



Comunicato stampa

TREKKING E SALUTE, IL CAI NE PARLA ALLE PENDICI DELL'ETNA

*Sabato 30 settembre la Commissione centrale medica
organizza un convegno nazionale a Nicolosi (CT),
per sviluppare sotto diversi punti di vista il tema del camminare in montagna,
con un'attenzione particolare alle escursioni di più giorni*

Previsti oltre 120 partecipanti

Milano, 25 settembre 2023

Si intitola “**Il trekking**” il convegno nazionale che la **Commissione centrale medica del Club alpino italiano**, in collaborazione con la **Società Italiana di Medicina di Montagna** e della **Società Italiana di Montagnaterapia**, organizza **sabato 30 settembre** ai piedi dell'Etna, presso il Centro congressi comunale di **Nicolosi**, in provincia di Catania (inizio lavori ore 9).

Un tema, quello del camminare sui sentieri montani, che sarà sviluppato sotto diversi punti di vista, iniziando dalla **preparazione fisica e psicologica** per affrontare un'escursione di più giorni, come quelle che si possono intraprendere lungo le tappe del **Sentiero Italia CAI** (al quale sarà dedicato uno specifico intervento).

Con gli **oltre 120 partecipanti** previsti, saranno approfonditi gli effetti positivi per la **salute dell'escursionismo**, la **corretta alimentazione** e la tipologia di **attrezzatura** da avere con sé ai fini della prevenzione.

Ampio spazio sarà dedicato al trekking per i portatori di **alcune patologie, disabilità o fragilità**, con le modalità secondo cui questa attività può rappresentare uno **strumento riabilitativo, terapeutico** e di supporto alla **prevenzione e al disagio**.

«Appuntamenti come quelli di Nicolosi hanno l'obiettivo di confrontarsi per ottenere indicazioni, linee guida e consigli che, se seguiti, possono permettere a una fascia sempre più ampia di persone di frequentare i sentieri in ragionevole sicurezza, con benefici per la salute di ognuno», afferma la Vicepresidente generale del Club alpino italiano **Laura Colombo**. «Come Cai intendiamo mettere tutti nelle condizioni di poter godere dei benefici fisici, fisiologici e psicologici assicurati dal camminare immersi nella natura degli ambienti montani».

«La pratica del trekking, che permette di coniugare l'attività fisica con la frequentazione degli ambienti naturali, è sempre più diffusa per la necessità crescente delle persone di ritornare a una vita semplice, di ritrovare un dialogo con se stessi, di consolidare o creare nuove amicizie ma anche solo per “sentirsi in forma”», afferma la presidente della Commissione centrale medica del Cai **Carla D'Angelo**. «Da queste premesse vogliamo confrontarci, all'interno e all'esterno del Cai, per condividere le potenzialità dell'attività del trekking rispetto alla prevenzione e promozione della salute e indicare le regole fondamentali per affrontare in sicurezza un'esperienza di escursionismo di più giorni su lunghi percorsi. Siamo convinti che l'andare a piedi su sentieri di montagna migliori il benessere psicofisico delle persone».

Il convegno di Nicolosi, rivolto principalmente ai soci del Cai ma aperto a tutti (partecipazione gratuita previa iscrizione) intende rappresentare dunque un'occasione per acquisire utili informazioni grazie ai numerosi interventi del programma, da parte dei componenti della Commissione centrale medica e di quelle periferiche del Cai e da componenti della Società Italiana di Medicina di Montagna e della Società Italiana di Montagnaterapia, con le quali è condivisa una sezione della giornata.

Per iscriversi compilare l'apposito form [disponibile qui](#).

Ufficio stampa Club Alpino Italiano

mob +39 366 4912550

tel. +39 051 8490100

Cervelli In Azione s.r.l.

Viale Antonio Silvani 6/C

40122 Bologna