

## Società e Territorio

# In vacanza, di corsa

**Incontri** Dalle maratone metropolitane agli *ultra trail* nel deserto o in montagna cresce il business del viaggio sportivo. Traguardi e programmi dell'appassionato corridore Roberto Rivola



Roberto Rivola alla 100 chilometri del Sahara.

Matilde Fontana

Ma quanto corre questa Svizzera! E Viktor Röthlin, recente vincitore rossocrociato della maratona ai Campionati europei di atletica, non è che la punta di diamante di una piramide dalla base larghissima, fatta di centinaia di migliaia di gambe che si rincorrono e s'incrociano quotidianamente con intenti tra il salutistico e il competitivo nel dopolavoro sportivo. Quello del *running*, con il fiorire soprattutto delle popolari stracittadine (la Stralugano 2010 è in programma il 25 e 26 settembre), è un fenomeno social-sportivo in continua ascesa, attorno al quale si è sviluppato un fiorente business fatto di abbigliamento, riviste, GPS e appositi siti internet su cui condividere le proprie prestazioni, fino ai viaggi organizzati per la partecipazione ai più tradizionali eventi di corsa sulla lunga distanza, in città, in montagna o nel deserto.

**Agenzie che organizzano tutto e siti internet specializzati: il «viaggio con corsa» conquista i podisti**

«Ormai non riesco più a farne a meno», confessa Roberto Rivola, responsabile della comunicazione all'Ufficio federale delle comunicazioni a Bienne e dei Mondiali di ciclismo di Mendrisio 2009, ormai da una ventina d'anni letteralmente rapito dalla corsa.

«Praticamente tutti i giorni riesco a ritagliarmi il tempo necessario a mantenere la forma raggiunta in vent'anni di allenamento. Poco importa che sia nei boschi fuori casa la mattina presto o la sera, oppure per le strade di città durante la pausa pranzo... per sentirmi bene devo macinare almeno una sessantina di chilometri alla settimana».

Spesso sotto pressione per lavoro, il funzionario federale smaltisce lo stress trasformandosi in maratoneta, preferibilmente misurandosi con se stesso in totale immersione nella rigenerante natura, anche estrema, se possibile. Come i 100 chilometri nel deserto, ad esempio, o i recenti 78 chilometri con un dislivello di 2'200 metri su e giù per le montagne grigionesi.

«Sì, la Tunisia e Davos sono state le mie vacanze di quest'anno, e non è finita qui – annuncia il viaggiatore di corsa –. In settembre mi concederò

un'altra *ultra trail* (così si chiamano le corse nella natura) sulle Alpi: la Chamonix-Gstaad, 149 chilometri di su e giù in 5 giorni, con un dislivello complessivo di 9'000 metri! È una corsa semi-privata, riservata a una decina di appassionati radunati con il passaparola, organizzata da un vero esperto, Heinz Schild, ora in pensione, ma per anni alla testa della tradizionale "10 miglia di Berna"».

È proprio da spettatore della corsa bernese che l'allora trentenne Rivola, alla ricerca di un'attività cui appassionarsi per mantenere la forma fisica, restò folgorato dall'immagine di migliaia di teste saltellanti che si stagliavano sullo sfondo di Palazzo Federale: famiglie, bambini, anziani, una vera e propria festa popolare della corsa. Decise che l'anno successivo si sarebbe iscritto anche lui.

«Ho iniziato a leggere le prime rivi-

ste specializzate e a seguire i programmi di allenamento proposti – racconta Rivola. Per iniziare vanno bene, ma a un certo punto non funzionano più: sono troppo standardizzati. Nel frattempo avevo letto un libro di Luca Speciani, un milanese che in Valle d'Aosta organizza stages di allenamento con programmi personalizzati per affrontare le maratone metropolitane. Mi sono allenato con lui e ho cominciato a viaggiare per correre: le maratone di New York, Londra, Berlino. Tutte belle avventure – premette lo scattante cinquantenne – ma quando si comincia a correre nella natura l'asfalto va stretto... È tutto un altro modo di correre, che attiva altre zone muscolari, la schiena, il busto in particolare, e quindi richiede un tipo di programma d'allenamento più specifico e, paradossalmente, causa meno disturbi fisici».

Per passare dalla corsa cittadina all'*ultra trail* il sempre più appassionato maratoneta si è allora affidato ai consigli del valdostano Pietro Trabucchi, psicologo dello sport, quindi particolarmente attento all'allenamento mentale sulla resistenza e sulla gestione dei momenti di crisi.

«Sì, perché inevitabilmente – spiega l'*ultra runner* – la crisi prima o poi arriva. Nella maratona urbana si colloca solitamente attorno al 35.mo chilometro, quando dal consumo di carboidrati si passa a quello delle riserve di grasso. E può arrivare, anche peggio, negli *ultra trail*, quando, come a Davos qualche settimana fa, si corre per nove ore filate!».

