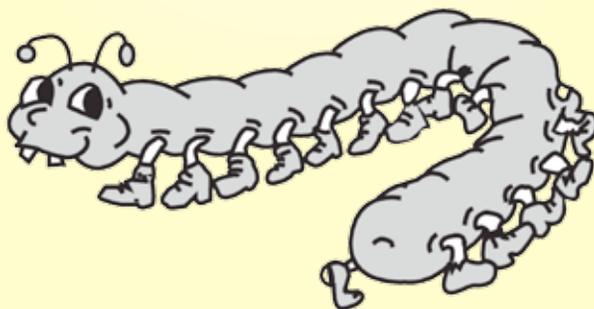




# LA MILLEPIEDI

Guida semplice e pratica per spiegare la  
**MARCIA ALPINA DI REGOLARITA'**

Scritto e disegnato da Alessandra Conforti in collaborazione con il  
gruppo sportivo Alpini di Mazzano  
e con il patrocinio della  
Federazione Italiana Escursionismo  
Commissione Marcia



## Cos'è la MARCIA ALPINA DI REGOLARITA'?

E' uno sport che si pratica all'aperto e come indicato nel nome stesso, l'ambiente naturale principale è la montagna ma nulla toglie che si possa marciare e praticare la MARCIA DI REGOLARITA' anche in pianura, in campagna oppure nelle vie del proprio paese.

Si perché la MARCIA DI REGOLARITA' è il semplice camminare di tutti i giorni.

Detto così la MARCIA è lo sport più facile da praticare, tant'è che è molto semplice che vi dimostri come si fa!

Molto più complicato è invece cercare di spiegarvelo per iscritto.

Per questo ho deciso di usare anche qualche disegno per rendere più scorrevole e semplice la mia spiegazione in modo che quando verrete sui miei monti di Mazzano per provare una vera MARCIA DI REGOLARITA', la gara che si chiama MILLEPIEDI e che è riservata esclusivamente a voi ragazzi, sarete pronti, istruiti e allenati a dovere per tentare di vincere ma soprattutto per cercare di divertirvi con uno sport semplice e salutare.

Oh scusate...chi sono io?

Mi presento: io sono la "Ale Volante" e voi siete pronti per questa nuova avventura?

Tre, due, uno...si parte!!!

Per partire con qualche informazione utile, ecco un breve vocabolario che i marciatori usano spesso:

**MARCIARE** = camminare in modo costante, il più naturale possibile, contando i propri passi ogni minuto e cercando di mantenere una stessa media oraria, su un percorso diviso in settori

**COSTANTE** e **NATURALE** = vuole indicare il modo di camminare mantenendo lo stesso passo, con la stessa lunghezza di passo, senza accelerare, senza correre e senza dover rallentare

**LUNGHEZZA PASSO** = distanza espressa in centimetri (cm) e compresa tra la punta e il tallone della scarpa

**MEDIA ORARIA** = è la velocità che si deve mantenere per percorrere una certa distanza in un certo lasso di tempo. Viene misurata in metri all'ora (mt/h)

**TABELLA PASSI** = tabella creata per tutti i marciatori dove sono indicati il numero di passi da fare, incrociando orizzontalmente la lunghezza del passo e verticalmente la media oraria da mantenere.

Facciamo un esempio pratico: di seguito trovate una tabella standard (in possesso a tutti i marciatori)



