



con il patrocinio



DIECI PASSI SOSTENIBILI PER CAMMINARE IN MONTAGNA

Cara camminatrice e caro camminatore, che tu sia un bambino, un giovane, un adulto o un anziano, le montagne appaiono imponenti e forti, ma sono ecosistemi assai fragili, solitari, che hanno richiesto millenni per formarsi così come noi oggi le vediamo, le ammiriamo e possiamo viverle.

Oggi soffrono.

Soffrono i cambiamenti climatici, ma anche le folle cui non sono abituate, i comportamenti di chi, pur amandole, non conosce e non coglie i limiti che le montagne presentano.

Il seguente decalogo nasce dall'esperienza di centinaia di cittadine e cittadini coinvolti nel progetto "Ritmo dei passi" che desiderano conservare e promuovere le montagne, la loro bellezza e tutti i benefici che donano a una società sempre più urbana.

Ti offriamo alcune pillole di competenza, frutto dell'esperienza delle associazioni promotrici e aderenti, per una nuova alleanza tra l'essere umano e la montagna, perché anche tu possa sentirti corresponsabile di trasmettere l'amore dei territori montani alle giovani generazioni.

aderiscono



Touring Club Italiano

IL TERRITORIO

1. Ascoltiamo la montagna, osserviamo con cura e stupore la natura che incontriamo e scegliamo di rallentare, di fermarci e sostare in meditazione, se vogliamo anche religiosa, ringraziando del dono ricevuto. Ammiriamo la varietà del paesaggio e le diverse forme di vita che coesistono insieme in armonia, il mutare delle stagioni e del tempo atmosferico che pervade di sé e coinvolge ogni elemento naturale. Impegniamoci a conoscere la morfologia delle cime e delle valli, le rocce, la flora e la fauna degli ecosistemi che incontriamo lungo il nostro cammino e a cogliere i segnali del cambiamento climatico.

2. Camminiamo con leggerezza, avendo cura di lasciare meno tracce possibili del nostro passaggio: spostiamoci usando, laddove possibile, i trasporti pubblici; portiamo con noi i rifiuti che abbiamo prodotto o che incontriamo lungo il cammino; rispettiamo pienamente la natura che ci accoglie, non spaventando gli animali, non calpestando zone sensibili e non strappando fiori o altro, l'unico souvenir che vogliamo portare a casa con noi è il ricordo dell'esperienza vissuta insieme.

3. Scopriamo con un atteggiamento di "curiosità" la storia, l'architettura, l'economia, la cultura e le tradizioni del territorio che ci accoglie, cerchiamo di leggere i fenomeni che lo vedono coinvolto e impegniamoci a essere protagonisti attivi nel processo di valorizzazione, miglioramento e promozione dello stesso: usiamo cibo e acqua del luogo, acquistiamo da piccoli produttori territoriali, utilizziamo strutture ricettive a gestione locale, campeggi, rifugi e bivacchi, montiamo tende dove non è vietato.

LA SICUREZZA

4. Informiamoci sulle condizioni dei luoghi, sui tempi di percorrenza, sul meteo, sui pericoli stagionali e le difficoltà presenti lungo la strada. Dotiamoci di attrezzature adeguate ed essenziali, durevoli, riutilizzabili. Le tecnologie non sono fini ma sono mezzi utili, spesso con limiti di consumo energetico: talvolta è bene saper utilizzare gli strumenti analogici tradizionali. Prepariamo uno zaino leggero ma con ciò che ci possa proteggere dalla pioggia, dal freddo, dalla fame e dalla sete. Consideriamo di usufruire di qualcuno dei numerosissimi Cammini strutturati anche come sistemi culturali, oppure costruiamoci un nostro percorso in territori meno battuti e possibilmente al di fuori dei periodi gremiti: in ogni caso, non alimentando il fenomeno del sovraffollamento turistico, troveremo luoghi altrettanto belli e più tranquillità.

