

RINGRAZIAMENTO

Il G.E LESSONA ringrazia tutti i partecipanti che vorranno intervenire a questa manifestazione.

Ringrazia in modo particolare il Sindaco D'Alberto Donatella e tutta l'Amministrazione del Comune di Postua, per averci supportato offrendoci, oltre il trofeo, la possibilità di usufruire dei locali comunali; L'amico Lino D'Alberto, il Gruppo Alpini e la Pro Loco di Postua e tutti coloro che ci hanno aiutato a realizzare questo evento.



Gruppo di Postua

Sotto l'egida della F.I.E
FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO

Con il patrocinio del **COMUNE DI POSTUA**
In collaborazione con il **Gruppo Alpini** e la **Proloco di Postua**
Si organizza

2° Prova campionato regionale piemontese di

MARCIA ALPINA DI REGOLARITA'



**TROFEO
COMUNE DI POSTUA**



MEMORIAL

**AMELIO CROTTI, MASSIMO BARTOLLA,
CANNA MARIO, CAGNONI ALBERTO**

CENTRO POLIVALENTE

DOMENICA 23 APRILE 2023

Alla manifestazione possono partecipare tutti i tesserati F.I.E nelle categorie:
Open unica, Juniores, Cadetti Ragazzi e Base.

Possono partecipare i non tesserati alla F.I.E che intendono provare per la prima volta questo affascinante sport; lo possono fare singolarmente, in coppia oppure a gruppi famiglia.

Per i non tesserati che desiderano partecipare, ci sarà una serata dedicata alla spiegazione della marcia alpina di regolarità. Chi desidera partecipare alla serata mandi un messaggio WhatsApp al Sig:

REVOLON TIZIANO cell: 3490971889, faremo sapere il giorno e l'ora dell'incontro.

Albachiarà
ACCONCIATURE UNISEX

Orario: 7:00 - 16:00
Via Piero Maffei, 203
13836 Cossato - BI -

TELEFONO
3498123570

AUTORIPARAZIONI
GIARDINO

Servizio soccorso stradale

13853 LESSONA (BI)
Via IV Novembre, 116

Telefono e Fax
015.99275



Ruffinoescavazioni



LESSONA
(Biella)

- Fornitura sabbia, ghiaia e terra
- Sbancamenti, riporti e livellamenti
- Fognature, acquedotti e drenaggi
- Cortili in autobloccanti e asfalto
- Terre armate e scogliere
- Demolizioni e smaltimento macerie
- Bonifiche, decapeature e recinzioni

Fulvio cell. **338 89 43 589**
ruffinoescavazioni@gmail.com

REGOLAMENTO

Il G.E LESSONA con il patrocinio del Comune di Postua, in collaborazione con il gruppo alpini di Postua, la Pro Loco di Postua, sotto l'egida della F.I.E.

(Federazione Italiana Escursionismo), organizza in data Domenica 23 aprile 2023 Trofeo Comune di Postua, 2° prova di campionato regionale piemontese di marcia alpina di regolarità in montagna. Alla manifestazione possono partecipare:

- tesserati F.I.E con visita medico sportiva non agonistica ad alto impegno cardio vascolare o per attività agonistica di tipo B, ammesse da Federazioni o EPS riconosciute dal C.O.N.I
- Non tesserati F.I.E : singoli, a coppie o a gruppi; con visita medica agonistica (certificato da mostrare il giorno della gara) i quali potranno scegliere medie diverse dalla categoria BASE.
- Non tesserati F.I.E senza visita medica: singoli, a coppie o a gruppi; i quali saranno inseriti nella categoria Base.

- **CATEGORIE:** Open unica; Juniores; Cadetti Ragazzi, Base

- **TROFEO COMUNE DI POSTUA:** Sarà assegnato alla prima Associazione classificata

- **ISCRIZIONI:**

⇒ entro le ore 21 di Giovedì 20 aprile all'indirizzo:

cronogarebiellese@gmail.com.

⇒ **Si accettano iscrizioni anche domenica 23 aprile solo entro le ore 8 ma a queste persone non si garantiscono i pacchi gara alla premiazione**

⇒ Per i non tesserati F.I.E all'atto dell'iscrizione bisogna fornire: nome, cognome e codice fiscale.

⇒ L'ordine di partenza sarà eseguito venerdì 21 aprile alle ore 21 ed esposto entro le ore 12 di sabato 22 aprile all'indirizzo: [www.marciaregolarita.it/ordini partenza](http://www.marciaregolarita.it/ordini_partenza) o come messaggio WhatsApp: [marcia di regolarità F.I.E.](https://www.marciaregolarita.it/ordini_partenza)

- **COSTO ISCRIZIONE**

Tesserati F.I.E € 6 a persona

Non tesserati F.I.E singoli € 6 a persona + € 2 per assicurazione

Non tesserati F.I.E a coppie € 12 a coppia + € 2 per assicurazione a persona

Non tesserati F.I.E a gruppi famiglia € 12 a gruppo + € 2 per assicurazione a persona

PER TUTTO QUELLO CHE NON E' CONTEMPLATO NEL SEGUENTE REGOLAMENTO, FA FEDE IL REGOLAMENTO F.I.E TECNICO FEDERALE 2023 VIGENTE; SCARICABILE DAL SITO: www.marciaregolarita.it/regolamento

