



Sezione CAI Sulmona



Una montagna di salute

La Commissione Medica dell'Abruzzo, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021 di ASviS, organizza l'escursione

ANELLO DI CASTROVALVA

con la collaborazione della Sezione CAI Sulmona

domenica 10 ottobre

Nel corso dell'escursione ci saranno momenti di divulgazione e confronto con esperti per approfondire e divulgare tematiche inerenti alcuni degli aspetti della promozione della salute. Si parlerà dell'ambiente montano come fonte di salute e di benessere sostenibili per tutti: svolgere attività in montagna, nel rispetto delle regole di sicurezza, rappresenta una modalità sostenibile di acquistare salute e benessere, per tutti e per tutte le età, al di là di diseguità e disuguaglianze e senza lasciare indietro nessuno.

Referente dell'attività:

Dott. Osvaldo Di Andrea (337 662279)

Per informazioni:

comm.rm@caiabruzzo.it

www.caisulmona.it

sezione@caisulmona.it



 Sezione CAI Sulmona	<p>Una montagna di salute</p> <p>10 ottobre 2021 Evento diffuso</p>  <p>Commissione Centrale Medica del CAI in collaborazione con le Commissioni Mediche di Liguria - Piemonte - Val d'Aosta, Bergamo, Lombardia, SAT, Veneto - Friuli Venezia Giulia, Emilia - Romagna, Abruzzo, Lazio e Sicilia.</p>	
---	--	---

<p>comm.rm@caiabruzzo.it www.caisulmona.it sezione@caisulmona.it www.caiabruzzo.it/commissione-medica/ <i>Oswaldo Di Andrea 337 662279</i></p>	<p>Domenica 10 ottobre 2021</p>
--	--

“Anello di Castrovalva”

Escursione



Appuntamento ore 8.00 a Piazza Capogrossi(Tribunale) Sulmona (AQ)		Ritrovo: ore 8,30 Località: Sorgenti del Cavuto (Anversa)		Mezzo di trasporto: Mezzi propri Rientro nel pomeriggio	
Località di partenza: Sorgenti del Cavuto	Località di arrivo: Percorso ad anello	Difficoltà: E Dislivello: 300 mt	Tempo di percorrenza: A/R 5 h	Lunghezza: Km 7,5 Sentiero: n.18	

Cartografia: Carta 1:25000 CAI Sulmona - Monte Genzana

Gli accompagnatori CAI raccomandano un adeguato equipaggiamento e il rispetto delle norme vigenti anti COVID-19 (mascherina, gel disinfettante). Eventuali variazioni al percorso saranno in funzione delle condizioni metereologiche e ambientali.

Note
Adesioni: Si prega di comunicare la propria partecipazione entro giovedì 7 ottobre. Possono partecipare anche i non soci previo versamento della quota assicurativa giornaliera (euro 15,00) entro sabato 9 ottobre.

A cura di: A.S.E. Giovanni Tarquini Eraldo Delli Navelli	Tel.: 338 3657132 348 1323830	Mail: giovanni.tarquini@tin.it
---	--	---

Una montagna di salute

Escursione “Anello di Castrovalva”

Sezione CAI Sulmona - 10 ottobre 2021

Informazioni escursione

Castrovalva: un concentrato di bellezze, natura ed emozioni

Questo percorso conosciuto anche come "percorso geologico" parte dall'area pic-nic della riserva Gole del Sagittario in località Anversa degli Abruzzi. Si imbecca il sentiero 18, il primo tratto costeggia il torrente e lo attraversa più volte tramite dei suggestivi ponticelli in legno, passeggiando lungo altissime pareti rocciose.

Piano piano inizia a salire ed il sentiero sbucca nell'incrocio della strada asfaltata che conduce al borgo medievale di Castrovalva.

Il sentiero procede proprio su questa strada fino a quando sulla destra si riprende a camminare su un sentiero di terra, qui ci si trova davanti ad una parete rocciosa dove c'è una piccola grotta. Percorrendo l'ultimo tratto di salita si raggiunge il borgo di Castrovalva: prima del borgo sulla sinistra, sul colle di S. Michele, si trova la chiesetta di San Michele Arcangelo patrono del luogo. Si attraversa il borgo medievale e appena fuori del centro abitato sulla destra si imbecca il sentiero 19 fino all'area pic-nic della riserva. Questo sentiero è meno suggestivo del precedente ma comunque permette di apprezzare la bellezza del luogo tramite alcuni punti panoramici. Entrambi i sentieri sono ben segnati e non c'è possibilità di sbagliare. Le uniche fontane del percorso si trovano nell'area pic-nic della riserva e nella piazza del borgo di Castrovalva.

