

## Fobello e il Parco Naturale Alta Valsesia

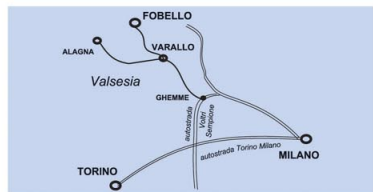
La **Val Mastallone**, la più lunga tra le vallate minori valsesiane, si estende per 25 km da Varallo al Lago di Baranca e confina a nord con la ossolana Valle Anzasca.

Il nostro percorso si sviluppa nella parte alta della valle, all'interno del **Parco Naturale Alta Valsesia**, nei comuni di **Fobello** e **Cervatto**, in una conca definita "di vivo smeraldo" per i colori dei suoi boschi e delle sue acque.

Possiamo osservare una vegetazione con prevalenza di faggio e abete bianco e un sottobosco formato da rododendri e mirtili. La fauna è rappresentata da numerose specie tipiche della zona alpina, dal capriolo al camoscio, al cervo e tra i rapaci è presente anche l'aquila reale.



Come arrivare a Fobello e Cervatto, in Val Mastallone (Alta Valsesia):  
Autostrada Genova - Gravellona Toce, uscita Romagnano, direzione Borgosesia-Varallo Sesia.  
A Varallo seguire indicazioni Val Mastallone o Fobello.



## 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 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 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
Pinino 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: fuseraux, scarpe da trail running e giacca antivento.



SENTIERO MOUNTAIN FITNESS

**FOBELLO**  
Fobello - Roj (Alta Valsesia)

PARCO NATURALE ALTA VALSESIA  
REGIONE PIEMONTE





**Cervatto 990 m - Torno 1067 m - Roj (Fobello) 1022 m**  
**Val Mastallone (Alta Valsesia)**

Il sentiero si sviluppa a mezza costa, nel versante orografico destro della valle, in gran parte nel bosco. Non presenta particolari dislivelli, è privo di difficoltà ed è quindi una passeggiata ideale per tonificarci e ammirare la varietà vegetali, la fauna e gli antichi e caratteristici nuclei abitati.

Si parte dall'ampio parcheggio di Cervatto, piccolo comune su un colle panoramico, si prosegue tra le case raggiungendo la chiesa e il Municipio e dopo un breve tratto di salita ripida a fianco di un prato si prosegue su sentiero a destra in piano e leggera salita in mezzo al bosco fino alla frazione Torno (km 1,300). Il villaggio dalle belle case in pietra, si attraversa in discesa per incontrare il sentiero che arriva da Roj.

Da questo punto il sentiero è pianeggiante, con fondo in cemento ecologico e protezione a valle di corrimano e con un tratto di 1 km raggiungendo il villaggio di Roj. Lo sviluppo totale è di km 2,3 con un dislivello complessivo di poco più di 100 m in salita. Il percorso è fattibile in senso opposto con partenza da Roj (frazione di Fobello) partendo dal piccolo parcheggio al termine della strada frazionale.

*Il tratto da Torno a Roj si presta ad essere percorso anche da soggetti diversamente abili, con partenza da Roj. L'intero percorso è proponibile come "terreno di riabilitazione" per diverse categorie, dalle persone in soprappeso ai cardiopatici stabili già trattati o asmatici, comunque sotto controllo medico.*

A Roj oltre alla sede locale del Parco Naturale Alta Valsesia è possibile trovare un agriturismo e il piccolo caseificio consorziale.

**TABELLA TEMPI E CONSUMI CALORICI**

Categoria	Andata		Andata/Ritorno	
	Tempo	kcal	Tempo	kcal
Non allenato	48'	300	90'	540
Trekker allenato	34'	340	70'	520
Atleta	19'	300	35'	500
Best, performance	13'	285	25'	480

*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.*

*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.*

*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.*

**LA VOSTRA PRESTAZIONE (Cervatto - Roj)**

**Con tempo superiore a 35 minuti** - Siete sui tempi di un escursionista che può migliorare allenandosi con costanza. Avete consumato circa 320 Kcal, prevalentemente in grassi e 0,5 lt di acqua.

**Con tempo vicino ai 20 minuti** - La cilindrata del vostro motore (potenza aerobica) è superiore alla media. Con l'allenamento potete avvicinarvi al livello di un atleta. Il consumo calorico è 300 Kcal al 50% fra grassi e zuccheri.

**Con tempo vicino ai 15 minuti** - La vostra potenza aerobica è pari a quella di atleti di buon livello. Avete consumato 280 Kcal, prevalentemente in zuccheri. Allenandovi su terreni montani potete ancora migliorarlo.

**Alimentazione:** in termini calorici sul percorso di andata e ritorno si consumano circa 500 Kcal e un litro di acqua. Per i non allenati è consigliabile portare una borraccia con bevande saline e fruttosio.

**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).



**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 Parco Naturale Alta Valsesia - [www.parcotaltavalsesia.it](http://www.parcotaltavalsesia.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 avere informazioni e aggiornamenti sulle attività sportive in montagna, ricerca medica, equipaggiamento, allenamento:



**PARCO NATURALE ALTA VALSESIA**  
**REGIONE PIEMONTE**