PROGRAMMA

GIOVEDI' 20 APRILE	Ore 21	Termine iscrizioni all'indirizzo: cronogarebiellese@gmail.com
VENERDI' 22 APRILE	Ore 21	Sorteggio ordine di partenza
DOMENICA 23 APRILE	Ore 7,30	Ritrovo presso il centro polivalente di Postua (dietro la farmacia) per ritiro pettorali
	Ore 8,30	Partenza primo concorrente
	Ore 10,30	Presunto arrivo primo concorrente
	Ore 12,00	Appena pronte le classifiche premiazione
	Ore 12,30	Pranzo presso il ristorante pizzeria ANNUNZIATA (Crevacuore) € 25
LOGISTICA		
SERVIZIO BAR	Bar dei Tigli Postua (vicino alla Farmacia)	
SPOGLIATOI	Centro polivalente	
SERVIZIO STAMPA	Notizia oggi, il Biellese, Eco di Biella, La Nuova Provincia di Biella	
PARCHEGGI	Difronte il centro Polivalente, alla destra della rotonda dietro il centro estetico verso le scuole.	
COMITATO TECNICO		
ORGANIZZATORE	G.E LESSONA	
GIUDICE ARBITRO	CORONA CLAUDIO	
DIRETTORE DI GARA	REVOLON TIZIANO	
VICE DIRETTORE	MAZZON EZIO	
PRESIDENTE GIURIA	CORONA CLAUDIO	
MEMBRI GIURIA	MAZZON EZIO, PRIMON GIUSEPPE + DUE ASSOCIAZIONI ESTRATTE A SORTE	
CRONOMETRAGGIO	CRONOTEAM BIELLESE	
ASSISTENZA MEDICA	SOCCORSO ALPINO	
INFO:	REVOLON TIZIANO 3490971889 MAZZON EZIO 3470672342	



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	57	56	56	55	55	2700	450,00	11' 07"
2800	72	71	70	69	68	67	66	65	64	63	62	61	61	60	59	58	57	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).



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.

PREMI

OPEN UNICA

1° CLASSIFICATO

Cesto prodotti Conad offerto dalla famiglia
In memoria di AMELIO CROTTI

2° CLASSIFICATO

Cesto prodotti Conad offerto dalla famiglia
In memoria di MASSIMO BARTOLLA

3° CLASSIFICATO

Cesto prodotti Conad offerto dalla famiglia
in memorial CAGNONI ALBERTO

4° al 8° CLASSIFICATO

Borsa grande prodotti Conad

FEMMINILE

1° CLASSIFICATA

Borsa offerta da
ALBACHIARA Acconciature Cossato

Juniore

1° CLASSIFICATO/A

Cesto prodotti Conad offerto da
Auto riparazioni GIARDINO Lessona

CADETTI RAGAZZI

1° CLASSIFICATO/A

Cesto prodotti Conad offerta dalla famiglia
In memoria di MARIO CANNA

BASE

1° CLASSIFICATO/A

Cesto prodotti Conad offerto da
ESCAVAZIONI RUFFINO Lessona

A TUTTI GLI ALTRI PARTECIPANTI BORSA CON PRODOTTI ALIMENTARI CONAD

ASSOCIAZIONI

1° CLASSIFICATA

ASSOCIAZIONE PIU' NUMEROSA

TROFEO COMUNE DI POSTUA

COPPA offerta dal GRUPPO ALPINI di
POSTUA

COME RAGGIUNGERE POSTUA

Uscita autostrada casello d Carisio o di Balocco, tenere direzione Buronzo, Castelletto Cervo, S.Giacomo di Masserano, Roasio, alla rotonda di Roasio svoltare a sinistra per Sostegno, Crevacuore, Postua.

UN RICORDO



Come ogni anno, il **G.E LESSONA**, in occasione della propria gara regionale, ricorda con affetto gli amici che, con detto alpino, sono andati avanti.

AMELIO CROTTI, MASSIMO BARTOLLA, MARIO CANNA, ALBERTO CAGNONI, e quest'anno aggiungiamo anche **MAURO FALLA**, sono stati protagonisti dei successi che la nostra Associazione ha compiuto in 54 di storia.

Amelio fondatore insieme al nostro carissimo Presidente onorario Walter Mazzon, non solo ha insegnato a tanti lessonesi la marcia alpina di regolarità, ma è stato un grande maestro di vita con il suo impegno sociale a favore dei bambini disagiati dell'India, impegno che tutt'ora va avanti grazie all'Associazione ASHA da lui fondata. Massimo è stato, insieme al fratello Silvano ed altri amici dell'oratorio, l'anima giovanile del gruppo, oltre all'impegno sportivo c'era, per loro, il divertimento nello stare insieme e Massimo, con la sua vivacità, era uno dei protagonisti. Mario insieme ad Alberto, sono approdati alla marcia da due sport differenti, il primo dalle bocce, passione che non aveva mai smesso di frequentare, il secondo dopo una carriera di tutto rispetto da podista. Tutti e due hanno contribuito alla diffusione della marcia con un grande impegno, non solo nelle gare ma anche nella realizzazione dei percorsi. Mauro ha coltivato la sua passione per lo sport all'interno del gruppo alpini come responsabile delle attività sportive del gruppo A.N.A di Biella e collaboratore a livello nazionale, appassionato di podismo non ha mai fatto mancare il suo appoggio alla nostra Associazione, contribuendo alla stesura del nostro statuto.

Noi del G.E Lessona ringraziamo le famiglie di Amelio, Massimo, Mario e Alberto, per averci offerto i cesti che andranno ai primi classificati di questa manifestazione.

