



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 il tratto fino al punto 1. Il tempo limite è 60 minuti. Consumerete circa 300 Kcal - l'equivalente di 60 grammi di pasta, un cucchiaino d'olio e di parmigiano. Prima di riprovare l'escursione si deve migliorare la condizione fisica camminando due, tre volte alla settimana alla velocità di 4-6 km/h in piano o su salite moderate per almeno mezz'ora.

TABELLA TEMPI - MONTICCHIO - PUNTO 1

14 minuti.....	Record
22 minuti.....	Atleta
35 minuti.....	Trekker
60 minuti.....	Sedentario

LA VOSTRA PRESTAZIONE - Cima delle Guardie

Ore 3- 3.30'

Siete sui tempi di un escursionista che può ancora migliorare allenandosi con costanza. Avete consumato circa 1300 Kcal, prevalentemente in grassi.

Ore 2- 2.30'

La vostra cilindrata del 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 circa 1200 Kcal al 50% fra grassi e zuccheri.

Meno di 1 ora 30'

La vostra potenza aerobica è pari a quella di atleti di buon livello, ad esempio di un calciatore professionista. Avete consumato 1023 Kcal, prevalentemente in zuccheri.

Meno di 60 minuti

Le doti atletiche sono già elevate. Avete consumato almeno 1-2 litri di acqua e 800 Kcal in zuccheri. Alla quota di 3000m sul medesimo terreno avreste impiegato circa il 20% in più e allenandovi in montagna, potete diventare un campione d'alta quota.

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

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.

LA VOSTRA PRESTAZIONE

La vostra performance 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 _____

TEMPO IMPIEGATO SUL PERCORSO _____

Punto 1/2 _____ Cima _____ ore _____

Note fisiologiche particolari.

Curriculum o precedenti esperienze:

Accento 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, Val Sesia

Lombardia

Val Camonica, Valtellina, Prealpi Orobie

Trentino

Val di Fassa, Fiemme, Fondo

Veneto-Friuli

Bellunese, Cortina, Alpi Carniche

Centro Sud

Appenini

Brochure pubblicata dalla Federation for Sport at Altitude in collaborazione con l'Oasi Zegna

**Tutte le indicazioni contenute nelle brochure 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
Sito: www: mountainfitness.org/sentieri e www.fsaitalia.org



L'Oasi Zegna, il progetto di valorizzazione montana studiato e finanziato dal Gruppo Ermenegildo Zegna, si sviluppa su un territorio di circa 100 Km², attraversato dalla strada statale Panoramica Zegna, nella parte nord-orientale della Provincia di Biella, in Piemonte. L'iniziativa, attiva da 10 anni, è attenta alla tutela e conservazione del delicato equilibrio naturale e si adopera per sviluppare la presenza umana nelle "terre alte", con progetti a supporto dell'apicoltura e del turismo verde, ma anche mettendo a punto proposte sportive ecocompatibili ed insistendo sull'educazione ambientale, soprattutto rivolta alle generazioni giovani, per stimolarne la conoscenza ed il rispetto dell'ambiente montano. In quest'ottica, l'Oasi Zegna mantiene una rete di circa 30 sentieri storici, di differenti caratteristiche tecniche ed ambientali, individuati sul territorio, tutti con partenza dalla strada Panoramica Zegna. D'altro canto, l'area dell'Oasi Zegna è un vero "territorio parlante" in quanto caratterizzato da un sistema di segnaletica ambientale, appositamente studiata, per dare ad ogni visitatore tutte le informazioni e nozioni più importanti, siano esse di carattere storico, antropologico e naturalistico. Nell'Oasi Zegna quindi, si impara, ci si diverte, si aiuta la nostra salute a trarre i vantaggi propri dell'ambiente montano, a sostegno della qualità della vita. È quindi in questo adatto contesto che si è sviluppata la collaborazione con FSA - Federazione Sport Alta Quota - che ha individuato proprio nell'Oasi Zegna il primo dei sentieri Mountain Fitness, un sentiero in cresta, senza impegnative caratteristiche tecniche ma di insuperabili bellezze panoramiche.

