

## CORTENO GOLGI ALTA VALLE CAMONICA

L'area di Corteno Golgi, comune turistico e agricolo di 82 km<sup>2</sup> situato in Alta Valle Camonica è un territorio dalle pregiate risorse naturali e ambientali: zone protette con flora e fauna rare, laghi e torrenti per la pesca sportiva.

Il museo dedicato al Premio Nobel Camillo Golgi, la rinata segheria veneziana, reperti etnografici e chiese antiche integrano il patrimonio storico-culturale.

In campo sciistico sono numerose le possibilità di gite scialpinistiche e con racchette da neve, mentre nella vicina località di S. Pietro Aprica sono funzionanti impianti di risalita, piste innevate e per il fondo.

Le attività outdoor trovano la loro massima espressione anche nella stagione estiva nella Riserva Naturale "Valli di Sant'Antonio", per decenni riserva privata di caccia e pesca, che ha conservato fino ad oggi un ingente patrimonio etno-floro-faunistico. Anche per valorizzare meglio quest'area nasce la partnership col progetto Sentieri Mountain Fitness, con percorsi pensati per poter apprezzare le bellezze dell'alta Valle Camonica, in una palestra naturale come soltanto la montagna può essere.

Le valenze sportive della ormai famosa competizione di skyrunning sul Sentiero 4 Luglio sono ulteriormente confermate da questo abbinamento, che permette ad atleti, trekker, ma soprattutto agli aspiranti escursionisti, di compiere delle salutari camminate e acquisire conoscenze sul proprio stato di forma, salute e alimentazione. Con tale spirito il Comune di Corteno, la Riserva Naturale, Comunità Montana, Provincia di Brescia e Regione Lombardia danno il benvenuto a coloro che sapranno apprezzare la bellezza e la semplicità di muoversi fra le nostre montagne.



Come raggiungere Corteno Golgi / S Pietro Aprica  
Da Milano/Venezia: Autostrada A4 – uscite Seriate / Rovato / Brescia - direzione Valle Camonica, Edolo, Aprica.  
Altri accessi: Lecco-Sondrio, Passo Bernina, Stelvio e Tonale.

Info: [www.cortenogolgi.it](http://www.cortenogolgi.it) - tel 0364 740410

## CAMMINARE IN MONTAGNA ...

Camminare è il mezzo più naturale per dimagrire ed educarsi a uno stile di vita che porta beneficio a tutto l'organismo. Per una prima auto valutazione verificate, brochure alla mano, quanto avete fatto in un'ora. Se siete molto affaticati, tornate indietro e riprovate l'escursione dopo aver migliorato la condizione fisica camminando 30 minuti, per tre volte alla settimana, alla velocità di 4-6 km/h in piano o su salite moderate. In un'ora di cammino consumate circa 300 Kcal, l'equivalente di 60 grammi di pasta, un cucchiaino d'olio e di parmigiano.

## È bene sapere... IL GIUSTO RITMO

Bisogna iniziare gradatamente, camminando in piano per alcuni minuti e poi dosare sforzo e ritmo in funzione dei cambi di pendenza in modo tale da correre o camminare sempre con impegno costante con i muscoli sotto controllo. Per camminare a lungo, il ritmo giusto è quello che ti permette di parlare ancora normalmente. Le discese per i meno allenati o pesanti, devono essere affrontate con cautela. Prima della discesa, recuperare le energie, bere e nutrirsi. Scendere a passi corti, busto in avanti e occhio al terreno.

## PROBLEMI DI SALUTE?

Se avete problemi cardio respiratori, biomeccanici o altre patologie è consigliata una visita medica per stabilire il vostro limite massimo di lavoro che siete in grado di fare. L'attività fisica in genere non è mai controindicata, anzi migliorerà la situazione ma va fatta con gradualità. Per chi ha problemi di instabilità delle articolazioni della caviglia è consigliabile una fasciatura contenitiva per evitare distorsioni. Se siete in sovrappeso, attenzione alla discesa e usate bastoncini da sci. Andate leggeri. Zaini ingombranti e pesanti sono un handicap per il movimento. Misurate cibo e vestiario senza esagerare.

