Dentro il mondo F.I.E.

Siamo nati per camminare, per “correre fuori” come ci suggerisce la parola “escursionismo”.

Andare e scoprire, un passo dopo l’altro, sapendo che questo semplice atto ci tiene in equilibrio; che ogni eccesso nel ‘fare prima’ o tardare ci porterà a rompere la nostra marcia.

Marciare significa aprirsi alla meraviglia del mondo, coglierne ogni singolo momento, sfoltire i pensieri più aggrovigliati semplicemente camminando.

Ed è questo che dal 1880 ha mosso la pionieristica “Fondazione Prealpina” poi mutuatasi nel corso del tempo in quella Federazione Italiana Escursionismo da noi tutti oggi conosciuta e associata alla Federazione Europea dell’Escursionismo.

Ha camminato nel tempo com’è destino di ognuno di noi, questo nostro storico sodalizio, ora diventato gruppo federativo che raccoglie al suo interno diverse attività sportive.

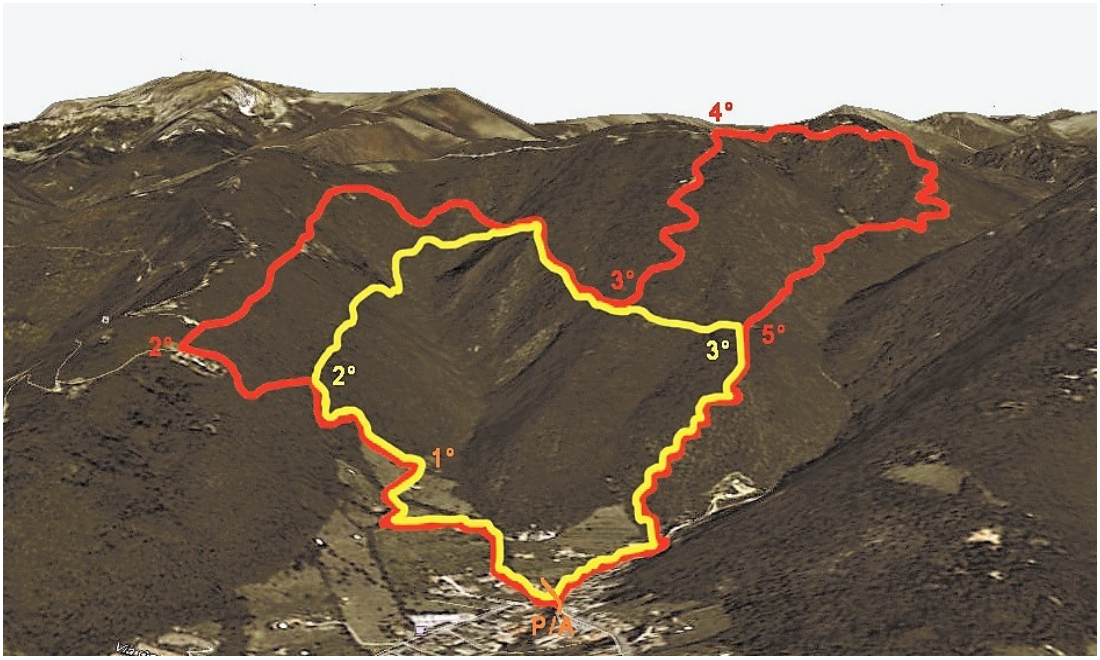
E quale luogo d’elezione migliore della montagna per praticare l’esercizio escursionistico? Così, di esso fanno parte le gare agonistiche organizzate dalle associazioni affiliate alla FIE, e poi le sfide regionali e nazionali di marcia alpina di regolarità: individuale (10-14 km), a coppie (16 km) o pattuglie da tre (18 km) percorrendo diversi settori al ritmo di passo e respiro che sappia avvicinarsi il più possibile alla media oraria imposta.

Una marcia di regolarità che viene proposta anche nella versione rally escursionistici a coppie: lungo un sentiero di 25 chilometri si succederanno prove di regolarità, corsa e di trasferimento con tempo minimo (un po’ come avviene per le ‘prove speciali’ dei rally motoristici).

