



AUTO TEST MOUNTAIN FITNESS®

Per programmare le escursioni e valutare la vostra prestazione consultate i dati della bacheca o della 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.

LA SCHEDA DELLA VOSTRA PRESTAZIONE AIUTA LA RICERCA

Quanto più esatti sono i dati fisiologici e del percorso effettuato, più precise saranno le indicazioni ricavate. Potete compilarla sul sito www.mountainfitness.org/test e chiedere una valutazione.

| DATI | Età - sesso | peso | Altezza |
|-------------------|-------------|--------------|----------|
| Campi obbligatori | | | |
| Opzioni | FC riposo | FC max | FC media |
| Campi facoltativi | | | |
| Percorso | quota min | quota max | tempo |
| Campi obbligatori | m | m | h/m |
| Opzioni* | distanza | dislivello + | zaino |
| Campi facoltativi | km | mt | Kg |
| Campi MF | categoria | status | Kcal/h |
| Note | | | |

(*) In alternativa precisare nome percorso o del tratto:

Nome/indirizzo - curriculum/stato di forma (dati facoltativi)

Acconsento che i dati qui raccolti siano usati sensi del D L. n. 196/2003 e per uso statistico nel progetto Mountain Fitness ®

Firma _____

FSA, via Mentegazzi 34, 13900 Biella - Tel/fax 015 252 3692

DATI FISIOLGICI 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 85kg 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 come strumento di educazione alimentare si devono avere chiari due concetti:

- 1) Le calorie consumate percorrendo un percorso entro un determinato tempo (vedere tabelle e peso)
- 2) Gli alimenti usuali e la loro equivalenza calorica media indicata in questa tabella comparativa:

| Alimento | n°/peso | calorie |
|---|-----------------|----------|
| Banana/Mele | 1-2 = 130g/190g | 100 kcal |
| Biscotti secchi | 6 = 25g | 100 kcal |
| Cappuccino zuccherato | 1 = 60cc | 100 kcal |
| Cioccolato (1/4 tavoletta) | 1 = 25g | 100 kcal |
| Crackers/Grissini (1-2 conf.) | 1 = 30g | 100 kcal |
| Gelato piccolo alla frutta | 1 = 60g | 100 kcal |
| Yogurt alla frutta | 1 = 125g | 100 kcal |
| Miele (scatoletta 25 gr) marmellata (40g) | | 100 kcal |
| Formaggio tipo grana | 1 = 80g | 300 kcal |
| Panino imbottito | 1 = 100g | 250 kcal |
| Pastasciutta (80gr con olio e pomodoro) | | 400 kcal |
| Birra, Coca Cola (lattina) vino rosso (bicchiere) | | 140 kcal |

CARDIO & FITNESS

Camminare o correre in salita offre molti vantaggi e poche controindicazioni (ved. "in caso di..."). Un test ergometrico, la valutazione dello stato di salute e il consumo di ossigeno, permetterebbe però indicazioni anche sulla frequenza cardiaca ideale da tenere. Questa è solo una tabella indicativa con notevoli variazioni in base a età e stato di forma.

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



EXPERIENCE FOR ADVENTURE
EXPERIENCE FOR ADVENTURE



alpin equipment



leisure wear



city wear



performance wear

ANDE SRL - V.LE VALSUGANA, 11 - 23900 LECCO
TEL 0341.362608 - FAX 0341.368065 - INFO@ANDE.IT - WWW.ANDE.IT
SPACCI AZIENDALI: LECCO - VIA RIVOLTA, 14 - TEL. 0341.28.85.73
CASTIONE ANDEVENNO (SO) - VIA NAZIONALE, 52 - TEL. 0342.35.84.95

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 migliori che in pianura!

I Sentieri Mountain Fitness® rappresentano un nuovo modo di andare in montagna che permette di utilizzare i percorsi come strumento per la performance e la salute. Il monitoraggio del tracciato correlato alla prestazione di un atleta, fornisce le informazioni che serviranno per verificare lo stato di forma e a comprendere il bilancio fra energia spesa e cibo consumato. Orologio e brochure alla mano, il sentiero diventa così uno strumento per monitorare lo stato di salute, perdere peso e tonificare il cuore - un sano passatempo per restare giovani in un ambiente naturale.



Brochure pubblicata dalla Federation for Sport at Altitude in collaborazione con la Provincia di Lecco, la Comunità Montana Lario Orientale e Aglaia srl di Lecco e www.aglaia srl.it

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 Mentegazzi, 34 - 13900 Biella, Italy
Tel/Fax 015 252 3692 - e-mail: info@mountainfitness.org,
www.mountainfitness.org e www.fsaitalia.org



Provincia di Lecco



COMUNITA' MONTANA LARIO ORIENTALE

PREALPI OROBIE
MONTE SAN MARTINO/PIANI DEI RESINELLI

CAMMINARE IN SALITA - AVETE MAI CAMMINATO 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, tabelle alla mano, quanto percorso avete fatto in 30 - 60'. Se siete molto affaticati, tornate indietro e riprovate l'escursione dopo aver migliorato la condizione fisica camminando 30' tre volte alla settimana alla velocità di 4-6 km/h in piano o su salite moderate. In 60' 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 - usate bastoncini da sci. Andate leggeri. Zaini ingombranti o troppo pesanti sono un handicap per il movimento. Misurate cibo e vestiario senza esagerare.

