

CONVEGNO IN OCCASIONE DELLA MOSTRA DEL TARTUFO

# Sentieri e salute in Appennino

SANT'ANGELO IN VADO. Nell'ambito delle iniziative promosse in occasione della mostra nazionale del tartufo, si è tenuto domenica 26 ottobre nella sala consiliare del comune un interessante convegno su "Sentieri e salute in Appennino".

Promosso dalla Comunità Montana di Urbina è stato presentato dal Sindaco Settimio Bravi, dal presidente Gabriele Giovannini.

La dott.sa Nadia Sabatini della Comunità Montana ha illustrato l'impegno che l'ente finora ha svolto con il rifacimento di tutti i sentieri dell'entroterra in accordo con le altre 4 comunità montane; circuito di Mondiego e Montevicino, circuito Alpe della Luna, circuito Cesane e riserva del Furlo. Tutti riportati su carta topografica IGM e con segnaletica conforme alle norme del CAI; inoltre sul retrocartine è possibile conoscerne le caratteristiche, le emergenze ambientali i biotopi particolari e le manifestazioni dei luoghi. Prossimamente sarà possibile consultare i percorsi direttamente scaricandoli sul GPS, tramite un programma libero:



automaticamente si avranno non solo le informazioni relative ai sentieri e quelle più generali e interessanti sull'ambiente incontrato, ma avere anche il profilo altimetrico del percorso scelto, con le indicazioni del tipo di manto stradale che si incontrerà.

Il prof. Ario Federici della Facoltà di Scienze motorie di Urbino, ha presentato in maniera accattivante e fluida la sua relazione "Camminare per sport attraverso i profumi della natura nella più bella palestra a cielo aperto". Ha confidato al pubblico presente la sua passione per lo sport nella

natura tanto che la sua tesi di laurea nel 1975, fu proprio un lavoro tra lo scoutismo e l'hebertismo.

Ha sostenuto che camminare, non richiede particolari equipaggiamenti, può essere praticato sempre, è un efficace stile di vita, serve a riscoprire il silenzio o la compagnia,

si può fare in un qualsiasi ambiente non inquinato e fornisce un particolare rapporto con la natura. Cioè anche il camminare diventa il sesto senso che si attiva assieme agli altri, negli ambienti naturali.

Nel 1992 la carta europea, definiva lo sport come qualsiasi forma di attività fisica mediante una organizzazione partecipata o no. Camminare è quindi uno sport che da un beneficio per tutto il corpo ed è una indicazione per tutti, perché noi siamo fatti per il movimento.

Il prof. Federici ha poi dato indicazioni specifiche ed ha presentato tabelle da utilizzare nel caso di scelta del camminare. Infatti ha poi concluso sostenendo che: "La scienza indica che il più semplice degli esercizi, uno dei più efficaci mezzi per mantenersi in salute per ogni persona ed età: camminare inoltre, apre la mente alle emozioni, ci fa scoprire cose nuove, la gioia di essere e di possedere un corpo vivo, in armonia con la bellezza del mondo naturale!"

*Giuseppe Dini*