

Vengo anch'io!

Realizzata dal CAI una rete di sentieri H nel Lazio, sedici itinerari percorribili da persone con disabilità con l'aiuto di accompagnatori appositamente addestrati

di Ines Millesimi*



Lungo il sentiero LH 15 nel Parco Riviera d'Ulisse

“Vengo anch'io”, si tu sì. Questo famoso ritornello che stigmatizzava una situazione di esclusione, oggi si può finalmente rovesciare in un invito all'inclusione per tutti quei soggetti a cui la montagna era preclusa a causa della loro disabilità. Nel Lazio, come in altre regioni al Nord, è stata infatti realizzata dal CAI una rete di sentieri appositamente pensata per chi convive con l'handicap.

Il concetto del “farsi prossimo” che apre alla relazione con l'altro sta alla base del messaggio cristiano e francescano: un comportamento concreto, ricco di entusiasmi rispose se messo in pratica in montagna. Come? Non solo con l'attività di soccorso a chi è in difficoltà o sta per rischiare la vita. Ma anche attraverso la pratica più semplice di accompagnare chi vorrebbe andare in montagna sebbene la menomazione non glielo permetta, privandolo per sempre della possibilità di godere fisicamente ed emotivamente di spazi di libertà, di orizzonti vasti, di scenari unici (visivi, olfattivi, tattili, ecc.) che forse un film, e solo in parte, potrebbe comunicare.

Il concetto di “farsi prossimo” è un comportamento concreto, ricco di risposte entusiasmanti

La mancanza di autonomia non può ancora generare esclusione quando ci sono delle possibilità per superare queste barriere. Inoltre condividere un percorso sentieristico in montagna accende un forte scambio emotivo poiché entrambi i soggetti – chi accompagna e la persona con disabilità – sono immersi in uno scenario naturale che favorisce la qualità dello scambio stesso. Infatti l'esperienza di disabili accompagnati da abili sui sentieri in montagna ripaga entrambi. Un non vedente al buio certamente non manifesta un handicap, ma se è in presenza della luce, mentre tutti gli altri vedono la sua cecità, egli diventa un soggetto con handicap. Perciò la disabilità, che ha una connotazione soprattutto sociale e culturale, si sta evolvendo sempre più seguendo l'evoluzione sociale e culturale. In questo senso esperienze straordinarie come quelle raccontate nel recente, bellissimo film *Vincersi* di Mirko Giorgi e Alessandro Dardani, presentato quest'anno a Trento-filmfestival, dimostrano che la squadra di giovani atleti non vedenti che arrampicano è eccezionale non solo per i risultati che i ragazzi ottengono grazie alla loro forza di volontà e all'incrollabile fiducia nel loro allenatore. È eccezionale soprattutto per il messaggio che propone l'esperienza “a due”, nella relazione tra pari (la squadra) e con l'altro (l'allenatore). È eccezionale nella sfida a voler vincere se stessi (il proprio handicap), ma

La mancanza di autonomia non può generare esclusione quando ci sono le possibilità per superare queste barriere. Inoltre condividere un percorso sentieristico in montagna accende un forte scambio emotivo poiché entrambi i soggetti – chi accompagna e la persona con disabilità – sono immersi in uno scenario naturale che favorisce la qualità dello scambio stesso.

soprattutto le proprie paure che svantaggiano. Le paure rendono tutti uguali, sono umane e necessarie. Vedere ragazzi ciechi, e invece sorprendentemente abili nell'arrampicata sportiva grazie alla loro umiltà e alla determinazione, ci incita a superare la nostra paura dell'ignoto le nostre preclusioni soggettive.

GLI ITINERARI

Si tratta di ben 16 itinerari in montagna per 5 province del Lazio: 5 in provincia di Latina, 1 in provincia di Viterbo, 3 in provincia di Rieti (Monti Reatini e Valle del Velino), 4 in provincia di Roma, 3 in provincia di Frosinone. Una rete sentieristica, dunque praticabile per tutti, facilmente accessibile dalle arterie stradali affinché a ognuno sia data l'opportunità del “turismo lento” raggiungendo in Appennino Centrale mete e vie definibili di “Magnifica Terra”. Il progetto risale al 2010 e il 4 ottobre 2014 è stato tagliato il nastro al primo itinerario nel bellissimo Parco della Riviera di Ulisse, sulla montagna d'incanti che si affaccia sul mare. La guida *Diversamente uguali tra Cultura e Ambiente Montano* (ricca di utili informazioni e distribuita gratuitamente in 10.000 copie) è edita dal CAI a cura del Gruppo LH-T con l'apporto dei Gruppi di Alpinismo Giovanile e col sostegno della Regione Lazio.

