

SPORT21 PADOVA ONLUS

presenta



## Progetto MontagnAmo

Disabilità e montagna

*MontagnAmo è un progetto dell'Associazione Sport21 Padova nato all'interno dei percorsi educativi di DownDADI e, rappresenta un tassello del più articolato "Progetto di vita attiva" che si prefigge l'obiettivo di rendere le persone con sindrome di Down e disabilità intellettiva più autonome possibile anche mediante l'esperienza della montagna.*

*Per meglio descrivere il progetto MontagnAmo penso sia utile una breve premessa. Trentadue anni fa dopo la nascita di nostra figlia Giulia, con sindrome di Down, come genitori abbiamo da subito avvertito la necessità di capire cosa potevamo fare per il suo futuro. In una piccola Associazione abbiamo incontrato altri genitori con figli pari età e condizione ed abbiamo avviato una discussione sulle strategie da individuare ed utilizzare. Da subito abbiamo dubitato dell'efficacia del modello basato unicamente sull'assistenza, unica proposta offerta dai servizi sociali del territorio al termine del ciclo scolastico.. Per realizzare il progetto che avevamo elaborato abbiamo assunto incarichi di responsabilità come gruppo dirigente della nostra comunità. Eravamo convinti che le persone con s di D e DI dovessero e potessero diventare i protagonisti della propria vita, essere in grado di assumere decisioni, realizzare sogni e passioni; per questo dovevano essere al centro di un progetto articolato e complesso che doveva evidenziare, esaltare ed irrobustire le abilità che ognuno di loro poteva esprimere. In base alle singole caratteristiche, abbiamo elaborato un unico progetto che poi avremmo definito "progetto di vita attiva" che prevedesse la fruizione di molteplici attività da svolgersi in luoghi diversi con professioniste/i (educatrici, psicologhe, logopediste oss ecc. ma anche artigiani) con competenze specifiche.*

## **MONTAGNAMO**

*Il progetto MontagnAmo parte materialmente nel 2013 e come anticipato è un tassello del più complesso “progetto di vita attiva”. Il progetto MontagnAmo l’ho ideato al fine di fare vivere a persone con s di D e DI l’esperienza della montagna a 360 gradi applicando le competenze e le autonomie personali acquisite e sviluppate nel corso degli anni nei percorsi educativi proposti. Inizia così il progetto MontagnAmo, viene formato uno staff con incarichi precisi: come alpinista mi occupo di tutta l’organizzazione (formazione, escursioni, sentieri, rifugi, preparazione dello zaino, sicurezza, sessioni di arrampicata, materiali ecc) mentre due psicologhe di DownDadi della parte educativa di loro competenza.. Vogliamo esercitare il diritto di frequentare l’ambiente montano potendo ammirare e godere delle bellezze che madre natura mette a disposizione consapevoli della fragilità e delicatezza di tali luoghi. Per prima cosa abbiamo educato i ragazzi al rispetto dell’ambiente, al rispetto per le persone che si incontrano sui sentieri ed in rifugio. Il progetto è stato proposto inizialmente ad undici ragazzi con s di D e DI con buoni livelli di autonomia personale che hanno deciso di coinvolgersi nel progetto, hanno potuto sperimentare la fatica e soprattutto la gestione della fatica, assoluta novità per loro.*

