

# Preparazione Fisica Escursionismo Base

- Ogni attività richiede necessariamente un allenamento specifico.
- Una preparazione adeguata è **FONDAMENTALE** per affrontare un'attività sportiva senza provocare danni al proprio organismo.

# Cosa vuol dire camminare in salita...

- Camminare è la cosa più naturale per l'uomo ma farlo in montagna è diverso.

CAMMINARE IN SALITA

=

CORRERE IN PIANURA

# A che punto siete?

- Si dovrebbe riuscire a coprire in 60' circa un dislivello di 300mt, riuscendo a parlare normalmente
- **ATTENZIONE PER I “PREPARATI”**
  - 3 sett di ozio = -50% capacità!
  - 2 mesi inattività = partire da 0!

# ...in Alta Quota

Sopra 2.000 mt: < ossigeno implica > fatica!

In pratica più si sale più si va piano.

Differenza ad esempio a 3.000 mt:

- Un atleta 25% fatica in più
- Camminatore 50% fatica in più

Si consiglia acclimatemento per uscite sopra 3.000 mt.  
(1 mese prima dormire 9 notti in quota).

# Mal di Montagna Acuto“AMS”

Si manifesta generalmente sopra 3.000mt; Vi sono di 2 tipi:

→ **Lieve**: mal di testa abbondante unito alternativamente a:  
Nausea, stordimento, vertigini, insonnia;  
si manifesta con gonfiori a piedi, gambe, viso e/o occhi.

→ **Grave**: legato a **edema** polmonare o cerebrale, condizioni a rischio morte.

**Polmonare**: Liquido negli alveoli polmonari dove di solito c'è aria;

si manifesta con respiro affannoso, tachicardia anche a riposo, tosse prima secca poi schiumosa rosa, oppressione toracica.

**Cerebrale**: Liquido nell'encefalo che si gonfia;

si manifesta con mal di testa forte, vomito, difficoltà a camminare, torpore, coma

**COSA FARE?** **LIEVI** monitorare e non salire fino alla scomparsa dei sintomi;

**GRAVI** Scendere immediatamente di quota

**COME PREVENIRLO?** Acclimatemento, bere almeno 2Lt al gg, salire piano, alimentarsi in maniera corretta

# Cenni veloci di alimentazione ci sarà poi lezione del 15 Aprile

Durante la camminata in salita garantire apporto energetico e liquidi → la disidratazione compromette i muscoli!

Carboidrati: pasta, frutta destinati a sforzi breve durata (30')

Proteine: carni e legumi mattoni del nostro corpo

Grassi: olio, burro, formaggi, salumi

Sono tutti e 3 essenziali, per i carboidrati meglio quelli digeribili velocemente come crackers e barrette energetiche

Fondamentali sono i liquidi: bere tanto, poco per volta a sorsi almeno ogni mezz'ora.

# Preparazione fisica per il corso base escursionismo!!!

Veniamo ora a noi: cosa ci serve fare come preparazione?

Siamo al 1 Aprile e mancano circa 2 sett alla prima uscita.

**Basta poco**, 3 uscite settimanali di 30/45': una semplice camminata su terreni piani

**RITMO** semplice: tale da permetterti di parlare

## **E DOPO?**

Dopo:

2 uscite di 30/45' tenuta ginnica

1 domenicale di 3h in sentieri semplici con zaino, scarponi e bacchette.

**IMPORTANTE**: fate stretching a inizio e fine allenamento almeno i primi tempi!!!

## RIASSUMENDO X NOI...

Con la preparazione corretta cammini di 6/7 ore sono fattibili per qualsiasi persona normale.

Non correre dietro ai più veloci nei primi 30' di escursione, mantenere il proprio passo.

**IMP si va sempre al passo dell'ultimo!**

Ogni oretta bere sorsi di acqua mantenendola un pochino in bocca prima di deglutire.

Tenere sempre in tasca frutta secca o disidratata o barrette/crackers.

Come già detto poco fa vestirsi a strati.