



running

ROAD - TRAIL - TRIATHLON



PRINCIPIANTI

SCEGLI LA TUA DISTANZA
USO DEL GPS
I MIGLIORI ZAINI
I BASTONCINI DI MASTERS
ALIMENTARSI IN GARA
LAMPADIE FRONTALI
ELIMINARE GLI INFORTUNI

PERSONAGGI

MIMMI KOTKA - COVER STORY
MARCO OLMO
DAVIDE GRAZIELLI
MARTIN JOHNSON
GIULIA DELLADIO

GALLERY

DINO BONELLI, UNA VITA OFF-ROAD

EXPERIENCE

IL FASCINO DELLA CORSICA
DUE ROCHE, IMPRESSIONI DI GARA

VIAGGIANDO

ISRAELE
SAN MARTINO DI CASTROZZA

TEST

CMP, DYNAFIT, HOKA, LA SPORTIVA
SALOMON, SAUCONY, SCARPA
TERREX-BOA, TNF

SPECIALE

Trail

PERIODICO BIMESTRALE | 4ACTIONMEDIA
DATA DI USCITA: 15 GIUGNO 2022

ITALIA: 5,00 €

8113-1038

20003



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)



Mimmi Kotka
Florian Monet

BIMESTRALE // ANNO 2022 // GIUGNO / LUGLIO

digital magazine

social

actionsport.it



CORSICA THE EXPERIENCE

*Nell'immaginario collettivo è tra le mete balneari più ambite del Mediterraneo.
Integra, pura, così come Dio l'ha fatta. Noi ci siamo andati a correre*

Di Daniele Milano Pession | foto: Alessandro Pegoraro





MILANO, 3 APRILE 2022

“Prendi una macchina, carica all'inverosimile di scarpe da trail running, scarponcini da trekking, scarpette, rinvii e corde per arrampicare, imbraghi, cappellini, fascette, occhiali, bastoncini, calzoncini, magliette e tutto quello che ti può venire in mente per fare sport all'aria aperta, sali su di un traghetto e raggiungi in poche ore un posto che hai sempre considerato solo ed esclusivamente per la bellezza del mare che lo circonda... Benvenuto in Corsica! Un viaggio di 4running e 4outdoor, 4 amici, 5 giorni vissuti intensamente, attraversando l'isola francese in lungo e in largo, per raggiungere luoghi che mai avremmo immaginato di trovare, guardando torrenti, contemplando laghi, assaporando il sale del mare, correndo lungo sentieri, valicando dirupi, scalando tramonti pieni zeppi di colori. Grazie Corsica!”.

Sono queste le parole con cui avevo commentato una foto dedicata alla Corsica, pubblicata sul numero scorso di 4running. Un viaggio di 5 giorni appunto, che io, per impegni di lavoro presi in precedenza, avevo dovuto ridurre a tre, comunque sufficienti per assaporare qualcosa che, al mio palato da montanaro doc, mancava proprio.

“COM'È PROFONDO IL MARE...”

Vedere il mare in primavera è un po' come aprire una piccola porta della percezione in più al nostro cervello. Io il mare, quello di inverno e primavera appunto, l'ho visto poche volte. Ho memoria di un'Imperia a marzo, di una Genova sotto la pioggia di febbraio o di una Sardegna a Pasqua, ma i ricordi sono talmente lontani che riascoltare quel rumore inconfondibile di onde arrabbiate e profumo di sale mi mancava proprio.

TI SBATTI IN BRANDA E VEDI IL MARE

Andare in Corsica in primavera non è difficile e, soprattutto per chi viene da nord ovest, Lombardia, Liguria e Toscana, è davvero veloce. Per me è stato ancora più facile. La mattina della partenza ero a Cervinia, in Valle d'Aosta, con uno snowboard ai piedi, e alle 8 di sera avevo già messo le chiappe sulla poltrona della nave di Corsica Ferries (<https://www.corsica-ferries.it>) a Savona.

