



Regione Lombardia
IL CONSIGLIO



20
29
BERGAMO
BRESCIA
Capitale Italiana
della Cultura

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezioni bergamasche e bresciane

PROGETTO

YOUNG PEOPLE ON THE WAY (#YPPW)

Camminare per riscoprire e conoscere territori, culture e paesi





**BERGAMO
BRESCIA**
Capitale Italiana
della Cultura

CLUB ALPINO ITALIANO Sezioni bergamasche e bresciane



Il Progetto, organizzato e gestito dalla sezione CAI di Bergamo in collaborazione con le sezioni e sottosezioni CAI bergamasche e bresciane che si trovano lungo il tracciato, si propone di realizzare un "Museo permanente a cielo aperto" nelle valli orobiche bergamasche e bresciane, individuando tre percorsi. La mappatura del territorio interessato si basa su collegamenti tra sentieri già esistenti con basso impatto segnaletico.

L'identificazione e segnalazione dei luoghi di particolare interesse naturalistico, artistico, culturale e di vita montana, vuole essere una opportunità di conoscenza e frequentazione consapevole e lenta dell'ambiente.

Tutto il percorso è documentato da manuali e cartine dettagliate, con approfondimenti di carattere culturale e riferimenti alle attività montane, alle strutture ricettive e logistiche.

Un percorso lungo
230 km
dal lago di Lecco al
lago d'Iseo,
al lago d'Idro
al lago di Garda
attraverso
montagne, vallate
e borghi storici



SENTIERO DEI LAGHI

...un museo a
cielo aperto
per il 2023
e...oltre



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI BERGAMO

 www.caibergamo.it



CAI BERGAMO



CLUB ALPINO ITALIANO





Regione Lombardia
IL CONSIGLIO



20
29

BERGAMO
BRESCIA
Capitale Italiana
della Cultura

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezioni bergamasche e bresciane

SENTIERO DEI LAGHI

PERCORSO ALTO 13 tappe - PERCORSO BASSO 19 tappe - PERCORSO CICLO 6 tappe



save the
MOUNTAINS
AND THEIR CULTURAL HERITAGE





CLUB ALPINO ITALIANO

Sezioni bergamasche e bresciane

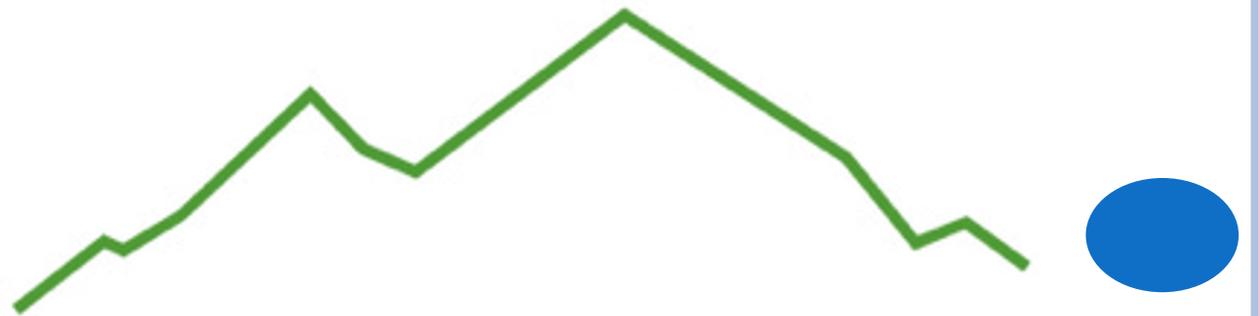


**BERGAMO
BRESCIA**
Capitale Italiana
della Cultura



'Abbiamo bisogno di maestri. Quei maestri che fanno innamorare di qualcosa che prima ci lasciava indifferenti, che trasmettono l'amore per la determinazione, la curiosità, la capacità di cambiare i paradigmi, per il piacere di rischiare e di mettersi in discussione, per l'insoddisfazione che l'accompagna, la ricerca del miglioramento, la fatica del conoscere, il gusto del camminare, l'amore per i dettagli, il senso dell'ironia, l'impegno civile'

(Sergio Reolon)





CLUB ALPINO ITALIANO
Sezioni bergamasche e bresciane

**20
29** **BERGAMO
BRESCIA**
Capitale Italiana
della Cultura



I PROTAGONISTI

Giovani volontari UNDER 35

scelti attraverso un bando pubblico e per l'assegnazione di **VOUCHER gratuiti** per un servizio di mezza pensione (cena, pernottamento e colazione), e con l'istituzione di un **Team #YPW** stabile che percorra la rete dei sentieri, rifugi, B&B e ostelli, suscitando l'adesione spontanea e l'aggregazione temporanea su tappe, anche per brevi e brevissimi percorsi, di giovani del luogo, di produttori agricoli locali, start-up, attività green-jobs e giovani imprenditori di montagna ma anche turisti, escursionisti e appassionati.



