



**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](mailto:segreteria.ccm@cai.it)

#### **Informazioni utili**

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

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**