

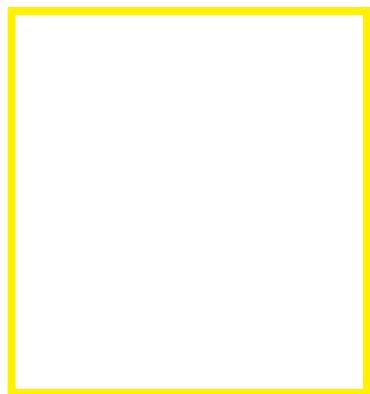
# I quaderni della SAT



## IL SENTIERO



# CARTA IDENTITÀ



Il mio nome \_\_\_\_\_

Il mio cognome \_\_\_\_\_

La mia classe \_\_\_\_\_

La mia scuola \_\_\_\_\_

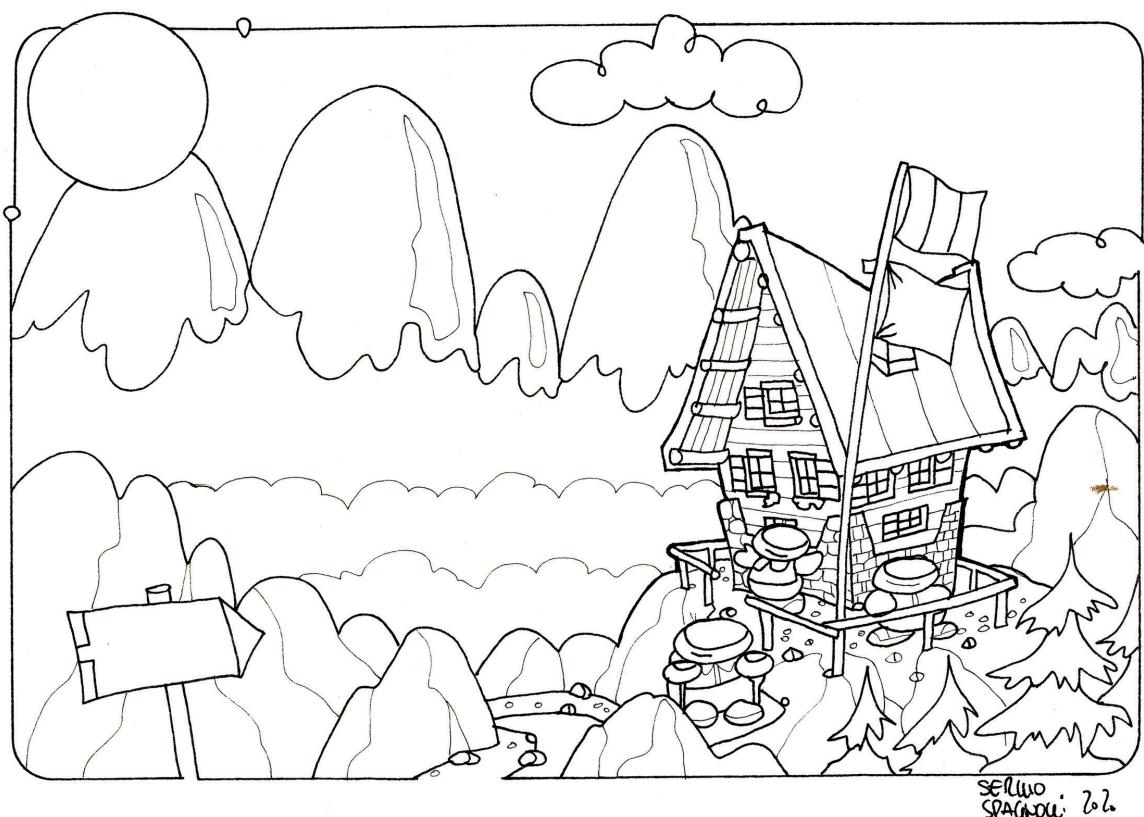
Il mio sogno nel cassetto \_\_\_\_\_

# S.A.T. Società degli Alpinisti Tridentini

## Introduzione

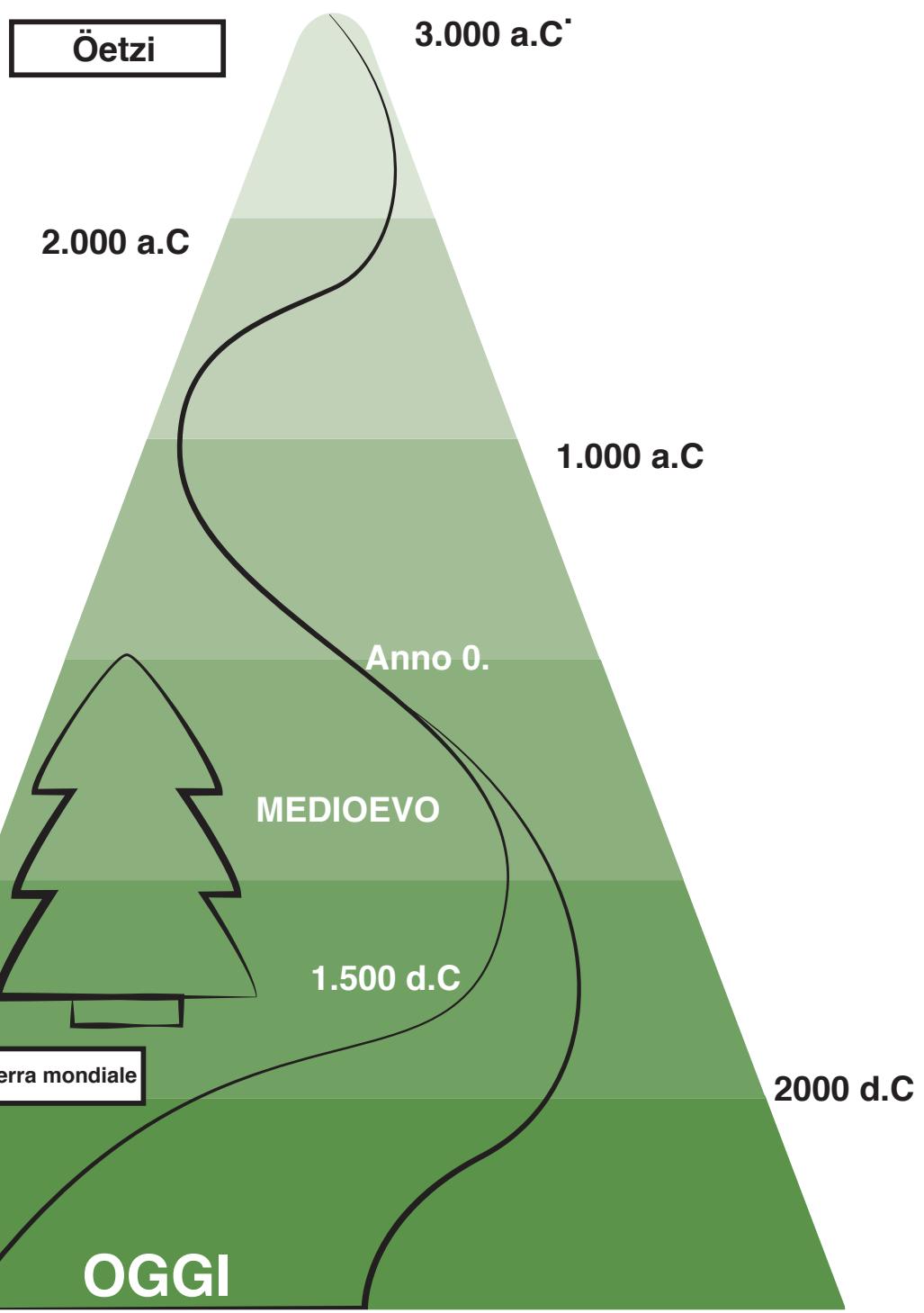
Cari bambini,  
in questo libretto vorremmo fare un viaggio assieme a voi percorrendo i sentieri del Trentino.  
Impareremo la loro storia, come sono fatti, come sono segnalati, come non perdersi e come usarli per spostarsi e conoscere il nostro territorio.