CONTESTO ESPERIENZIALE E FORMATIVO

Il percorso di conoscenza e valorizzazione del

Sentiero dei Laghi

nell'ambito di

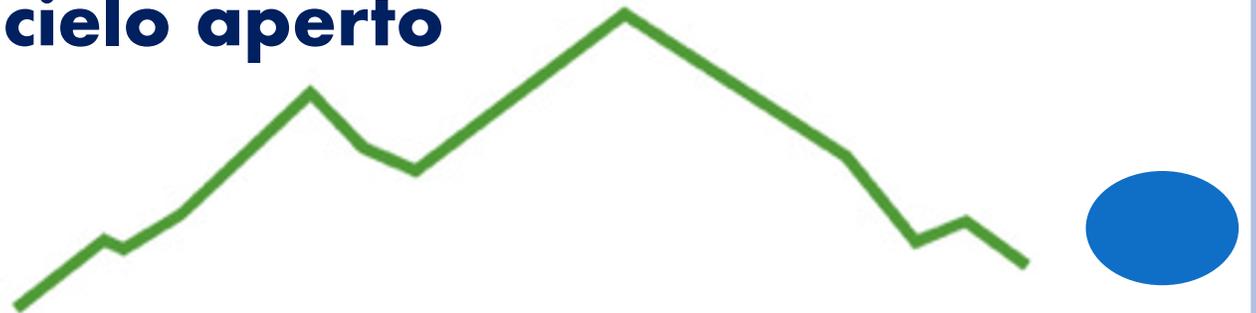
Bergamo Brescia capitale italiana della cultura

sarà sviluppato lungo la stagione estiva

dal 13 luglio al 15 settembre 2023

e per l'intera rete dei sentieri, rifugi, ostelli e B&B dei territori e montagne bergamasche e bresciane, in particolare con incontri delle genti dei paesi e delle comunità attraversate da questo

museo a cielo aperto



Progetto

YOUNG PEOPLE ON THE WAY (#YPW)

Camminare per riscoprire e conoscere territori, culture e paesi
dal 13 luglio al 15 settembre 2023



MODALITÀ OPERATIVE PER RILASCIO VOUCHER

- 1) Il progetto **YOUNG PEOPLE ON THE WAY (#YPW)** è aperto a tutti i **giovani UNDER35**, e sarà promosso dalle rete delle Sezioni e Sottosezioni CAI bergamasche e bresciane, coordinate dalla Sezione CAI di Bergamo e la Sezione CAI di Salò
- 2) Il progetto **#YPW** si prefigge di far vivere ai **giovani UNDER35** esperienze di cammino e incontri sul **Sentiero dei laghi**, con l'assegnazione di **VOUCHER gratuiti** per un servizio di mezza pensione (cena, pernottamento e colazione), presso Rifugi, Ostelli e B&B, da scegliere tra quelli aderenti al progetto **#YPW**, e solo per i giorni infrasettimanali
- 3) La gratuità per il servizio di mezza pensione per i **giovani UNDER35** potrà essere fruito a seguito della candidatura e la selezione positiva della proposta di percorso sul **Sentiero dei laghi**
- 4) I **giovani UNDER35** che vogliono partecipare a questo progetto **#YPW**, dopo aver verificato la disponibilità del Rifugio, Ostello e B&B devono iscriversi attraverso il link dedicato sui siti della **rete delle Sezioni e Sottosezioni CAI bergamasche e bresciane**



MODALITÀ OPERATIVE PER RILASCIO VOUCHER

- 5) Il **giovane UNDER35** richiedente riceverà un **Voucher** via mail, con la conferma dei dati trasmessi, da stampare e consegnare firmato al Gestore del Rifugio, Ostello e B&B prescelto. Il Gestore dovrà apporre il timbro del Rifugio, Ostello e B&B e la firma per convalidare l'erogazione del servizio di mezza pensione (cena, pernottamento e colazione)
- 6) Ogni singolo **giovane UNDER35** può richiedere fino a un massimo di due **Voucher** gratuiti.
- 7) Il Gestore del Rifugio, Ostello e B&B dovrà successivamente al pernottamento inviare il **Voucher** con il timbro della struttura ricettiva scansionato (formato pdf) all'indirizzo mail: sentierodeilaghi@gmail.com
- 8) La possibilità di adesione di **giovani UNDER35** è vincolata al budget disponibile per il progetto **#YPW**



