

# IN SEDIA A ROTELLE NELLA NATURA

I consigli per il tempo libero senza barriere della Società SM sono un argomento molto apprezzato, pertanto abbiamo deciso di proseguire la rubrica anche in questa edizione della rivista FORTE. Dopo le manifestazioni open-air e i musei, con l'arrivo della primavera l'attenzione si sposta sui sentieri escursionistici della Svizzera.

L'escursionismo costituisce da sempre un'attività molto amata dagli svizzeri per il tempo libero. I sentieri rivestono una tale importanza per gli abitanti del paese al punto che la loro tutela è prevista dalla costituzione. Ogni anno sono in molti ad apprezzare i bellissimi panorami montani, i sentieri nei boschi, i paesaggi lacustri, i ruscelli e le grotte. Ma se per le persone sane un sentiero rappresenta una ricca avventura fra valli e montagne, continui ostacoli si presentano invece sulla via delle persone in sedia a rotelle.

«Mobility International Schweiz» si impegna per lo sviluppo di soluzioni di viaggio senza barriere in tutta la Svizzera. Sul sito web dell'associazione vengono fornite informazioni di viaggio aggiornate con dati sulle infrastrutture accessibili ai disabili. Tra queste vengono proposti 70 sentieri escursionistici completamente percorribili in sedia a rotelle, che si snodano in tutte le regioni del paese e sono contraddistinti da un simbolo facilmente riconoscibile. Di seguito proponiamo una selezione di sentieri senza barriere.

Testo: Milena Brasi



Grazie ai numerosi sentieri senza barriere sparsi in tutta la Svizzera, una gita in sedia a rotelle diventa possibile per tutti.

## SENTIERI SENZA BARRIERE: UNA SELEZIONE

Itinerario	Cantone	Lunghezza/altitudine	Difficoltà
Sentiero circolare dell'Appenzello	Appenzello Interno	8 km / 180 m	Media
Bruderholzweg	Basilea Campagna	5 km / 100 m	Facile-media
Sentiero sulla riva dell'Emme	Berna	7 km / 60 m	Media-difficile
Sentiero sulla riva della Saane	Berna	3 km / 60 m	Facile
Promenade du coteau entre Arve et lac	Ginevra	6 km / 130 m	Media
Sentiero lungo il fiume Flazc	Grigioni	10 km / 170 m	Media-difficile
Parcours de Lucelle	Giura	2 km / 40 m	Media
Chemin de l'Areuse	Neuchâtel	9 km / 100 m	Facile-media
Sentiero al Wichelsee	Obvaldo	8 km / 74 m	Media-difficile
Sentiero lungo il fiume a Stein am Rhein	Sciaffusa	7 km / 220 m	Media-difficile
Sentiero panoramico di Rigi	Svitto	7 km / 310 m	Difficile
Giro Lungolago Ascona	Ticino	7 km / 60 m	Facile-media
Sentiero Nussbaumen-Certosa di Ittingen	Turgovia	13 km / 330 m	Media-difficile
Chemin des Ruinettes	Vallese	5 km / 180 m	Media-difficile
Sentiero del Knonaueramt	Zurigo	15 km / 320 m	Difficile

Potete trovare l'elenco completo, corredato da indicazioni per viaggiare senza barriere con i trasporti pubblici e ulteriori consigli per il tempo libero, alla pagina [www.sclerosi-multipla.ch](http://www.sclerosi-multipla.ch), sotto la Rubrica Vivere con la SM / Mobilità & Tempo libero.