



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



ANDE s.p.a. - via Valsassina, 11 - 23900 Lecco
Tel. 0341.362698 - Fax 0341.368065 - info@fsa.it - www.fsa.it
Sede: Azienda Lecco - via Rustica, 14 - Tel. 0341.28.85.73
Cantone Arona (SO) - via Molinetta, 52 - Tel. 0342.35.84.85

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 Valsassina, 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



COMUNITÀ MONTANA
Valsassina, Valvarrone,
Val D'Esino e Riviera

PREALPI OROBIE
VALSASSINA DA INTROBIO E BARZIO

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.



Barzio (854m), Piani di Bobbio - Passo Toro, Rif. Grassi (1957m)

Tratto A: prima del piazzale della cabinovia di Barzio si imbecca la mulattiera a destra che conduce ai Piani di Bobbio. Seguirla fino ad una cappelletta sulla destra e salire per il sentiero che a volte incrocia la pista di sci. L'ultimo tratto è in forte salita prima di arrivare ad un piccolo pianoro che porta all'arrivo della cabinovia e quindi ai Piani di Bobbio.

Tratto B: dalla cabinovia con direzione verso la conca e i prati dei Piani di Bobbio proseguire verso sinistra fino ad un sentiero che in piano porta nel bosco. Proseguire fino alla indicazione rif. Buzzoni (non è da seguire) e proseguire per il sentiero che si inerpica fino al passo del Toro (acqua). Da questa alta quota di 1980m seguire il bel sentiero che con vari saliscendi attraversa la bocchetta di Foppabona e quella di Valbona per arrivare al rifugio Grassi. Opzione: salita al Pizzo dei Tre Signori a quota 2553m (da 1h30').

TABELLE TEMPI E CONSUMI CALORICI

Percorso	TRATTO A1		TRATTO A2	
Barzio	Piani di Bobbio	Piani Bobbio - Rif Grassi		
Categoria	Tempo	Kcal	Tempo	Kcal
Non allenato	3h 00'	900	3h 30'	1050
Trekker allenato	1h 50'	1100	2h 05'	1300
Atleta	1h 05'	950	1h 20'	1250
Best performance	41'	850	47'	920

LA VOSTRA PRESTAZIONE: TRATTO A1+A2

Entro 4h 15' - Siete sui tempi di un escursionista che può migliorare allenandosi con costanza. Avete consumato circa 2500 Kcal al 50% fra grassi e zuccheri e quasi 3 lt di acqua.

Entro 2h 45' - La vostra cilindrata del motore (potenza aerobica) è superiore alla media. Con l'allenamento potete avvicinarvi al livello di un atleta. Il consumo calorico è di 2200 Kcal.

Fino a 2h 00' - La vostra potenza aerobica è pari a quella di atleti di alto livello. Avete consumato 2000 Kcal, prevalentemente in zuccheri. Allenandovi in salita potete ancora migliorare.

Come arrivare: da Lecco seguire le indicazioni per Valsassina. Al termine della piana di Balisio si trova la prima indicazione per Barzio e alla partenza della cabinovia.

Introbio (588m)-Bocca Biandino, Rif. Madonna della Neve (1595m)

Tratto B1: da sopra l'abitato di Introbio a 600m si imbecca una strada a tratti sterrata in forte pendenza che sale a tornanti. Piegando poi a sinistra diminuisce la pendenza e si attraversa in piano. Al ponte si può prendere a destra una scorciatoia o seguire la strada che dopo un tornante incontra una fontana all'imbocco della scorciatoia. Si prosegue fino ad un ampio piazzale a quota 1080m - lunghezza 4,1km.

Tratto B2: Se non si è troppo stanchi proseguire attraversando il ponte e imboccando la strada cementata che sale ripidamente costeggiando il fiume. Il percorso è uniforme con leggeri cambi di pendenza fino agli ultimi 400m che portano alla Bocca di Biandino dove il panorama si apre sui pascoli di una bella e ampia valle che porta verso il Pizzo dei Tre Signori - lunghezza km3,9.

Tratto B3: E' il tratto più pianeggiante che porta al Rifugio Madonna della Neve che si vede sullo sfondo e si raggiunge dopo oltre 1km di piacevole camminata con una breve salita finale.

TABELLE TEMPI E CONSUMI CALORICI

Percorso	TRATTO B1		TRATTO B1+2+3	
Introbio (588m)	(1080m)	Rif. Madonna Neve (1595m)		
Categoria	Tempo	Kcal	Tempo	Kcal
Non allenato	1h.45'	585	4h.10'	1300
Trekker allenato	1h.05'	680	2h.25'	1520
Atleta	38'	650	1h.30'	1450
Best performance	24'	560	51'	1200

LA VOSTRA PRESTAZIONE: TRATTO A+B+C

Fino a 2.45' - Siete sui tempi di un buon escursionista che può migliorare allenandosi con costanza. Avete consumato oltre 1500 Kcal e 2 lt di acqua.

Fino a 1h45' - La vostra cilindrata del motore (potenza aerobica) è superiore alla media. Con l'allenamento potete avvicinarvi al livello di un atleta. Avete consumato 1500 Kcal al 50% fra grassi e zuccheri.

Fino a 1h.10' - La vostra potenza aerobica è pari a quella di atleti di alto livello. Avete consumato 1400 Kcal, prevalentemente in zuccheri. Allenandovi in salita potete ancora migliorare.

Come arrivare a Lecco: superstrada o treno da Milano, Colico, CO, BG Da Lecco: direzione Valsassina e Introbio. Info turistiche e cartine: www.turismo.provincia.lecco.it Tel. 0341-362360