Per programmare le escursioni e la vostra prestazione consultate i dati delle bacheche alla partenza dei percorsi o delle relative brochure. Verificate i profili altimetrici, i tempi di percorrenza, i dislivelli e il fabbisogno calorico. I tempi sono valutati su terreno asciutto. Con fango o neve è stimato un aumento dal 25% al 100% dei tempi e dei consumi calorici.



## DATI FISILOGICI E ALIMENTAZIONE

I consumi calorici sono calcolati ad andatura costante su soggetti di corporatura ed età media. In salita chi pesa di più consuma più calorie. Una persona di 85 kg, alla pendenza del 30% consuma circa il 20% in più di un soggetto di 70kg. In discesa si consumano il 25-30% delle calorie di salita, da sommare al bilancio finale. I tempi di percorrenza e consumi calorici, variano molto tra le categorie perché in piano l'atleta corre e il "non allenato" cammina.

## CIBO E CALORIE

Per utilizzare il Sentiero Mountain Fitness® come strumento di educazione alimentare si devono avere chiari due concetti:  
1. Le calorie consumate percorrendo un percorso entro un determinato tempo.  
2. Gli alimenti usuali e la loro equivalenza calorica media indicata in questa tabella comparativa:

Alimento	n°/ peso	calorie
Torta di frutta	100g	250
Cappuccino zuccherato	60cc	100
Cracker/grissini (1-2 conf.)	25g	100
Gelato piccolo alla frutta	60g	100
Yogurt alla frutta	125g	100
Mela grossa	150g	90
Formaggio tipo grana	80g	300
Mozzarella media	125g	200
Pinino imbottito misto	100g	250
Pastasciutta (80 gr con olio e pomodoro)		400
Birra, Coca Cola (lattina) vino rosso (bicchiere pieno)		140



## CARDIO & FITNESS

Camminare o correre in salita offre molti vantaggi e poche controindicazioni. Una preventiva valutazione del proprio stato di salute può darci indicazioni anche sulla frequenza cardiaca ideale da tenere. Questa è solo una tabella indicativa, che può variare notevolmente in base all'età e allo stato di forma.

Categoria	FC Media	FC Max
Non allenato	90/110	125/130
Trekker	120/135	140/145
Atleta	140/160	170/190

## IN CASO DI ...

Con buone condizioni meteo e nella giusta stagione, c'è più rischio ad attraversare una strada in città che a percorrere un sentiero Mountain Fitness®. Tuttavia è utile imparare a conoscere la montagna gradatamente recependo alcune informazioni basilari.

## TEMPORALE

Non stare in cresta e rientrare dalle valli laterali.

## NEBBIA

Rientrare dalla via già percorsa.

## NEVE

Con fondo nevoso i tempi di percorrenza (e i consumi calorici) aumentano dal 25% (fondo compatto) al 100% (neve molle). Controllate quindi le tabelle e calcolate di nuovo tempo e consumi.

## GHIACCIO

Non avventuratevi su percorsi ghiacciati se non siete esperti escursionisti e attrezzati con ramponcini.

## MORSICATURA

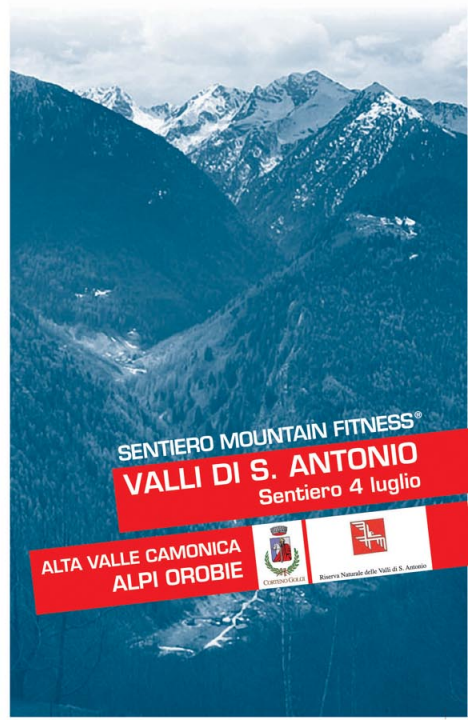
Per le morsiature da insetti, api o vipere vedi manuali di pronto soccorso. Ma niente panico, i casi sono rarissimi e non c'è praticamente pericolo di vita.