Da qui una cena veloce e poi via in branda. Nave pulitissima, con tanti turisti a bordo che nemmeno mi aspettavo. Molti tedeschi, perché dalle loro parti andare al mare a fine inverno è quasi d'obbligo... Ciclisti, motociclisti e campeggiatori a far da cornice, insomma un'allegria moltitudine di personaggi pronti a staccare la spina anche solo per pochi giorni. Il mare calmo o non troppo, ma a sufficienza per conciliare un sonno pieno di aspettative, mi ha fatto risvegliare a Bastia, piccola cittadina affacciata al porto vecchio, con la chiesa a due torri di San Giovanni Battista che si erge sullo sfondo.

E SI RIPARTE!

Scesi dal traghetto di Corsica Ferries, l'emozione è tanta, il posto è bello anche solo per l'odore inconfondibile di acqua di porto, non proprio esaltante, ma che ti fa capire una volta di più che sei al mare. Il mare è bello, ma se il mare è sempre bello, la sensazione che provo lo è ancora di più. Guardando in lontananza, scorgo le montagne e, quasi incredulo, ne apprezzo il colore bianco delle cime, a testimonianza della recente nevicata che ha interessato anche le Alpi italiane. Con la macchina ci dirigiamo verso l'interno, aumentando di quota, seguendo una strada indescrivibilmente spettacolare che ci conduce in una distesa di pini marittimi. Da qui inizia la nostra avventura.

REMY DUGUET

E così, dal livello del mare del porto di Bastia, saliamo in macchina sino ai 1.467 m s.l.m. di Bocca di Verghiu, immersi tra il profumo dei pini marittimi, maialini selvatici e mucche, che qui sembra di essere come in India: camminano per strada, e se provi a spostarne una è quasi un sacrilegio. Il tempo quassù si ferma proprio e i mesi invernali, o che di poco precedono le stagioni più calde, sono dedicati al lento fluire della vita, ai rimessaggi in porto, piuttosto che alla cura e cultura dei poderi nelle zone più interne. Salendo lungo la strada incontriamo davvero poche macchine, qualche autoctono e turisti curiosi, alla ricerca di quella tranquillità di respiro che qui è così facile trovare. Poco sotto ci diamo appuntamento con Remy, nostra guida per i prossimi giorni, sul campo da circa trent'anni e profondo conoscitore di tutto ciò che rientra nella definizione di outdoor in Corsica. Mentre ci incamminiamo a piedi, enumera tutti i brevetti acquisiti negli anni, che lo hanno reso un vero e proprio professionista multisport, un buddy a cui non puoi rinunciare se, come stiamo facendo noi, vuoi scoprire la Corsica più vera e non sempre visibile a tutti.

“PORTAMI A CORRERE”

È ciò che chiedo a Remy con insistenza. Lungo il percorso in macchina ho incrociato con gli occhi decine di sentierini a bordo strada, direzione “Il Nulla”, che sembra quasi che chiedano di essere calpestati. E così, dopo una prima parte di giornata dedicata a un'incredibile camminata in tipico stile outdoor in mezzo agli alberi di Bocca di Verghiu, con oltre mezzo metro di neve fresca alle ginocchia, scendiamo più in basso, per raggiungere le strette gole de Le Fango, piccolo fiume che crea con le proprie anse minuscole piscine naturali. Qui il trail è facile, i sentieri comodi e larghi a cui, senza troppe difficoltà, si possono aggiungere passaggi più tecnici, come quello in foto con i bastoni, inseguendo il corso del fiume. Si tratta di una meta molto battuta anche dagli amanti dell'outdoor locali, un luogo che, se si vive in Corsica, si ha la fortuna di poter vivere in diretta live anche nei mesi più freddi.



LE PORT DE PORTO

La sera arriva in fretta e la soddisfazione di ciò che abbiamo fatto durante il giorno si meschia al sopraggiungere di una certa stanchezza fisica, che trova la propria ricompensa in un albergo a conduzione familiare vicino le Port de Porto, incastrato all'interno di un'insenatura di indubbio fascino, mentre il sole va a morire poco dopo.

CALANQUES DE PIANA IN APRILE!

