



## 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	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	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.

## La Gara

Ad ogni atleta viene assegnato un **pettorale** con un numero che rappresenta il suo **ordine di partenza**: visto che l'obiettivo di una gara di marcia di regolarità non è quello di stabilire chi percorre più velocemente il tracciato, i concorrenti partono **uno alla volta** a distanza di un minuto/un minuto e mezzo l'uno dall'altro. Questo consente di monitorare correttamente il transito di ogni concorrente ai punti di controllo (leggendo di seguito questo aspetto sarà più chiaro).



Settore	Tempo
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Al concorrente viene inoltre consegnato un **cartellino** con una tabella dove trascrivere le **medie orarie** assegnate **per ogni settore**: ogni concorrente alla partenza potrà scegliere tra due o tre tipologie di medie orarie in base alla velocità, e quindi all'impegno fisico, con cui vuole affrontare il percorso (solitamente troviamo tre tipologie di medie orarie: alta = più veloce, media = velocità intermedia e bassa = meno veloce).

Il percorso, come anticipato, viene suddiviso in **settori**. Il numero di settori può variare a seconda del tipo di gara (di solito tra 4 e 6 settori). Per ogni tipologia di medie orarie, sono stabiliti i **tempi esatti** di percorrenza dei settori corrispondenti alle medie predisposte.

La **lunghezza** di ogni settore viene **misurata** dagli organizzatori **con una ruota** che viene spinta sul terreno dell'intero percorso. Questo strumento di misurazione garantisce il massimo della precisione possibile.



I settori sono inclusi tra due **controlli orari** dove viene rilevata, da parte di un **cronometrista** ufficiale, l'ora di transito in ore, minuti, secondi al passaggio del concorrente sulla linea che rappresenta la fine del settore precedente e l'inizio del settore successivo. I settori, infatti, sono "concatenati" e l'orario di transito al controllo orario vale contemporaneamente come orario di inizio per il settore successivo.

**IMPORTANTE:** il percorso di gara, le misure di ogni settore, i punti di controllo e i tempi teorici di percorrenza sono **segreti** e conosciuti solo dagli organizzatori.

Al concorrente viene attribuita una **penalità** per ogni **secondo di anticipo o ritardo** acquisito rispetto al tempo esatto di percorrenza. Che siano di anticipo o di ritardo, le penalità hanno lo stesso valore rispetto alla vicinanza al tempo esatto, quindi 10 penalità/secondi di anticipo o 10 penalità/secondi di ritardo, valgono sempre 10.



I tempi di percorrenza di ogni settore vengono esposti e resi noti solo a fine gara, quindi solo allora ogni partecipante saprà se ha percorso il settore nel tempo corretto, o quanto si sia avvicinato.



La classifica viene stabilita sommando tutte le penalità totalizzate nei vari settori: **vince l'atleta che avrà il minor numero di penalità** e cioè che si avvicina di più al tempo esatto calcolato dagli organizzatori.