

DOMENICA 16 NOVEMBRE

Giornata Mondiale del Diabete

In occasione della **Giornata Mondiale del Diabete**, il gruppo **Lifestyle AMD Campania** promuove un'iniziativa di **trekking urbano** per ricordare che la prevenzione e la cura del diabete passano anche attraverso il movimento quotidiano.

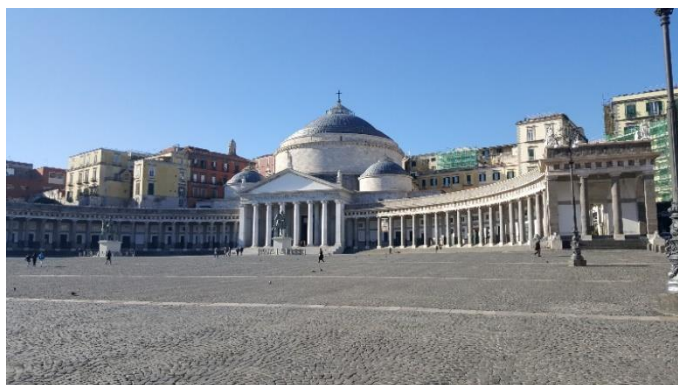
Il tema della Giornata Mondiale del Diabete richiama ogni anno la necessità di migliorare la consapevolezza e l'educazione alla salute metabolica, e di sostenere le persone con diabete nel percorso verso uno stile di vita equilibrato. Camminare insieme, nei luoghi della nostra città, significa trasformare un gesto semplice in un atto di salute, solidarietà e consapevolezza.

Il trekking urbano vuole essere un'occasione per promuovere l'attività fisica come parte integrante della gestione del diabete e della prevenzione cardiovascolare; creare momenti di condivisione tra persone con diabete, familiari, professionisti sanitari e cittadini; valorizzare l'ambiente urbano come spazio di salute e socialità.

Camminare è una terapia naturale, accessibile e sostenibile: ogni passo contribuisce al benessere metabolico, cardiovascolare e psicologico.

Con questa iniziativa vogliamo ricordare che la cura del diabete comincia dal movimento, e che l'attività fisica quotidiana è parte integrante del nostro stile di vita.

Trekking Urbano a Napoli



Direttore di escursione: Raffaele D'Arco - Tf: 3337686127

Appuntamento alle **09.45** a **piazza Plebiscito** in Napoli.

TEMPI DI PERCORRENZA: 4 ore (soste escluse).

DISTANZA: 10 Km. **DISLIVELLO:** 250 metri circa.

EQUIPAGGIAMENTO NECESSARIO: Scarpe da trekking urbano, abbigliamento escursionistico "a strati" leggero, cappello, acqua in abbondanza, colazione a sacco.

PERCORSO: Visto il successo degli anni scorsi con la riscoperta delle **Pedamentine** (le antiche scale di **Napoli**, la **Napoli Obliqua** di **Edoardo Bennato**), quest'anno continueremo con un altro percorso "insolito" nella Napoli dei vicoli e delle scale in un intreccio di folclore, arte, natura e tradizione. Saliremo al **Vomero** per le **Scale del Petraio** e ne ridiscenderemo per la, ormai, famosa **Pedamentina di San Martino**! Attraverseremo tutto il cuore di Napoli tra scorci mozzafiato sulla città e sul golfo. Il clou della giornata sarà rappresentato dalla visita che faremo a **Castel Sant'Elmo** ed al **Museo e Chiostro della Certosa di San Martino**.



Cominceremo, alla partenza, visitando la **Basilica Reale e Pontificia di San Francesco di Paola** in piazza Plebiscito, dalla meravigliosa cupola che ricorda strettamente quella del Pantheon romano, così come il colonnato è ad immagine di quello del **Bernini** a **San Pietro**. La Chiesa è un enorme ex-voto di **Ferdinando I di Borbone** per la riconquista del suo Regno. Dopo aver visitato la vicina **Chiesa di San Ferdinando** con il suo **Presepe** con statuine di Attori Napoletani cominceremo la salita per i **Gradoni di**

Chiaia passando per la chiesa di **Santa Caterina da Siena con la Fondazione Pietà dei Turchini**. Arrivati al Corso Vittorio Emanuele saliremo alla **Chiesa di San Nicola da Tolentino**, molto scenografica per la sua doppia scala di accesso e per la prima ricostruzione, in Italia, della **Grotta di Lourdes**. Poi, dopo una breve sosta alla **Chiesa di Santa Maria Apparente** affronteremo i 503 gradini delle **Scale del Petraio** con le mirabili "affacciate" su Napoli e sul Golfo e le architetture di **Liberty napoletano** realizzate nei primi anni del XX secolo. Arriveremo fin sopra **San Martino** dove ci



fermeremo a **Castel Sant'Elmo** per ammirare, tra l'altro, il **panorama a 360 gradi** su **Napoli** e poi passeremo al **Museo della Certosa di San Martino** per una visita, tra le altre cose, dei famosi **Presepi Napoletani** (il **Cuciniello** in primis) e il **Quarto del Priore** con la sua stupenda **Meridiana a Camera Oscura**.

Dopo visiteremo il suggestivo **Chiostro grande** con il **Cimitero dei Monaci**.

Cominceremo a scendere, poi, per la **Pedamentina di San Martino** per giungere di nuovo al Corso Vittorio Emanuele, incontrando la casa napoletana del nostro **Raffaele Viviani** e poi prenderemo lo **Scalone monumentale di Montesanto** che ci porterà verso **via Toledo** per ritornare, stanchi, ma felici, alle case nate.



Non dimenticate la macchina fotografica. Avreste di che pentirvene!

Tutti i riferimenti storico-culturali potrete trovarli su www.it.wikipedia.org e qualche foto all'indirizzo www.raffaeledarco.it/pedamentine/index.html

AVVERTENZA: Il Direttore di Escursione si riserva di modificare in parte l'itinerario in caso di condizioni meteo avverse o di condizioni del percorso e capacità dei partecipanti tali da impedire la conclusione dell'escursione nei tempi prefissati.