

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 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 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 snc - via Valvarena, 11 - 23000 Lecco
Tel. 0341.362609 - Fax 0341.368005 - info@an.de.it - www.an.de.it
SINCO AGENZIA LECCO - via Riva, 14 - Tel. 0341.288573
CANTONE AGRICOLA (SO) - via Nazionale, 52 - Tel. 0342.353436

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 cooperazione con la Provincia di Lecco e la Comunità Montana Lario Orientale, Valvarrone, Val d'Esino, Riviera 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
VALMADREDA / SAN TOMASO

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.



VALMADRERA Fraz. Belvedere - Giro di San TOMASO

Percorso: Da Valmadrera, Fraz. Belvedere si imbecca la mulattiera inizialmente ripida e in cemento (bivio a destra) e poi il sentiero n. 7 (direzione Valle di S Antonio). Dopo la Cappelletta Vars con salita più uniforme e tratti a gradoni si arriva al Fontanino di Sambrosera a 716m (tratto A). Si imbecca a sinistra il sentiero n. 5 e dopo una breve salita si traversa in discesa verso S. Tomaso, 580m. Procedendo in leggera salita sul sentiero sterrato n.5 e n.1 si arriva al Taja Sass, 629m. Il giro, vario e panoramico, si completa tornando a San Tomaso e imboccando a destra il sentiero n. 3 che in discesa porta alla Frazione Belvedere 290m. (tratto B)

N.b Il percorso è adatto a tutti ma per chi muove i primi passi o compie in oltre 1h il tratto A, si consiglia di rientrare dallo stesso punto o completare il giro da San Tomaso evitando l'ultima salita. I tempi di percorrenza e le calorie elaborati in salita sono riportati stimando anche i saliscendi e il ritorno in discesa.

TABELLE TEMPI E CONSUMI CALORICI

Percorso	TRATTO A	TRATTO A+B	
Valmadrera 290m	snt. 716m	Giro San Tomaso	
Categoria	Tempo	Tempo	Kcal
Non allenato	55'	2h 30'	650
Trekker allenato	40'	1h 30'	750
Atleta	30'	60'	700
Best performance	18'	38'	600

LA VOSTRA PRESTAZIONE: TRATTO A+B

Fino a 2 ore - Siete sui tempi di un escursionista che può migliorare allenandosi con costanza. Avete consumato circa 700 Kcal, prevalentemente in grassi e oltre 1 lt di acqua

Fino a 75' - La vostra cilindrata del motore (potenza aerobica) è superiore alla media. Con l'allenamento potete avvicinarvi al livello di atleta. Il consumo calorico è al 50% fra grassi e zuccheri.

Fino a 50' - La vostra potenza aerobica è pari a quella di atleti di buon livello. Avete consumato prevalentemente zuccheri e 1.5lt di acqua. 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 fruttose e cibo solido.

Come arrivare: Superstrada MI/Lecco uscita per Valmadrera
Da Lecco: attraversare ponte Kennedy, direzione MI e Valmadrera
Info turistiche e cartografia: www.turismo.provincia.lecco.it - Tel. 0341-362360

