



SEZIONE DI ERICE
E AGRO ERICINO



SENTIERI DI SALUTE

West Sicily

Erice, tra cielo e mare ...

... la montagna che cura



SENTIERI DI SALUTE
WEST SICILY



Città di Erice
Città di Pace e per la Scienza

REPUBBLICA ITALIANA



REGIONE SICILIANA
DIPARTIMENTO DELLO
SVILUPPO RURALE E
TERRITORIALE

10

**percorsi
di montagnaterapia
per tutti**





**SEZIONE DI ERICE
E AGRO ERICINO**



SENTIERI DI SALUTE
WEST SICILY

SENTIERI DI SALUTE

Stazione di Montagnaterapia

www.sentieridisalute.it

tel. 3760591149

baitacaierice@gmail.com

sentieridisalute@gmail.com

(prenotazioni escursioni di montagnaterapia e terapia della terra)

Opuscolo a cura della
Sezione CAI di Erice e Agro Ericino

Coordinamento generale:
Vincenzo Fazio

Testi:
Vincenzo Fazio e Daniela Scarsi

Schede sentieri:
Angela Savalli, Mario Torrente

Foto:
Vincenzo Fazio, Fabio Marino, Angela Savalli, Mario Torrente

Per le immagini contenute in questo opuscolo la Sezione CAI di Erice e Agro Ericino rimane a disposizione degli eventuali aventi diritto che non sia stato possibile rintracciare.

Grafica e impaginazione:
Angela Savalli e Giuseppe Sergi

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione CAI di Erice e Agro Ericino
Via Piscina Apollinis, snc
91016 Erice (TP) - Sicilia IT
tel. +39 376 0591149
caiaagroericino@gmail.com

Copia gratuita - Vietata la vendita
E' vietata la riproduzione anche parziale con qualsiasi mezzo.
Finito di stampare nel mese di febbraio 2024



REPUBBLICA ITALIANA



REGIONE SICILIANA

DIPARTIMENTO DELLO SVILUPPO RURALE E TERRITORIALE



www.sicitytrekkingtour.it

INDICE

Prefazione	5
Montagnaterapia	15
La montagna ... sana	
La montagna ... educa	
Salute e benessere in cammino	21
Sentieri di Salute. West Sicily (10 percorsi)	25
Consigli (prima, durante, dopo l'escursione)	49
Ringraziamenti	54
Numeri utili	55



Baita CAI Erice, Punto Accoglienza S.I. e stazione Montagnaterapia



PREFAZIONE



**SEZIONE DI ERICE
E AGRO ERICINO**

La Sicilia occidentale è uno scrigno che contiene un tesoro immenso, incorniciato dai suoi differenti paesaggi tra mare, altipiani, montagne, antichi borghi, mescolanza di culture e di popoli. Tuttavia, la bellezza vitale di questi luoghi non è solo nella sua dimensione paesaggistica, si trova anche – e soprattutto – in quella sua straordinaria capacità di essere salutare.

Il Monte Erice insieme ai rilievi del trapanese, sono particolarmente vocati alla salute e al benessere, proprio per il loro microclima e la vicinanza alle saline di Trapani, costituendo una grande bellezza. È da sempre patrimonio di tutti e per questo è da custodire e valorizzare.

Il nostro sforzo, come Sezione del CAI, va in questa direzione. Con l'aiuto delle istituzioni (Comune di Erice e Demanio Forestale Regionale) siamo impegnati attivamente ad adottare misure di tutela del paesaggio, cura, promozione e valorizzazione dell'ambiente.

Tutto ciò è reso possibile, anche e per lo più, attraverso la creazione di una nuova consapevolezza della montagna, che il Club Alpino Italiano sta diffondendo in provincia di Trapani e nell'Agro Ericino con dedizione, attraverso azioni socio-culturali mirate, di cui le escursioni programmate in ambiente sono solo una piccola – seppur rilevante – parte della nostra attività sociale.

Da questa consapevolezza, la Sezione CAI di Erice e Agro Ericino, in collaborazione con l'Azienda Sanitaria Provinciale di Trapani e l'Associazione Registro Tumori, ha messo a punto un innovativo programma di Montagnaterapia.

Vincenzo Fazio
Presidente
Sezione CAI di Erice e Agro Ericino



Come Azienda Sanitaria Provinciale di Trapani abbiamo abbracciato immediatamente il progetto di **montagnaterapia** proposto dalla Sezione CAI Erice e Agro Ericino. Molteplici infatti le esperienze di successo sviluppate in tutta Italia. La **montagnaterapia** definisce un approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo, finalizzato alla prevenzione, alla cura ed alla riabilitazione di soggetti con problematiche, patologie sanitarie e psico-fisiche.

In sostanza, si pone l'obiettivo di attivare quelle trasformazioni che aiutano a non interiorizzare le patologie, ma a **stimolare le energie interiori utili a favorire processi di guarigione**. Come? Attraverso la frequentazione di itinerari e percorsi studiati e guidati dal CAI, con l'assistenza dell'Azienda Sanitaria Provinciale, favorendo, quindi, le occasioni di sviluppo esperienziale in persone con problematiche sanitarie, attraverso l'ausilio dell'elemento naturale e di condivisione.

I percorsi guidati di montagnaterapia proposti sono rivolti a tutti. In particolare, sono consigliati ai giovani, come antidoto efficace alle sindromi e dipendenze digitali, ma non solo: i più o meno giovani affetti da diverse patologie potranno riscoprire, in tutta sicurezza, il piacere di una camminata rigenerante e benefica in compagnia di guide ambientali qualificate del CAI e di medici ed assistenti sanitari ASP.

dott. Ferdinando Croce
Direttore generale ASP Trapani



Partecipare ai percorsi guidati di **montagnaterapia** consente a tutti di sperimentare un'attività inclusiva che pone al centro il paradigma bio-psicosociale di relazioni, emozioni e benessere, in contesti naturali di grande bellezza, che favoriscono condizioni di guarigione.

Progettato ed attuato con la collaborazione della Sezione CAI Erice e Agro Ericino, con ASP ed ART Trapani, il programma di **montagnaterapia**, che sosteniamo con entusiasmo, consentirà ai pazienti oncologici e agli operatori dei reparti di Oncologia:

- di andare in montagna in sicurezza, stimolati psicologicamente dalla dimensione verticale del movimento;
- di confrontarsi con spazi diversi da quelli dell'esperienza quotidiana;
- di vivere l'esperienza della solidarietà e del confronto emozionale e relazionale, facilitati dal gruppo e dagli operatori;
- di acquisire nuove competenze (orientamento, capacità di muoversi su terreni impervi e su percorsi diversi, proteggersi dalle intemperie e trovare un equilibrio) e consapevolezza dei propri limiti fisici;
- di rendersi autonomi, sia nella ricostruzione del sé che nel sostegno e nella fiducia di gruppo;
- di identificarsi attraverso la raccolta di materiale mnestico (ricordi, racconti, annotazioni, documenti fotografici e audiovisivi).

In sintesi si propone di far riacquistare ai pazienti, in un'ottica di approccio terapeutico-riabilitativo, la loro integrità psico-fisica, in un quadro complessivo di equilibrio e benessere.

dott. Filippo Zerilli

Presidente

ART Associazione Registro Tumori

La Interactive Minds nel coordinare il progetto “Sentieri di Salute west Sicily” ha individuato nel Club Alpino italiano – Sezione di Erice e Aggroericino il partner ideale per promuovere itinerari turistici innovativi e condividere obiettivi sociali ed inclusivi, declinabili anche ai “pazienti oncologici” in chemio terapia e agli “studenti fragili” affetti da sindromi di dipendenza digitale.

Il progetto “Sentieri di Salute” può favorire anche il turismo accessibile a chi è portatore di ridotte capacità motorie e si rivolge soprattutto ai turisti che ricercano itinerari di benessere esperienziale in contatto con la natura. Le attività di montagnaterapia promosse in partenariato col Club Alpino Italiano si fondano su valori etici e solidali, che rappresentano il lievito madre per lo sviluppo delle comunità. Obiettivo del progetto è il turismo sanitario benessere e la riduzione dello stress psico-fisico dei partecipanti alle attività escursionistiche di “montagnaterapia e terapia della terra” che prevedono soste con visite guidate nelle aziende partner, come punto tappa degli itinerari.

Antonino Felice
Amministratore
Interactive Minds s.r.l.s. Unipersonale



Gia da molti anni il **Gal Elimos**, nell'ambito delle azioni di sviluppo locale, opera per valorizzare gli itinerari turistici intesi come percorsi relazionali, fisici ed interattivi di fruizione dello "spazio rurale" attraverso le sue risorse ambientali, paesaggistiche, tradizionali, culturali ed enogastronomiche. Il Gal ha avviato numerosi programmi di incentivazione della creazione di aggregazioni sociali tra operatori locali che possano esprimere proposte turistiche integrate, anche mediante partnership con enti locali, soggetti pubblici ed istituzioni. Il fine ultimo è la costituzione di un "ambiente" di relazioni e collaborazioni da cui scaturisca un'offerta vincente, nel quadro coerente di un territorio percepito come destinazione attraente.

