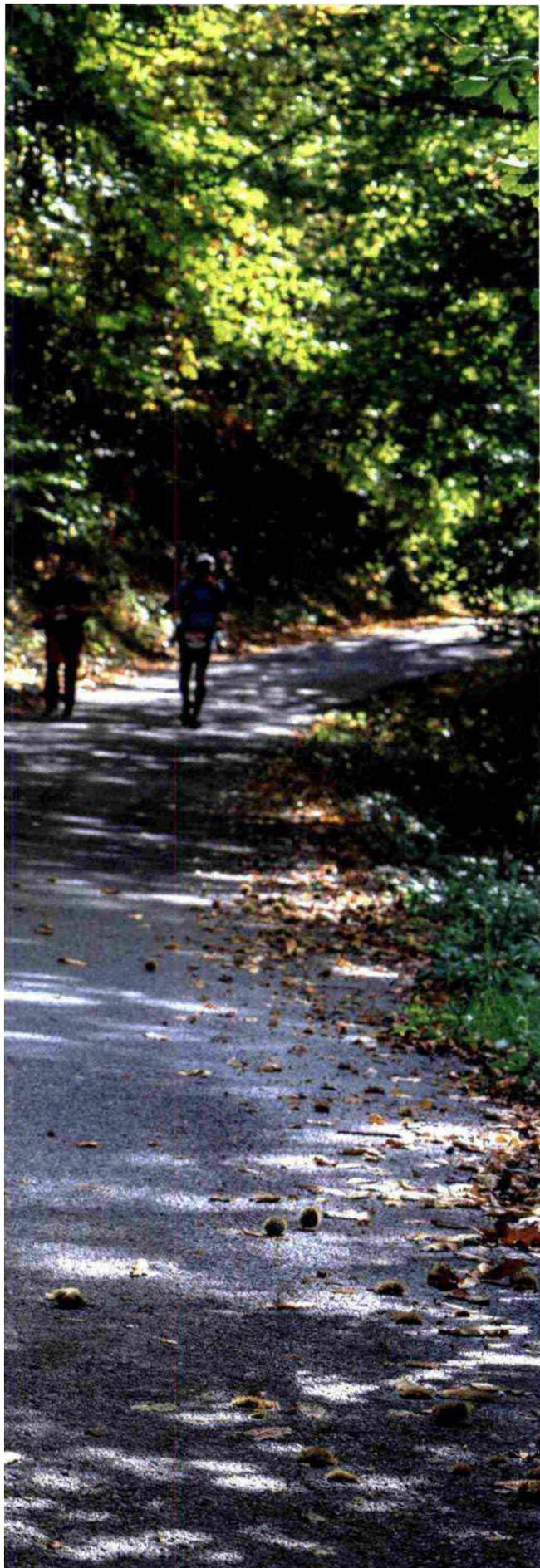




Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

073319



DI: ALESSANDRA PONTI

Plogging, il nuovo trend dello sport che fa bene

Bastano un paio di scarpe, di guanti e un sacco per la spazzatura. Possono praticarlo tutti, atleti e non. Ottimo anche per le aziende per fare team building. A fine settembre, a Genova, la terza edizione del Campionato Mondiale.

Esercizio fisico per la cura del proprio benessere e per la salvaguardia dell'ambiente. In una parola: plogging. Per praticarlo occorre uscire da casa con il classico abbigliamento da runner muniti di un sacco e di un paio di guanti per raccogliere i rifiuti. Trasformando la propria routine di esercizio fisico in uno sport eco-friendly che fa bene al corpo e all'ambiente. Uno sport a tutti gli effetti che nel tempo è diventato un vero e proprio movimento diffuso in tutto il mondo e che ha portato alla nascita di un campionato organizzato ad hoc. Si tratta del World Plogging Championship, giunto quest'anno alla sua terza edizione, in grado di riunire runner da tutto il mondo, accomunati da un solo obiettivo: ripulire il territorio mentre si corre.

m PAG 131

LIFESTYLE

Come nasce la disciplina

Il nome è l'acronimo delle parole svedesi "raccoliere" (rifiuti, appunto) e "fare jogging": "Plocka och jogga". A coniarlo nel 2016 è stato il runner svedese Erik Ahlström che, stanco di vedere spazzatura ovunque, ha pensato di trasformare il normale jogging in un'attività green. Chi pratica il plogging viene chiamato "plogger", un termine che si riferisce non solo agli sportivi ma anche a semplici appassionati sensibili alle tematiche ambientali, che decidono di raccogliere i rifiuti mentre corrono o si dedicano alla camminata veloce. Perché non è necessario correre. Infatti si può camminare, andare in canoa, in skateboard, in bicicletta.

