

SCHEMA INFORMATIVA

Cose da sapere sul Cammino di San Benedetto per tutti

11. Viaggio auto-guidato o con una guida?

Differenza

Entrambi i tipi di viaggio per il Cammino di San Benedetto si effettuano a richiesta, nella data che il cliente desidera. **Importante:** non sono previsti viaggi per gruppi aperti! I viaggi con guida sono pensati per piccoli gruppi familiari, di amici o di associazioni che prenotano tutti assieme il viaggio, scegliendo il programma ed i servizi desiderati.

Nel caso dell'auto-guidato, il cliente effettua il viaggio in forma autonoma ed indipendente, percorrendo giornalmente (a piedi, in bicicletta, in handbike) le tappe descritte nella documentazione dettagliata che riceve prima dell'inizio del viaggio, organizzando la giornata a modo proprio.

Nel viaggio con guida, è questa a farsi carico dell'organizzazione quotidiana e della gestione di qualsiasi problema o imprevisto, sulla base del programma concordato e con particolare attenzione alle persone con esigenze speciali.

Servizi inclusi

In entrambi i casi, il prezzo del pacchetto che si vende al cliente include i servizi necessari per lo svolgimento, prima di tutto gli alloggi lungo il percorso.

Nel viaggio con guida, sono inclusi i due pasti principali (prima colazione e cena), il trasporto del bagaglio da un alloggio all'altro ed i trasferimenti, se necessari, tra il percorso e l'alloggio. Nel viaggio auto-guidato, alcuni di questi servizi sono già inclusi nel pacchetto base, altri possono essere richiesti come extra.

Informazioni e tracce gps

I clienti che effettuano il viaggio auto-guidato, ricevono i tracciati delle tappe in forma digitale che si possono esportare anche su dispositivi mobili per visionare il percorso utilizzando apposite applicazioni (ViewRanger, Oryxmaps, etc...)

L'accompagnatore

I nostri viaggi accessibili presuppongono che la persona con disabilità (fisica, visiva o intellettiva) abbia un accompagnatore che l'appoggi nei punti del percorso che presentano ostacoli e rischi particolari e che ne conosca bene le esigenze personali. **Questo vale anche per i viaggi con guida!**

12. Accessibilità del Cammino di San Benedetto

Prima di poter dare un'indicazione su quella che è l'accessibilità attuale lungo il Cammino di San Benedetto, troviamo sia fondamentale contestualizzare il territorio sul quale nasce questo cammino di pellegrinaggio.

Il Cammino di San Benedetto attraversa solo due regioni, Umbria e Lazio. La prima, essendo circondata da rilievi montuosi, non trae beneficio dell'influenza del mare. Grazie a un territorio in cui verdi colline si alternano a valli rigogliose, l'Umbria ha meritato il titolo di "cuore verde d'Italia". Appena entrati nel Lazio, notiamo a prima vista i lineamenti complessi del territorio. Prevalgono montagne e colline come i Monti Reatini sovrastati dal massiccio del Terminillo, nella zona Nord del tratto laziale. Muovendoci verso sudest, avvistiamo i Monti

Simbruini ed Ernici, attraversiamo corsi d'acqua come il Fiume Velino a Rieti, il Lago del Turano e i tipici laghi vulcanici del Lazio. Vicino Vicovaro scorre il fiume Aniene, uno dei più importanti affluenti del Tevere. Verso la fine del cammino troviamo i fiumi Liri e Melfa. Avvicinandoci al Mar Tirreno, troviamo catene montuose parallele alla costa. Sebbene il territorio si presti molto, l'agricoltura (che fu nei secoli il settore economico principale insieme alla pastorizia) questa ha ormai un ruolo piuttosto modesto nell'economia locale.

Si comprende facilmente come l'intero itinerario presenti frequenti sali-scenti attraverso i colli, e come lo sviluppo delle comunità non abbia raggiunto ancora livelli tali da garantire servizi veramente per tutti. Si deve tener presente che, ad esclusione di Cassino che storicamente è già al di là della fine del cammino, l'unica grande città toccata è Rieti.

Proprio per questo l'intero itinerario accessibile è stato tracciato su asfalto, lontano da strade a scorrimento veloce. Si è cercato di rimanere quanto più vicino possibile al cammino pedonale limitando al massimo le pendenze in salita e discesa, pur non potendole evitare del tutto per ottenere un percorso meno ondulato.

