

Il percorso CardioFitness dei Čanpani.

Questi percorsi intendono promuovere la montagna come palestra naturale per lo sport e l'attività fisica e come fonte di salute e benessere. L'ambiente "montagna" offre infatti la più grande palestra naturale di cui si possa disporre.

Questo è il primo di una serie di percorsi mirati ad aiutarci a mantenerci in salute svolgendo attività fisica all'aria aperta lungo tutto il corso dell'anno. Dobbiamo sempre ricordarci che bastano tre settimane di ozio totale per perdere più del 50% dei benefici acquisiti con l'allenamento; inoltre, dopo due mesi di inattività, è come se ripartissimo da zero, come un sedentario.

Diversamente dai percorsi **Fit-walking** e **Nordic-walking**, che stiamo peraltro organizzando, i percorsi **CardioFitness** richiedono un impegno fisico più intenso e sono quindi rivolti a coloro che vogliono coniugare l'opportunità di stare all'aria aperta svolgendo contemporaneamente una buona (intensa) attività di allenamento in tempi relativamente ridotti.

Camminare in salita è, in termini calorici, il modo migliore per consumare grassi; per esempio, con un'andatura di 3,5 km/h su pendenze di 45% si consumano dieci volte più calorie che in piano. In salita si consumano mediamente da 350 a 550 kcal/h anche se tale consumo varia in base al peso, al grado di allenamento ed alla velocità di salita del soggetto.

Il percorso inizia al tornante *de Nòni* che è anche l'inizio del Sentiero botanico *Tita Pòa* e l'Anello del "Tròi dele Čauve" segnava n°14. Si segue poi la strada forestale fino all'incrocio con il sentiero n°48; in seguito seguire i segni gialli-azzurri dei vari sentieri che compongono il percorso CardioFitness, tanto in salita quanto in discesa (consultare la cartina retrostante).

La conformazione del terreno permette una salita iniziale relativamente dolce (nel tratto da A a C infatti la pendenza è del 20%); per poi iniziare la dura salita della *Kòsta dei Čanpani* (pendenza del 63%). La salita è divisa in quattro tratti: normalmente si percorrono i primi tre AC+CD+DE cui segue la discesa sul percorso EWXYZA; in questo modo si supera un dislivello di 280 m con un impegno medio di tempo rispettivamente di 12+7+7+20=46 min; si può naturalmente prolungare la salita aggiungendo ai primi tre tratti considerati precedentemente il quarto E-F fino ai Čanpani più alti, superando un dislivello totale di 330 m, seguendo poi in discesa il percorso FWXYZA. In questo caso si devono aggiungere altri 4-5 minuti di salita e 2-3 minuti di discesa ai tempi già analizzati precedentemente. Il problema vero è che una volta giunti sui Čanpani è difficile ripartire in fretta senza aver assaporato il panorama che si dispiega di fronte a noi; di solito va a finire che non si riparte che dopo 10-15 minuti di pausa. Decideremo quindi il percorso migliore in base al tempo disponibile.

Come discesa è possibile utilizzare anche il percorso di salita; è un buon allenamento per le gambe ma deve essere affrontata lentamente, perché la costa percorsa in discesa dimostra tutta la sua "verticalità". In termini di tempo si impiegano sempre e comunque circa 20 min per il rientro; per questo motivo è consigliabile percorrere in discesa l'itinerario WXYZA che permette, nel tratto YZA, un minimo di defaticamento.

Avvertenza 1: il percorso CardioFitness dei Čanpani si svolge su sentieri escursionistici che richiedono di per sé una certa preparazione fisica di base ed un minimo di equipaggiamento, in particolare riguardo alle calzature che devono avere una buona suola per affrontare adeguatamente anche la discesa. **Avvertenza 2:** lungo il percorso CardioFitness ci impegnamo in attività fisiche aerobiche che richiedono un buon impegno cardiaco; chi intende praticarle in tranquillità dovrebbe parlarne al proprio medico curante e sottoporsi ad eventuali controlli clinici e strumentali in grado di evidenziare se ci sono o meno controindicazioni per il tipo di attività che si intende praticare.

Buon divertimento quindi e ... *Sàne*.