Questo è solo l'inizio di un approccio di natura accessibile a chi ha problemi di mobilità o altre limitazioni fisiche; il progetto è quello di ampliare in seguito la rete di itinerari nella natura, senza stravolgere né l'ambiente, né modificare il tipo di esperienza edulcorandola. I sentieri, laddove è stato possibile, sono stati tracciati all'interno dei Parchi, proprio per mantenere intatta l'autenticità dei luoghi naturali. In questo modo si è riusciti anche a valorizzare la risorsa del Parco, promuovendo per tutti la bellezza e il senso di integrità di luoghi naturali protetti.

In generale il criterio scelto è stato quello di adattare sentieri esistenti. Tutti i percorsi non superano il grado E (Escursionistico) e includono il tipo T (Turistico, più facile, senza dislivelli). I sentieri sono stati progettati anche per utenti che necessitano della carrozzella *joëlette* (sentieri LH) e per utenti ipo o non vedenti (LHT) che necessitano di supporti o tabelle tattili/sensoriali (uso di tabelle braille con doppia indicazione, visiva per gli accompagnatori e tattile per i non vedenti; uso di corrimano in legno).

Per questo nel Lazio sono stati recentemente promossi dal CAI alcuni corsi di utilizzo della *joëlette*, la speciale carrozzella con una sola ruota, dotata di maniglie anteriori e posteriori per la conduzione (da 2 a 4 manovratori, a seconda della difficoltà del percorso, dei piccoli salti di roccia

Il Progetto “Diversamente uguali: in montagna con il CAI”

Si è svolto con una sessantina di partecipanti il secondo modulo del Corso di formazione per accompagnatori sui sentieri LH del CAI Lazio



Dall'alto: sentiero LH 15 Parco Riviera d'Ulisse.
Sentiero LH 10 Riserva Laghi Lungo e Ripasottile.
A fronte: sentiero LH 10 Riserva Laghi Lungo e Ripasottile

tenzione all'accoglienza di una persona, minore o adulta, con disabilità motoria e/o visiva, dei suoi familiari e amici, eventualmente anche del gruppo-classe in cui il minore è inserito in ambito scolastico, o dei giovani con cui il minore vive l'esperienza formativa del gruppo dell'Alpinismo Giovanile nelle diverse sezioni del CAI.

Infatti, con la Delibera della Giunta Regionale del Lazio n. 552 del 20 Luglio 2009, la Regione, in collaborazione con il CAI LAZIO-Commissione Tecnica Regionale e GRUPPO LH per il Progetto SENTIERI LH-LHT, ha istituito 16 sentieri situati in ambiente naturale montano di particolare valenza storico-naturalistica accessibili a persone con ridotta capacità motoria e visiva, che, con l'aiuto di ausili speciali da montagna – ossia di speciali carrozzelle da fuori strada, rigorosamente non a motore – e di accompagnatori opportunamente formati in ambito CAI, dotati di patentino per l'accompagnamento, possano scoprire, vivendole e visitandole in prima persona, alcune delle meraviglie naturali della regione. Nella sua emanazione Regionale, infatti, il CAI-Regione Lazio, come tutte le Associazioni che hanno “la montagna nel cuore”, già da tempo ha fatto proprio l'ideale “la montagna per tutti”, così da prevedere, nelle sue numerose e varieghe proposte di attività in montagna, la compartecipazione delle diversificate realtà sociali presenti nel territorio, nella consapevolezza che siamo tutti soggetti desiderosi di un incontro relazionale e umano autentico in un bel contesto naturale.

