



running

ROAD - TRAIL

EXPERIENCE

FERRINO, TREKKING & TRAIL RUNNING
BROOKS STRALIVIGNO
CORSICA

REPORTAGE

TIMOR EST CON DINO BONELLI

TEST

ASICS - BROOKS - CRAFT - GARMIN
LA SPORTIVA - NEW BALANCE - NIKE
SALOMON - SAUCONY - SCARPA
SCOTT - UNDER ARMOUR

PERFORMANCE

ALIMENTAZIONE IN MARATONA
CARBOIDRATI IN MEZZA MARATONA
LEZIONI DI CORSA, GLI ERRORI



BUON COMPLEANNO

MARCO OLMO

PERIODICO BIMESTRALE | 4ACTIONMEDIA
DATA DI USCITA: 20 OTTOBRE 2023

ITALIA: 6,00 €

8113-1038

30006



9 778113 103000

poste Italiane spa • spedizione a.p. d.l.353/2003
(conv. in legge 27.02.2004 n°46) art. 1 comma 1 lo/mi
taxe percue (tassa riscossa)

BIMESTRALE // ANNO 2023 // OTTOBRE/NOVEMBRE



EXPERIENCE

DESERT DE L'AGRIATE LAMEZZACHENONC'È...

*Un percorso inventato, lungo poco più di 21 chilometri,
dove il profumo della macchia mediterranea ha segnato il passo*

Testo e foto: Daniele Milano Pession



“Volevo correre 21k facendomi prendere a schiaffi dal vento e dal mare e c’è l’ho fatta! Grazie Jean Eric Lanoir, presidente del #restonicatrail, e Pascal Gimenez!”





*Jean Eric Lanoir, presidente
del comitato organizzatore
del Restonica Trail*



*La mia colazione
"imperiale"
all'Hotel du Nord*



Il ricordo della Corsica, raggiunta per 4running lo scorso mese di aprile, è ancora talmente vivo che se chiudo gli occhi ritrovo profumi e sensazioni di una terra incredibile, selvatica e incontaminata per certi versi, così piena di storia e cultura per altri. Il forte carattere dei Corsi, l'orgoglio di chi vive con passione le proprie radici e difende con rispetto e ammirazione la cultura del proprio territorio sono motivo di ispirazione e imitazione. Il viaggio intrapreso sul finire dell'inverno mi ha rivelato lo spirito di un popolo che rispetta il proprio territorio per tramandarlo di generazione in generazione. Il progresso e l'evoluzione di un Paese può avvenire solo se si ha la cura di nutrirne le radici, unica via per crescere forti e tenaci e lasciare un segno a chi verrà dopo di noi.

LASCIARE LA MIA TRACCIA

La Corsica di aprile non rappresenta oggi per me un viaggio fisico di cui conservare un piacevole ricordo, ma un sentimento ben più forte che mi accompagna ogni giorno. In così poco tempo, ho imparato così tanto... Cinque giorni appena su di un'isola a cui non riesco ancora a dare un confine fisico, un limite. Ogni volta che indosso uno dei capi di The North Face, partner tecnico di tutta l'experience, mi ritorna in mente qualcosa dell'isola francese. Un aneddoto, uno scatto rubato dall'automobile in viaggio, una battuta, non importa cosa sia, ma so che rappresenta un bene prezioso che custodisco dentro a una tasca della giacca o dello zaino, piuttosto che alla linguetta di una delle calzature utilizzate. Prima di ripartire per Milano, avevo chiesto a Jean Eric Lanoir, presidente del comitato organizzatore del Restonica Trail, di poter sviluppare un percorso inedito di 21k, la classica mezza maratona, da tracciare con il GPS in un posto non troppo facile da raggiungere, da cui si vedesse il mare. Volevo fare un omaggio a questa terra incredibile, lasciando un mio piccolo segno.

QUELLA SERA AL BAR

Alla mia richiesta, mentre rientravamo in macchina da una parte di percorso del Restonica Trail, Jean Eric mi aveva chiesto un po' di tempo per pensare. L'idea di sviluppare un percorso di 21 chilometri inedito, rigorosamente vicino al mare, lo aveva stuzzicato e alla sera, poco prima di rientrare in albergo, mi aveva salutato con un eloquente: "Domani ti porterò in un posto incredibile, da cui potrai vedere il mare, correre i tuoi 21 chilometri e vincere la scommessa con i tuoi amici!". La scommessa, ovviamente, era quella di tuffarsi in mare lungo il percorso, asciugarsi con il sole già caldo delle belle giornate che stavamo vivendo, e riprendere a correre...

