Teramo. MONTAGNA e Salute – MONTAGNATERAPIA – – Escursioni di Autunno

La Scuola di escursionismo GranSassoLagaTrek presenta il suo programma di escursioni autunnali.

A partire dal **19 ottobre**, ogni domenica fino al **14 dicembre** la GranSassoLagaTrek lancia la sua campagna “Montagna e Salute”

Alcune escursioni dedicate alla ricerca del benessere fisico e psichico che la montagna può dare.

L’escursionismo, il trekking, sono sports adatti a tutti , possono essere praticati a tutte le età, tenendo sempre conto della difficoltà dell’itinerario, con enormi benefici per la salute. Obesità, problemi cardiaci e diabete sono patologie molto diffuse e derivano da uno stile di vita sedentario. Recenti indagini mediche hanno confermato che chi pratica trekking riduce del 30% il rischio di ipertensione, del 50% quello di malattie cardiovascolari, obesità, diabete e nelle donne dell’osteoporosi. Camminare aiuta inoltre a scaricare stress e tensione perché l’organismo aumenta la produzione di endorfine e serotonina, sostanze che hanno funzione antidepressiva e migliorano l’umore. Ma ridurre il trekking solamente ad un’attività sportiva sarebbe sbagliato: è una attività educativa e culturale.

Camminare in mezzo alla natura significa osservare il paesaggio, imparare a conoscere la fauna e la flora, le caratteristiche fisiche del territorio. Non una sfida alla natura, la ricerca di una prestazione da record o una corsa per la vittoria ma un andare con lentezza e curiosità, un camminare “leggeri”, senza disturbare e turbare l’ambiente e senza inquinare. In questo senso l’escursionista è anche una forma di turismo ecologico, rispettoso dell’ambiente e delle tradizioni del luogo. Nel trekking insomma, cultura e socializzazione da un lato e benessere e forma fisica dall’altro sono le caratteristiche principali.

Qualora le ultime escursioni fossero caratterizzate dalla presenza di neve trasformeremo le nostre escursioni in emozionanti ciaspolate.

Escursioni d’Autunno

19 ottobre	Pizzo Cefalone
26 ottobre	Centofonti
9 novembre	Anello Monte Tremoggia – Monte Camicia
16 novembre	Anello Castate della Morricana
23 novembre	Traversata Monte Jenca – Val Chiarino
30 novembre	Monte Brancastello
7 dicembre	Monte San Franco
14 dicembre .	Montagna dei Fiori

Ogni domenica si organizzano escursioni con le guide della Scuola di Escursionismo GranSassoLagaTrek

Per info massimo.fraticelli@gransassolagatrek.it – cell. 3483717423

francesco.falgiani2209@gmail.com – cell.328.4768930