



FederTrek  
GIORNATA DEL  
CAMMINARE



## TREKKING INCLUSIVO

Tra il profumo del mare e della resina

**Data:** 09/10/2022

**Luogo:** Pineta di Castel Fusano

**Ora:** 10:00

**Durata:** 3 ore

**Lunghezza:** 8 km

**Difficoltà:** I

Descrizione: Il percorso del trek urbano nella pineta di Castel Fusano vuole offrire la possibilità di partecipazione anche alle persone con disabilità. Mi piacerebbe innanzitutto invitare persone con disabilità visive. Ho avuto il modo di incontrarne alcune in passato e sperimentare la sconfinata ricchezza che possono donare. Ho ammirato infinitamente il loro coraggio a rimettersi in gioco e di non farsi fermare da nulla e nessuno. Anche un breve incontro può insegnarci tanto ed arricchirci infinitamente. Il percorso ad anello non presenta particolari difficoltà e si svolge tutto in piano senza dislivello per far sì che ci possano partecipare anche persone che non hanno una buona preparazione fisica. Sarà un'occasione anche per socializzare e permettere alle persone di conoscere realtà che molto spesso si trovano accanto a noi, ma ci sono del tutto sconosciuti. Il trek ci offrirà l'occasione di scoprire la flora e fauna del parco, insieme anche

le vestigia antiche che sono presenti all'interno del parco. Sarà l'occasione anche per le persone portatori di disabilità di poter scoprire il tutto attraverso tutti i sensi a nostra disposizione. Attraverso il tatto potremmo conoscere le diverse specie di alberi, abbracciandoli ed entrando in contatto con loro per scoprire la loro forza e beneficiare dell'influsso benefico che riescono a trammetterci. Attraverso l'olfatto potremmo scoprire i vari odori e profumi che la natura ci offre apprezzando i diversi profumi che vanno dal dolciastro all'aspro e pungente. Per non parlare del profumo inconfondibile della salsedine che si sprigiona dalle onde. Saranno il sottofondo per un pranzo consumato in riva al mare. Castel Fusano, detto anche "la pineta di Ostia" rappresenta uno dei settori più importanti della Riserva Statale del Litorale Romano. Un patrimonio naturale eccezionale, con le sue 617 specie di piante per non parlare della ricchissima e ancora ampiamente inesplorata flora fungina. Possiamo passeggiare lungo la via Severiana, la strada di epoca Romana che attraversa longitudinalmente l'intero parco e fermarsi nei punti meglio conservati di foresta che è popolata da pini, in particolare il pino domestico (*Pinus pinea*) che venne impiantato per la produzione dei pinoli, accanto ad essi troviamo il leccio (*Quercus ilex*), specie tipica dei boschi anche planiziali. La pineta ha una tipica vegetazione mediterranea sempreverde, caratterizzata da specie come il corbezzolo (*Arbutus unedo*), la Fillirea (*Phillyrea latifolia*), il lentisco (*Pistacia lentiscus*). Dal punto di vista faunistico la Pineta di Castel Fusano è un'area di estremo interesse per la presenza di specie ornitiche tipiche di boschi maturi, quali il Picchio rosso maggiore, il Picchio verde, il Picchio muratore, il Rampichino e il Rigogolo. Il parco è abitato anche da piccoli mammiferi come l'Istrice, il Tasso e il Cinghiale e, tra i Rettili, la Testuggine di Hermann, la Natrice dal collare, il Cervone, la Coronella austriaca e la Vipera. Non mancano neanche monumenti archeologici importanti, come il tratto dell'antica Via Severiana come anche i resti della cosiddetta Villa di Plinio.

Alla fine del percorso ci spostiamo in spiaggia per pranzare in riva al mare cullati dalle onde.

Appuntamento: ore 10:00 alla fermata Cristoforo Colombo ad Ostia Lido

Accompagnatori: Melinda Ugrenic

L'evento è gratuito.

Numero max partecipanti: 20

La prenotazione è obbligatoria.

Per info e prenotazioni: via WHATSAPP indicando nome e cognome dei partecipanti, al numero 3357183204 o via e-mail: [melindaugrenic@gmail.com](mailto:melindaugrenic@gmail.com)