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 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: fuseaux, scarpe da trail running e giacca antivento. Portare almeno una borraccia e bere spesso - la sudorazione è abbondante anche in un clima temperato. La disidratazione provoca crampi e diminuisce la resa muscolare. Andate leggeri: zaini ingombranti o troppo pesanti sono un handicap per il movimento - misurate cibo e vestiario senza esagerare.



GIRO DEL COLTIGNONE Parco del Valentino

Piani dei Resinelli 1197m - Monte Coltignone 1473m

Percorso: dal piazzale del parcheggio vicino al grattacielo, si imbecca la strada sterrata a fianco del prato in lieve salita che porta nel bosco e si entra nel Parco Valentino arrivando alla Casa Museo. Al successivo bivio si prende la strada più ampia e pianeggiante sulla destra che porta al Belvedere da dove si vede il lago, la Brianza, le Alpi e, in alto a sinistra, il punto finale. Il sentiero riprende con curve e saliscendi fino alla breve salita finale al Monte Coltignone 1473 m nel punto più panoramico della zona. Il ritorno può avvenire dallo stesso percorso o tenendo la destra in concomitanza di un roccolo in muratura e si giunge al bivio iniziale verso la Casa Museo e quindi al piazzale di partenza.

Il percorso non è impegnativo con una salita di 300m di dislivello e una lunghezza totale dell'anello di meno di 5 km. Consigliato soprattutto per i non allenati e per chi non ha mai camminato in montagna.

I tempi di percorrenza variano molto fra chi corre e cammina mentre i consumi calorici sono stimati includendo anche il ritorno per le caratteristiche del tracciato.

TABELLE TEMPI E CONSUMI CALORICI

Percorso B MonteColtignone Andata e Ritorno

| Resinelli 1197m | 1473m | Resinelli 1197m | |
|------------------|-------|-----------------|------|
| Categoria | Tempo | Tempo | Kcal |
| Non allenato | 55' | 80' | 400 |
| Trekker allenato | 35" | 55' | 500 |
| Atleta | 23' | 40' | 450 |
| Best performance | 13' | 22' | 400 |

Come arrivare a Lecco: Superstrada o treno da Milano, Colico, CO, BG.
Pian dei Resinelli: Valsassina da Lecco o da Colico via Bellano
Info turistiche e cartografia: www.turismo.provincia.lecco.it Tel. 0341-362360



SAN MARTINO

Rancio LC (370m) - Convento San Martino (767m)

Percorso: dal piazzale della fermata del bus Lecco/Rancio superiore si imbecca una strettoria fra le case e dopo 350m di ripida salita si arriva su una traversa ampia da seguire inizialmente in piano verso sinistra. Dopo un tornante a destra in lieve salita si imbecca il sentiero vero e proprio a sinistra (n.52) che, salendo per ripidi gradoni e brevi traversate a sinistra, porta alla Cappella di San Martino a 740m. Il punto è molto panoramico sulla città e il lago di Lecco e segna la fine del tratto A1 - il più faticoso della salita. Si continua in traversata e con pochi saliscendi si raggiunge l'ex Convento di San Martino dove, in basso a sinistra, c'è una sorgente d'acqua. La salita non è lunga ma impegnativa e i non allenati devono effettuarla a passo lento. I tempi di percorrenza (vedi tabelle e consumi calorici) variano da meno di 20' a oltre un'ora secondo il livello e allenamento. La discesa è impegnativa - si consumano oltre il 30% delle calorie di salita - sono consigliati anche i bastoncini

TABELLE TEMPI E CONSUMI CALORICI

Percorso TRATTO A1 TRATTO A1+2

| Lecco-Rancio | Cappella 740m | S.Martino 767m | |
|------------------|---------------|----------------|------|
| Categoria | Tempo | Tempo | Kcal |
| Non allenato | 55' | 70' | 430 |
| Trekker allenato | 38" | 48' | 550 |
| Atleta | 25' | 32' | 460 |
| Best performance | 15' | 19' | 430 |

LA VOSTRA PRESTAZIONE: TRATTO A1+A2

Fino a 50' - Siete sui tempi di un escursionista che può migliorare allenandosi con costanza. Avete consumato circa 500 Kcal, prevalentemente in grassi e quasi 1 lt di acqua.

Fino a 30' - La vostra potenza aerobica (potenza aerobica) è pari a quella di atleti di buon livello. Avete consumato 450 Kcal, prevalentemente in zuccheri.

Allenandovi in salita potete ancora migliorare
Alimentazione: gli atleti o i camminatori veloci possono viaggiare in autonomia mentre ai non allenati è consigliato portare una borraccia con bevande saline e fruttosio

Come arrivare: Auto o Bus da Lecco al capolinea della Fz Rancio - punto di partenza del percorso con parcheggio.

