



CAI - Club Alpino Italiano  
Gruppo Regionale Liguria

# ENERGY

AGIRE A SCUOLA PER L'AMBIENTE





**Cascata in val di Thures**



**Sullo sfondo l'Isola Gallinara e Capo Mele**

Camminare all'aria aperta, lungo sentieri, in mezzo ai boschi, fra prati di montagna, spaziando con lo sguardo verso l'orizzonte sotto un cielo blu, immersi nei colori e nella luce del Sole... E' un richiamo ancestrale legato alla nostra evoluzione, fatta di millenni passati a camminare immersi nella Natura incontaminata, sentendosi parte del tutto, è il nostro inconscio ecologico che ci chiama...



**Il Lago Superiore di Roburent**



**Il Monte Tambura nelle Alpi Apuane, durante la salita e vista dalla cima.**

Camminare nella Natura non significa solo faticare un po', quello è un piccolo prezzo da pagare, neanche tanto tremendo se ci si tiene un po' allenati. Significa tornare a vivere liberi nella nostra vera casa che è la Natura stessa, per riappropriarci della nostra identità naturale, troppo spesso rinchiusa e limitata dalla vita quotidiana fatta di lavoro, impegni e fretta.



**L'Alpe di Siusi dal Sassolungo**



**La Riviera di Ponente vista dalle Navette**

Camminare lentamente, osservare dettagli, ascoltare suoni, sentire profumi, guardare lontano con gli occhi che troppo spesso sono concentrati solo su brevi distanze come il monitor di un computer o un foglio di carta, conoscere l'ambiente naturale che si attraversa e ci accoglie, riconoscere e ritrovare se stessi...

## Ma la natura, è sensibile agli interventi dell'uomo?

All'inizio del 1995, lo US Fish and Wildlife Service insieme ad un gruppo di biologi canadesi ha dato vita ad uno straordinario progetto di conservazione nel parco di Yellowstone, reintroducendo dal Canada 14 lupi, che mancavano nell'area protetta dal 1926.



L'impatto provocato dalla reintroduzione dei lupi ha avuto degli effetti talmente sorprendenti che nessuno avrebbe mai potuto nemmeno lontanamente immaginare, perché i lupi sono stati capaci di modificare l'intero ecosistema del parco!

Come prevedibile, dopo il loro rilascio, i lupi hanno iniziato a dare la caccia ai cervi, provocando una rapida diminuzione di questi ultimi, che, contestualmente hanno anche iniziato ad abbandonare certe aree del parco, in cui erano facili prede dei lupi.





L'assenza dei cervi, in queste aree ha permesso ad alcune specie di piante di crescere nuovamente: pioppi e salici piangenti hanno ripreso a fiorire. E insieme ad alberi e cespugli sono tornati anche frutti di bosco e insetti, capaci di attrarre nel parco diverse specie di uccelli, ma non solo.

È tornato, ad esempio, il castoro, di cui si erano perse le tracce, e le dighe che hanno costruito hanno attratto anche lontre, topi muschiati e altri roditori, ma anche varie specie di rettili.



