

VertoursOutdoor - Preparazione fisica

Chiediamo a chi partecipa alle nostre attività, prima di confermare l'iscrizione, di auto-valutarsi dal punto di vista fisico e tecnico in base ai criteri sotto riportati. Questo onde evitare spiacevoli situazioni durante lo svolgimento delle attività.

SUFFICIENTE *

Attività adatta a coloro che svolgono 1 o 2 sedute di allenamento a settimana (piedi, bici, corsa) e che svolgano attività in montagna (escursioni, scialpinismo, freeride, alta montagna) con una certa regolarità. Essere in grado di camminare per 3/4 ore coprendo dislivelli di 300 metri all'ora per 800-1000mt. al giorno.

BUONA **

Pratici in modo costante allenamenti mirati di corsa, bici con uscite in ambiente che comportano un certo impegno fisico anche per più giorni.

Sei in grado di camminare per 5/6 ore al giorno per più giorni. Sei in grado di gestire gite a piedi o con gli sci con un dislivello positivo di 1000/1200mt. anche per 2 o più giorni

OTTIMA ***

Sei consapevole delle tue capacità fisiche e mentali essendo tu una persona molto sportiva o un atleta agonista. Segui tabelle di allenamento da tempo che sia bici o di corsa su strada e in montagna. Ti sai gestire in situazioni dove occorre un ottimo spirito di adattamento (viaggi avventura, spedizioni alpinistiche o scialpinistiche). Frequenti regolarmente la montagna e l'alta montagna. Sei in grado di effettuare uscite alpinistiche o scialpinistiche compiendo dislivelli importanti da 1300 in su anche per più giorni.