Siamo stati pertanto fieri di condividere gli obiettivi e di patrocinare lo sviluppo del progetto "**Sentieri di Salute**" promosso dalla Sez. CAI di Erice, insieme al capofila di progetto Interactive Minds e agli altri partner, nel quadro della Strategia di Sviluppo Locale di Tipo Partecipativo (SSLT): "Terre degli Elimi 2020" – Sottomisura 16.3, e nell'ambito di un'azione specifica dedicata dal Gal al "Turismo del benessere, sanitario e termale". La Sicilia occidentale esprime un grande potenziale sul turismo benessere. Grazie ai nuovi itinerari naturalistici e immersivi di montagnaterapia segnalati e mappati dal CAI, non solo in favore di gruppi di pazienti individuati da ASP e ART, portatori di varie patologie, ma rivolti anche al segmento dello slow-tourism, siamo certi che tali percorsi contribuiranno ad incrementare l'appeal della destinazione nei confronti di turisti che, dopo la pandemia, scelgono con cura le proprie mete di viaggio attraverso un approccio più consapevole verso la sostenibilità e la ricerca di esperienze rigeneranti e salutari.

*dott. Liborio Furco
Presidente GAL Elimos*

PUNTO TAPPA: 1
Via Salvatore Motisi, 11, Trapani TP
www.ducadicastelmonte.it
Silvia Stella
0923/526139
info@ducadicastelmonte.it



L'agriturismo Duca di Castelmonte è situato nelle vicinanze della città di Trapani, in un affascinante borgo di origine contadina che risale all'epoca della dominazione araba in Sicilia. Il nostro agriturismo si distingue per la sua architettura caratteristica, con piccoli edifici che circondano una maestosa casa padronale, immersa nel verde di palme, fiori, orti e oliveti. I contrasti tra gli angoli d'ombra e la luce che esalta i colori creano un'atmosfera unica. Lo sfondo è dominato dal maestoso monte Erice e dal mito di Venere, mentre all'orizzonte si stagliano le splendide isole Egadi che si adagiano sul mare. Abbiamo voluto trasformare la nostra tenuta di famiglia in un agriturismo che racconta e celebra le tradizioni e le culture siciliane, offrendo ai nostri ospiti un'esperienza autentica da vivere e assaporare. La nostra cucina si basa su ingredienti di alta qualità, con particolare attenzione agli ortaggi freschi e all'olio extravergine di oliva, che sono la base delle nostre proposte gastronomiche nel Ristorante e nell'Agripizzeria. Alle tavole del Duca, garantiamo genuinità, tipicità e gusto, offrendo piatti che esaltano i sapori autentici della nostra terra. Per quanto riguarda l'alloggio, offriamo ai nostri ospiti la possibilità di soggiornare in monolocali, appartamenti o glamping. L'agriturismo Duca di Castelmonte è il luogo ideale per coloro che desiderano immergersi nella tradizione e nella bellezza della Sicilia.

PUNTO TAPPA: 2

Contrada Auro Roccone snc, Vita (TP)

www.insiciliadaciro.com

Ciro Mezzapelle

334/2924246

insiciliadaciro@gmail.com

Mi chiamo Ciro e sono il proprietario dell'**Agriturismo in Sicilia da Ciro**. La nostra struttura è situata nel suggestivo territorio del comune di Vita, precisamente in contrada Auro Roccone, lungo la strada provinciale n.44 tra il bosco di Makani e la parte alta del centro storico di Vita, a soli 50 metri dall'incrocio con via Grazia e la strada interpodereale per Contrada Makani.

Presso il nostro agriturismo, offriamo una gamma completa di servizi per garantire un soggiorno confortevole e indimenticabile. Le nostre camere sono accoglienti e ben attrezzate, con posti letto adatti a diverse esigenze, accesso per diversamente abili e dotate di ogni comfort. La nostra struttura vanta una pizzeria ed un ristorante che propone una cucina tipica mediterranea, ricca di sapori e tradizioni siciliane. Utilizziamo ingredienti locali, con un'attenzione particolare alla freschezza e alla genuinità dei cibi. Dai piatti di pasta fresca ai risotti, dalle arancine al cous cous, dalle verdure ai legumi, offriamo una vasta selezione di prelibatezze culinarie, accompagnate da vini di produzione propria o provenienti da agricoltori e allevatori locali. Presso il nostro agriturismo, non ci limitiamo solo alla buona cucina e all'ospitalità, organizziamo anche una serie di eventi, e per gli appassionati di cucina, offriamo la possibilità di partecipare alla nostra scuola di cucina tipica siciliana.

PUNTO TAPPA: 3
Via Giovanni Verga, 22 - Vita (TP)
www.aromathica.it
Luciano Internicola
393/9151591
info@aromathica.it



Aromathica è il brand delle prime erbe aromatiche essiccate a freddo. Le nostre erbe vengono coltivate con standard biologici ed essiccate con le più moderne tecnologie oggi disponibili in Italia. Tutte le erbe Aromathica sono coltivate e raccolte direttamente dalla nostra azienda e solo nei nostri terreni, in modo da avere un controllo totale e continuo sulla qualità e sicurezza del prodotto.

A differenza delle altre erbe che perdono gran parte delle loro qualità organolettiche per colpa di processi di essiccazione ormai obsoleti, Aromathica riesce a preservare il colore, l'odore e il sapore delle erbe grazie ad un innovativo ed esclusivo sistema di essiccazione, denominato a "freddo". Le erbe vengono essiccate molto più a lungo ma a bassissima temperatura, in modo da restituirci erbe saporite e profumate come appena colte. Questo per i nostri clienti significa avere un alleato in cucina per preparare piatti molto più gustosi e fragranti. Ci sono voluti anni di sforzi e lavoro appassionato, ma adesso stiamo finalmente dando la possibilità a tante persone in tutto il mondo di assaporare il meglio che la terra siciliana può offrire.

PUNTO TAPPA: 4

Via Capitano Antonino Rizzo, Fulgatore (TP)

www.ortodimimi.it

Girolamo Sugamele

347/3002440

Info@ortodimimi.it



L'Orto di Mimì è un'azienda agricola situata nel cuore di Trapani, nella suggestiva frazione di Fulgatore. La nostra missione è produrre alimenti esclusivamente biologici, con un'attenzione particolare alla qualità e alla genuinità.

La nostra produzione primaria abbraccia una vasta gamma di prodotti, dai legumi e cereali alle verdure e alla frutta. Grazie al nostro efficiente laboratorio di trasformazione, creiamo deliziosi e salutari alimenti come marmellate e confetture, sughi per la pasta, paté di cipolla, carciofi, olive e cipollotti. La nostra filosofia aziendale si fonda su valori imprescindibili: il rispetto per l'uomo e per l'ambiente, la produzione di cibo di qualità e genuino, e la ricerca costante di pratiche agricole a impatto zero. Tutti i nostri prodotti sono coltivati secondo le rigide normative dell'agricoltura biologica, utilizzando esclusivamente tecniche e sostanze naturali, senza ricorrere a concimi chimici, diserbanti o insetticidi dannosi per l'ambiente e per la salute. Siamo orgogliosi del nostro impegno verso la sostenibilità e la salute, e ci impegniamo ogni giorno a offrire ai nostri clienti prodotti che rispettano gli alti standard del biologico e che portano con sé il sapore autentico della nostra terra siciliana.

PUNTO TAPPA: 5
Via dei Mille 128, Calatafimi Segesta (TP)
www.tentazionidiscilia.it
Giacchino Tobia
349/3362652
emagsrls@pec.it

E.M.A.G



Emag srls è un'azienda a conduzione familiare specializzata nella produzione e commercializzazione di prodotti locali del nostro territorio. La nostra gamma di prodotti comprende pesti pronti, pasta di grani antichi, olive, olio extra vergine d'oliva, vini e molti altri prodotti tipici della nostra terra. Ci impegniamo a offrire prodotti di alta qualità, selezionando attentamente le materie prime. La nostra azienda si avvale di tecniche tradizionali di produzione, uniscono una moderne tecnologie, per garantire la massima freschezza e autenticità dei nostri prodotti. Siamo orgogliosi di promuovere e valorizzare le eccellenze del nostro territorio, contribuendo alla conservazione delle tradizioni culinarie locali e alla sostenibilità dell'agricoltura locale.

La nostra missione è quella di offrire ai nostri clienti esperienze gastronomiche uniche, attraverso prodotti di alta qualità che raccontano la storia e la cultura del nostro territorio. Scegliere Emag srls significa sostenere l'agricoltura locale, gustare prodotti genuini e contribuire alla promozione del nostro territorio. Siamo pronti ad accogliere le vostre richieste e a fornirvi prodotti che vi regaleranno un'esperienza culinaria indimenticabile.