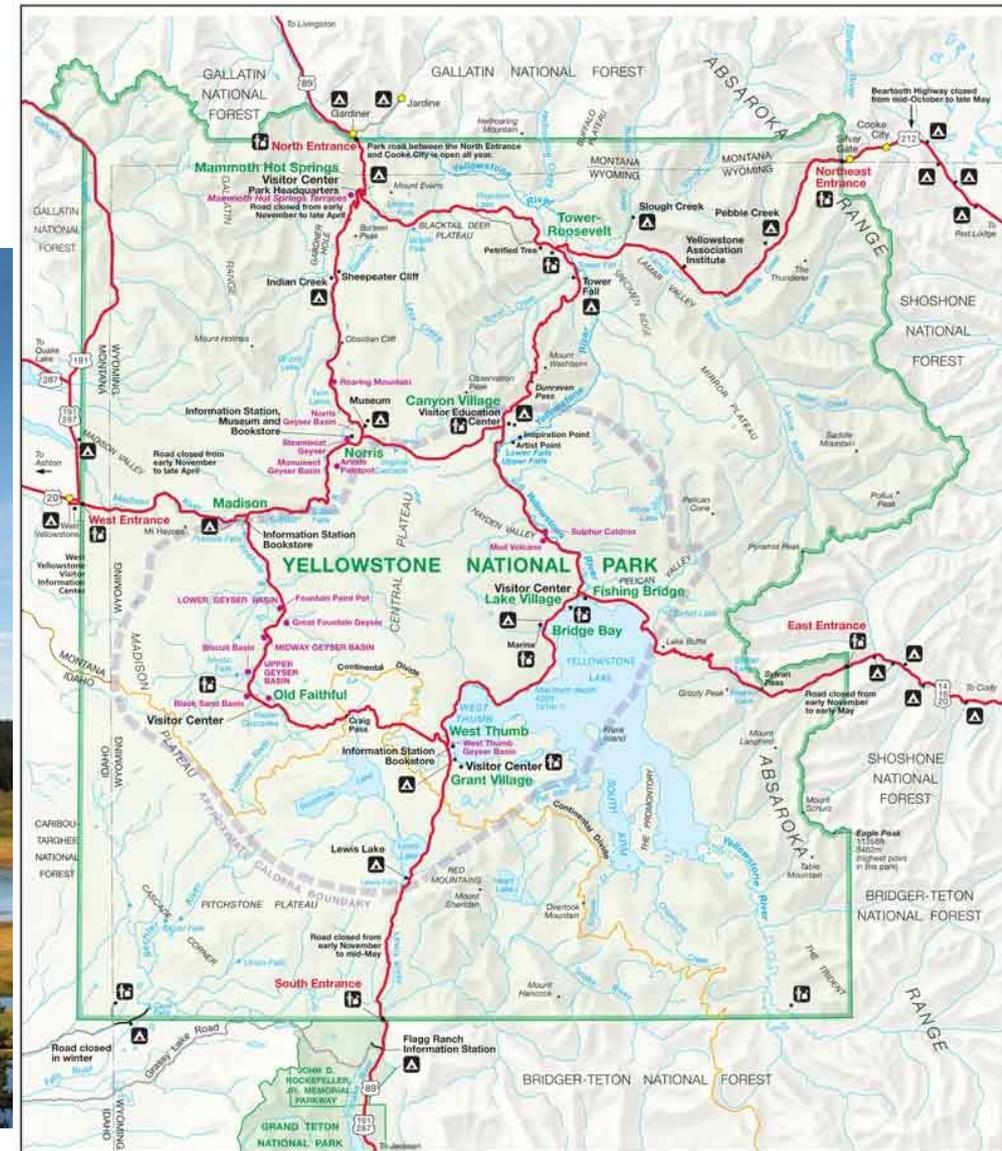
Ma i lupi hanno anche ridotto la popolazione di coyote e come risultato, topi e conigli sono aumentati, attirando nel parco anche volpi rosse, donnole, tassi e falchi. Inoltre, anche la popolazione delle aquile reali è aumentata.





Ma la cosa più interessante è che i lupi hanno modificato anche i corsi d'acqua!  
Grazie ad un migliore equilibrio tra predatori e prede, c'è stata la possibilità per altre specie di prosperare. L'aumento della vegetazione ha fatto diminuire l'erosione del suolo e le sponde dei fiumi si sono stabilizzate. I canali si sono ridotti, si sono formati molti stagni e i fiumi si sono stabilizzati nei loro corsi.

Quindi, i lupi non solo hanno dato all'ecosistema di Yellowstone un nuovo equilibrio, ma hanno anche modificato la geografia fisica del parco.



andare in montagna, ma direi più correttamente andare a percorrere aree naturali, dà la possibilità di un approccio sotto molti e diversi aspetti.

Oltre a quello naturalistico, con tutto ciò che circonda il regno animale, quello vegetale funghi compresi e quello minerale, abbiamo la possibilità di incontrare ambienti “alieni” che spesso sono vicini a casa nostra, con panorami di grande respiro che non avremmo immaginato.



