

IL COMPRESORIO

Lozzo di Cadore e l'altipiano di Pian dei Buoi

Il paese di Lozzo di Cadore fa parte della Comunità Montana del Centro Cadore; il suo territorio è compreso tra il corso del fiume Piave ad est e le torri e guglie dolomitiche a nord-ovest che, nel loro insieme, costituiscono il M. Ciarido (2504 m), cuspide rocciosa della catena delle Marmarole che qui, sul loro margine orientale, al cospetto dell'altipiano di Pian dei Buoi (1800 m), inginocchiandosi alla fine della loro tormentata e selvaggia corsa appaiono meno severe ed austere, mantenendo tuttavia la loro aspra, singolare e principesca bellezza.

La magia dell'altipiano sta nell'insieme armonico di ampie ed ondulate distese pascolive, appena corrugate dai colli e dai lievi avvallamenti che si succedono dolcemente fino a svanire nel tratteggio del paesaggio che lo circonda. Un fascino antico che ci pervade tutte le volte che ci immergiamo nella sua atmosfera assorta, nel suo silenzioso respiro.

Un equilibrio di forme cui la luce del giorno, nel suo naturale svolgersi, conferisce colori e suggestioni che si imprimono nel nostro animo con un ricordo indelebile.

Ai margini dell'area pascoliva si distende, vastissimo, il manto di larici ed abeti. Pian dei Buoi è un balcone privilegiato da cui abbracciare con un solo ampio sguardo montagne di fantastica bellezza: verso nord si ergono maestose le Tre Cime di Lavaredo, affiancate dall'imponente Croda dei Toni e dal Popèra; verso est il tozzo Tudaio cui fa da sfondo lo Schiavón e la cresta del Crissin; a sud corre la cresta del Miarón fino alla parete cupa del Cridola cui si affianca il Montanè e la muraglia torreggiante degli Spalti di Toro; ad ovest si eleva imperiosa la mole dell'Antelao, la cima più alta di queste Dolomiti.

Prendendo come base il rifugio Ciaréido (tel. 0435-76.276), che domina dall'aereo culmine di Croda Paradiso (1969 m) i pacidi pascoli dell'altipiano, si possono poi fare escursioni alla scoperta dei fossili intrappolati nelle bianche e rosee rocce dolomitiche, dei branchi di camosci e stambecchi, delle stelle alpine e dei raponzoli di roccia. Salendo, dove il pino mugo lascia lo spazio alle rocce e ai fiori più esclusivi, si può osservare l'aquila che volteggia lenta sopra il nostro incerto necedere.

Percorrendo il sinuoso Anello dei Colli, lungo tutto il percorso, ma in particolare dalle alture del Col Cervèra e Col Vidàl,

osservando l'altipiano che si dispiega sotto i vostri occhi, vi troverete immersi in una atmosfera di toccante tranquillità. Potrete visitare i luoghi della Grande Guerra che compongono il Parco della Memoria o semplicemente assaporare il "gusto" di essere sulla porta orientale dell'areale protetto (SIC=Sito di importanza comunitaria) denominato "Marmarole, Antelao, Sorapiss".

Benvenuti quindi in questo angolo di paradiso, benvenuti ai Pian dei Buoi.

L'offerta turistica si completa ricordando il Parco Sentieristico Terre Alte, un insieme strutturato di circa 140 km di percorsi escursionistici tra cui spiccano gli "Anelli e Vie di Lozzo di Cadore", il Sentiero Botanico Tita Poa, il Museo della Latteria, la Roggia dei Mulini, il tratto di competenza della Traversata del Centro Cadore ed alcuni percorsi CardioFitness.



Come arrivare a Lozzo di Cadore: dall'uscita autostradale di Pian di Vedolia (termine dell'A27 Venezia Mestre - Belluno) seguire le indicazioni per Pieve di Cadore e quindi per Lozzo. In treno si giunge alla stazione di Calzo a 6 km da Lozzo. Info turistiche e cartografia: www.lozzodicadore.org - tel 0436-76051

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 necessaria 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 usati 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
Panino imbottito misto	100g	250
Pastasciutta (80 gr con olio e pomodoro)		400
Birra, Coca Cola (lettina) 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: fustaux, scarpe da trail running e giacca antivento.



SENTIERO MOUNTAIN FITNESS
LOZZO DI CADORE

CENTRO CADORE
BELLUNO



Sentiero dell'Altopiano di Pian dei Buoi
 Lozzo di Cadore (753 m) – Pian dei Buoi (1800 m)
 Rif. Ciaréido (1969 m)

Da piazza IV Novembre ci si incammina lungo via Padre Marziano in direzione della borgata Prou; oltrepassata la chiesetta di S. Rocco si giunge in breve al bivio in località *La Manadoira* (edificio con crocifisso in parete); il sentiero "dell'Altopiano" continua diritto (segnavia bianco-verde n° 67) e si percorre ancora un breve tratto su asfalto fino ad imboccare una larga strada sterrata che, in poco tempo, ci porterà alle *Balanze*, (punto "B" del percorso). Si continua sempre su larga mulattiera, che in qualche occasione interseca la "Strada del Genio" che sale a Pian dei Buoi, fino a giungere al tornante di *Larzède*, seconda tappa del percorso (punto "C").