L'offerta turistica a Lozzo di Cadore

Altopiano di
Pian dei Buoi
DOLOMITI DEL CENTRO CADORE
UN ANGOLO DI PARADISO
PATRIMONIO MONDIALE UNESCO

Parco della Memoria di Pian dei Buoi

lungo le dolci ondulazioni dei colli dell'altopiano, i manufatti della Grande Guerra raccontano una storia mai dimenticata

Rifugio Ciaréido 1969 m

Accogliente rifugio, vero e proprio nido d'aquila al cospetto delle Marmarole Orientali, base ideale per conoscere l'altopiano di Pian dei Buoi con il relativo Parco della Memoria.

Parco Sentieristico TERRE ALTE

i sentieri dimenticati salvaguardati dall'abbandono, accanto agli *Anelli e Vie*, ai sentieri CAI, alle vecchie mulattiere militari, costituiscono una rete di vie dove si possono ancora percepire gli echi di un antico camminare

Anelli e Vie di Lozzo di Cadore

15 percorsi escursionistici ad anello per approfondire la conoscenza dell'ambiente montano in un insieme variegato di paesaggi

Roggia dei Mulini

itinerario culturale accanto all'acqua, ai mulini, alla "centrale elettrica di Leo" alla scoperta dei manufatti dell'archeologia rurale ed industriale

Sentiero Botanico Tita Pòa

una tranquilla passeggiata a due passi dal paese tra fiori, alberi ed antichi fabbricati rurali

Museo della Latteria

itinerario museale alla scoperta della storia e delle tecniche di questo antico mestiere dell'uomo

Percorsi CardioFitness

quando il sentiero diventa una palestra naturale per lo sport e l'attività fisica e quindi fonte di salute e benessere

Traversata del Centro Cadore

passeggiata per famiglie che inizia ad Auronzo e giunge a Termine di Cadore attraversando Lozzo, Domegge, Grea, Calalzo, Pozzale, Pieve, Sottocastello e Caralte.

Il presente lavoro è opera di Danilo De Martin (www.damil.com) ed è rilasciato sotto licenza Creative Commons By-NC-ND (citando l'autore puoi usare quest'opera liberamente, purchè ciò che fai con essa non abbia fini commerciali). Esso è concesso, a titolo gratuito, a chiunque intenda utilizzarlo nel rispetto della dichiarata licenza d'uso (ed. 2010).

Ufficio turistico: 0435-76.051 (apertura stagionale); uffici comunali: 0435-76.023; siti internet www.lozzodicadore.org; www.lozzodicadore.eu email del CAI lozzodicadore@cai.it;



Lozzo di Cadore
Il paese dei Mulini
Antichi Sentieri e degli

www.lozzodicadore.org
www.lozzodicadore.eu

progetto
Montagna & Salute

Percorso CardioFitness
dei Čanpani

DOLOMITI
Patrimonio Mondiale
UNESCO



panorama dai Čanpani ...

a Lozzo trovi ... *Natura - Relax - Sport - Salute
Benessere - Cultura - Storia - Escursioni*

Le cime dolomitiche delle Marmarole orientali che coronano l'altopiano di Pian dei Buoi, perla paesaggistica del nostro territorio comunale, sono Patrimonio Mondiale UNESCO.



Club Alpino Italiano

Sez. di Lozzo di Cadore
lozzodicadore@cai.it

Percorso CardioFitness dei Čanpani.

Dati generali.

tratto	quota (in m)	disliv. (in m)	distanza (in m)	pendenza (in %)
--------	-----------------	-------------------	--------------------	--------------------

