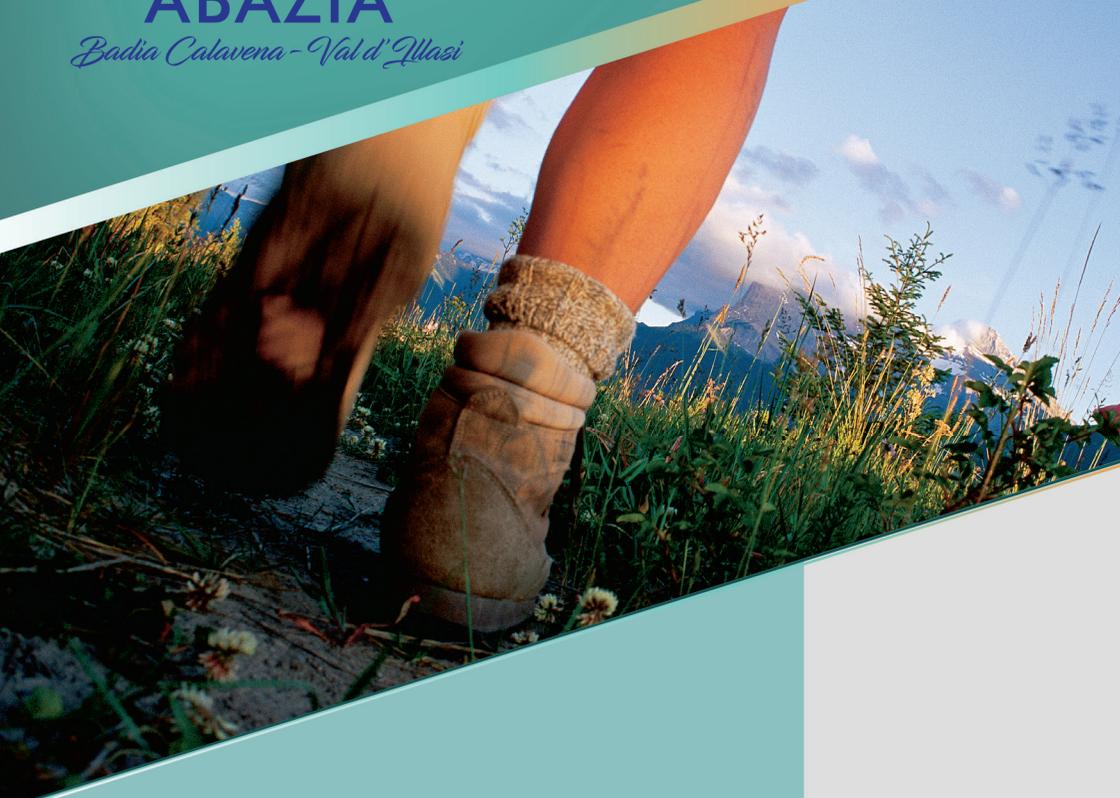




**ABAZIA**

*Badia Calavena - Val d'Ilasi*



*Guida semplice e pratica  
per spiegare la*

# **MARCIA ALPINA DI REGOLARITÀ DELLA FIE**



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
ESCURSIONISMO

## Un po' di storia...

I primi dati certi, dell'impegno della FIE-Federazione Italiana Escursionismo relativo alla marcia alpina di regolarità si rilevano su di una medaglia del 1929 dove si legge: OND-FIE Marcia Nazionale di Regolarità Carsoli/Tagliacozzo 26•5•VII (il settimo anno fascista equivale al 1929). Dello stesso periodo un' altra medaglia, con gara svolta sempre in Abruzzo, che però rimandava ad una gara di marcia di regolarità e tiro con il fucile, una sorta di Biatlon dell'epoca.

Lo scioglimento della FIE pochi anni dopo, da parte del fascismo, non lascia tracce evidenti di manifestazioni a firma di quelle Associazioni che furono della Federazione e che nel 1946 andarono a ricostituirla il Genova. Dalla sua rifondazione non passerà molto tempo perché l'anima sportiva della FIE non riemerge e nel 1950, nell'ambito del primo raduno escursionistico nazionale a Camogli (Ge), viene inserita una gara di marcia alpina di regolarità la prima del dopoguerra, il trofeo "Susanna Fontanarossa". Pochi anni dopo nel 1952 sarà insediata la "Commissione tecnica federale" e quindi l'inizio del primo campionato italiano di marcia di regolarità ma non si tratta di un campionato come quello attuale varato nel 1980 ed imperniato su sole due prove (singoli ed a coppie) e relativo alle Associazioni, ma solo una serie di prove tra le quattro regioni partecipanti ed un calcolo della differenza punti che ne decretava il podio di campione Italiano.

Nel 1962 le prove di marcia alpina di regolarità erano già 21, niente in confronto alle oltre sessanta gare nel 2018 di campionato regionale e nazionale (39° Camp. It. Per Associazioni).

La marcia avrà una nuova spinta nel 1980 quando presso il Santuario di Oropa (Biella) si svolgerà la prima edizione del Campionato Italiano di marcia alpina di regolarità per associazioni, è il trampolino di partenza della marcia alpina di regolarità moderna, quella attuale.