5. Consideriamo i nostri limiti, adottiamo comportamenti adeguati, prendiamo le giuste precauzioni. Scegliamo con cura semplici alimenti energetici e non ultraprocessati, badiamo a una sostenuta idratazione. Scegliamo itinerari adatti alle nostre capacità e condizioni fisiche, consapevoli che l'imprevisto è sempre possibile e che potremmo aver bisogno di soluzioni alternative in caso di emergenza: occorre imparare a "percorrere la montagna", che è diverso da vivere un'esperienza agonistica. Guardiamo dove mettiamo i piedi sul sentiero e osserviamo con soddisfazione il percorso fatto e con speranza quello ancora da fare. Ascoltiamo noi stessi, i segni tangibili e intangibili della nostra presenza: il respiro, il battito, il sudore, i pensieri, le impronte. Condividiamo con i compagni di viaggio parole, silenzi, risorse, fatiche, felicità ed emozioni.

LE PERSONE

6. Conosciamo chi incontriamo. In un tempo in cui tutto corre, segnato da carenza di valori, il camminare lento ci insegna a osservare davvero non solo ciò che ci circonda, ma anche chi ci circonda. Salutare lungo la strada non è una semplice gestualità: diventa riconoscimento della persona, rispetto dell'altro, fraternità. Un primo passo per conoscersi, ascoltare e confrontarsi. Sperimentare la fatica della salita e la gioia del panorama aiuta ad aprirsi agli altri, attraverso una condivisione fatta non solo di parole, ma anche di presenza comune. Essere più consapevoli di sé, grazie alla sfida del cammino, favorisce lo stare bene con gli altri e l'instaurarsi di relazioni autentiche.

7. Accogliamo fraternamente, camminando con persone con diverse capacità fisiche, sensoriali o cognitive, apprezzando le storie di ognuno, riflettendo sulla qualità dell'esperienza del cammino. La montagna diventa così luogo di democrazia e accessibilità universale. Ascoltare gli altri che camminano, le voci, i sogni e i punti di vista diversi, le fragilità, vuol dire capire gli altri e crescere grazie all'esperienza vissuta. Ci si aiuta tra compagni, si cammina al passo del più lento, si incoraggia, si imparano nuovi modi di conoscere lo spazio e il silenzio.

8. Impariamo da chi abita i luoghi. Non passare, ma fermarsi. Entrare in una bottega, ascoltare i racconti di chi vive in montagna, comprendere le ragioni dello spopolamento ma anche del ripopolamento, le difficoltà e le scelte di chi "resiste" o ritorna, gli stili di vita diversi. Rispettare usi e tradizioni locali significa riconoscere che ogni territorio ha una sua identità. Camminare in modo sostenibile è scegliere di essere ospiti consapevoli, capaci di restituire valore ai luoghi. Intessiamo relazioni di prossimità e di comunione con le persone locali.

LA CITTADINANZA

9. Partecipiamo e collaboriamo tra persone e tra associazioni. Il cammino può diventare occasione per rafforzare legami e la dimensione comunitaria, per partecipare a iniziative locali, sostenere chi vive e custodisce i territori, contribuire a mantenere vivi sentieri, rifugi, tradizioni e relazioni. Camminare insieme è anche praticare il volontariato: offrire tempo, attenzione e aiuto a chi si incontra lungo il percorso e prendersi cura dei beni comuni. Per i giovani il cammino può essere una scuola di responsabilità e partecipazione, così ogni passo diventa gesto di cittadinanza attiva e lascia in eredità alle generazioni future non solo sentieri e ambienti conservati, ma anche comunità più solidali.

10. Sostiamo sui crinali tra nazioni, regioni e territori attraversando cime e passi, ricordiamo che la montagna non è solo spazio di divisioni ma può essere luogo di incontro tra popoli e culture in una dimensione di fratellanza umana. Il cammino diventa occasione di dialogo, amicizia e pace, accogliendo le differenze come ricchezza. È anche un'esperienza educativa, soprattutto per i giovani, che insegna rispetto, apertura e impegno verso il bene comune. Ogni escursione può diventare un laboratorio pratico di educazione ambientale. Inoltre, camminare insieme significa imparare che convivenza, solidarietà e pace si costruiscono passo dopo passo, anche attraverso l'impegno quotidiano di ciascun cittadino per la cura delle montagne grazie a uno sviluppo sostenibile.

www.ritmodeipassi.it

*Un tempo per sé, un tempo con gli altri e i giovani,
per le montagne e i territori dell'Italia*