Come raggiungere l'Oasi Zegna:
 autostrada Torino - Milano - uscita Carisio - direzione Cossato, Vallemosso, Trivero, Biemonte
 Autostrada Gravellona Toce - uscita Romagnano - direzione Coggiola - Trivero - Biemonte
 Informazioni: Icemont 015 - 744102
 Ristorante Bocchetto Sessera - 015 - 744115
 www.oasizegna.com
 oasizegna@zegnaermenegildo.it

IL PERCORSO

SESSERA 1382M
CIMA DELLE GUARDIE 2006M

Dal Bocchetto Sessera si segue il sentiero segnato stando sulla dorsale e puntando verso i paravalanghe al termine della forte salita iniziale.

L'altimetria, con distanze e dati per i diversi utenti (vedi grafico) mostra l'evolversi dell'impegno.

Il fondo del sentiero è su erba, ghiaia, gradini di roccia calcaree e non presenta difficoltà tecniche o aree di pericolo. Non ci sono sorgenti o ruscelli che si trovano solo nel tratto di discesa, per cui portare bevande.

Il punto 1, 1696m, Monticchio è il primo e unico traguardo come tempo limite.

Corrisponde al secondo dosso dal paravalanghe da dove inizia la traversata in piano e con vari saliscendi.

Chi è nei tempi e in condizioni di proseguire, segua la segnaletica sullo spartiacque fino alla Cima del Bonom 1878 m che è la seconda meta. Da qui si piega a destra fino al colletto da dove si può subito rientrare a valle prendendo a destra verso l'Alpe Bassa o risalire l'ultima rampa erbosa che porta a Cima delle Guardie. Il rientro più veloce è la discesa verso la strada sterrata visibile sotto l'Alpe Bassa tornando poi quasi in piano, a destra verso il Bocchetto Sessera.

Chi ritorna per la via di salita o dal punto 1 deve porre attenzione ai piccoli salti in alcuni tratti di forte discesa.