Vi daremo anche qualche consiglio per andare preparati e in modo sicuro in montagna.  
Sarete anche accompagnati con storie, giochi e altre attività per imparare divertendovi per i sentieri del Trentino.



SELLINO  
SPAGNOLO: 22

## PREISTORIA



# Un po' di storia

## ÖTZI

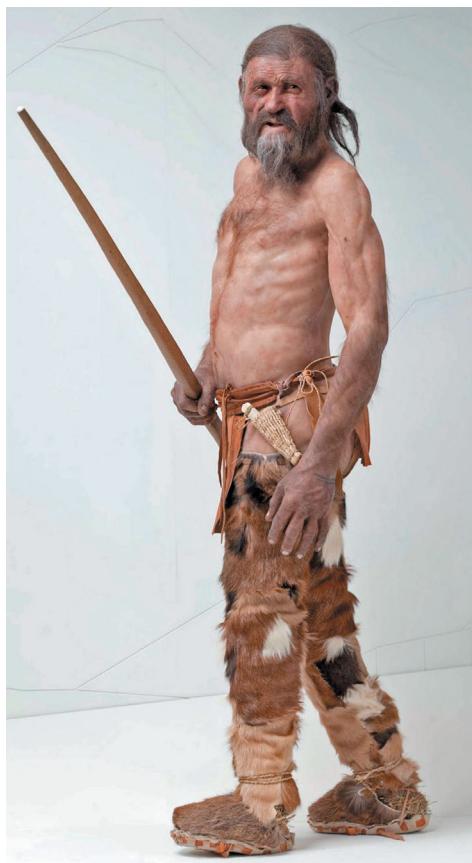
Più di cinquemila anni fa un uomo camminava sulle montagne cercando di passare dal versante meridionale a quello settentrionale delle Alpi.

Aveva con sé l'occorrente per rimanere lontano dal suo accampamento per parecchio tempo.

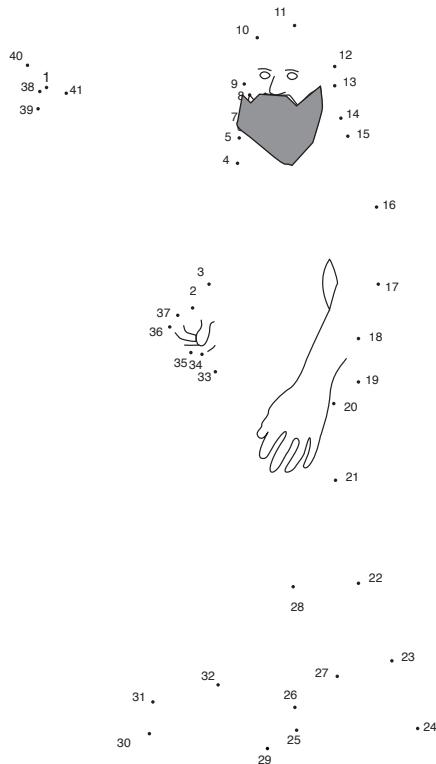
Venne ucciso da un nemico con una freccia, fu sepolto dalla neve e rimase imprigionato nei ghiacciai per migliaia di anni.

Nel 1991 due turisti di Norimberga (Germania) lo ritrovarono perché i ghiacciai si erano ritirati. Oggi la mummia si trova in un museo a Bolzano.

Ötzi, così lo hanno chiamato, si muoveva cercando il passaggio più semplice poiché a quell'epoca non esistevano i sentieri.



Disegna anche tu il tuo Ötzi



# Medioevo

Nel Medioevo, a partire dal 1200 d.C., ci fu un aumento della popolazione anche grazie alle condizioni climatiche molto favorevoli.

Gli abitanti delle Alpi si spinsero in alto per tagliare legname, per produrre carbone, per aprire grandi pascoli per gli allevamenti, per cacciare e per estrarre minerali.

Vennero quindi costruiti sentieri su ogni montagna per facilitare i passaggi di uomini, animali e carri.

Questi sentieri sono rimasti fino ai nostri giorni. In ogni paese del Trentino, delle Alpi e degli Appennini è facile trovare uno di questi percorsi storici sui quali hanno camminato migliaia di persone per secoli e secoli.

**Siamo nel 1237: chi potresti incontrare su un sentiero?**



# ***La prima guerra mondiale***

(1914-1918)

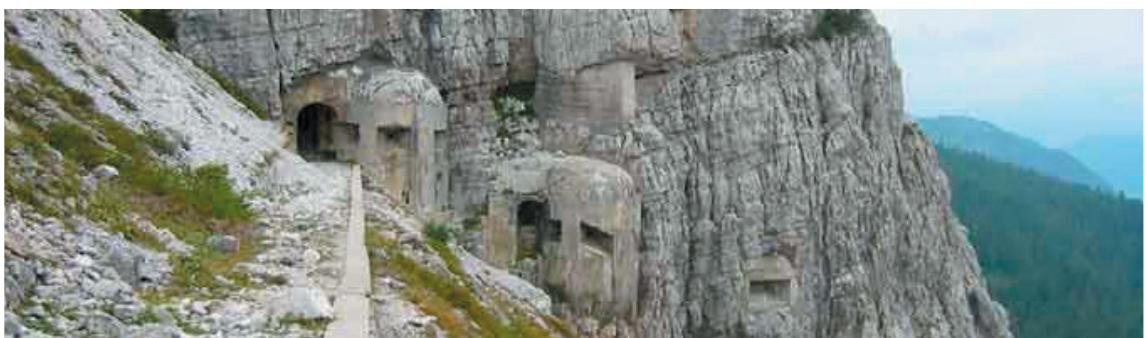
In Trentino la guerra si combatté sulle montagne per più di tre anni, dal maggio del 1915 al novembre del 1918.

