

Trail running: Pianificazione del percorso

Una pianificazione accurata del percorso permette di vivere uscite indimenticabili. Una seria pianificazione contribuisce inoltre a ridurre i rischi.



Per la pianificazione del percorso si raccomanda di procedere nel seguente modo:

1. Sviluppare un'idea approssimativa (regione, lunghezza, durata).
2. Pianificare il percorso e la logistica con l'aiuto di mappe, internet e delle conoscenze degli abitanti del luogo.
3. Effettuare una ricognizione adattando se necessario i percorsi previsti originariamente e pianificando percorsi alternativi in caso di maltempo.
4. Apportare eventuali modifiche dell'ultima ora.

Ricognizione

Se il trail ha luogo in gruppo, è indispensabile una [ricognizione preliminare](#) (pdf). In particolare perché i seguenti punti non figurano sulla mappa:

- Qualità dei sentieri (ad es. terreno sconnesso, sentieri coperti da vegetazione).
- Esposizione (è necessario avere un passo sicuro e non soffrire di vertigini, pericolo di caduta).
- Fontane con acqua corrente potabile (solo in parte segnate sulle mappe).
- Sentieri bloccati per interventi di manutenzione, disboscamento, frane, esercitazioni militari ecc. (solo in parte riportati sulle mappe online).
- Frequentazione dei sentieri (evitare i sentieri molto frequentati nei fine settimana per non incorrere in conflitti con escursionisti).

- La ricognizione serve anche a verificare incroci e punti di attraversamento e a evitare le incertezze sulla scelta della direzione durante la corsa

Adeguamenti del percorso strada facendo

Nonostante una preparazione ottimale, anche durante un'uscita può capitare di dover modificare il percorso:

- Maltempo (attenzione: anche cattive condizioni meteo nei giorni precedenti possono obbligare a modifiche dell'ultima ora: sentieri scivolosi, pericolo di caduta rami, neve in primavera, nevicata in autunno ecc.).
- Tratti di un sentiero bloccati all'ultimo momento (manutenzione, danni, disboscamento, caduta massi, esercitazioni militari e di tiro, ecc.).
- Stanchezza / forma fisica carente dei partecipanti.

Quando si sceglie un percorso alternativo o si interrompe l'uscita, si raccomanda di procedere nel seguente modo:

- Pensare per tempo a percorsi alternativi (in caso di sentieri bloccati: più numerose sono le diramazioni, maggiori sono le alternative a disposizione; in caso di affaticamento dei partecipanti: meno stanchi sono questi ultimi, maggiori sono le opzioni disponibili; in caso di variazioni meteorologiche: maggiore è il tempo a disposizione fino al momento del cambiamento, più sono le alternative a disposizione).
- Scegliere percorsi alternativi noti/pianificati.
- Evitare le sperimentazioni: in caso di dubbio, scegliere come alternativa un ampio sentiero indicato sulla mappa o tornare indietro.
- Fare dietrofront per tempo.
- Rivolgersi alle persone del luogo (gerenti delle baite, guardie forestali, cacciatori, addetto alla sicurezza della regione, ecc.) e discutere con loro dei percorsi alternativi.
- In montagna: informarsi sugli orari di apertura degli impianti di risalita.

Rispettare la natura

Il trail running comporta lo svolgimento di un'attività fisica nella natura, che è uno spazio vitale e per il tempo libero. Nella natura ci sentiamo a nostro agio, possiamo rigenerare lo spirito e mantenerci attivi. Ma non siamo soli: condividiamo l'ambiente naturale con animali, piante e altri utenti che cercano riposo e rigenerazione. È quindi importante disturbare il meno possibile gli spazi protetti.

La [Carta etica di Swiss Olympic](#) rimanda al comportamento da adottare durante la pratica sportiva in mezzo alla natura: «Educare alla lealtà e al rispetto dell'ambiente. Il rispetto contraddistingue la condotta da adottare nei confronti del prossimo e della natura». Chi si attiene ai seguenti principi, protegge flora e fauna e può goderne durante le corse e le uscite di trail running:

- Rimanere sui sentieri segnalati. Evitare le zone di tranquillità e i siti di protezione della natura.
- Non abbandonare i rifiuti. Ciò che si porta in natura lo si riporta a casa.
- Non lasciare feci. Se possibile soddisfare i bisogni biologici in una toilette anziché nella natura.

- Mantenere le distanze dagli animali selvatici e da pascolo, muoversi silenziosamente e non dar loro da mangiare.
- Evitare il rumore, come ad esempio la musica ad alto volume.
- Evitare il crepuscolo e le ore notturne per le uscite.
- Attenersi alle regole in vigore per le zone protette.
- Rispettare l'infrastruttura (panchine, ripari, cartelli, segnaletica), la proprietà altrui (terreni privati, non entrare nelle cascine) e tenere sempre presente che il bosco è anche un luogo di lavoro.

Ulteriori informazioni sul sport, ambiente e natura

- [Guida per comportarsi bene nel bosco](#) | Arbeitsgemeinschaft für den Wald
- [Naturverträgliches Wandern](#) | Schweizer Alpen-Club SAC (in tedesco e francese)
- [Bergsport](#) | Mountain Wilderness Schweiz (in tedesco e francese)

Fonte: Debora Fust, capo progetto media didattici presso Swiss Athletics; Patrick Bertschi, responsabile Sport per gli adulti esa presso Swiss Athletics, esperto esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO