



## NON 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 si consiglia di percorrere solo una sezione dei percorsi segnalati e proseguire per l'intero percorso solo se si è entro i tempi massimi indicati e non troppo affaticati. Diversamente riprovare l'escursione dopo aver migliorato la forma fisica camminando due, tre volte alla settimana alla velocità di 4-6 km/h in piano o su salite moderate per almeno mezz'ora.

## DATI PER AUTO TEST

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.

## TABELLA TEMPI E CONSUMI CALORICI

### PERCORSO 1 - MORASCO/RIF MORES 2505m

Diga Morasco	Tratto 1A (2130m)	Diga Sabbione		
Categoria	Tempo	Kcal	Tempo	Kcal
Non allenato	1h 20'	490	3h	1200
Trekker allenato	43'	520	1h50'	1100
Atleta	33'	460	50'	850
Best performance	22'	420	38'	670

### Diga Sabbione Rif 3 A (2950m) - Proiezione

Trekker allenato	3h	1600 Kcal
Atleta	2h	1300 Kcal
Best performance	1h	1100 Kcal

### PERCORSO 2 - PONTE/DIGA DEL VANNINO 2194m

Ponte	Seggiovia	Diga Vannino		
Camping	Tratto 1 A	Tratto 2 B		
Categoria	tempo	Kcal	tempo	kcal
Non allenato	1h12	470	2h 22'	1100
Trekker allenato	41	470	1h 34'	900
Atleta	32'	400	59'	820
Best performance	19'	350	25'	480

## LA VOSTRA PRESTAZIONE

### Ore 2-2.30' n 1 - Morasco - Mores - Diga del Sabbione

### Ore 2.30'-3 n 2 - Ponte - Diga del Vannino

Siete sui tempi di un escursionista che può ancora migliorare allenandosi con costanza. Avete consumato circa 1100 Kcal sul percorso 1 o 1300 Kcal sul percorso 2, prevalentemente in grassi.

Per valutare la prestazione sui singoli tratti A/B verificare il vostro tempo con le tabelle specifiche.

### Meno di 2 ore (Sabbione) - 2.30' (Vannino)

La cilindrata del vostro motore (potenza aerobica) è superiore alla media. Se non siete già al massimo della forma, con l'allenamento potete avvicinarvi al livello di un atleta. Il consumo calorico è di circa 1000 Kcal sul percorso 1 o 1300 sul percorso 2, al 50% fra grassi e zuccheri.

### Meno di 1.30' (Sabbione) - 2 ore (Vannino)

La vostra potenza aerobica è pari a quella di atleti di buon livello, ad esempio di un calciatore professionista. Avete consumato prevalentemente zuccheri per circa 900 Kcal sul percorso 1 o 1200 Kcal, sul percorso 2.

### Meno di 45' (Sabbione) - 55' minuti (Vannino)

Le doti atletiche sono elevate. Avete consumato 1-2 litri di acqua e 700 Kcal sul percorso 1 o 850 Kcal, sul percorso 2 in zuccheri. Alla quota di 3000m sul medesimo terreno avreste impiegato circa il 20% in più e, allenandovi in montagna, potete diventare un campione di alto livello.



NB. La prestazione è valutata a ritmo costante senza soste. Il tempo varia molto dall'atleta al non allenato anche in piano dove il primo corre e l'altro cammina.

Il costo energetico è valutato in salita su soggetti di corporatura media. Alle Kcal totali va aggiunto il 25-30% per la discesa.

## SCHEDA DATI

La vostra prestazione può aiutare la ricerca. Se volete contribuire, inviateci una fotocopia di questo modulo all'indirizzo sottostante.

### DATI FACOLTATIVI

Nome e Cognome \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_

CAP \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_ Cell \_\_\_\_\_

Fax / e-mail \_\_\_\_\_

### DATI PRESTAZIONE

Età \_\_\_\_\_ Luogo di nascita \_\_\_\_\_

Altezza \_\_\_\_\_ Peso \_\_\_\_\_ Sesso M/F \_\_\_\_\_

PERCORSO \_\_\_\_\_

TRATTO \_\_\_\_\_ ORE \_\_\_\_\_

Note fisiologiche particolari.