MOBILITÀ SOSTENIBILE

Un lungo **percorso a tappe del tutto green**, a piedi, a dorso di mulo, in bicicletta, arrampicando o correndo a seconda delle attitudini dei giovani volontari, e con trasferimenti in mezzi pubblici e/o auto elettrica, nel rispetto degli **obiettivi per lo sviluppo sostenibile di Agenda 2030** definiti dall'Organizzazione delle Nazioni Unite



COMUNICAZIONE DI PROGETTO

Reclutamento tramite social,
volantinaggio e campagne
pubblicitarie, proponendo
attività di formazione,
l'opportunità di una vacanza
fuori porta attiva, avventurosa,
utile, immersi nella natura e nel
museo a cielo aperto del
Sentiero dei laghi.

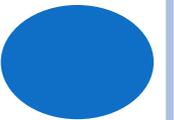




CLUB ALPINO ITALIANO
Sezioni bergamasche e bresciane



**BERGAMO
BRESCIA**
Capitale Italiana
della Cultura



RESTITUZIONE DEL PROGETTO

I **giovani UNDER35** selezionati per il progetto **YOUNG PEOPLE ON THE WAY (#YPW)**, camminare per riscoprire e conoscere territori, culture e paesi, dovranno **restituire la loro esperienza con un 'Diario di viaggio'** (foto, video, interviste).

In particolare, ai **giovani UNDER35** protagonisti è richiesto il compito di **proporre un decalogo delle culture di montagna**, e che saranno la base per scrivere la

'CARTA DELLE CULTURE DI MONTAGNA'

e costruire insieme un'eredità culturale di Bergamo Brescia capitale italiana della cultura 2023 e un **atto di impegno comune per valorizzare i patrimoni di territori, culture e natura delle montagne lombarde e italiane**

I materiali e documenti dovranno essere inviati all'indirizzo mail:

sentierodeilaghi@gmail.com



TEMI PER UNA CARTA DELLE CULTURE DI MONTAGNA

- Montagna, cultura, identità e educazione
- Montagna, mestieri e professioni
- Montagna e salute
- Montagna e sport
- Montagna, patrimonio sentieristico e rete rifugi
- Montagna, ambiente naturale, aree protette e parchi
- Montagna e accoglienza
- Montagna e comunicazione
- Montagna, tradizione e innovazione
- Montagna e tipicità enogastronomiche locali



BERGAMO
BRESCIA
Capitale Italiana
della Cultura





Regione Lombardia
IL CONSIGLIO



20
29

BERGAMO
BRESCIA
Capitale Italiana
della Cultura

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezioni bergamasche e bresciane

MI IMPEGNO

Sottoscrivo la scelta consapevole dei valori educativi e obiettivi di cultura e sostenibilità del progetto

YOUNG PEOPLE ON THE WAY (#YPW)

Camminare per
riscoprire e conoscere territori, culture e paesi

OBIETTIVI DI CULTURA

- Sostenere il ruolo di **Bergamo Brescia capitale italiana della cultura e di Città Illuminata** nelle quattro macro-aree tematiche: la cultura come cura, la città natura, la città dei tesori nascosti, la città che inventa
- Presentare la **gente bergamasca e bresciana** come comunità educative e dinamiche impegnate a promuovere una cultura della sostenibilità e dell'economia circolare che 'si rigenera da sola' per i territori delle montagne, in particolare attraverso i giovani e ragazzi
- Promuovere un progetto di **innovazione per le montagne bergamasche e bresciane**, e la montagna in generale, e offrire ai giovani esperienze formative e di vita che permettano loro di costruirsi un futuro tra le montagne, in modo creativo e duraturo
- Coinvolgere ogni cittadino attraverso **partecipazione attiva per iniziative culturali e sociali** in montagna come un'opportunità unica per elevare il senso di responsabilità verso le generazioni future, l'amore per la natura e la ricerca di salute, anche nella vita di tutti i giorni



