



**Regione Lombardia**  
IL CONSIGLIO



**ASSOCIAZIONE NAZIONALE ALPINI**  
Sezione di Bergamo



**PROGETTO**  
**RAGAZZE E RAGAZZI IN CAMMINO PER LA PACE**  
SUI SENTIERI DELLA MEMORIA E LE MONTAGNE DELLA STORIA  
**#RRxPACE**

**DIARIO**  
**DI**  
**MONTAGNA**



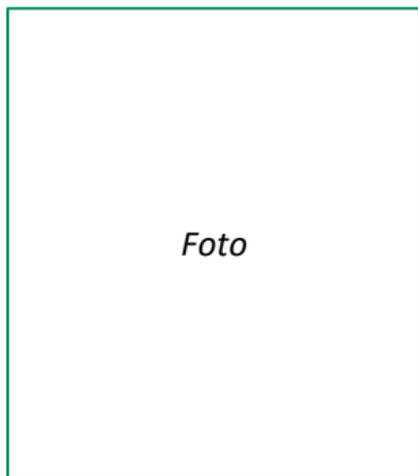
*'Domando tante volte alla gente:  
avete mai assistito a un'alba sulle montagne ?  
Salire la montagna quando è ancora buio e aspettare il sorgere del sole.  
È uno spettacolo che nessun altro mezzo creato dall'uomo vi può dare,  
questo spettacolo della natura.  
A un certo momento,  
prima che il sole esca dall'orizzonte, c'è un fremito.  
Non è l'aria che si è mossa, è un qualche cosa che fa fremere l'erba,  
che fa fremere le fronde se ci sono alberi intorno, l'aria flessa,  
ed è un brivido che percorre anche la tua pelle.  
E per conto mio è proprio il brivido della creazione,  
che il sole ci porta ogni mattina'*

**(Mario Rigoni Stern)**





# DIARIO DI MONTAGNA



*Nome e Cognome* .....

*Residente a* .....

*Via* .....

*Telefono* .....

*Email* .....





## **CAMPO SCUOLA ANA**

### **A CHI È RIVOLTO?**

A tutti i ragazzi e ragazze dalla 5a elementare alla 3a media e agli adolescenti.

### **OBIETTIVI EDUCATIVI:**

- prendere coscienza di sé, dei propri bisogni e delle proprie qualità;
- aprirsi agli altri, imparare a comprendere ed a integrarsi;
- assumersi le proprie responsabilità;
- decidere, accettare e condividere le regole necessarie alla vita di comunità;
- imparare a rispettare la montagna e la natura;
- acquisire valori di cameratismo, fratellanza e Patria;
- assorbire la cultura della gente di montagna e la storia degli Alpini;
- imparare le nozioni base della Protezione civile.

Questo progetto fa parte del Campo Scuola Alpini della  
**ASSOCIAZIONE NAZIONALE ALPINI**  
**Sezione di Bergamo**

**Via Vittorio Gasparini, 30**  
**24125 BERGAMO (BG)**

**Tel.: 035-311122**  
**Email: bergamo@ana.it**

# INNO D'ITALIA

(la parte)



Fratelli d'Italia  
L'Italia s'è desta,  
Dell'elmo di Scipio  
S'è cinta la testa.  
Dov'è la Vittoria?  
Le porga la chioma,  
Ché schiava di Roma  
Iddio la creò.  
Stringiamci a coorte  
Siam pronti alla morte  
L'Italia chiamò.

Noi siamo da secoli  
Calpesti, derisi,  
Perché non siam popolo,  
Perché siam divisi.  
Raccolgaci un'unica  
Bandiera, una speme:  
Di fonderci insieme  
Già l'ora suonò.  
Stringiamci a coorte  
Siam pronti alla morte  
L'Italia chiamò.

Uniamoci, amiamoci,  
l'Unione, e l'amore  
Rivelano ai Popoli  
Le vie del Signore;  
Giuriamo far libero  
Il suolo natio:  
Uniti per Dio  
Chi vincer ci può?  
Stringiamci a coorte  
Siam pronti alla morte  
L'Italia chiamò.

# INNO D'ITALIA

(IIa parte)



Uniamoci, amiamoci,  
l'Unione, e l'amore  
Rivelano ai Popoli  
Le vie del Signore;  
Giuriamo far libero  
Il suolo natio:  
Uniti per Dio  
Chi vincer ci può?  
Stringiamci a coorte  
Siam pronti alla morte  
L'Italia chiamò.

Dall'Alpi a Sicilia  
Dovunque è Legnano,  
Ogn'uom di Ferruccio  
Ha il core, ha la mano,  
I bimbi d'Italia  
Si chiaman Balilla,  
Il suon d'ogni squilla  
I Vespri suonò.  
Stringiamci a coorte  
Siam pronti alla morte  
L'Italia chiamò.

Son giunchi che piegano  
Le spade vendute:  
Già l'Aquila d'Austria  
Le penne ha perdute.  
Il sangue d'Italia,  
Il sangue Polacco,  
Bevé, col cosacco,  
Ma il cor le bruciò.  
Stringiamci a coorte  
Siam pronti alla morte  
L'Italia chiamò.



## INNO 33 DEGLI ALPINI

Dai fidi tetti del villaggio  
I bravi alpini son partiti  
Mostran la forza ed il coraggio  
Della lor salda gioventù  
Son d'alpe i bei cadetti  
Nella robusta giovinezza  
Dai loro baldi e forti petti  
Spira un'indomita fierezza

Oh valore alpino  
Difendi sempre la frontiera  
E la sul confin  
Tien sempre alta la bandiera  
Sentinella all'erta  
Per il suol nostro Italiano  
Dove più sorride  
E più benigno irradia il sol

La sopra le selve ed i burroni  
Tra le nebbie fredde e il gelo  
Piantan con forza i lor picconi  
Le vie rendono più brevi  
E quando il sole brucia e scalda le cime e le profondità,  
Il fiero Alpino scruta e guarda, pronto a dare il Chi va là?...

Oh, valore alpin, difendi sempre la frontiera,  
E là sul confin tien sempre alta la bandiera

Sentinella, all'erta per il suol nostro italiano,  
Dove amor sorride e più benigno irradia il sol.

# CAMMINA E VA



*Siamo i ragazzi del duemila  
Siam pronti ritti in fila  
Per conquistar l'onore  
D'essere i bocia degli alpini  
Che un giorno sui confini  
Cacciaron l'invasore.  
Con lo zaino in spalla partiremo  
I torrenti e i fiumi guaderemo  
Su per le vallate e le montagne  
Tra le rocce i boschi e i prati in fior.*

***(Ritornello) Va, cammina e va  
Se un alpino tu vuoi diventar  
Va, cammina e va  
Le paure dovrai affrontare  
Guarda avanti a te  
Ogni vetta potrai conquistar  
Passo dopo passo assai lontano arriverai  
Ma non fermarti mai.***

*Al primo sole del mattino  
Lo squillo tridentino  
Ci sbranda con vigore.  
Lesta si sveglia la brigata  
Comincia la giornata  
Davanti al tricolore  
Sulle strade bianche e sui sentieri  
Oggi marceremo baldi e fieri  
E stasera torneremo stanchi  
Con la luna che ci guiderà.*

***(Ritornello) Va, cammina e va  
Se un alpino tu vuoi diventar  
Va, cammina e va  
Le paure dovrai affrontare  
Guarda avanti a te  
Ogni vetta potrai conquistar  
Passo dopo passo assai lontano arriverai  
Ma non fermarti mai.***

# CONSIGLI UTILI PER L'ESCURSIONISTA

(la parte)



**Leggeri e lenti:** Caratteristiche per fare escursioni con limitato sforzo fisico e con andatura lenta, così da poter apprezzare il paesaggio, la natura e la compagnia. L'importante non è la meta, ma il percorso per raggiungerla.

**Itinerario:** È necessaria un'attenta valutazione dell'itinerario (dislivello, lunghezza, tipo di terreno, tempi, quota), delle previsioni meteo e nella stagione invernale del bollettino valanghe. È opportuno informare il gestore del rifugio sulla meta dell'escursione e il numero dei partecipanti. L'itinerario dovrebbe essere comunicato anche ai familiari prima della partenza.

**Attrezzatura:** Deve essere idonea alla tipologia di itinerario, alla stagione e alla quota: mappa del percorso, bastoncini telescopici, occhiali da sole e crema protettiva, copri-zaino, cellulare con 'powerbank' esterna e APP 'GeoResQ', Kit di primo soccorso, fischietto, telo termico. Da considerare la possibilità di repentini cambiamenti climatici.

**Abbigliamento:** Commisurato alla tipologia dell'itinerario, alla stagione e alla quota. Nello zaino sarà necessario portare un intimo di ricambio, calze, pile e giacca a vento, mantellina da pioggia, guanti, cappello / berretto di lana, calzature robuste e con suola anti-scivolo, tipo VIBRAM.

**Alimentazione:** Prevedere un'adeguata scorta di acqua e alimentare. Necessaria un'attenta valutazione del consumo di liquidi durante la giornata. Serve cibo calorico ma facilmente digeribile e di rapida assimilazione, come barrette energetiche, frutta disidratata e/o secca. Evitare le bevande alcoliche. Utili gli integratori salini, salvo diversa prescrizione medica.

# CONSIGLI UTILI PER L'ESCURSIONISTA

(IIa parte)



**Preparazione fisica:** Le prestazioni sono diverse tra persone diverse: adulti, mezza età, seniores, giovani, bambini. Bisognerà essere consapevoli della propria preparazione fisica e tenerne conto nella scelta del percorso.

**Dormire:** In rifugio si trovano le coperte di lana oppure i piumini. E' obbligatorio l'uso di un sacco lenzuolo personale, oppure acquistare un sacco lenzuolo monouso. Se hai il sonno leggero e fai fatica a prendere sonno ti consigliamo di portarti via i tappi per le orecchie. Essendo in camerata con più persone è possibile trovare chi russa.

**Incidente:** In caso di incidente che impedisca la prosecuzione dell'escursione (malore, trauma o altro evento avverso) è imperativo contattare il Numero Unico di Emergenza 112 (o il 118 ove non attivo il NUE 112) e attenersi scrupolosamente alle loro istruzioni. In caso di piccoli incidenti (es. lievi ferite) utilizzare il Kit di primo soccorso, che deve contenere tra l'altro la coperta termica di soccorso e i farmaci specifici per le proprie patologie croniche.

**Non lasciare tracce:** Non lasciare tracce dietro di te che non siano quelle dei tuoi passi. Non c'è niente di peggio che trovare lungo i sentieri e nei prati dei rifiuti abbandonati che deturpano la natura e l'esperienza dei prossimi escursionisti. **Riporta a casa i tuoi rifiuti.**

**Compagnia:** Il beneficio di una escursione è reso ottimale se effettuata in buona compagnia e in buono stato di salute, in un ambiente naturale e con un clima favorevole, avendo sempre presente che l'escursione termina una volta rientrati a casa. Si parte e si arriva tutti assieme.

**In montagna è consuetudine salutare le persone  
che si incontrano sul sentiero**