Curriculum o precedenti esperienze:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Acconsento che i dati qui raccolti siano usati ex legge 675 del 31-12-96 ed ad uso statistico per il progetto Mountain Fitness

Firma \_\_\_\_\_

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



## I SENTIERI MOUNTAIN FITNESS >>>

### Valle d'Aosta

Breuil-Cervinia, Courmayeur, Valle d'Ayas

### Piemonte

Biellese, Val di Susa, Formazza, Valsesia

### Lombardia

Val Camonica, Valtellina, Prealpi Orobie

### Trentino

Val di Fassa, Fiemme

### Veneto-Friuli

Bellunese, Alpi Carniche

### Centro Sud

Appenini

Brochure pubblicata dalla Federation for Sport at Altitude in collaborazione con Enel Piemonte.

I progetti e le iniziative del programma "Natura e Territorio" di Enel sono visitabili sul sito internet [www.enel.it/natura](http://www.enel.it/natura)

\*Tutte le indicazioni contenute nelle 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 - Mountain Fitness - Via Mentegazzi, 34 - 13900 Biella, Italy  
Tel/Fax 015 252 3692 - e-mail: [info@mountainfitness.org](mailto:info@mountainfitness.org)  
Sito: [www.mountainfitness.org](http://www.mountainfitness.org) e [www.fsaitalia.org](http://www.fsaitalia.org)



Enel ha ideato e messo in atto sull'intero territorio nazionale un programma denominato "Natura e Territorio" mirato a valorizzare gli aspetti ambientali, turistici e ricreativi delle aree di pregio naturalistico e paesaggistico attigue agli impianti dell'azienda.

Il programma si basa su progetti definiti ed attuati in collaborazione con istituzioni, Enti, Comunità locali, associazioni ambientaliste, Federazioni sportive e Aziende di turismo, indirizzati alla conoscenza ed alla tutela dell'ambiente, allo sviluppo di attività ricreative e sportive, alla valorizzazione di itinerari culturali per il recupero ed il mantenimento delle tradizioni culturali e testimonianze locali.

Rientrano in questo programma i "Sentieri Energia e Natura" pensati per escursionisti ed amanti dell'outdoor. Sono sentieri da percorrere a piedi o in bicicletta, di norma già esistenti nelle vicinanze degli impianti per consentirne il controllo e la manutenzione; Enel lungo di essi ha installato cartelli informativi che illustrano le caratteristiche del percorso e del contesto ambientale nonché i principali dati tecnici e di funzionamento degli impianti di produzione di energia.

In Val Formazza, dove sono già qualificati dodici sentieri per quanti vogliono venire a conoscenza della struttura e del funzionamento del sistema idroelettrico della valle,

Enel, al fine di contribuire a promuovere uno stile di vita più attivo e più salutare, ha scelto di applicare il programma Mountain Fitness su due "Sentieri Energia e Natura" in Val Formazza: i percorsi, selezionati per le loro particolari caratteristiche, grazie al lavoro di monitoraggio effettuato dalla Federation for Sport at Altitude, possono essere utilizzati come un importante strumento per verificare e migliorare il proprio stato di forma in un ambiente naturale di particolare bellezza.

#### Come raggiungere la Val Formazza

Da Torino: Autostrada A4 e A26 fino a Gravelona Toce.  
Da Milano: Autostrada A8 e A26 fino a Gravelona Toce.  
Da Gravelona Toce si prosegue verso Domodossola con la superstrada 33 del Sempione; si esce sulla SS659 che percorre tutta la Val Formazza lungo il corso del Toce.

