



## 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 il **Parco Naturale Alta Valsesia** -www.parcoaltavalsesia.it- e la **Provincia di Vercelli** per il "Progetto a promozione sui mercati internazionali del turismo ecocompatibile e delle eccellenze ambientali".

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 Mengozzi 34 - 13900 Biella  
Tel/fax 015 252 2941 - email: [info@mountainfitness.org](mailto:info@mountainfitness.org)  
[www.mountainfitness.org](http://www.mountainfitness.org) e [www.fsa-sky.org/ita](http://www.fsa-sky.org/ita)

Materiale realizzato con Fondi Docup 2000/2006 Misura 1.1b



**PARCO NATURALE ALTA VALSESIA  
REGIONE PIEMONTE**



## IL PARCO NATURALE ALTA VALSESIA

*I Sentieri Mountain Fitness® sono situati nel Parco Naturale Alta Valsesia - il parco più alto d'Europa - in una splendida area alle pendici del Monte Rosa caratterizzata da antichi villaggi, praterie e fiumi, incorniciati fra montagne e ghiacciai.*

*La vegetazione è rappresentata prevalentemente da faggio e abete bianco alle medie quote, e da lariceti nelle zone più alte. La fauna comprende varie specie tipiche della zona alpina, dal capriolo al camoscio e lo stambecco. Fra i rapaci è presente anche l'aquila reale.*

*I Sentieri Mountain Fitness® seguono alcuni degli itinerari della popolazione Walser, che dal Vallese attraversò le Alpi intorno al 1200, stabilendosi nell'alta valle trasformando alcuni alpeggi in funzionali villaggi stanziali e creando numerosi collegamenti tra di loro nelle valli del Rosa.*

*Le abitazioni d'epoca testimoniano ancora oggi le abilità di questa gente nella costruzione di case in grado di resistere nei secoli e nel sapiente sviluppo dell'agricoltura e della pastorizia. All'interno dell'area sono ancora ben conservate alcune frazioni le cui case in legno e pietra sono un ineguagliabile esempio di bioarchitettura, inserite in un ambiente naturale dove la cultura Walser vive ancora oggi.*

*L'Alta Valsesia, non è quindi solo il "paradiso dello sci", ma un patrimonio naturale ben conservato che, con le frazioni Walser e il suo museo etnografico, rappresenta anche un autentico scrigno di testimonianze storiche della geniale cultura dei primi coloni delle Alpi.*

Riferimenti: [www.parcoaltavalsesia.it](http://www.parcoaltavalsesia.it)

## 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](http://www.mountainfitness.org/salute)

**Come arrivare ad Alagna Valsesia:** Autostrada A4 Milano - Torino poi A26 Genova - Gravelona Toce, uscita Romagnano, direzione Borgosesia, Varallo Sesia. A Varallo seguire quindi le indicazioni per Alagna (36 km).

## É BENE SAPERE...



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 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 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.

