



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.

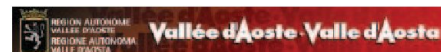


Brochure pubblicata dalla **Federation for Sport at Altitude** in collaborazione con il **Parco e il Comune di Champdepraz** per il progetto "Parco della Salute" a promozione del turismo ecocompatibile. www.montavic.it

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

Materiale realizzato con Fondi Docup 2000/2006 Misura 1.1b



**PARCO NATURALE MONT AVIC
REGIONE VALLE D'AOSTA**



> > >

MONT AVIC - IL PARCO DELLA SALUTE

L'area del Mont Avic, il primo parco naturale valdostano, si presta a tante attività sportive e salutari. I Sentieri Mountain Fitness® seguono itinerari escursionistici già segnalati e caratterizzati da una ricca segnaletica del Parco stesso. Istituito nel 1989, al fine di conservare le risorse naturali dell'alta valle del torrente Chalamy nel Comune di Champdepraz, il Parco si espande su 5.747 ettari confinando direttamente con il Parco Nazionale del Gran Paradiso. L'ambiente, fra i più suggestivi e conservati dell'arco alpino, è caratterizzato oltre che da una infinita serie di laghi e laghetti, da una ricca flora e fauna e dall'elegante montagna che lo sovrasta, il Mont Avic (3006m).

Il Centro Visitatori del Parco Naturale Mont Avic a Covarey offre l'opportunità di un primo approfondimento sull'area protetta, sulle facilitazioni offerte (sentieri guidati, pubblicazioni) e sulle attività annesse. I visitatori devono attenersi ad alcune semplici norme previste dalla legge istitutiva e dal regolamento:

- non abbandonare i sentieri segnalati (segnavia gialli e neri) e percorrerli in silenzio
- non asportare minerali e rocce
- non asportare o danneggiare funghi e vegetali
- non caturare, disturbare o sopprimere animali (fa eccezione la pesca opportunamente regolamentata)
- non abbandonare rifiuti e non inquinare acque e suolo
- non accendere fuochi
- tenere al guinzaglio i cani

Parco Naturale Mont Avic www.montavic.it
info@montavic.it - tel 0125 960643/0125 960668



Il Comune di Champdepraz, con una superficie di 4.849km, costituisce la porzione principale di territorio del parco e include lo splendido torrente Chalamy. Champdepraz - Capoluogo è il principale accesso al parco e al Centro Visitatori http://valledaosta.indettaglio.it/ita/comuni/ao/champdepraz/c_hampdepraz.html

Come arrivare al Parco Naturale Mont Avic: Autostrada A4 Milano-Torino/Aosta dall'Italia (Tunnel Monte Bianco e San Bernardo da nord), uscita Verrés, direzione Aosta, Champdepraz, Covarey.

È 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 FISIologici 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.



> > >

Mont Avic

Il Parco della Salute

Champdepraz, Valle D'Aosta

Covarey, 1270m – La Veulla, Magazzino, Servaz, 1550m

Dal Centro Visitatori del Parco si va al parcheggio di **La Veulla** (1301m) e si imbocca il sentiero **n. 5b-5c-6-7b** passando a monte della chiesetta seguendo una comoda strada in leggera salita fino al bivio. Proseguire dritti (lasciando a destra il sentiero 7b) seguendo le indicazioni **5b-5c-6**. Si continua su sterrato con tratti di salita moderata in mezzo ad una rigogliosa pineta attraversando due torrenti fino ad un secondo bivio (**Magazzino**). Tenendosi a sinistra (**segnavia 5b-5c**) si percorre un tratto in discesa attraversando un ponte e poi, in salita, si sbucca in una prateria. Si sale a tornanti con pendenza più marcata fino alla fontana delle baite di **Servaz dè sot**, dove termina il tratto Mountain Fitness 'A'. Lo sviluppo andata/ritorno è di 6,2 km con 280m di dislivello. Ai non allenati è consigliato di terminare qui la fase di salita.

Atleti e trekker allenati: da Servaz dè sot salire seguendo il segnavia 5c al lago di Servaz, 1801m. Traversare in piano seguendo sempre il segnavia 5c verso sinistra fino ad un bivio dove, stando sempre sul 5c, si sale ripidamente fino al Rifugio Barbustel, 2205 m.

