



running

ROAD - TRAIL

TEST

ASICS - BROOKS - CRAFT
EVADICT - GARMIN
LA SPORTIVA - MAMMUT
NEW BALANCE - SALOMON
SAUCONY - SCOTT
SCARPA - SHOKZ
THE NORTH FACE

EXPERIENCE

RESTONICA TRAIL CON THE NORTH FACE
HOKA ARCHIVES DESCENDING ETNA
CURSA DI CICLOPI
CRETE SENESI CON DECATHLON

VIAGGI

LIBIA
CANARIE
UTAH CON NEW BALANCE

SPECIALE

Trail

PERFORMANCE

INFORTUNI E RIPRESA
INTEGRAZIONE

PERSONAGGI

KELLY WOLF
SCOTT JUREK
MARINO GIACOMETTI



BIMESTRALE // ANNO 2023 // GIUGNO/LUGLIO

digital magazine

social



actionsport.it

PERIODICO BIMESTRALE | 4ACTIONMEDIA
DATA DI USCITA: 19 GIUGNO 2023

ITALIA: 7,90 €



poste italiane spa • spedizione a.p. dl 363/2003
(conv. in legge 27.02.2004 n°46) art. 1 comma 1 l.c./m.
taxe percue (tassa riscossa)

Kelly Wolf per La Sportiva

TRAVEL

SULLE TRACCE DEL RESTONICA TRAIL

*La Corsica di metà aprile, forse la più bella che abbia mai visto,
vissuta attraverso gli occhi e la magia dei suoi abitanti*

Di Daniele Milano Pession

IL VIAGGIO

Un lunedì qualunque, una sveglia puntata alle 4 del mattino, un altro meraviglioso viaggio da affrontare. Il buio della stanza mi avvolge, mentre con la mano maldestra blocco la suoneria del telefono che mi dice che è ora di partire, è ora di tornare in Corsica. Nella testa e nel cuore il ricordo di un anno prima, per risentire la forza del mare increspato e di un popolo che ho sempre ammirato per forza, coraggio, orgoglio e attaccamento al proprio territorio. Mentre cerco di ricordare se ho preso tutto... “ma avrò veramente preso tutto?”, arrivo in Stazione Centrale. Da qui un treno fino a Livorno, poi il traghetto di **Corsica Ferries** sino a Bastia e tra poche ore potrò finalmente rivedere la Corsica.

RISPETTANDO L'AMBIENTE

Un viaggio perfetto, calcolato in ogni piccolo particolare, nel tentativo, per me ancora così difficile, di spostarmi rispettando l'ambiente, di camminare di più e usare di meno i mezzi a motore, lasciando la macchina rigorosamente a casa e rimettendomi zaino e borsoni in spalla, come ai tempi del liceo. Il treno una volta era un lusso, poi il lusso è diventato l'aereo, e ora nemmeno più. Abbiamo sempre fretta, poco tempo, e il concetto di viaggio va a perdersi per ritrovarci in poche ore a migliaia di chilometri da casa, grazie a un aereo. Ma il viaggio parte proprio dalla casa che ognuno di noi lascia in procinto di partire, ed è quando ci si chiude la porta alle spalle che inizia una nuova avventura.

THE NORTH FACE, PARTNER PERFETTO

THE NORTH FACE è tra i pochi brand che ho sempre ammirato per la grande passione e la meticolosità assoluta nello sviluppare soluzioni per ogni tipo di esigenza sportiva. Sapevo che avrei incontrato condizioni meteo e di percorso perfette per mettere alla prova i capi di abbigliamento, le calzature, gli zaini e gli accessori che mi sono stati messi a disposizione (a fine articolo una doppia dedicata ai prodotti utilizzati). Un grande test che mi ha trovato non solo soddisfatto ma entusiasta di aver potuto vestire il prestigio di questo marchio, senza per questo essere un atleta professionista. Un'esperienza unica che porterò sempre in un angolo del mio cuore.





© Jean Eric Lanoir



Jean Eric Lanoir e Rio



© Loic Colonna

CI VUOLE CALMA

“Ho così preso il treno fino all'imbarco del traghetto di Corsica Ferries, utilizzando gli autobus negli spostamenti intermedi. Se mi fossi mosso in modo più rapido, sicuramente avrei guadagnato qualche ora di sonno, ma non avrei goduto ogni singolo istante di questi cinque fantastici giorni.”