**TABELLA PASSI (da cm 65 a cm 82) L/P = lunghezza passo in cm m/h = metri all'ora**

L/P	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	L/P	metri in 10 min	tempo (min, sec) per 500 m
m/h	n° passi al minuto																		m/h		
2000	51	51	50	49	48	48	47	46	46	45	44	44	43	43	42	42	41	41	2000	333,33	15' 00"
2100	54	53	52	51	51	50	49	49	48	47	47	46	45	45	44	44	43	43	2100	350,00	14' 17"
2200	56	56	55	54	53	52	52	51	50	50	49	48	48	47	46	46	45	45	2200	366,67	13' 38"
2300	59	58	57	56	56	55	54	53	53	52	51	50	50	49	49	48	47	47	2300	383,33	13' 03"
2400	62	61	60	59	58	57	56	56	55	54	53	53	52	51	51	50	49	49	2400	400,00	12' 30"
2500	64	63	62	61	60	60	59	58	57	56	56	55	54	53	53	52	51	51	2500	416,67	12' 00"
2600	67	66	65	64	63	62	61	60	59	59	58	57	56	56	55	54	53	53	2600	433,33	11' 32"
2700	69	68	67	66	65	64	63	63	62	61	60	59	58	58	57	56	56	55	2700	450,00	11' 07"
2800	72	71	70	69	68	67	66	65	64	63	62	61	61	60	59	58	58	57	2800	466,67	10' 43"
2900	74	73	72	71	70	69	68	67	66	65	64	64	63	62	61	60	60	59	2900	483,33	10' 21"
3000	77	76	75	74	72	71	70	69	68	68	67	66	65	64	63	62	61	61	3000	500,00	10' 00"
3100	79	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66	65	65	64	63	3100	516,67	9' 41"
3200	82	81	80	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68	68	67	66	65	3200	533,33	9' 23"
3300	85	83	82	81	80	79	77	76	75	74	73	72	71	71	70	69	68	67	3300	550,00	9' 05"
3400	87	86	85	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	3400	566,67	8' 49"
3500	90	88	87	86	85	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71	3500	583,33	8' 34"
3600	92	91	90	88	87	86	85	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74	73	3600	600,00	8' 20"
3700	95	93	92	91	89	88	87	86	84	83	82	81	80	79	78	77	76	75	3700	616,67	8' 06"
3800	97	96	95	93	92	90	89	88	87	86	84	83	82	81	80	79	78	77	3800	633,33	7' 54"
3900	100	98	97	96	94	93	92	90	89	88	87	86	84	83	82	81	80	79	3900	650,00	7' 42"
4000	103	101	100	98	97	95	94	93	91	90	89	88	87	85	84	83	82	81	4000	666,67	7' 30"
4100	105	104	102	100	99	98	96	95	94	92	91	90	89	88	86	85	84	83	4100	683,33	7' 19"
4200	108	106	104	103	101	100	99	97	96	95	93	92	91	90	89	88	86	85	4200	700,00	7' 09"
4300	110	109	107	105	104	102	101	100	98	97	96	94	93	92	91	90	88	87	4300	716,67	6' 59"
4400	113	111	109	108	106	105	103	102	100	99	98	96	95	94	93	92	91	89	4400	733,33	6' 49"
4500	115	114	112	110	109	107	106	104	103	101	100	99	97	96	95	94	93	91	4500	750,00	6' 40"
4600	118	116	114	113	111	110	108	106	105	104	102	101	100	98	97	96	95	93	4600	766,67	6' 31"
4700	121	119	117	115	114	112	110	109	107	106	104	103	102	100	99	98	97	96	4700	783,33	6' 23"
4800	123	121	119	118	116	114	113	111	110	108	107	105	104	103	101	100	99	98	4800	800,00	6' 15"
4900	126	124	122	120	118	117	115	113	112	110	109	107	106	105	103	102	101	100	4900	816,67	6' 07"
5000	128	126	124	123	121	119	117	116	114	113	111	110	108	107	105	104	103	102	5000	833,33	6' 00"
5100	131	129	127	125	123	121	120	118	116	115	113	112	110	109	108	106	105	104	5100	850,00	5' 53"
5200	133	131	129	127	126	124	122	120	119	117	116	114	113	111	110	108	107	106	5200	866,67	5' 46"
5300	136	134	132	130	128	126	124	123	121	119	118	116	115	113	112	110	109	108	5300	883,33	5' 40"
5400	138	136	134	132	130	129	127	125	123	122	120	118	117	115	114	113	111	110	5400	900,00	5' 33"
5500	141	139	137	135	133	131	129	127	126	124	122	121	119	118	116	115	113	112	5500	916,67	5' 27"
5600	144	141	139	137	135	133	131	130	128	126	124	123	121	120	118	117	115	114	5600	933,33	5' 21"
5700	146	144	142	140	138	136	134	132	130	128	127	125	123	122	120	119	117	116	5700	950,00	5' 16"
5800	149	146	144	142	140	138	136	134	132	131	129	127	126	124	122	121	119	118	5800	966,67	5' 10"
5900	151	149	147	145	143	140	138	137	135	133	131	129	128	126	124	123	121	120	5900	983,33	5' 05"
6000	154	152	149	147	145	143	141	139	137	135	133	132	130	128	127	125	123	122	6000	1000,00	5' 00"
6100	156	154	152	150	147	145	143	141	139	137	136	134	132	130	129	127	126	124	6100	1016,67	4' 55"
6200	159	157	154	152	150	148	146	144	142	140	138	136	134	132	131	129	128	126	6200	1033,33	4' 50"
6300	162	159	157	154	152	150	148	146	144	142	140	138	136	135	133	131	130	128	6300	1050,00	4' 46"
6400	164	162	159	157	155	152	150	148	146	144	142	140	139	137	135	133	132	130	6400	1066,67	4' 41"
6500	167	164	162	159	157	155	153	150	148	146	144	143	141	139	137	135	134	132	6500	1083,33	4' 37"
6600								153	151	149	147	145	143	141	139	138	136	134	6600	1100,00	4' 33"
6700									153	151	149	147	145	143	141	140	138	136	6700	1116,67	4' 29"
6800										153	151	149	147	145	143	142	140	138	6800	1133,33	4' 25"
6900											153	151	149	147	146	144	142	140	6900	1150,00	4' 21"
7000												154	152	150	148	146	144	142	7000	1166,67	4' 17"