Per questo motivo i sentieri aumentarono di numero, di dimensioni e di comodità.

Ciò era necessario per permettere il trasporto di armi, come cannoni e munizioni, cibo, truppe, indumenti e altro, in alto verso le zone dove infuriava la battaglia.

Le montagne furono scavate per costruire sentieri, gallerie, trincee, forti per la difesa dei confini. Centinaia di migliaia di soldati persero la vita.

Alla fine della guerra gli alpinisti e gli escursionisti si ritrovarono una grande quantità di percorsi.



## **I sentieri oggi**

Adesso milioni di persone camminano sui sentieri di tutto il mondo per scoprire gli ambienti affascinanti della montagna.

Gli escursionisti e gli alpinisti hanno bisogno di indicazioni precise per muoversi senza il rischio di perdere l'itinerario.

La SAT cura quasi seimila chilometri di sentieri, facili e difficili, che percorrono tutto il Trentino.

Ha deciso già da molti anni di dare un numero ad ogni sentiero e di segnarli con i colori bianco e rosso, di costruire cartine e mappe per muoversi nel territorio in modo più sicuro e di mettere cartelli indicatori con tante informazioni.

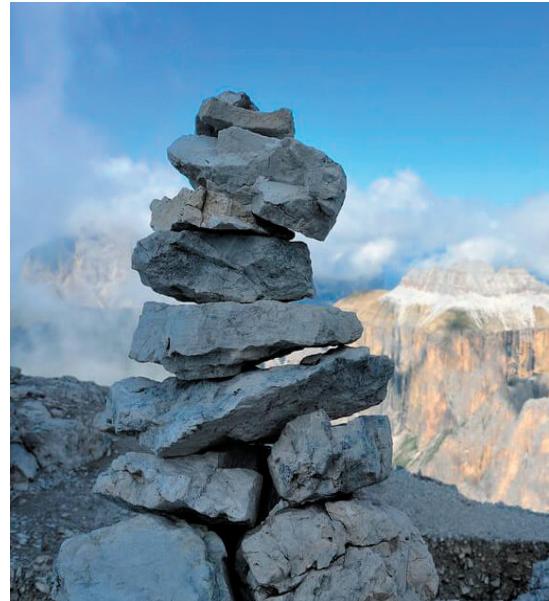
Ogni volta che andate in montagna incontrate segnaletica su pali (come quella nella foto) o segni bianchi e rossi posti su sassi o alberi.



Noi della SAT segnamo, puliamo, aggiustiamo i sentieri perché tutti possano percorrerli in sicurezza. Sono più di mille i volontari che controllano i sentieri, li puliscono, sistemano i cartelli, mettono i segni bianchi e rossi che indicano i percorsi.



A volte trovate anche mucchi di sassi che indicano la via: sono chiamati "ometti".



## **Come leggere una tabella.**

Meta Ravvicinata	0. 30
<b>211</b> Meta Intermedia	1. 40
Meta d'Itinerario	3. 10

*Costruisci anche tu una tabella per un percorso che conosci.*

### **Ad esempio:**

da scuola al parco  
da scuola alla piazza  
da scuola a casa

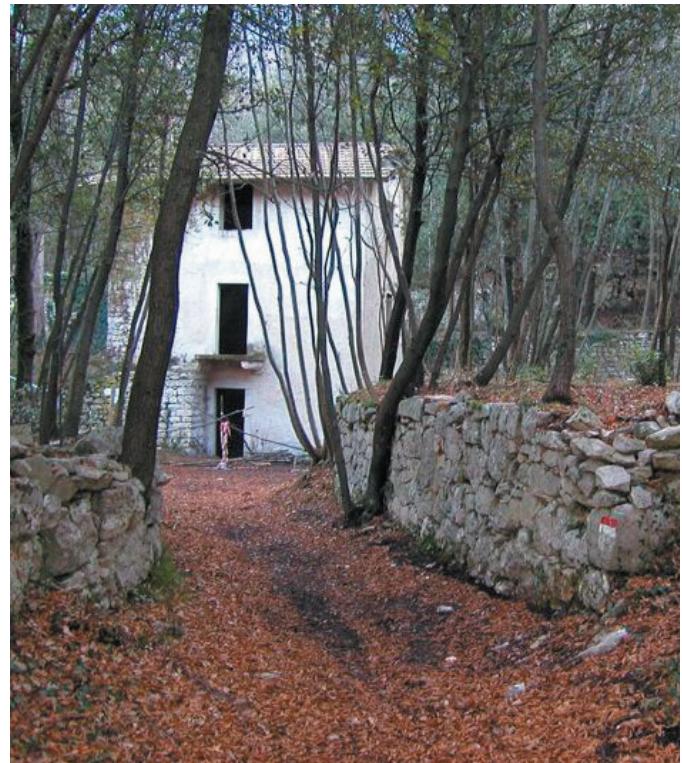
Meta ravvicinata  
Meta intermedia  
Meta d'itinerario



Progetta anche tu il tuo ometto.

## **“Sentiero della maestra”**

Molti dei sentieri SAT hanno una storia importante che viene ricordata nel loro nome, come ad esempio il sentiero della maestra, dedicato a un'insegnante di Dro – un paese del Basso Sarca che nei primi anni del '900 percorreva tutti i giorni il tratto di strada da Arco fino a una piccola frazione isolata, chiamata Braiala. Oggi il sentiero dedicato a lei è molto più lungo, infatti si percorre in circa 5 ore ed è un anello che parte dalle frazione Moletta di Arco, sale al Dos Grande per scendere poi verso Dro e ritornare a Moletta.