OBIETTIVI DI CULTURA

- Riconoscere il **ruolo fondamentale e l'impegno delle organizzazioni di volontariato** per le montagne nel favorire e raggiungere risultati strategici per il benessere delle comunità, delle persone e dell'ambiente
- Promuovere il **camminare per riscoprire e conoscere territori, culture e paesi**, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane ed in particolare di quelle lombarde, e la difesa del loro ambiente naturale anche con riferimento alle linee di indirizzo e di autoregolamentazione CAI del nuovo Bidecalogo
- Incoraggiare l'attività motoria, sani stile di vita e di benessere per tutti attraverso la **cultura del camminare nell'ambiente di montagna** secondo le abilità di ciascuno, in riferimento alle raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e alla promozione della salute nei luoghi di lavoro nell'ambito della rete Workplace Health Promotion (WHP), con ricadute importanti per la sanità pubblica
- Progetto di **cultura e sostenibilità** in montagna per incoraggiare comportamenti verso **IMPRONTA ZERO**



CONSIGLI PER L'ESCURSIONISTA



L'escursionismo, inteso qui come il camminare in montagna, è un'attività per tutti, dai bambini di pochi anni fino alla terza età. L'importante è scegliere i percorsi sulla base delle proprie capacità, fisiche e psichiche, con la finalità non tanto di contare le ore di cammino o il dislivello effettuato, quanto di godere dello stare in mezzo alla natura riscoprendone la profonda bellezza. Come ogni attività umana però anche il percorrere i sentieri di montagna non è esente da rischi, da qui l'importanza di approcciarvisi con criterio, prudenza e buon senso, rispettando regole e precauzioni molto semplici e spesso ovvie:

- 1. Scegliere itinerari in funzione delle proprie capacità fisiche e tecniche, documentandosi sul percorso e sulla sua percorribilità.
- 2. Dotarsi di un abbigliamento consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione così come di un adeguato equipaggiamento. Portare nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza (es. telo termico), assieme ad un kit di pronto soccorso, cibo ed acqua adeguati.
- 3. Partire avendo verificato le previsioni meteo e osservare costantemente l'evoluzione del tempo. Se si hanno dubbi sul percorso o le condizioni meteo diventano sfavorevoli è meglio rinunciare
- 4. È preferibile non intraprendere da solo un'escursione in montagna e in ogni caso comunicare l'itinerario che si prevede di percorrere.
- 5. Riportare a casa i propri rifiuti e fare la raccolta differenziata.
- 6. Rispettare la montagna in tutti i suoi aspetti: flora, fauna, sentieri... non lasciare traccia del proprio passaggio.
- 7. Rispettare le culture e le tradizioni locali.
- 8. Se accompagnati da un cane verificare il regolamento della zona ed in ogni caso usare il guinzaglio. Accertarsi che il percorso scelto sia alla sua portata.
- 9. In caso di incidente contattare il Numero Unico di Emergenza 112.
- 10. Da ultimo in montagna è consuetudine salutare le persone che si incontrano sul sentiero.



- ✓ **Rispettare le genti dei territori montani**, le loro culture e i saperi tradizionali, arti e mestieri, e sostenere il principio dell'ecologia integrale per la salvaguardia dell'uomo, natura e ambiente delle Terre Alte, anche con riferimento alle linee di indirizzo e di autoregolamentazione del nuovo Bidecalogo CAI
- ✓ Promuovere una **rete di cooperazione tra comunità locali** come obiettivo strategico per lo sviluppo sostenibile globale, e da **costruire insieme ai giovani**, per favorire la transizione verde e digitale, anche con tecnologie e banda larga di nuova generazione
- ✓ Riconoscere la funzione di **pubblica utilità e basilare della rete dei sentieri** e dei sentieri creati e segnati dalle comunità locali, e curati anche con passione e competenza dal lavoro del volontariato
- ✓ Valorizzare il **ruolo multifunzionale degli alpeggi**, delle produzioni di alta qualità e innovazione dei sistemi di ospitalità rurale
- ✓ **Proteggere la flora, fauna e biodiversità locali**, ripristinare e ricollegare gli habitat naturali, tutelare e valorizzare l'ambiente e il paesaggio come qualità delle montagne
- ✓ Promuovere servizi di trasporto pubblico e buone pratiche di mobilità condivisa, **l'uso di energie rinnovabili ed ecocompatibili**
- ✓ Favorire **l'uso di acqua del rubinetto o dalle sorgenti naturali quale alimento sano, buono e sicuro**, e da contenere in borracce di acciaio o alluminio
- ✓ **Non lasciare traccia del proprio passaggio e azzerare la dispersione dei rifiuti in montagna**. Eliminare l'uso di oggetti monouso in plastica con comportamento responsabile volto a **riportare a casa propria i rifiuti prodotti** e differenziare quanto recuperato, per permettere il riciclo dei rifiuti e facilitare un virtuoso circuito ecosostenibile degli imballaggi in plastica
- ✓ Studiare e remunerare i capitali naturali delle montagne e i **servizi ecosistemici associati ai benefici multipli e collettivi** per tutti (acqua, aria, biodiversità, suolo, paesaggio)
- ✓ Misurare l'impatto ambientale prodotto e **adottare buone pratiche di compensazione**, agire comportamenti nuovi per **contrastare i cambiamenti climatici** e per **educare agli obiettivi per lo sviluppo sostenibile di AGENDA 2030**