DESERT DE L'AGRIATE

Il mattino seguente ero particolarmente impaziente di tornare a correre, la notte passata all'Hotel du Nord, nel pieno centro di Corte, mi aveva ridato l'energia necessaria ed ero estremamente curioso. Dopo tre giorni di montagne selvagge e sentieri scoscesi lungo il tracciato spettacolare del Restonica Trail, volevo vedere il mare e, costi quel che costi, volevo fare il tuffo che mi avrebbe fatto vincere la scommessa con gli amici di Milano. Il tempo di una colazione veloce, condita dalle squisite torte fatte in casa dal personale stesso dell'hotel, ed ero nuovamente in macchina con Jean Eric che, come era oramai un'abitudine, mi aveva accolto con un sorriso sornione, dicendomi: "Ciao amico mio, oggi ci divertiremo. Ho lasciato il cane a casa, saremo in compagnia di Pascal, un amico con cui vado a correre di tanto in tanto, ex campione di body building". In macchina, a forza di insistere, mi aveva svelato la destinazione prescelta, il Desert de l'Agriate, laddove la macchia più selvaggia e incontaminata è frammentata da dune desertiche, scogliere e piccole spiagge di una bellezza rara. "Ti porto in un posto davvero molto bello, so che ti piacerà. Un luogo di cui vivono ancora in me ricordi lontani. Ti porterò a fare il bagno in una spiaggia in cui andavo quando ero bambino con mio padre. Vincerai la tua scommessa, non ti preoccupare!"

DOVE FINISCE LA STRADA

Jean Eric aveva colto nel segno, il Desert de l'Agriate è una zona molto vasta della Corsica settentrionale, lungo la Costa di San Fiorenzo, fino ad arrivare verso l'Isola Rossa. Non esiste una strada vera e propria e, una volta parcheggiata la macchina, si può solo proseguire a piedi oppure in bicicletta. Non ci sono insediamenti abitativi, eccetto le case dei pastori che vengono con il proprio bestiame, capre, pecore e maiali, in alcuni periodi dell'anno. La vegetazione è fittissima, macchia mediterranea, mirto, alternati lungo la costa a vere e proprie dune di sabbia a ridosso delle scogliere e delle spiagge raggiungibili unicamente via mare o da sentierini stretti. Tutta la zona è riserva naturale, grazie alla tenacia del popolo Corso che ha cercato di mantenerne intatte caratteristiche naturali e conformazione. Negli anni '50 il governo francese aveva anche pensato di destinarla a zona per esperimenti nucleari, per poi scegliere Mururoa, atollo della Polinesia francese. Negli anni '60 la baronessa de Rothschild aveva comprato buona parte dell'area per costruire quella che sarebbe poi diventata la nostra Costa Smeralda in Sardegna. All'epoca il governo francese non aveva accettato e il "Conservatoire", ente preposto alla conservazione del territorio corso, aveva acquisito l'area dalla baronessa per renderla definitivamente parco naturale.

SEMI MARATHON DE L'AGRIATE THE NORTH FACE VECTIV SKY... CHE MAZZO!!

"Volevo correre 21k facendomi prendere a schiaffi dal vento e dal mare e c'è l'ho fatta! Grazie Jean Eric Lanoir, presidente del #restonicatrail e Pascal Gimenez!"

Con queste parole ho postato la traccia del percorso sul mio profilo di STRAVA. Ero a dir poco entusiasta e, ripensandoci, lo sono ancora oggi. Abbiamo corso a sentimento, fermandoci a scattare foto o per bere un po' d'acqua, mentre Jean Eric raccontava ciò che vedevamo. La storia della sua terra si mescolava a ricordi personali, il papà che da bambino lo portava lì, le giornate da ragazzo, e poi ancora la baronessa de Rothschild che voleva far nasce proprio lì i fasti della nostra Costa Smeralda. All'epoca, come scritto, il governo francese lo aveva impedito e a posteriori posso solo apprezzare. Alle parole di Jean Eric si erano alternate quelle di Pascal, l'ex campione di body building, oggi ristoratore affermato, che aveva ritrovato proprio nella corsa il suo equilibrio di vita.

Il percorso

[strava.com/activities/8882833788](https://www.strava.com/activities/8882833788)



TRA SENTIERI VERI E SENTIERI FALSI

La natura si è ripresa questa incredibile porzione di territorio lasciando alla fitta macchia mediterranea il compito di ricoprire tutto, per chilometri e chilometri. Lo sguardo qui si perde verso l'orizzonte dell'interno, per trovare poi i primi rilievi montuosi sullo sfondo. Le strade bianche sono l'unico modo per costeggiare il mare mentre ripidi sentieri permettono l'accesso al mare. Qui l'uomo non c'è. Ci si sente a stretto contatto con la natura, ci si sente liberi. Una corsa leggera, fino all'acqua, per fare il tuffo tanto agognato con Jean Eric e tornare a correre ancora mezzi bagnati, ancora un po' bambini. Alla fine abbiamo superato i 21 chilometri di poche centinaia di metri, una mezza maratona che ha avuto per me un grande valore, dove il tempo ha lasciato spazio alla scoperta del territorio, attraverso le emozioni più vere e autentiche della passione per la corsa.

visitcorsica.it



france.fr/it



Come raggiungere la Corsica:

corsica-ferries.it

