

FESTIVAL
DELLO
SVILUPPO
SOSTENIBILE
2024

PROMOSSO DA



Sezione di Riva del Garda



Una montagna di salute

4^a 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@sat.it)



PARTNER



PARTNER ISTITUZIONALI



MEDIA PARTNER



IN COLLABORAZIONE CON



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>