*Generalmente tutto nelle loro vite viene semplificato, agevolato, in famiglia, a scuola sul lavoro; ecco che affrontare la montagna dove è richiesto uno sforzo sia fisico che di volontà diventa un esercizio stimolante, gestire la fatica non è scontato per i c.d. normodotati altrettanto vale per le persone con disabilità. Dato che per andare in montagna si fa della fatica abbiamo predisposto un piano di preparazione atletica, camminate periodiche di 11/12 km con zaino sia sui vicini Colli Euganei sia all'interno di un grande parco situato nella immediata cintura urbana, anche individuale (tre ragazzi hanno deciso di iscriversi e frequentare una palestra) abbinando una corretta e sana alimentazione preferendo, laddove possibile, il cibo biologico a km zero. Quest'ultimo aspetto curato da un esperto nutrizionista viene applicato a tutti i frequentatori dei percorsi educativi. Per gli undici ragazzi con s di D e DI ho proposto un percorso formativo teorico di quattro serate appositamente organizzato presso la locale sede del Cai. Nel mese di giugno abbiamo organizzato la prima escursione utilizzata anche come test che ci ha permesso di analizzare le reazioni positive e negative dei partecipanti. Ottocentquaranta metri di dislivello per raggiungere il rifugio Bosconero. Nel successivo mese di agosto abbiamo effettuato la prima escursione in dolomite arrivando alla quota di 2.950 mslm di Cima Rosetta sulle Pale di San Martino, dove, dopo avere fatto il picnic abbiamo raggiunto l'omonimo rifugio dove alla sera abbiamo cenato e poi pernottato .*

*Il giorno successivo escursione verso il ghiacciaio Fradusta e una volta scesi a valle, dopo avere pranzato siamo rientrati a casa. Anche questa ulteriore e nuova esperienza ci è servita per osservare alcune reazioni (alta quota, impatto con il severo pianoro roccioso) e permesso di approntare piccoli correttivi. Nel corso degli anni abbiamo effettuato molte escursioni in dolomite, con pernottamenti in diversi rifugi, sia d'estate ma anche d'inverno dove abbiamo sperimentato la progressione su neve con ciaspole mentre sul ghiaccio utilizziamo i ramponi. Anche queste esperienze sono state colte dai ragazzi con s di D e DI con grande entusiasmo consci delle nuove difficoltà che dovevano affrontare ma altrettanto consapevoli di disporre di strumenti e competenze per superarle. Ogni limite viene vissuto come un'occasione per mettersi alla prova, andare a toccarlo e applicarsi per superarlo; ogni ostacolo superato diventa motivo di crescita dell'autostima e determina nuove consapevolezze e disponibilità a continuare. Il punto d'arrivo di oggi rappresenta il nuovo punto di partenza di domani. Abbiamo imparato che le fragilità tipiche della sindrome portano spesso alla depressione e che la consapevolezza e la crescita dell'autostima, appunto, li tiene lontani da questo baratro. Hanno anche sviluppato un grande senso di appartenenza al gruppo MontagnAmo dove non esiste nessun tipo di competizione ma un unico obiettivo comune da raggiungere insieme tanto che quando qualcuno occasionalmente ha avuto qualche difficoltà in escursione (es stanchezza) si sono organizzati spontaneamente per offrire l'aiuto necessario.*

*Successivamente, su richiesta dei ragazzi, abbiamo sperimentato l'arrampicata presso le pareti di Rocca Pendice poi, nel corso dell'inverno 2017/2018 abbiamo effettuato alcune sessioni di arrampicata in palestra (King Rock), ad inizio del mese di settembre del 2018 abbiamo esteso ad una settimana l'esperienza del progetto MontagnAmo portando gli undici ragazzi in Sardegna e precisamente a Cala Gonone dove abbiamo occupato una serie di boongalow del campeggio. Abbiamo eseguito una serie di escursioni in luoghi completamente diversi dalle dolomiti es: Gola di Gorropu lungo il rio Flumineddu, Scale di Surtana, intervallate da splendidi bagni a Cala Luna e Cala Fuili. Con alcuni dei ragazzi abbiamo effettuato alcune sessioni di arrampicata sulle pareti di calcare del settore "La Poltrona" a Cala Gonone. Nel corso del 2019 abbiamo continuato le nostre escursioni in dolomite anche in preparazione della settimana in fase di organizzazione che ci avrebbe visto protagonisti della scalata ai crateri sommitali di Bocca Nuova del vulcano siciliano Etna. Nel mese di settembre 2019, arriviamo a Catania e prendiamo alloggio in un magnifico rifugio di pietra lavica a Milo, ogni giorno abbiamo effettuato delle escursioni es: crateri Sartorius, sentiero che dal rifugio Citelli porta alla grotta di Serracozzo, sentiero della Schiena dell'Asino ed altro finalizzate a migliorare l'acclimatamento e quindi la forma fisica per poter arrivare tutti insieme al nostro grande obiettivo: i crateri sommitali di Bocca Nuova a quota 3550 mslm. Quota mai raggiunta prima dai ragazzi del progetto MontagnAmo.*