MONTAGNATERAPIA

«Con il termine di Montagnaterapia si intende un originale approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio educativo finalizzato alla prevenzione secondaria, alla cura e alla riabilitazione di individui portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità, attuato attraverso il lavoro sulle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna. Le attività di Montagnaterapia vengono progettate ed attuate prevalentemente nell'ambito del Servizio Sanitario Nazionale, o in contesti socio-sanitari accreditati, con la fondamentale collaborazione del Club Alpino Italiano (che ne riconosce ufficialmente le finalità e l'Organizzazione Nazionale), e di altri Enti o Associazioni (accreditate) del settore». (AMI, 2009)

Le prime esperienze di montagnaterapia in Italia risalgono agli anni '90. Attualmente si contano centinaia esperienze rivolte a ipovedenti, a persone con disturbi psichici, a portatori di handicap o disabilità fisiche, a bambini in difficoltà, a persone dipendenti da sostanze, a portatori di patologie specifiche come quelle cardiologiche, oncologiche, ortopediche e psicologiche. Nel 2019 oltre 100 Sezioni del Club Alpino Italiano si sono occupate di accompagnare in montagna persone con disabilità per circa 5.000 giornate-uomo. In Sicilia, il primo progetto di montagnaterapia è stato avviato sperimentalmente nel 2021 ad Erice, a seguito della pandemia da Covid-19 che ha sconvolto le vite di tutti noi. E non è un caso che, in un quadro globale di forte disagio e stress pandemico, affidarsi a un programma di escursioni mirate al benessere psicofisico delle persone rappresenta un valido aiuto, a supporto di cure e terapie mediche. La Sezione CAI Erice e Agro Ericino sta collaborando a tanti progetti inclusivi, in cui emerge l'anima solidale tipica dell'associazione, gli alti valori umani dell'Alpinismo, l'impegno, la capacità di accettazione degli altri, la dedizione, l'amore e la passione per la montagna.

LA MONTAGNA ... SANA

Non c'è nessuna performance sportiva da raggiungere: la **montagnaterapia** ha un'impostazione medica, educativa ed emozionale e sa far apprezzare la natura montana nelle quattro stagioni, mettendo le persone in condizione di trasformarsi e rigenerarsi nella natura stessa.



La montagna
è il luogo
per scoprire
nuove libertà
e recuperarne
alcune.
Perché la
montagna cura.

I volti delle
persone sono
bellissimi quando
da uno stato
di sconforto
riprendono
vita dopo una
giornata trascorsa
a contatto con la
natura.





Passeggiare e camminare in un luogo e con modalità ben strutturate rappresenta una grande opportunità di cura, di sostegno pedagogico e umano.

La montagna migliora la resilienza, cioè la capacità di superare le difficoltà, e la capacità relazionale, alimentando l'integrazione sociale.



Dopo una buona dose di attività all'aria aperta ci si sente più forti e più sani (e anche più felici!)

LA MONTAGNA ... EDUCA

La **montagnaterapia** si attua prevalentemente nella dimensione di piccoli gruppi (da 3 a 15 partecipanti circa) anche coordinati fra loro; utilizza controllate sessioni di lavoro a carattere psicofisico e psicosociale (con forte valenza relazionale ed emozionale), che mirano a favorire un incremento della salute e del benessere generale e, conseguentemente, un miglioramento della qualità della vita.



La montagna ha la capacità di accogliere. Non fa distinzioni. È gruppo, è solidarietà, è stare insieme, e fa stare bene.

«Il mio passo diventa il tuo passo». La montagna aiuta ad abbattere i pregiudizi e le differenze, favorisce l'integrazione sociale.





La montagna è diversamente escursion-abile. La montagna è per tutti, nessuno escluso. I nostri accompagnatori sono preparati a fornire tutta l'assistenza necessaria.

Questo progetto non porta grande arricchimento solo per le persone ma anche per la nostra attività sociale.



Per la buona riuscita di ogni singola attività, la relazione fra accompagnatore CAI, operatore socio-sanitario e partecipante è fondamentale.



SALUTE E BENESSERE IN CAMMINO

L'atto di camminare insieme, pratica leggera all'aria aperta, se esercitata regolarmente, è causa di numerosi benefici: contribuisce a ridurre le dislipidemie, a mantenere nella norma la pressione sanguigna, a combattere le patologie degenerative muscolo scheletriche e l'aumento ponderale.

Camminare rende più lieve la nostra mente e riduce il rischio d'insorgenza di insonnia, di ansia e dei fenomeni regressivi e/o depressivi. Riduce inoltre la sofferenza nella patologia oncologica, internistica e metabolica (diabete) secondo meccanismi oramai sempre più avvalorati.

Esistono anche importanti indicatori di tipo psicopedagogico: innalzamento della capacità di cooperare in gruppo, incremento dell'autostima, maggiore soddisfazione e passione nell'impegnarsi a raggiungere gli obiettivi.

La montagna è metafora della vita!

Nel caso in cui il partecipante all'escursione secondo il programma di attività di **montagnaterapia** fosse sottoposto a trattamenti medici, psicologici, riabilitativi e/o socio-educativi già in atto, il lavoro viene ad essi integrato.

Le attività di **montagnaterapia** sono eseguite in ragionevole sicurezza, e richiedono l'ausilio di personale qualificato provvisto di competenze sia ambientali che cliniche. Gli operatori sono formati con la fondamentale collaborazione del **Club Alpino Italiano**, dell'**Azienda Sanitaria Provinciale di Trapani** e di altri Enti, Organismi e Associazioni.

I BENEFICI DEL BOSCO

I percorsi nel bosco ci offrono un benessere immediato per i sensi e per l'umore.

Grazie a ricerche e analisi del CNR, condotte con il prezioso contributo di medici, biologi, forestali, fisici e psicologi, è stata confermata la valenza scientifica del ruolo terapeutico degli ambienti boschivi.

Tutti i sensi ne beneficiano. La sola stimolazione visiva con immagini forestali, per esempio, porta a benefici psicologici e, spesso, fisiologici, inducendo il rilassamento. Pure odorare l'aria in zone boschive è un toccasana: ricca di composti organici volatili biogenici emessi dalle piante e dal suolo forestale la sua respirazione stimola attività antiossidanti, antinfiammatorie e rilassanti.



Il libro «Terapia Forestale» (CNR Edizioni, 2020) è il primo volume che fa chiarezza sui benefici del *Forest Bathing* ed eleva questa disciplina, che arriva dall'Oriente – in Giappone la chiamano *Shinrin-yoku* – a medicina complementare.





A wooden directional sign is mounted on a post in a forest. The sign is a flat wooden board with a pointed left end, and it has the text "PER IL SENTIERO" painted on it in black, uppercase letters. The sign is positioned in the foreground, slightly to the right of the center. The background is a dense forest of trees with green foliage, and a dirt path is visible on the left side of the image. The lighting is bright, suggesting a sunny day, with shadows cast on the ground.

PER IL SENTIERO

SENTIERI DI SALUTE

Questo opuscolo nasce dall'esigenza di condividere e diffondere i percorsi e gli itinerari di **montagnaterapia** consigliati dal Club Alpino Italiano in Sicilia occidentale.

Si tratta di una raccolta ristretta di **10 percorsi** ma allo stesso tempo rappresentativa delle possibilità che tutto il territorio montano, collinare e costiero della Sicilia occidentale può offrire, grazie anche all'impegno e alla competenza del CAI. La sua consultazione può essere da stimolo per tutti coloro che vogliono provare ad andare in montagna con l'approccio che qui è consigliato.

Le schede proposte costituiscono validi suggerimenti di cui valutare fattibilità e adattabilità alle proprie esigenze, in base anche la classificazione di difficoltà. Le indicazioni delle escursioni di **montagnaterapia** differiscono da quelle per l'escursionismo base, ed offrono ai partecipanti utili spunti di riflessione per l'adattamento di esse a questo particolare genere di attività motoria, terapeutico-riabilitativa e salutare da svolgere in aree di particolare interesse naturalistico.

CLASSIFICAZIONE DI DIFFICOLTÀ

AT Accessibile Turisti

Percorsi su carrarecce, sterrati, tratturi inerbiti. Si caratterizzano per modeste pendenze (< 8%), larghezza > 1,5 m, dislivelli contenuti (< 150 m), lunghezza < 3 km. Presentano un fondo in genere omogeneo e scorrevole, senza scalini artificiali o naturali, senza punti esposti o curve strette che possano rendere difficili le manovre.

