

## COME LEGGERE LE SCHEDE

**Titolo** Nome della gita

**Carta** Il tragitto della gita è indicato in viola.

### Quotazione difficoltà

In assenza di una scala di misurazione della difficoltà di una gita rivolta a persone a « mobilità ridotta », l'abbiamo costruita individuando degli indicatori che prendono in considerazione le caratteristiche del terreno: dislivello, lunghezza del percorso, tipo di tracciato, configurazione della gita...

A partire da questi fattori, abbiamo individuato una scala di difficoltà su quattro livelli:

**Facile**



**Media difficoltà**



**Difficile**



**Impossibile**



La scala è rivolta a tre categorie di persone:

**chi cammina, chi utilizza la sedia a rotelle e chi si serve della Joelette**, utilizzando delle specifiche icone.

Queste scale di misurazione rimangono degli indicatori, che offrono a ciascuno la possibilità di scelta assumendosene le responsabilità. Sono da leggersi sotto la lente della propria mobilità, forza fisica, resistenza, disabilità, volontà e abitudine o meno ad andare in montagna. Esse aprono la strada del possibile; per partire in montagna bisogna quindi farsi la propria scala di valutazione adattandola alle proprie capacità.



Quota del posteggio e della partenza della gita



Lunghezza della gita in chilometri, considerando andata e ritorno.



Dislivello dislivello positivo in metri tra il luogo di partenza della gita e l'arrivo al punto più alto, oltre al dislivello fatto con gli impianti di risalita o il treno a cremagliera.



Tempo approssimativo che servirà come indicazione di base per l'autovalutazione (prevedere una gita corta all'inizio per costruire un punto di riferimento personale)



Quota massima alla meta della gita.

Descrizione della gita per spiegare al meglio gli elementi che consentono di ritrovarsi lungo il percorso. Informazioni su un tema d'interesse riguardante il luogo della gita consentirà di scoprire una caratteristica particolare legata al luogo della gita.

### Spiegazioni:



Per raggiungere il parcheggio



Dislivello totale dal parcheggio: comprende quello compiuto anche con gli impianti di risalita o con il treno a cremagliera.



Tipo di terreno incontrato



Rifugio, ristorante o buvette presente lungo il percorso (con le indicazioni)



Bagno attrezzato per persone con disabilità più vicino.



## INFORMAZIONI UTILI

### INTRODUZIONE

Questa guida che fa sbocciare il seme dell'accessibilità della montagna per tutti, è il frutto di un lavoro realizzato da tre associazioni nel quadro del Plan Intégré Transfrontalier dell'Espèce Mont Blanc – Montagne pour tous”, programma europeo 2007/2013.

### E se andassimo in montagna?

Come promuovere al meglio l'accessibilità in montagna se non andandoci, dicendolo e trasmettendolo! Da qui l'idea di questa guida, perché offre la possibilità di andarci con la libertà di scegliere, dando la possibilità a tutti di apprezzare le meraviglie della montagna. Una condivisione, un scambio, delle idee che si moltiplicano.

Ci siamo andati dunque, e abbiamo solcato i sentieri intorno al Monte-Bianco per cogliere le possibilità, vedere le reazioni e i punti d'accoglienza! Quanta felicità si prova nel pensare ad un sentiero che abbiamo percorso, o a un rifugio, che possano essere accessibili anche a persone con limitazioni motorie!

Quando si ha un problema di mobilità, le distanze, i dislivelli, i terreni irregolari prendono una tutta altra dimensione! Bisogna trovare delle strategie per raggiungere la cima: con ausili come la joellette, la “sedia a rotelle a 3 ruote”, i bastoncini e con degli accompagnatori che sappiano adattare il ritmo della passeggiata. La necessità di prendersi del tempo e di adattarsi, in occasione di un'ascensione, di una notte in rifugio, alla svolta di una strada o di una falesia, offre a tutti l'opportunità di conoscersi e di scoprire le proprie capacità. Ci sono delle disabilità che si vedono ed altre no, ma è la ricchezza di ciascuno che è messa in evidenza; la montagna ce lo permette, non priviamocene! Occorreva una guida per dirlo Questo è ciò che offriamo in questa guida con 27 escursioni intorno al Monte Bianco. Vi auguriamo altrettanto piacere nelle escursioni di quello che abbiamo provato noi a scoprirle e scriverle. Al piacere di incrociarci.

## CONSIGLI PRATICI E PRECAUZIONI

La pratica dell'escursionismo richiede alcune precauzioni per garantire un minimo di sicurezza.

A queste precauzioni, la persona con problemi motori dovrà aggiungere quelle legate alla sua patologia. Questa guida è un invito all'escursione in montagna, ma in ogni caso l'utente che si serve delle schede, esonera le associazioni EPPM, aspert e Mens@Corpore» da qualsiasi tipo di responsabilità per il loro utilizzo. Una passeggiata preparata e condotta in maniera adeguata ridurrà il rischio, affinché rimanga il ricordo di una bella esperienza.

Ecco quindi alcuni precauzioni da adottare.