Avete modo di innamorarvi dei luoghi che ispirarono il grande artista M C Escher, attraversando un paesaggio fatto da vallate, colline, borghi arroccati e picchi a strapiombo. Proprio all'artista olandese che immortalò il paesino in una bellissima litografia panoramica del 1930, il comune ha deciso di dedicare l'ultimo tornante prima dell'ingresso al paese. Da qui è possibile osservare Castrovalva dalla medesima prospettiva ritratta nella litografia.

Le gole furono descritte dai viaggiatori inglesi R Craven e E Lear intorno alla metà del XIX secolo come un luogo "pauroso e bello". Superato il cimitero si imbecca una strada interpodereale che inizia a scendere mantenendo un andamento lineare, intervallato da alcuni saliscendi per poi continuare con una discesa che attraversa il bosco fino a raggiungimento delle sorgenti del Cavuto nell'area della riserva.

La Sezione CAI Sulmona, per aderire all'evento diffuso UNA MONTAGNA DI SALUTE finalizzato alla promozione della salute, propone il **tema della salute mentale** con il contributo della Dott.ssa Monica Torre (medico chirurgo – specialista in Neurologia) che parteciperà all'escursione e proporrà momenti di divulgazione e confronto.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità afferma il principio che non c'è salute senza salute mentale e che essa è condizione per lo sviluppo economico. Per Salute Mentale si intende uno stato di **benessere emotivo e psicologico** per cui un individuo può esercitare la propria funzione e le proprie abilità all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni. Il benessere psicofisico è prodotto e mantenuto da una adeguata gestione degli stimoli stressanti che ogni organismo si trova ad affrontare.

Viviamo in un momento storico in cui per la Salute Mentale potrebbe essere il migliore dei tempi possibili data l'estrema capacità di gestire da un punto di vista medico-farmacologico condizioni di depressione e ansia fino al trattamento di condizioni psichiatriche più severamente invalidanti. Potrebbe essere il migliore dei tempi possibile per competenza diagnostica derivata da un'ampia diffusione di tali problematiche nella popolazione generale che potrebbe portarne a un precoce riconoscimento, ma viviamo paradossalmente nel peggiore dei mondi possibili per la tipologia di vita che conduciamo, per i tempi lavorativi cui siamo costretti, per il cadenzamento della quotidianità scomposta in pacchetti di tempo rigidamente suddivisi, per l'imbarazzo nel parlare di salute mentale e sofferenza psichica in una società che ci vuole senza fragilità, vincenti e performanti a prescindere dal contesto in cui si sia inseriti.

Tutto ciò ci allontana da un concetto basilare per parlare di Salute nel senso più proprio del termine e che ne rappresenta il primum movens: il Benessere Psicico. Si afferma con sicurezza e scientificità sempre crescenti la necessità di ricercare il benessere psicico ma, mentre siamo pronti a intervenire in fase di malattia conclamata, davvero poco si fa per la prevenzione della malattia mentale e ancor meno per il mantenimento del benessere psicologico che viene delegato al singolo, elidendo, in fase preventiva, dall'inscindibile coppia *“Mens Sana in Corpore Sano”* proprio la mente. Siamo in grado di focalizzarci su trattamenti farmacologici oggi alla portata di tutti, sui trattamenti psicoterapeutici, oggi alla portata di ancora troppo pochi, dimenticando di prestare la giusta attenzione allo stile di vita e al perseguimento del benessere psicologico.

Lo svolgimento di attività all'aria aperta in ambiente montano si pone come un luminoso ponte di unione tra la salute fisica e quella psicologica, unendo in questa esperienza, le basi del benessere psico-fisico legato al *“Movimento nella Contemplazione”* della ordinaria straordinarietà dei paesaggi montani in un processo che avvicina il corpo alla mente e che consente di percepire e apprezzare pienamente la meravigliosa sensazione di Benessere che ne deriva.