

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.

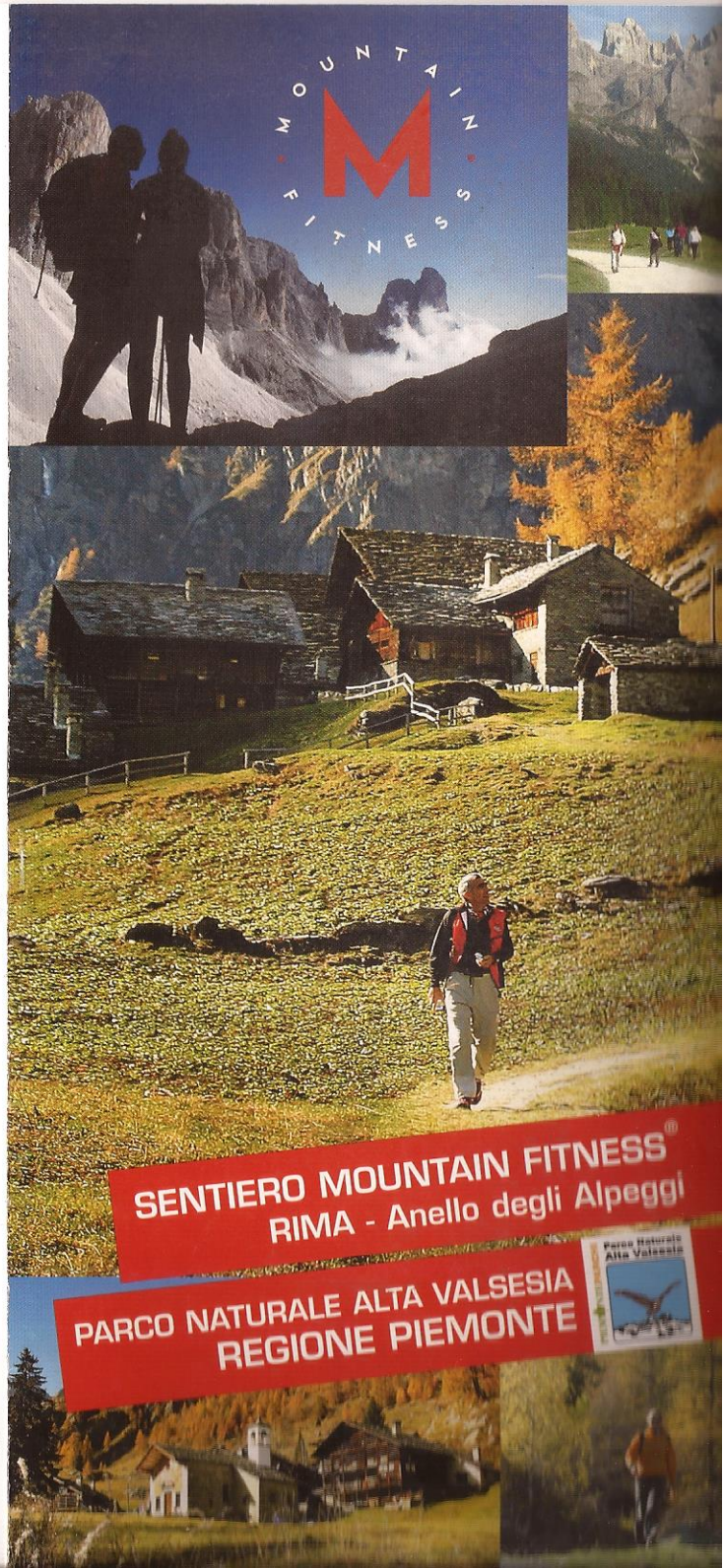
GHIACCIO: non avventuratevi su percorsi ghiacciati se non siete esperti escursionisti e attrezzati con ramponcini.

MORSICATURA: per le morsicature da insetti, 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.





IL PARCO NATURALE ALTA VALSESIA

*I Sentieri Mountain Fitness® sono situati nel parco naturale più alto d'Europa in una splendida area alle pendici del **Monte Rosa** caratterizzato 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 alle temperature 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 e Alagna, non solo "paradiso dello sci", ma sede di un museo etnografico Walser inserito in una casa del 1628 e le sue frazioni sono un autentico scrigno della geniale cultura di questi primi coloni delle Alpi.