## CADUTE

Pulire con acqua le abrasioni, bendare o steccare le distorsioni con mezzi di fortuna - strisce di vestiti e rami. Un piccolo kit di pronto soccorso nello zainetto è sempre utile.

## EQUIPAGGIAMENTO

Per camminatori: scarpe protettive sino al malleolo o da trekking, giacca, pantaloni lunghi, zainetto, bastoncini. Per chi corre: fustaux, scarpe da trail running e giacca antivento.



SENTIERO MOUNTAIN FITNESS®  
VALLI DI S. ANTONIO  
Sentiero 4 luglio

ALTA VALLE CAMONICA  
ALPI OROBIE



## SENTIERO 4 LUGLIO

**Tratto A1** - 2,2 km - dislivello 200 m

**S. Antonio 1124 m - Baite Campovecchio 1311 m**

Dal parcheggio di S. Antonio, frazione di Corteno Golgi, si prende la strada a destra per Campovecchio costeggiando il fiume prima a sinistra, poi a destra. Da qui inizia una salita più marcata che porta ad un bel villaggio di baite ristrutturate e al Rifugio Alpini Campovecchio.

**Tratto A2** - 3,8 km - dislivello 328 m

**Baite Campovecchio 1311 m - Premàlt/Roccolo 1639 m**

Dopo il rifugio s'imbocca a destra il sentiero (segnavia Cai n.7) che in diagonale fra i boschi e in notevole salita porta fino ai prati di Malga Premàlt (1555 m) con vista a 360° sulle Orobie, il Gruppo Adamello e il Bernina. Piegando a sinistra fra gli abeti, lungo la dorsale meno ripida, si arriva a quota 1639 m (ex Ròccolo), dove s'incrocia il sentiero CAI n. 23 (ex 338) proveniente da S. Pietro Aprica.

**Tratto A3** - 2 km - dislivello 390 m

**Premàlt/Roccolo 1639 m - Zappello dell'Asino 2029 m**

Dal Roccolo si continua in salita media lungo la dorsale fra gli abeti (segnavia CAI n.7). Dopo un gradino in discesa, un tratto di salita ripida porta fuori dal bosco e, in cresta, si arriva allo Zappello dell'Asino, il balcone panoramico più conosciuto della valle, dove è posizionato un disco orografico indicante i nomi dei rilievi a 360°.

**Tratto B** - 4 km - dislivello 468 m

**S. Pietro Aprica 1171 m - Premàlt/Roccolo 1639 m**

Dal Piazzale Baradello (S. Pietro Aprica) seguire a destra la strada asfaltata (via Valeriana) superare il cippo di confine e svoltare a sinistra in via Tonale (fontana). In salita dopo 300 metri prendere lo sterrato di sinistra (segnavia CAI n. 23 - ex 338), seguendo le indicazioni per Malga Premàlt. Si arriva alla località Bratte Basse a 1416 m e si lascia lo sterrato che prosegue lungo la pista da sci per inoltrarsi a sinistra sul sentiero (segnavia CAI n.23 - ex 338) che alternando tratti di salita a saliscendi, giunge alla congiunzione col Sentiero 4 Luglio (segnavia n. 7) al Roccolo (1639 m) poco sopra Malga Premàlt.

**Tratto C** - 10 km - dislivello 1050 m

**Zappello dell'Asino 2029 m - Cima Sèllero 2744 m**

I più allenati ed esperti possono affrontare il 3° tratto, una lunga traversata di 7 km che seguendo il vallone n. 7 giunge sopra Malga Cùlvègla. Qui si risale a destra il vallone centrale, per poi attraversare a sinistra verso la vetta del Monte Sèllero a 2744 m.

