

## CAMILLO GOLGI E LA SUA VALLE



www.museogolgi.it

sua Valle in occasione del viaggio di nozze e nelle sue vacanze all'Aprica.

Le sue passeggiate interessavano proprio la via Valeriana e, da precursore, mirava a valorizzare a le risorse naturali e ambientali dell'area rivolgendo le sue attenzioni alla fonte ferruginosa e ai collegamenti ferroviari fra Tirano e Edölo. Nei pannelli biografici sul percorso Mountain Fitness® sono ricordate qualcuna di queste encomiabili iniziative.

Il museo dedicato al Premio Nobel Camillo Golgi, la rinata segheria veneziana, i reperti etnografici, l'antica chiesa di San Martino e altre antiche costruzioni integrano il patrimonio storico-culturale dell'area. In campo sciistico sono numerose le possibilità di gite sci alpinistiche e con racchette da neve, mentre nella vicina località di Aprica sono funzionanti impianti di risalita, piste innevate e per il fondo.

Le attività outdoor trovano la loro massima espressione anche nella stagione estiva nella Riserva Naturale "Valli di Sant'Antonio", per decenni riserva privata di caccia e pesca, che ha conservato fino ad oggi un ingente patrimonio etno-flo-ro-faunistico.

Visto l'impegno del Nobel anche su questo fronte, abbiamo ragione di pensare che avrebbe condiviso il progetto dei Sentieri Mountain Fitness per meglio valorizzare questa area, con percorsi pensati per poter apprezzare le bellezze dell'alta Valle Camonica, in una palestra naturale come soltanto la montagna può essere.

È con tale spirito che questo percorso è dedicato al Nobel nato tra i monti e il Comune di Corteno, la Riserva Naturale San Antonio, la Comunità Montana, la Regione Lombardia danno il benvenuto a coloro che sapranno apprezzare la bellezza e la semplicità di muoversi fra le nostre montagne.

## CAMMINARE 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, 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, un cucchiaino d'olio e di parmigiano.

### 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.

### 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.

Per programmare le escursioni e la vostra prestazione consultate i dati delle bacheche alla partenza dei percorsi o delle relative brochure. Verificate i profili altimetrici, i tempi di percorrenza, i dislivelli 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 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 Mountain Fitness® come strumento di educazione alimentare si devono avere chiari due concetti:

1. Le calorie consumate percorrendo un percorso entro un determinato tempo.
2. Gli alimenti usuali e la loro equivalenza calorica media indicata in questa tabella comparativa:

Alimento	n°/ peso	calorie
Torta di frutta	100g	250
Cappuccino zuccherato	60cc	100
Cracker/grissini (1-2 conf.)	25g	100
Gelato piccolo alla frutta	60g	100
Yogurt alla frutta	125g	100
Mela grossa	150g	90
Formaggio tipo grana	80g	300
Mozzarella media	125g	200
Panino imbottito misto	100g	250
Pastasciutta (80 gr con olio e pomodoro)		400
Birra, Coca Cola (lattina) vino rosso (bicchiere pieno)		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 informazioni basilari.

### TEMPORALE

Non stare in cresta e rientrare dalle valli laterali.

### NEBBIA

Rientrare dalla via già percorsa.

### NEVE

Con fondo nevoso i tempi di percorrenza (e i consumi calorici) aumentano dal 25% (fondo compatto) al 100% (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 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.

### 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.



SENTIERO MOUNTAIN FITNESS®  
**CAMILLO GOLGI**  
Corteno Golgi - Aprica

MUSEO CAMILLO GOLGI - APRICA  
Percorso Salutistico e Biografico



## MUSEO CAMILLO GOLGI - APRICA

### Tratto A -

#### Museo Camillo Golgi - Fucine Campagnola

Dal parcheggio di Piazza Venturini andando verso la chiesa si trova subito il Museo sulla destra e poco oltre la casa natale a sinistra. Si segue la via e dopo 400 m, a sinistra di una cappella, inizia una salita ripida su asfalto verso la chiesa di San Martino. Dopo 1 km si prosegue dritti in piano su sterrato fino ad innestarsi sulla strada per San'Antonio. In leggera discesa si giunge ad un'altra cappella e stando sulla destra si arriva a Le Fucine-Campagnola, all'altezza del ponte dove finisce il tratto A dopo 2,2 km.

