



GRUPPO SPORTIVO ANA
Rezzato BS



FEDERAZIONE ITALIANA
ESCURSIONISMO



ALLEANZA
MOBILITÀ
DOLCE



CENTRO
SPORTIVO
ITALIANO
Comitato di Brescia

38° edizione TROFEO

CHIESETTA DEGLI ALPINI

24 SETTEMBRE 2023

GARA DI MARCIA DI REGOLARITÀ
valida per il campionato
Regionale individuale Lombardo

MANIFESTAZIONE
PROMOZIONALE A COPPIE

Programma

VENERDÌ 22 SETTEMBRE 2023

Chiusura iscrizioni per la gara F.I.E. (online)

DOMENICA 24 SETTEMBRE 2023

Ore 7.00 Ritrovo concorrenti presso il Rifugio Aldo Vitali, via degli Alpini

Ore 8.00 Partenza concorrenti

Ore 10.30 ca Arrivo dei concorrenti

Premiazioni il prima possibile

Comitato organizzativo a cura del GSA REZZATO

GIURIA
Presidente ARCHETTI MAURO
Direttore di gara ARCHETTI CLAUDIO
Segretario FOGAZZI SABRINA
Giudice di gara ENNIO BELLERI

CRONOMETRISTI FIE

Assistenza medica a cura di **COSP MAZZANO**

Regolamento

Gara organizzata sotto l'egida della Federazione Italiana Escursionismo (F.I.E)

- Per la gara individuale vige il regolamento F.I.E.
- Il "TROFEO CHIESETTA DEGLI ALPINI" sarà assegnato definitivamente alla prima associazione F.I.E. classificata.
- è **VIETATO** l'uso dell'OROLOGIO SATELLITARE, con **SQUALIFICA** immediata dell'atleta e della società di appartenenza.

L'elenco premi verrà esposto prima della gara.

Medaglia d'oro per 1° Classificato maschile 1° Classificata femminile.

Le iscrizioni delle coppie base libere si accettano fino a sabato 23 ore 12.00
Iscrizioni Cristina 3288145618 - Sabrina 3348805997
con comunicazione del Cod. Fisc. ai fini assicurativi.

Albo d'Oro

36° Edizione 2019:	Cat. Cadetti/Ragazzi	1° Facotti Riccardo Pizzini Samuele	G.S. Marinelli
	Cat. Open Unica	1° Ragnoli Renato Tabarelli Katia	S.P.A.C. Paitone
	Cat. Femminile	1° Gritti Nives Bonfanti Margherita	O.S.A. Valmadrera
	Cat. non Tesserati	1° Tabaglio Marco Rumi Cristian	
37° Edizione 2022:	Cat. Junior	1° Facotti Riccardo	G.S. Marinelli
	Cat. Open Unica	1° Zanotti Franco	A.N.A Bione
	Cat. Femminile	1° Belleri Mara	A.S. Cailinese
	Cat. Società	1° A.S. Cailinese	
	Cat. non Tesserati	1° Menegotti Gianpietro Corghi Enrico	Gruppo Alpini Basson

1° TROFEO

GENITORI E FIGLI

CHESETTA DEGLI ALPINI REZZATO



GARA PROMOZIONALE PER GENITORI E FIGLI

il materassaio
di Corghi Enrico

GESON
SOLUZIONI CREATIVE
via terranova, 6 - rezzato bs - info@geson.it

ORGANIZZAZIONE
FUNEERE
ONORANZE FUNEBRI
La Cattolica
CASA FUNERARIA

ELISA
FIORI

MACELLERIA STELI
REZZATO



OLIMPICA TENNIS

INDUSTRIA
COLORI



TECNOPLAST s.r.l.
CANCELLERIA - TECNICA UFFICIO - SCUOLA • REZZATO

PERCORSI:

Tesserati FIE - percorso lungo individuale
Promozionale - percorso corto circa km 8
individuale - a coppie, gruppi o famiglia

Sono obbligatorie scarpe da trekking

Chiusura iscrizioni FIE venerdì ore 22
sul sito www.marciaregolarita.it

Chiusura iscrizioni PROMOZIONALI
sabato 23 ore 12.00

€ 8,00 per non tesserati FIE
compresa assicurazione temporanea
€ 6,00 per tesserati FIE e CSI

INFO:

CRISTINA 3288145618

SABRINA 3348805997

gsarezzato@gmail.com

Possibilità di mangiare
lo spiedo su prenotazione

Immagini della gara promozionale del 4/9/2022



Podio Open Unica



Podio Femminile



I vincitori della categoria non tesserati



Podio Società



Podio Junior



Comm. Reg. Fogazzi Sabrina



Apolone Giovanni



Campioni Italiani pattuglie 2019



Campioni Italiani individuali 2000



Conforti/Bulgari



Pres. G.S.A. Rezzato Archetti Mauro



Melzani Daniela



Zanelli/Conforti



Sabry Seve Bonetti



Zanelli P. Attilio



Boniotti Patrizia



Guida pratica per spiegare la MARCIA ALPINA DI REGOLARITÀ



Cos'è la Marcia Alpina di Regolarità?

È una **disciplina sportiva** che nasce in F.I.E. nel 1950 e trae le sue origini dalle esercitazioni di marcia praticate dagli allievi ufficiali e sottufficiali nella Scuola Militare del Corpo Alpini.



È uno sport **semplice e salutare** perché consiste, di fatto, nel semplice **camminare** (non si corre!) di tutti i giorni e si pratica **all'aperto**, in prevalenza su sentiero o sterrato, principalmente in ambiente di montagna, ma si può praticare anche in collina o pianura.

È una pratica **aperta a tutti**, dai più giovani ai meno giovani, perché marciare è un'attività **naturale** per l'essere umano, e ognuno può scegliere in ogni occasione la modalità migliore per praticarla in sintonia con le proprie condizioni fisiche, le gradazioni del terreno, le condizioni ambientali e atmosferiche.



Si parla di **regolarità** perché lo scopo (oltre a divertirsi!) è quello di camminare in modo **costante**, cercando cioè di mantenere la **stessa lunghezza di passo, contando i propri passi ogni minuto per mantenere la stessa velocità** - che nella marcia alpina di regolarità chiamiamo **media oraria** - su un percorso suddiviso in **settori**.

La Tabella Passi

È una tabella creata per tutti i marciatori, dove sono indicati il **numero di passi da fare** al minuto, in base alla propria lunghezza di passo espressa in centimetri (cm), **per ogni media oraria**, misurata in metri all'ora (m/h).

Ecco un esempio: per un passo di 73 cm dovremmo contare 66 passi ogni minuto per rispettare una media oraria di 2900 m/h

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

L/P	n° passi al minuto														L/P	metri in 10 min	tempo (min, sec) per 500 m				
	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78				79	80	81	82
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	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"

Per **misurare ogni minuto** il marciatore può utilizzare un **cronometro** oppure un **orologio** digitale o analogico. L'importante è avere a disposizione uno strumento che consenta di **monitorare i secondi** trascorsi.