Erik Ahlström, inventore del termine plogging



Chi pratica il plogging viene chiamato "plogger", termine che si riferisce non solo agli sportivi ma anche ad appassionati sensibili alle tematiche ambientali

Il termine serve più per accomunare i diversi movimenti spontanei nati nel mondo. Come il Keep Clean And Run, una manifestazione tutta italiana di plogging, nata da Roberto Cavallo, che dal 2015 attraversa l'Italia per sensibilizzare i Comuni contro il fenomeno del littering, l'atto di gettare o abbandonare piccole quantità di rifiuti urbani senza utilizzare gli appositi contenitori. Lo scopo è creare iniziative per raccogliere i rifiuti prima che arrivino in mare, visto che il 75% di quello che finisce in acqua proviene da lontano, trasportato dal vento e dai fiumi.

Oggi tra la Svezia e l'Italia è nata una vera e propria partnership per promuovere il plogging, che ha portato appunto alla creazione del Campionato Mondiale, dando all'evento un carattere internazionale

Il World Plogging Championship

Fin dalla sua nascita è stato creato un Comitato Internazionale di Plogging, che supervisiona l'organizzazione dei Campionati Mondiali e di tutte le manifestazioni ad essi legate. L'edizione 2022 aveva riunito 76 sportivi da tutta Italia, dalla Grecia, Spagna, Portogallo, Svezia, Paesi Bassi, Stati Uniti, Ucraina e Uruguay. I runner hanno percorso 2.243 km lungo i sentieri piemontesi delle Valli Chisone e Germanasca e raccolto 1.152 kg di rifiuti. In questa edizione 2023 sono 100 gli atleti che possono accedere alle finali, in programma dal 29 settembre al 1° ottobre 2023 a Genova, la città che quest'anno ha già accolto la regata più famosa del mondo, l'Ocean Race, per la prima volta in Italia, e che nel corso del 2024, sarà la Capitale Europea dello Sport. Per accedere alla finale, è necessario qualificarsi partecipando ad una delle gare scelte dal comitato organizzatore, come, nel caso di quest'anno, la Tuscany Crossing, che si svolge a Castiglione d'Orcia, provincia di Siena, o la 100 Miglia Monviso in Piemonte. Il campionato è aperto però anche ai runner non professionisti. Per farlo basta registrarsi sul sito ploggingchallenge.com, selezionare il percorso "Plogging Challenge" e accumulare punti tramite le sessioni personali.



Il Campionato
Mondiale di
Plogging 2022.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

073319

LIFESTYLE

Il punteggio è calcolato automaticamente dal sistema, inserendo le specifiche di quantità e qualità dei rifiuti raccolti, nonché i dettagli atletici. Ogni runner è chiamato a caricare sulla piattaforma una foto chiara dei rifiuti raccolti, uno screenshot dei risultati atletici (tramite apposite app per smartphone o smartwatch) e a selezionare la quantità e la qualità dei rifiuti raccolti. Scegliendo liberamente di correre nei propri territori di preferenza, si ripulisce il percorso scelto e si riceve un punteggio che permette di entrare nella classifica mondiale. Al termine del periodo indicato per la raccolta, i migliori e le migliori plogger del mondo otterranno direttamente il pettorale per le finali del Campionato Mondiale di Plogging.

«Come ogni anno le finali dei Campionati del Mondo si arricchiscono di eventi», commenta Roberto Cavallo, direttore della gara. «Quest'anno, accanto alla tradizionale disciplina del trail-Plogging, si affiancherà la disciplina dimostrativa dell'urban-Plogging: una corsa della durata più breve in ambito esclusivamente urbano. 50 atlete e atleti potranno così sfidarsi nel ripulire marciapiedi, piazze, vie e parchi».

