



Referente: [Carmela Coccozza](#)



Il CAI e la Montagnaterapia

La Montagnaterapia è attività del Club Alpino Italiano svolta attraverso le sue Sezioni e Organi tecnici operativi.

La Montagnaterapia è un approccio metodologico terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo finalizzato alla prevenzione secondaria, alla cura e alla riabilitazione degli individui portatori di differenti problematiche, patologie, disabilità (salute mentale, dipendenze, disabilità cognitive e sensoriali, promozione della salute, disagio sociale). Il Progetto ha tra gli obiettivi quello di ottenere miglioramenti nel rapporto con se stessi e gli altri, quali la crescita dell'autostima, la cura dell'ansia, la qualità delle relazioni interpersonali, i tipi di comportamento con le altre persone ed il rapporto con il proprio corpo.

Al termine del 2020 è stato pubblicato il documento "[La Montagnaterapia nel Club Alpino Italiano - Indicazioni Operative](#)" a cura del Gruppo di Lavoro Montagnaterapia della Commissione Centrale Escursionismo (CCE), Gruppo di Lavoro al quale ha collaborato anche Monica Festuccia, della nostra Sezione.

Come scrive nella Presentazione l'allora Presidente della CCE, Marco Lavezzo, "Il Club Alpino Italiano mette a disposizione i propri accompagnatori, titolati o semplici volontari, per una montagna "inclusiva", per far sì che tutti possano beneficiare e godere della montagna, frequentandola in modo sicuro e consapevole. Questa è la Montagnaterapia del CAI: aiutare chi è all'apparenza meno fortunato, è più fragile o vive un disagio psico-sociale a trarre giovamento dalle attività escursionistiche, alpinistiche, speleologiche, mettendo a disposizione degli operatori sanitari conoscenze ed esperienze."

Nel suo breve testo introduttivo Annibale Salsa, Past President CAI, evidenzia che "Il concetto di "montagna-che-cura" si può declinare sia nel senso de l'"aver-cura", che si attua nel rispetto dell'ambiente e del paesaggio della montagna, sia in quello del "prendersi-cura", che si attua nella relazione d'aiuto con gli altri, con quelli che hanno bisogno di essere curati, custoditi, accompagnati".

L'escursionismo, nel CAI, è considerato attività ludica-motoria, occasione di crescita culturale, arricchita da valenze socio-educative, etiche e formative. Rientra nell'escursionismo anche la Montagnaterapia, approccio riabilitativo-terapeutico e socio-educativo che si attua utilizzando uscite escursionistiche in ambiente montano e sfruttando le dinamiche di gruppo. L'esperienza escursionistica vissuta in montagna ha una grande valenza positiva e viene utilizzata nella maggior parte dei progetti di Montagnaterapia.

[MONTAGNATERAPIA SUL SITO DEL CAI CENTRALE](#)

CLASSIFICAZIONE DEI PERCORSI MONTANI ACCESSIBILI CON AUSILI



AT | ACCESSIBILE TURISTI

Carrarecce, sterrati, tratturi inerbiti. Pendenze modeste e dislivelli contenuti. Presentano un fondo in genere omogeneo e scorrevole.

AE | ACCESSIBILE ESCURSIONISTI

Sentieri evidenti, mulattiere selciate dai 3 ai 6 chilometri. Pendenze moderate, dislivelli inferiori ai 300 metri. Fondo irregolare. Pochi scalini di lieve entità.

AEE | ACCESSIBILE ESCURSIONISTI ESPERTI

Mulattiere, sentieri di terreno vario di più di 6 chilometri. Pendenze, superiori al 16%. Larghezza inferiore a 1 metro. Dislivello superiore ai 300 metri. Fondo sconnesso e passaggi obbligati. Scalini superiori ai 10 centimetri, ostacoli rilevanti, punti esposti.



Gli ultimi articoli di [MONTAGNATERAPIA](#)

[Sentiero del Pellegrino - Percorso ad anello tra Varigotti e Noli](#) 22 Febbraio 2022