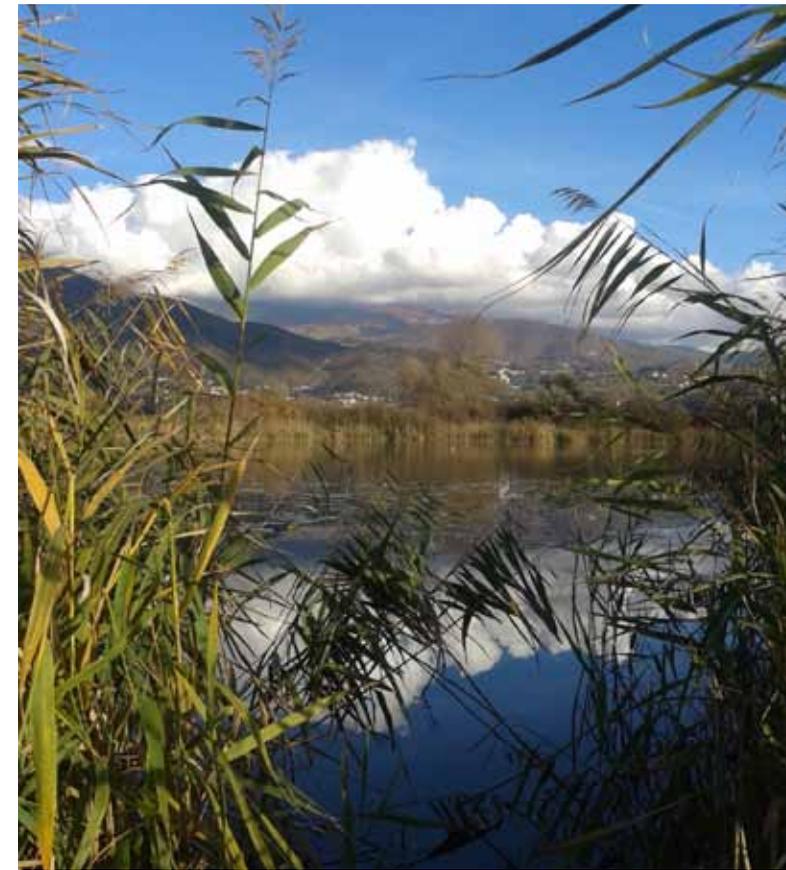
Il Progetto interessa e sta coinvolgendo nel tempo sempre più persone, come anche le numerose scuole di ogni ordine e grado, le associazioni e gli enti del territorio: è infatti crescente la richiesta di “metterci tutti insieme in cammino” seguendo nuovi sentieri!

Amedeo Parente



Il 18 aprile 2015 si è svolto a Licenza (RM), nella splendida cornice del “Giardino dei cinque sensi” del Parco Naturale Regionale dei Monti Lucretili, il secondo modulo del Corso di formazione per accompagnatore con ausili speciali da montagna sui Sentieri LH-LHT CAI-Regione Lazio, nell'ambito del Progetto CAI LAZIO-SENTIERI LH-LHT “Diversamente uguali: in montagna con il CAI”; il corso si è avvalso della sensibilità umana e relazionale e della collaborazione professionale dei docenti Amedeo Parente (responsabile Grandi Cammini del Lazio-CAI LAZIO), Roberto Prietosanti (guardia-parco-Parco Monti Lucretili) e Michela Allevi (pedagogista, docente e collaboratore di

ricerca nelle scienze umane) – tutti da diversi anni attivamente impegnati in questo progetto – e della presenza del presidente CAI Lazio, Fabio Desideri. Le tre giornate di formazione previste per il secondo modulo si sono concluse nella prima metà di maggio coinvolgendo circa sessanta accompagnatori – del CAI e di altre associazioni – già in possesso dell'Attestato di Partecipazione al “primo modulo” di lezioni teoriche, che si è svolto nell'autunno 2014 presso cinque sezioni del CAI. In questo secondo modulo i corsisti si esercitano sul campo nella conduzione di un ausilio speciale da montagna (in particolare della *joëlette* e dell'*easytrekking*), prevedendo anche particolare at-



e del dislivello) che offre da ormai tre decenni la possibilità ai disabili motori di vivere l'esperienza dell'avventura in montagna. Quindi un percorso in *joëlette* può essere esteso anche agli anziani, per esempio, o a tutti quelli che a causa di un incidente sono stati costretti ad abbandonare definitivamente la passione del trekking o dell'alpinismo.

Oggi si aprono nuove frontiere all'escursionismo per tutti. Nuove potenzialità della montagna che aiuta e che cura sono offerte dalla ricerca scientifica messa in atto dalla Montagnaterapia del CAI. Anche la speleologia si sta aprendo alla disabilità (cfr. articolo *Diversamente speleo*, «Montagne 360», settembre 2014). Il tema è al centro degli interessi sociali non solo del CAI. Lo dimostra il recente Congresso “Montagne per tutti – Disabilità e l'Outdoor” al Forum di Bressanone. A livello mondiale si registrano oltre un miliardo di persone con disabilità. Non importa se debbano affrontare la vita da non vedenti, accettare le sfide in sedia a rotelle o rinunciare ai suoni della natura a causa della sordità. La montagna per tutti permette anche a queste persone di vivere emozioni a contatto con la natura.

