



# GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

*San Giovanni Lupatoto - V<sub>2</sub>*

*Le serate del GAM*

*Giovedì 20 Aprile 2023*

## **ALIMENTAZIONE E IDRATAZIONE IN MONTAGNA**

*a cura di Maurizio Marogna*

IL poliedrico Maurizio ci stupirà ancora una volta, ma non sarà più una sorpresa, con un argomento che spesso e volentieri viene sottovalutato dai più che per un motivo o per l'altro si avventurano in passeggiate ma anche escursioni senza valutare bene le conseguenze di una non corretta idratazione ed una altrettanto non corretta alimentazione in montagna.

E conoscendo Maurizio non mancheranno ulteriori utili consigli e perché no magari anche qualche sorpresa.

***Serata a cui sarebbe opportuno non mancare...***



La serata avrà inizio alle ore 20,45 e si terrà presso  
Casa Novarini - Via Monte Ortigara 7 - San Giovanni Lupatoto

**-INGRESSO LIBERO-**