BASTIA, IL PROFUMO CHE ASPETTAVO

Il porto di Bastia non è per niente grande: accanto ai traghetti, le barche di chi con il mare ci vive, dei pescatori e, poco più in là, quelle turistiche. Nemmeno Bastia è grande, si affaccia sul porto alternando a vecchi edifici, costruzioni più recenti. Ad aspettarmi al porto trovo Jean Eric, Presidente del comitato organizzatore del **Restonica Trail**, gara spettacolare inserita nel circuito internazionale **by UTMB**.

JEAN ERIC LANOIR

Jean Eric è stato per tutta la durata della mia permanenza in **Corsica** il mio fedele compagno di avventure. Una persona incredibile che mi ha fatto sentire a casa per 5 giorni. Prima di partire avevo espressamente chiesto all'**Ente del Turismo della Corsica** di poter vivere a stretto contatto con gli organizzatori dell'importante manifestazione agonistica. Volevo scoprire una terra che conoscevo molto poco, respirando e guardando attraverso gli occhi di chi c'è nato. Jean Eric mi ha regalato tutto questo, permettendomi di conoscere non solo tutto il comitato organizzatore, grazie a una riunione preparatoria alla quale mi è stato concesso di partecipare, ma soprattutto la vita reale più semplice e autentica degli abitanti di Corte, cittadina a una settantina di chilometri da Bastia, all'inizio della **vallata di Restonica**, il fiume che dà il nome alla gara omonima.

CORTE

È proprio qui che tutto ha avuto inizio. Da un'idea di qualche anno fa, nata come spesso capita da un gruppo di amici entusiasti, è stata creata una delle gare di trail running più impegnative e spettacolari del panorama europeo. Corte è a oggi il principale centro abitato dell'entroterra dell'isola, nonché capitale storica e culturale della Corsica. Grazie alle differenti facoltà universitarie presenti sul suo territorio, conta oltre 4.000 studenti attivi che popolano non solo le classi austere degli atenei, ma rendono la cittadina ancora più viva. Per contro, gli abitanti sono particolarmente attaccati al territorio e da sempre cercano di preservare ciò che Madre Natura ha letteralmente messo nelle loro mani. Tradizione e cultura si amalgamano perfettamente a ciò che i tempi moderni impongono, mantenendo però lo spirito del passato. Oserei definire Corte perfetto esempio di cittadina a misura d'uomo. Chi vive in questo piccolo centro urbano sa bene che il ritmo della vita può essere scandito con parametri di un tempo, pur mantenendo il vivo contatto con il quotidiano di un mondo moderno in continua evoluzione, ma senza frenesia.

L'UNITÀ DI UN'ISOLA E DEL SUO TERRITORIO

Scopo del nostro viaggio in Corsica era di ritrovare un po' tutto questo. Non tanto la lentezza dei gesti o del movimento o del pensiero, quanto piuttosto riuscire a vivere l'isola come un autoctono, cercando di capire non solo le esigenze di un turista in vacanza, ma di come sia possibile conciliare lavoro, famiglia, impegni e passione per l'outdoor in Corsica. Personalmente sapevo di essere nel posto giusto, perché chi ama il proprio territorio lo vuole anche vivere e, perché no, dividerlo, ma preservandolo con affetto e rispetto. Ho così imparato direttamente da chi vive questa terra a rispettarla e ad ammirarla in tutta la sua bellezza. A ciò che la Natura offre, gli abitanti hanno aggiunto lo spirito fiero di un grande popolo, orgoglioso delle proprie tradizioni, custode estremo per le prossime generazioni.

IL RESTONICA TRAIL DALLE PAROLE DI JEAN ERIC LANOIR

“A cavallo tra gli anni Novanta e 2000 si svolgeva già un **Grand Raid** a Corte. All'epoca non esisteva nemmeno l'**UTMB**, che oggi integra nel proprio circuito internazionale proprio il **Restonica Trail**. Il **Grand Raid Inter Lacs** è stato sicuramente uno degli eventi che ha aperto in tutta la Francia la strada per il trail. Purtroppo si è però interrotto nel 2006, una gara incredibile a cui ho partecipato anch'io. Poi nel 2009, insieme a 2 amici, avevo avuto l'idea di riportare in Corsica, a Corte, che è nel centro delle montagne, una grande competizione. Noi eravamo dei grandi appassionati, così ci siamo buttati nell'avventura! Era un peccato che non ci fosse nulla di organizzato e volevamo farlo. L'idea è stata quella di far correre una gara di trail sugli stessi sentieri dei nostri vecchi, per far conoscere e amare il nostro territorio. Noi Corsi non abbiamo paura di far vedere ciò che conserviamo gelosamente, il nostro obiettivo è proprio quello di condividere ciò che abbiamo e lasciarlo integro anche per le generazioni future. Per aiutare a proteggerlo, spiegando bene la sua fragilità. E allo stesso tempo per aiutare l'economia del centro della Corsica – soprattutto a Corte – facendo apprezzare il nostro stile di vita e la nostra comunità.”