### Tratto B

#### Fucine Campagnola - bivio Bunalt

Dalla località Campagnola si prosegue per la via sterrata e alla successiva cappella si va a destra in leggera salita attraversando il torrente a destra e poi a sinistra. Un km dopo il ponticello e l'acquedotto la strada ricomincia a salire fino ai fienili di Ambì attraverso una bella pineta. L'ultima parte del tratto B alterna salite a falsopiani, oltrepassa il luogo della soergente ferruginosa e sbuca nei prati dell'Aprica - San Pietro in località Colonia dopo 2,6 km.

### Tratto C

#### Bivio Bunalt - Aprica

Dalla Colonia si prosegue praticamente in piano su strada asfaltata fino alla Corte e poi in leggera salita verso le case di San Pietro, la seggiovia Baradello, Villa Quadrio, il cippo di confine delle province di Brescia e Sondrio e piegando a destra si arriva nel centro di Aprica (Ufficio Turistico) dopo altri 2,5 km.

Distanza complessiva 7,3 km - Dislivello + 311 m , - 55 m

### TABELLA TEMPI E CONSUMI CALORICI

PERCORSO	TRATTO A		TRATTO B		TRATTO C	
	Tempo	Kcal	Tempo	Kcal	Tempo	Kcal
Corteno Museo Fucine Campagnola km. 2.200 dislivello 58 m						
Non allenato	50'	350	60'	380	40'	280
Trekker allenato	35'	320	40'	400	25'	300
Atleta	13'	190	17'	250	14'	230
Best performance	8'	170	13'	230	8'	180

### Tempi di percorrenza

Sono indicati come limite per stare in quella categoria. Tempi e calorie variano molto fra chi corre e chi cammina. Per valutare i consumi calorici includendo anche il ritorno nei singoli tratti stimare **circa il 30% in più** oltre al parametro del proprio peso.

NB. I parametri calorici e i tempi risultano molto diversi nelle varie categorie in quanto calcolati con diverse intensità metaboliche, in corsa e in camminata

### AUTOTEST Mountain Fitness®

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

Oltre i dati personali è richiesta la frequenza cardiaca sia a riposo che massima, le indicazioni del percorso (dislivello, distanza e tempi di percorrenza).

