

## Corsa su strada

La corsa è stata sempre presente nella vita dell'uomo, ad esempio per procacciarsi il cibo e nella guerra ed è alla base di molte attività sportive.

Questa specialità sportiva è compresa nell'atletica ed è la disciplina più amata e seguita. La corsa più conosciuta è senza dubbio la maratona, che si ispira al percorso tra Maratona ed Atene di Km 42,195 compiuto da Filippide per portare agli Ateniesi la notizia della vittoria sull'esercito Persiano; e che chiude ogni edizione dei giochi olimpici. Negli anni '70 la maratona si è diffusa rapidamente specialmente negli USA, le corse su strada hanno trovato numerosi praticanti per combattere la vita sedentaria attraverso un'attività pratica ed economica. Non c'è bisogno di attrezzature o strutture a disposizione, basta indossare una tuta, scarpe adatte per ammortizzare l'impatto al suolo del piede e prevenire piccoli o grandi traumi e cominciare a correre, dopo una visita medica che certifica l'idoneità fisica.

Esistono due tipi di atleti che praticano la corsa su strada, i podisti professionisti che cercano di migliorare il proprio rendimento atletico con un allenamento costante e i podisti che corrono in modo amatoriale, che praticano la corsa su strada nei fine settimana e che non seguono un allenamento adatto.

Ogni anno le varie società sportive, professionistiche o amatoriali, organizzano corse su strada su tutto il territorio nazionale con percorsi di lunghezza diversa, ad esempio la mezza maratona di 21,097 Km, mettendo in palio titoli provinciali e nazionali.



# ERGUS

INVERTERS

**Queste sono le discipline  
sportive che promuoviamo**

**Alpinismo Arrampicata**

**Trekking**



**ERGUS**

*Associazione Sportiva Dilettantistica*

**Per Iscrizioni o**

**Tel.: 3293630339**

**Uff.: 0107239201**

**E-mail: [andreafergola@libero.it](mailto:andreafergola@libero.it)**

**<http://blog.libero.it/ERGUS>**

Dopo alcuni anni di esperienza nel settore della corsa e dell'alpinismo siamo lieti di annunciarvi la nascita di una nuova realtà in campo sportivo accessibile a tutti gli amanti della natura e dello sport. Arrampicare, correre, o semplicemente camminare, consentono di apprezzare in massima libertà e tranquillità panorami mozzafiato, e lo stretto contatto con la natura dona emozioni e momenti di riflessione che solo poche discipline possono offrire. Per le persone con spirito agonistico diamo la possibilità di misurarsi con i più forti campioni delle varie specialità.

Muoversi è insito nella natura umana. Limitare il nostro corpo ad una vita

# Skyrunning



Lo **skyrunning** è la corsa in alta quota o in modo più filosofico *la corsa del cielo*, una disciplina sportiva nata all'inizio degli anni novanta, anche se tracce di questo modo di interpretare la corsa e la montagna si trovano già diversi anni prima.

Possiamo considerare lo skyrunning come l'unione della corsa con la montagna e quindi la massima espressione e sintesi di un'originale filosofia di interpretare queste due specialità. Negli ultimi anni sempre più persone si sono avvicinate a questo sport e il panorama delle competizioni nazionali ed internazionali si è notevolmente ampliato.

Alcuni atleti provenienti dalla corsa in montagna o dalle gare di lunga distanza (cross, gare su strada, mezze maratone e maratone) si avvicinano a queste competizioni con uno spirito agonistico e competitivo puro; altri invece partecipano semplicemente per divertimento e per sfidare i propri limiti e la propria resistenza fisica.

Le gare di skyrunning si disputano a quote considerevoli comprese tra i 2000 e i 4000 metri, con notevoli dislivelli e con una lunghezza del percorso gara che varia dai 25 ai 50 km.

I percorsi possono comprendere tratti innevati o ghiacciati la cui difficoltà alpinistica non supera però il secondo grado. Necessitano quindi di un'adeguata preparazione tecnica e di una cura dell'alimentazione e dell'equipaggiamento da utilizzare.