Maurizio Boni

# Cos'è la Marcia Alpina di regolarità?

Uno sport per tutti dagli 8 agli 80 anni, perché la marcia è attività antropologica, che richiede soltanto due cose: un paio di gambe e una mente allenata. Ma potrebbe bastare un buon passo. Stiamo parlando proprio della marcia di regolarità, per i neofiti un'assoluta sconosciuta. Non serve correre forte, anzi non serve correre. La marcia di regolarità privilegia il gesto tecnico rispetto alla prestazione fisica. Certo, una preparazione atletica di base non guasta in una disciplina che insegna a camminare in montagna, a mettere in sintonia muscoli e respiro con le gradazioni del terreno, a valutare la propria forza e resistenza a seconda delle condizioni ambientali e atmosferiche. Con la marcia attraversiamo i paesaggi (che ci circondano) e le parole (che abbiamo dentro di noi). Con la marcia capiamo dove stiamo nel mondo, camminiamo e il nostro sguardo su di esso cambia così al volgere di ogni nuovo passo. Una marcia alpina di regolarità che già nel nome porta con sé quella sua origine "alpina" che oggi continua nella pratica sui sentieri di montagna, strade sterrate e mulattiere, limitando il percorso pavimentato a brevi tratti nelle zone urbanizzate.

## PER PARTIRE CON QUALCHE INFORMAZIONE UTILE, ECCO UN BREVE VOCABOLARIO CHE I MARCIATORI USANO SPESSE

**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
n° passi al minuto																					
m/h																			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	55	54	53	53	52	51	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	63	62	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"

\*Link per scaricare la Tabella Passi:  
<http://www.marciaregolarita.it/mra/sites/default/files/TabellaPassi.pdf>

Supponiamo di avere un passo lungo 70 centimetri e di dover mantenere la media di 5200 metri ora.

Incrociando le due righe, otteniamo che ogni minuto, dobbiamo contare 124 passi. Per misurare lo scorrere del tempo quindi

verificare ogni minuto trascorso di gara, il marciatore usa il cronometro oppure un semplice orologio digitale o il classico orologio con le lancette dei secondi.

<i>L/P = lunghezza passo cm</i>	65	66	67	68	69	70
<i>m/h = metri all'ora</i>						
4900						
5000						
5100						
5200						124
5300						

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 che avranno 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.

**CRONOMETRISTA** = persona adetta 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. È grazie a loro che ogni gara di marcia di regolarità si effettua nel rispetto del regolamento FIE-Federazione Italiana Escursionismo.

**PETTORALE** = numero affidato ad ogni atleta che deve essere indossato e reso ben visibile durante l'intero svolgimento della



## ESEMPIO DI GARA CON CARTELLINO E TEMPI ESPOSTI A FINE GARA

FIE Commissione Sportiva Marcia					
Numero di pettorale assegnato	N. 11				
Ora - Minuti - Secondi	h	'	"	medie	
Orario di partenza in ore, minuti, secondi	Part.	8	30	00	5200
Settori di gara ai quali corrisponde un controllo con rilevazione del tempo di passaggio da parte del cronometrista	1°	8	55	32	3100
	2°	9	24	39	6000
	3°				
	4°				
	5°				
Orario di fine gara	Arr.	9	57	19	

gara affinché il cronometrista possa rilevare il passaggio dell'atleta.

La Marcia Alpina di Regolarità pur essendo una disciplina atletica, non è una corsa, il vincitore non è quello che arriva 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.

Quindi per fare bene la MARCIA DI REGOLARITÀ bisogna conoscere quanto è lungo il proprio passo. Il problema della lunghezza del passo nasce dal fatto che in salita e in discesa la lunghezza può subire variazioni. In salita, il passo tende ad accorciarsi soprattutto se la salita è particolarmente impegnativa. 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.

## FIE-FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO

La FIE, attraverso le sue Associazioni e Comitati Regionali, promuove l'escursionismo, lo sci, la marcia di regolarità e interviene nelle scuole con attività escursionistiche e di educazione ambientale. La Federazione, inoltre, organizza percorsi ed escursioni in favore delle persone con disabilità, in modo da garantire a tutti il diritto a muoversi nella natura. La FIE è nata intorno al 1880 in Lombardia come Federazione Prealpina ed è stata rifondata a Genova nel 1946. Dal 1971 con Decreto del Presidente della Repubblica è un Ente morale riconosciuto e dal 2004 è anche Associazione di protezione ambientale con Decreto del Ministro dell'Ambiente. Organizza corsi di formazione per Accompagnatori Escursionistici Regionale e Nazionali volontari, Campionati Regionali e Nazionali di Sci Alpino e Marcia di Regolarità. La FIE è l'unica rappresentante italiana dell'ERA-EWVFERP (FEE, Federazione Europea Escursionismo) con il mandato di progettare, segnalare e mantenere in ordine i Sentieri Europei che attraversano l'Italia nelle varie direzioni.



*realizzazione*

Associazione di Promozione Sportiva e Sociale  
ABAZIA, Badia Calavena-Val d'Ilasi (Verona)  
affiliata FIE-Federazione Italiana Escursionismo

*coordinamento*

Maurizio Boni

*grafica ed impaginazione*

Maria Grazia Comini



APSS dell'Abazia di Badia Calavena, Val d'Ilasi • Verona

349 1358797 – 348 2468876

apss-abazia@libero.it • <https://www.facebook.com/APSSabazia/>



AMMINISTRAZIONE  
COMUNALE DI  
BADIA CALAVENA



SEGNASEGNIERI EUROPEI  
EUROPEAN FOOTPATH  
MARKERS

CON IL SOSTEGNO DI



CONSORZIO  
B.I.M. ADIGE  
DI VERONA