- ✓ Diffondere la cultura del rispetto dei territori montani e dell'ambiente alpino, in tutte le loro espressioni, e **garantire la presenza delle comunità locali nei territori montani**
- ✓ Utilizzare le risorse naturali disponibili senza sprechi, **ridurre il più possibile i propri consumi di acqua** e ottimizzare il ciclo delle acque (prelievo, trattamento, utilizzo e riciclo)
- ✓ Vivere e rispettare le montagne senza lasciare tracce del proprio passaggio e portare con sé sacca / marsupio / contenitore per **raccogliere tutte le comuni tipologie di rifiuti da riportare a casa**: misti, plastica, mozziconi di sigaretta, fazzoletti usa e getta, rifiuti organici umani
- ✓ Favorire l'**uso di energie rinnovabili** (impianti idroelettrici, pannelli fotovoltaici, impianti microeolici) con l'obiettivo la quasi completa autonomia energetica ad alta quota
- ✓ **Gestire i reflui in modo sostenibile** con la dotazione di impianti adeguati e con una corretta gestione (utilizzo di detersivi biodegradabili)
- ✓ Migliorare e ristrutturare **i rifugi e bivacchi con materiali locali e naturali, ecocompatibili e tecnologie ecosostenibili** con certificazioni ambientali ed energetiche
- ✓ Promuovere il '**rifugio plastic free challenge**' (#RPFC) e diffondere la gestione consapevole dei rifiuti da imballaggi secondo azioni chiave di prevenzione a monte (uso di imballaggi costituiti da materiali interamente riciclabili), di **massima riduzione di rifiuti da imballaggi** e non, che si possano raccogliere, recuperare, riciclare e permetterne poi un riutilizzo
- ✓ Riconoscere il ruolo fondamentale dei **rifugi escursionistici e alpinistici come patrimonio di pubblica utilità**, presidi di cultura, educazione e sostenibilità, e luoghi di soccorso alpino
- ✓ Scegliere un **itinerario adatto alla propria preparazione fisica e mentale** con doverosa consapevolezza e adeguata documentazione su difficoltà, condizioni reali e previsioni meteo
- ✓ **Saper ispirare e agire comportamenti sostenibili e responsabili** in modo che anche altri operino per rispettare l'ambiente e salvaguardare le montagne, e **porgere il saluto alle persone che incontriamo sui sentieri e nei rifugi**



LA SOSTENIBILITÀ NELL'AGRICOLTURA E SULLA TAVOLA DI MONTAGNA

- ✓ Salvaguardare l'agrobiodiversità consumando cibi, eccellenze e **prodotti del territorio** e valorizzare le culture che li producono
- ✓ Mangiare **pane, pasta e polenta con farine integrali** e a basso contenuto di sale e di produzione locale
- ✓ Favorire il consumo di **frutta e verdura di stagione** per incentivare le produzioni locali e biologiche
- ✓ Consumare carne e pesce in modo bilanciato e di produzione locale, e **ridurre gli sprechi alimentari**
- ✓ Incoraggiare il consumo di **prodotti di qualità di piccole aziende montane e di imprese artigianali** per contribuire al loro sostentamento e sviluppo
- ✓ Tutelare e valorizzare la **produzione agroalimentare del territorio** e favorire scelte di acquisto consapevoli di prodotti alimentari caratteristici della **Dieta Mediterranea**, riconosciuta patrimonio culturale immateriale dell'umanità UNESCO
- ✓ Preferire **alimenti con bassa impronta in termini di uso di suolo e input energetici**, con lavorazioni agronomiche a basse emissioni e attenti alla conservazione degli ecosistemi
- ✓ **Bere acqua di sorgente naturale** e/o gassata con aggiunta di anidride carbonica, privilegiando la borraccia in acciaio o alluminio rispetto alle bottiglie di plastica e alle confezioni monouso
- ✓ Acquistare prodotti con pochi imballaggi e **preferire confezioni riutilizzabili e/o borse ecologiche**
- ✓ Sostenere il diritto al cibo per tutti e condividere la **Carta di Milano per la Montagna**



