

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

Pubblicato il 25 Settembre 2023 di redazione



Categoria: [NOTIZIE DI PRIMA PAGINA](#)



Il trekking, come prepararsi e quali effetti positivi: se ne parla al convegno del Cai organizzato il 30 settembre Centro congressi comunale di Nicolosi, ai piedi dell'Etna

BOLOGNA – 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 la Società italiana di montagnaterapia, organizza **sabato 30 settembre** ai piedi dell'Etna, nel Centro congressi comunale di Nicolosi, in provincia di Catania. 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.

fonte Agenzia DIRE e l'indirizzo www.dire.it