*Assieme agli amici del Cai di Catania ed accompagnati da una guida vulcanologica, la mattina del 7 settembre, partendo con la funivia dal Rifugio Sapienza in una giornata eccezionalmente limpida e soleggiata e con poco vapore emesso dai crateri abbiamo colmato a piedi i 450 metri di dislivello e abbiamo raggiunto l'obiettivo per cui ci eravamo preparati nei mesi precedenti: i crateri di Bocca Nuova. Ammirare il panorama unico che si è aperto ai nostri occhi, la straordinaria visione del fondo dei crateri ha generato nei ragazzi una forte emozione, una gioia incontenibile e la consapevolezza del grande risultato ottenuto. Urla liberatorie come: ce l'abbiamo fatta, siamo forti, dammi il cinque sono servite anche a scaricare la tensione della novità assoluta per loro di trovarsi sull'orlo dei crateri di un vulcano attivo. E tanti tanti abbracci. Una giornata indimenticabile per tutti. Rientrati con la funivia al rifugio Sapienza nel pomeriggio abbiamo trovato una graditissima sorpresa : gli amici del rifugio ci hanno accolto offrendoci un numero impressionante di ottime pizze e non solo. La giornata non poteva finire meglio di così. Altra grande esperienza che avevo pianificato con gli amici del gruppo grotte del Cai di Catania; Il giorno successivo dopo una vivace discussione, con 6 ragazzi abbiamo effettuato l'esplorazione di una grotta di scorrimento lavico (grotta del Coniglio) a Pian del Vescovo.*

*L'accesso alla grotta è complicato dal fatto che bisogna entrare attraverso una frattura obliqua e stretta, calarsi con corde ed imbrago e scendere sul fondo usando una scaletta sospesa; poi per esplorare la grotta bisogna strisciare nel punto in cui la volta si abbassa. Tutto ciò è stato fatto con disinvoltura e padronanza dai partecipanti..*

*La storia dell'impresa degli undici ragazzi disabili è stata raccontata anche dai protagonisti stessi nel libro "La Scalata della Vita" se si vuole si può" scritto da un grande scrittore e amico siciliano.*

*Titolo azzeccatissimo, la metafora della scalata che per i ragazzi con s di Di è iniziata più di vent'anni prima e che con caparbietà, risolutezza e grande disponibilità hanno perseguito fino al raggiungimento della "cima" cioè la loro massima autonomia personale.*

*Naturalmente la relazione tra Padova e Catania non si è conclusa nel 2019, anzi si è rafforzata tanto che siamo tutti soci del Cai di Catania sezione Etna; ultima esperienza in ordine di tempo: dal 2 al 16 settembre ultimo scorso, dopo avere chiesto la disponibilità agli amici gestori, ho accompagnato due giovani donne Giulia e Sofia che hanno effettuato uno stage lavorativo come cameriere di sala presso il rifugio Sapienza alle pendici dell'Etna..*

*Due giovani alpiniste padovane con s di D che hanno raggiunto i crateri sommitali e sono tornate sulla “Muntagna” questa volta non per scalare ma svolgere le mansioni di normali lavoratrici e riaffermare un grande messaggio...se si vuole si può..questo in sintesi è il progetto MontagnAmo di Sport21 Padova.*

*Vice presidente Sport21 Padova  
Giacomo Drago*