



FILOSOFIA DI CORSA

di Daniele Menarini*

Ossimoro non è una parolaccia. C'è chi lo usa per fare bella figura in una conversazione. In parole povere, quelle che si dovrebbero sempre usare, significa, in sostanza, contraddizione in termini. Il mio vocabolario così lo spiega: «Figura retorica che consiste nel riunire in modo paradossale due termini contraddittori in una stessa espressione». E porta ad esempio il “ghiaccio bollente” e il mio Ungaretti di “Con le braccia colme di nulla”.

È dal 2003 che in Italia si parla espressamente di trail running, da quando Fulvio Massa lo definì per la prima volta sulle pagine di “Correre”, diretto allora da Marco Marchei. Tutti i sinonimi via via adottati per vivacizzare la scrittura insistono sull'ambiente naturale come requisito fondamentale di questo tipo di attività sportiva: si parla di *running off-road*, *mountain running*, *outdoor running*, *skyrunning*, corsa in natura. Separazione netta, dunque, in perfetta analogia con le rigide classificazioni che l'atletica utilizza per la corsa prolungata: *cross country* (corsa campestre) da una parte, *track and field* (pista) dall'altra, così come “stadia (gare su pista)” opposto a “non stadia” (strada e cross) nel mondo master.

Ciò nonostante, in questa seconda decade del terzo millennio nel vocabolario degli appassionati si è fatto largo un apparente ossimoro: il *city trail*, declinato anche come *urban*: **una corsa trail che al posto delle montagne, delle valli, dei fiumi e del deser-**

Si fa presto a dire “Urban trail”

to ha per campo di gara la città.

La patente di inventori della specialità se la contendono la Romagna di Trail Romagna e la Firenze di Simone Brogioni (“papà” anche della “LUT”, Lavaredo Ultra Trail). Milano, con il city trail promosso direttamente dalla Salomon, ha poi dato grande visibilità all'idea, una volta preso atto del successo della versione parigina della gara, con traguardo ai piedi della Tour Eiffel.

In realtà, di vero e proprio ossimoro non si tratta: l'urban (o city) trail non è una contraddizione in termini, ma un'occasione per correre in modo diverso non lontano dalle stanze quotidiane della nostra vita. Questa tendenza, infatti, ha costretto gli organizzatori a riscoprire i lati nascosti delle nostre città, l'anima romana o medioevale dei centri urbani come i presidi di verde pubblico dei quartieri o i giardini capolavoro delle dimore patrizie censite dal Fai. Percorsi che ritrovano le città sotterranee, i canali dell'antica navigazione su chiatte, gli scheletri delle fabbriche dell'archeologia industriale, i borghi e le contrade con i ciottolati al posto dell'asfalto, le scalinate o i ponti in pietra e i parchi. Perché, alla fine, **quello che fa di una corsa un trail non è l'ambientazione, ma il fondo irregola-**

re su cui corriamo, possibilmente su un'altimetria non proprio piatta.

È questa priorità del gesto tecnico della corsa sulla cornice, sul contesto, che permise alla FSA (Federation of Sport of Altitude), che governa il mondo dello *skyrunning*, di annettere al perimetro delle proprie competenze, ormai più di dieci anni fa, il World International Vertical Circuit, le corse lungo le scale dei grattacieli più alti della terra. Il gesto tecnico è quasi lo stesso delle salite esasperate, al limite dell'arrampicata alpinistica, del Kima e del Sellaronda, lo scenario... beh, quello proprio uguale non è! Ed era già *urban*, o *city*, *city skyrunning*, insomma, ma non lo sapevamo.

Come nella geo-politica internazionale, anche in tema d'ambiente i confini vanno continuamente ridefiniti. E quello tra città e fuori-città si fa ogni giorno più labile. Basti pensare alle sempre più frequenti notizie di cronaca che raccontano delle volpi tra i cantieri di Roma o dei cinghiali tra i cassonetti dell'immondizia di Genova o di Grosseto, per non parlare dei lupi, tornati a guardare Bologna dalla ravvicinata prospettiva della prima collina. Più trail di loro...

Al via domenica 2 luglio, all'alba, dallo chalet dei Giardini pubblici, l'Urban Trail Ravenna Città d'Acque. Due i percorsi da seguire: per i runner, col metodo fit e nordic walking, passeggiando fra il verde, sentieri nascosti e antiche vie d'acqua. Oppure ...in bicicletta

* Condirettore del mensile “Correre”

REGOLE

Dal trail in città all'ambiente naturale

Ecco come percorre i primi passi di una avventura esaltante

Natura, tradizioni e rispetto dell'ambiente, sono i tre valori che fanno del Trail Running una filosofia di vita. Arrampicarsi su ripidi pendii, precipitarsi in discese impervie, correre sospesi su vallate, farsi strada tra fitti boschi, percorrere antichi sentieri e mulattiere, godere di paesaggi unici e straordinari.