*Prova a chiedere a un famigliare di raccontarti la storia di un sentiero da lui praticato ed a cui è legato e successivamente scrivi cosa ti ha raccontato.*

---

---

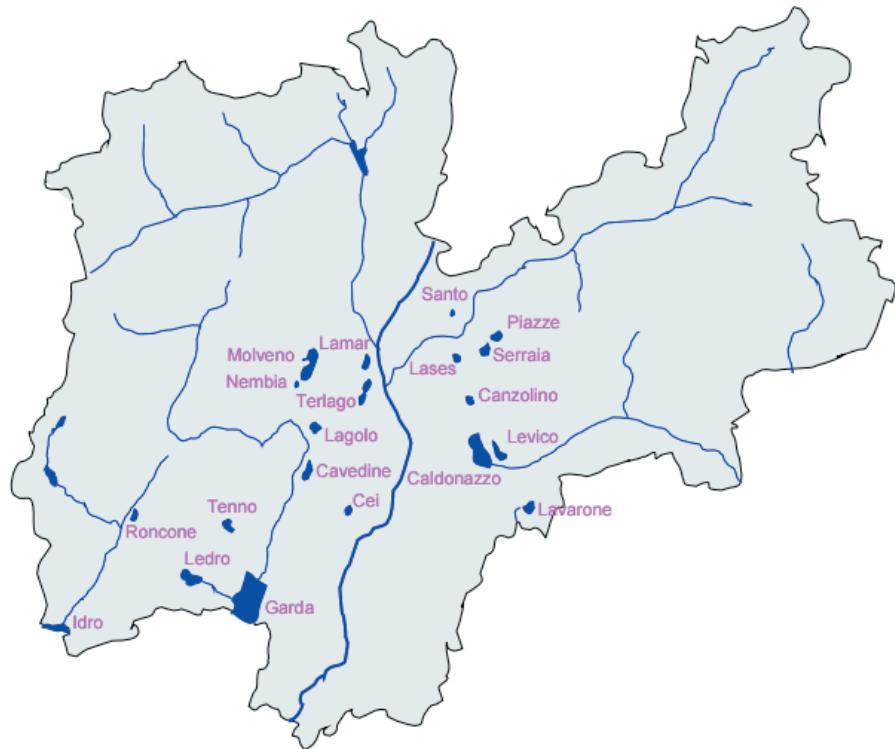
---

---

---

---

# ***La nostra Provincia***



Per capire come sono segnati i sentieri abbiamo bisogno di conoscere il Trentino.

I fiumi ci aiutano a tracciare i confini delle parti in cui dividere la provincia.

*Sai trovare alcuni dei fiumi tracciati nella cartina?*

*Segna sulla cartina le lettere corrispondenti ai fiumi che hai riconosciuto.*

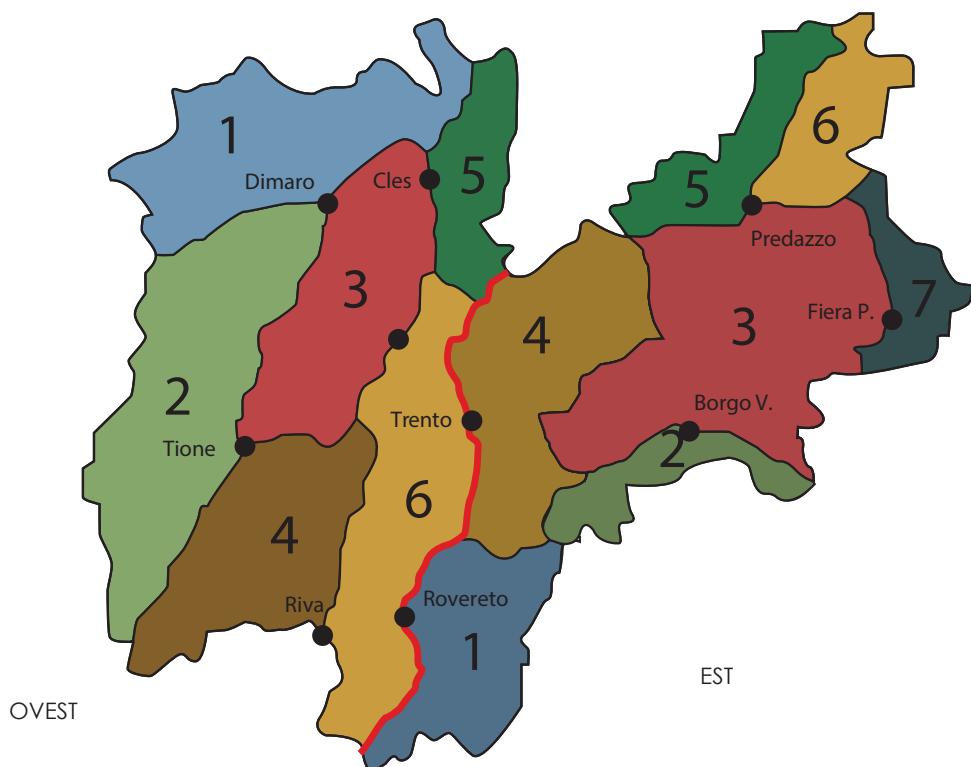
## **Fiumi**

- a. Adige
- b. Noce
- c. Sarca
- d. Chiese
- e. Avisio
- f. Brenta

# **I sentieri**

Se osservi attentamente la cartina scopri che la nostra Provincia è tagliata dall' Adige in due zone una a Est ed una a Ovest del fiume. Così è stato deciso di usare questa divisione per la segnaletica.

Due grandi zone: a Est ed a Ovest del fiume Adige.



Ogni zona è stata poi suddivisa in parti.

Sette nella zona a .....

Sei nella zona a .....

Ora vediamo se sai rispondere!

**A. In quale zona del Trentino abiti?**

(Trento è inserita nella parte EST)

