



Convegno della Commissione Centrale Medica del CAI organizzato in collaborazione con la Società Italiana di Medicina di Montagna e la Società Italiana di Montagnaterapia

Segreteria scientifica

Luigi Vanoni – luigi-vanoni@libero.it

Marco Battain - marco.battain@gmail.com

Giancelso Agazzi - gege@orobianet.it

Carla D'Angelo - carladangelo169@gmail.com

Marika Falla – marikafalla@yahoo.it

Simona Mrakic Sposta – simona.mrakicsposta@cnr.it

Giacomo Strapazzon – giacomo.strapazzon@eurac.edu

Lorenza Pratali - lorenza.pratali@cnr.it

Segreteria organizzativa

Antonello Venga - antonello.venga@libero.it

Franco Fontana - f.fontana57@gmail.com

Sandro Cinquetti - sandro.cinquetti@aulss1.veneto.it

Carla D'Angelo – carladangelo169@gmail.com

Lorenza Pratali - lorenza.pratali@cnr.it

Francesco Marchiori – framarchiori@gmail.com

Giancelso Agazzi - gege@orobianet.it

Sede del convegno

Centro Congressi comunale – Via Monti Rossi, 13 - Nicolosi (CT)

Iscrizioni

segreteria.ccm@cai.it

Informazioni utili

- B&B a Nicolosi: bedandbreakfastetna@gmail.com oppure WhatsApp 3282621059 (Salvatore Motta)
- Hotel Villa Michelangelo www.hotelvillamichelangelo.it, info@hotelvillamichelangelo.it, +39 095 910176 - +39 3519337676
- Autonoleggio c/o l'aeroporto di Catania:
 - booking@sicilyrentcar.it (tel 091 203374);
 - ViaggiareRent: <https://www.viaggiarent.com/>; tel 340 0654729



**Convegno della Commissione Centrale Medica
del Club Alpino Italiano**

IL TREKKING

30 settembre 2023

**Nicolosi
(Catania)**



“Camminare per me significa entrare nella natura, ed è per questo che cammino lentamente, non corro quasi mai. La natura per me non è un campo di ginnastica. Io vado per vedere, per sentire con tutti i miei sensi, così il mio spirito entra negli alberi, nel prato, nei fiori. Le alte montagne sono per me un sentimento”. (Reinhold Messner)



Sessione Mattina: CCM – SIMeM – SIMonT

- 9.00 **Saluti Istituzionali**
Moderatori: A. Venga – Annalisa Cogo – Roberta Sabbion Ponchia
- 9.15 **Definizione dell'attività di trekking**
Carla D'Angelo
- 9.30 **Basi teoriche e pratiche dell'allenamento per il trekking**
Luigi Vanoni
- 9.50 **Basi mentali al trekking**
Paolo Di Benedetto
- 10.10 **Accompagnamento di persone con disabilità**
Marco Battain
- 10.30 **Minori e tossicodipendenza: il trekking può essere di aiuto?**
Roberta Sabbion
- 10.45 **Lo strumento della camminata in montagna nel trattamento dello spettro autistico**
Daniela Rizzi
- 11.00-11.20 *Coffee break*
- Moderatori: Carla D'Angelo - Luigi Festi – Roberta Sabbion*
- 11.25 **L'escursione in montagna come esercizio fisico per il paziente cardiopatico**
Andrea Ponchia
- 11.40 **Esperienza di trekking nei diabetici tipo 1**
Franco Fontana
- 12.00 **Respirare in montagna**
Annalisa Cogo
- 12.20 **Ictus, epilessia, sclerosi multipla, Parkinson: controindicazione assoluta al trekking in montagna?**
Marika Falla
- 12.40 **Il trekking e lo psichiatra**
Sandro Carpineta

- 13.00 **Il trekking in montagna come strumento di prevenzione del disagio giovanile**
Antonino Cucuccio - Francesco Del Campo – Felicia Cutolo – Floriana Finocchiaro
- 13.20 **Conclusioni**
- 13.30 **PAUSA – light lunch**



Sessione Pomeriggio: CCM

Moderatori: Presidenti Commissioni Mediche periferiche

- 14.30 **L'alimentazione per il trekking**
Franco Del Campo - Antonino Cucuccio – Chiara Pulvirenti
- 14.50 **Tanti passi per il piede**
Stefano Trinchi
- 15.10 **La sollecitazione del rachide**
Livio Picchetto
- 15.30 **I bastoncini....vantaggi e svantaggi**
Antonello Venga
- 15.50 **Il trekking in bici: altre dinamiche**
Filippo Finocchiaro
- 16.10 **Defaticamento e recupero**
Luigi Vanoni
- 16.30 **Sentiero Italia CAI Sicilia**
Enzo Agliata
- 16.45 **Comunicazioni libere**
- 17.15 **Conclusioni**