* *L'autrice è socia del CAI Lazio*

LA NUOVA CARTA DEI SENTIERI GIROPARCHI

Uno strumento unico per scoprire la natura protetta in Valle d'Aosta



DESIDERO RICEVERE UNA COPIA GRATUITA DELLA NUOVA CARTA DEI SENTIERI GIROPARCHI

Nome e Cognome _____
Via _____
CAP _____ Località _____
Email _____

Il coupon può essere consegnato a mano presso i siti naturalistici e culturali del Gran Paradiso (versante valdostano) e del Mont Avic. Per consultare l'elenco dei siti e per conoscere le modalità per ricevere la carta direttamente a casa si può visitare il sito www.giroparchi.it

Il trattamento dei dati personali avviene nel rispetto del D.Lgs. 196/03. Il Titolare del trattamento dei dati è la Fondation Grand Paradis





Per la provincia di Roma sono stati progettati 4 sentieri denominati LH1, LH2+LHT1, LH3, LH4. È stata individuata l'area dei Monti Lepini.

SENTIERO LH3

Anello panoramico - Pian della Faggeta di Carpineto Romano (CAI Colferro)

Quota minima: 865 m

Quota massima: 1059 m

Dislivello: 194 m

Tempo di percorrenza: 2 ore 30 minuti

Difficoltà: bassa - grado T (turistico)

Distanza: 5 km

Paese di riferimento: Carpineto Romano

Arrivati a Carpineto Romano, dalla strada principale che passa dentro il paese si svolta a destra ad un'indicazione turistica gialla che indica "Semprevisa - Pian della Faggeta". Dopo 7 km si parcheggia alla fine del tratto asfaltato (895 m).

Pian della Faggeta è una tipica depressione carsica del gruppo montuoso preappenninico dei Monti Lepini, situato nel Lazio meridionale; presenta un terreno irregolare disseminato di doline, con vegetazione costituita essenzialmente da prati da pascolo. A pochi chilometri di distanza è presente una palestra naturale di speologia e di Alpinismo Giovanile promossa dalla sezione CAI di Colferro, utilizzata anche da ragazzi non vedenti con l'aiuto di istruttori CAI.

Per la provincia di Latina sono stati progettati 5 sentieri denominati LH12 (Monti Lepini), LH14+LHT2, LH16 (Monti Aurunci), LH15 (Parco di Gianola), LH17 (Monte Orlando). I Monti Aurunci sono un gruppo montuoso nel Lazio meridionale, compreso fra il corso del Liri-Garigliano, il Mar Tirreno e il massiccio dei Monti Ausoni.

SENTIERO LH15 LHT2

Anello del Porticciolo - Riserva Naturale Riviera di Ulisse (CAI Latina)

Quota partenza: 20

Quota massima: 80

Dislivello totale: 60 m

Tempo totale: 1 ora 45 minuti

Difficoltà: bassa - grado T (turistico)

Distanza: 2,5 km

Paese di riferimento: Gianola (Formia)

Il percorso, interamente ubicato nel Parco di Gianola, seppur quasi privo di dislivello, si inserisce in un pregevole contesto storico e ambientale: all'evidente valore naturalistico, arricchito dal contrasto fra il mare e le scogliere, si associa in pari grado quello storico e archeologico.

L'escursione inizia dall'info-point adiacente al parcheggio di via del Porticciolo.

Si entra subito in un fitto bosco di macchia mediterranea e, dopo un breve tratto, si arriva nei pressi dell'area archeologica, dove la vista si allarga su tutto il Golfo di Gaeta. Percorrendo il sentiero verso sud, costeggiando le frastagliate scogliere, si arriva al Porticciolo Romano, punto d'attracco per navi di piccole dimensioni, ristrutturato nel 1930 su una preesistente peschiera per allevamenti ittici della vicina villa Mamurra.

Si ritorna al punto di partenza percorrendo via Porticciolo Romano.

In provincia di Viterbo, il sentiero LH6/LHT5 si snoda all'interno della Riserva Naturale del lago di Vico, nel comune di Caprarola. Tutta la valle del lago potrebbe raccontare la storia di millenni e i delicatissimi equilibri che regolano la natura.