### Conoscersi

È importante conoscere fisicamente e psicologicamente le proprie capacità e le proprie fragilità rispetto alla montagna. Verificare con il proprio medico che lo stato di salute sia compatibile con l'attività, le precauzioni da adottare e il materiale specifico da utilizzare (cuscino, casco...).

Verificare inoltre che l'assicurazione personale copra le attività di escursionismo.

### Conoscere la montagna

A causa della sua configurazione e dell'altitudine, la montagna amplifica gli elementi: "fastidioso" può diventare "veramente problematico" cioè "pericoloso". Tutti gli elementi del clima sono aumentati: il sole è più caldo, il vento più forte, il freddo più intenso, la pioggia più fastidiosa, i temporali più violenti... È quindi essenziale che si metta nello zaino tutto il necessario per proteggersi dai pericoli/elementi climatici, ma soprattutto assicurarsi che vi siano delle buone condizioni meteo locali prima di ogni escursione. (meteoFrance.fr; meteo 3b vda, meteosuisse.ch).

Numeri di soccorso montagna:

Valle di Chamonix, chiamare il pghm: 04.50.53.16.89 o comporre il 112

per la Valle d'Aosta, comporre il 118

la Svizzera, comporre il 144

Rispettare in ogni caso gli ambienti naturali (flora e fauna), i terreni privati, agricoli o i siti protetti, non lasciando i rifiuti, chiudendo le barriere dei recinti e restando sui sentieri tracciati.

### La scelta della gita

Prima dell'escursione, aiutatevi dalle indicazioni delle schede nella scelta del vostro itinerario.

Se si tratta della vostra prima esperienza, scegliere la gita più facile possibile, per un adattamento progressivo dell'organismo e per stabilire la propria scala di valutazione, in funzione delle vostre capacità, senza prendere dei rischi.

Lungo il percorso, seguire le indicazioni e il sentiero sulla mappa (ci si può anche aiutare con una mappa IGN al 25000).

Le mappe relative sono:

per la Francia

OT 3630 Chamonix, Saint-Gervais 3531 ET e Flaine 3530 ET

per l'Italia

IGM 027 II NE (Val Veny), 028 III NW (Courmayeur), 028 IV SO (La Vachey) Navigatore cartografico regionale: <http://geonavsct.partout.it/pub/GeoCartoSCT/index.html>

per la Svizzera: <http://map.schweizmobil.ch/>

Si possono trovare tutte le informazioni sulle gite su [www.autourdumontblanc.com](http://www.autourdumontblanc.com) e cliccando sull'icona "altri itinerari".

### È importante conoscere

**La lunghezza e i dislivelli** dell'escursione scelta.

Individuare alcuni punti caratteristici e l'ora presunta di arrivo; a metà percorso si potrà stimare il tempo totale dell'escursione e prevedere quello del ritorno. Diffidare dei pendii ripidi per una prima esperienza. Alcuni sentieri possono essere anche percorsi da veicoli motorizzati (4x4, quad, moto), restare prudenti.

**La conformazione del terreno**

una pista nel bosco non è scorrevole come un sentiero: il tempo e la vostra fatica ne saranno condizionati. Percorsi sterrati possono diventare fangosi e quindi meno praticabili dopo forti piogge.

**La cartellonistica:** consente di seguire il percorso e sapere che tipo di sentiero si sta percorrendo. Radoppiare la prudenza se il sentiero è frequentato da altri utenti;

### Conoscere l'attrezzatura

Sia che si tratti di materiale preso in prestito/noleggiato o il vostro, è necessario conoscerlo bene per poterlo utilizzare in modo ottimale e in tutta sicurezza. È necessario sapere come installare e utilizzare il

dispositivo, i suoi limiti di funzionamento (natura del terreno, forti pendii, utilizzazione possibile con gli impianti di risalita o sul treno a cremagliera...). Prendere appresso la scheda tecnica e qualche strumento.

Verificare e testare il materiale su una piccola distanza prima dell'escursione; sorvegliare i punti di supporto.

Molte sedie a rotelle o joelette consentono l'uso della propria attrezzatura; È possibile sostituire al cuscino della sedia a 3 ruote o della joelette con il proprio anti decubito o di adattarlo in modo che incontri le specifiche esigenze di comfort.

Un sostegno inadeguato, una pressione molto localizzata, possono indurre lesioni quando si esercitano per una intera giornata; considerare pertanto questo aspetto.

### Farsi accompagnare

Non partire mai da soli; farsi accompagnare da almeno due o tre persone (conoscenti la patologia) per affrontare le sconnessioni del terreno ed essere in grado di essere aiutati se necessario. Così si può godere della montagna in gruppo; «il piacere è maggiore se condiviso! »

Possibilità di ricorrere ad un professionista

Per una prima scoperta o per delle escursioni più tecniche, l'assistenza di una Guide escursionistica naturalistica può essere interessante e offrire sicurezza (chiedere agli uffici del turismo del luogo di villeggiatura). Oltre ai suoi consigli si potranno ricevere informazioni per conoscere il territorio, la flora e la fauna, il patrimonio storico, economico, agricolo... Una volta presi in considerazione questi consigli, non vi resterà che apprezzare il piacere delle escursioni in montagna in tutta sicurezza!