Le gare di skyrunning si svolgono spesso in meravigliosi scenari dalle montagne delle Alpi alle cime del Colorado sino agli altipiani tibetani

Aspetto interessante è che parallelamente ad alcune di queste competizioni vengono svolte anche ricerche scientifiche per monitorare alcuni parametri degli atleti come lo stress psicologico, l'ipossia, lo sforzo muscolare, al fine di raccogliere dati per lo studio e la ricerca della fisiologia e della biochimica umana in alta quota.

Per tutte queste caratteristiche lo skyrunning si differenzia e non appartiene alla categoria delle corse in montagna.

L'amore per la montagna e per la corsa accomuna tutti questi "corridori del cielo", uomini e donne in grado di sostenere immensi sforzi comunque ripagati dalle emozioni che gare di questo genere sono in grado di far assaporare.

# Arrampicata

L'**arrampicata**, meglio definita "Arrampicata sportiva", è una disciplina complessa caratterizzata sia da un aspetto fisico motorio che da una importante componente psicologica

L'arrampicata può comunque essere definita come la salita di un ostacolo, sia esso una parete rocciosa, naturale espressione e terreno preferito su cui l'arrampicata si è sviluppata in tutte le sue forme, sia esso un sasso, un pannello artificiale o una qualsiasi struttura urbana. Esistono varie scale per valutare la difficoltà dei vari tipi di arrampicata.

L'arrampicata può essere distinta in

- **Arrampicata libera e**
- **Arrampicata in artificiale**

L'aggettivo **libera e in artificiale** viene utilizzato per sottolineare la differenza tra le due pratiche ovvero nell'utilizzo di aiuti artificiali o meno per compiere la scalata.

Si distinguono diverse specialità di arrampicata in funzione del ambito in cui essa si svolge:

- Su roccia che si svolge risalendo pareti rocciose in ambiente naturale (falesie)
- Su ghiaccio - che si svolge risalendo ghiacciai e/o cascate gelate

Arrampicata su terreno misto

è caratterizzata dalla presenza di due o più tipologie di terreno da affrontare. Ad esempio, ghiaccio e roccia, ghiaccio e neve, roccia e terra.

Il terreno misto richiede particolare attenzione per essere affrontato, in quanto rappresenta una diversità rispetto all'ambiente in cui si è operato fino a quel momento. che si svolge su un misto di roccia e ghiaccio

- Su pannelli artificiali, e in tal caso si parla di arrampicata in palestra o arrampicata indoor.



# Trekking

"Trekking" è un termine di origine anglosassone che a partire dagli anni '60 si affianca e si sostituisce a quello di escursionismo. Deriva dal verbo della lingua *afrikaans* "to trek", che significa "viaggio su carri trainati da buoi, migrazione", in riferimento alla grande migrazione verso gli altipiani dell'interno del fiume Vaal, cui furono costretti i coloni olandesi del Sudafrica fra il 1835 e il 1843 per sfuggire all'avanzata degli inglesi. Trekking diventa allora sinonimo di viaggio lungo e avventuroso, effettuato a piedi o con l'ausilio di mezzi non meccanici (cavalli, b u o i , c a r r i . . . )

Andando oltre la semplice definizione etimologica, Trekking significa esplorare zone lontane da noi e dalla nostra quotidianità. Significa abbandonare i ricordi della comodità e dimenticare la fretta che caratterizza tutta la nostra vita, anche in vacanza, quando da cittadini affaccendati a rispettare le scadenze imposte dal lavoro o dallo studio ci trasformiamo in altrettanto affaccendati turisti presi dalla foga di vedere il più possibile in poco tempo. Trekking significa riappropriarsi del proprio tempo e diventare ospiti di una natura maestosa, con le sue ampie e mutevoli valli, i suoi lunghi e tortuosi sentieri, le sue gole profonde e le alte cime ricoperte di neve perenne...

