



## IL GRUPPO SPORTIVO ANA REZZATO

presenta la



# Marcia Alpina di Regolarità

Sai che cos'è?

È una disciplina sportiva ancora poco conosciuta  
ma molto intrigante.

### Perchè praticarla?

- ✕ *Per camminare nella natura, mantenersi in forma, restare in salute divertendosi*
- ✕ *Per imparare a conoscere meglio se stessi e migliorarsi attraverso la pratica dello sport*
- ✕ *Per il clima di amicizia e simpatia che si respira, per l'ambiente socievole e divertente, per il "terzo tempo" a fine gara*

Se ti abbiamo incuriosito, ti aspettiamo

**venerdì 08 settembre 2023 alle ore 20:30**  
presso l'Oratorio di Rezzato - Via Tommaso Alberti, 6



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

Gira il volantino e...  
scopri qualche info in più nel retro!



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



Praticando questo sport, conosci nuove persone, allarghi la tua cerchia di amicizie, ti diverti mantenendoti in forma!

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

È lo sport giusto per un sano movimento non estremo, perché le medie orarie e l'andatura le scegli tu!

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

Bene! È proprio lì che andiamo spesso!

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

Perfetto! Oltre alle gare individuali, vengono organizzate anche gare a coppie o a pattuglie.

E poi ci si può allenare in compagnia, fare una bella comitiva e organizzare un ottimo terzo tempo!

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

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

***Io sono competitivo!***



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

***Io sono un atleta!***

Ottimo! Sai che puoi scegliere medie orarie e andature più impegnative, trovando soddisfazione nel metterti alla prova?

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

I nostri percorsi e sentieri si articolano anche nelle zone collinari!

***A me piacciono la solitudine e il silenzio!***

Puoi scegliere le gare individuali, camminare immergendoti nella musica della natura e riempirti gli occhi di fantastici panorami!

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

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