



Sezione di Tortona APS-ETS
fondata nel 1963



Una montagna di salute

5ª edizione

La Commissione Centrale Medica del CAI,
all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2025 promosso da ASviS,
organizza l'escursione

Il diabete nello zaino

Val Curone – Rifugio Ezio Orsi mt. 1397 – Monte Ebro mt. 1700
con la partecipazione della Sezione CAI di Tortona (AL)

Domenica 18 maggio

Programma:

Escursione ad anello attraversando boschi e prati fino a raggiungere la cresta panoramica tra la Val Curone e la Val Borbera, dedicata in particolare a giovani/adolescenti con Diabete Tipo 1, insulinodipendente, propedeutica all'evento DIAB3KING 2025.

Il diabete mellito di tipo I è una sindrome metabolica cronica caratterizzata da uno stato d'iperglicemia e altri sintomi associati che può interferire con il mantenimento di un regolare livello d'attività fisica nel caso in cui non si adottino le corrette precauzioni. Soprattutto sono le attività sportive che coinvolgono principalmente un metabolismo di tipo aerobico di lunga durata, come appunto l'escursionismo, che sono in grado di contribuire al raggiungimento di un controllo metabolico ottimale sia nel bambino con diabete che in un coetaneo non diabetico.

Ritrovo: Parcheggio Colonia Provinciale di Caldirola (posteggio al termine della strada asfaltata a quota 1.180) <https://maps.app.goo.gl/Q38mnZY7Z2eR5zZg7>

Escursione ad anello percorrendo il sentiero 106 attraverso boschi e faggete, con tappa al Rifugio Ezio Orsi (briefing sul Diabete Tipo 1 con medici diabetologi), e prosecuzione fino alla vetta del Monte Ebro mt. 1700 (cima più elevata della provincia di Alessandria) e conseguente rientro verso il punto di partenza.

Referente

Franco Fontana 3483135205

Informazioni:

<http://www.caitortona.net/>





Sezione di
Tortona APS-ETS
fondata nel 1963



DOMENICA 18 MAGGIO 2025

“Il diabete nello zaino”

**Escursione ad anello in Val Curone
Rifugio Orsi -Mt.Ebro -Rifugio Orsi**

Difficoltà E

Dislivello circa 600 MT

Ritrovo ore 9.15 Posteggio Colonia

Provinciale di Caldirola

Rientro previsto: ore 16.00



**necessaria l'iscrizione al CAI
per partecipare all'escursione**

Chiusura iscrizioni 14 maggio:

segreteria@caitortona.net

tel. 339-8262118