L/P = lunghezza passo in cm

m/h = metri all'ora



Il percorso di gara per una marcia di regolarità viene suddiviso in settori: il numero di settori può variare a seconda del tipo di gara che i marciatori devono affrontare.

Di solito si tratta di cinque o sei settori ma per la nostra "Millepiedi" i settori sono tre quindi tre pezzi di percorso che avranno tre medie orarie differenti pertanto cambierà per ogni settore il numero di passi al minuto da contare.

Ogni settore viene misurato dagli organizzatori con una ruota che viene spinta sull'intero percorso. Il percorso di gara, le misure di ogni settore e i punti di controllo sono segreti e conosciuti solo dagli organizzatori.



Ad ogni fine settore troveremo un cartello che indica 20 metri al punto di controllo, dove un cronometrista prenderà il vostro tempo e ve lo scriverà sul cartellino di gara.

Il cartellino di gara va presentato al cronometrista o alla persona addetta a trascrivere il tempo di percorrenza e va conservato fino alla fine gara.

CARTELLINO DI GARA = cartellino composto da due fogli in carta ricalcante dove viene indicato ogni settore con media oraria, ora di partenza e di arrivo e dove ogni cronometrista, ai punti di controllo, trascrive il vostro tempo di passaggio

Ecco un esempio di cartellino

Federazione Italiana Escursionismo

F.I.E. Comm. Sp. Marcia

N.	h	'	''	medie
Part.				
1°				
2°				
3°				
4°				
5°				
Arr.				

**CRONOMETRISTA** = persona addetta a rilevare i tempi di passaggio degli atleti dai settori di gara. I cronometristi, giudici e commissari di gara, effettuano le partenze degli atleti, verificano il corretto andamento della gara, il percorso scelto dagli organizzatori e le medie orarie che sono state affidate. E' grazie a loro che ogni gara di marcia di regolarità si effettua nel rispetto del regolamento FIE (Federazione Italiana Escursionismo): insomma sono un po' gli arbitri in una partita di calcio, di pallavolo o di basket

**PETTORALE** = numero affidato ad ogni atleta che deve essere indossato e reso ben visibile durante l'intero svolgimento della gara soprattutto in prossimità dei controlli di settore perché il cronometrista possa rilevare il passaggio di ogni atleta

Ora...ecco la parte più difficile: qual è lo scopo della **MARCIA DI REGOLARITA'** e chi vince la gara?

