



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.