Pratiche sportive aperte a tutti, dagli 8 agli 80 anni, perché la marcia è attività antropologica, è l’iscrizione dell’uomo entro i limiti che lo richiamano alla sua forza e alla sua fragilità, muscoli e respiro in sintonia con le gradazioni del terreno, ognuno sempre attento a valutare la propria resistenza in rapporto alle condizioni ambientali e atmosferiche.

Con la marcia attraversiamo i paesaggi (che ci circondano) e le parole (che abbiamo dentro di noi). Con la marcia capiamo dove stiamo nel mondo, camminiamo e il nostro sguardo su di esso cambia così al volgere di ogni nuovo passo.

A.A.



(in rosso un percorso tipo per gara agonistica con sei settori; in giallo il percorso ridotto con quattro settori per le categorie cadetti-ragazzi e gara ludica-promozionale)

La marcia di regolarità F.I.E.

Aspetto storico e evoluzione

La marcia di regolarità, o marcia alpina di regolarità, trae le sue origini dalle esercitazioni di marcia, con rispetto dei tempi prestabiliti per il percorso in zona montano alpina, alle quali erano dediti gli allievi ufficiali e sottufficiali nella Scuola Militare del Corpo Alpini già negli anni venti del secolo scorso.

La regolamentazione come pratica sportiva fu adottata dall'O.N.D.– F.I.E., "Opera Nazionale Dopolavoro - Federazione Italiana Escursionismo"; attività sospesa con lo scioglimento obbligato della Federazione negli anni '30, per essere poi ripresa dopo la ricostituzione della F.I.E. nel 1946 e praticata dai primi anni '50 nei comitati regionali a quel tempo federati: Liguria, Piemonte, Lombardia e Veneto.

Inizialmente, prettamente maschile per pattuglie di tre elementi, con caratteristiche di gran fondo (oltre i 20 km, per più di 4 ore di marcia ininterrotta e dislivelli complessivi di salita tra 1200 e 1800 metri), nella prima metà anni 1960 è stata integrata con la categoria per pattuglie femminili e contemporanea riduzione dei percorsi entro 18 e 20 km.

Dopo la metà anni 1960 si organizzano le prime prove a partecipazione individuale, con percorsi entro i 15 km, per oltre 3 ore di marcia e dislivelli compresi tra 800 e 1200 metri.

Dal 1985 viene inserita la categoria "junior" (12, 13, 14 anni) mentre i quindicenni già erano ammessi nelle categorie maschile e femminile. Oltre le specialità individuale e coppie Junior, viene modificata la partecipazione femminile da pattuglie a coppie.

Nel 1995 con il frazionamento tra "amatori" e "senior" per la categoria maschile viene inserita anche la specialità a coppie.

Con la fase sperimentale del 2014 e le classificazioni definite per il 2015 si intende produrre un regolamento che possa mantenersi tale per gli anni a venire e potersi concentrare su altri argomenti per ampliare la partecipazione e far meglio conoscere il mondo marcia regolarità.

Oltre che sulle categorie e specialità alla base del movimento sportivo si è inteso inserire le possibili varianti organizzative delle gare e campionati per le diverse opportunità regionali.

Considerando lo stretto legame tra escursionismo e marcia alpina, riteniamo valido confermare l'unicità delle categorie, cioè comprendenti sia maschi sia femmine, poiché la particolarità del nostro sport permette la stessa prestazione atletica in ogni singola categoria, tanto più con le tre fasce di medie orarie assegnabili.

Come nell'escursionismo, per gli adulti, nelle gare agonistiche non abbiamo categorie per fasce d'età ma diversificate per scelta da parte del marciatore: agonista al massimo impegno (Senior), con buona preparazione tecnica – fisica (Master), con esperienza tecnica e minor impegno fisico (Amatore). Per i minorenni sono previste le categorie d'età: Ragazzi, Cadetti, Junior.

Le gare vengono proposte: in agonistiche per marciatori esperti che partecipano ai campionati regionali e nazionali delle varie specialità (individuale, coppie, pattuglie); in attività promozionale per escursionisti, occasionali o saltuari marciatori di regolarità.

*** (in copertina un tratto del sentiero militare sul versante sud del Monte Grappa, inserito nel percorso di un recente campionato di marcia regolarità).*

Aspetto ambientale e tecnico organizzativo

L'ambiente naturale dove si svolgono le gare di marcia regolarità è generalmente il territorio montano delle vallate o pedemontano delle Prealpi.