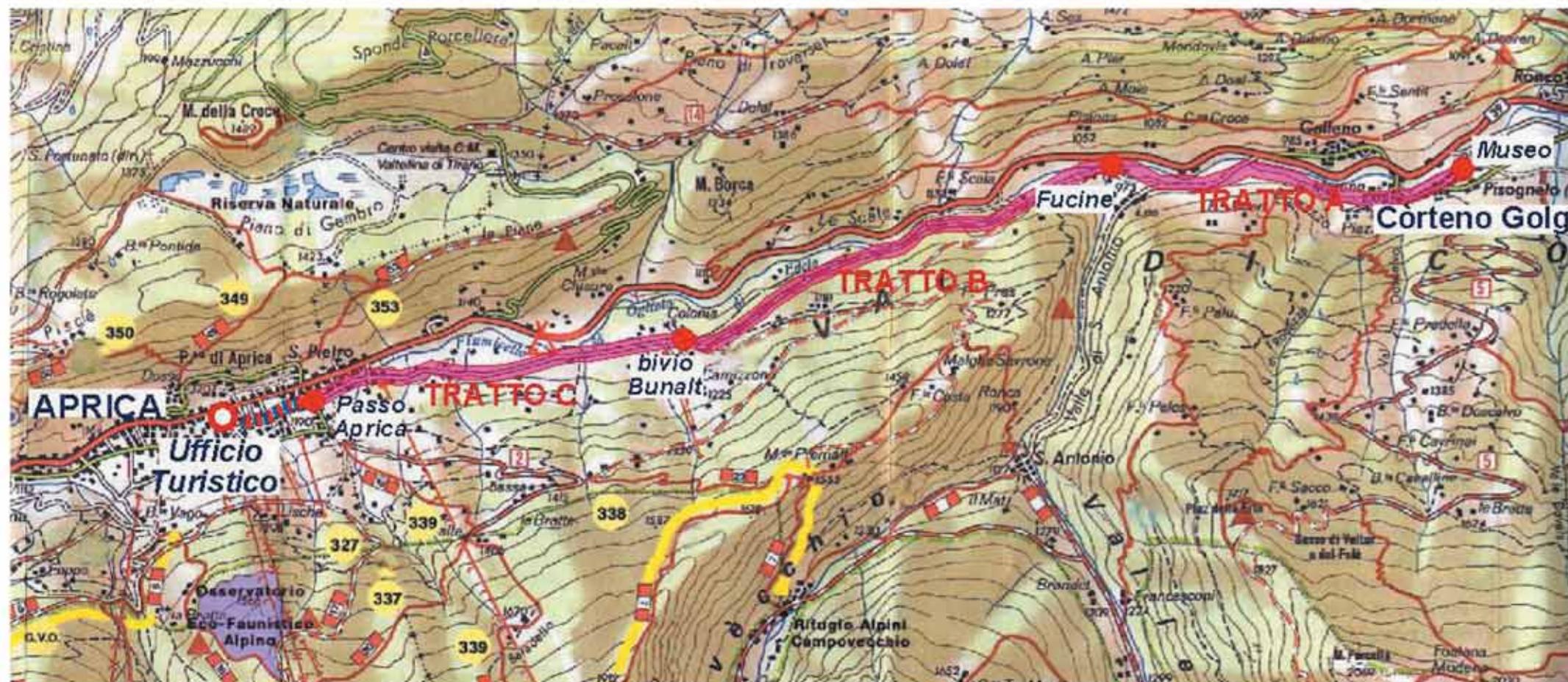


### Come raggiungere Corteno Golgi / S Pietro Aprica

Da Milano/Venezia: Autostrada A4 - uscite Seriate / Rovato / Brescia - direzione Valle Camonica, Edolo, Aprica.

Altri accessi: Lecco-Sondrio, Passo Bernina, Stelvio e Tonale.

Info: [www.cortenogolgi.it](http://www.cortenogolgi.it) - tel 0364 740410



### 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 più efficaci che in pianura: un sano passatempo per restare giovani in un ambiente naturale.

I SENTIERI MOUNTAIN FITNESS® rappresentano un nuovo modo di andare in montagna e sono uno strumento forte per monitorare lo stato di salute, perdere peso, tonificare il cuore e, per chi vuole, realizzare performance a livello sportivo. Il monitoraggio del tracciato, correlato alla prestazione di un atleta, fornisce le informazioni che servono per verificare lo stato di forma e a comprendere il bilancio fra energia spesa e cibo consumato.

Per conoscere gli altri Sentieri Mountain Fitness® in Italia, vedi: [www.mountainfitness.org](http://www.mountainfitness.org)



Brochure pubblicata dalla Federation for Sport at Altitude in collaborazione con il Comprensorio Aprica - Corteno Golgi



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 2941 - e-mail: [info@mountainfitness.org](mailto:info@mountainfitness.org)  
[www.mountainfitness.org](http://www.mountainfitness.org) e [www.fsaitalia.org](http://www.fsaitalia.org)



Regione Lombardia



Provincia di Brescia



Comunità Montana di Valle Camonica

**MUSEO CAMILLO GOLGI - APRICA**  
**Percorso Salutistico e Biografico**