Attraversare questi luoghi è aprire un vecchio libro che racconta una storia di secoli. La storia di un antico legame, quello tra uomo e natura. Attraverso il trail, il runner si riappropria di questo antico legame con la natura. Impara ad osservarla e a comprenderla. Chi pratica questo sport ha voglia di vivere una "gara" emozionante e di appagare i propri sensi con paesaggi e panorami unici, ma lo fa in punta di piedi, consapevole che ogni azione ha sempre ripercussioni più o meno evidenti. Avventurarsi fuori dai sentieri, gettare rifiuti per terra, strappare rami, movimentare massi, interferisce con gli equilibri naturali. Il singolo gesto forse può apparire trascurabile, ma è ragionando sui molti che si ha una chiara immagine del risultato di queste azioni. La filosofia del trail non è seguire regole imposte, ma usare il buon senso e il cuore. Perché il Trail Running è emozioni, sensazioni, ma soprattutto rispetto. Rispetto per gli altri, per se stessi e per l'ambiente. Tant'è che tra i pochi motivi che determinano la squalifica di un trail runner ci sono l'abbandono di rifiuti sul percorso, il mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà e il comportamento scorretto nei confronti di altri atleti, organizzatori o volontari.

L'urban trail "Ravenna Città d'Acque" intende sottolineare questi valori partendo dalla consapevolezza della storia del territorio attraversato e stimolare gli appassionati della corsa ad avvicinarsi alla natura. Certo, a piccoli passi perché l'impegno cardiaco e muscolare è importante. Occorre procedere con difficoltà crescenti abituandosi prima ai dislivelli poi alla tecnica d'appoggio in salita e soprattutto in discesa. Importante l'uso di scarpe che garantiscano una migliore aderenza al terreno e una maggiore protezione da urti con sassi, radici e altri ostacoli che inevitabilmente s'incontrano durante la corsa in natura. Scarpe specifiche per il trail con caratteristiche che permettano di affrontare l'uscita con maggiore sicurezza e una migliore confidenza con gli appoggi. Anche l'abbigliamento è importante. Vietato correre a torso nudo sia per motivi climatici che di sicurezza. Meglio usare capi tecnici che favoriscono l'evaporazione del sudore e, soprattutto, dotarsi di un cappello per proteggere la testa dal sole. Se il percorso scelto prevede di raggiungere quote sopra i mille metri è bene, inoltre, mettere nello zainetto o nel marsupio un giubbino anti-pioggia, anche leggero, in previsione d'improvvisi cambiamenti meteorologici.

Numerosi sono gli accessori che servono in maniera proporzionale alla durata delle uscite. Per gli esordi è bene avere almeno un marsupio o un porta borraccia dotato di tasche in cui riporre lo stretto indispensabile per le prime esperienze (piccola riserva d'acqua, chiavi dell'auto, cellulare, fazzoletti di carta, ecc.). Poi, quando le uscite diventano più lunghe varrà la pena di procurarsi uno zainetto da trail, maga-



ri anche uno di quelli con all'interno il contenitore per i liquidi (*camel back*). Dentro si possono riporre molte cose utili per un'uscita più agevole: indumenti protettivi o di ricambio, borraccia o bicchiere, fischietto per segnalare la presenza in caso di emergenza, cellulare e magari qualche pomata. Anche un paio d'occhiali specifici per la corsa, magari con le lenti sensibili per i cambi di luminosità, utile per evitare moscerini o polvere negli occhi.

L'idratazione e l'alimentazione è una condizione "nuova" che su strada difficilmente si presenta. In caso di uscite con tempi lunghi e un certo tipo d'impegno, diventa importante sapere se lungo il percorso ci sono punti in cui poter bere: solo in questo modo ci si può regolare sulla quantità d'acqua da portare. D'estate, comunque, se si è dotati di portaborracce o zainetto *camel back*, è sempre il caso di essere riforniti di liquidi, tanto più se è previsto un discreto chilometraggio e un'uscita in orari in cui il caldo si fa sentire. Oltre i 15-20 chilometri è bene portare con sé, oltre all'acqua, anche una bustina di sali minerali e una barretta o gel energetico.

