

IL COMPRESORIO DEL CERVINO

La Valle d'Aosta e l'area Valtournenche - Cervinia in particolare, sono la palestra ideale per la pratica di tutte le attività sportive montane, in ogni stagione.

L'ampio comprensorio, contornato da famose montagne sulle quali è stata scritta la storia dell'alpinismo, oltre alla possibilità di praticare lo sci, l'alpinismo, mountain bike, golf e passeggiate a cavallo, offre una rete di sentieri da percorrere.

Nell'ottica Mountain Fitness sono stati scelti due percorsi con partenza da Valtournenche e Cervinia e una traversata fra Plain Maison e l'Oriondè.

Indicazioni generali su lunghezza e tempi di percorrenza

Percorso 1 (descritto e testato in altra brochure)

primo tratto Valtournenche (piazzale funivie Cime Bianche) - Perrères

secondo tratto Perrères - Cervinia (campo golf)

Mediamente impegnativo con una lunghezza di 7,5 km e 540 m di dislivello, con pendenze variabili tra il 5 e il 30%.

È percorribile anche da soggetti non allenati.

Percorso 2

primo tratto Cervinia (campo golf) - cascata

secondo tratto cascata - Rifugio Duca degli Abruzzi all'Oriondè

Percorso semplice ma impegnativo per la quota elevata con una lunghezza di 6 km e 790 m di dislivello, con pendenze variabili tra il 10 e il 25%.

Il primo tratto fino alla cascata è adatto a tutti.

Percorso 3

Cervinia Plan Maison - Rifugio Duca degli Abruzzi all'Oriondè

Percorso impegnativo per la quota elevata e per tratti su morene ghiaiose con una lunghezza di 5,8 km e 300 m di dislivello, con pendenze variabili fra il 5 e il 40%. Consigliato a camminatori già mediamente allenati.

Altri percorsi adatti a trekker allenati e atleti

Percorso 4

Vertical kilometer Cervinia 2000 m - Croce Carrel 3000 m

Percorso Sky Games 2000 con record di 38 minuti - trekker allenati 1,30 ore

Percorso 5

Cervinia Funivie 2030 m - Cime Bianche 2970 m

È un tratto dell'Alpine SkyRaid con record di 55 minuti - trekker allenati 2,15 ore



Come arrivare a Valtournenche e Cervinia, in Valle d'Aosta
Autostrada Milano-Torino-Valle d'Aosta; Autostrada Torino-Aosta;
uscita Chatillon, direzione Cervinia.

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 morsicature 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: fusaux, scarpe da trail running e giacca antivento.



SENTIERO MOUNTAIN FITNESS®

CERVINIA ORIONDÈ

COMPRESORIO DEL CERVINO
REGIONE VALLE D'AOSTA



www.cervinia.it

PERCORSO 2 - Cervinia Campo Golf - Cascata - Rifugio Oriondè

Primo tratto: Cervinia Campo Golf (2010 m) - Cascata (2350 m)

Da Cervinia imboccando il sottopassaggio dietro il Campo da Golf o dal Piazzale Europa, si segue la panoramica strada sterrata che sale a tornanti verso il rifugio Oriondè. Dopo la chiesetta ai Caduti, la strada si fa meno ripida e con due lunghi tornanti a mezza costa, si arriva alla bellissima cascata, punto panoramico a quasi metà strada per il rifugio.

Dislivello 340 m, distanza 3,1 km -pendenze fra il 10 e il 20%.
I tempi di percorrenza varano dai 15 minuti per gli atleti a un'ora o per i non allenati.

Secondo tratto: Cascata (2350 m) - Rifugio Oriondè (2802 m)

Il secondo tratto continua su strada sterrata facile a tornanti, con possibilità di alcune scorciatoie su sentiero fino al rifugio. **Dislivello 452 m, distanza 2,9 km - pendenze fra il 5 e il 25%.** È comunque riservato a persone non sedentarie, impegnativo per la quota elevata.

Il tempo di percorrenza totale dei due tratti può variare dai 40 minuti per atleti a 2 ore e 45 minuti per i sedentari e non allenati.

PERCORSO 3
Plan Maison (2540 m) - Rifugio Oriondè (2802 m)

È il percorso più panoramico che, con l'uso della funivia fino a Plan Maison, diventa alla portata di molte persone con un discreto grado di preparazione: La traversata presenta alcuni brevi tratti in salita faticosa sulle morene, ma permette di ammirare da vicino il maestoso Cervino. Per il ritorno si può scendere a Cervinia su strada sterrata (percorso 2).

TABELLA TEMPI E CONSUMI CALORICI

Cervinia	1° tratto	2° tratto
Categoria	Tempo/kcal	Tempo/kcal
Non allenato	1h10' 400	1h20' 520
Trekker allenato	45' 420	50' 580
Atleta	20' 350	25' 380
Best performance	13' 280	15' 310

Plan Maison - Oriondè
Valutare da una a due ore per la quota e secondo l'allenamento. Per gli atleti la prestazione varia da 25 a 35 minuti.
Il dispendio calorico varia da 500 kcal per atleti alle 800 per i trekker.

LA VOSTRA PRESTAZIONE

Tempo sopra le due ore - Non siete ancora un vero trekker ma potete avvicinarvi ai tempi allenandovi con costanza. Avete consumato più di 1000 kcal, prevalentemente in grassi e 1,5 lt di acqua.

Tempo sopra 1 ora e 30 minuti - La vostra prestazione è già elevata. Il consumo calorico è al 50% fra grassi e zuccheri. Con l'allenamento potete avvicinarvi al livello di un atleta.

Tempo 1 ora - La cilindrata del vostro motore (potenza aerobica) è pari a quella di atleti di buon livello. Avete consumato 800 Kcal, prevalentemente in zuccheri. Allenandovi in salita potete ancora migliorare.

AUTOTEST Mountain Fitness®

Sul sito 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).

LA SCHEDA DELLA VOSTRA PRESTAZIONE AIUTA LA RICERCA



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



Brochure pubblicata della Federation for Sport at Altitude in collaborazione con Sport&Promozione Cervinia.

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:

FSA - via Montegazzi 34 - 13900 Biella - Italy
Tel./fax 015 252 2941 - e-mail: info@mountainfitness.org
www.mountainfitness.org e www.fsaitalia.org



COMPRESORIO DEL CERVINO
REGIONE VALLE D'AOSTA