



Sezione di Riva del Garda



# Una montagna di salute

**4ª edizione**

La Commissione Medica della SAT, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2024 promosso da ASviS, organizza un'escursione al

## “RIFUGIO PERNICI”

e la collaborazione della Sezione SAT di Riva del Garda

**Sabato 11 maggio**

### Programma

La commissione medica della SAT recepisce l'iniziativa con l'intento di promuovere una giornata di sensibilizzazione sui temi del benessere in montagna e di confronto con esperti nei diversi settori afferenti alla salute in ambiente montano.

**BENESSERE psicofisico in montagna...andare in montagna per stare bene.**

Interverranno un medico, una psicologa, un fisioterapista e un nutrizionista.

*\*vedi programma dettagliato*

### Referenti

Bruna Penasa - + 39 379 223 8382

### Informazioni

[SAT CENTRALE – Silvia 0461.981871](mailto:info@satcentrale.it)



# Commissione Medica SAT TRENTO

## Montagna di salute 2024

### La Giornata

**DOVE: RIFUGIO PERNICI**

**QUANDO: SABATO 11.5**

### Obiettivo

#### **SENSIBILIZZAZIONE**

Montagna di Salute, si tratta della più grande iniziativa promossa dalle commissioni mediche del CAI per sensibilizzare e mobilitare cittadini, giovani generazioni, imprese, associazioni e istituzioni sui temi della sostenibilità economica, sociale e ambientale. La commissione medica della SAT recepisce l'iniziativa con l'intento di promuovere una giornata di sensibilizzazione sui temi del benessere in montagna e di confronto con esperti nei diversi settori afferenti alla salute in ambiente montano.

### Argomento

#### **BENESSERE IN MONTAGNA**

##### **BENESSERE psicofisico in montagna...andare in montagna per stare bene**

- Promuovere la consapevolezza sull'importanza del contatto con la natura per il benessere psicofisico.
- Fornire informazioni sugli effetti positivi delle attività all'aria aperta per la salute mentale e fisica.
- Sensibilizzare sulla necessità di preservare l'ambiente montano per garantire il benessere delle future generazioni.
- Offrire strumenti pratici e consigli per sfruttare al meglio il potenziale terapeutico della montagna e/o come comportarsi nei confronti di ev. infortuni.

Interverranno *un medico, una psicologa, un fisioterapista e un nutrizionista.*

### Programma

#### ITINERARIO

##### **MALGA TRAT - TOMEABRU - BOCCA SAVAL - RIFUGIO PERNICI**

#### RITROVO

Parcheggio quota 1450 strada per Malga Trat - ore 8.30

#### DESCRIZIONE

Ci incamminiamo lungo la strada sterrata fino a Malga Trat (1550 m 20 minuti).

Dalla malga imbocchiamo a destra il sentiero delle vacche che prima per mulattiera e poi per ripide serpentine ci porterà alla croce di Caret (1793 m - 50 minuti). Procediamo quindi verso sud sull'ampia cresta prativa fino a raggiungere il monte Tomeabru (1732 m - 30 minuti) meraviglioso punto panoramico sul Lago di Ledro.

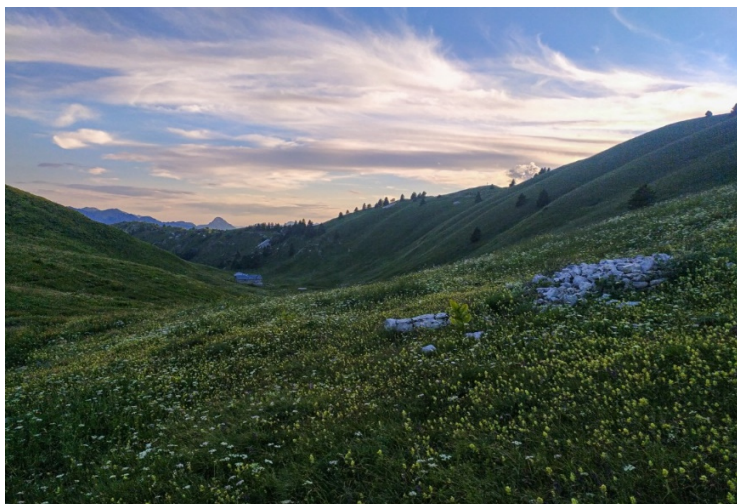
Ritorniamo sui nostri passi ma poi puntando alla valletta prativa raggiungiamo la malga di Saval (20 minuti) e quindi in cinque minuti all'omonima bocca (1730 m).

Prendiamo quindi il sentiero 413 che tagliando ripide balze erbose e qualche roccia porta al rifugio Pernici (50 minuti). Porre attenzione in quanto il sentiero è sufficientemente largo ma in alcuni tratti esposto.

Nel pomeriggio rientriamo al parcheggio passando per Bocca d'iTria e Malga Trat (40 minuti)

**lunghezza: 10 km (andata e ritorno)**  
**dislivello: 520 m**  
**durata intero percorso: 3h 40 minuti**

PRANZO: *al rifugio Pernici*



## Sezione SAT

### Sezioni

1. RIVA DEL GARDA - Presidente Michele Mandelli

### Iscrizione

Bruna Penasa - + 39 379 223 8382

### Rifugio

VALENTINA SANTONI (gestrice Rifugio Pernici)

### Comunicazione

SAT CENTRALE - Silvia

Tramite **Segreterie OTCO SO CAI** <[segreterie.otco.so@cai.it](mailto:segreterie.otco.so@cai.it)>