**Tempo Limite** Chi non è allenato, prima di proseguire sui tratti successivi, raffronti i suoi tempi di passaggio con le tabelle della brochure.

**Ritorno** Percorrere la stessa via di salita nei tratti A e B. Per il tratto C si consiglia il rientro lungo il fondovalle di Campovecchio direttamente a S. Antonio.

### TABELLA TEMPI E CONSUMI CALORICI

S. Antonio	TRATTO A1		TRATTO A1/A2	
	Tempo	kcal	Tempo	kcal
Non allenato	50'	220	2 ore	500
Trekker allenato	35'	230	1h 5'	540
Atleta	16'	210	40'	530
Best performance	10'	180	22'	400

S. Antonio - Zappello dell'Asino	TRATTO A1/A2/A3	
	Tempo	kcal
Non allenato	3h 05'	980
Trekker allenato	1h 56'	1090
Atleta	1h 12'	1080
Best performance	42'	750

S. Pietro Aprica	TRATTO B		TRATTO B/A3	
	Tempo	kcal	Tempo	kcal
Non allenato	90'	520	3 ore	970
Trekker allenato	65'	600	1h 50'	1100
Atleta	36'	550	1h 10'	1050
Best performance	21'	390	41'	730

S. Antonio - Cima Sèllero 2744 m	TRATTI A1/A2/A3+C	
	Tempo	kcal
Non allenato	4 ore	2.600
Trekker allenato	3 ore	2.400
Best performance	1h 55'	1.900

### AUTOTEST Mountain Fitness®

Sul sito [www.mountainfitness.org](http://www.mountainfitness.org) è presente una scheda che potete compilare e inviare. Riceverete in risposta una valutazione della vostra performance.

Oltre i dati personali è richiesta la frequenza cardiaca sia a riposo che massima, le indicazioni del percorso (dislivello, distanza e tempi di percorrenza).



### MOUNTAIN FITNESS®

Mountain Fitness® è un progetto che promuove la montagna come palestra di sport e fonte di salute. Anni di ricerca hanno dimostrato che fare sport in montagna è più tonificante per cuore, polmoni, muscoli e mente. I risultati sono tre volte più efficaci che in pianura: un sano passatempo per restare giovani in un ambiente naturale.

**I SENTIERI MOUNTAIN FITNESS®** rappresentano un nuovo modo di andare in montagna e sono uno strumento forte per monitorare lo stato di salute, perdere peso, tonificare il cuore e, per chi vuole, realizzare performance a livello sportivo. Il monitoraggio del tracciato, correlato alla prestazione di un atleta, fornisce le informazioni che servono per verificare lo stato di forma e a comprendere il bilancio fra energia spesa e cibo consumato.

Per conoscere gli altri Sentieri Mountain Fitness® in Italia, vedi: [www.mountainfitness.org](http://www.mountainfitness.org)



Brochure pubblicata dalla Federation for Sport at Altitude in collaborazione con Pro Loco Corteno Golgi e l'organizzazione Sentiero 4 Luglio.

Tutte le indicazioni contenute nella brochure, di cui è vietata la riproduzione senza autorizzazione, implicano una corretta applicazione da parte degli utenti, secondo il proprio stato di salute e di forma. Nessuna responsabilità è ascrivibile agli autori o per fatti accidentali correlati alla fruizione dei Sentieri Mountain Fitness®.

Per avere informazioni e aggiornamenti sulle attività sportive in montagna, ricerca medica, equipaggiamento, allenamento:

FSI - via Montegazzi 34 - 13900 Biella - Italy  
Tel./fax 015 262.2941 - e-mail: [info@mountainfitness.org](mailto:info@mountainfitness.org)  
[www.mountainfitness.org](http://www.mountainfitness.org) e [www.fsaitalia.org](http://www.fsaitalia.org)



Regione Lombardia

ALTA VALLE CAMONICA  
ALPI OROBIE