AE Accessibile Escursionisti

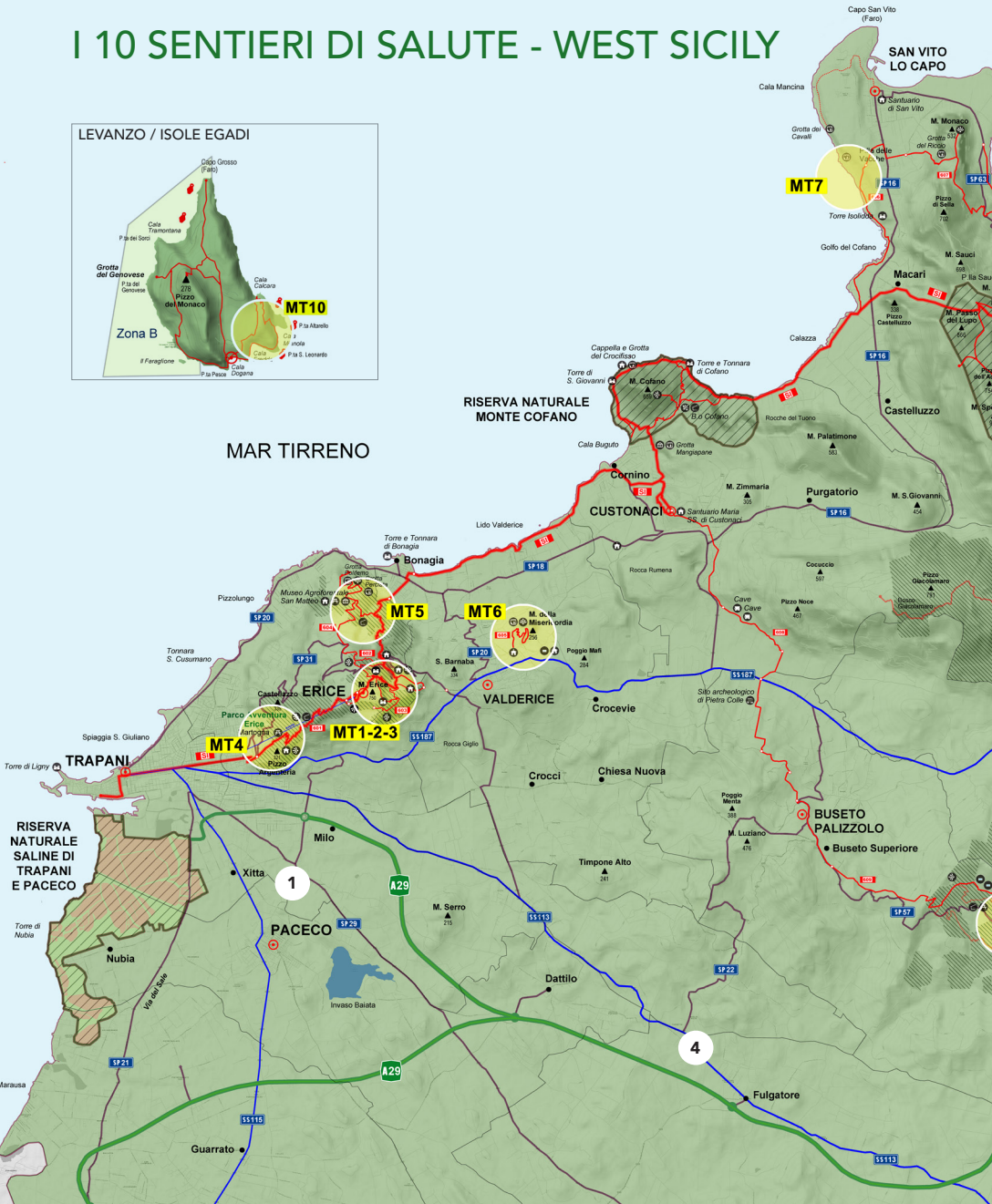
Percorsi su evidenti sentieri e mulattiere selciate. Si caratterizzano per moderate pendenze (< 16%), larghezza tra metro e un metro e mezzo, dislivelli < 300 m, lunghezza da 3 a 6 km, fondo irregolare, pochi e/o modesti scalini artificiali o naturali facilmente superabili da un ausilio fuoristrada,

assenza di ostacoli rilevanti, assenza di punti esposti e/o curve strette che possano rendere difficili le manovre.

AEE Accessibile Escursionisti Esperti

Percorsi su mulattiere e sentieri con tracce di passaggi in terreno vario. Si caratterizzano per alcuni tratti con pendenze anche > 16%, larghezza < 1 m, dislivelli > 300 m, lunghezza > 6 km, fondo a tratti sconnesso che induce a passaggi obbligati, scalini naturali o artificiali > 10 cm, ostacoli rilevanti, punti esposti e/o curve strette.

I 10 SENTIERI DI SALUTE - WEST SICILY




TAPPE MT: 1. Duca di Castelmonte 2. Agriturismo in Sicilia da Ciro 3. Aromathica

I 10 percorsi di montagnaterapia sono studiati e individuati in aree NATURA 2000 o in prossimità di importanti PARCHI e RISERVE NATURALI della Sicilia Occidentale per garantire a fruitori ed escursionisti:

- Accessibilità e parcheggio;
- Itinerari immersivi in ambiente;
- Accompagnatori CAI;
- Assistenza Sanitaria ASP;
- Assistenza per il Soccorso.

Parte dei sentieri proposti ricadono in aree boschive: i sentieri totalmente scoperti sono sconsigliati nella stagione estiva e/o praticabili nelle ore più fresche della giornata.

N. Difficoltà	Sentieri di Montagnaterapia	Località
1 AE	 Sent. del borgo e delle mura elimo-puniche	Erice
2 AE	 Il sentiero delle orchidee e i ciliegi canini	Erice
3 AE	 Porta Cast.mare e le chiese rupestri	Erice
4 AT	 Bosco di Martogna e Santuario di Sant'Anna	Erice
5 AT	 L'area di San Matteo e il Museo Agroforestale	Erice
6 AT	 Il Parco Urbano della Misericordia	Valderice
7 AT	 Il percorso costiero di Salinella	San Vito Lo Capo
8 AE	 Tra i sentieri di Bosco Scorce	Buseto Palizzolo
9 AT	 La sughereta di Bosco Angimbè	Calatafimi-Segesta
10 AE	 I sentieri e le calette di Levanzo	Isola di Levanzo

 % Area boscata  Sentiero Italia CAI



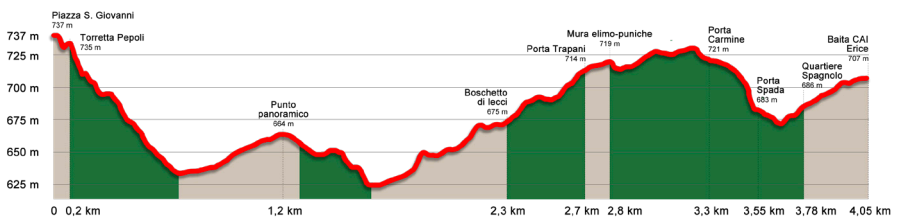
4. Orto di Mimi 5. Emag

Descrizione sintetica

Percorso ad anello intorno al borgo di Erice con partenza da Piazza San Giovanni attraverso contesti di notevole interesse naturalistico e storico-culturale, quali le mura elimo-puniche (Sentiero Italia CAI).

Pianura, Collina, Montagna	Monte Erice (741 m)
Numero o nome Sentiero	603, 601 (SI)
Punto di partenza	Piazza S. Giovanni (38.037407, 12.590069)
Punto di arrivo	Baita CAI Erice (38.039640, 12.589235)
Parcheggio	Piazza S. Giovanni
Difficoltà	AT (acc. turisti), prevalente AE (acc. escursionisti)
Quota	737 m (partenza), 707 m (arrivo)
Dislivello	+213 m (salita), -316 m (discesa)
Pendenza massima	5,32 % (salita), 7,89 % (discesa)
Tempo di percorrenza	2 h (escluso le soste)
Tipo di tracciato	Sentiero, scalinata, strada bianca, asfalto
Lunghezza	4,05 km
Punti di interesse naturalistico/storico/culturale	Torretta Pepoli, boschetto di lecci, Porta Trapani, bosco e mura elimo-puniche (SI), Porta Carmine, Porta Spada, Chiesa S. Orsola, Chiesa S. Antonio.
Rifugi e punti di sosta	<i>Baita CAI Erice</i> , via Apollinis - Erice (TP) Tel. 376 059 1149
Periodo consigliato	Autunno, Inverno, Primavera





 66% Area boscata

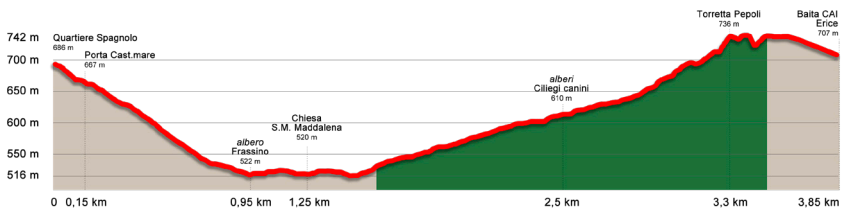
Raro cade chi ben cammina
Leonardo Da Vinci

Descrizione sintetica

Percorso ad anello sul versante est del borgo di Erice con partenza dal Quartiere Spagnolo, lungo il sentiero delle orchidee e il tratto di sentiero 603a interessato dal gruppo pluricentenario di ciliegi canini.