TEMPI E CONSUMI CALORICI

Covarey

Magazzino/Servaz

	Salita		Andato e ritorno	
Categoria	Tempo	Kcal	Tempo	Kcal
Non allenato	1h 10'	350	1h 50'	550
Trekker allenato	50'	340	1h 20'	500
Atleta	27'	350	40'	450
Best performance	15'	300	25'	420

Rifugio Barbustel: Tempo di salita per atleti 1h30' (best performance 60'); Trekker : da 2h30' a 3 ore.
Giro completo: dal Rifugio Barbustel il rientro può avvenire seguendo la via classica di salita per il **segnavia 5/5a** fino a La Veulla. Sono 950m di salita e discesa in quasi 15km. Tempo a/r per un'atleta fino a 2h 30' consumando circa 1500 kcal, mentre per il trekker è da 4 a 5h 15' consumando circa 1800 kcal. (*) *Per la discesa si stima dal 35% (atleti) al 50% (camminatori) del tempo impiegato in salita e il 30% dei consumi calorici.*

>>>

Covarey, 1264m, Ponte di Bianzet, Fussy 1264m

Dal Centro Visitatori del Parco seguire l'itinerario **4 - 4a** (scendere sulla stradina in cemento a destra) fino al Ponte di Bianzet (1114m).

Attraversare il ponte e seguire la strada podereale che sale ad ampi tornanti in mezzo al bosco prima verso destra e poi verso sinistra fino al bivio di Perrot. Proseguire in piano (lasciando a destra la 4 in salita) sulla strada principale (**itinerario 4a**) e proseguire in discesa fino alla località **Fussy (1204m)**, bella terrazza panoramica affacciata sulla valle principale. Questa sezione di percorso fa parte della "Via Alpina" che attraversa il Parco Naturale Mont Avic e prosegue in discesa verso Champdepraz.

Il percorso Covarey-Fussy, 5,6km a/r con un dislivello di +115m/-145m all'andata e totale di +/- 250m, si presta ad essere percorso anche in mountain bike e, nella stagione invernale, con le ciaspole o sci da fondo. Forniamo quindi una indicazione di questi tempi e consumi calorici **

TEMPI E CONSUMI CALORICI

Covary

Fussy

andata e ritorno

Categoria	Tempo	Kcal	Tempo	Kcal
Non allenato	1h 00'	350	2h 10'	720
Trekker allenato	40'	360	1h 20'	750
Atleta	25'	320	50'	650
Best performance	14'	230	29'	480

(*) *Per la discesa si stima dal 35% (atleti) al 50% (camminatori) del tempo impiegato in salita e il 30% dei consumi calorici.*

Covary/Fussy

mb a/r**

ciaspole a/r**

Categoria	Tempo	Kcal	Tempo	Kcal
Escursionista	1h 25'	750	da 1h 45'	950
Atleta	55'	650	1h 20'	900
Best performance	25'	500	40'	800

(**) *Stima su valori medi – con neve i tempi e i consumi aumentano dal 30% al 100% e oltre, in base alle condizioni.*



Foto © Mick van Houten

> > >

LA VOSTRA PRESTAZIONE

Covarey-LaVeulla/Magazzino in oltre un'ora - non siete allenati. Riposatevi e bevete prima di tornare indietro lentamente. Avete consumato circa 300 kcal prevalentemente in grassi. Per affrontare percorsi più lunghi allenatevi con due, tre passeggiate di 30' in salita durante la settimana.

Covarey/Servaz e ritorno in meno di un ora - siete già sui tempi di un buon camminatore allenato. Avete consumato circa 500 kcal al 50% in zuccheri e grassi.

Rifugio Barbustel in meno di due ore - siete sui tempi di una camminatore veloce. Avete consumato circa 900 kcal con prevalenza di zuccheri e oltre un litro di acqua. Con l'allenamento potete avvicinarvi al livello di un atleta.