La **MARCIA DI REGOLARITA'** pur essendo una disciplina atletica, **NON E' UNA CORSA.**

Il vincitore non è quello che arriva per primo a tagliare il traguardo, non è quello che più velocemente compie il percorso scelto dagli organizzatori.

Il vincitore è quell'atleta che percorre ogni settore mantenendo la media oraria indicata sul cartellino, nel tempo più vicino possibile a quello calcolato dagli organizzatori.

I tempi di percorrenza di ogni settore vengono esposti e resi noti, solo a fine gara. Per cui solo allora ogni atleta sa se ha percorso il settore nel tempo corretto.

Facciamo un esempio:

Devo percorrere il primo settore con una media oraria di 5200 e ho un passo di 70 centimetri.

Al controllo risulta che per percorrere il settore ho impiegato 25 minuti e 32 secondi.

All'esposizione dei tempi, l'organizzazione dichiara che il settore andava percorso in 25 minuti e 45 secondi.

La differenza tra il tempo fatto dall'atleta e il tempo reale, determina le penalità accumulate.

Nel caso specifico ho fatto il settore in 13 secondi meno per cui avrò 13 penalità.

Ma anche qualora io avessi fatto il settore in ritardo (per esempio impiegando 25 minuti e 57 secondi!), la differenza tra il tempo reale e il tempo fatto registrare dall'atleta, quindi 12 secondi, sarebbero le 12 penalità accumulate.

Fattore fondamentale nel calcolo delle penalità è che siano di anticipo o di ritardo sul tempo effettivo di gara, le penalità valgono lo stesso punteggio.

Per cui 12 penalità di anticipo o 12 penalità di ritardo, valgono sempre 12.

La vittoria di gara va all'atleta che avrà totalizzato il minor numero di penalità sommando tutti i settori.

Esempio di gara con cartellino e tempi esposti a fine gara:

Numero di pettorale assegnato da chi prepara l'ordine di partenza

minuti  
secondi

ora

si indica l'orario di partenza in ore minuti e secondi

F.I.E. Comm. Sp. Marcia					
N.	h		n		medie
11	8	30	00		5200
1°	8	55	32		3100
2°	9	24	39		6000
3°					
4°					
5°					
Arr.	9	57	19		

Arrivo orario di fine gara

Settori di gara ai quali corrisponde un controllo con rilevazione del tempo di passaggio da parte del cronometrista

La Ale Volante ha il pettorale numero 11 e parte alle ore 8, 30 minuti e 00 secondi.

Il primo settore deve procedere ad una media oraria di 5200 metri all'ora e sapendo che il suo passo è lungo 70 centimetri, consultando la famosa tabella e incrociando le colonne, dovrà fare 124 passi al minuto.

All'arrivo al primo controllo, il giudice chiede il cartellino alla Ale Volante e le scrive l'orario in cui è transitata al controllo, quindi le ore 8, 55 minuti e 32 secondi.

Facendo un semplice calcolo, la Ale Volante ha impiegato per fare il primo settore 25 minuti e 32 secondi.

Nel secondo settore, da cartellino, la Ale Volante deve tenere una media oraria di 3100 metri all'ora e considerando sempre il suo passo da 70 centimetri, dovrà fare 74 passi al minuto.

Quando arriva al controllo, il giudice le scrive che è transitata alle ore 9, 24 minuti e 39 secondi, compiendo quindi il settore in 29 minuti e 7 secondi.

La prossima media oraria, sul terzo ed ultimo settore, è di 6000 metri l'ora che coincidono con 143 passi al minuto.

All'arrivo il cronometrista scrive l'orario, 9 ore, 57 minuti e 19 secondi che corrispondono ad un tempo di percorrenza di 32 minuti e 40 secondi.

All'arrivo il cronometrista, dopo aver scritto l'ultimo tempo, stacca i due fogli componenti il cartellino, trattiene per sé la copia scritta in originale e consegna all'atleta la copia autocalcata.

