

## AUTO TEST MOUNTAIN FITNESS®

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 SCHEDA DELLA VOSTRA PRESTAZIONE AIUTA LA RICERCA

Quanto più esatti sono i dati fisiologici e del percorso effettuato, più precise saranno le indicazioni ricavate. Potete compilarla sul sito [www.mountainfitness.org/test](http://www.mountainfitness.org/test) e chiedere una valutazione.

DATI	Età - sesso	peso	Altezza
Campi obbligatori			
Opzioni	FC riposo	FC max	FC media
Campi facoltativi			
Percorso	quota min	quota max	tempo
Campi obbligatori	m	m	h/m
Opzioni*	distanza	dislivello +	zaino
Campi facoltativi	km	mt	Kg
Campi MF	categoria	status	Kcal/h
Note			

(\* In alternativa precisare nome percorso o del tratto:

Nome/indirizzo - curriculum/stato di forma (dati facoltativi)

Acconsento che i dati qui raccolti siano usati sensi del D.L. n. 196/2003 e per uso statistico nel progetto Mountain Fitness ©

Firma \_\_\_\_\_

FSA, via Mentegazzi 34, 13900 Biella - Tel/fax 015 252 3692

## 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 85kg alla pendenza del 30% consuma circa il 20% in più di un soggetto di 70kg. 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 come strumento di educazione alimentare si devono avere chiari due concetti:

- 1) Le calorie consumate percorrendo un percorso entro un determinato tempo (vedere tabelle e peso)
- 2) Gli alimenti usuali e la loro equivalenza calorica media indicata in questa tabella comparativa:

Alimento	n°/peso	calorie
Banana/Mele	1-2 = 130g/190g	100 kcal
Biscotti secchi	6 = 25g	100 kcal
Cappuccino zuccherato	1 = 60cc	100 kcal
Cioccolato [1/4tavoletta]	1 = 25g	100 kcal
Crackers/Grissini [1-2conf.]	1 = 30g	100 kcal
Gelato piccolo alla frutta	1 = 60g	100 kcal
Yogurt alla frutta	1 = 125g	100 kcal
Miele (scatoletta 25 gr) marmellata (40g)		100 kcal
Formaggio tipo grana	1 = 80g	300 kcal
Panino imbottito	1 = 100g	250 kcal
Pastasciutta (80gr con olio e pomodoro)		400 kcal
Birra, Coca Cola (lattina) vino rosso (bicchiere)		140 kcal

### CARDIO & FITNESS

Camminare o correre in salita offre molti vantaggi e poche controindicazioni (ved. "in caso di..."). Un test ergometrico, la valutazione dello stato di salute e il consumo di ossigeno, permetterebbe però indicazioni anche sulla frequenza cardiaca ideale da tenere. Questa è solo una tabella indicativa con notevoli variazioni in base a età e stato di forma.

Categoria	FC Media	FC Max
Non allenato	90/110	125/130
Trekker	120/135	140/145
Atleta	140/155	170/190

## È BENE SAPERE...

### 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.

### EQUIPAGGIAMENTO

Per camminatori: scarpe protettive sino al malleolo o da trekking, giacca, pantaloni lunghi, zainetto, bastoncini. Per chi corre: fuseaux, scarpe da trail running e giacca antivento. Portare almeno una borraccia e bere spesso - la sudorazione è abbondante anche in un clima temperato. La disidratazione provoca crampi e diminuisce la resa muscolare. Andate leggeri: zaini ingombranti o troppo pesanti sono un handicap per il movimento - misurate cibo e vestiario senza esagerare.



## MOUNTAIN FITNESS®



Mountain Fitness® è un progetto che promuove la montagna come palestra di sport e fonte di salute. Anni di ricerca hanno dimostrato che fare sport in montagna è più tonificante per cuore, polmoni, muscoli e mente. I risultati sono tre volte migliori che in pianura!

I Sentieri Mountain Fitness® rappresentano un nuovo modo di andare in montagna che permette di utilizzare i percorsi come strumento per la performance e la salute. Il monitoraggio del tracciato correlato alla prestazione di un atleta, fornisce le informazioni che serviranno per verificare lo stato di forma e a comprendere il bilancio fra energia spesa e cibo consumato. Orologio e brochure alla mano, il sentiero diventa così uno strumento per monitorare lo stato di salute, perdere peso e tonificare il cuore - un sano passatempo per restare giovani in un ambiente naturale.



Brochure pubblicata dalla Federation for Sport at Altitude in collaborazione con il progetto Giro d'Italia dei Parchi d'Italia

Si ringrazia per la cooperazione la Federparchi e il Ministero dell'Ambiente-Direzione Generale per la Protezione della Natura.