“Portare le finali in una città importante come Genova è per noi una sfida nella sfida, certi di vincerla lasciando, ancora una volta, un pezzo di mondo migliore di come lo abbiamo trovato”

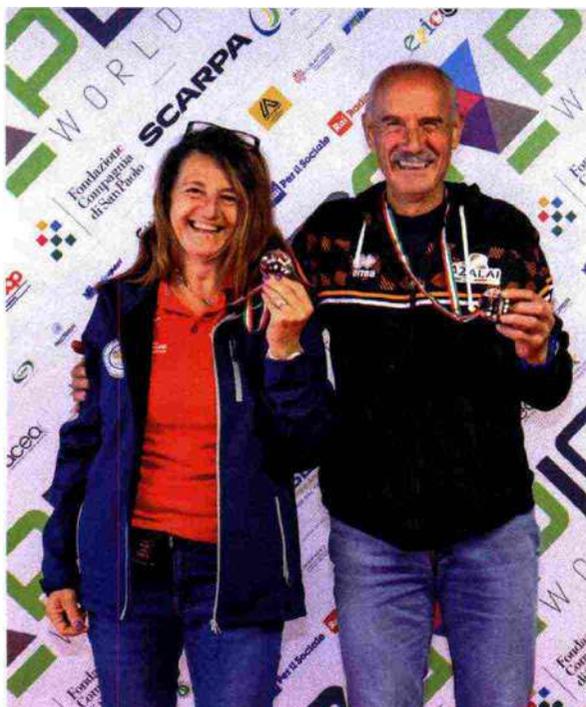
Il plogging come esperienza di team building per le aziende

A vincere non sarà chi arriva per primo alla fine della gara ma chi raccoglierà più rifiuti. Dopo l'arrivo degli atleti, infatti, ci sarà l'apertura dei sacchi e il conteggio dei rifiuti da parte degli ufficiali di gara per permettere così di realizzare la classifica finale, sulla base della distanza percorsa, del dislivello complessivo e della qualità e quantità dei rifiuti raccolti. Questi ultimi saranno poi trasformati in CO₂, il principale gas serra, non emessa in atmosfera. Prima la raccolta quindi, poi il riciclo laddove possibile.

PAG 134

Vista la sua finalità ultima, il plogging è una disciplina adatta a tutti e si presta benissimo anche per diventare un'occasione di formazione e di team building per le imprese. Un'alternativa molto quotata tra diverse aziende che lo hanno già proposto ai propri dipendenti. Impiegare insieme alcune ore dell'orario lavorativo alla pulizia di spazi pubblici in città e al benessere fisico, consente di fare un'attività diversa dal solito al di fuori dell'ufficio ed apportare numerosi benefici in termini di motivazione e creatività. Un esercizio fisico soft che può essere svolto da tutti senza difficoltà e che rappresenta un ottimo modo per coinvolgere in una giornata diversa dal solito tutti i colleghi, indipendentemente da età o ruoli. Senza contare la possibilità di “lavorare” sul teamwork o gioco di squadra, raggiungendo insieme l'obiettivo di ripulire una determinata area dai rifiuti.





Donatella Boglione e Renato Zanelli,
vincitori del Campionato
Mondiale di Plogging 2022.

Le altre iniziative in Italia

I social sono popolarissimi di post e video creati per promuovere questa nuova disciplina, in cui viene spiegato come sia facile cimentarsi e tutti i benefici che apporta anche al benessere fisico e mentale: aiuta a bruciare calorie, allevia lo stress, riduce l'insonnia e stimola le endorfine che, quando rilasciate, generano una sensazione di benessere. Sono tantissime anche le pagine, di tutto il mondo, dedicate a questo sport. Come quella del Plogging World, su Instagram, dove attraverso la celebrazione delle diverse giornate legate all'ambiente si invita a fare plogging per aiutare nella pulizia dei parchi o vicino ai fiumi per salvaguardare la biodiversità biologica.

Anche in Italia c'è ormai molto seguito. Alba, in Piemonte, è stata la prima città nel mondo a istituzionalizzare il plogging, decisione ufficializzata lo scorso 5 giugno in occasione della giornata Mondiale dell'Ambiente. Il Comune ha aperto un albo per i plogger, a cui tutti i maggiorenni possono iscriversi e dedicherà il primo lunedì del mese a questa attività sportiva. A Pesaro, invece, il plogging è trasformato nella versione "marina", organizzando passeggiate ecologiche in acqua, con i partecipanti che, muniti di retina, possono raccogliere i rifiuti trovati lungo il percorso, contribuendo attivamente a rendere ancora più pulito il mare in quel tratto di costa.

I plogger all'arrivo
del Campionato Mondiale
di Plogging 2022.