La salita procede poi attraversando il bosco di faggio delle *Pale de Larzède* per giungere ai tabi di *Vertafedra*, quindi a quelli di *Campo de Cros* ed infine a quelli di *Soracrepa*, nelle vicinanze dell'omonima "Caserna" (dove termina anche la "Via dell'Altopiano" segnavia n°67). Qui si allarga il rinomato altopiano e pascolo di Pian dei Buoi e ad ovest si eleva il M. Ciarido, propaggine orientale delle Marmarole. Si procede diritti sulla strada sterrata (indicazione Rif. Ciaréido) fino a giungere al "Bivio Pellegrini", terza tappa del sentiero (punto "Y"), condivisa con l'altro sentiero MF denominato "Strada di Quoilo".

Chi volesse completare nella sua interezza il percorso può deviare leggermente a sinistra e continuare per 2-300 metri su strada pianeggiante, fino alla base della breve salita, che in circa 20 minuti porta alla stupenda balconata panoramica costituita dal Rif. Ciaréido, ultima tappa del percorso "Mountain Fitness" (punto "Z").

TABELLA TEMPI E CONSUMI CALORICI

Lozzo di Cadore/Pian dei Buoi

Categoria	tratto A - B Balanze		tratto A-B-C-Y Bivio Pellegrini	
	Tempo/kcal		Tempo/kcal	
Non allenato	30'	190	3 ore	1020
Trekker allenato	20'	180	2 ore	980
Atleta	8'	180	65'	920
Best performance	7'	150	47'	860

Tratto Y - Z Pian dei Buoi - Rifugio Ciaréido

Non allenato:	35'	210 kcal	Trekker:	25'	220 kcal
Atleta:	12'	200 kcal	Skyrunner:	8'	180 kcal

Strada di Quoilo

Lozzo di Cadore (753 m) – Pian dei Buoi (1800 m)

Questo sentiero può costituire il percorso di rientro del primo o una opzione alternativa per salire al Pian dei Buoi.

Da piazza IV Novembre fino a *La Manadoira* il tratto è comune al primo percorso, quindi devia a destra in salita, su strada asfaltata, fino a raggiungere, in località *Val*, l'incrocio con la carrozabile detta "Strada del Genio" che sale a Pian dei Buoi, prima tappa del percorso (tratto A/D). Si imbecca quindi la mulattiera (segnavia bianco-rosso CAI n° 268) salendo lungamente fino a *Bracuzo*, seconda tappa del percorso (tratto D/E) da dove è possibile tornare a Lozzo, anche lungo l'"Anello dei Faggi" (segnavia verde-bianco n°8). Si prosegue poi fino ai tabi di *Pian d'Adamo* e quindi, con più moderata pendenza, a quelli di *Quoilo* e *Somaquoilo*. Da qui una salita finale ci porta nei pressi della stazione d'arrivo della "Teleferica", in località *Pian de Formai*, ad incrociare la strada sterrata che conduce, verso est, ai forti di Col Vidal. Si percorre la medesima, senza più seguire i segnavia bianco-rossi del CAI, in direzione ovest (a sinistra) giungendo al bivio con la stradicciola che sale a destra ai ruderi del Ricovero Cervèra. Il percorso continua seguendo in discesa, sul versante opposto sul segnavia bianco-verdi dell'"Anello dei Colli" (n° 33) fino a giungere ad una piccola forcella erbosa sulla quale si svolta a destra e, sempre in leggera discesa, per un breve tratto senza segnavia, si va a ricongiungersi con il percorso di rientro dell'"Anello dei Colli". Si continua in falsopiano, giungendo in breve al "Bivio Pellegrini", terza tappa del sentiero MF (tratto E/Y). Da qui si può proseguire al Rif. Ciaréido lungo lo stesso itinerario del sentiero MF denominato "dell'Altopiano di Pian dei Buoi" completando nella sua interezza il percorso oppure tornare a Lozzo da uno dei due itinerari di salita.

TABELLA TEMPI E CONSUMI CALORICI (proiezione)

Lozzo di Cadore/Bracuzo/Rifugio Ciaréido

Categoria	tratto A-D-E		tratto A-D-E-Y-Z	
	Tempo/kcal		Tempo/kcal	
Non allenato	1h 50'	600	n.c.	n.c.
Trekker allenato	1h 20'	650	3 ore	1350
Atleta	35'	500	1h 30'	1200
Best performance	25'	450	65'	1100

Tratto A-D-E + rientro su Anello dei Faggi*

Non allenato:	2h 45'	850 kcal	Trekker:	1h 45'	900 kcal
Atleta:	50'	750 kcal	Skyrunner:	30'	650 kcal

*medie comparate su percorso integrale

LA VOSTRA PRESTAZIONE

Indicazioni generali e tempi di percorrenza complessivi

PERCORSO SENTIERO DELL'ALTOPIANO

Lozzo di Cadore 753 m - Pian dei Buoi 1800 m - Rif. Ciaréido 1969 m

L'intero percorso di 7 km è mediamente impegnativo con oltre 1200 m di dislivello. Ai non allenati si consiglia di non andare oltre se nel tratto A-B hanno impiegato più di 30' o 1h30' alla fine del tratto A-B-C.