- Est
- Ovest

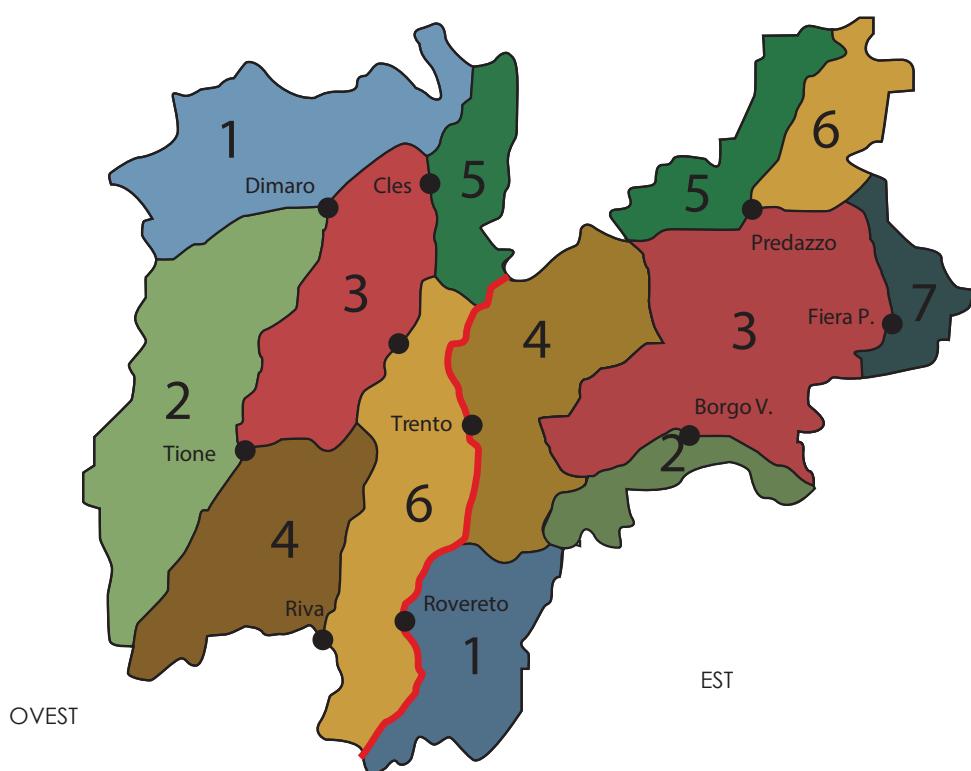
**B. In quale parte del Trentino si trova il tuo paese o la tua città?**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

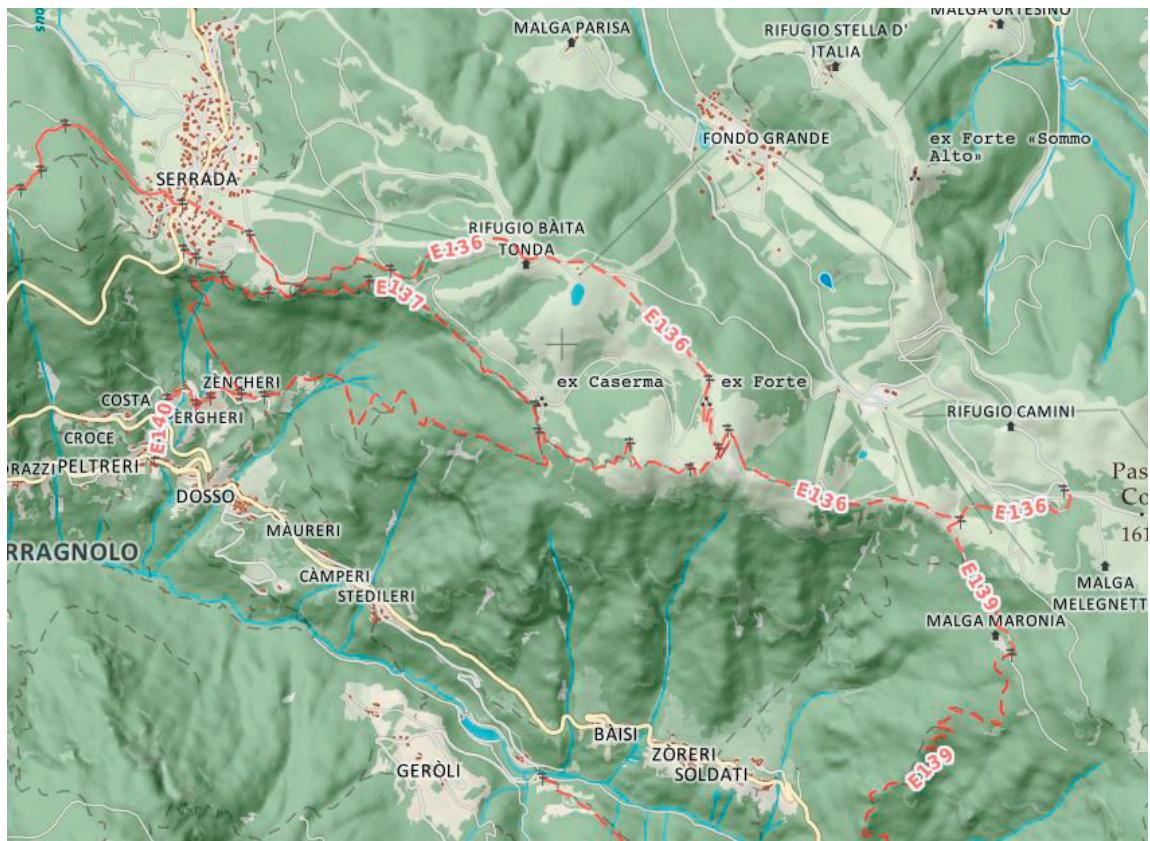
**C.** I sentieri SAT sono numerati con tre cifre

La prima cifra indica la zona in cui ci troviamo mentre le altre due indicano il numero del sentiero.

**Indica con una crocetta in quale parte si trova secondo te il sentiero 0413**



# **Ma una mappa dei sentieri?**



Eccone una.

Una mappa molto dettagliata.

Vediamo piccoli paesi di montagna, strade e alcuni sentieri con i loro numeri.

Una mappa molto preziosa se vogliamo fare una escursione lungo i percorsi segnati. Ce ne sono tante di queste mappe e coprono tutta la nostra provincia.

Riesci a trovare qualche sentiero rappresentato su questa mappa?

Riportane il numero nelle caselle qui sotto.

Sapresti dire in che zona del Trentino si trovano?

- Est
- Ovest

Guarda bene i numeri dei sentieri. Tornando alla mappa della pag. 14, sapresti dire anche in quale parte del Trentino si trovano?

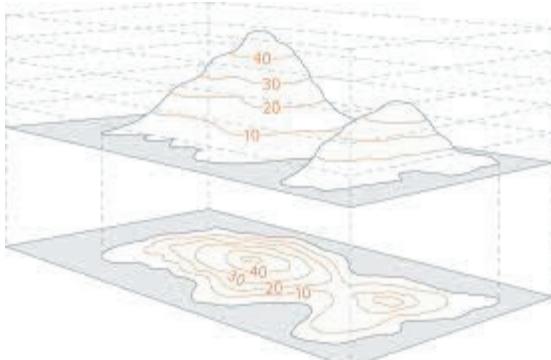
# Le curve di livello



Molto spesso sulle mappe dei sentieri appaiono delle linee che non sono strade né sentieri e che sono un po' complicate da comprendere.

