



Due partecipanti all'ultima edizione della Keep Clean and Run, durante la tappa che ha toccato Cremona.

CORRO E RACCOLGO

Si chiama plogging: mentre ti alleni porti via le bottigliette e le cartacce che incontri lungo il cammino. Non una moda, ma un gesto a difesa dell'ambiente che si sta diffondendo sempre più

di **Alessandra Sessa**

Quanta spazzatura gettata qua e là ti capita di vedere quando fai running... Se hai avuto la fortissima tentazione di chinarti a raccoglierla ma ti è mancato il coraggio, ora potresti cambiare idea. Già, perché la corsa con raccolta di rifiuti ha un nome, plogging, che nasce dall'unione del termine svedese "plocka upp" (raccogliere) e "jogging". Questa attività fa bene sia al corpo sia all'ambiente e sta coinvolgendo sempre più persone, come dimostrano i 170 mila post su Instagram con l'hashtag #plogging.

Ci sono vantaggi anche per te: gli stop and go che impone la raccolta aggiungono numerosi piegamenti al semplice running, rendendo l'allenamento più vario e completo

Un'idea non tutta svedese

Il merito di aver creato questo neologismo spetta allo svedese Erik Ahlström, che ha lanciato il nome plogging nel 2016. Tuttavia, l'appassionato di trail running di Stoccolma non è stato il primo ad armarsi di scarpe sportive, guanti e sacchetto. Già nel 2015, infatti, il divulgatore ambientale italiano Roberto Cavallo iniziava a correre lanciando un messaggio contro l'abbandono dei rifiuti. È nata così la Keep Clean and Run (KCR), una corsa lungo montagne, città e coste dello Stivale con lo scopo di sensibilizzare sull'invasione della spazzatura che finisce nei mari. «La KCR è una corsa "modello Forrest Gump" in cui chiunque può aggiungersi e partecipare insieme a me lungo un percorso a tappe predefinito. Basta iscriversi (gratis) sul sito, scegliere la tappa che si desidera e farsi trovare, il giorno e l'ora stabiliti. Tu corri quanto vuoi, i sacchetti e i guanti li forniamo noi», racconta Roberto Cavallo. La settima edizione si terrà dal 23 al 29 aprile e avrà come tema la pace. L'itinerario: 400 km suddivisi in 7 tappe lungo quella che fu la linea gotica durante la Seconda guerra mondiale (tutti i dettagli su keepcleanandrun.com). Il messaggio è chiaro: la plastica ha invaso ogni angolo della nostra esistenza, con il rischio di assuefarci e non accorgercene più. Ma l'attenzione è cresciuta e ha portato un numero sempre maggiore di persone a correre per una giusta causa: come le centinaia di ragazzi che durante l'edizione del 2017, dal Vesuvio all'Etna, si sono uniti a Roberto arrivando a 12 tonnellate di rifiuti raccolti. E l'eco travalica i confini. «Lo scorso anno, a causa del Covid, abbiamo lanciato la possibilità della corsa virtuale dando origine all'edizione pilota del campionato mondiale di plogging. C'era una quota d'iscrizione (devoluta alla Caritas) e hanno partecipato 230 persone da diversi Paesi. Il



Massimo Confalonieri (il primo da destra), ideatore di #corrocolquanto, con due membri della sua community.



60%

Le bottiglie di plastica che finiscono in discarica, sono bruciate all'aperto o vengono abbandonate nell'ambiente (dati Ocse).

prossimo autunno il campionato si terrà in presenza e la classifica dipenderà da quanto corri ma, soprattutto, quanto raccogli».

In città e nei parchi urbani

Lattine, bottigliette, cartacce e mascherine. Chiunque allenandosi in città e nei parchi urbani s'imbatte in questo inventario della maleducazione. E c'è chi ha iniziato a correre indossando un guanto in lattice per raccogliere i rifiuti, diventando un esempio per la sua città, Monza, e per i follower sui social. Massimo Confalonieri ha ideato #corrocolquanto (corrocolquanto.wordpress.com) e sta portando l'esempio anche nelle scuole della sua provincia. Lo slogan? «Dove passiamo noi l'erba è più verde». E infatti, «Tutti al Verde» è l'appuntamento collettivo che, rispettando le regole di distanziamento, ogni seconda domenica del mese raduna i plogger nei parchi urbani invitando a condividere le foto della propria attività, dove ci si trova. «Ciò che conta è l'esempio. Io l'ho sempre fatto spontaneamente, senza sapere che si chiamasse plogging. Ovunque vada a correre mi chino a raccogliere aggiungendo un esercizio extra, il piegamento. Il mio segno distintivo è un guanto in lattice con un # disegnato, che sempre più persone stanno imitando. Faccio sport per me stesso, ma raccolgo a favore di tutti».

Un movimento che prende piede

Il messaggio corre, è il caso di dirlo, spontanea →

**La app dedicata al benessere
Lifesum ha inserito il plogging
nel suo elenco di attività fisiche
per mantenersi in forma**

→ neamente lungo tutta la penisola. Succede anche con il movimento volontario di cittadini Retake Roma, che organizza iniziative di pulizia e decoro urbano tra cui il plogging. Ci sono appuntamenti fissi come Retake&Run del Gruppo Retake Roma Esquilino - Celio, che tutti i lunedì, mercoledì e venerdì mattina propone la corsa con soste per staccare adesivi abusivi. Ai partecipanti vengono forniti raschietti ad hoc per la pulizia. O ancora, quello delle domeniche mattina al Parco degli Acquadotti (trovi tutti gli appuntamenti su retakeroma.org. Mentre scriviamo le attività sono momentaneamente sospese per le restrizioni anticovid). A Bolzano, i plogger sono persino sostenuti dall'amministrazione locale che fornisce loro sacchetti, guanti e ritiro dei rifiuti, in collaborazione con la società di raccolta SEAB. Qui tutto è iniziato con Papa Dame Diop, cittadino italiano di origine senegalese, che ha cominciato a correre raccogliendo da solo e, gradualmente, ha coinvolto amici e colleghi fino a creare la community I Ploggers di Bolzano, molto attiva su Facebook ([facebook.com/ploggersdibolzano.bz](https://www.facebook.com/ploggersdibolzano.bz)). ●



Foto di squadra per i plogger del gruppo Retake di Roma, dopo aver ripulito il Parco degli Acquadotti.



204,5

I chili di rifiuti raccolti durante l'edizione pilota del campionato mondiale di plogging, che si è tenuta dal 4 al 6 settembre 2020.

FALLO ANCHE TU!

Puoi iniziare fin da subito, ovunque ti trovi. Ecco i consigli del runner Massimo Confalonieri: «Indossa un guanto di lattice che poi è possibile disinfettare e usare di nuovo, ne basta soltanto uno. Quindi, puoi portare un sacchetto da tenere nel marsupio o nello zainetto, ma se corri in un parco o una zona dove ci sono diversi cestini, non è necessario». Cosa

raccogliere: «Preferisci tutto quello che non è biodegradabile come vetro, plastica, metallo, facendo però attenzione alle superfici taglienti. E quando rallenti per raccogliere l'oggetto, fai un piegamento con una gamba e allunga l'altra, magari alternando i lati a ogni sosta. Facendo la tua parte ricaverai un doppio beneficio: fisico e psicologico». Parola di plogger.



ISTOCK