



È BENE SAPERE...

IL PARCO PROVINCIALE MONTE MORIA

Il Parco occupa una superficie di 15 ettari tra i comuni di Morfasso e di Lugagnano, zona naturale a difesa del patrimonio boschivo gestita da un Consorzio di privati in sinergia con gli Enti Locali che promuovono il recupero dell'ecosistema. Tre quarti della superficie è coperta di castagneti tra cui esemplari centenari delle forme strane ed originali che creano un ambiente surreale. Ginestre e ginepro crescono nelle zone più rade, mentre il sottobosco è rinomato per la ricca produzione di funghi. Cinghiali, tassi, daini, volpi e scoiattoli percorrono questa oasi naturale, "prede" ambite per gli appassionati di foto naturalistiche.

Il Sentiero Mountain Fitness® raggiunge il punto più alto della zona, la Croce dei Segni, un percorso facile e agevole, adatto a tutta la famiglia, ragazzi e scuole.

LE ATTIVITÀ SPORTIVE NEL "PARCO DELLO SPORT"

Numerose attività sportive, escursionistiche e salutistiche sono promosse nell'area dalla Adventure Academy, un vero centro outdoor situato proprio nel Rifugio del Parco.

Fra le attività proposte ci sono corsi di orientamento, arrampicata, trekking, preparazione fisica e tecniche di sopravvivenza con corsi dedicati anche a scuole e aziende.

Nell'ambito del progetto Ecosport saranno inoltre organizzati corsi dedicati all'ecorunning, all'ambiente, all'alimentazione e alla salute in cooperazione con i partner del progetto.

info@adventureacademy.net

www.parcomontemoria.it - www.adventureacademy.net



LE VACANZE MOUNTAIN FITNESS®

In alcune aree italiane è possibile organizzare weekend e vacanze Mountain Fitness® in alberghi convenzionati con supporti per test salutistici e accompagnatori qualificati per neofiti, famiglie e ragazzi sui vari percorsi.
www.mountainfitness.org/salute.

Come arrivare: Autostrada A1 - uscita Fiorenzuola - 30 minuti seguendo per Fiorenzuola, Castell'Arquato, Lugagnano D'Arda, Parco Provinciale, Adventure Academy

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, **brochure alla mano**, quanto avete fatto in un'ora. Se siete molto affaticati, tornate indietro e riprovate l'escursione dopo aver migliorato la condizione fisica camminando 30 minuti, per tre volte alla settimana, alla velocità di 4-6 km/h in piano o su salite moderate. In un'ora di cammino consumate circa 300 kcal, l'equivalente di 60 grammi di pasta condita (mezza porzione).

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 e usate bastoncini da sci. **Andate leggeri**. Zaini ingombranti e pesanti sono un handicap per il movimento. Misurate cibo e vestiario senza esagerare.

LA VOSTRA ATTIVITA' MOUNTAIN FITNESS®

Per programmare le escursioni e la vostra prestazione, consultate i dati delle bacheche alla partenza dei Sentieri o delle relative brochure. Verificate le quote e i dislivelli, i tempi di percorrenza 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.

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 85 kg, alla pendenza del 30% consuma circa il 20% in più di un soggetto di 70 kg. 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 Mountain Fitness® come strumento di educazione alimentare si devono avere chiari due concetti:
1) Le calorie consumate percorrendo un Sentiero entro un determinato tempo.
2) Gli alimenti usuali e la loro equivalenza calorica media indicata in questa tabella comparativa:

Alimento	peso	calorie
Crostata alla frutta	100g	250
Cappuccino zuccherato	60cc	100
Cracker / grissini	25g	100
Gelato piccolo alla frutta	60g	100
Yogurt alla frutta	25g	100
Mela grossa	150g	90
Formaggio tipo grana	80g	300
Mozzarella media		200
Panino imbottito misto	100g	250
Pastasciutta (80g con olio e pomodoro)		400
Birra, Coca Cola (lattina) vino rosso (bicchiere)		140

CARDIO & FITNESS

Camminare o correre in salita offre molti vantaggi e poche controindicazioni. Una preventiva valutazione del proprio stato di salute può darci indicazioni anche sulla frequenza cardiaca ideale da tenere. Questa è solo una tabella indicativa, che può variare notevolmente in base all'età e allo stato di forma.

Categoria	FC Media	FC Max
Non allenato	90/110	125/130
Trekker	120/135	140/145
Atleta	140/160	170/190

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 basilari informazioni.

TEMPORALE: non stare in cresta e rientrare dalle valli laterali.

NEBBIA: rientrare dalla via già percorsa.