Pianura, Collina, Montagna	Monte Erice (741 m)
Numero o nome Sentiero	602 (SI), 603a, 603, 602a
Punto di partenza	Quartiere Spagnolo (38.041282, 12.589018)
Punto di arrivo	Baita CAI Erice (38.039640, 12.589235)
Parcheggio	Porta Spada
Difficoltà	AT (acc. turisti), prevalente AE (acc. escursionisti)
Quota	694 m (partenza), 707 m (arrivo)
Dislivello	+214 m (salita), -226 m (discesa)
Pendenza massima	5,56 % (salita), 5,87 % (discesa)
Tempo di percorrenza	1 h 40 min (escluso le soste)
Tipo di tracciato	Sentiero, strada bianca, scalinata, lastricato
Lunghezza	3,85 km
Punti di interesse naturalistico/storico/culturale	Quartiere Spagnolo, Porta Cast.mare, frassino, Chiesa di Santa Maria Maddalena, ciliegi canini, Torretta Pepoli
Rifugi e punti di sosta	<i>Baita CAI Erice</i> , via Apollinis - Erice (TP) Tel. 376 059 1149
Periodo consigliato	Autunno, Inverno, Primavera





 50% Area boscata

Una natura questa, che mi ha impartito una salutare lezione di modestia
Walter Bonatti

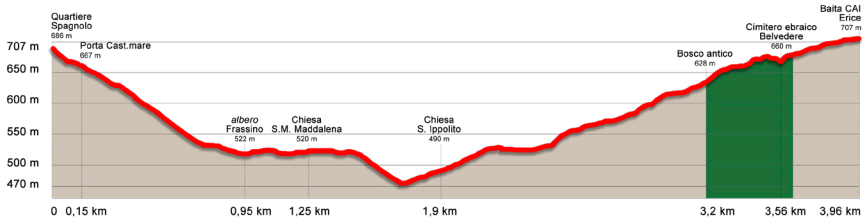


Descrizione sintetica

Percorso ad anello lungo il sentiero CAI 602 sul versante nord-est di Erice con partenza dal Quartiere Spagnolo e tappa nelle chiese rupestri di S. Maria Maddalena e S. Ippolito. Rientro con passaggio dal bosco antico di Erice.

Pianura, Collina, Montagna	Monte Erice (741 m)
Numero o nome Sentiero	602 (SI), 602b, 602a
Punto di partenza	Quartiere Spagnolo (38.041282, 12.589018)
Punto di arrivo	Baita CAI Erice (38.039640, 12.589235)
Parcheggio	Porta Spada
Difficoltà	AT (acc. turisti), prevalente AE (acc. escursionisti)
Quota	694 m (partenza), 707 m (arrivo)
Dislivello	+237 m (salita), -224 m (discesa)
Pendenza massima	6,00 % (salita), 5,67 % (discesa)
Tempo di percorrenza	2 h (escluso le soste)
Tipo di tracciato	Sentiero, strada bianca, lastricato
Lunghezza	3,96 km
Punti di interesse naturalistico/storico/culturale	Quartiere Spagnolo, Porta Cast.mare, frassinio, Chiesa S.M. Maddalena, Chiesa S. Ippolito, bosco antico, cimitero ebraico, belvedere
Rifugi e punti di sosta	<i>Baita CAI Erice</i> , via Apollinis - Erice (TP) Tel. 376 059 1149
Periodo consigliato	Autunno, Inverno, Primavera





 16% Area boscata

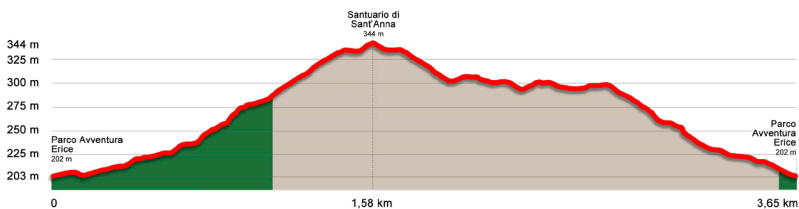
La montagna è un modo di vivere la vita. Un passo davanti all'altro
Paolo Cognetti

Descrizione sintetica

Percorso ad anello all'interno dell'area attrezzata di Martogna con partenza dal *Parco Avventura Erice*. Il percorso si inserisce nei boschi di pini d'Aleppo, eucalipto e quercia fino ad arrivare al Santuario di S. Anna per un momento di meditazione.

Pianura, Collina, Montagna	Martogna (250 m), Pizzo Argenteria (332 m)
Numero o nome Sentiero	601a, 601b, 601 (SI)
Punto di partenza	Parco Avventura Erice (38.030050, 12.560349)
Punto di arrivo	Parco Avventura Erice (38.030050, 12.560349)
Parcheggio	Parco Avventura Erice
Difficoltà	prevalente AT (acc. turisti), AE (acc. escursionisti)
Quota	202 m (partenza/arrivo)
Dislivello	+141 m (salita), -137 m (discesa)
Pendenza massima	3,86 % (salita), 3,75 % (discesa)
Tempo di percorrenza	1 h 40 min (escluso le soste)
Tipo di tracciato	Strada bianca
Lunghezza	3,65 km
Punti di interesse	Parco Avventura Erice, boschi di pini d'Aleppo, eucalipto e quercia, Santuario di S. Anna
naturalistico/storico/culturale	
Rifugi e punti di sosta	<i>Parco Avventura Erice</i> , SP31 - Erice (TP) Tel. 333 1437158
Periodo consigliato	Autunno, Inverno, Primavera





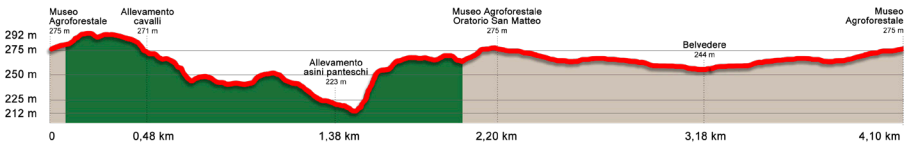
Il miglior modo di conoscere un Paese è camminando
Paul Scott Mower

Descrizione sintetica

Percorso ad anello intorno all'area di San Matteo con partenza dal *Museo Agroforestale* allestito nel Baglio Cusenza. Il percorso attraversa boschi di conifere e latifoglie, ma anche alberi da frutto, fino ad arrivare all'allevamento di cavalli e asini panteschi.

Pianura, Collina, Montagna	San Matteo (275 m)
Numero o nome Sentiero	604, 604c
Punto di partenza	Museo Agroforestale (38.058658, 12.583194)
Punto di arrivo	Museo Agroforestale (38.058658, 12.583194)
Parcheggio	Museo Agroforestale
Difficoltà	prevalente AT (acc. turisti), AE (acc. escursionisti)
Quota	275 m (partenza/arrivo)
Dislivello	+139 m (salita), -139 m (discesa)
Pendenza massima	3,39 % (salita/discesa)
Tempo di percorrenza	1 h 50 min (escluso le soste)
Tipo di tracciato	Sentiero, strada bianca
Lunghezza	4,10 km
Punti di interesse naturalistico/storico/culturale	Museo Agroforestale, Oratorio S. Matteo, Allevamento di cavalli e asini panteschi, conifere e latifoglie, noci, ciliegi, carrubi e mandorli
Rifugi e punti di sosta	<i>Museo Agroforestale</i> , S. Matteo - Erice (TP) Tel. 0923 869532
Periodo consigliato	Autunno, Inverno, Primavera