LA PRIMA EDIZIONE

“Volevamo sin dall'inizio fare una gara che partisse e arrivasse a Corte e che seguisse la **Valle del Restonica**. E così nel 2009 la prima edizione con 200 concorrenti e due distanze, una da 33 chilometri e l'altra da 70. Dopodiché già nel 2010 abbiamo subito pensato al sociale, organizzando un **Trail Blanc** a gennaio, da correre sulle montagne di Corte nella neve, con due distanze differenti, 9 e 17 chilometri, per la ricerca sul cancro. E poi ancora con Telethon un Urban Trail e altre organizzazioni no-profit con cui abbiamo sempre collaborato negli anni. Nel 2013 abbiamo ancora allungato le distanze con il primo **Ultra Trail di Corsica**, con ben 110 chilometri di percorso e un dislivello di oltre 7.000 metri. I ricordi sono tanti e così è anche iniziata l'avventura con **UTMB**, che io ho corso nel 2010. Il nostro gruppo di lavoro è accomunato dalle stesse passioni, amiamo correre, sciare d'inverno, camminare, arrampicare. Personalmente sono molto affezionato a Chamonix per lo sci e l'arrampicata. Ci vado spesso, almeno una volta all'anno, e qualche anno fa ho conosciuto **Catherine Poletti** e la sua famiglia, a cui sono legato da una profonda amicizia. Così un giorno le ho raccontato che ci sarebbe piaciuto trasformare il **Restonica Trail** in una piccola **UTMB**. Lei mi ha risposto che c'erano tutti i presupposti per farla diventare una grande Corte! Negli anni successivi ci siamo avvicinati ancora di più, perché abbiamo sempre creduto che ci fosse un forte legame tra il nostro spirito da 'montagnards' e quello che trovavamo a Chamonix durante l'**UTMB**! Quando sono nate le **UTMB World Series**, ci hanno immediatamente chiesto se volevamo farne parte. E così è stato. La cosa ci ha fatto enormemente piacere e dal 6 all'8 luglio prossimi torneremo sui nostri percorsi per un'altra grande edizione.”

UN'ORGANIZZAZIONE CHE LAVORA 12 MESI ALL'ANNO

“Il nocciolo duro, il comitato organizzatore, è costituito da **15 persone** – mi spiega Jean Eric – e ognuno di noi è a sua volta il Presidente di tutto. Siamo veramente molto coinvolti e oramai lavoriamo un anno per l'altro perché di cose da fare ce ne sono veramente tante. Senza dimenticare il grande impegno dei volontari! A oggi ne contiamo oltre 300. Tutti entusiasti e a darsi da fare. Un ambiente che ci fa onore e che fa capire quanto siamo attaccati a questo grande evento. Pensa solo che ogni primavera, non appena la neve in alto sta per andare via, ripercorriamo tutti i sentieri con meticolosità per verificare se l'inverno ha portato dei danni e allora dobbiamo intervenire. Importantissima poi la pulizia dei sentieri, un lavoro impegnativo che ci permette di avere un quadro complessivo molto completo di tutto il percorso. Mentre il balisaggio, la tracciatura vera e propria, viene fatta all'ultimo momento, abbiamo delle equipe che se ne occupano in modo specifico.”





© Loic Colonna

RESTONICA TRAIL - DAL 6 ALL'8 LUGLIO!

“3 giorni pieni, da vivere con lo stesso spirito di un grande gruppo di lavoro e **oltre 300 volontari** che portano avanti la macchina organizzativa. L'edizione 2022 ha registrato la partecipazione di più di **1.800 concorrenti**. Chiaramente l'obiettivo è quello di crescere, ma vogliamo farlo fisiologicamente. Ognuno dei partecipanti deve essere trattato nello stesso modo, dal primo all'ultimo arrivato al traguardo. Ci teniamo molto che chi corre il **'Restonica'** possa trovare non solo un percorso perfetto, ma un'accoglienza da ricordare nel tempo. Io personalmente ho un sogno da diversi anni, che è quello di arrivare a 3.000 concorrenti, distribuiti sulle diverse distanze, pensando ovviamente alla ricezione alberghiera, dei camping o degli appartamenti in affitto, che arriverebbe sicuramente a coprire anche un'affluenza maggiore di quella attuale. Per questa edizione puntiamo a raggiungere 2.300-2.500 adesioni. Vogliamo stare con i piedi per terra e non fare tutto ciò per semplice spirito commerciale. Vogliamo che il **'Restonica'** diventi a tutti gli effetti un'esperienza vera e propria per tutti coloro che parteciperanno quest'anno e negli anni a venire. Il giovedì, giornata di apertura dell'evento, avremo almeno 2-3.000 persone in città perché vogliamo che Corte, la nostra città da cui tutto è iniziato, viva tutta l'emozione dell'evento. Inizieremo con una marcia aperta a tutti il giovedì e la corsa dedicata ai bambini, oltre a numerose attività che coinvolgeranno tutti i presenti, che anticiperanno la partenza molto suggestiva della 110k la sera alle 23:00.”