Con un tempo vicino a 2h45 - Siete sui tempi di un escursionista che può migliorare allenandosi con costanza. Avete consumato circa 1150 kcal, in prevalenza di grassi rispetto a zuccheri e più di 1,5 lt di acqua.

Con tempo vicino a 1h40 - La cilindrata del vostro motore (potenza aerobica) è superiore alla media. Con l'allenamento potete avvicinarvi al livello di un atleta. Il consumo calorico è 1050 kcal al 50% fra grassi e zuccheri.

Con tempo vicino ai 70 minuti - La vostra potenza aerobica è pari a quella di atleti di buon livello. Avete consumato 1000 kcal, prevalentemente in zuccheri. Allenandovi sui terreni montani potete ancora migliorare.

Alimentazione: Considerando il 30% delle calorie anche per la discesa, sul percorso di andata e ritorno il camminatore medio consuma 1500 Kcal e oltre 2lt di acqua. Una persona di 90 kg consuma in salita il 25% in più di una persona di 70 kg. Per i non allenati è consigliato portare almeno una borraccia con bevande saline e fruttose.

PERCORSO STRADA DI QUOILO

Lozzo di Cadore 753 m - Bracuzo 1375 m - Bivio Pellegrini 1790 m

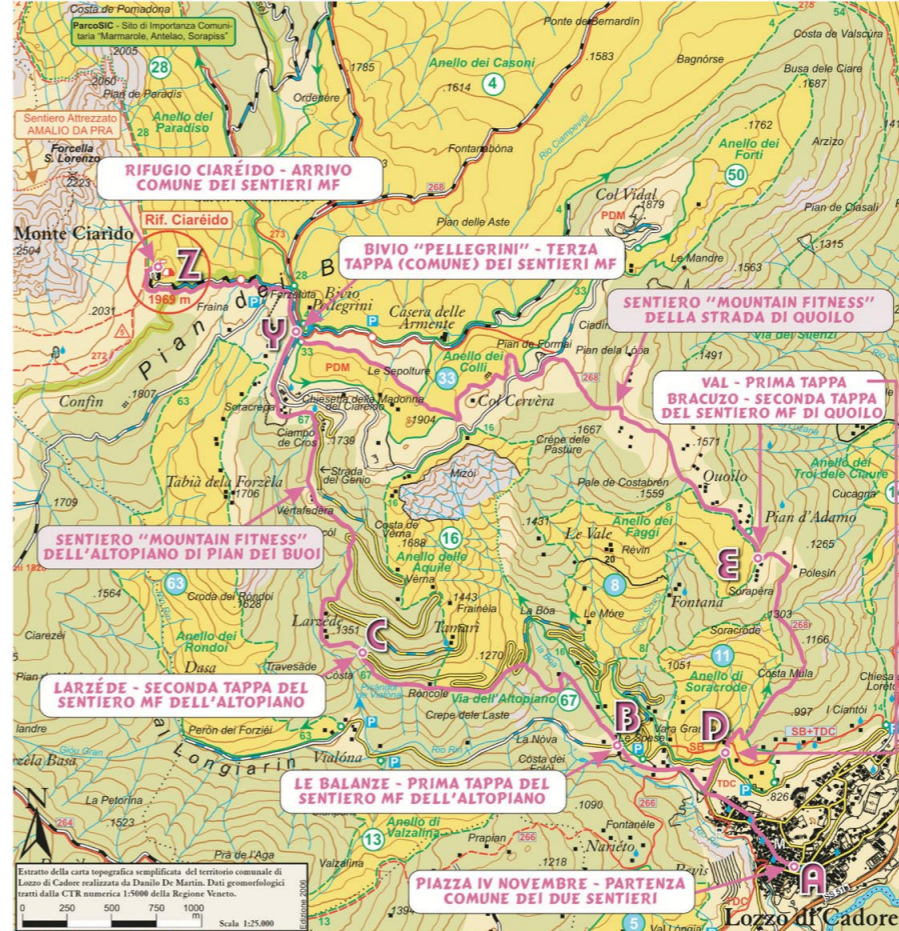
Questa variante di quasi 9 km di lunghezza e 1325 m di dislivello è indicata ai trekker che vogliono avere una conoscenza maggiore della zona con l'opportunità di visitare il "Parco della Memoria" o collegarsi al "Anello dei Colli". Ai non allenati il percorso è consigliato solo per la prima parte e possono tornare collegandosi all'"Anello dei Faggi".

I tempi di percorrenza al Rifugio Ciaréido sono superiori del 15/20% Non allenato: non consigliato
 Trekker: 3h 1350 kcal
 Atleta: 85' 1250 kcal
 Skyrunner: 60' 1150 kcal



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 dalla Federazione for Sport at Altitude in collaborazione con il Comune e il CAI di Lozzo di Cadore e si collega al progetto "Montagne di Salute" di questo comprensorio.

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



CENTRO CADORE
 BELLUNO