**Parco regionale di Piana Crixia**



**Cerchio di Amanita muscaria, il fungo dei Puffi.**



**Sopra i “Ciciu del Villar” – a destra cava di Verezzi**



**A sinistra una “Spada nella Roccia”,  
sul Sentiero Megalitico nel Parco del  
Beigua.**

**A destra una pietra da macina mai  
terminata sui percorsi di Verezzi.**



L'uso di un abbigliamento adeguato ai percorsi è fondamentale, camminare con scarpe da ginnastica su terreni pietrosi, non mette solo a rischio le caviglie, ma le soles poco spesse e morbide fanno sentire tutte le asperità, rendendo l'uscita sgradevole. In base alle stagioni, temperature e condizioni meteo, sempre da consultare su siti attendibili, ci dirà che tipo di abbigliamento indossare e cosa portare nello zaino.



# Il decalogo in concreto

Quando vai in escursione in montagna, è importante essere preparati e portare l'attrezzatura giusta per assicurarti un'esperienza sicura e piacevole. Ecco una lista di elementi essenziali da considerare:

1. Zaino: Scegli un zaino confortevole e resistente, in grado di contenere tutti gli oggetti necessari.
2. Abbigliamento adeguato: Indossa abbigliamento a strati in base alle condizioni climatiche. Include un giubbotto impermeabile o **antivento**, maglie o pile termiche, pantaloni resistenti, calze adatte alle escursioni e un cappello per il sole.
3. Scarponi da trekking: Assicurati di indossare scarponi da trekking robusti e comodi che offrano un buon supporto per i piedi e le caviglie.
4. Mappa e bussola: Porta una mappa della zona in cui stai escursione e una bussola per orientarti. Sii sicuro di avere familiarità con l'uso corretto di entrambi.
5. Cibo e acqua: Porta cibo leggero e nutriente come snack, frutta secca, barrette energetiche, sandwich, ecc. Assicurati di portare una quantità sufficiente di acqua potabile o una bottiglia filtrante per rifornirti lungo il percorso, a seconda della durata dell'escursione.
6. Riparo per emergenze: Porta una coperta di emergenza, un telo impermeabile o un **poncho**, che potrebbero essere utili in caso di necessità come protezione dalla pioggia o come riparo improvvisato.

7. Kit di pronto soccorso: Valuta l'opportunità di portare un kit di pronto soccorso con articoli come cerotti, disinfettante, bendaggi e analgesici per affrontare piccole ferite, ustioni o fastidi durante l'escursione.
8. Strumenti multiuso: Un coltellino multiuso può essere molto utile, ad esempio per aprire cibi, tagliare fili o rametti, o per varie operazioni di sopravvivenza.
9. Occhiali da sole e crema solare: Proteggi i tuoi occhi dai raggi UV indossando occhiali da sole di buona qualità. Applica anche una crema solare ad alta protezione per proteggere la tua pelle dai raggi solari.
10. Lampada frontale o torcia: Se prevedi di fare un'escursione che può durare fino al tramonto o oltre, portare una lampada frontale o una torcia per aiutarti a vedere al buio.
11. Cellulare o comunicatore: Porta un cellulare completamente carico o, se hai la possibilità, un comunicatore in caso di emergenza o per comunicare con qualcuno in caso di necessità.
12. Altri oggetti utili: In base alle tue esigenze o al tipo di escursione, potresti voler portare altri elementi come bastoncini per il trekking, una macchina fotografica, repellente per insetti, una copertura per la pioggia o una carta igienica (se non disponibile lungo il percorso).