Grande attenzione va data alla scelta dei percorsi. Quando si corre in montagna è facile farsi prendere dall'euforia del bel posto e rischiare di superare i propri limiti. Per questo è consigliabile scegliere un percorso noto, oppure portare con sé una mappa attendibile dei sentieri da affrontare. È consigliabile dotarsi di un Gps in modo da controllare i chilometri percorsi.

Inizialmente è sempre bene correre in compagnia e non lasciare il sentiero da percorrere una volta scelto. Portare sempre con sé cellulare e fischietto può essere molto utile in caso d'incidente o di smarrimento. Infine è bene lasciare detto a un familiare o un amico la zona in cui si va a correre da soli ed evitare di cambiare idea una volta lasciata la comunicazione. Prima di partire per le prime avventure trail è "obbligatorio" controllare le previsioni meteo per regolarsi sul percorso da fare.

IMMAGINARIO

FOTO CHALLENGE #SENTIERIINVISIBILI PER COGLIERE SGUARDI INEDITI NEI TRACCIATI DI CORSA E IN CAMMINO

In occasione dell'edizione 2017 dell'iniziativa Ravenna Città d'Acque Trail Romagna promuove un foto challenge #sentieriinvisibili e annuncia: «Condividi con noi la foto dei sentieri attraversati con l'Urban Trail o percorsi durante i tuoi allenamenti, puoi vincere un week end in agriturismo. I sentieri che attraversano gli spazi verdi della città e le scorciatoie che tracciano le tue traiettorie di corsa, sono il soggetto del challenge lanciato da Trail Romagna sul profilo Instagram e pagina facebook. Percorsi che intersecano scorci urbani fuori da ogni mappatura ufficiale ma che vivono sui passi di noi runner. Immagini che dal challenge #sentieriinvisibili approderanno in autunno sulla rivista di architettura "Casa Premium" e in una mostra, in occasione di una importante conferenza dedicata al tema della metropoli. Regolamento su www.trailromagna.eu.

SCENARI

Lungo sentieri invisibili paesaggi urbani inattesi



Dopo "Attraversamenti" ispirato a *Walkscape* - il testo-teoria dell'architetto Francesco Careri dedicato al cammino come strumento critico e al girovagare come forma d'arte, come atto primario di trasformazione del territorio, come strumento estetico di conoscenza dello spazio - Trail Romagna rinnova la simbiosi tra cultura e movimento con "Sentieri invisibili", foto challenge ispirato dall'Urban Trail Ravenna Città d'Acque. Il percorso, nato per cucire le aree verdi che si insinuano tra gli

spazi urbani, per attraversare spazi vuoti, in abbandono o in divenire, sarà soggetto e stimolo per un'indagine fotografica su sentieri trasversali, piccole aree dimenticate, interstiziali, periferiche, che però sono protagoniste nella vita di tutti i giorni, per i bambini che vi giocano, gli anziani che si riposano, per chi passeggia col proprio cane o per i runners in cerca di spazi liberi dal cemento e "scorciatoie". Il foto challenge prende spunto da un lavoro di Antonino Costa, recensito da Massimo Recalcati, sulla metropoli milanese vista, come scrive l'autore su "Repubblica", «non come fermento o icona della città da bere ma nella sua opzione beckettiana: le scene sono quelle della pausa, del vuoto, della solitudine, del silenzio, del deserto».

Con le prime luci dell'alba di domenica 2 luglio durante l'urban trail, i cellulari metteranno in primo piano gli angoli più anonimi della nostra città, alla ricerca di vie oblique, di sentieri irregolari e impreveduti. Sentieri che si generano dal ripetuto passaggio degli abitanti della città che anarchicamente si muovono al di fuori dei percorsi obbligatori delle strade ufficiali. Una rete di passi sedimentati che realizza un tessuto urbanistico non pianificato, una città nella città più estesa e più sorprendente nelle periferie, dove i camminatori urbani si muovono con uno spirito, in un certo senso, ribelle agli schemi esistenti.



Urban Trail Ravenna Città d'Acque

IL VERDE URBANO COLLEGATO DA VIE D'ACQUA
km 7,5 - km 16

Corsa non competitiva, passeggiata libera,
fit e nordic walking aperta a tutti

Inoltre: percorso cicloturistico km 15
guidato da Pietro Barberini

Ritrovo dalle ore 5.00 - partenza ore 6.00

SABATO 1 LUGLIO (8-19)
PASSA ALLO CHALET E RITIRA IL PETTORALE

www.trailromagna.eu

no competition,
just passion!

Domenica 2 luglio 2017, ore 6.00
CHALET DEI GIARDINI PUBBLICI

break
FAST
RUN

Trail Romagna

in collaborazione con



con il contributo di



l'attività annuale di Trail Romagna è sostenuta da

