



## Plogging, la corsa eco-friendly che fa bene all'ambiente

### Descrizione

## Plogging

Potremmo definirlo **lo sport eco-friendly per eccellenza**, in quanto se le normali attività outdoor mirano a lasciare un impatto zero sull'ambiente, il Plogging va ben oltre con un nobile obiettivo: lasciare al passaggio di atleti e amatori un bilancio negativo in termine di impatto ambientale. Il Plogging racchiude tutte le attività che possono essere svolte outdoor (le più diffuse sono il running e il jogging) a cui si abbina l'esercizio fisico legato alla **raccolta dei rifiuti abbandonati** incontrati sul percorso.

Quella che sembrava una moda bizzarra è in realtà ormai un sport radicato in Europa e nel mondo e dal 2020 è rappresentato da competizioni a livello mondiale.

### La seconda edizione del Mondiale di Plogging

Il prossimo 30 settembre si terrà la fase finale della **seconda edizione dei Campionati Mondiali di Plogging**.

Sono infatti le Valli Olimpiche di Torino che si preparano ad accogliere dal **30 settembre al 3 ottobre 2022** oltre **100 atleti** che si sono qualificati nelle fasi iniziali del campionato.

Per qualificarsi vi era un doppio iter da seguire: partecipare a una delle gare qualificanti in programma dal 30 maggio al 31 agosto, oppure registrarsi su [www.ploggingchallenge.com](http://www.ploggingchallenge.com) accumulando **punti**, svolgendo sessioni di plogging ovunque nel mondo. Per fare punteggio, bisognava tener conto nella sessione di

- distanza,
- dislivello,
- quantità
- tipologia di rifiuti raccolti (categorizzati in base al loro equivalente in Co2 non emessa in

atmosfera).

Il Plogging, infatti, sta creando intorno a sé un **vero e proprio movimento globale**, adatto a tutte le età e a tutti i livelli di preparazione fisica, in quanto possono essere modulati **percorsi, distanze e dispendio energetico**.

È inoltre una disciplina che **per natura è inclusiva** e che coinvolge atleti paralimpici, professionisti e amatoriali.

## Ma cosa significa esattamente fare plogging?

Il termine è stato coniato dal runner svedese **Erik Ahlström** e nasce dall'unione di "plocka upp", appunto "raccolgere" in lingua svedese e "jogging".

Fare Plogging significa correre, camminare, fare jogging, o praticare attività fisica outdoor **racogliendo i rifiuti che si incontrano a terra**.

Molto apprezzato soprattutto dai runners e dagli amanti del jogging, si tratta di un nuovo modo di fare sport che mira, oltre a raggiungere il benessere dell'atleta, **al benessere ambientale**.

Dopo una rapida diffusione in Europa, grazie alla condivisione e alla **sensibilizzazione sui social network**, il fenomeno Plogging ha coinvolto tutto il mondo.

L'attenzione al **littering** (ovvero l'abbandono di rifiuti di piccole e piccolissime dimensioni) è infatti uno dei **grandi temi connessi alla sostenibilità ambientale**. Basti pensare che il littering contribuisce almeno per il 75% alla concentrazione di rifiuti nei corpi idrici e nel mare e che l'Unione Europea ha introdotto la **Giornata Europea contro l'Abbandono dei Rifiuti** (il 10 di maggio).

## Una crescita esponenziale, dall'Europa al mondo

Questa nuova disciplina ha avuto una crescita esponenziale di appassionati e nel 2021 si è tenuta prima competizione mondiale, dopo l'edizione pilota del 2020, organizzata da **Aica Associazione Internazionale per la Comunicazione Ambientale** e da **E.R.I.C.A Società Cooperativa**.

Per l'evento si sono radunati a Torre Pellice i ploggers di tutto il mondo.

**È l'Italia ad avere l'onore** di ospitare la prima edizione e l'impatto ambientale della gara è sorprendente.

Ecco i numeri della competizione:

- **795 chili** di rifiuti raccolti
- **oltre 1.780 km** di sentieri
- una media di quasi **mezzo chilo** di rifiuto a chilometro.
- circa **15 kg di rifiuti** raccolti da ciascuno dei 57 plogger in gara

Dopo il successo del 2021, il Mondiale resta in territorio italiano.

Per il secondo mondiale di Plogging, in programma dal 30 settembre al 3 ottobre, il numero massimo di atleti è di 100 così suddivisi:

- 60 qualificati attraverso le gare qualificanti, le prime 30 donne in classifica generale, i primi 30 uomini in classifica generale,
- 30 qualificati attraverso le Plogging Challenge virtuali, le prime 15 donne in classifica generale, i primi 15 uomini in classifica generale
- 10 wild card, (l'organizzazione si riserva di invitare a propria discrezione atleti di spicco nel panorama sportivo, per un numero indicativo di una decina, anche attraverso gli sponsor della manifestazione).

## Le regole della competizione

Ma quali sono i requisiti per partecipare a un mondiale di Plogging?

- Essersi qualificati attraverso le **gare qualificanti o le plogging challenge**;
- Avere **buone condizioni fisico atletiche** confermate da apposito certificato medico sportivo non agonistico
- Partecipare al **briefing tecnico** il giorno precedente la gara
- Accettare **regolamento** in ogni sua parte, consegnare la liberatoria e l'informativa privacy controfirmate almeno il giorno prima della gara
- **Essere iscritti ad una società sportiva**, o, in alternativa, avere adeguata **copertura assicurativa** da trasmettere entro il giorno prima della gara

E tu, cosa aspetti a provare il Plogging?

Sito Web <https://www.ploggingchallenge.com/>