Se guardate sulla mappa vedete tante di queste linee; alcune sono un po' più grosse e riportano un

numero con due zeri: quel numero indica l'altitudine di tutti i punti che si trovano su quella linea. Ce ne sono poi altre tre più sottili e poi di nuovo una grossa. Ognuna di queste linee indica una quota.

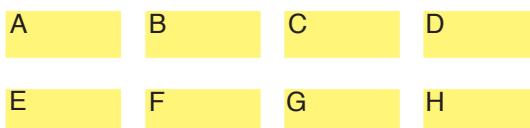


È come avere una torta fatta a cono e tagliarla a fette orizzontali ad altezze uguali e poi disegnare i contorni di ogni fetta su un foglio.

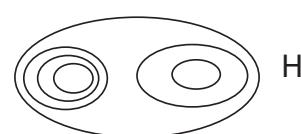
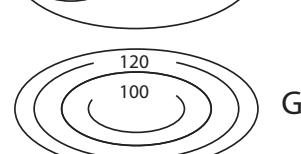
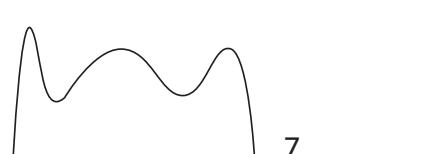
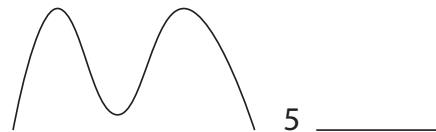
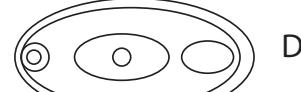
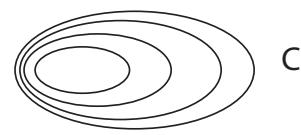
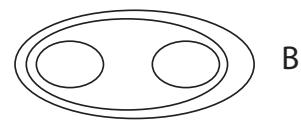
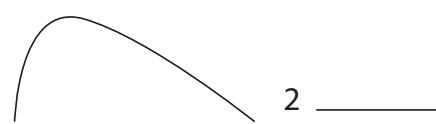
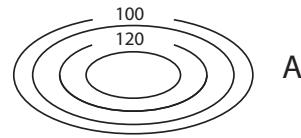
Si ottiene così una mappa con le curve di livello.

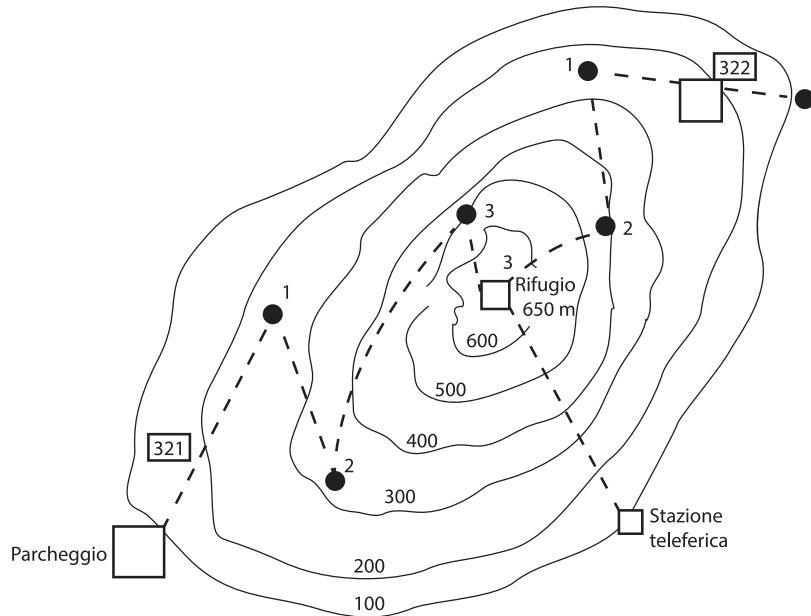
Ti proponiamo un gioco.

Osserva bene la prima figura di destra e poi cerca quale potrebbe essere la montagna che viene rappresentata con le curve di livello: come puoi osservare ha una sola cima e sale con molta regolarità. Scrivi il numero nel riquadro giallo e completa anche gli altri. Non aver timore a farti aiutare. Non è facile nemmeno per i più grandi.



*Associa ad ogni profilo di rilievo il corrispondente insieme di curve di livello*





A che quota si trova la stazione della teleferica?

---

A che quota si trova il rifugio?

---

A che quota si trova il parcheggio della macchina?

---

Quanto è lungo in cm il sentiero 321 che sale al rifugio?

---

Quant'è lungo in cm il sentiero 322 che sale al rifugio?

---

Qual è il più lungo dei due sentieri?

---

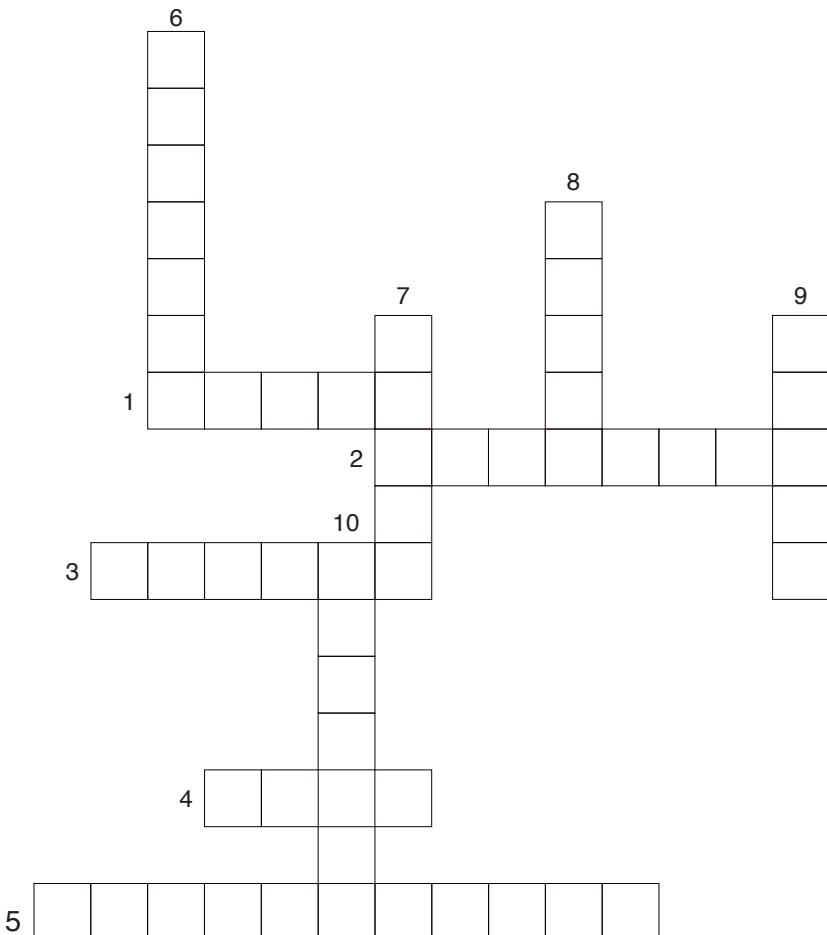
Secondo te qual è il più ripido?