All'esposizione dei tempi da parte degli organizzatori di gara abbiamo che il primo settore era da fare in

25 minuti e 45 secondi

noi l'abbiamo percorso in 25 minuti e 32 secondi per cui avremo 13 secondi di penalità di anticipo.

Il secondo settore era da fare in 29 minuti e 51 secondi per cui avremo 44 secondi di penalità di anticipo.

Il terzo settore era da fare in 32 minuti e 2 secondi per cui avremo 38 secondi di penalità di ritardo.

Il totale delle penalità che la Ale Volante ha fatto nella gara è dato dalla somma di

13 secondi di anticipo +

44 secondi di anticipo +

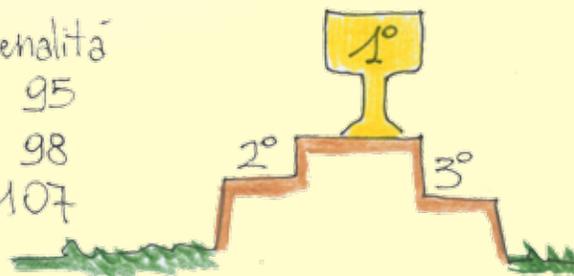
38 secondi di ritardo =

95 secondi di penalità

Per cui la Ale Volante entrerà in classifica con 95 secondi.

Se qualcuno ha fatto meno penalità, sarà davanti alla nostra Ale in classifica, altrimenti la Ale Volante se lo ritroverà dietro!!!!

Classifica	penalità
1° Ale Volante	95
2° Jhonny il Rosso	98
3° Pinco Pallino	107

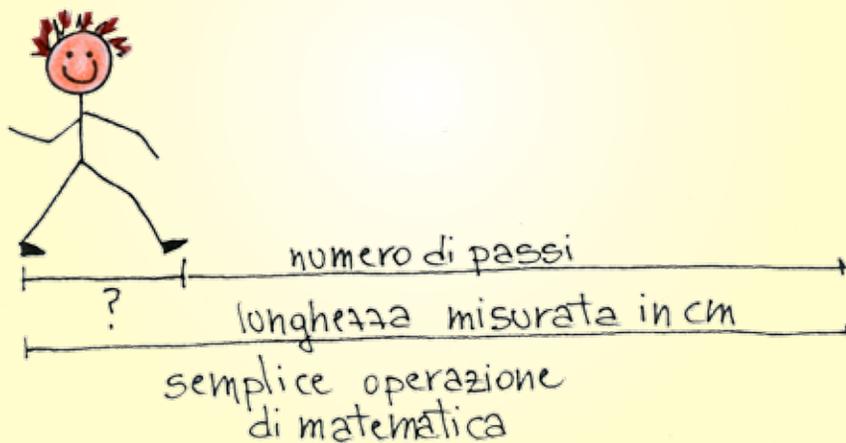


Quindi per fare bene la MARCIA DI REGOLARITA' bisogna conoscere quanto è lungo il proprio passo e per poterlo scoprire dobbiamo fare una semplice anzi semplicissima operazione di matematica.

Con il metro alla mano, proviamo a misurare il cortile della scuola oppure la lunghezza della nostra aula.

Poi proviamo a camminare sulla lunghezza misurata contando il numero di passi che facciamo dall'inizio alla fine del tratto misurato.

Quindi con la lunghezza del tratto misurato e il numero di passi, facciamo una semplice divisione e scopriamo la lunghezza di ogni singolo passo.