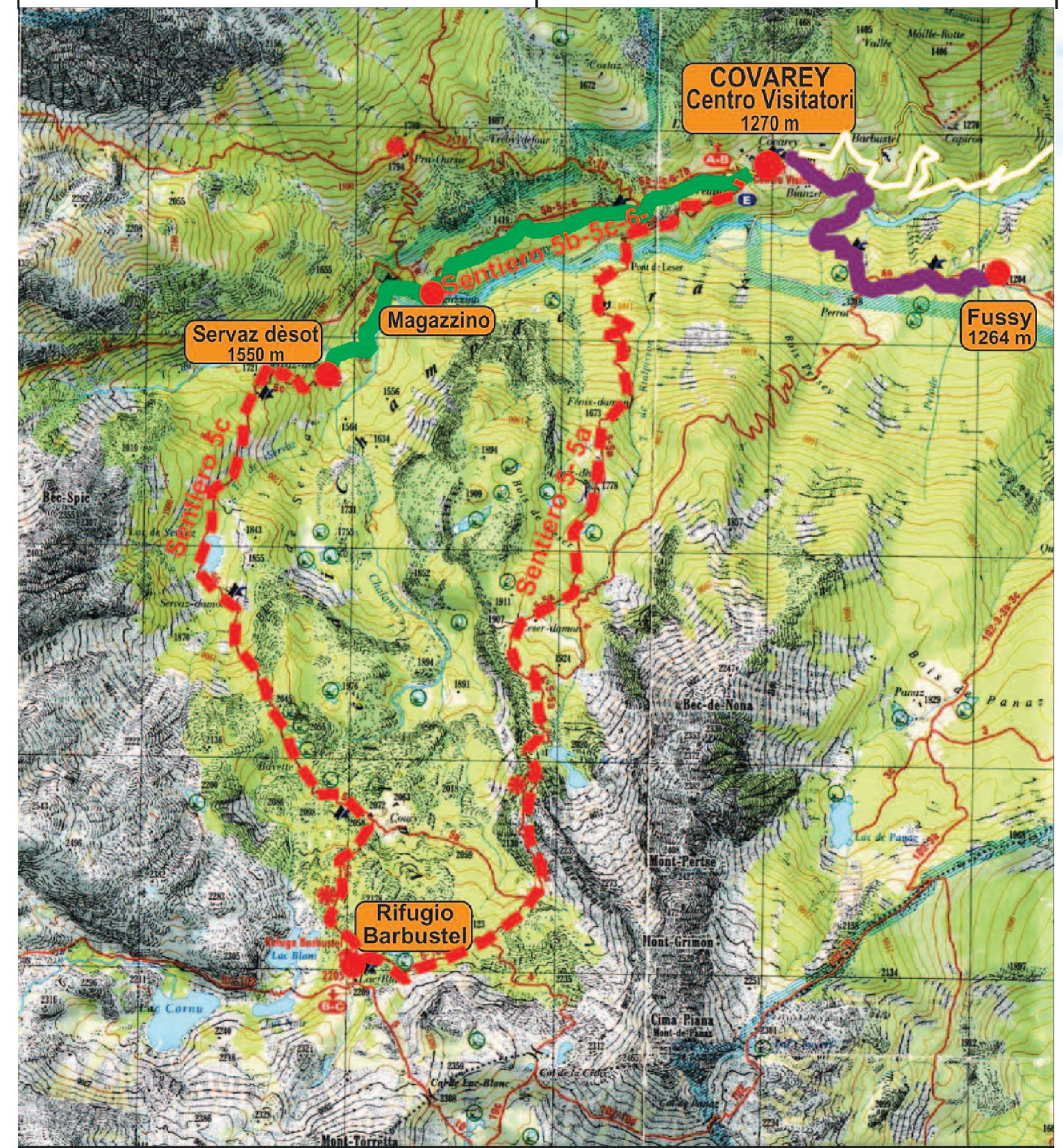
Giro completo in meno di due ore e 30' - la vostra prestazione è elevata. Avete consumato circa 1400 kcal con prevalenza di zuccheri. Con l'allenamento potete avvicinarvi al livello di un atleta di buon livello. Al seguito: borraccia con bevande saline e fruttoso agli atleti, cibi energetici nello zainetto per gli escursionisti e l'uso dei bastoncini da sci.

Fussy a/r in meno di 60' - siete sui tempi di un camminatore allenato. Avete consumato circa 1000 kcal al 50% fra grassi e zuccheri.

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	Quota min	Quota max	Tempo
sentiero:	m	m	Ore/m
Distanza/km	Dislivello/m +	Discesa/m -	Zaino/kg
Riservato Mountain Fitness®	Categoria	Status	Kcal/h
Notes			



> > >

LE ATTIVITA' SPORTIVE NEL "PARCO DELLA SALUTE"

Numerose attività sportive, escursionistiche e salutistiche esistono nell'area. L'elegante vetta del Mont Avic è riservata solo ad alpinisti esperti. Richiede cinque ore di salita (2h30' per skyrunners) con passaggi tecnici ed esposti. Si può scegliere invece tra le molteplici escursioni a laghi e rifugi, molte alla portata anche di ragazzi e famiglie.

Tra le attività proposte:

STAGE SKYRUNNING: si può partecipare ad allenamenti e corsi di skyrunning, corsa in montagna e gite con le ciaspe durante il weekend lungo l'anno. Info: info@fsa-sky.org

PERCORSO NOTTURNO: un sentiero appositamente segnalato per vivere la montagna di notte.

PESCA SPORTIVA: l'acque cristalline del torrente Chalamy sono riservate alla pesca sportiva con cattura no-kill

CUCINA TIPICA: l'albergo propone menù con prodotti e ricette tipiche della tradizione Valdostane.

Info: info@hotelparcmontavic.it e www.hotelparcmontavic.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/vacanze