Il Cammino di San Benedetto non è un cammino per principianti; tuttavia, per il clima, l'accoglienza e la spiritualità che si respira in ogni luogo attraversato, esso rappresenta uno degli Itinerari Culturali italiani amati. Non si dimentichi che San Francesco d'Assisi in persona lo ha percorso e ciò attribuisce a questi luoghi un'aura ineguagliabile.

13. Ausilio di spostamento lungo il cammino

Il percorso tracciato per il progetto Sa.Be.R. Universal è un percorso completamente asfaltato, lontano da strade a scorrimento veloce, per quanto possibile in sicurezza (sebbene manchino costantemente le corsie di emergenza e si è spesso costretti a camminare sulla carreggiata delle auto in strade di montagna). E' quanto più vicino possibile ai luoghi toccati dal cammino pedonale tracciato da Simone Frignani per Terre di Mezzo Editore (libri.terre.it/libri/collana/0/libro/364/Il-Cammino-di-san-Benedetto).

Quindi se da un lato una persona con esigenze specifiche sensoriali, magari accompagnato, può seguire il percorso pedonale, una persona a mobilità ridotta decisa a "incamminarsi" autonomamente lungo questo pellegrinaggio può solo seguire questa soluzione. Per questo maggior attenzione va prestata nella scelta dell'ausilio con cui si vorrà affrontare il percorso. Che sia una sedia a rotelle o una bicicletta (special bike), vi troverete ad affrontare salite e discese con pendenze superiori all'8% per cui, come per un "normodotato", la scelta dell'attrezzatura tecnica è fondamentale. Quindi è necessario equipaggiarsi opportunamente, sia per affrontare il percorso, che per eventuali esigenze che si potrebbero creare lungo di esso, chiedendo magari consigli su www.openuproutes.eu.

14. Sistemazione

Allo stesso modo, sia in Umbria che nel Lazio, molte delle strutture di accoglienza sono nate all'interno di case private di persone che, con il cambiamento economico del Paese, sono dovute migrare verso i grandi centri che si trovano nelle vicinanze: Perugia, Rieti, Cassino, Frosinone, Roma; e come tali queste seconde case spesso non sono state riadattate per accogliere persone con esigenze specifiche specialmente la categoria dei B&B.

Fortunatamente non è una regola generale, ma va però specificato che quando si parla di adattamenti per persone con esigenze specifiche (vuoi per un'iconografia che riconduce la disabilità semplicemente a quella motoria, vuoi per motivi culturali), i pochi interventi che

sono stati intrapresi sono volti a garantire un'accessibilità a persone a mobilità ridotta, a dializzati e celiaci.

Detto questo, non spaventatevi, perchè quasi in ogni tappa è presente una soluzione accessibile e, in quelle in cui non vi è questa opportunità, qualcosa si sta muovendo: è plausibile pensare che in tutte le tappe dal 2018/2019 saranno presenti accoglienze per persone con esigenze specifiche a mobilità ridotta.

Lo scenario è in continua evoluzione e le informazioni sulle strutture vengono da noi continuamente aggiornate. Invitiamo pertanto il cliente con esigenze particolari, interessato a percorrere questo cammino, a consultarci per avere informazioni aggiornate sulla possibilità di trovare accoglienze idonee.

15. Aspetti sanitari

Informazioni sui servizi sanitari

L'informazione sui servizi sanitari verrà fornita ai viaggiatori nelle note informative sul viaggio. In particolare, verrà fornita una lista dei servizi sanitari presenti lungo il Cammino, tra cui: ospedali, cliniche, servizi di fisioterapia e farmacie.

Kit di primo soccorso

Sebbene siano presenti farmacie lungo il Cammino potrebbero essere chiuse al momento del bisogno o i viaggiatori potrebbero trovarsi in punti non serviti. È quindi essenziale portare un kit di primo soccorso per le persone con disabilità.

I percorsi quotidiani previsti nei pacchetti, sia a piedi che in handbike, sono più brevi di quelli standard percorsi normalmente dai viaggiatori. Tra i problemi più comuni che potrebbero verificarsi durante il Cammino vi sono: vesciche, tendiniti, colpi di calore, irritazioni, scottature ed infiammazioni muscolari.