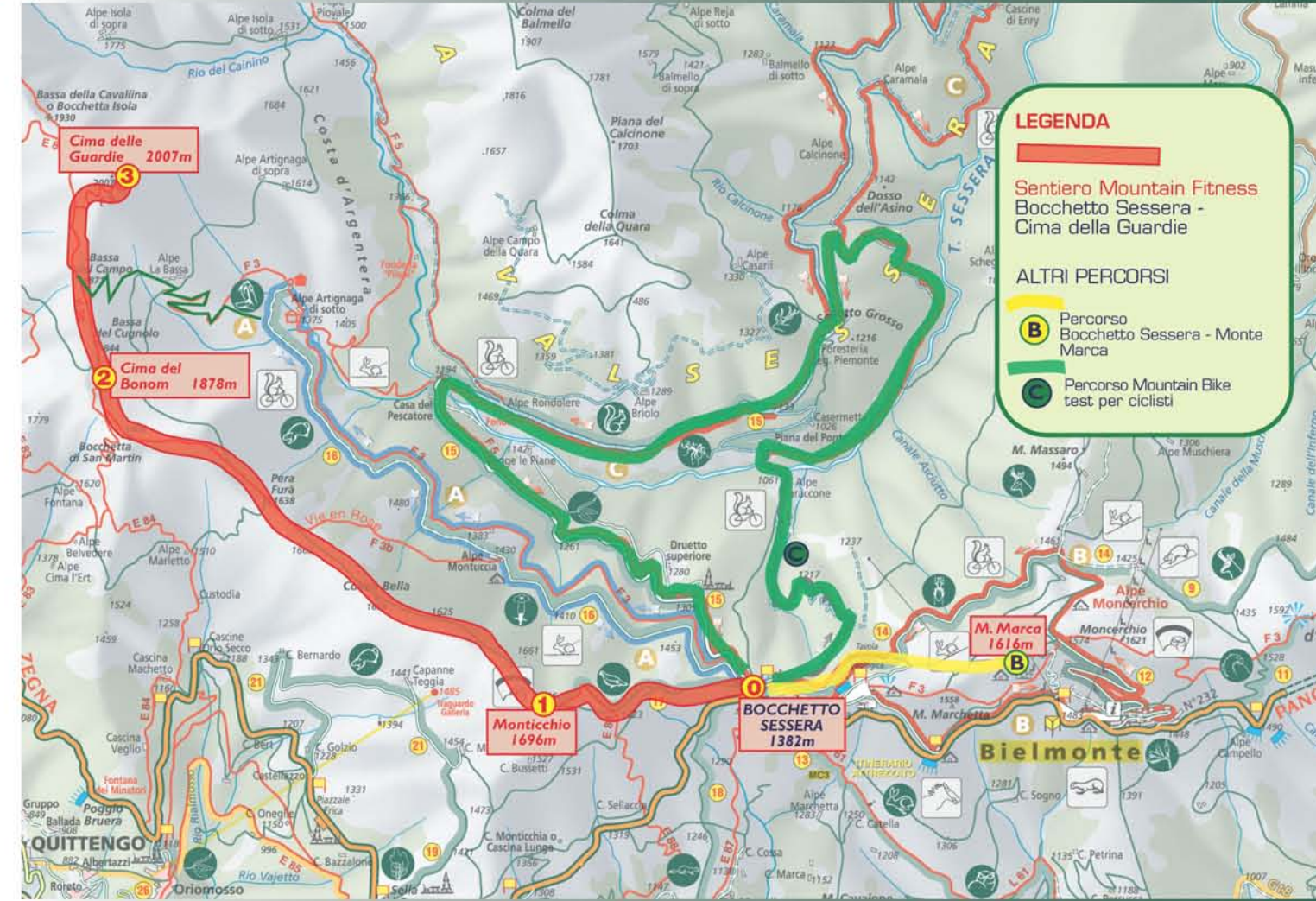
Equipaggiamento: vedi indicazioni generali

Alimentazione: in termini calorici si consumano oltre 1000Kcal e 1-2 litri di acqua. Gli atleti o i camminatori veloci possono limitarsi a portare una borraccia con bevande saline, maltodestrine o fruttosio.

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

Le calorie consumate in più possono essere riintegrate la sera o messe in credito ai grassi sottocutanei.

I consumi: 1000 Kcal equivalgono a circa 1 piatto di pasta, 100g di pesce o carne, 1 panino e un bicchiere di vino.



LEGENDA

Sentiero Mountain Fitness Bocchetto Sessera - Cima della Guardia

ALTRI PERCORSI

Percorso Bocchetto Sessera - Monte Marca

Percorso Mountain Bike test per ciclisti



	B.S. 1382m	P 1 - 1696m	Consumo Kcal	Media m/h	P 2 - 1878m	Cima - 2007m	Consumo
Categoria	Monticchio	fino al punto 1	fino a 1697m	Bonom	Guardie	Kcal Totali*	
Sedentario	60'	390	315 m/h	2h 40'	3h 24'	1307	
Trekker	35'	403	540 m/h	1h 45'	2h 08'	1215	
Atleti	22'	297	859 m/h	1h 05'	1h 20'	1023	
Record	14'	245	1350 m/h	44'	51' 17"	803	

[*] Kcal valutata in salita per soggetto di corporatura media - Consumo in discesa 25/30%
 Brochure: in loco, APT Biella, Oasi Zegna (www.oasizegna.com) Info: Icemont Tel. 015-744115 4102

ALTRI PERCORSI:

B. Sessera - Monte Marca 1616m: percorso test di 2.5 km con 230m di dislivello; Tempo limite 60', consumo Kcal 350 circa.

B. Sessera - Percorso C di Mountain Bike: test di 8 km con 600 m di dislivello; Tempo atleta 50', consumo Kcal 650 circa.