---

Tu quale prenderesti se potessi partire dal punto 0 di ognuno?

---

# **E ora vediamo se sai completare il cruciverba con ciò che hai imparato**



## **ORIZZONTALI:**

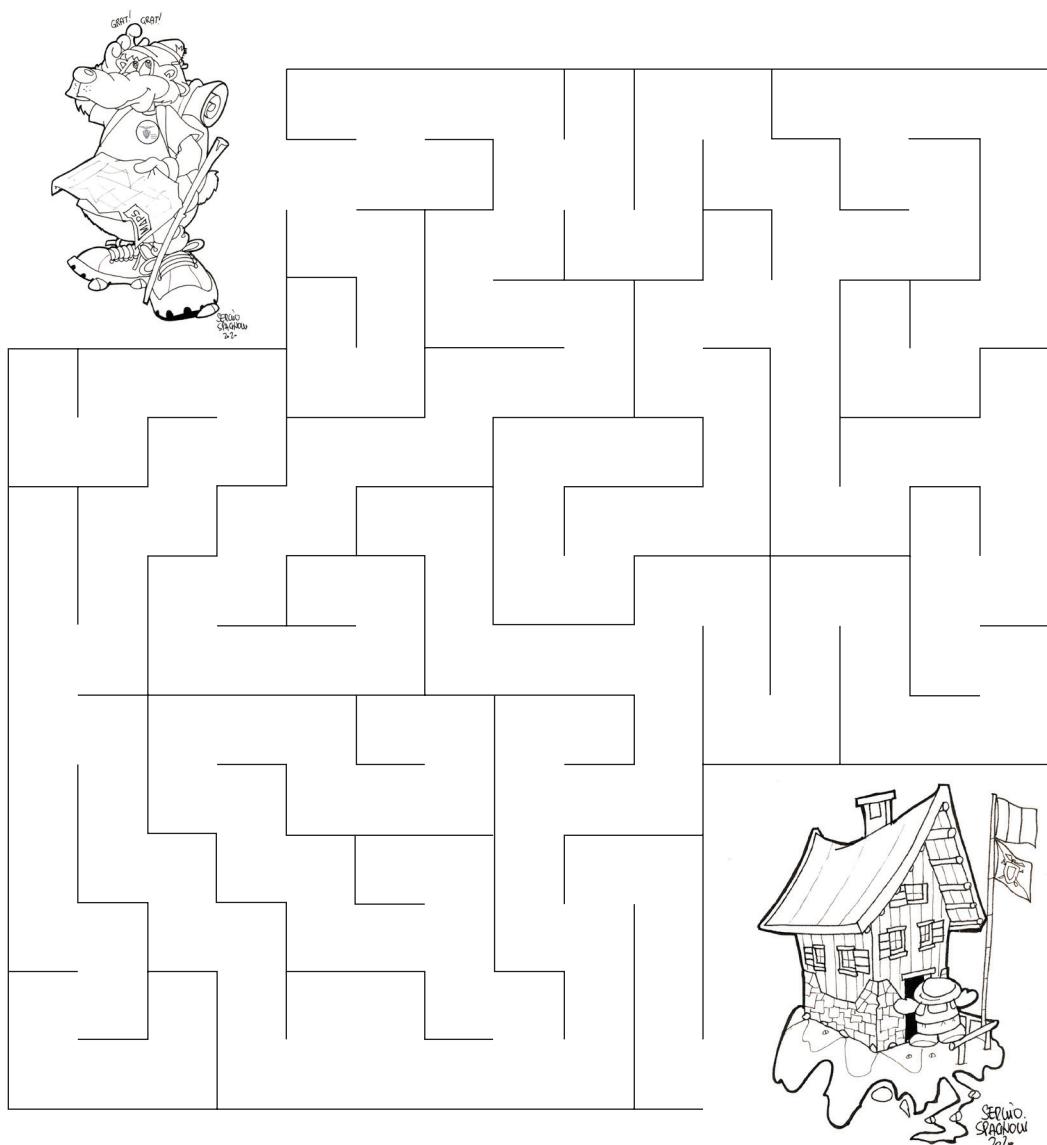
1. Cosa non deve mancare nello zaino
2. Percorre valli e monti
3. È fra le bande rosse della segnaletica
4. È blu nella cartina
5. Ci sono segnaletiche verticali e anche...

