

Progetto

POF triennio scolastico 2021/2024

CAMMINARE PER CONOSCERE

Azione di valorizzazione del territorio legata alla mobilità dolce



IL DECALOGO DELL'ESCURSIONISTA

“Camminare per Conoscere” è un progetto intrapreso dall'I.I.S. Carlo Pisacane di Sapri, che ha permesso a gran parte della popolazione studentesca di ottenere dei ritagli di tempo attraverso i quali respirare l'ossigeno della vita, al di fuori della realtà cittadina quotidiana, estremamente caotica e freneticamente statica. Noi studenti abbiamo imparato a guardare al mondo escursionistico non più come ad una cosa “da vecchi” ma come ad un'occasione per conoscere luoghi, animali, cose di cui non avevamo neanche mai sentito parlare, come ad un gioco, come ad un modo per condividere ricordi, emozioni e fatiche con qualcun altro.

Abbiamo imparato ad essere dei “perfetti escursionisti” e questa è una lista di 10 consigli che abbiamo redatto in seguito alla nostra avventura:

1. Stare in silenzio non è mai una cattiva idea, permette a te e agli altri di godere dei suoni della natura.
2. Scegli le giuste calzature, gli scarponcini di una taglia in più in abbinamento a dei calzini in spugna spessi sono l'ideale per camminare in maniera efficiente senza provare fastidio ai piedi.
3. Scegli cibi che non ti appesantiscano lo stomaco, viaggiare leggeri è sempre l'opzione migliore (pensa alle mille opzioni vegetali!).
4. Bevi, bevi, bevi! Reintegrare i liquidi persi è fondamentale.
5. Porta con te i rifiuti fino al cestino più vicino, che questi siano organici o meno non vanno per nessun motivo dispersi lungo il sentiero!
6. Segui sempre chi conosce il sentiero, al di fuori di esso potresti perderti o fare incontri ravvicinati con animali non proprio domestici.
7. Guarda sempre se qualcuno è rimasto indietro, non sei responsabile solo di te stesso, ma anche dei tuoi compagni d'avventura.
8. Respira, anche se può sembrare una banalità, un'ossigenazione ottimale dei tessuti permetterà di arrivare alla meta prestabilita avvertendo meno fatica.
9. Non perdere di vista il tuo obiettivo finale ma non focalizzarti soltanto su quello, goditi il viaggio.
10. Conosci, esplora, non smettere mai di meravigliarti davanti alle cose che vedi e, soprattutto, carpe diem!

Seguire queste poche indicazioni permetterà di vivere l'escursione non soltanto come una salutare attività fisica ma come un vero e proprio viaggio nell'interiorità. Siamo sicuri che ne uscirai arricchito, migliorato e, soprattutto, camminerai le strade della vita con un ritmo diverso, più vicino alla tua vera essenza di Uomo.

Buon Cammino!

Sofia Judice

(Alunna 5^a A - Liceo Classico)