Riferimenti: www.parcoaltavalsesia.it

LE VACANZE MOUNTAIN FITNESS®

In alcune aree italiane è possibile prenotare weekend e vacanze Mountain Fitness® che comprendono alberghi convenzionati, riferimento per test salutistici e per neofiti, famiglie e ragazzi la disponibilità di accompagnatori qualificati sui vari percorsi. www.mountainfitness.org/salute

Come arrivare a Rima (Alta Valsesia): Autostrada A4 Milano – Torino poi A26 Genova – Gravellona Toce, uscita Romagnano, direzione Borgosesia, Varallo Sesia. A Varallo seguire quindi le indicazioni per Alagna. A Balmuccia girare a destra in Valle Sermenza fino a Rimasco, poi Rima (28 km).

V
V

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.

IL PERCORSO MONTE ROSA, SENTIERI WALSER - ALTA VALSESIA

Rima, 1411m - Rifugio Vallé, 2175m - Anello degli Alpeggi

Da **Rima**, a sinistra della chiesa, si imbecca il sentiero (segnavia CAI 91) per il **Rifugio Vallé**, che costeggia la sinistra orografica del torrente in leggera salita all'uscita dall'abitato. Dopo aver attraversato il Rio Vallé, il sentiero sale ripido costeggiando un lariceto. Al bivio a quota 1660m, tenere la destra (sentiero 91A) per l'**Alpe Vallé di Sotto** (1740m) - a sinistra si va invece all'**Alpe Brusiccia** accorciando il giro. (Se fin qui avete impiegato più di 60' è meglio fare ritorno ed allenarsi con passeggiate meno impegnative prima di riprovare).

Si prosegue poi sotto una bastionata di sassi che si aggira a destra e quindi a sinistra fino all'**Alpe Vallé di Sopra** e al **Rifugio Vallé**, (2175m). Dall'alpe, si traversa a sinistra in discesa e poi, in leggera salita, fino all'**Alpe Brusiccia** (1948m), quindi in piano fino all'**Alpe Lavazei** (1943m).

Da qui si inizia una ripida discesa a diagonali e tornanti (segnavia 92) che porta verso valle e, di nuovo, a **Rima**.

NB Il dislivello in salita è 764m fino al rifugio, con altri 50m di saliscendi per una distanza totale di 6,5 km con pendenza media del 20% e punte oltre il 30%. E' consigliata una borraccia con bevande saline e fruttosio agli atleti, e cibi energetici nello zainetto per gli escursionisti. Per escursionisti è indicato anche l'uso dei bastoncini da sci.

TEMPI E CONSUMI CALORICI

Rima	Rifugio Vallé		Anello degli Alpeggi*	
Categoria	Tempo	Kcal	Tempo	Kcal
Non allenato	2h 30'	900	5h	1320
Trekker allenato	1h 30'	920	3h 10'	1250
Atleta	60'	880	1h 50'	1150
Best performance	35'	750	65'	1050

(* *Il giro completo comprende il traverso dei tre alpeggi 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.*

LA VOSTRA PRESTAZIONE

Rima/Alpe Vallé di Sotto - oltre un'ora - non siete abbastanza allenati; è meglio non proseguire e riprovare la gita dopo aver fatto due, tre passeggiate meno impegnative. Avete consumato quasi 400 kcal, prevalentemente in grassi.

Rima/Rifugio Vallé - meno di un ora e 30' - la vostra prestazione è già elevata. Avete consumato oltre 900 kcal al 50% fra grassi e zuccheri e in un litro di acqua. Con l'allenamento potete avvicinarvi al livello di un atleta.

Rima/Anello degli Alpeggi - meno di due ore - la vostra prestazione è elevata. Avete consumato quasi 1200 kcal con prevalenza di zuccheri e due litri di acqua. Allenandovi potete avvicinarvi al livello di un atleta di alto livello.

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.

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
Riserved Mountain Fitness®	Category	Status	Kcal/h
Notes			





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 Montegazzi 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



Provincia di Vercelli



Ministero dell'Economia
e delle Finanze



PARCO NATURALE ALTA VALSESIA
REGIONE PIEMONTE