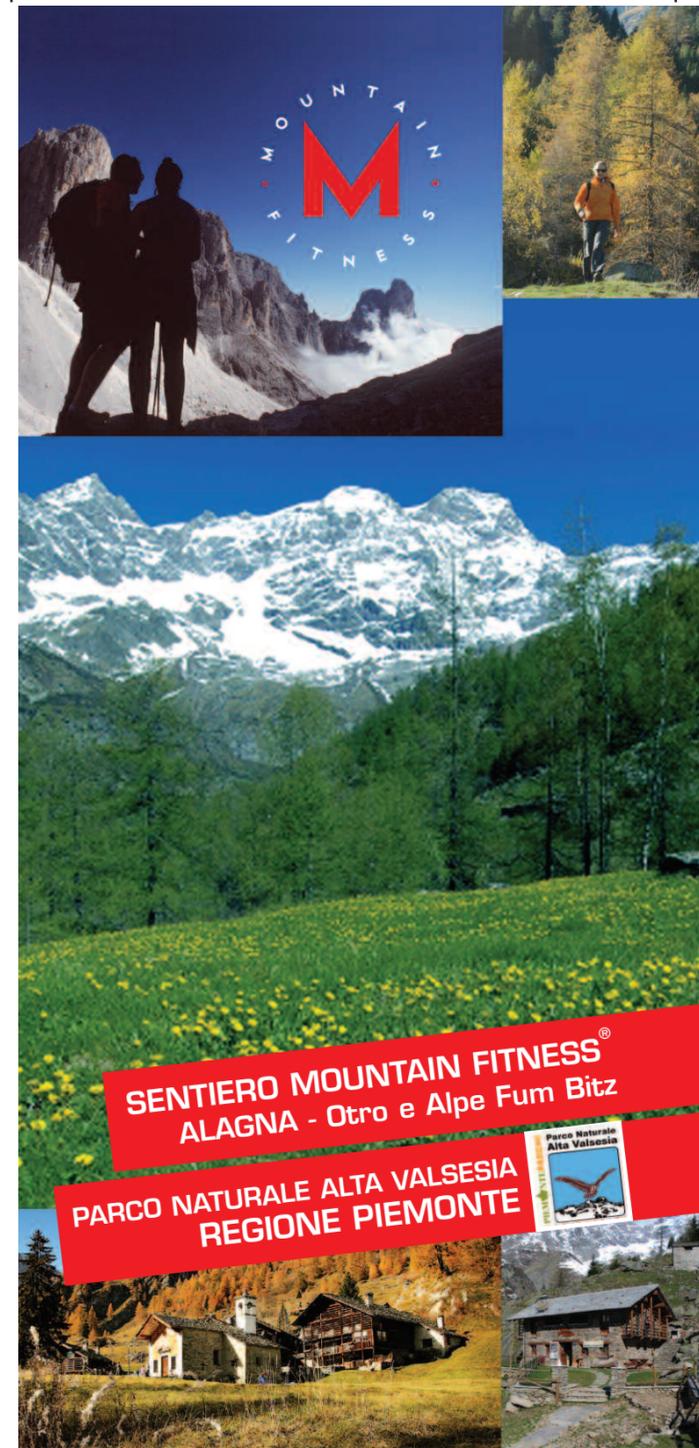
**GHIACCIO:** non avventuratevi su percorsi ghiacciati se non siete esperti escursionisti e attrezzati con ramponcini.

**MORSICATURA:** per le morsicature da insetti, api o vipere vedi manuali di pronto soccorso. Ma niente panico, i casi sono rarissimi.

**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®  
ALAGNA - Otro e Alpe Fum Bitz**

**PARCO NATURALE ALTA VALSESIA  
REGIONE PIEMONTE**

## Monte Rosa, Sentieri Walser Alta Valsesia



### Alpe Fum Bitz, 1603m - Rifugio Barba Ferrero, 2230m

Da **Alagna**, Piazzale Wold, con navetta fino al piazzale **Acqua Bianca** (1495m) e da qui fino alla **Casa del Parco** all'**Alpe Fum Bitz** (1603m). Sono circa 15' su un sentiero a gradoni che sale dritto all'Alpe (attraversando un ponte a sinistra si arriva invece al Rifugio Pastore). Dalla Casa del Parco il Sentiero segue la sinistra orografica del Sesia in leggera salita aumentando la pendenza e, con vari tornanti in forte salita, si arriva al **Rifugio Barba Ferrero** (2230m) all'alpe Vigne Superiore. Se non siete troppo affaticati proseguite la panoramica traversata verso destra su pascoli meno inclinati ma con impegnativi saliscendi per attraversare vari ruscelli fino all'**Alpe Testanera** (2260m). Da qui si scende con una serie di tornanti all'**Alpe Mittlenth** il (1943m) e con una ultimo tratto si arriva alla Casa del Parco dal lato opposto alla partenza.

*NB Il primo tratto di salita è di 650m per tre chilometri, mentre il giro completo è di 8,5 km con un dislivello di 800m. È consigliata una borraccia con bevande saline e fruttose agli atleti e cibi energetici nello zainetto per gli escursionisti. È indicato anche l'uso dei bastoncini da sci.*

### TEMPI E CONSUMI CALORICI

Categoria	Rif. Barba Ferrero		Alpe Testa Nera*	
	Salita	Giro da Acqua Bianca*	Tempo	Kcal
Non allenato	2h 10'	780	4h 30'	1.250
Trekker allenato	1h 20'	800	3h	1.300
Atleta	45'	670	1h 50'	1.150
Best performance	27'	560	1h 05'	1.060

(\* Il giro completo comprende anche la salita iniziale dal parcheggio Acqua Bianca, il traverso all'Alpe Testa Nera e la discesa. I tempi sono valutati su terreno asciutto ed è sconsigliato il percorso con la neve. Per la discesa sono stimati dal 35% (atleti) al 50% (camminatori) sul tempo impiegato in salita e fino al 30% dei consumi calorici.

