



## Correre green: esempi per una corsa ecosostenibile

### Descrizione

## Correre green

La corsa, a meno che non si tratti del tapis roulant, Ã tra le attivitÃ immerse nella natura per eccellenza.

Ma come possiamo **rendere il nostro passaggio**, mentre maciniamo chilometri, quasi completamente o del tutto a **impatto zero**?

Siamo capaci di una **corsa ecosostenibile**?

**Audrey Azoulay**, direttrice generale dell'UNESCO, ha sancito nel Piano di Kazan un accordo globale che inserisce negli obiettivi di sviluppo sostenibile dell'**Agenda Onu 2030** la pratica sportiva.

Un'attivitÃ sportiva Ã intesa come sostenibile **quando impatta in maniera ridotta** sull'ambiente.

Lo sport puÃ inoltre aumentare e accrescere la **consapevolezza** degli altri verso i temi ambientali, partendo dalla testimonianza degli sportivi, primi tra tutti proprio coloro che praticano discipline a **contatto con la natura**.

### Correre a impatto zero, alcuni semplici step

Ecco alcuni semplici step da tenere a mente, per rendere il nostro allenamento o la nostra gara del tutto green.

- Il mio **abbigliamento** Ã¨ sostenibile?
- I drink e gli snack che ho con me possono essere **smaltiti facilmente**? Prediligo cibo sfuso?
- Sto utilizzando una **bottiglia** in materiale riciclabile rispetto alla comune bottiglietta in plastica?
- **Smaltisco** i rifiuti che produco?
- **Evito di stampare** il materiale informativo della gara preferendo la visualizzazione digitale?

## La gestione dei grandi numeri, le manifestazioni green

Se a livello individuale sono relativamente di facile attuazione, la situazione si complica quando si tratta di **organizzare manifestazioni podistiche o di trail running**.

Ovvero quando ci si misura con **grandi numeri** di partecipanti da dover gestire.

Eventi di grosse dimensioni infatti rischiano di lasciare

- molti **rifiuti**
- **bicchieri monouso** gettati a terra
- **Vestiti e coperte termiche abbandonati** a terra
- Aumento della **Co2** nei flussi di accesso

E se sono proprio i runners a rivendicare di correre tra lâ€™aria piÃ¹ pulita, non Ã¨ un caso, che lâ€™**attenzione allâ€™ambiente** e gli eventi organizzati in maniera eco sostenibile stia aumentando in maniera esponenziale negli ultimi anni.

Ecco alcuni aspetti che dovremmo tenere a mente nellâ€™organizzazione di un evento sportivo green:

- Utilizzo di materiali riciclati per il **branding** e la **segnaletica**
- **Medaglie** in materiale riciclato
- Materiale compostabile al 100% per **packaging, campioni omaggio, materiale cartaceo**
- Uso di **bottigliette** piÃ¹ piccole e **riciclabili al 100%**
- Incremento dei **punti di scarico** e **raccolta rifiuti**
- Donazione del **cibo avanzato**
- **Plogging** per la raccolta dei rifiuti

Facendo attenzione allâ€™ambiente, potremmo marchiare la nostra manifestazione **come green** e quindi poter attrarre **sponsor e partner**, come noi runner, sensibili al benessere del Pianeta.