

# Progetto MADRE TERRA – corso GREEN

## VADEMECUM uscite Green

### Per il buon ecologista in escursione nella Natura

#### Attrezzatura e vestiario per le uscite sul territorio *(in ordine d'importanza):*

- ✓ Scarponcini da trekking oppure **scarpe da trekking** (*scarpe con suola in vibram a carrarmato*).
- ✓ **Pantaloni lunghi comodi**, da trekking oppure **tuta da ginnastica** (*no jeans, devono essere comodi per i movimenti*).
- ✓ **Calze** di cotone/lana **lunghe** (*quelle corte scivolano sotto il piede e fanno vesciche*).
- ✓ **Maglietta** di cotone a maniche corte.
- ✓ **Felpa** a maniche lunghe.
- ✓ **Anti-vento**, tipo k-way.
- ✓ **Foulard** o bandana (per attività all'aperto).
- ✓ **Bloch notes e matita** (per prendere appunti durante le osservazioni).
- ✓ **Macchina fotografica** (se già in possesso).
- ✓ **Zainetto** ampio per rimettere il vestiario non utilizzato.
- ✓ **Borraccia** con acqua (*meglio se di metallo*).
- ✓ **Berretto** con visiera (*per sole*).
- ✓ Qualche **snack** (*meglio frutta fresca o frutta secca: mandorle, noci ecc.*).
- ✓ Maglietta di ricambio (*dopo le salite il sudore raffredda il corpo*).
- ✓ Calze di ricambio (*nel caso si bagnino i piedi nell'attraversare i riali*).
- ✓ Fazzoletti di carta.
- ✓ (Bastoncini da trekking, se già in possesso).
- ✓ (Binocolo, se già in possesso).
- ✓ Sacchetto per raccolta materiale (castagne ecc.)

#### Consigli per un buon uso dell'esperienza escursionistica (con guide C.A.I. e insegnanti):

- ✓ Vivere il **piacere** e il **benessere** del proprio corpo in movimento e in libertà.
- ✓ Vivere con equanimità la **gioia della relazione** con gli altri.
- ✓ Ascoltare il **pensiero** altrui.
- ✓ Ascoltare il **silenzio e i suoni** del bosco.
- ✓ Contemplare la **bellezza** della natura in tutte le sue forme. La natura sempre **si dà**.
- ✓ Concentrarsi sulla **relazione** con la natura.
- ✓ Sperimentare la **calma e la pace** che il bosco offre.
- ✓ Imparare a **darsi** nella relazione con gli altri e con la natura.
- ✓ Impegnarsi per sviluppare la capacità di **osservazione e di ascolto**.