LE DISTANZE

Ultra-Trail di Corsica: 110 km, 7.200 m D+ individuale + relais, giovedì 6 luglio

Giru di Tumbone: 17 km, 650 m D+, venerdì 7 luglio

Restonica Trail: 69 km, 4.000 m D+, sabato 8 luglio

Tavignanu Trail: 33 km, 2.500m D+, sabato 8 luglio

Andata marche caritative: 6 km, sabato 8 luglio



ISCRIZIONI QUI!

restonicatrail.fr/ouverture-des-inscriptions-2023/

CORSICA - DESTINAZIONE TRAIL

La mia permanenza in Corsica si conclude proprio con una lunga chiacchierata in compagnia di Jean Eric, che mi spiega l'incredibile potenziale della Corsica come meta di trail: “La Corsica è bella ovunque. Non dobbiamo pensare solo al mare, che è magnifico, ma a tutto ciò che sta all'interno. La Corsica è una destinazione trail perfetta. Non importa se si corre a bordo del mare o sulle montagne. La natura qui è magnifica, selvaggia, originale, incontaminata. Per questa ragione meta ideale per un tipo di turismo che vuole rivolgersi alle famiglie, che possono trovare tanto sulle coste, quanto sulle montagne la condizione perfetta per una vacanza outdoor.”

mi chjamu CORSICA

© 2023 - PHOTOS: LOÏC COLONNA - RESTONICA TRAIL



RestonicaTrail
6 au 8 juillet 2023
restonicatrail.fr

Je suis mille sensations pour s'évader

[visit.corsica](https://www.visit.corsica)

Projet co-financé par le FEDER dans le cadre
de la réponse de l'Union à la pandémie de covid-19



IN CORSICA CON THE NORTH FACE SPECIALE PRODOTTI

Il brand THE NORTH FACE ha totalmente supportato la mia experience, fornendomi capi di abbigliamento e accessori che ho potuto ampiamente testare sul campo, sia nelle uscite di trail running e corsa, sia nel tempo libero, e soprattutto durante il viaggio. Sono rimasto enormemente soddisfatto per i materiali e per l'ampio spettro di utilizzo di ogni singolo prodotto, dalla semplice T-shirt alle due giacche a vento con cappuccio, alla giacca imbottita. Senza dimenticare i due zaini in dotazione e la comodissima Summit Race Belt da usare 24h. L'esperienza del brand americano, a supporto delle grandi spedizioni alpinistiche ed esplorative negli angoli più remoti della Terra, si è rivelata fondamentale. Ringrazio quindi personalmente The North Face e l'agenzia Sound PR per l'enorme sforzo sostenuto e il continuo sostegno garantito.



ZAINO CINDER 40 LITRI

Ultra resistente, è ideale per l'arrampicata tradizionale, risultando comunque perfetto come compagno di viaggio per la forma molto stretta e allungata, garantendo ben 40 litri abbondanti di capienza. Spazioso per trasportare gli oggetti essenziali e i propri effetti personali. Con la parte superiore avvolgibile, rimane in piedi da solo e si riempie dall'alto: perfetto per caricare l'attrezzatura in modo rapido. Chiusura con blocca-cordino integrato che impedisce allo zaino di aprirsi, due tasche con cerniera per portafoglio o altri piccoli oggetti. Realizzato in **poliestere riciclato rivestito in PU** a elevata tenacità, con durevoli finiture idrorepellenti, è abbastanza resistente da affrontare intere giornate sulle rocce. Fa parte della **collezione Summit Series™**.



GIACCA STOLEMBERG 3L DRYVENT™

Giacca caratterizzata da una vestibilità comoda. Perfetta per molteplici attività all'aria aperta.