 50% Area boscata

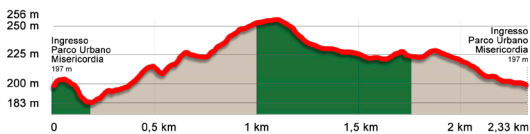
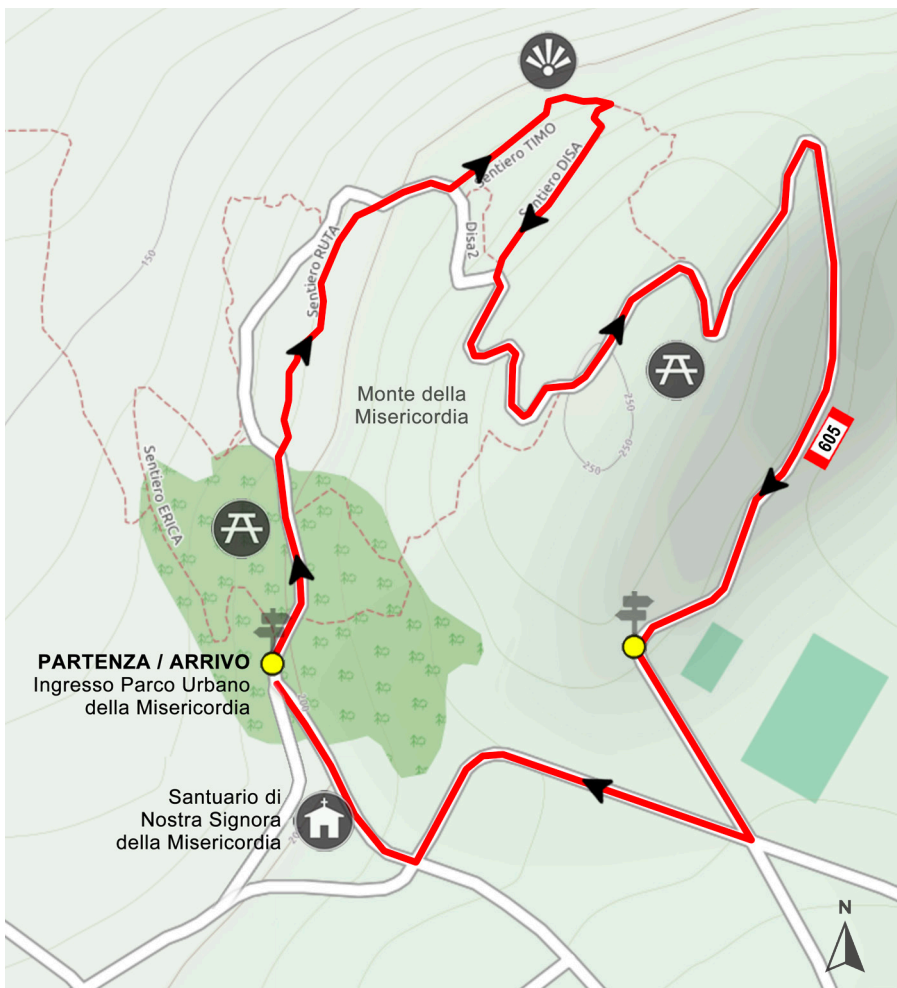
Tutto cambia se si impara a leggere la natura
 Franco Michieli

Descrizione sintetica

Percorso ad anello nel *Parco Urbano della Misericordia* con partenza dal punto di ingresso su via Santuario. Il parco è un'oasi verde con sentieri tematici dedicati alla ruta, al timo, alla disa, all'erica, per una salutare esperienza immersiva nella natura.

Pianura, Collina, Montagna	Monte della Misericordia (250 m)
Numero o nome Sentiero	605
Punto di partenza	Ingresso Parco (38.048588, 12.628755)
Punto di arrivo	Ingresso Parco (38.048588, 12.628755)
Parcheggio	Ingresso Parco
Difficoltà	AT (accessibile turisti)
Quota	197 m (partenza/arrivo)
Dislivello	+102 m (salita), -102 m (discesa)
Pendenza massima	4,34 % (salita/discesa)
Tempo di percorrenza	1 h 20 min (escluso le soste)
Tipo di tracciato	Sentiero, strada bianca, asfalto
Lunghezza	2,33 km
Punti di interesse naturalistico/storico/culturale	Bosco di pini marittimi, palme nane, olivastri ed esemplari della macchia mediterranea (euforbia, lentisco, ginestra spinosa, disa, ecc.)
Rifugi e punti di sosta	Area attrezzata del Parco Urbano della Misericordia (non ci sono servizi)
Periodo consigliato	Autunno, Inverno, Primavera





 43% Area boscata

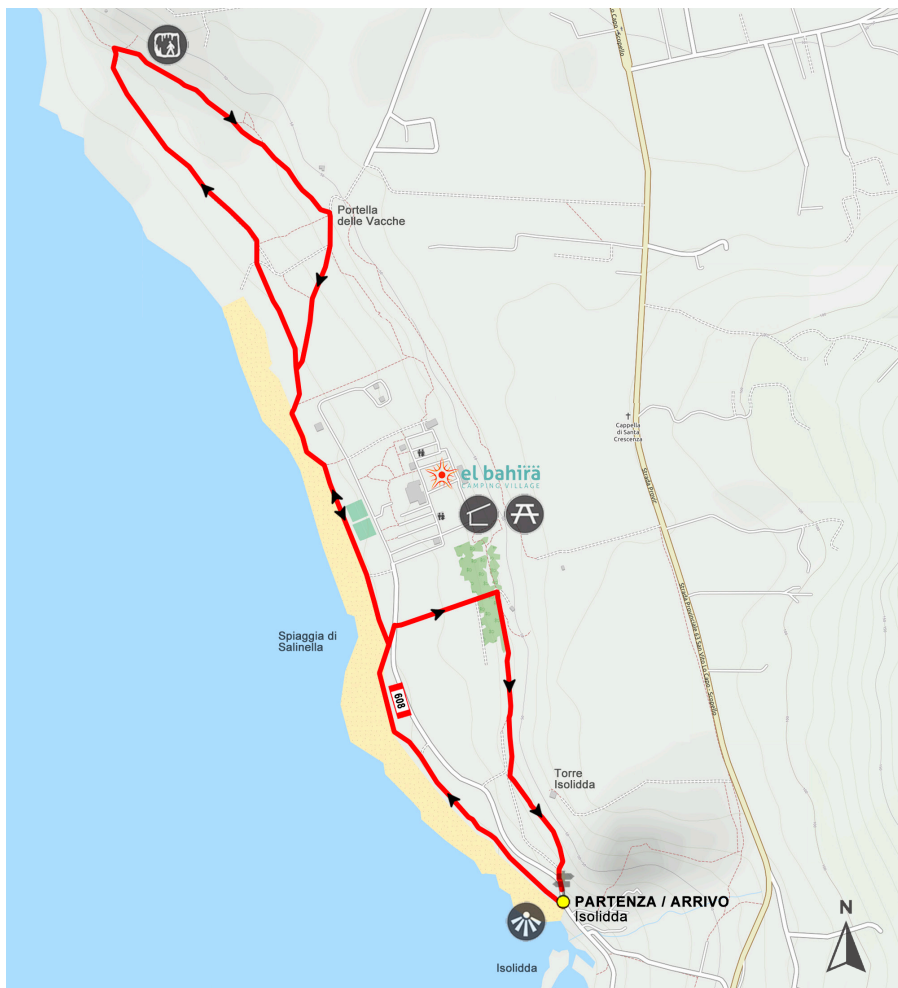
La vita è un viaggio da fare a piedi
Bruce Chatwin

Descrizione sintetica

Percorso tra Macari e Salinella con partenza nei pressi di Isolidda lungo un primo tratto costiero fino a raggiungere una prima grotta. Ritorno a valle delle falesie tra la macchia mediterranea e un boschetto di pini.

Pianura, Collina, Montagna	Macari-Salinella (741 m)
Numero o nome Sentiero	606
Punto di partenza	Isolidda (38.144661, 12.735752)
Punto di arrivo	Isolidda (38.144661, 12.735752)
Parcheggio	Isolidda
Difficoltà	prevalente AT (acc. turisti), AE (acc. escursionisti)
Quota	16 m (partenza/arrivo)
Dislivello	+44 m (salita), -44 m (discesa)
Pendenza massima	1,02 % (salita/discesa)
Tempo di percorrenza	2 h (escluso le soste)
Tipo di tracciato	Sentiero, strada bianca
Lunghezza	4,43 km
Punti di interesse naturalistico/storico/culturale	Falesie di San Vito Lo Capo, macchia mediterranea (euforbia, lentisco, ginestra, disa, ecc.), bosco di pini, grotta, spiaggia, Isolidda
Rifugi e punti di sosta	<i>Camping El Bahira</i> , Salinella - San Vito (TP) Tel. 0923 972577
Periodo consigliato	Autunno, Inverno, Primavera





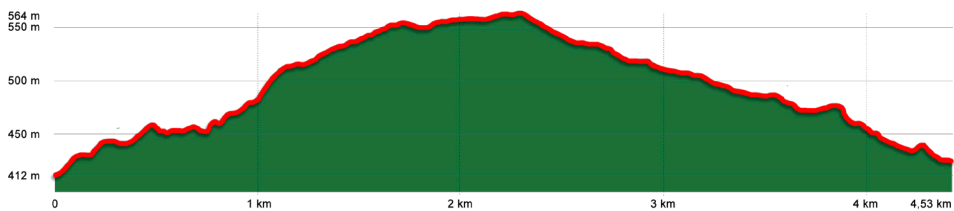
La via più lunga tra due punti è una scorciatoia
Hwa Rang Do

Descrizione sintetica

Percorso ad anello a Bosco Scorace (750 ettari di verde) con partenza dal parcheggio sulla SP57 in corrispondenza dell'area attrezzata. Il percorso è immerso nella natura tra pini, cipressi, qualche olmo, lecci antichi e querce massicce.