lunghezza misurata : numero di passi =  
in centimetri

lunghezza di un passo in  
centimetri della Ale Volante

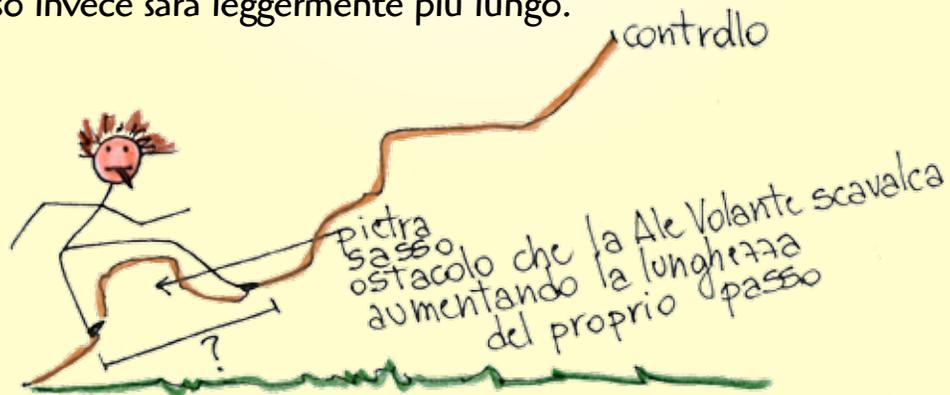
Il problema della lunghezza del passo nasce dal fatto che in salita e in discesa la lunghezza può subire variazioni rispetto alla misura che abbiamo calcolato prima.

In salita, il passo tende ad accorciarsi soprattutto se la salita è particolarmente impegnativa (in piedi!!!).

Ricordate che la salita è faticosa per tutti per cui non abbiate paura di far fatica, sudare e tribolare!!!



Se la salita presenta pietre, sassi od ostacoli che l'atleta tende a scavalcare, il passo invece sarà leggermente più lungo.

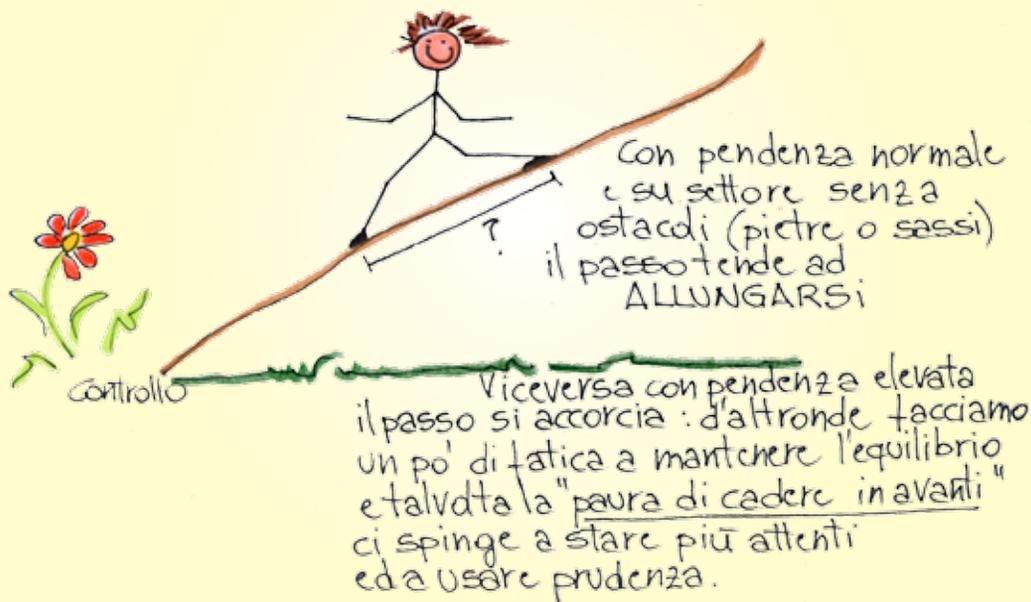


Ma dopo tanta salita, arriva sempre la discesa!!!

Ma non fatevi ingannare però!!!

A volte le discese sono ben più complicate e impegnative delle salite a causa di pendenza elevata od ostacoli (pietre, rocce o sassi sul percorso).

In linea di massima il passo in discesa tende ad allungarsi salvo in presenza di elevata pendenza del terreno che ci potrebbe creare un po' di mancanza di equilibrio.



Da notare che in salita la Ale Volante ha la lingua fuori: sta davvero facendo fatica!! In discesa invece ricompare un bel sorriso...