Sostanziale è la conoscenza del territorio per variare il percorso di gara tra sentieri e mulattiere ben segnalati con raccordi transitabili, con il ripristino di sentieri ormai abbandonati o la tracciatura di nuovi tratti. Particolarità della gara è la segretezza del percorso per i concorrenti, che ne scoprono il tracciato seguendo le apposite segnalazioni via via che procedono.

Organizzando queste manifestazioni in zone diverse dalle normali sedi delle associazioni, risulta evidente l'attitudine alla ricerca di collaborazione con persone ed associazioni residenti nelle località prescelte; come annualmente avviene per i campionati nazionali organizzati in località con buona ricezione escursionistica ma fuori dal normale circuito delle gare di marcia.

All'attività sportiva basilare si uniscono quindi gli interventi di manutenzione del territorio, utili al mantenimento dell'agibilità sentieri.

La preparazione di un medio percorso (12 -15 km) impegna più persone per diverse ore nell'arco dei mesi che precedono la manifestazione, per uscite successive: di osservazione del territorio, di individuazione e pulizia del percorso (taglio erba, deforestazione) lasciando però intatta la conformazione del terreno che diventa un elemento da interpretare dai concorrenti per l'impostazione della loro tabella di marcia, di prova delle medie orarie assegnabili nei vari settori.

Ultimi interventi saranno la misurazione dei vari settori in cui sarà diviso il percorso, da farsi con apposita ruota ** ed infine, il giorno precedente la gara, la segnatura con bolli o tratti di tinta delebile (mulattiere, tratti di asfalto o cemento), bandierine (in campo aperto) o strisce di carta appese a rami, siepi, ecc.; provvedendo a fine gara a raccogliere questi segnali.

Particolare attenzione dovrà porsi nella distribuzione dei settori di salita, discesa, saliscendi o piano; evitando la salita ripida nel primo settore e possibilmente settori di durata oltre un'ora.

*** la ruota ideale e riconosciuta dalla CTFM ha una circonferenza compresa tra 135 e 142 cm ed è dotata di un contagiri fisso con sistema di connessione al perno della stessa; è di una certa pesantezza e maneggevolezza per poter aderire costantemente al fondo del terreno, sarà condotta in modo da non subire sobbalzi che alterino la misurazione del percorso.*

Aspetto sportivo

Nella marcia di regolarità il fattore determinante è il rispetto delle medie orarie prefissate per percorrere i diversi settori in cui è diviso il percorso.

I settori sono inclusi tra due controlli orari (CO) dove viene rilevata l'ora di transito alla frazione di minuto (ora, minuti, secondi).

L'orario viene rilevato dal cronometrista al transito del concorrente (ultimo della coppia o pattuglia) sulla linea indicante la posizione del CO.

Solo nel CO di termine gara l'orario viene rilevato al decimo di secondo, per la discriminante nel caso di parità di penalità totali in classifica.

Il transito è a ingresso libero, a scelta del concorrente, con vincolo di non interrompere o modificare la marcia negli ultimi 20 m (segnalati) in vista del CO.

I settori sono “concatenati” e l’orario di transito al CO vale contemporaneamente come orario di inizio per il settore successivo.

Ad ogni concorrente (coppia o pattuglia), prima della partenza, viene consegnato un tabellino dove trascrivere le medie assegnate per ogni settore. Senza altre informazioni sullo svolgersi del percorso.

Le medie orarie sono prefissate in due o tre serie per ogni categoria agonistica, tra le quali il concorrente ha libertà di scelta. Per ogni categoria ci sono quindi due o tre tempi teorici di settore corrispondenti alle medie predisposte.

Un settore, tra due CO, può essere diviso con l’assegnazione di due medie, con cambio volante senza rilevazione orario e vale quindi il tempo di percorrenza complessivo del settore.

Il tempo teorico di settore è mantenuto segreto sino all’esposizione degli orari di transito di tutti i concorrenti al CO.

Per ogni settore compreso tra due CO viene attribuita una penalità (PE) per ogni secondo di anticipo o ritardo acquisito rispetto al tempo teorico di percorrenza.

La classifica viene stabilita sommando tutte le penalità (PE) conseguite nei vari settori.