La sveglia suona presto, abbiamo tante cose da fare e altrettante da vedere. Remy ci riceve come solo lui sa fare, iniziando a darci il programma dettagliato della giornata e proponendoci una prima running session al mattino, che sarà seguita da una seconda nel pomeriggio. Saliamo in macchina e raggiungiamo **Calanques de Piana**, un luogo pazzesco, di una bellezza inarrivabile, dove riusciamo a correre tra spuntoni granitici modellati dal vento e sentierini tortuosi di terra rossa, con scorci sul blu cristallino del mare circa 400 metri più in basso. Il caldo non è ancora asfissiante come potrebbe essere nei mesi estivi, e aprile si rivela come mese perfetto per questo tipo di escursioni o trail experience. La temperatura esterna è ideale e le correnti di vento leggero asciugano gli indumenti istantaneamente, riducendo quel senso di stanchezza fisica che sembra non arrivare mai.

DI CORSA... VERSO LA REVELLATA

Remy si comporta da guida esperta e, non appena stiamo per innamorarci di un luogo, ci fa salire in

macchina e ci trascina verso qualcosa di ancora più bello e unico. È così che raggiungiamo la sottile lingua di sabbia de La Revellata, impreziosita da calette naturali e un "facilissimo" sentiero costiero che chiede solo di correrci dentro. Sulla sommità del piccolo promontorio a due passi dal porto di Calvi, fa bella mostra di sé un antico faro, oggi centro di ricerca. Della Revellata non so davvero che cosa sia più bello, se il mare o il territorio circostante e, mentre immagino il tramonto, Remy mi riconduce in macchina alla stazione dei treni di Calvi. Da lì a poco prenderò nuovamente il treno, direzione Bastia.

IL RITORNO ECOSOSTENIBILE

Sembra quasi un eufemismo, ma mai viaggio è stato "più di corsa" di questo... Poco dopo le 16 occupo il mio posto a sedere sul treno che mi conduce da Calvi a Bastia per riprendere nuovamente il traghetto e ritornare in Italia, questa volta però sbarco a Livorno, proprio per verificare la comodità o meno di uno spostamento "no auto" e più ecosostenibile, tipico di chi non usa abitualmente la macchina e vuole appoggiarsi a ferrovie e traghetti. La tratta Calvi-Bastia si dimostra unica nel suo genere, ma non avevo dubbi. Un percorso altamente tortuoso, in cui si è cercato di rispettare il più possibile la naturale conformazione dell'isola, cercando di ridurre al minimo l'impatto con l'ambiente naturale. La piccola stazione di Calvi si affaccia direttamente sul porto di Calvi, dove setto per l'ultima volta il GPS del mio orologio a livello del mare, quello vero!





BASTIA, L'ULTIMA NOTTE

La notte di Bastia scorre veloce e mi concedo una passeggiata nel centro cittadino, prima di sprofondare nel sonno in hotel. Al mattino riparto presto e, salito sul traghetto di Corsica Ferries, ritrovo quel “magone” che provo lasciando un luogo amato. Senza soffermarmi sul viaggio in traghetto verso Livorno, sul transfer sino alla stazione e sul viaggio finale in treno sino a Milano, in cui tutto è andato benissimo, non posso che prendere commiato da voi suggerendovi la Corsica come valida soluzione per staccare la spina in qualunque momento dell'anno. Il silenzio dei luoghi vi rapirà facilmente, mentre il rosso dei tramonti o anche il fastidioso scrosciare dei temporali improvvisi, come capitato a noi il secondo giorno, non potrà che essere degna cornice di un luogo unico per l'autenticità che è riuscito a mantenere ancora oggi.

RINGRAZIAMENTI

I ringraziamenti sono d'obbligo e sinceri. Ringrazio personalmente i miei compagni di avventura, con cui ho condiviso queste splendide emozioni: Remy Duguet che mi ha fatto scoprire la Corsica che non conoscevo, Luca che ha organizzato al meglio il tutto insieme a Olivier, e poi chi ha saputo raccontarmi una Corsica fuori programma.

In collaborazione con:

Agenzia per il Turismo della Corsica:

www.visit-corsica.com

CorsicaFerries: www.corsica-ferries.it

Atout France Italia: it.france.fr

Rémy Duguet: www.facebook.com/remy.duguet

Si ringrazia per i materiali forniti:

Cébé, La Sportiva, Masters, Salewa e Scarpa



mi chjamu
CORSICA

Sono mille sensazioni per
appassionarsi in luglio

visit.corsica