dell'Italia. Gli animali sono fantastici soprattutto gli stambecchi che abbiamo visto in questi tre giorni.

Gruppo AG-CAI Vittorio Veneto

Spero che il Sentiero Italia CAI possa permettere a moltissime persone di trovare la passione per la montagna e di capire l'importanza del nostro pianeta.

Simone AG-CAI Cuneo

La cosa che più mi ha colpito è scoprire che esiste questo percorso che unisce da nord a sud tutta l'Italia, secondo me è un'idea nuova e alternativa che aiuta





molto l'ambiente soprattutto in questi ultimi anni in cui il pianeta sta sempre più peggiorando. È una grande idea per oggi.

Gaia AG-CAI Cuneo

Per me questo Sentiero Italia CAI ha acquisito una importanza fondamentale in quanto è entrato a far parte del mio percorso alpinistico e perciò è parte di quella che è la mia crescita; questo paragone può essere portato anche a livello nazionale in quanto questo sentiero può essere considerato uno spunto e uno studio della manutenzione e della crescita del Paese.

Linda AG-CAI Ravenna

Il Sentiero Italia CAI non è solo una "cosa" da mantenere ma anche un elemento che collega la Sardegna alla Val d'Aosta, al Friuli-Venezia Giulia. Tramite tutte le regioni d'Italia durante il sentiero si incontreranno cascate e panorami mozzafiato e l'unione e la condivisione di qualcosa. Sono sensazioni che si stanno perdendo e grazie al Sentiero Italia CAI si possono ritrovare. Unisce tradizioni e culture diverse ma con la stessa fame di appartenenza.

Michele AG-CAI Ravenna





Il Sentiero Italia CAI non unisce l'Italia solo fisicamente ma anche psicologicamente perché alla fine appartiene a ogni cittadino d'Italia e tutte le volte che lo si percorre bisogna portare il massimo rispetto perché non è solo un sentiero ma una rappresentazione, una identificazione dell'Italia che ricorda ciò che è l'Italia e l'impegno che c'è stato per recuperarlo e nel costruirlo.

Sofia AG-CAI Imola







