



G.S. MARINELLI
COMENDUNO – BG
Presenta la



Federazione
Italiana
Escursionismo

Marcia alpina di Regolarità

Sai cos'è la Marcia di Regolarità?

No? E' uno sport poco conosciuto, ma affascinante.

Cosa serve per praticarlo?

- Saper camminare (indispensabile)
- Essere un po' allenati (non guasta)
- Conoscere se stessi (se si ama la competizione)

Se ti abbiamo incuriosito, ti aspettiamo.

**Ogni lunedì sera, dalle ore 20:30 alle 22:00
ci puoi trovare in sede del G.S. A. Marinelli
Presso Villa Regina P. in Comenduno (1° piano)**

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

Dove ci alleniamo? La nostra "palestra" sono le colline e i monti nelle vicinanze di Albino



Monte Cereto

Se ti fa piacere conoscere allenamenti e manifestazioni contattaci:

Armando: 339 896 4508

Valter: 335 838 1562

G.S. A. MARINELLI a.s.d.

24021 Comenduno di Albino (BG)

Sede operativa: Via Santa Maria, 10

Sito web: www.gsmarinelli.it

E-mail: gs.marinelli@tiscali.it

Io non sono una persona competitiva!



Bene! Vorrà dire che riuscirai a divertirti anche se non vinci!

Io sono estremamente competitivo/a!



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.

A me piace andare a camminare in collina!

Bene! E' proprio lì che andiamo.

A me piace stare in compagnia!

Perfetto! Alcune gare sono 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 e la gara è spesso individuale; camminerai ascoltando la musica della natura e finita la gara puoi tornare a casa.

Ho qualche anno in più!

E' uno sport che aiuta la concentrazione per una migliore forma fisica e mentale.

Ho qualche anno in più!

Aumentare la concentrazione è fondamentale per migliorare il risultato agonistico!