



## 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.



## Valsassina - Valvarrone - Monte Legnoncino (1734m)

**Percorso:** da Dervio o Premana, Rif Capriolo, Roccoli Lorla.

**Tratto A: Roccolo di Arteso** - Dal laghetto a 1209m si procede su un ripido sentiero fino al Rif. Bellano 1279m. Dopo un saliscendi si prosegue a mezza costa su una strada sterrata in salita a tornanti. Obliquando a sinistra si costeggiano le trincee della Linea Cadorna da cui si intravede a tratti il lago. Con pendenza costante si arriva a prato dei Roccoli Lorla. (Opzione per corridori: Partire dal Rif. Capriolo 1109m percorrendo 2km pianeggianti e 1,6 km in leggera salita fino al laghetto a 1209m).

**Tratto B: I Roccoli Lorla** sono (raggiungibili anche in macchina salendo da Premana). Al bordo del prato si imbecca la strada militare verso la cima del Legnoncino che sale a pendenza costante in mezzo ad un fitto bosco a macchia. La parte finale spazia sul lago e il Legnone sulla destra. Il sentiero sale ora più ripidamente piegando a sinistra e dopo 2,5km si arriva alla cappella e alla cima finale a 1734m.

### TABELLE TEMPI E CONSUMI CALORICI

Percorso	TRATTO A		TRATTO B	
Rif Bellano	Roccoli Lorla	1468m	Legnoncino	1734m
Categoria	Tempo	Kcal	Tempo	Kcal
Non allenato	53'	380	63'	390
Trekker allenato	37'	420	45'	430
Atleta	22'	410	24'	440
Best performance	14'	350	12'	300

### LA VOSTRA PRESTAZIONE: TRATTO A+B

**Fino a 90'** - Siete sui tempi di un escursionista che può migliorare allenandosi con costanza. Avete consumato circa 500 Kcal, prevalentemente in grassi e quasi 21 lt di acqua.

**Fino a 50'** - 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 480 Kcal al 50% fra grassi e zuccheri.

**Fino a 30'** - La vostra potenza aerobica è pari a quella di atleti di alto livello. Avete consumato 450 Kcal, prevalentemente in zuccheri. Allenandovi in salita potete ancora migliorare.

**Alimentazione:** Gli atleti o i camminatori veloci possono limitarsi a portare una borraccia con bevande saline e fruttosio. Per chi impiega più ore è opportuno uno zainetto con 1lt di acqua, crackers, biscotti e frutta.

Come arrivare: Lecco/Dervio, superstrada MI/SO Barzio o da Premana  
Info turistiche e cartografia: [www.turismo.provincia.lecco.it](http://www.turismo.provincia.lecco.it) - Tel. 0341-362360