Itinerari

1. Parco dei Monti Lucretili
2. Foto Sentiero LH 15 Parco Riviera d'Ulisse

SENTIERO LH6 + LHT5

Lago di Vico (CAI Viterbo)

Quota partenza: 610 m

Quota massima: 760 m

Dislivello totale: 150 m

Tempo totale: 3 ore

Difficoltà: bassa-grado T (turistico)

Distanza: 6,5 km

Paese di riferimento: Caprarola (Viterbo)

Il percorso inizia dall'ampio parcheggio situato alla base del Monte Venere, in località Canale, dove c'è un fontanile e un'area picnic. Si imbecca la Via Frangegena di Monte, una strada bianca in direzione nord ovest che attraversa coltivazioni di noccioli per un tratto pianeggiante di circa 500 metri. Superata una sbarra, inizia una strada forestale che sale dolcemente per circa 2 km attraversando bellissimi boschi di cerri eaceri. Si arriva all'incrocio con il sentiero CAI 103 che si segue verso ovest; è una strada forestale, cosiddetta "Strada di Mezzo", che a tratti fornisce bellissimi panorami sul lago di Vico. Dopo aver attraversato una sbarra, si arriva quindi alla Croce di San Martino.

Per la provincia di Rieti sono stati progettati 3 sentieri denominati LH10+LHT3, LH11, LH13.

I primi tre si trovano nell'area dei Monti Reatini, mentre per quarto è nella Valle del Velino. I Monti Reatini sono ubicati nel Lazio settentrionale al confine con l'Abruzzo, a cavallo fra le province di Rieti e L'Aquila.

SENTIERO LH10 + LHT3

La riserva dei Laghi Lungo e Ripasottile (CAI Rieti)

Quota minima: 380 m

Quota massima: 400 m

Dislivello totale: 30 m

Tempo di percorrenza: 4 ore

Difficoltà: bassa-grado T (turistico)

Per maggiori informazioni:
www.cailazio.it
www.cailazioh.it



Distanza: 8.5 km

Paesi di riferimento: Rivodutri - Poggio Bustone

Il sentiero LH10-LHT3 lambisce il confine nord occidentale della Riserva dei Laghi Lungo e Ripasottile, in un'area con alti valori naturali. Il territorio della Riserva è all'interno della pianura reatina, detta anche Valle Santa per l'importante testimonianza del passaggio di San Francesco.

Il sentiero parte dalla sorgente di Santa Susanna, Monumento Naturale dal 1977. Dopo un breve tratto di strada, si imbecca in una delle carrarecce che accedono ai casali della pianura reatina fino a raggiungere la base di atterraggio di parapendio e deltaplani. Dopo aver costeggiato per un breve tratto il Lago Lungo il sentiero ci riporta alla sorgente di Santa Susanna. Nell'area naturale della sorgente è presente anche il sentiero tattile LHT3.

Per la provincia di Frosinone sono stati progettati 3 sentieri denominati LH7, LH8+LHT4, LH9, tutti nell'area dei Monti Ernici, una catena montuosa che costituisce il confine naturale tra il Lazio (Ciociaria settentrionale) e l'Abruzzo.

SENTIERO LH 8 + LHT4

Valle dei Santi (CAI Alatri)

Quota partenza: 562 m

Quota massima: 682 m

Dislivello totale: 120 m

Tempo totale: 2 ore

Difficoltà: bassa-E

Distanza: 3,7 km

Paese di riferimento: Colleparco (FR)

Il sentiero Valle dei Santi ripercorre parte delle antiche vie della transumanza, attraverso un paesaggio la cui bellezza è espressione delle risorse naturalistiche del comune di Colleparco. Il punto di partenza è la rupe dell'Aquila pietrificata, così detta per le sue sembianze di rapace. Per raggiungerla, dopo aver lasciato l'ultima casa di Colleparco si procede in auto sulla strada in direzione della Certosa di Trisulti; si imbecca poco dopo la strada che scende a destra, in direzione delle Grotte di Colleparco, e dopo circa 800 m, sulla sinistra, si trova la tabella di inizio sentiero, dove si lascia l'automobile.

Il percorso, molto piacevole e quasi interamente bosco, costeggia per intero il torrente Fiume. Dopo un primo tratto su strada sterrata il sentiero prosegue, ben segnato, con una serie di attraversamenti e ponticelli. Attraversato il torrente per l'ultima volta su di un ponte grande, si riprende la comoda sterrata fino a un ultimo ponticello, dopo il quale il sentiero prosegue in salita fino al punto di ristoro "Capo Fiume", sempre aperto.

Periodo consigliato: qualsiasi periodo, anche ad Agosto. Prestare attenzione se il percorso è scivoloso dopo la pioggia.