Grazie alla **tecnologia DryVent™** è il capo ideale per muoversi in un ambiente outdoor, anche con un clima bagnato e umido. Il **tessuto DryVent™ a tre strati** blocca il vento e impedisce all'acqua di penetrare attraverso le cuciture, mantenendo il corpo fresco e asciutto in ogni condizione meteo. Dotata di cappuccio esterno integrato, presenta anche finiture idrorepellenti per un'incredibile protezione dagli agenti atmosferici, oltre alle aperture di ventilazione ascellari che ottimizzano la traspirabilità, senza compromettere le caratteristiche della giacca.



GILET MOUNTAIN ATHLETICS LAB THERMOBALL™

Gilet perfetto per numerose attività outdoor, tra cui il trail running. L'imbottitura in **ThermoBall™** leggero, soffice e comprimibile sulla parte superiore, trattiene il calore senza appesantire l'allenamento. Il tessuto è dotato di **FlashDry-XD™**, che allontana attivamente il sudore e l'umidità dalla pelle per mantenere freschi quando il caldo si fa sentire. Le spalle sono prive di cuciture e il tessuto è leggermente elasticizzato per la massima libertà di movimento. È molto comodo anche indossando zaini vest o zainetti, in quanto non interferisce con gli spillacci.



GIACCA THERMOBALL™ ECO 2.0

Caratterizzata da una vestibilità slim, è piuttosto aderente senza limitare i movimenti. Grazie al suo nuovo design a pannelli, questa versione rivista della **giacca ThermoBall™** offre un'imbottitura più efficace e più duratura, anche con un clima umido. Si ripiega nella sua stessa tasca ed è realizzata al **100% in materiali riciclati**. Abbinata alla **STOLEMBERG 3L DryVent™**, è perfetta come sottogiacca.

ZAINO VEST FLIGHT 12 LITRI

Zainetto vest particolarmente leggero e minimale, dalla vestibilità compatta. Creato in collaborazione con gli atleti di trail running, assicura un ingombro molto ridotto per una corsa fluida e piacevole. Dispone dello spazio necessario per tutti gli oggetti che occorrono durante gare e/o allenamenti. Il resistente **tessuto ripstop** assorbe il sudore ed è **altamente traspirante**. Il sistema di chiusura frontale è immediato e facile da regolare durante la corsa. Le due morbide borracce per l'acqua incluse possono essere agganciate ai portaborracce grazie a un sistema di lacci che permette di riempirle velocemente.



T-SHIRT LIGHTBRIGHT

Con una vestibilità comoda, la T-shirt Lightbright è ideale per svolgere attività fisica all'aria aperta, grazie al tessuto in poliestere altamente traspirante e alla **tecnologia FlashDry™** che assorbe il sudore. In caso di lavaggio, si asciuga in pochi minuti. Il logo The North Face® sul petto aggiunge un tocco di stile, rendendola perfetta anche come maglia da tempo libero.



PANTALONCINI DA CORSA CON FODERA SUMMIT PACESETTER

Grazie alla vestibilità regular, i calzoncini **SUMMIT PACESETTER** si sono rivelati compagni perfetti sia nelle uscite di trail running sia nel tempo libero. Realizzati in **tessuto FlashDry-XD™** elasticizzato e traspirante, limitano la sudorazione soprattutto nelle parti intime evitando fastidiose irritazioni. La coulisse in vita permette di regolare la vestibilità durante la corsa, mentre gli spacchi laterali consentono grande libertà di movimento e di apertura della gamba. Nelle tasche laterali e posteriore con zip è possibile riporre gel e barrette energetiche e tenere al sicuro gli effetti personali, come lo smartphone o un mazzo di chiavi.



GIACCA SUMMIT SUPERIOR FUTURELIGHT™

Vestibilità slim, che permette di indossarla anche sotto lo **Zaino vest FLIGHT**. Un capo eccezionale che, grazie alla tecnologia **FUTURELIGHT™**, mantiene il corpo sempre perfettamente asciutto assicurando la massima traspirabilità, anche nelle condizioni meteo più impegnative. Il guscio con cuciture termosaldate in **FUTURELIGHT™** offre i livelli più alti di protezione traspirante e impermeabile. Orlo e cappuccio sono regolabili, mentre i dettagli riflettenti migliorano la visibilità, pure quando la luce è poca. Un capo veramente di grande valore, con un peso quasi inesistente e la massima capacità di essere ripiegato e/o tenuto tranquillamente in una mano mentre si corre. Grandi doti di traspirabilità, isolamento termico, resistenza agli agenti atmosferici e gestione dell'umidità.



thenorthface.it