



# IL GRUPPO SPORTIVO ANA MAZZANO



Presenta in collaborazione con gli alpini di Borgosatollo  
la

## Marcia alpina di Regolarità

Sai cos'è la Marcia di Regolarità?  
No? E' una disciplina sportiva poco conosciuta, ma molto  
intrigante.

*Cosa serve per praticarlo?*

- Saper camminare (indispensabile)
- Essere un po' allenati (non guasta)
- Conoscere se stessi (si può imparare strada facendo)

Se ti abbiamo incuriosito, ti aspettiamo

**martedì 10 Ottobre 2023**  
**alle ore 20:30**  
**presso la sede degli alpini**  
**Via F.Petrarca, 2 - Borgosatollo**

Ti spiegheremo cos'è la marcia di regolarità e, se vorrai, ti  
faremo fare una piccola prova.



Per soddisfare, almeno in  
parte la tua curiosità, trovi sul  
retro alcune info

***Io non sono una persona competitiva!***



Bene! Vorrà dire che riuscirai a divertirti anche se non vinci!

***Io sono estremamente competitivo!***



Bene! Potrai sfidare i tuoi amici, altri atleti che non conosci e, soprattutto, te stesso!

***Io non sono un atleta!***

Bene! E' lo sport giusto per un sano movimento non estremo.

***Io sono un atleta!***

Bene! Potrai scegliere medie orarie più impegnative e trovare soddisfazione.

***A me piace andare a camminare in montagna!***

Bene! E' proprio lì che andiamo spesso.

***A me piace andare a camminare in collina!***

Bene! E' proprio lì che andiamo spesso.

***A me piace stare in compagnia!***

Perfetto! Le gare possono essere individuali, a coppie o a pattuglie. E poi ci si può allenare in compagnia, fare una bella comitiva e magari organizzare un terzo tempo...

***Io sono un tipo solitario e taciturno!***

Perfetto! Puoi venire con la tua macchina; camminerai ascoltando la musica della natura e potrai vedere fantastici panorami.

***A me piace l'attività con gli alpini!***

Bene! La disciplina nasce proprio nel percorso formativo dei primi alpini.

***Io non sono un alpino!***

Bene! Molti degli atleti non sono alpini, ma appassionati di escursioni e attività all'aria aperta.