Ecco alcune raccomandazioni sui medicinali da portare:

Aspirina, ibuprofene, Fortasec, ago e filo, Voltaren, crema solare, vaselina, cerotti, forbici, antisettico, garze, pinzette

() PMR. Le persone in sedia a rotelle, oltre ai farmaci generici sopra menzionati, in caso di ferrite durante il viaggio, potrebbero aver bisogno di trattamenti special. In tali casi non è consigliato continuare il viaggio.*

Allergie e diete speciali

L'agenzia deve essere informata su ogni forma di allergia o intolleranza al momento della prenotazione del viaggio.

16. Arrivo/rientro al/dal Cammino in aereo e trasporto pubblico

Raccomandazioni generali per gli spostamenti in aereo con sedia a rotelle

Tutte le compagnie aeree offrono sedili per persone con mobilità ridotta. Senza dubbio, ciascuna stabilisce le condizioni, servizi speciali e numero di posti nel rispetto della normativa aeronautica, per motivi di sicurezza ed in funzione del tipo di aeromobile. Pertanto, prima di prepararsi ad un viaggio in aereo con sedia a rotelle consultare le condizioni nella pagina web della compagnia interessata.

Una volta comprato il biglietto, si richiedano informazioni sull'imbarco, i controlli di sicurezza, assistenza del personale dell'aeroporto, registrazione e costi dei servizi extra.

Servizio di assistenza nell'aeroporto di partenza a persone disabili

Dal 2008 gli aeroporti europei dispongono del servizio di assistenza per passeggeri con disabilità o mobilità ridotta. Normalmente è gratuito per quanto ci possono essere delle eccezioni. Si deve avvisare l'aeroporto del fatto che si viaggia con sedia a rotelle almeno 48 ore prima dell'imbarco, quantunque se si è già informata la compagnia aerea sia questa, di solito, a fare la comunicazione. Il punto di incontro per questi servizi si trova all'interno dell'aeroporto. Il personale di assistenza aiuterà il passeggero in tutti i passaggi dalla registrazione al controllo di sicurezza, all'imbarco e fino alla sistemazione nel proprio posto in aereo. Se si è accompagnati da un familiare, lo si deve notificare in quanto nessuno può accedere senza la carta d'imbarco.

I passaggi attraverso i controlli di sicurezza delle persone con mobilità ridotta che viaggiano in aereo con la sedia a rotelle sono gli stessi di chiunque altro, quantunque a volte la sedia a rotelle deve passare da un posto di controllo speciale.

Quando e come fare check-in

La propria sedia a rotelle si può usare per spostarsi all'interno dell'aeroporto e fino al momento della registrazione. Poi la compagnia aerea ne fornirà un'altra. All'arrivo a destinazione, sarà nuovamente il personale dell'aeroporto a ortare il cliente fino al punto di riconsegna della sua sedia a rotelle.

A seconda delle caratteristiche della sedia a rotelle, questa potrà o meno essere portata fino all'interno dell'aereo. Ogni compagnia ha le proprie condizioni, limiti di peso e dimensioni della sedia, inoltre alcune compagnie possono richiedere anche il manuale di istruzioni.

Aeroporti e servizi di trasporto pubblico in Italia

Gli aeroporti di Roma offrono buoni servizi di collegamento in treno e in autobus con la città. Sia l'aeroporto che la stazione ferroviaria e le compagnie di trasporto offrono servizi di assistenza alle persone con disabilità.

17. Consigli prima di intraprendere il viaggio

Un'esperienza di cammino è impegnativa; richiede spostamenti, conoscenza, resistenza ma soprattutto resilienza. Ognuno lo intraprende con la sua personale concezione, ma per tutti è necessaria un'adeguata preparazione che deve tener conto anche di una valutazione clinica da parte di specialisti. Particolare cura va dedicata all'anamnesi con un esame obiettivo dell'apparato respiratorio, cardio-vascolare e analisi del sangue.

- **PMR.** I viaggiatori con disabilità motorie devono avere un tono muscolare sufficiente che consenta loro di mantenere il ritmo necessario per coprire i km da fare quotidianamente. È importante che i materiali e gli accessori portati siano in ottime condizioni e che si abbiano pezzi di ricambio per sedia a rotelle e handbike. È essenziale anche portare una seconda batteria per handbike e device mobili.