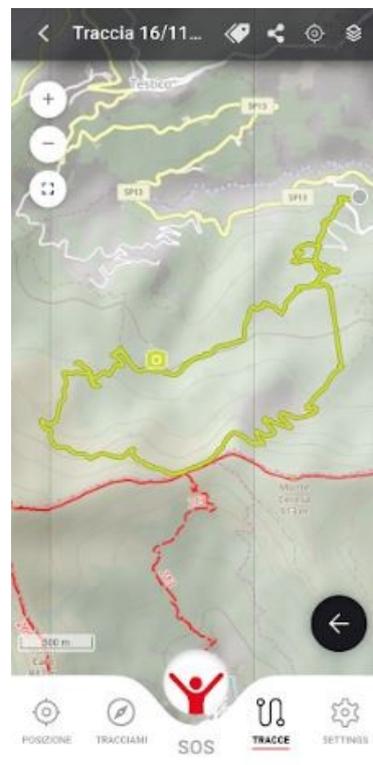
Tieni presente che la lista può variare a seconda delle circostanze specifiche come la durata, la difficoltà del percorso, le condizioni atmosferiche e altri fattori. Assicurati di fare una valutazione preliminare e di consultare le informazioni locali o le guide esperte per determinare gli elementi essenziali per la tua escursione in montagna.

Esiste però in un'epoca nella quale la tecnologia la fa da padrona, la possibilità di interessarsi di cartografia con l'uso del GPS, le molteplici app che possiamo implementare sul nostro smartphone se già lo possediamo, interagendo con i siti che mappano ogni parte del mondo.

Quanto detto ha una prima importante finalità, la sicurezza personale e la conoscenza del territorio che andiamo a percorrere.

Sapere dove siamo e in caso di difficoltà avere la consapevolezza di come si deve agire, in un ambiente non antropizzato è indispensabile.

Il soccorso alpino ha creato, grazie al CAI una applicazione che si chiama GeoResQ, la quale permette di avere mappe anche offline, vedere e registrare il percorso da seguire e in caso di necessità lanciare un allarme geo referenziato che ottimizza i soccorsi.



Ma come dobbiamo porci nei confronti della natura, quando entriamo in contatto diretto con essa?



“Non lasciare altra traccia che l’orma del tuo scarpone”, in questa frase si condensa quello che dovrebbe essere il nostro comportamento durante le escursioni, perché la storia precedentemente narrata sui lupi nel Parco di Yellowstone, ci dice quanto può essere devastante anche un comportamento sbagliato minimo.

## Comportamento nell'ambiente naturale.

Quando ti trovi in ambienti naturali, è importante comportarsi in modo rispettoso per preservare l'equilibrio degli ecosistemi e proteggere la flora e la fauna. Ecco alcune linee guida per comportarti adeguatamente:

1. **Rispetta le regole:** Segui tutte le regole e i regolamenti dell'area naturale in cui ti trovi. Queste norme sono stabilite per proteggere l'ambiente e garantire la sicurezza di tutti.
2. **Non lasciare tracce:** Pratica il "Leave No Trace" (lascia il luogo come lo hai trovato). Non lasciare rifiuti o oggetti di plastica nell'ambiente naturale e non danneggiare le piante o gli animali. Porta con te una borsa per la spazzatura e getta i rifiuti negli appositi contenitori.
3. **Non raccogliere né danneggiare piante o animali:** Non prelevare piante, fiori, corteccie o pietre e non danneggiare gli animali o il loro habitat. Rispetta e osserva gli animali da una distanza sicura senza interferire con il loro comportamento naturale.
4. **Resta sui sentieri designati:** Segui i sentieri previsti e evita di deviare da essi. Camminare su terreni delicati o fuori dai sentieri designati può causare danni all'ambiente naturale.
5. **Rispetta il silenzio e la tranquillità:** In ambienti naturali, cerca di mantenere il rumore al minimo livello possibile. Rispetta la pace e la quiete degli animali e degli altri visitatori.
6. **Evita fuochi non autorizzati:** Se è permesso fare un fuoco, fallo solo nelle aree designate, rispettando le misure di sicurezza e assicurandoti di spegnerlo completamente prima di lasciare l'area.
7. **Sii consapevole dell'uso delle risorse:** Utilizza l'acqua in modo responsabile, evita gli sprechi e non danneggi gli ecosistemi locali. Rispetta e conserva le risorse naturali come la legna o altre risorse disponibili nell'area.
8. **Informa te stesso e gli altri:** Cerca di apprendere il più possibile sulla flora, la fauna e l'ecosistema dell'area che visiti. Condividi queste informazioni con gli altri visitatori per promuovere la consapevolezza dell'ambiente naturale.
9. **Rispetta la fauna selvatica:** Non alimentare gli animali selvatici o disturbarli. Mantieni una distanza sicura da loro e non avvicinarti troppo. Ricorda che gli animali selvatici sono proprio quel "selvatici" e quindi possono rappresentare un pericolo se non trattati con rispetto.
10. **Supporta la conservazione:** Considera di partecipare a progetti di volontariato o no-profit che si occupano della conservazione delle risorse naturali. Puoi farlo attraverso donazioni, partecipazione ad attività di pulizia o contribuendo allo sviluppo sostenibile delle aree naturali.