Per le classifiche dei campionati regionali e nazionali previsti su più prove, viene assegnata una penalizzazione (PZ) ad ogni gara, attribuendo il valore “0,00” al primo classificato ed a seguire una penalizzazione (PZ) uguale alle maggiori penalità (PE) conseguite rispetto al primo classificato.

E.B. - A.A.

L'attività anno 2018

Sono organizzate gare nazionali e regionali nelle specialità: *individuale, coppie e pattuglie*, per le seguenti categorie agonistiche *(con obbligo del certificato medico di idoneità alla pratica sportiva agonistica – tabella B atletica):*

INDIVIDUALI	*- età -*	*- anni di nascita -*
S - Senior maschile e femminile	19 e oltre	(1999 e precedenti)
M – Master maschile e femminile	19 e oltre	(1999 e precedenti)
A – Amatori maschile e femminile	19 e oltre	(1999 e precedenti)
J – Junior maschile e femminile	16-17-18	(2002-'01-'00)
C – Cadetti maschile e femminile	13-14-15	(2005-'04-'03)
R – Ragazzi maschile e femminile	10-11-12	(2008-'07-'06)
COPPIE e PATTUGLIE		
Open – miste, maschili, femminili	19 e oltre	(1999 e precedenti)
Junior – miste, maschili, femminili	16-17-18	(2002-'01-'00)
Cad/Rag - miste, maschili, femminili	da 10 a 15	(2008-'07-'06-'05-'04-'03)

La categoria individuale, con valenza per l'intero anno agonistico, deve essere indicata sull'elenco del tesseramento *(mod. T2018_xxx_xxx.xls)* da inviare in copia (e-mail) al delegato regionale competente.

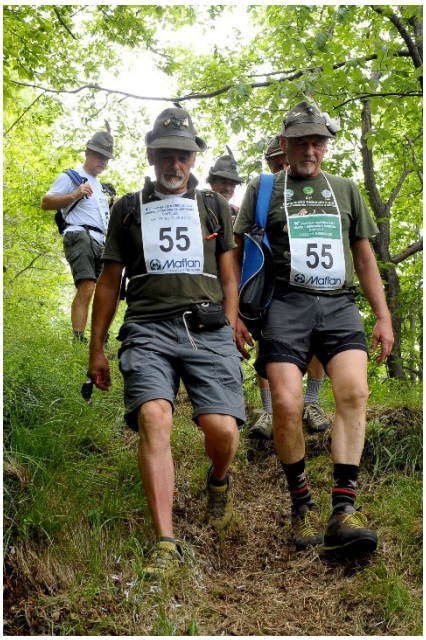
La richiesta e conservazione del certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica è responsabilità dell'associazione di appartenenza del marciatore.

Il numero della tessera FIE vale come codice personale di immatricolazione, gratuita, nelle categorie agonistiche e dove previsto è sostitutivo del nome per l'iscrizione alle gare in calendario.

Le gare possono essere organizzate per singole categorie, promiscue o di genere, ovvero open (aperte a più categorie), come da art. 6 e tabella T.Ctg del Regolamento Federale Marcia Regolarità.

In contemporanea delle gare agonistiche o con diversa iniziativa occasionale viene organizzata l'attività ***non agonistica*** promozionale e ricreativa (definita ***avvicinamento alla marcia alpina di regolarità***) per coppie o individuale**.**

Per partecipare all'attività promozionale e ricreativa, senza obbligo della certificazione medica per attività agonistica, è sufficiente la tessera annuale FIE o la copertura assicurativa giornaliera per non tesserati, come per l'attività escursionistica individuale o di gruppo.



Per la storica collaborazione tra associazioni FIE, Gruppi Alpini e Sezioni ANA territoriali sono altresì previste gare agonistiche e promozionali con apposite classifiche per i tesserati ANA oltre che per tesserati FIE o non tesserati.

Gli Alpini, tesserati ANA e con certificazione per attività agonistica, possono partecipare alle gare regionali FIE previo accordi con i Delegati regionali FIE marcia interessati.

Localmente sono organizzate manifestazioni, definite "Millepiedi" o "Lepre e tartaruga", in collaborazione con altre associazioni sportive o Gruppi Alpini, inserite con idonei progetti nei programmi scolastici per scuole primarie e secondarie di primo livello.

Il Regolamento tecnico integrale per gare di marcia alpina di regolarità è scaricabile nel formato pdf dai siti "marciaregolarita.it" e "fieitalia.it".