## **VERTICALI:**

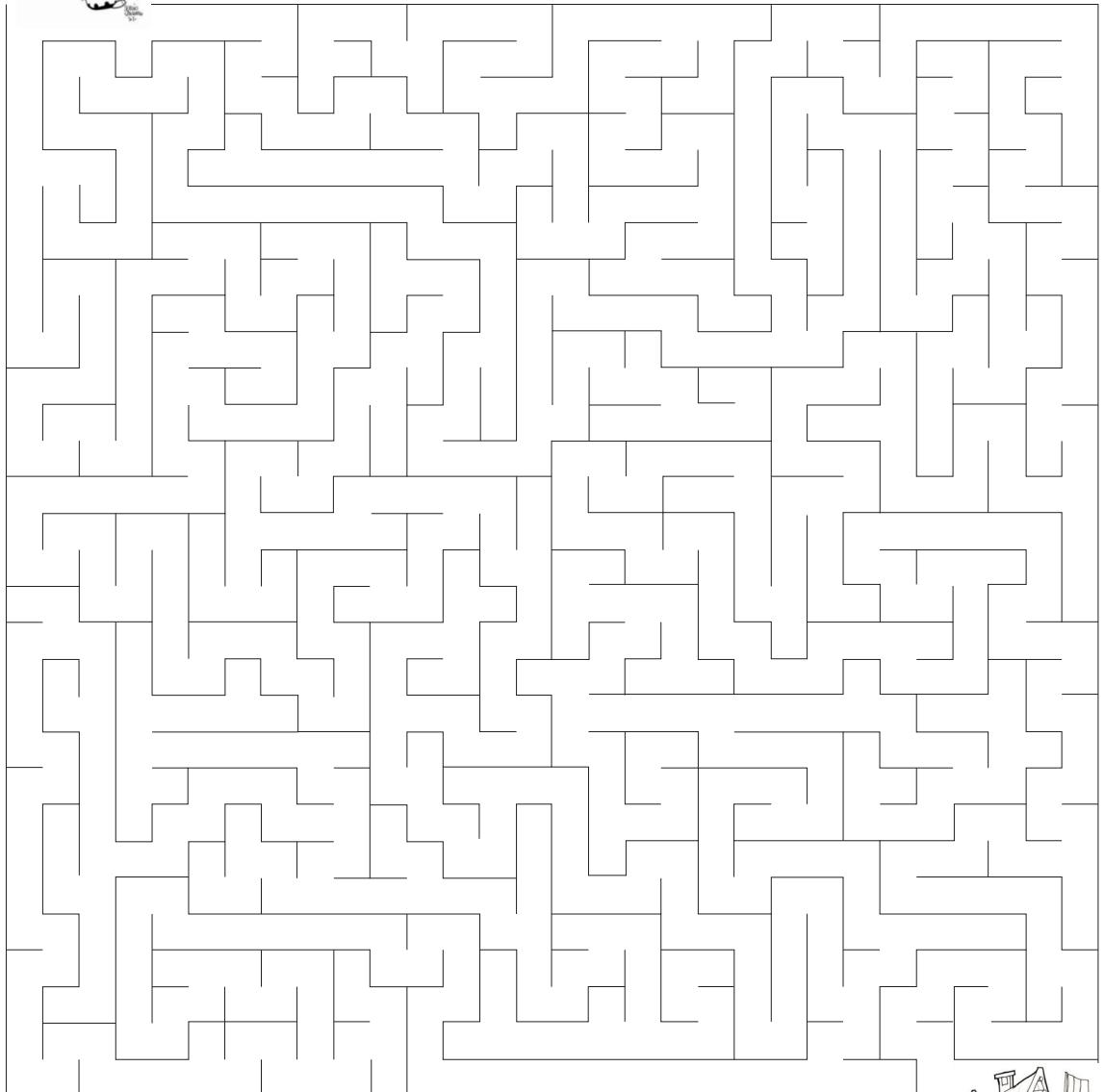
6. Se ti perdi cosa guardi?
7. Si può utilizzare nelle segnaletiche orizzontali
8. La val di Sole è nella zona ; del Trentino
9. Divide le zone del Trentino
10. Offre cibo e ristoro lungo il sentiero

**Giochiamo un po':  
trova la strada per il rifugio.**

*Labirinto A: livello semplice*



## *Labirinto B: livello difficile*



# **Se vado in montagna, cosa metto nello zaino?**



## **ABBIGLIAMENTO**



### **Accessori**

protezione solare, cappello con visiera e occhiali da sole in estate; guanti e cappello di lana in inverno



### **Giacca a vento**

ed eventuale poncho



Coprizaino per la pioggia



### **Pile**

leggero in estate o pesante in inverno



### **Maglietta di ricambio**

calzini di ricambio



## **STRUMENTI**



### **Sacchetto di plastica**

per contenere l'abbigliamento (protezione dall'acqua) e per contenere i rifiuti



### **Pronto soccorso**



### **Bussola e mappa**



### **Fischetto**



### **Torcia elettrica**



### **Macchina fotografica (a scelta)**



## **ALIMENTAZIONE**



### **Acqua**

borraccia in estate; thermos con bevande calde in inverno



### **Alimenti**

panino, tavoletta di cioccolata, frutta secca, barrette, caramelle

# **Cosa metti nel tuo zaino?**

*Scrivilo o disegna gli oggetti dentro la nuvoletta.*



# **Partiamo!**

Giorno	_____
A che ora partiamo?	_____
Condizioni del tempo	_____
Da dove partiamo?	_____
Dove dobbiamo arrivare?	_____
Lungo quale itinerario?	_____
C'è una tabella inziale del sentiero?	_____
Dove si trova?	_____
Palo verticale	_____
Tabellone	_____
C'è solo un segno bianco e rosso?	_____
Dove si trova	_____
Segno su albero	_____
Segno su sasso	_____
Segno su muro	_____

***Disegna e descrivi  
ciò che vedi lungo il sentiero***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Scrivi qualche tua riflessione  
su questo libretto,  
su cosa hai imparato di nuovo,  
su cosa ti è piaciuto di più.***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

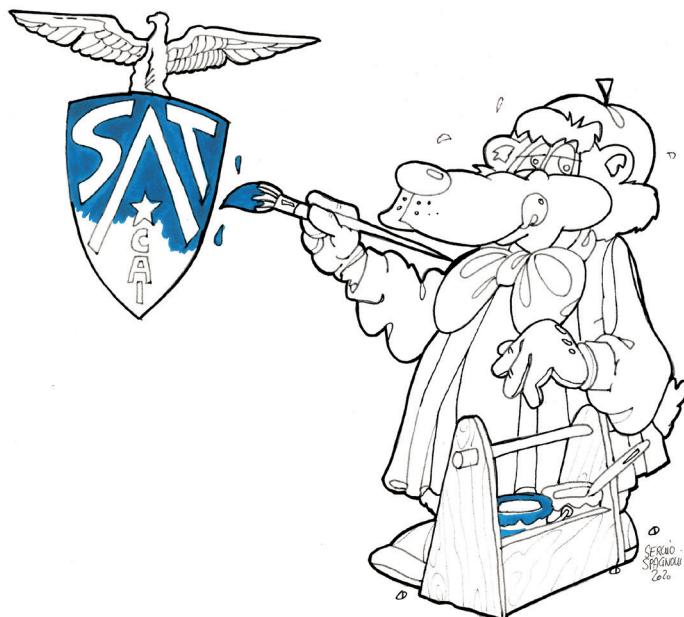
---

Ciao.

Vi auguriamo delle piacevoli  
escursioni sui sentieri della SAT.



SERGIO  
SPAGNOLO 2020



Lavoro realizzato dagli studenti del Liceo economico sociale "Rosmini" e dalla sezione Art impresa dell'Istituto Pavoniano Artigianelli per le arti grafiche nell'ambito del progetto alternanza scuola lavoro promosso dalla SAT con il titolo "Da una scuola all'altra".

I disegni sono opera di Sergio Spagnolli, che ringraziamo.  
Si ringrazia, inoltre, IPRASE – Istituto Provinciale per la Ricerca e la Sperimentazione Educativa e il Centro di Duplicazione della Provincia di Trento per la stampa.

*Trento novembre 2018*