## CONSIGLI UTILI e QUALCHE SUGGERIMENTO

Ora che conosciamo come calcolare il passo, come leggere un cartellino di gara e come calcolare le penalità, passiamo alle cose più "materiali": come vestirsi e come affrontare una gara Millepiedi!!!

### ABBIGLIAMENTO

Visto che la gara si svolge in primavera inoltrata quando il tempo è ancora un po' "instabile e ballerino", vestitevi a "cipolla" che significa a strati.

Maniche corte sotto e felpa o Kway sopra in modo da togliere lo strato superiore se avete caldo ma per tenervi coperti e riparati intanto che aspettate il vostro turno di partenza!

Pantaloni della tuta o pantaloncini al ginocchio sarebbero l'ideale per coprire le gambe.

Ai piedi scarpe comode da ginnastica! Meglio se avete gli scarponcini da trekking ma non acquistateli solo per fare la Millepiedi.

Mi raccomando però: no a scarpe "da passeggio" (All Star, ballerine, scarpe con soles lisce o con lustrini e luccichini!!!).

L'ideale è un cappellino in testa soprattutto se la giornata è soleggiata!

### RISTORI e ALIMENTAZIONE

Sul percorso sono allestiti punti di ristoro super riforniti pertanto evitate di portarvi sulle spalle pesi inutili.

Se proprio avete necessità di alimentarvi e di bere, portate un marsupio

o una zainetto nel quale mettere lo stretto indispensabile: ricordate che ogni cosa che prendete, ve la dovete portare per tutta la lunghezza della gara!!!

L'ideale è una buona colazione prima di affrontare la gara: la colazione sta alla base di ogni nostra buona giornata!!!

### SICUREZZA DI GARA

Sull'intero percorso trovate alpini, genitori e varie persone che vi possono aiutare in caso di bisogno e necessità.

Nei punti più difficili troverete un numero maggiore di persone disposte a darvi una mano e ad incoraggiarvi.

L'intero percorso è segnato con balise bianche e rosse.

Le balise sono nastri appesi a rami o fissati alle pietre che vi permettono di seguire il giusto percorso.

### COMPORAMENTO di ogni ATLETA

Ogni atleta deve mantenere un comportamento corretto e adeguato all'ambiente in cui si trova.

Seguite sempre il percorso segnalato.

Non correte e non fate cose spericolate: il percorso, per quanto facile e semplice che sia, è pur sempre ricavato in montagna e la montagna esige di essere rispettata!!!

Se il vostro compagno di gara si dovesse trovare in difficoltà, non insultatelo o criticatelo ma stategli vicino, aiutatelo ed incoraggiatelo: si vince se si

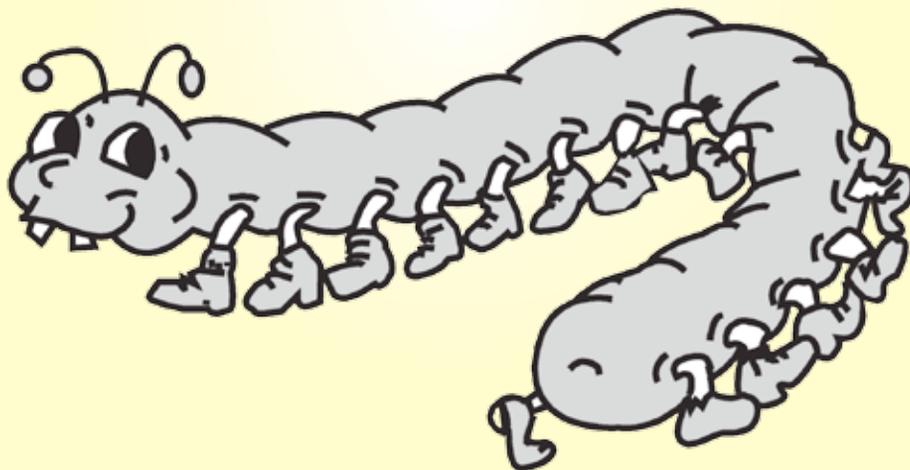
arriva entrambi al traguardo!

