



Comunicato stampa

INVECCHIAMENTO ATTIVO, MONTAGNA E SICUREZZA IL CAI ORGANIZZA A VERONA IL CONVEGNO NAZIONALE SENIORES

Al centro dei lavori di martedì 6 maggio le trasformazioni della montagna e dei suoi frequentatori negli ultimi anni e la crescita degli escursionisti over 65

Un'occasione per promuovere il "Decalogo dell'escursionista Seniores" del Cai

Milano, 30 aprile 2025

La popolazione italiana over 65 è in continua crescita, una tendenza che si riflette anche nel **Club alpino italiano**, il quale conta circa **80mila iscritti al di sopra dei 65 anni**, il 25% del totale. Il Cai da diversi anni promuove l'**invecchiamento attivo** attraverso le attività dei **Gruppi Escursionisti Seniores**, che si rivolgono a Soci e Socie sopra i 65 anni.

Il "Decalogo dell'escursionista Seniores"

«La domanda di uscite di montagna è cresciuta a dismisura dopo la pandemia, anche tra gli escursionisti non più giovani», afferma **Elio Candussi**, coordinatore del Gruppo di lavoro Escursionismo Seniores del Cai. «Questo trend può rappresentare una criticità, in quanto molti dei nuovi escursionisti sono neofiti della montagna, dunque persone prive di esperienza che in diversi casi la affrontano con eccessiva superficialità. Una parte di essi si sono iscritti al Cai e ricevono un'adeguata formazione per affrontare la montagna in ragionevole sicurezza, con la consapevolezza dei pericoli naturalmente presenti in un ambiente spesso severo e ostile. Ma non tutti. A questo scopo il Cai ha realizzato un ["Decalogo dell'escursionista Seniores"](#), che vorremmo diffondere tra tutti i nuovi frequentatori della montagna over 65, soci e non soci».

Nel Decalogo una particolare attenzione è riservata all'**alimentazione**, alle **patologie croniche** e alla **preparazione fisica**. Il Cai consiglia un'attenta valutazione dell'**introito di liquidi** durante l'escursione (nell'anziano la sensazione della sete può essere ridotta) e l'assunzione di cibo altamente calorico ma facilmente digeribile e di rapida assimilazione, come **barrette energetiche** e **frutta secca**. Se affetti da patologie come cardiopatie, ipertensione, diabete mellito o da problemi respiratori, è necessaria una **precisa aderenza alla terapia domiciliare**, ma adeguata alle mutate condizioni ambientali e di quota. È opportuna la presenza nello zaino dei **farmaci usualmente assunti** e necessari per la giornata o giornate di escursione ed è raccomandabile una **visita medica** almeno una volta all'anno, o più volte in caso di patologie progressive e/o con una o più riacutizzazioni all'anno. Infine gli anziani devono essere consapevoli che le loro prestazioni fisiche sono **decisamente inferiori** a quelle di un adulto di mezza età o ancor di più di un giovane. Ne devono dunque tenere conto nella scelta del percorso, così come devono valutare le proprie condizioni di allenamento.

Il convegno di Verona

La crescita dei Gruppi Escursionisti Seniores all'interno del Cai, sia in termini di partecipanti e che di attività organizzate, ha reso necessaria, nel 2023, la formale costituzione del rinnovato **Gruppo di lavoro Escursionismo Seniores**.

Martedì 6 maggio il Gruppo di lavoro organizza a **Verona** un **convegno nazionale** per discutere di

come le trasformazioni che stanno interessando la montagna e i suoi frequentatori influenzino la **formazione**, soprattutto in materia di **sicurezza**, che il Cai promuove nei confronti sia dei neofiti che dei direttori di escursione. I lavori si terranno nella Sala Convegni Cantine di Verona (Via Colonia Orfani di Guerra 5/b, Quinto di Valpantena), con inizio previsto alle ore 9:30.

Oltre ai rappresentanti territoriali dei Gruppi Seniores e ai vertici nazionali del Cai, sono previsti gli interventi di **Federico Schena** (medico, presidente del Corso di laurea magistrale in Scienze dello sport e della prestazione fisica dell'Università di Verona) su "Invecchiamento e stili di vita attivi" e di **Marco Trabucchi** (già presidente della Società italiana di psicogeriatría) su "Invecchiamento e socialità".

I gruppi Seniores del Cai

I **Gruppi Escursionisti Seniores** attualmente sono presenti in **150 Sezioni Cai** su oltre 500, soprattutto nelle regioni dell'Italia settentrionale, e organizzano escursioni in montagna, prevalentemente nei giorni feriali, con la modalità "**Slow & soft**": camminate che richiedono un **modesto impegno fisico** e sono caratterizzate da un'**andatura lenta**, in modo da favorire sia la socializzazione tra i partecipanti, sia la scoperta del territorio attraversato, con i relativi aspetti storici, naturalistici e antropici. Più del 55% dei partecipanti alle escursioni Seniores sono donne.

Trekking urbano alla vigilia del convegno

Lunedì 5 maggio il Gruppo Seniores Cai d'argento della Sezione di Verona organizza per i convegnisti un **trekking urbano nel Parco delle Mura**. Inizio alle 14 nei pressi della sede sezionale (via Santa Toscana, 11), fino a Castel San Pietro e Ponte Pietra.

Ufficio stampa Club Alpino Italiano

mob +39 366 4912550

Cervelli In Azione s.r.l.

Bologna