Pianura, Collina, Montagna	Bosco Scorace (741 m)
Numero o nome Sentiero	609
Punto di partenza	P/Area attrezzata (37.978822, 12.770551)
Punto di arrivo	P/Area attrezzata (37.978822, 12.770551)
Parcheggio	P/Area attrezzata
Difficoltà	AT (acc. turisti), prevalente AE (acc. escursionisti)
Quota	412 m (partenza/arrivo)
Dislivello	+152 m (salita), -152 m (discesa)
Pendenza massima	3,41 % (salita/discesa)
Tempo di percorrenza	2 h (escluso le soste)
Tipo di tracciato	Sentiero, strada bianca
Lunghezza	4,53 km
Punti di interesse naturalistico/storico/culturale	Pini, cipressi, olmo, lecci, querce, alternati ad agavi, cespugli di ginestre, mirtili, erica, olivastro, corbezzolo, prugnolo, biancospino, pungitopo, cisto, oltre un lungo elenco di funghi
Rifugi e punti di sosta	Area attrezzata di Bosco Scorace
Periodo consigliato	Autunno, Inverno, Primavera





100% Area boscata

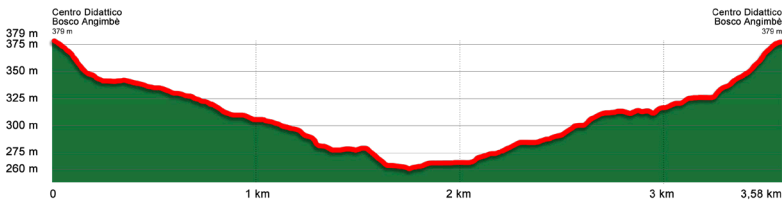
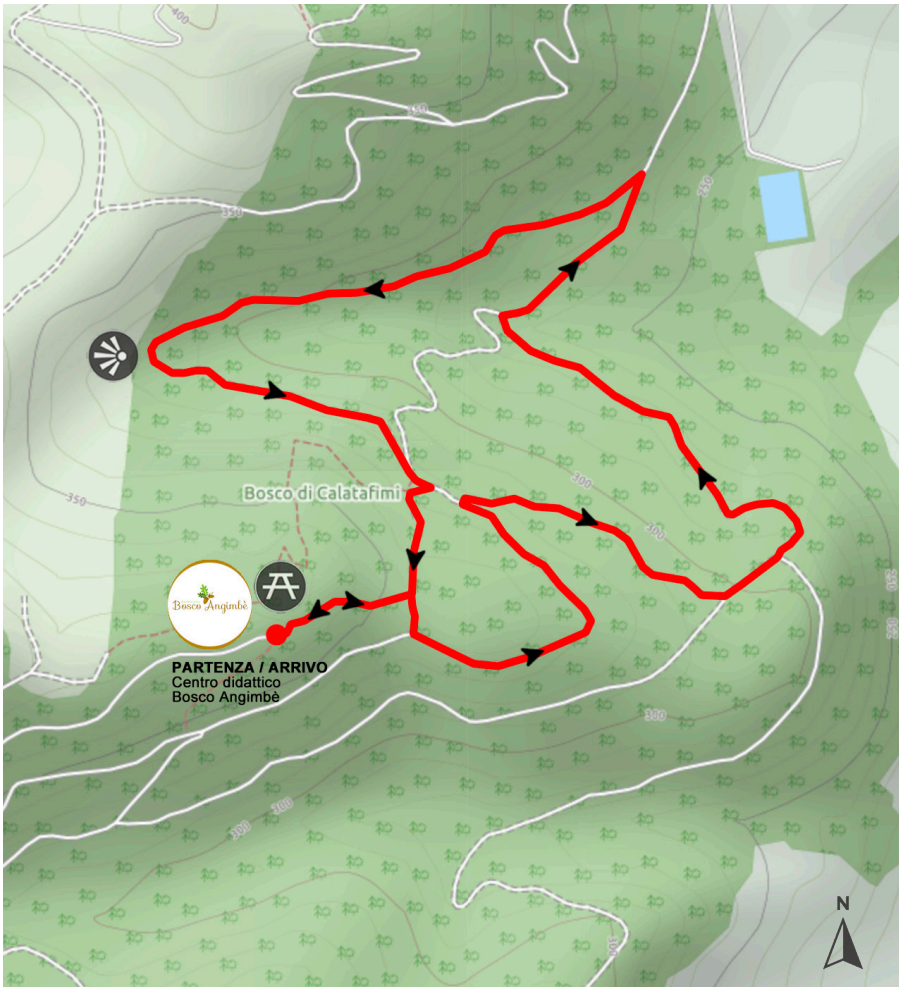
Lo straordinario risiede nel cammino delle persone comuni
Paulo Coelho

Descrizione sintetica

Percorso ad anello a Bosco Angimbè (213 ettari di verde) con partenza dal *Centro Didattico Bosco Angimbè*. Il bosco rappresenta una nicchia ecologica per la presenza di secolari querce da sughero, oltre la presenza di diverse specie animali e uccelli.

Pianura, Collina, Montagna	Bosco Angimbè (379 m)
Numero o nome Sentiero	---
Punto di partenza	C.D. Bosco Angimbè (38.939636, 12.881703)
Punto di arrivo	C.D. Bosco Angimbè (38.939636, 12.881703)
Parcheggio	Centro Didattico Bosco Angimbè
Difficoltà	prevalente AT (acc. turisti), AE (acc. escursionisti)
Quota	379 m (partenza/arrivo)
Dislivello	+119 m (salita), -119 m (discesa)
Pendenza massima	3,32 % (salita/discesa)
Tempo di percorrenza	1 h 40 min (escluso le soste)
Tipo di tracciato	Sentiero, strada bianca
Lunghezza	3,58 km
Punti di interesse naturalistico/storico/culturale	Querce da sughero, macchia mediterranea, specie di animali e uccelli
Rifugi e punti di sosta	<i>Centro Didattico Bosco Angimbè</i> - Bosco Angimbè, Calatafimi-Segesta (TP) Tel. 392 8695868
Periodo consigliato	Autunno, Inverno, Primavera





 100% Area boscata

Vado in montagna più per la paura di non vivere che per quella di morire
Ada Gobetti

MT10

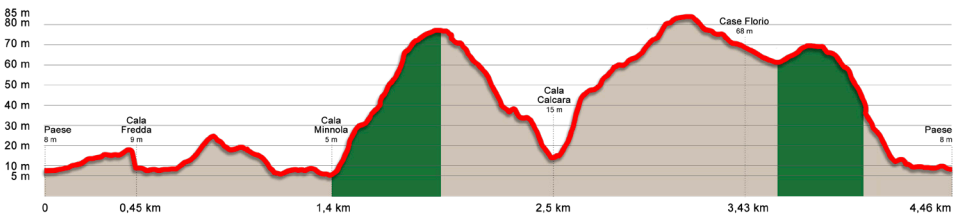
SENTIERI E CALETTE DI LEVANZO, ISOLE EGADI

Descrizione sintetica

Percorso ad anello nel versante sud-est dell'isola di Levanzo con partenza dal paese lungo il sentiero costiero che tocca le calette Fredda e Minnola, quindi la pineta, fino a raggiungere cala Calcara, per rientrare dall'interno passando per le case Florio.

Pianura, Collina, Montagna	Isola di Levanzo
Numero o nome Sentiero	---
Punto di partenza	Paese (37.987253, 12.341196)
Punto di arrivo	Paese (37.987253, 12.341196)
Parcheggio	---
Difficoltà	AT (acc. turisti), prevalente AE (acc. escursionisti)
Quota	8 m (partenza/arrivo)
Dislivello	+171 m (salita), -171 m (discesa)
Pendenza massima	3,83 % (salita), 3,83 % (discesa)
Tempo di percorrenza	2 h 10 min (escluso le soste)
Tipo di tracciato	Sentiero, strada bianca
Lunghezza	4,46 km
Punti di interesse naturalistico/storico/culturale	Cala Fredda, cala Minnola, pineta, cala Calcara, case Florio
Rifugi e punti di sosta	Punti di ristoro (paese)
Periodo consigliato	Autunno, Primavera





La cosa più pericolosa da fare è rimanere immobili
William Burroughs



CONSIGLI

Il gruppo **montagnaterapia** della Sezione CAI Erice Agro Ericino mette a disposizione le proprie esperienze, maturate nel corso del progetto, fornendo alcune indicazioni, importanti da seguire al fine della sicurezza, del risultato terapeutico e del divertimento per tutti.

PRIMA DI PARTIRE

Programmare l'escursione evita disguidi. Prima di un'escursione è necessario informarsi sull'obiettivo dell'escursione (cosa si andrà a fare), sugli aspetti logistici e ambientali (dove/quando incontrarsi, come comporre lo zaino, quale tipo di abbigliamento scegliere, ecc.) le previsioni meteo e la praticabilità del luogo. I nostri **accompagnatori** sono a tua disposizione per fornirti questo tipo di informazioni sul sito: www.sicilytrekkingtour.it.



Conviene iniziare a prepararsi per l'escursione almeno il giorno prima. Assicurati di avere tutta l'attrezzatura che intendi utilizzare e raccoglila in un unico posto, prima di riporla nello

zaino che porterai con te; utilizza una lista di controllo per essere certo

di aver preso tutto. Controlla l'attrezzatura per riparare o sostituire qualcosa che non funziona, che manca o che si è rotto. Consulta le condizioni meteo.