Ma a un certo punto anche le deci-

ne di chilometri e le migliaia di metri di dislivello offerti dai percorsi alpini sono diventati una palestra troppo nota per il maratoneta alla perpetua ricerca di nuovi orizzonti da scoprire a passo di corsa. E l'obiettivo si è focalizzato sull'Africa, la corsa nel deserto, il miraggio della mitica *Marathon des sables*, in Marocco, 6 giorni per percorrere 250 chilometri, con tappe fino a 80 chilometri...

«Sì – spiega Rivola – è il progetto che mi sono proposto di realizzare nei prossimi 2 o 3 anni. E il primo passo africano verso la leggendaria corsa marocchina l'ho già compiuto lo scorso marzo in Tunisia, alla 100 chilometri del Sahara: 4 giorni di oasi in oasi. Era la mia prima prova su più giorni e per l'organizzazione mi sono affidato ad un'agenzia. Organizzano tutto loro, come per le maratone cittadine: ormai quello del «viaggio con corsa» è un business in grande ascesa, con tanto di siti specializzati, come born2run.it o zitoway.com. Oltre alla soddisfazione sportiva, i giorni passati nel deserto sono stati un'esperienza veramente straordinaria per l'umanità varia che può capitare di ritrovarsi accanto... Come quell'uomo che ha portato a termine la 100 chilometri (quest'anno la gara ha accolto anche il *walking*) camminando a fatica dopo una riabilitazione successiva ad una paralisi. O come quel noto comico italiano (peraltro coriaceo e allenatissimo avversario!) che si affaccia dalla tenda vicina per lanciare esilaranti battute sulla crisi tra la Svizzera e la Libia, pericolosamente vicina...».

**Rivola con il comico italiano Giovanni Storti incontrato in Tunisia.**



## Sguardi al femminile

**ForuM elle** Cosmetica, salute, benessere e un percorso formativo negli appuntamenti programmati dalla Sezione Ticino dell'Associazione svizzera delle cooperatrici Migros

La Sezione Ticino di ForuM elle, l'Associazione svizzera delle cooperatrici Migros, ha presentato il programma per le attività promosse nei prossimi mesi. Il primo appuntamento è previsto per il 23 settembre ed è una gita all'insegna della salute e della bellezza: presso l'azienda Mibelle AG Cosmetics di Buchs saranno presentate alcune novità nel campo della cosmesi e in particolare il legame tra i nuovi prodotti Zoé Effect PhytoCellTec e le mele svizzere «Uttwiler Spätlauber» (l'iscrizione per la giornata che prevede la partenza in bus da Lugano o da Bellinzona è da inviare entro il 5 settembre, chi fosse interessato può contattare lo 091 605 36 02).

Due gli incontri che ForuM elle propone in collaborazione con l'Associazione Donne: il breve percorso for-

mattivo su autostima, identità di genere, diritti delle donne, violenza e violenza familiare si svolgerà sabato 25 settembre e sabato 2 ottobre dalle 9 alle 11.30 presso la Scuola Club Migros di Lugano (via Pretorio 15, iscrizioni entro il 20 settembre allo 079 406 34 74).

Un altro tema delicato sarà affrontato venerdì 8 ottobre quando Europa Donna della Svizzera italiana presenterà il libro illustrato *L'anno del girasole pallido* (Edizioni Lapis, 2010) di Silvia Roncaglia e illustrato da Cristiana Cerretti. Pensata per bambini la cui mamma si ammala di tumore al seno la pubblicazione può essere un valido supporto per gli adulti e le famiglie che si ritrovano ad affrontare la malattia. Dopo la presentazione del libro è previsto un intervento sullo screening

mammografico tenuto dalla dottoressa Elena Cauzza, caposervizio di radiologia diagnostica ed interventistica dell'Ospedale regionale di Bellinzona e Valli (la serata si svolgerà all'Hotel Dante in Piazza Cioccaro 5 a Lugano, dalle 20.00).

È all'insegna del benessere, infine, l'incontro del 19 ottobre in cui Susanne Berta-Kölliker, docente e consulente di fiori di Bach, guiderà i partecipanti attraverso un'esperienza di rilassamento (l'appuntamento è previsto dalle 14 alle 16 presso la Scuola Club Migros di Lugano, informazioni allo 091 605 15 32).

Chi desiderasse conoscere meglio l'Associazione svizzera delle cooperatrici Migros può visitare il sito [www.forumelle.ch](http://www.forumelle.ch)

**ForuM elle conta più di 10'000 socie in tutta la Svizzera.**