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 avere informazioni e aggiornamenti sulle attività sportive in montagna, ricerca medica, equipaggiamento, allenamento:

FSA - Via Mentegazzi, 34 - 13900 Biella, Italy  
Tel/Fax 015 252 3692 - e-mail: [info@mountainfitness.org](mailto:info@mountainfitness.org),  
[www: mountainfitness.org](http://www.mountainfitness.org) e [www: fsaitalia.org](http://www.fsaitalia.org)



Ministero dell'Ambiente  
e della Tutela del Territorio  
Direzione Generale  
per la Protezione della Natura



FEDERPARCHI



GIRO DEI PARCHI D'ITALIA - ETNA



## ETNA: Rifugio Citelli 1736m - Serracozzo 2200m



**SENTIERO 15.1 TRATTO A** - Dal piazzale del rifugio si percorrono 200m sulla strada asfaltata e si imbecca il sentiero 15.1 a sinistra che sale verso Serra delle Concazze. Il percorso si snoda tra betulle, castagni e pini. Superati alcuni ruderi di un antico ovile con relativo ricovero in pietra il tracciato si dirige verso il vallone Serracozzo dove, nella parte iniziale della colata del 1971, si apre l'ingresso dell'omonima Grotta a quota 1830m. Da qui si procede per saliscendi fino al fondo del vallone che si attraversa a 1810m. Si sale quindi verso il ciglio della serra, dove a 1900m termina la vegetazione. Piegando a destra a 2000m inizia la spettacolare salita in cresta che domina a sinistra la valle del Bove.

**TRATTO B** - Si sale per tratti ripidi seguiti da saliscendi in cresta fino a circa 2200m. Si attraversa sul crinale di destra in leggera discesa fino ad imboccare un canale di soffice sabbia che scende ripidamente fino a 2000m. Da qui verso destra si riprende il sentiero in mezzo al bosco che a 1800m si congiunge con il percorso di salita che porta a sinistra alla strada principale e poi a destra al piazzale di partenza.

Dislivello complessivo 560m di salita con uno sviluppo di Km 4,450 in salita e totale di km 6,750

Tempi indicativi: record 34'.00" - salita 22.00"

Tempo atleta medio: fino a 55'.00 - salita 38.00"

Tempo Mountain Fitness® 2.00/2.30

### TEMPO LIMITE

Chi non è allenato verifichi il passaggio a 2000m - Valle del Bove. Se ha impiegato più di un'ora è più prudente tornare subito dal percorso di salita.

**EQUIPAGGIAMENTO:** vedi indicazioni generali

**ALIMENTAZIONE:** in termini calorici si consumano circa 600Kcal e 1 litro di acqua. Gli atleti o i camminatori veloci possono limitarsi a portare una borraccia con bevande saline. **Chi** impiega più ore è opportuno che porti uno zainetto con 1 litro di acqua e un panino, crackers, biscotti o frutta.

Come arrivare: Da Catania a Linguaglossa e Milo poi si segue la strada Mareneve fino al bivio che porta al Rifugio Citelli (1736m).

Informazioni: Tel 095/821111 email: [ufficiostampa@parcoetna.it](mailto:ufficiostampa@parcoetna.it)



## 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 verificate, tabelle alla mano, quanto percorso avete fatto in 30 - 60'. Se siete molto affaticati, tornate indietro e riprovate l'escursione dopo aver migliorato la condizione fisica camminando 30' tre volte alla settimana alla velocità di 4-6 km/h in piano o su salite moderate. In 60' di cammino consumate circa 300 Kcal - l'equivalente di 60 grammi di pasta, un cucchiaino d'olio e di parmigiano.

### TABELLE TEMPI E CONSUMI CALORICI

PERCORSO	TRATTO A	PROIEZIONE A+B	
Rifugio Citelli	Serracozzo	Cresta Valle del Bove	
Categoria	Tempo	Tempo	Kcal
Non allenato	60'	2.20 ore	620
Trekker allenato	40'	1h5'	680
Atleta	30'	45'	570
Best performance	17'	22'	480

Nb Il costo energetico è elaborato in salita e su soggetti di corporatura media. In **discesa** sommare almeno un terzo del tempo e il 20-25 % delle calorie consumate in salita.

Tempo record totale: **M 34.33" - F 43'30" - media camminatori 2h**

### LA VOSTRA PRESTAZIONE: Giro Completo

**Ore 2.30'** - Siete sui tempi di un escursionista che può migliorare allenandosi con costanza. Avete consumato circa 800 Kcal, prevalentemente in grassi.

**Ore 1.30'** - La vostra cilindrata del motore (potenza aerobica) è superiore alla media. Con l'allenamento potete avvicinarvi al livello di un atleta. Il consumo calorico è 850 Kcal al 50% fra grassi e zuccheri.

**Meno di 1 ora** - La vostra potenza aerobica è pari a quella di atleti di buon livello. Avete consumato 8750 Kcal prevalentemente in zuccheri.

**Meno di 45 minuti** - Le doti atletiche sono già elevate. Avete consumato 1 litro di acqua e 650 Kcal in zuccheri. Alla quota di 3000m sul medesimo terreno avreste impiegato circa il 20% in più e allenandovi in montagna, potete diventare uno specialista di alto livello.



## 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 informazioni basilari.

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

**NEBBIA:** rientrare dalla via già percorsa

**MORSICATURA INSETTI, API O VIPERE:** vedi manuali di pronto soccorso - ma niente panico, i casi sono rarissimi e non c'è praticamente pericolo di vita.

**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.

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