NEVE: con fondo nevoso i tempi di percorrenza ed i consumi calorici aumentano dal 25% sul fondo compatto al 100% su 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: per le morsicature da insetti o vipere niente panico, i casi sono rarissimi e non mortali (vedi manuali di pronto soccorso).

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 leggera, pantaloni lunghi, zainetto, bastoncini da sci. Per chi corre: fuseaux, scarpe da trail running e giacca antivento.



SENTIERO MOUNTAIN FITNESS®
Rifugio Parco - Croce dei Segni

MONTE MORIA
EMILIA ROMAGNA

Ecosport

Parco Provinciale del Monte Moria Morfasso, Emilia Romagna



Rifugio del Parco, 973m - Croce dei Segni, 1073m

Anello medio: 3,1 km con 120m di dislivello in salita e in discesa da percorrere in senso antiorario. Dal rifugio scendere verso la strada asfaltata e girare a sinistra seguendo la segnaletica CAI e imboccare il sentiero n. 913. Tenersi sempre a sinistra salendo con pendenza moderata e in piano fino ad incrociare il n. 919. Proseguire a sinistra salendo sempre dritti, oltre la deviazione sul 919a (anello piccolo) e dopo un tratto a destra in falsopiano abbandonare il 919 e proseguire a sinistra sul n. 901. Salire dritti, su una pendenza sostenuta intervallata per tre volte da altrettanti traversi con pendenza moderata, fino a raggiungere la cima della Croce dei Segni. Proseguendo dritti in discesa sul n.901 si incrocia l'innesto del giro corto (919a) e in breve una ripida discesa riporta nuovamente al rifugio. Per evitare la discesa ripida si può tornare dalla via di andata (attenzione in questo caso a tenersi sempre sui bivi a destra).

Anello piccolo: per non allenati in difficoltà che possono ripiegare sulla deviazione n. 919a (meno di 2km)

Anello lungo: per camminatori – si allunga di km 2,7 con lo stesso dislivello, stando sul 919 fino a imboccare il n. 917

TEMPI E CONSUMI CALORICI

Categoria	Rifugio del Parco		Croce dei Segni		Anello medio	
	Tempo	Kcal	Tempo	Kcal	Tempo	Kcal
Non allenato	1h 00'	230	1h 30'	450		
Trekker allenato	30'	200	50'	400		
Atleta	16'	230	23'	320		
Best performance	9'	200	13'	260		

(*Per la discesa si stima dal 30% (atleti) al 50% (camminatori) del tempo impiegato in salita e il 25-30% dei consumi calorici.



LA VOSTRA PRESTAZIONE

Rifugio del Parco/Croce dei Segni in oltre 60' - non siete allenati. Riposatevi prima di scendere procedendo lentamente con attenzione e facendo, dove possibile delle curve a tornante.

Anello corto in 60' - indicato per soggetti non allenati - avete consumato circa 300 kcal prevalentemente in grassi.

Anello medio in meno di 50' - siete già sui tempi di un camminatore allenato. Avete consumato quasi 400 kcal al 50% in zuccheri e grassi.