- Persone con disabilità fisiche dovrebbero essere accompagnate da un'altra persona che ne conosce bene gli specifici problemi ed è in grado di fornire l'assistenza necessaria.
- Le persone con disabilità visive dovrebbero viaggiare sempre accompagnate, a causa della presenza di incroci, deviazioni, irregolarità del terreno ed altri aspetti che sono potenzialmente pericolosi per persone non vedenti.
- Persone con disabilità uditive dovrebbero prestare estrema attenzione quando attraversano la strada, cosa che capita diverse volte nelle single tappe.
- Portare acqua a sufficienza per l'intera tappa
- Prendere precauzioni per proteggersi dal sole.

18. Consigli pratici prima e durante le tappe

Anche durante il cammino non vanno sottovalutati certi aspetti: la forma fisica, i compagni di viaggio, l'attenzione alla segnaletica, l'idratazione e la protezione dagli agenti atmosferici. Anche in questi casi il buon senso è la migliore soluzione. In particolare il viaggiatore deve cercare di tenersi in forma, nutrendosi adeguatamente, ma senza eccessi, per poter affrontare senza problemi la tappa del giorno dopo. Consigliamo un'abbondante colazione la mattina per avere le necessarie energie per affrontare la tappa senza dover quindi abbondare di carboidrati o proteine durante i pasti. Per avere energie sempre pronte suggeriamo il consumo di frutta secca.

Le persone con esigenze specifiche cognitive devono essere sempre accompagnate da persone affidabili, in grado di aiutarli in presenza di difficoltà e in caso di bisogno.

Allo stesso modo, per le persone con esigenze sensoriali è consigliato farsi accompagnare lungo il percorso, facendo bene attenzione a dove si cammina e agli incroci perché, per la mancanza di banchina di sicurezza lungo la maggior parte del cammino, un auto di passaggio potrebbe rappresentare un grande pericolo.

Infine, soprattutto nelle stagioni calde, non sottovalutate l'aspetto dell'idratazione: è importante bere poco e spesso, cercando di portar con sé quanti più liquidi possibili.

19. Date in cui prenotare ed effettuare il viaggio

Date in cui i pacchetti sono disponibili

I pacchetti accessibili sono disponibili nei periodi seguenti:

- **Viaggi a piedi:** dal 15 marzo al 15 novembre
- **Viaggi PMR e Handbike:** Dal 1 maggio al 30 ottobre

All'interno di tali periodi si tenga anche conto di quanto segue:

- Nei mesi di luglio ed agosto può essere molto caldo anche alle quote più elevate.
- Nei mesi di marzo, aprile e novembre alcune tappe non sono agibili; consultare l'agenzia di viaggio per conoscere quali lo sono.

Anticipo con cui prenotare

Si raccomanda di prenotare per tempo perché in molte località la disponibilità di alloggi è piuttosto limitata e l'afflusso sul Cammino di San Benedetto è in continua crescita. Si consiglia perciò di prenotare almeno 3 mesi prima.

20. Assicurazione di viaggio

I pacchetti non comprendono l'assicurazione della persona. L'assicurazione deve essere acquistata dal cliente.

Ragioni per scegliere uno dei pacchetti accessibili sul Cammino di San Benedetto

- Selezione degli alloggi in base all'accessibilità
- Informazioni dettagliate sull'accessibilità degli alloggi e dei siti turistici
- Sono concepiti perché il pellegrino possa viaggiare in tranquillità e senza improvvisazione
- Abbiamo l'avallo del progetto COSME europeo sul turismo accessibile
- Abbiamo una lunga esperienza come organizzatori di pacchetti di viaggio sui cammini
- Disponiamo di una linea telefonica 24-H di assistenza

ELENCO DEI PACCHETTI TURISTICI ACCESSIBILI NEL "Cammino di San Benedetto"

CSA-HEB Norcia-Montecassino	Handbike & bike, self-guided (Disabilità motorie-PMR)
CSP-AGO Norcia-Montecassino	Walking, self-guided (Disabilità visive e cognitive)
CSP-GEO Norcia-Montecassino	Walking, with guide (Disabilità visive e cognitive)
CSP-VGE Norcia-Montecassino	Walking, with guide and support vehicle (Disabilità visive e cognitive / Famiglie ed anziani)
CSA-GVS Norcia-Montecassino	Handbike & bike, with guide and support vehicle (Disabilità motorie-PMR / Famiglie ed anziani)