### Alagna 1191m, Frazione Resiga - Valle d'Otro - Scarpia 1726m

Da Alagna centro si scende per cento metri sulla strada principale e poi a destra si raggiunge la casa dell'Unione Alagnese dove inizia il Sentiero (segnavia n. 3) per la valle d'Otro.

Si sale brevemente e si attraversa verso sinistra fino ad incrociare il sentiero in arrivo dalla frazione Resiga. Qui è posta una seconda tabella e inizia una salita impegnativa che in breve raggiunge un bivio. Il tratto originale sale a destra per gradoni e, con un traverso in piano, si ricongiunge alla variante di sinistra che invece sale costantemente, anche se su terreno più terroso.

Si continua a salire con pendenze elevate e piccole curve fino alla **fontana a metà percorso**. (Se avete impiegato più di 60' è meglio rientrare e allenarsi con passeggiate meno impegnative prima di riprovare).

Si prosegue per altri 500 metri fino alla **Cappella di Sant Antonio** (1507m) e con salita, prima sostenuta e poi meno inclinata, si sbuca nel prato e nei piani di Otro, raggiungendo la chiesetta della frazione **Follu** (1664m) primo della serie di splendidi villaggi Walser. Un tratto più dolce porta a **Dorf e Scarpia** (1726m). Gli altri villaggi di Otro sono: Feglierec, Ciucche, Weng e Pianmisura.

*NB Il dislivello è di 578m per una distanza km 2,7 km con pendenze sostenute intorno al 20/25% e punte oltre il 30%. Discesa: aggiungere il 25/30% delle kcal e del tempo di salita per gli atleti e fino al 50% per gli escursionisti non allenati. In caso di neve i tempi e i consumi calorici possono aumentare dal 50% al 100%. Ai meno allenati è sempre consigliato l'uso dei bastoncini da sci.*

### TEMPI E CONSUMI CALORICI

Categoria	Chiesa di Otro		Frazione Scarpia	
	Tempo	Kcal	Tempo	Kcal
Non allenato	1h 55'	730	2h 10'	820
Trekker allenato	1h 05'	750	1h 15'	830
Atleta	40'	640	45'	730
Best performance	22'	550	53'	860



## LA VOSTRA PRESTAZIONE

**Otro/Fontana di metà percorso - oltre un'ora** - non siete allenati. È meglio non proseguire e riprovare la gita dopo aver fatto due, tre passeggiate meno impegnative. Avete consumato circa 350 kcal, prevalentemente in grassi.

**Chiesa Follu - meno di un ora e mezza** - siete già sui tempi di un buon camminatore. Avete consumato circa 800 kcal al 50% in zuccheri.

**Frazione Scarpia - meno di un ora** - la vostra prestazione è già elevata. Avete consumato circa 800 kcal con prevalenza di zuccheri e un litro di acqua. Con l'allenamento potete avvicinarvi al livello di un atleta.

**Acqua Bianca/Rifugio Barba Ferrero - oltre due ore e 45'** - non siete molto allenati per proseguire la traversata. Meglio riposarvi e scendere dalla stessa via salita. Avete consumato circa 950 kcal, prevalentemente in grassi oltre che zuccheri e 1,5 litri di acqua.

**Con traversata Alpe Testa Nera - meno di due ore e 15'** - siete sui tempi di un camminatore molto allenato. Avete consumato oltre 1000 kcal al 50% fra grassi e zuccheri.

**Giro completo con discesa - meno di due ore** - la vostra prestazione è elevata. Avete consumato circa 1200 kcal con prevalenza di zuccheri e un litro di acqua. Con l'allenamento potete avvicinarvi al livello di un atleta di alto livello.

### AUTOTEST MOUNTAIN FITNESS®

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

Age	Gender	Weight	Height
Heart rate	HR at rest	Max HR	Average HR
Usual rate:			
MF Trail:	Min alt. m	Max alt. m	Time h/m
Distance/km	Climb/m +	Descent/m -	Backpack/kg
Reserved Mountain Fitness®	Category	Status	Kcal/h
Notes			

