

# 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

<b>19 ottobre</b>	Pizzo Cefalone
<b>26 ottobre</b>	Centofonti
<b>9 novembre</b>	Anello Monte Tremoggia - Monte Camicia
<b>16 novembre</b>	Anello Castate della Morricana
<b>23 novembre</b>	Traversata Monte Jenca - Val Chiarino
<b>30 novembre</b>	Monte Brancastello
<b>7 dicembre</b>	Monte San Franco
<b>14 dicembre .</b>	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