Non buttate rifiuti (scarti di merendine, carta o quant'altro) sul percorso di gara: se vi siete portati il peso sulle spalle di una merendina nel sacchetto, potete riportarvi a casa anche il sacchetto vuoto...che tra l'altro, pesa pure meno!

Per il resto...cercate di DIVERTIRVI il PIU' POSSIBILE!!!

È pur sempre un giorno SENZA SCUOLA!!!!

Ale Volante



Se volete informazioni e se qualcuno fosse interessato a praticare la marcia di regolarità, trovate di seguito le categorie di agonismo e alcune info utili.

<b>CATEGORIE ATTIVITÀ NAZIONALE e REGIONALE (AGONISTICA)</b>	
CATEGORIE TESSERAMENTO	CLASSI ETÀ (compiuti o da compiere nell'anno in corso)
SENIOR (maschile e femminile)	19 e oltre
MASTER (maschile e femminile)	
AMATORI (maschile e femminile)	
JUNIOR (maschile e femminile)	16 - 17 - 18
CADETTI (maschile e femminile)	13 - 14 - 15
RAGAZZI (maschile e femminile)	10 - 11 - 12
<b>COMPOSIZIONE COPPIE E PATTUGLIE (con tesserati di unica o diverse categorie)</b>	
CATEGORIE	CATEGORIE TESSERATI AMMESSE
SENIOR (miste, maschili o femminili)	SENIOR
OPEN (miste, maschili o femminili)	SENIOR - MASTER - AMATORI - JUNIOR <i>(Cadetti solo in coppia con un adulto)</i>
JUNIOR (miste, maschili o femminili)	JUNIOR <i>(Cadetti solo in coppia con uno Junior)</i>
CADETTI (miste, maschili o femminili)	CADETTI - RAGAZZI
<b>ATTIVITÀ BASE (ludico - amatoriale)</b>	
SPECIE	CLASSI ETÀ (compiuti o da compiere nell'anno in corso)
INDIVIDUALE (mista maschile e femminile)	10 e oltre
COPPIE (mista maschile e femminile)	10 e oltre <i>(da 8 anni solo in coppia con adulti)</i>

<b>SPECIALITÀ, PERCORSI, MEDIE</b>									
<b>ATTIVITÀ' AGONISTICA</b>									
SPECIALITÀ	CATEGORIE	LUNGHEZZA PERCORSO MAX KM	NUMERO SETTORI		DISLIVELLI MAX (METRI)			MEDIE (METRI/ORA)	
			MAX	MIN	TOTALE SALITA	SINGOLA SALITA	SINGOLA DISCESA	MINIMA	MASSIMA
INDIVIDUALE	SENIOR	13	6	5	800	450	600	3000	7000
	MASTER							2400	
	AMATORI							2000	6800
	JUNIOR								
	CADETTI/RAGAZZI	11			600	350	400	2000	6000
COPPIE	SENIOR	16	6	5 (6 per nazionali)	1000	550	750	3000	7000
	OPEN							2000	6800
	JUNIOR								
	CADETTI/RAGAZZI							13	5
PATTUGLIE	SENIOR	18	6	6	1200	650	850	3000	7000
	OPEN				1000	550	750	2000	6800
<b>ATTIVITÀ BASE (ludico - amatoriale)</b>									
INDIVIDUALE	13 anni e oltre	11	5	3	600	350			6000
	meno 13 anni	8	4	2	400	250	400	2000	5500
COPPIE	UNICA	11	5	3	600	350			6000



1000

Per conoscere tutte le gare della stagione, regolamenti e info:  
[www.marciaregolarita.it](http://www.marciaregolarita.it)

per contattare e conoscere le attività del nostro gruppo,  
ci trovi su Facebook   
Gruppo Sportivo Alpini di Mazzano

Le fotografie e i testi pubblicati sono di proprietà di Alessandra Conforti.  
Qualsiasi utilizzo non è consentito senza l'autorizzazione dell'autore.