dati relativi alla salita, tratto per tratto

A-C	800-915	115	571	20%
C-D	915-1000	85	129	66%
D-E	1000-1080	80	150	53%
E-F	1080-1130	50	83	60%

dati relativi alla discesa, tratto per tratto

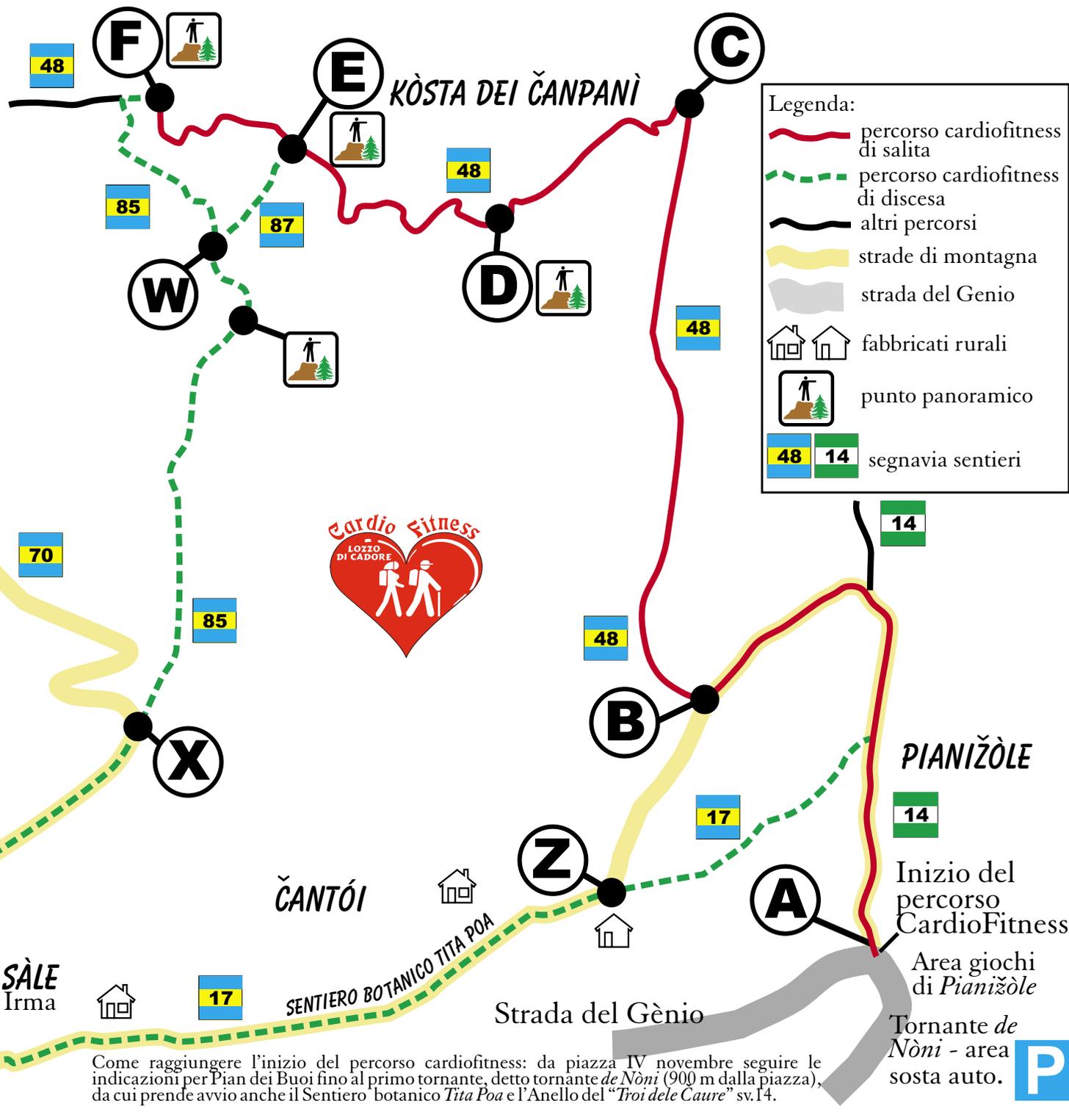
E-W	1080-1080	0	54	0%
F-W	1130-1080	50	128	39%
W-X	1080-980	100	245	41%
X-Y	980-930	50	247	20%
Y-Z-A	930-800	130	666	20%

dati cumulativi riferiti alla salita

A-C	800-915	115	571	20%
A-D	800-1000	200	700	29%
A-E	800-1080	280	850	33%
A-F	800-1130	330	933	35%

dati cumulativi riferiti alla discesa

E-Z-A	1080-800	280	1212	23%
F-Z-A	1130-800	330	1286	25%



0 25 50 m



Come raggiungere l'inizio del percorso cardiofitness: da piazza IV novembre seguire le indicazioni per Pian dei Buoi fino al primo tornante, detto tornante *de Nòni* (900 m dalla piazza), da cui prende avvio anche il Sentiero botanico *Tita Poa* e l'Anello del "Troi dele Caure" sv.14.

