

### 3. *Esercizio per il conteggio dei passi*

Il conteggio dei passi è uno dei mezzi più precisi per controllare la distanza percorsa. Saper utilizzare questa informazione è essenziale per localizzare un punto lontano da ogni riferimento. La capacità di calcolare le distanze attraverso il conteggio dei passi è molto utile anche per individuare senza esitazioni i giusti elementi lineari del terreno (sentieri, muretti, ecc.) che si incontrano, soprattutto quando ne esistono molti di simili.

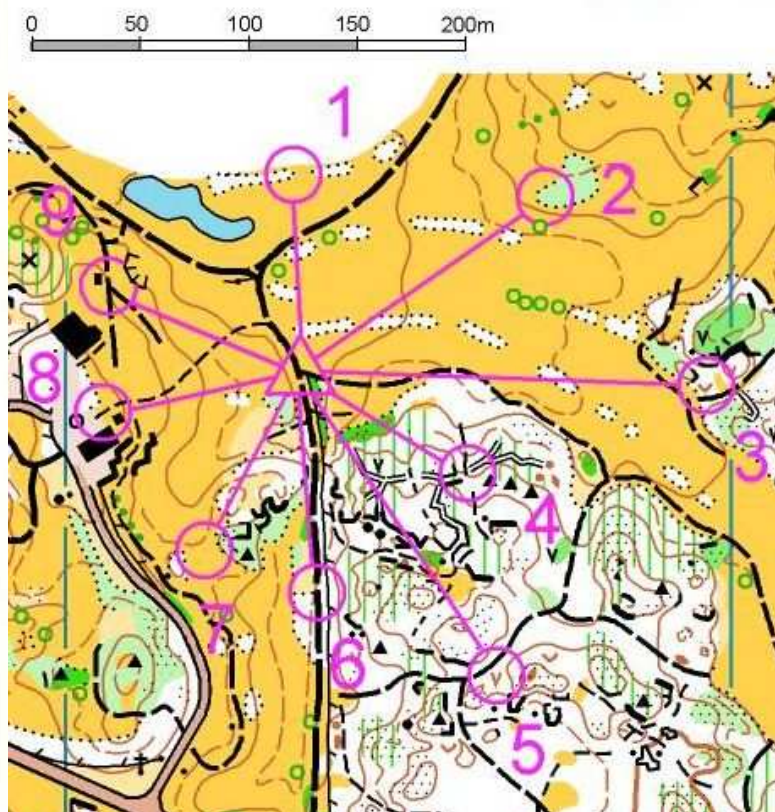
**Finalità:** Introdurre il conteggio dei passi come metodo per misurare con precisione le distanze percorse sul terreno.

**Esecuzione:** Su una distanza misurata di 100 metri, su sentiero o strada, effettuate il conteggio dei doppi passi prima camminando e poi di corsa. Si usa contare il doppio-passo anziché ogni singolo passo per facilità di conteggio e per non

raggiungere numeri troppo elevati. Ripetete lo stesso conteggio su una distanza di 200/400 metri (si può utilizzare anche una pista di atletica) dividendo il risultato per due o per quattro: questo consente di ottenere

#### DESCRIZIONE DEI PUNTI PER LA VARIANTE (a) CON LANTERNE E DISTANZE

- 1 100 m su prato pianeggiante
- 2 150 m su prato in lieve salita
- 3 200 m su prato pianeggiante
- 4 100 m nel bosco
- 5 200 m in bosco accidentato
- 6 100 m su sentiero
- 7 100 m su prato incolto
- 8 100 m su prato in salita
- 9 100 m in lieve pendenza



☐ La cartina illustra un esercizio per il conteggio dei passi a forma di "stella", cioè con andata e ritorno allo stesso punto, come i raggi di una stella (vedi esercizio 18).



un risultato più preciso.

L'esercizio deve essere ripetuto nelle varie situazioni che si possono presentare durante una escursione: su strada, nel bosco aperto, nel bosco fitto, su fondo piatto e su fondo sassoso, in salita e in discesa, negli acquitrini ecc.

Queste misurazioni (di cui si annoteranno i risultati ottenuti) devono essere ripetute più volte nell'arco dell'anno in quanto possono esserci delle differenze in relazione al proprio stato di forma.

Durante la misurazione occorre mantenere passi normali e uniformi. Se si vuole effettuare l'esercizio di corsa, la velocità deve essere regolata secondo il proprio ritmo abituale.



### **Varianti:**

**a** - "Stella a passi". L'esercizio può essere eseguito anche sotto forma di stella (vedi esempio pagina precedente).

**Preparazione:** Per questa variante preparate una carta madre individuando una serie di punti disposti a raggiera, a distanze diverse dal centro. Il raggiungimento di ogni punto deve comportare un particolare problema di misurazione delle distanze (in salita, in discesa, su terreno sassoso o uniforme, nel bosco fitto, su sentiero ecc.). Sui punti individuati posate le "lanterne" con codice e punzone. Ad ognuno dei partecipanti consegnate una cartina con un singolo tratto di percorso. Per i principianti segnate con fettucce ogni tratto.

per i principianti segnate con fettucce ogni tratto.

**b** - Utilizzate per ogni tratto di percorso cartine con diverse scale.

**Preparazione:** Scegliete un luogo qualsiasi, misurate un tratto di 100 metri e posate un segnale ("lanterna"). Ripetete la stessa operazione su distanze di 200-400 m.

I tratti sul prato o nel bosco possono essere segnati con bandierine o fettucce.

☐ Contare i passi permette di controllare la distanza percorsa. E' un metodo abbastanza preciso per decidere quando cambiare direzione, in assenza di altri riferimenti.