## SENTIERI ENERGIA E NATURA MOUNTAIN FITNESS

### Percorso 1

#### DIGA DEL MORASCO/RIFUGIO MORES DIGA DEL SABBIONE/RIFUGIO 3 A

Dalla diga di Morasco, 1815m, si segue la strada in piano che costeggia il lago fino alla partenza della teleferica Enel. Piegare a sinistra verso il torrente ed imboccare il sentiero abbastanza esposto che risale a destra (guardando dal basso) la stretta valle del Sabbione. A quota 2130m, poco dopo una baita di pastori, attraversare verso sinistra il torrente e riprendere la salita sul fianco opposto della valle che porta verso l'arrivo della teleferica Enel e il rifugio Mores a 2505m. Attraversato il piazzale si scende brevemente verso la diga del Sabbione a quota 2466m.

Il fondo del sentiero è sterrato con erba, ghiaia, gradini di roccia e non presenta difficoltà tecniche o aree di pericolo nella stagione estiva. Prestare comunque attenzione nel tratto ripido all'inizio della salita e si consiglia la discesa in direzione del rifugio Città di Busto che si può raggiungere attraversando il muro della diga e piegando a destra sempre in piano.

**Tempi limite** – Chi non è allenato potrà già verificare le proprie possibilità all'inizio della salita ripida transitando in non più di 30' e al ruscello dopo la baita dei pastori entro 1h e 45'.

**Rifugio 3 A** – L'escursione può essere allungata attraversando il muro della diga e girando a sinistra lungo il panoramico sentiero che costeggia il lago fino al rifugio Claudio e Bruno a 2750m. I trekker esperti possono raggiungere il rifugio 3 A a 2950m e scendere dal lato della Piana dei camosci verso il rifugio Città di Busto. L'altimetria, con distanze e dati per i diversi utenti (vedi grafico e tabelle) mostra l'evolversi dell'impegno. Chi ritorna per la via di salita o dal punto 1 deve scendere con prudenza nei tratti nella parte finale lungo la Valle del Sabbione.

### Percorso 2

#### PONTE/DIGA DEL VANNINO 2143M

**TRATTO 2 A** - Dal campeggio di Ponte, 1315m, adiacente la partenza della seggiovia si imbecca un sentiero in forte salita che costeggia la pista da sci. Sbuca dal bosco ci si immette nella pista da sci che si segue fino ad un'ampia curva a quota 1772m dove c'è un bivio che a sinistra prosegue sul percorso integrale e a destra porta quasi in piano all'arrivo della seggiovia.

**TRATTO 2 B** - Dalla seggiovia si torna al bivio precedente riprendendo la salita ancora ripida fino a 1950m. Imboccata la valle che costeggia a destra il torrente, si prosegue per un lungo tratto più pianeggiante fino alla diga del Vannino, 2194 m.

Il percorso è prima su piste da sci erbose e poi su sentiero roccioso, segue la vallata principale e non presenta difficoltà o aree di pericolo nella stagione estiva. Per i meno allenati è consigliato prendere la seggiovia nel tratto 2 A ed effettuare solo questa parte, panoramica e meno faticosa ma sufficiente per "bruciare" 1000 Kcal (vedi grafico e tabelle).

Dalla diga del Vannino si può attraversare a destra verso la Cascata del Toce tornando a valle lungo il percorso n. 5 dei Sentieri Energia e Natura.

**Equipaggiamento:** vedi indicazioni generali.

**Alimentazione:** in termini calorici si consumano oltre 1000 Kcal e 1-2 litri di acqua su ciascun percorso. Gli atleti, che sulla stessa distanza e salita mediamente consumano meno, possono limitarsi a portare una borraccia con bevande o integratori.

Chi impiega 2-3 ore, consuma più calorie totali ed è opportuno che porti uno zainetto con vestiario, 1 litro di acqua ed almeno 1-2 panini o crackers, biscotti e frutta.

Le calorie consumate in più saranno integrate alla sera o messe in credito ai grassi sottocutanei.

I consumi: A ritmo lento in 60 minuti consumerete circa 300 Kcal - l'equivalente di 60 grammi di pasta, un cucchiaino d'olio e di parmigiano.

Un pasto di 1000 Kcal equivale a circa un piatto di pasta, 100g di pesce o carne, un panino e un bicchiere di vino.