Campionati Italiani Assoluti 2018

La FIE conferisce per l'anno 2018 i titoli di Campione Italiano per le categorie agonistiche nelle specialità individuale, coppie e pattuglie.

specialità	*Categoria*
INDIVIDUALE	**S** – Senior maschile
	SF – Senior femminile
	M – Master maschile
	MF – Master femminile
	A – Amatori maschile
	AF – Amatori femminile
	J - Junior maschile
	JF - Junior femminile
	C – Cadetti mista
	R – Ragazzi mista
COPPIE	**S** - Senior maschile o mista
	O – Open maschile o mista
	OF – Open femminile
	J – Junior mista
	C – Cadetti/Ragazzi mista
PATTUGLIE	**O** – Open maschili
	OF – Open femminili

Le iscrizioni ai campionati assoluti devono pervenire entro le scadenze di seguito indicate, con inserimento nell'apposita cartella on-line nel sito *www.marciaregolarita.it > iscrizioni gare.*

Nelle gare di campionato italiano, le categorie individuali Senior, Master e Amatori, le coppie Senior e Open dell'associazione organizzatrice di una prova non sono ammesse alla gara medesima. Non è ammessa la partecipazione di concorrenti non tesserati FIE.

La partecipazione ai campionati individuali è libera per tutte le categorie, previa iscrizione entro il 28 marzo 2018, con diritto di partecipazione alle quattro prove di specialità; la tassa d'iscrizione di euro 15,00 per ogni nominativo (ridotta a euro 12,00 per le associazioni che organizzano una prova di campionato italiano) andrà versata al Del. Tec. Fed. Marcia in occasione della prima prova.

Entro il venerdì precedente la data di effettuazione delle singole prove deve essere confermata la partecipazione dei singoli concorrenti con l'iscrizione on-line nel sito *www.marciaregolarita.it > iscrizioni gare*, pena l'esclusione dall'ordine di partenza.

E' ammessa la partecipazione, ad una o più prove, per tesserati agonisti FIE non preventivamente iscritti al campionato, previo quota d'iscrizione di euro 5,00 per singola gara; questi avranno diritto al premio previsto per la posizione di classifica ma esclusi dalle classifiche a punti per i campionati individuale e assoluto di associazione.

Le iscrizioni al Campionato per Coppie, in prova unica, devono pervenire entro il 20 aprile 2018; la tassa d'iscrizione di euro 10,00 per ogni coppia andrà versata al Delegato Tecnico Federale Marcia al ritiro pettorali di gara.

Per il Campionato a pattuglie le iscrizioni devono pervenire entro il 25 maggio 2018; la tassa d'iscrizione di euro 15,00 per ogni pattuglia andrà versata al Delegato Tecnico Federale Marcia al ritiro pettorali di gara. Le pattuglie potranno essere composte con tesserati di associazioni diverse; il titolo di campione italiano viene assegnato ai singoli componenti le pattuglie e non all'associazione.

Nelle classifiche finali saranno premiati:

a) i primi tre classificati per ogni categoria prevista nella specialità INDIVIDUALE, con la graduatoria finale determinata dalla somma delle *penalizzazioni* dei TRE migliori risultati ottenuti nelle QUATTRO prove valide;
b) le prime tre classificate per ogni categoria prevista nella specialità COPPIE;
c) le prime tre classificate per ogni categoria prevista nella specialità PATTUGLIE;
d) le prime cinque associazioni della classifica finale determinata dalla somma dei TRE maggiori punteggi conseguiti nelle classifiche per associazioni delle cinque prove di campionato italiano (quattro individuali e unica per coppie).

Gare Campionati Regionali 2018

Per l'anno 2018 sono assegnati i titoli regionali per le seguenti specialità e categorie, con le classifiche finali determinate dalla somma delle *penalizzazioni* ottenute nel numero di prove utili rispetto al totale delle prove organizzate:

	Categorie	*Lombardia*	*Piemonte*	*Veneto*
INDIVIDUALE	**S** – Senior promiscua	**5**		
	M – Master promiscua	**5**		
	A – Amatori promiscua	**5**		
	O – Senior/Master promiscua	**- -**	**4**	**5**
	A – Amatori maschile	**- -**	**4**	**5**
	AF – Amatori femminile	**- -**	**4**	
	OF – Open femminile	**- -**		**5**
	J – Junior promiscua	**3**	**4**	**5**
	C – Cadetti/Ragazzi promiscua	**3**	**4**	**5**
COPPIE	**O** – Open maschili	**2**		
	OM – Open miste	**2**	**2**	**unica**
	OF – Open femminili	**2**		
	J – Junior promiscua	**2**	**2**	**unica**
	C – Cadetti/Ragazzi promiscua	**2**	**2**	**unica**

Alle gare regionali e per una sola volta, individuale o per coppie, è ammessa la partecipazione di atleti non tesserati FIE purchè in possesso del certificato medico per attività agonistica da esibire al Giudice di partenza. Nelle gare individuali i non tesserati sono computati nella classifica assoluta per il calcolo del numero medio classificati ma non partecipano all'assegnazione del punteggio per la classifica associazioni. Nelle gare per coppie sono ammessi abbinati con un tesserato FIE e la coppia ha validità per l'assegnazione del punteggio per la classifica associazioni nonché per la classifica di campionato regionale. In tutti i casi hanno diritto al premio previsto per la posizione di classifica di ogni singola gara.

Nelle gare regionali sono ammesse le coppie composte da marciatori di due diverse associazioni, della regione o no, con il solo diritto di classifica e relativi premi, pertanto escluse dal punteggio per classifica associazioni e campionato regionale.

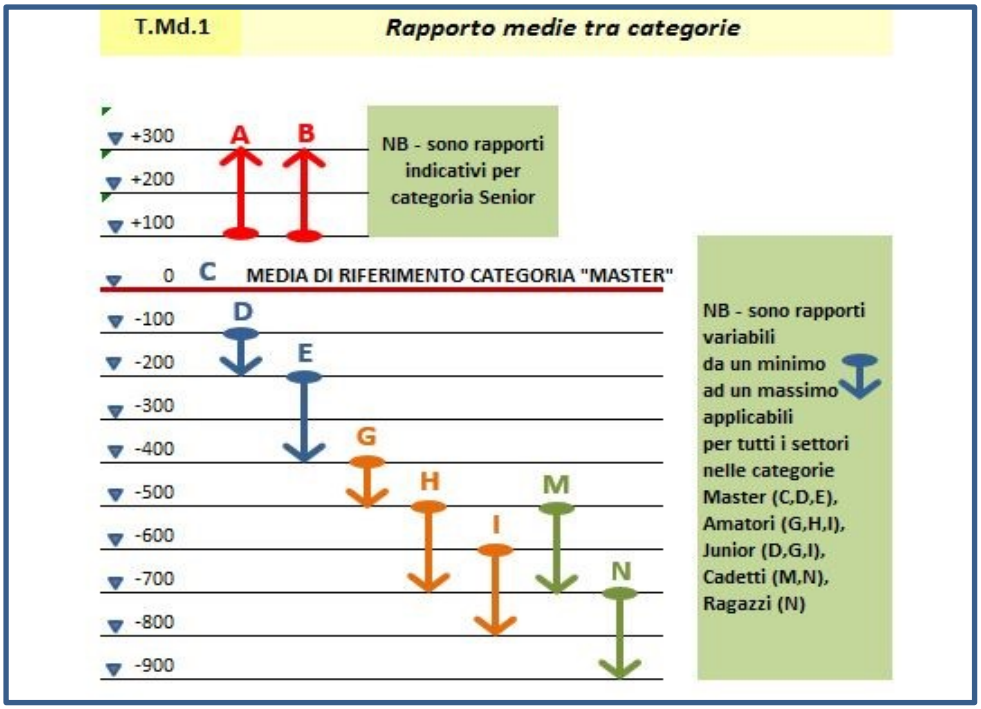
Nelle gare inserite con qualifica "base per attività agonistica" con categoria unica Open, individuale o coppie, si applicano percorsi e medie dell'attività agonistica.

Nei campionati per coppie, sia veneto sia piemontese, con il titolo di campione regionale assegnato ai singoli componenti le coppie e non all'associazione, le coppie potranno essere composte con tesserati agonisti di associazioni diverse ma esclusivamente della regione.

Nel campionato regionale veneto le associazioni non organizzatrici di una prova individuale dovranno indicare preventivamente la gara da considerare non valida per il punteggio dei loro tesserati.

