

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

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 [1/4tavoletta]	1 = 25g	100 kcal
Crackers/Grissini [1-2conf.]	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	140/155	170/190

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.

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.



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 il progetto Giro d'Italia dei Parchi d'Italia

Si ringrazia per la cooperazione la Federparchi e il Ministero dell'Ambiente-Direzione Generale per la Protezione della Natura.

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](http://www.mountainfitness.org) e [www: fsaitalia.org](http://www.fsaitalia.org)



Ministero dell'Ambiente
e della Tutela del Territorio
Direzione Generale
per la Protezione della Natura



FEDERPARCHI



GIRO DEI PARCHI D'ITALIA - VESUVIO

VESUVIO - Strada Matrone

SENTIERO MOUNTAIN FITNESS®
TRECASE - PIAZZALE - GRAN CONO

Dal Comando della Stazione Forestale di Trecase, a 350m, parte il sentiero n. 6 tracciato dai fratelli Matrone negli anni 1920-30. Il primo tratto è lungo la strada asfaltata che sale a tornanti in mezzo alla pineta. Dopo il bivio con lo Strabello, 830m, nella Riserva Forestale Tirone-Alto Vesuvio, la pineta lascia il posto alla macchia a ginestre. Il sentiero sale a tornanti più ampi e con una lunga traversata prima a sinistra e poi a destra arrivando al Piazzale 1.050m che segna la fine del percorso Mountain Fitness® per tutti. Il fondo è caratterizzato da substrato in lapilli e tratti di basolato. Il sentiero, è molto panoramico, con scorci verso il Vesuvio, le creste del Monte Somma, la Penisola sorrentina ed il golfo di Napoli. L'ultimo tratto è il più suggestivo che spazia sulla Piana Campana, sulla Riserva Tirone, sulla cupola lavica del 1937, sulle bocche laviche del 1906 e sul Monte Somma.

Lunghezza complessiva (andata e ritorno) 13.754 m - quota massima: 1050 m Dislivello: 700 m (GPS da 309m a 1046m)
OPZIONE PER ESPERTI: SENTIERO N.° 5 "GRANDE CONO" 1282M Dislivello parziale 230m, totale 930m - Dal Piazzale terminale di Strada Matrone si

prosegue sulla sinistra lungo un sentiero in lapilli che porta alla sommità del cratere del Vesuvio; l'ambiente è caratterizzato da rada macchia a Ginestra ed Elicriso. Si percorre il periplo del bordo craterico del Vesuvio scendendo lungo lo stesso sentiero. Dall'alto del vulcano si ammirano la Punta Nasone e la Valle dell'Inferno. Lo sviluppo totale del percorso è di circa Km. 9 con pendenza media quasi costante fino al Piazzale (20-25%, sale poi al 35% fino al giro del grande cono con alcuni saliscendi.

Lunghezza complessiva (andata e ritorno) circa km 16.

Prima di proseguire per la seconda parte verificare di essere nella tabella tempi prevista e non essere troppo affaticati.

EQUIPAGGIAMENTO: vedi indicazioni generali

ALIMENTAZIONE: in termini calorici si consumano oltre 1000Kcal e 2 litri di acqua. Gli atleti o i camminatori veloci possono limitarsi a portare una borraccia con bevande saline e fruttosio. **Chi** impiega più ore è opportuno che porti uno zainetto con 1 litro di acqua ed almeno 1-2 panini o crackers, biscotti e frutta.

Come arrivare: da Napoli a BoscoTrecase - Stazione Forestale Tel.081.7710911 Email: protocollo@parconazionaledelvesuvio.it



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 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.

TABELLE TEMPI E CONSUMI CALORICI

PERCORSO	TRATTO A		PROIEZIONE A+B	
Tre Case	Piazzale 1050m		Grande Cono 1282m	
Categoria	Tempo	Kcal	Tempo	Kcal
Non allenato	2h15"	880	3h	970
Trekker allenato	80"	780	2h	1100
Atleta	50'	870	1h20'	1050
Best performance	34'	700	50'	850

Nb il costo energetico è elaborato in salita e su soggetti di corporatura media. In discesa sommare almeno un terzo del tempo e il 20-25 % delle calorie consumate in salita.

LA VOSTRA PRESTAZIONE: Trecase - Piazzale 1050m

Ore 2.00' - Siete sui tempi di un escursionista che può migliorare allenandosi con costanza. Avete consumato circa 800 Kcal, prevalentemente in grassi.

Ore 1.20' - 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 750 Kcal al 50% fra grassi e zuccheri.

Meno di 1 ora - La vostra potenza aerobica è pari a quella di atleti di buon livello. Avete consumato 800 Kcal prevalentemente in zuccheri.

Meno di 45 minuti - Le doti atletiche sono già elevate. Avete consumato 2 litri di acqua e 750 Kcal in zuccheri. Alla quota di 3000m sul medesimo terreno avreste impiegato circa il 25% in più e allenandovi in montagna, potete diventare un campione d'alta quota.

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

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.

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.

