

# Il Messaggero



**Vivere meglio**  
Anche il fitness  
è sostenibile,  
chi corre  
raccolge rifiuti

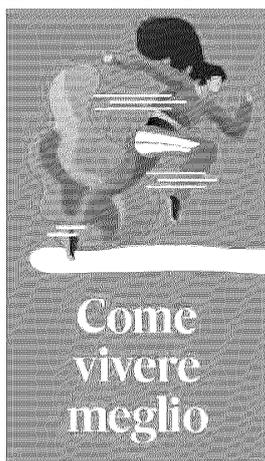
Patriarca a pag. 25

Una sessione  
di Plogging  
e, a destra,  
la British  
Library

Si fanno strada discipline sostenibili come il Plogging, che unisce il jogging alla pulizia dell'ambiente. Il guru di questa tecnica, Roberto Cavallo: «Si può consumare il 30-50 per cento in più di calorie»

## Correre a caccia di rifiuti Il fitness diventa green

**E NELLO YORKSHIRE UN PARCO È STATO DOTATO DI MACCHINARI SU CUI I CITTADINI, ALLENANDOSI, PRODUCONO ENERGIA ELETTRICA PER L'AREA**



**Come vivere meglio**

### IL FENOMENO

Il mondo del fitness si fa sempre più green e strizza l'occhio a un futuro ecosostenibile. L'esempio più eclatante

è quello della cittadina britannica di Kingston upon Hull, nello Yorkshire, nel cui parco pubblico è stata realizzata una palestra en plein air dove, grazie al movimento dei macchinari su cui si allenano i cittadini, si produce energia per illuminare l'intera zona urbana circostante, sfruttando il principio che l'energia cinetica prodotta da chi fa fitness con gli strumenti outdoor viene trasformata in energia elettrica. L'accesso è gratuito e l'obiettivo della Tgo Green Heart, con l'ausilio del Ministero della Salute britannico, è di replicare l'esperimento in maniera capillare sul territorio nazionale.

Nel trend ecofriendly del fitness "verde" si inserisce anche il Plogging, la nuova attività outdoor che consiste nella raccolta di rifiuti che si trovano lungo il cammino mentre si fa jogging o trekking. A lanciare questa tendenza è stato, in Svezia, Erik Ahlstrom, che ha fuso il termine plocka upp (in svedese "raccolgere") con l'inglese jogging. Scarpe da running, abbigliamento sportivo, una borsa nella quale riporre i rifiuti e un paio di guanti da lavoro, o un bastone con la pinza, sono gli strumenti di questo allenamento all'aperto che fa bene al corpo, alla mente e all'ambiente.

### LA GARA

Di recente in Italia si è conclusa l'VIII edizione della maratona Keep Clean and Run (il plogging più lungo del mondo), capitanata dal "guru" italiano di questa tecnica, l'ecorunner Roberto Cavallo ([www.keepcleandrunk.com](http://www.keepcleandrunk.com)) e già ci si prepara alla II edizione dei Campionati del Mondo (ideati dallo stesso Cavallo), che si terrà dal 30 settembre al 2 ottobre in Piemonte, in Val Chisone ([www.worldploggingchampionship.com](http://www.worldploggingchampionship.com)). Nella prima edizione, lo scorso anno, al termine della gara i rifiuti raccolti dai plogger sono stati corrispondenti a quasi 800 kg, lungo un percorso di 1780 km di sentieri sulle Alpi torinesi della Val Pellice.

Come spiega Roberto «la corsa raccogliendo i rifiuti può essere praticata singolarmente o in gruppo, ed è una disciplina sportiva per tutti, in grado di coinvolgere in modo divertente i ragazzi, così come gli adulti e gli atleti professionisti. Tra i principali benefici? La possibilità di stare all'aria aperta e l'impegno attivo per la salvaguardia del Pianeta. Ma c'è anche un concreto giovamento per il fisico: il plogging permette di consumare tra il 30 e il 50 per cento di calorie in più rispetto a una normale corsa».

### ANTISTRESS

Secondo l'app di fitness Life-sum praticare mezz'ora di jogging, svolgendo in contemporanea la raccolta di rifiuti che si incontrano sul percorso, permette di bruciare circa 288 calorie. Il plogging si può fare anche in spiaggia: allevia lo stress e promuove il rilascio delle endorfine, migliorando l'umore. I momenti di stop, dedicati a raccogliere plastica e rifiuti, stimolano il corpo a piegamenti simili agli squat e agli affondi, in una sorta di "interval training" naturale. Quando si raccolgono i rifiuti da terra è bene piegarsi su una gamba o accovacciarsi, in modo da allenare anche i muscoli di anche, adduttori e caviglie. È preferibile non portare la borsa sempre sullo stesso braccio, ma alternare il peso fra le braccia, in modo che sia distribuito equamente. Questa sana mania ha contagiato Livigno, in Valtellina, dove si punterà anche quest'estate sul plogging come attività proposta alle famiglie di turisti: prima di partire per un'escursione gli hotel forniranno gli ospiti di un kit per la raccolta dei rifiuti, composto da zaino, guanti e pinza; al ritorno ci sarà un gadget "eco" per chi ha dimostrato di coniugare il trekking con l'amore per il paesaggio alpino pulito e incontaminato.

Maria Serena Patriarca

© RIPRODUZIONE RISERVATA



### ATTREZZATURA Guanti, borsone e scarpe adatte

Scarpe da running, abbigliamento sportivo, una borsa nella quale riporre i rifiuti e un paio di guanti da lavoro, o un bastone con la pinza, sono gli strumenti di questo allenamento all'aperto.



032800