Per l'anno 2018 i contributi d'iscrizione alle gare in calendario sono stabiliti in: euro 3,00 per ogni tesserato FIE ed euro 6,00 per ogni concorrente non tesserato. Alla CTR spetta il 50% delle quote riscosse.

T.Md.1 - RAPPORTI MEDIE ASSEGNABILI TRA CATEGORIE



T.Md.2 – CATEGORIE E COMPOSIZIONE COPPIE TRA CATEGORIE

sigla		*categorie*	*genere*	*Medie da proporre*
Individuali	**S**	Senior	maschile, promiscua	A, B
	SF	Senior	femminile	A, B
	M	Master	maschile, promiscua	C, D, E
	MF	Master	femminile	C, D, E
	A	Amatori	maschile, promiscua	G, H, I
	AF	Amatori	femminile	G, H, I
	J	Junior	promiscua	D, G, I
	C	Cadetti	promiscua	M, N
	R	Ragazzi	promiscua	N
Coppie	**S**	Senior	promiscua	A, B
	Open O	Senior, Master, Amatori	maschile, femminile o mista	A, C, G, I
	Open OF	Senior, Master, Amatori	femminile	A, C, G, I
	Open M	Senior, Master	maschile, femminile o mista	A, C, E
	Open MF	Senior, Master	femminile	A, C, E
	Open A	Master, Amatori	maschile, femminile o mista	G, H, I
	Open AF	Master, Amatori	femminile	G, H, I
	J	Junior	maschile, femminile o mista	D, G, I
	C	Cadetti, Ragazzi	maschile, femminile o mista	M, N

SPECIALITA', CATEGORIE, PERCORSI, MEDIE

ATTIVITA' AGONISTICA

SPECIALITA'	CATEGORIE	LUNGHEZZA PERCORSO MAX KM	NUMERO SETTORI		DISLIVELLI MAX (METRI)			MEDIE (METRI / ORA)	
			MAX	MIN	TOTALE SALITA	SINGOLA SALITA	SINGOLA DISCESA	MINIMA	MASSIMA
INDIVIDUALE	SENIOR	13	6	5	800	450	600	3000	7000
	MASTER							2400	6800
	AMATORI							2000	
	JUNIOR								
	CADETTI/RAGAZZI	11		3	600	350	400	2000	6000
COPPIE	SENIOR	16	6	5 (6 per naz.li)	1000	550	750	3000	7000
	OPEN							2000	6800
	JUNIOR								
	CADETTI/RAGAZZI	11		3	600	350	400	2000	6000
PATTUGLIE	SENIOR	18	6	6	1200	650	850	3000	7000
	OPEN				1000	550	750	2000	6800

ATTIVITA' NON AGONISTICA (ludica – occasionale)

INDIVIDUALE	11 anni e oltre	11	5	3	600	350	400	2000	6000
	meno 11 anni	8	4	2	400	250			5500
COPPIE	UNICA	11	5	3	600	350			6000

Recapiti utili - informazioni F.I.E.

Delegato Tecnico Federale MARCO PELI 389 97 73 461 loziopast@gmail.com	***Deleg. Tec. Marcia Lombardia*** ENNIO BELLERI 333 21 20 957 ennio4951@gmail.com	***Comitato Regionale Lombardo*** 338 26 60 605 fielombarda@libero.it *www.fielombardia.org*
Segreteria nazionale 010 35 15 736 info@fieitalia.it *www.fieitalia.it*	***Deleg. Tec. Marcia Veneto*** MARIAGRAZIA DE BORTOLI 339 73 92 407 mgrazia71@alice.it	***Comitato Regionale Veneto*** 333 58 24 554 *www.fieveneto.it*
www.marciaregolarita.it *www.fiesci.it* *www.sentierieuropei.it*	***Deleg. Tec. Marcia Piemonte*** CLAUDIO CORONA 330 60 25 63 claudio.corona690@gmail.com	***Comitato Regionale Piemontese*** 333 75 86 214 info@fiepiemonte.it *www.fiepiemonte.it*

Tutti i possessori di tessera F.I.E. godono di molteplici convenzioni per agevolazioni di servizi, ingressi, acquisti articoli sportivi. L'elenco completo è consultabile sui siti F.I.E. nazionale e regionali.