Agendo in modo responsabile, tutti possiamo godere degli ambienti naturali senza nuocere all'ambiente e preservare questi preziosi spazi per le future generazioni.

## Atteggiamento da tenere con gli animali selvatici in natura

Quando ti trovi in ambienti naturali e incontri animali selvatici, è fondamentale comportarsi in modo sicuro ed etico. Ecco alcune linee guida da seguire:

1. **Mantieni la distanza:** Rispetta sempre la distanza di sicurezza dagli animali selvatici. Questo è importante per la tua sicurezza e per non causare stress o disturbo agli animali. Usa un binocolo o la fotocamera per osservarli da lontano.
2. **Non avvicinarti:** Non cercare di avvicinarti agli animali selvatici. Ognuno ha il suo spazio vitale, e avvicinarsi troppo potrebbe farli sentire minacciati o provocare reazioni inaspettate. Mantieni una distanza minima di almeno 30 metri.
3. **Non alimentare gli animali:** Non offrire cibo agli animali selvatici. Questo può creare dipendenza, problemi di salute e alterare il loro comportamento naturale. Evita di lasciare cibo accessibile o rifiuti che possano attirarli.
4. **Non avvicinarti ai cuccioli:** Se incontri cuccioli, ricorda che la loro mamma potrebbe essere nelle vicinanze. Evita di toccarli o disturbarli, in quanto potrebbero diventare aggressivi per proteggerli. Lasciali in pace e ammira da lontano.
5. **Non fare rumore:** Mostra rispetto e riduci al minimo il rumore quando ti avvicini agli animali selvatici. Il rumore improvviso o sconsiderato può spaventarli o disturbare il loro comportamento naturale.
6. **Non incorciare gli animali:** Non è etico perseguire o spaventare gli animali per ottenere una foto o un video migliore. Non li inseguire o corri verso di loro. Sii paziente e lascia che gli animali si avvicinino a te, se vogliono.
7. **Non disturbare gli habitat:** Fai attenzione a non danneggiare o disturbare gli habitat degli animali selvatici. Ad esempio, evita di camminare su nidi di uccelli o di disturbare tane e tane sotterranee.
8. **Segui le istruzioni delle guardie forestali o guide:** Se ti trovi in un'area protetta o riserva naturale, segui le indicazioni dei guardiaparco o delle guide locali. Possono fornire informazioni importanti sul comportamento corretto e le restrizioni specifiche per l'osservazione degli animali selvatici.

Ricorda che l'obiettivo principale è quello di osservare gli animali selvatici nel loro ambiente naturale senza intrusione o interferenza. Rispetta sempre la loro privacy e fai del tuo meglio per minimizzare il tuo impatto sull'ambiente naturale circostante.

# Tirando le somme ...

Gli uomini sono strani, costruiscono chiese, cattedrali enormi per pregare ed essere vicini al creatore, quando basterebbe entrare in un bosco, dove egli lo puoi quasi toccare, visto che è in ogni essere vivente, e in tutte le cose ... il bosco è la più grande delle cattedrali, e una preghiera detta qui, è mille volte più potente di una magari detta di fretta, in una chiesa.

Il creatore, o Dio come lo vogliamo chiamare, ci ha dato tutti i modi per stargli accanto, ma gli uomini volutamente lo ignorano



# Buon cammino a tutti.