LA SOSTENIBILITÀ CON I RIFIUTI E LE BUONE PRATICHE DI RACCOLTA DIFFERENZIATA

- ✓ **Differenzia l'umido organico!** perché viene utilizzato per produrre energia elettrica, bio-metano e compost biologico per coltivazioni! **non scaricare** umido nel lavandino, è uno spreco di risorse, **pulisci** residui di umido apposito contenitore
- ✓ **No alla bottiglia compressa!** non schiacciare o comprimere bottiglie/contenitori di liquidi perché rende più difficile il riciclo, i laser che si occupano di dividere i diversi tipi di plastiche non riescono ad individuarne la forma
- ✓ **Non disperdere il tappo!** dopo aver pulito il contenitore/bottiglia, mantieni il tappo avvitato per far sì che non si disperda durante i vari trasporti

CONSIGLI SULLA SPESA FAMILIARE

- ✓ **Stop al packaging perfetto e brillante!** Prediligi packaging sostenibili con % di plastica riciclata, **cerca prodotti che usano plastica riciclata**, presta attenzione alle certificazioni apposte sui prodotti che informano su quantità di materia prima riciclata utilizzata. **AIUTA IL RICICLO!**
- ✓ **Comprate contenitori / bottiglie mono-materiale!** cerca di evitare prodotti composti da troppi **materiali diversi** che rendono più difficile il riciclo.
- ✓ **Etichette meno invadenti!** Preferire l'acquisto di bottiglie / contenitori che abbiano etichette che ricoprano meno packaging possibile

IL RIUTILIZZO DELLE PLASTICHE DOPO IL LORO CONSUMO QUOTIDIANO

- ✓ **Differenziare correttamente i rifiuti e contenitori di plastica nelle case** e poi un soggetto terzo si occupa della raccolta porta a porta e degli spazi pubblici (luoghi comuni, parchi, piazze)
- ✓ I centri di selezione si occupano di **ricevere queste plastiche post-consumo e dividere per tipologia** grazie a macchinari che utilizzano tecnologie di laser ottici avanzati (bottiglie di PET dell'acqua, flaconi per detersivi di HDPE, sacchetti di LDPE ecc.)
- ✓ Una volta **separate per tipologia di plastica, può iniziare il riciclo vero e proprio**. Dopo vari processi di triturazione, lavaggio, asciugatura, fusione e granulazione si ottiene una materia prima simile a 'lenticchie' di colore grigio che possono essere riutilizzate per **fare nuovi oggetti** per il giardino, per le costruzioni, per le auto e altro

AIUTA il percorso delle 4R per i rifiuti → RIDUZIONE – RICICLO – RECUPERO - RIUSO



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezioni bergamasche e bresciane

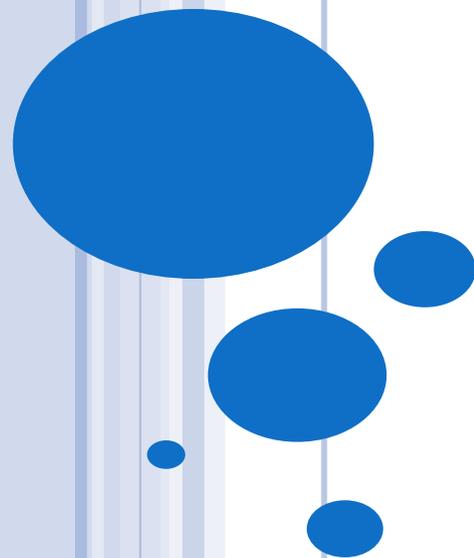


**BERGAMO
BRESCIA**
Capitale Italiana
della Cultura



Sentiero dei Laghi e Ponte della Pace di Costa Volpino e punto di unione BERGAMO e BRESCIA






Regione Lombardia
IL CONSIGLIO

20
29

BERGAMO
BRESCIA
Capitale Italiana
della Cultura





Regione Lombardia
IL CONSIGLIO



BERGAMO
BRESCIA
Capitale Italiana
della Cultura

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezioni bergamasche e bresciane

YOUNG PEOPLE ON THE WAY (#YPW)

Camminare per riscoprire e conoscere territori, culture e paesi

GRAZIE