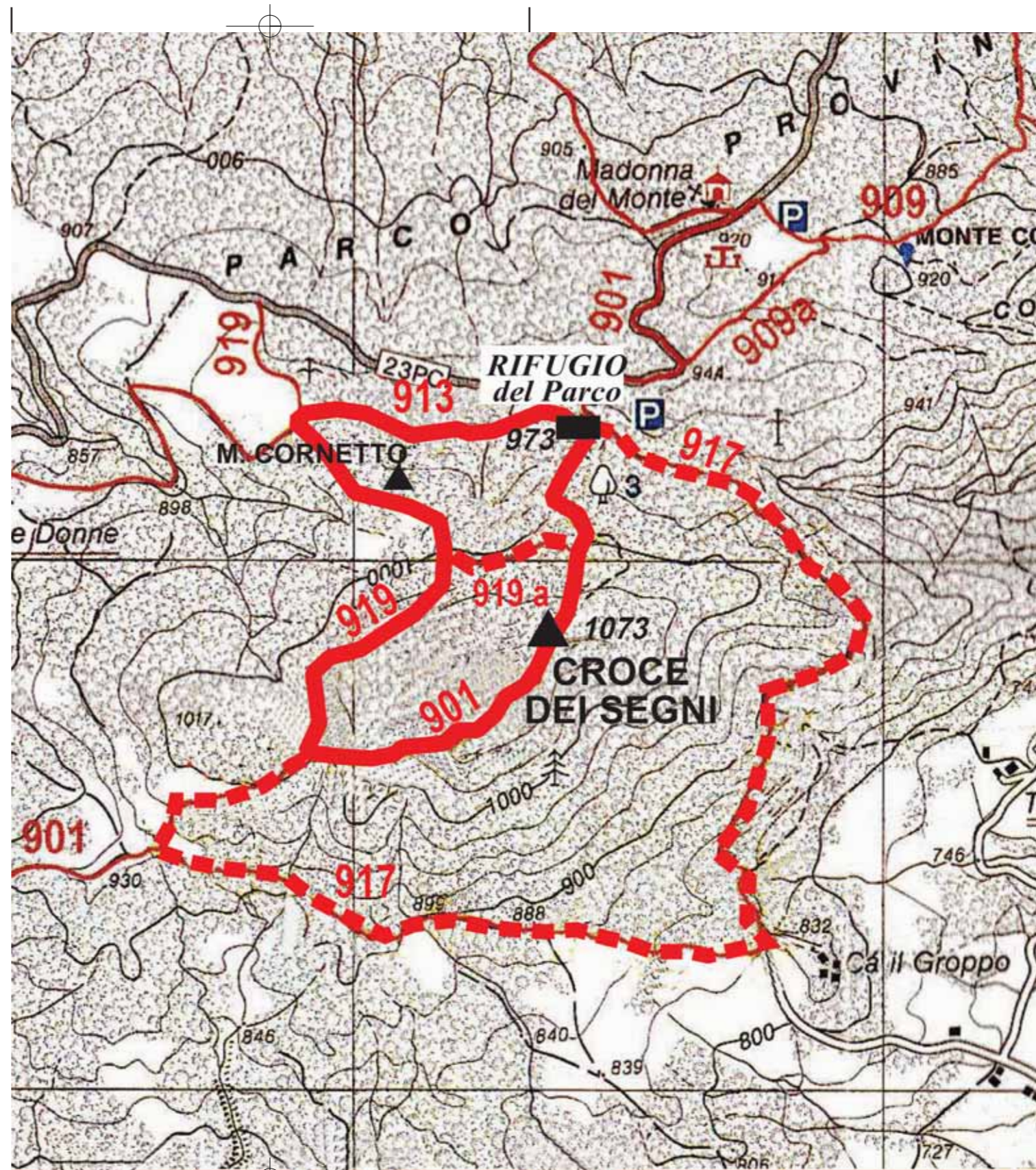
Anello medio in meno di 30' - la vostra prestazione è elevata. Avete consumato oltre 300 kcal prevalentemente in zuccheri.

Anello lungo in meno di 90' - siete sui tempi di un buon camminatore. Avete consumato oltre 500 kcal al 50% fra zuccheri e grassi

AUTOTEST MOUNTAIN FITNESS®

Sul sito www.mountainfitness.org/test è presente questa scheda di autovalutazione che potete compilare e inviare. Riceverete in risposta una valutazione della vostra performance.

Età	Sesso	Peso	Altezza
Cuore	FC riposo	FC max	FC media
Frequenze usuali			
Nome sentiero:	Quota min m	Quota max m	Tempo Ore/m
Distanza/km	Dislivello/m +	Discesa/m -	Zaino/kg:
Riservato Mountain Fitness®	Categoria	Status	Kcal/h



MOUNTAIN FITNESS®

Mountain Fitness® è un progetto che promuove la montagna come palestra di sport e fonte di salute. Anni di ricerca della FSA hanno dimostrato che fare sport in montagna è più tonificante per cuore, polmoni, muscoli e mente. I risultati sono fino a **tre volte più efficaci** che in pianura, sia in termini di salute sia per consumi calorici.

I SENTIERI MOUNTAIN FITNESS®

I Sentieri Mountain Fitness® rappresentano un nuovo modo di andare in montagna. Il monitoraggio del tracciato, correlato alla prestazione di un atleta, in base ad una **esclusiva ricerca scientifica** applicata dalla FSA, fornisce i dati per elaborare i tempi ed i consumi calorici delle varie categorie. Gli utenti possono verificare lo stato di forma e comprendere il bilancio fra energia spesa e cibo consumato. I Sentieri Mountain Fitness® diventano quindi uno strumento per perdere peso e un sano passatempo per restare giovani in un ambiente naturale.



Brochure pubblicata dalla Federation for Sport at Altitude in collaborazione con Adventure Academy e il Parco Provinciale del Monte Moria a promozione del Progetto Ecosport.

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 informazioni:
FSA - via Mentegazzi 34 - 13900 Biella
Tel/fax 015 252 2941 - email: info@mountainfitness.org
www.mountainfitness.org e www.fsa-sky.org/ita



MONTE MORIA
EMILIA ROMAGNA