Nello **zaino** non deve mai mancare: giacca a vento o k-way; mantella impermeabile; guanti e berretta di lana; maglione o pile; borraccia; alimenti sufficienti al fabbisogno previsto; descrizione del percorso; tessera CAI; cerotto; fischietto.

Appena prima di partire, prendi le cose dell'ultimo momento: il portafogli, il telefono cellulare, qualcosa da mangiare e dell'acqua da bere. Fai un controllo finale, in modo da non dimenticare nulla e da non ritrovarti, per esempio, con una sola scarpa da trekking!



Scegli degli indumenti caldi, leggeri e comodi per non intralciare i movimenti, ma consentire la traspirazione e quelli intimi l'assorbimento del sudore. Meglio più capi leggeri che uno pesante! Porta con te un cambio asciutto. Utilizza scarpe da trekking con suola a carrarmato e taglia le unghie. Le scarpe da ginnastica sono sconsigliabili (possono servire come ricambio e da riposo) perché non proteggono la caviglia.

Prepara te stesso, oltre all'attrezzatura. Cerca di riposare bene, soprattutto se la partenza è al mattino presto. La sera precedente è meglio evitare di eccedere con i cibi scarsamente digeribili. È importante idratarsi correttamente, con acqua. Prima della partenza per un'escursione è bene fare una colazione leggera e ricca di zuccheri, che si trasformeranno quasi immediatamente in energia.

Cerca di arrivare almeno mezz'ora prima della partenza. Al punto di ritrovo, prima di cominciare l'escursione, **informati ancora sul percorso da seguire, identifica il capogruppo e valuta le tue condizioni fisiche**

in quel momento. Comunica agli operatori se non sei a tuo agio. Concorda cosa fare in caso di una eventuale separazione dal gruppo (non succede mai, ma se succedesse...). Definisci cosa fare in caso di emergenza.



Lo scopo delle programmazioni prima dell'escursione è di prevedere in anticipo, di definire e concordare il maggior numero di cose possibili, prima di cominciare a camminare. Per il resto, stacca la spina dai problemi e pensa a goderti la giornata e divertirti! Gli accompagnatori prendono tutte le misure necessarie per rendere la tua esperienza di montagnaterapia indimenticabile!

DURANTE L'ESCURSIONE

Ti accorgerai che regolare l'andatura di marcia dipenderà da molti fattori, non solo dal tuo allenamento a camminare, ma anche da quello degli altri. Dovrai fare in modo che il tuo passo diventi quello dei tuoi compagni. Gli accompagnatori sanno che il gruppo deve avanzare al passo del più lento: in questo modo nessuno rimarrà indietro.

Mettiti alla prova! Libera la mente dai pensieri e dall'ansia e dalle preoccupazioni. Immergiti e goditi la bellezza e gli stimoli che provengono dalla natura. In questo modo, libererai endorfine, rafforzerai l'autostima e scoprirai possibilità ed energie interiori insospettite. Nello spazio del gruppo che cammina in montagna ognuno può confrontarsi con i propri limiti, accettare le proprie paure, cooperare e condividere col gruppo le emozioni.

Regolati con l'abbigliamento per non raffreddarti, senza però arrivare



al punto di surriscaldarti.

Durante le soste, cogli dall'ambiente circostante gli stimoli per qualche considerazione! Scatta delle fotografie, oppure guardati semplicemente intorno. Ascolta i suoni della natura, il tuo battito cardiaco e valuta come ti senti. Condividi con chi ti è accanto le tue sensazioni. Alla prima sosta è utile **bere dell'acqua** o the leggero e zuccherato, mangiare un po' di cioccolata o frutta secca.

La necessità di **tenere pulita la montagna** deve indurre tutti a evitare la dispersione dei rifiuti: ognuno dia il proprio contributo riportando a valle ciò che danneggerebbe l'ambiente.

Anche se può apparire superfluo, ricordiamo che fiori, piante e funghi devono essere lasciati al loro posto.

Le esperienze vissute in ambiente montano portano i partecipanti a riascoltare i segnali del corpo (fatica, freddo, fame...). Muoviti e respira lentamente e liberamente. Se ti senti in affanno, fermati: per qualsiasi necessità, fai riferimento ai nostri accompagnatori e,



se necessario, chiedi di fare una sosta.

Ti serve aiuto? Chiedilo! Chiama, fatti sentire, fischia: è la cosa giusta da fare. Cerca aiuto quando ne hai bisogno, prima che un problema piccolo diventi grande, in modo da rendere tutto più facile per te e per gli altri.

DOPO L'ESCURSIONE

Completata l'esperienza, il gruppo con gli accompagnatori e gli operatori torna riflessivamente su quello che è accaduto per raggiungerne la consapevolezza dell'esperienza, discutendo su cosa è andato bene e identificando le opportunità di miglioramento.

Quali sono stati i cambiamenti e gli obiettivi raggiunti? Quali le criticità?



La proiezione coinvolgente di foto e video, i racconti di ognuno, i momenti conviviali, rendono significativa l'esperienza di montagnaterapia nel costruire una memoria collettiva e personale. Questi momenti di apprendimento esperienziale (debriefing) possono essere condotti dopo ogni singola escursione o periodicamente, per promuovere l'apprendimento di partecipanti e accompagnatori, aiutare gli operatori a valutare i risultati e proporre soluzioni di interesse collettivo, assicurando che tutta l'esperienza funzioni in modo efficace.

RINGRAZIAMENTI

La Sezione CAI Erice e Agro Ericino ringrazia per la gentile collaborazione alle attività di Montagnaterapia:

- Antonio Montani, Presidente Generale Club Alpino Italiano
- Carla D'Angelo, Presidente Commissione Centrale Medica CAI
- Marco Battain, Componente Commissione Centrale Medica CAI
- Ornella Giordana, Referente Montagnaterapia in CCE CAI
- Antonio Cocuccio, Presidente Commissione Medica Regionale CAI
- Francesco Lo Cascio, Presidente CAI Gr Sicilia Onlus
- Carmelo Cannavò, Presidente OTTO escursionismo Sicilia
- Ferdinando Croce, Direttore Generale ASP Trapani
- Filippo Zerilli, Primario Oncologo, Presidente Associazione Registro Tumori Trapani
- Giovanna Mendolia, Direttore Dip. Salute Mentale ASP Trapani
- Giuseppe Giacalone, Direttore Servizio Psicologia ASP Trapani
- Anna Consales, Servizio Psicologia ASP Trapani
- Anna Maria Grifo, Medico e Docente di Agopuntura, Qi Gong e Taiji chuan, Tour leader MT
- Vincenzo Garaffa, Medico e Docente di Agopuntura presso l'Università di Siena, Responsabile ambulatorio pubblico di Agopuntura ASP Trapani
- Gabriele Risica, Medico e Primario di cardiologia dell'ospedale di Venezia. Volontario per "Emergenzy"
- Orazio Mistretta, Dirigente Medicina scolastica ASP Trapani
- Andrea Badalamenti, Dirigente Istituto Tecnico Turistico "Sciascia e Bufalino", Erice -Trapani
- Giuseppa Mandina Dirigente Scolastico dell'Istituto Professionale per i Servizi dell'Enogastronomia e dell'Ospitalità Alberghiera - Liceo della Comunicazione della cultura enogastronomica "Ignazio e Vincenzo Florio"

Si ringraziano per il supporto istituzionale e per la collaborazione operativa al progetto "**Sentieri di Salute West Sicily**" il Sindaco del Comune di Erice **Daniela Toscano**, il Dirigente **Antonio Console** Servizio n.17 "Servizio per il Territorio di Trapani" dell'Azienda Foreste Demaniali regione Sicilia. Si ringrazia altresì il Gruppo di accompagnatori volontari di Montagnaterapia della Sezione CAI.

NUMERI UTILI



SENTIERI DI SALUTE
WEST SICILY

SENTIERI DI SALUTE

Stazione di Montagnaterapia

www.sentieridisalute.it

tel. 3760591149

baitacaierice@gmail.com

sentieridisalute@gmail.com

(prenotazioni escursioni di montagnaterapia e terapia della terra)

BAITA CAI ERICE

Punto Accoglienza S.I.

Via Apollinis snc,

91016 Erice (TP)

Sicilia IT

tel. +39 376 0591149

baitacaierice@gmail.com

www.sicilytrekkingtour.it

AZIENDA SANITARIA

PROVINCIALE DI TRAPANI

Via Giuseppe Mazzini, 1

91100 Trapani (TP)

Sicilia IT

tel. +39 0923 20077

118

Emergenza Sanitaria

In caso di incidente in montagna o in grotta richiedere all'operatore del 118 l'attivazione del CNSAS (Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico)

112

Numero Unico di Emergenza Europea



SENTIERI DI SALUTE
WEST SICILY



INTERACTIVEMINDS



AROMATHICA
LE PRIME ERBE AROMATICHE
ESSICcate A FREDDO



Duca di
Castelmonte
agriturismo

E.M.A.G

Mimi



FEASR



REPUBBLICA ITALIANA



REGIONE SICILIANA