IVG

4Chiese Trail, divertirsi nella natura in sicurezza per solidarietà

di **Maria Gramaglia**
10 Novembre 2019 – 15:17

A proposito di passioni: c'è chi ama la natura, chi ama lo sport e chi di entrambi fa una sola passione.
Per chi vive in Liguria, e nello specifico nel savonese, è molto facile infatti coniugare natura e sport, vista la presenza del mare, che ci contraddistingue da sempre, e delle montagne, valorizzate solo più recentemente.

Domenica 17 Novembre a Verzi di Loano si terrà il 4Chiese Trail, una competizione di trail running patrocinata dallo CSEN, Centro Sportivo Educativo Nazionale, parte del Corto Circuito Solidale "I Run for Find the Cure".
Il trail running è una disciplina sportiva a cui nel tempo si stanno appassionando sempre più persone e che si adatta perfettamente al nostro territorio variegato.
Il trail running è infatti la pratica della corsa in mezzo alla natura.
Si tratta di uno sport molto completo, che sollecita le gambe, ma anche la parte superiore del corpo, e che richiede particolare concentrazione e prudenza.

Per questa giornata di sport outdoor, le parole chiave sono NATURA, SICUREZZA, SOLIDARIETÀ.
NATURA: il piacere di praticare sport tra sentieri in collina, ai piedi del Montecarmo, con un tracciato studiato appositamente per offrire ai partecipanti amanti della corsa l'adrenalina di passaggi tecnici, con un occhio alla poesia del paesaggio, con scorci e

panorami mozzafiato.
SICUREZZA: il divertimento è garantito anche perché si gareggia in sicurezza, grazie ai numerosi punti di soccorso con squadre pronte a intervenire per ogni evenienza.
SOLIDARIETÀ: Il ricavato della manifestazione sportiva sarà interamente devoluto in beneficienza a due associazioni: "Di.Di.Diversamente Disabili ONLUS" e "I Run for Find the Cure", progetto umanitario che utilizzerà i fondi per costruire un pozzo presso il villaggio di Milola, in Tanzania.

Lo sport è divertimento, formazione e anche un'esperienza di aggregazione, da vivere in gruppo e, in questi casi, più si è, meglio è.
È condivisione di valori e di emozioni e a gara terminata infatti è previsto un ritrovo per mangiare tutti insieme: un bel Polenta Party.

Il 4Chiese Trail sarà anticipato dalla conferenza che si terrà Sabato 16 Novembre alle 18.00 presso la Biblioteca Comunale di Loano, in concomitanza con la consegna dei pettorali e dei pacchi gara che verrà effettuata dalle 15.00 alle 19.30.
La conferenza, che quest'anno sarà focalizzata sul tema "Sport e Famiglia", avrà quali ospiti due atleti nostrani del Trail Running e delle Ultra-Maratone: Virginia Oliveri e Pablo Barnes.

Le attività ootdoor sono anche tese a creare una cultura di territorio, ovvero conoscerlo, apprezzarlo, fruirne con rispetto e promuoverlo.
L'impegno dei Comuni e delle associazioni è infatti sempre più volto a fare rete, per promuovere un'importantissima, nonché preziosissima, risorsa che Madre Natura ci ha messo a disposizione.
Abbattere i confini territoriali per fruire di un grande parco naturale dove crescere, misurarsi, divertirsi, richiamando anche turisti a livello internazionale.
Per noi che viviamo in questa magnifica zona che è il savonese, è anche molto di più: è una scuola di vita, soprattutto per i nostri figli.

Ieri ho fatto una chiacchierata con Davide Carosa, Presidente e istruttore dell'ASD Krav Maga Parabellum Sez. 5 di Loano, associazione di arti marziali e discipline di difesa personale che diffonde tra i ragazzi la cultura del vivere in modo sano, rafforzando la sicurezza in se stessi.
L'associazione ha anche l'importante obbiettivo di contrastare fenomeni come il bullismo, l'uso di stupefacenti, l'abuso di alcol, le dipendenze da gioco, le aggressioni domestiche e la violenza sulle donne.
Davide mi ha raccontato che per i bambini sono state inserite anche discipline che vengono praticate a contatto con la natura, come la scuola di mountain bike e di trail running.
Anche e soprattutto attraverso lo sport, iniziando già in età infantile, si fa prevenzione nei confronti di stili di vita nocivi e si rafforza la diffusione di una cultura tesa al benessere psicofisico nei ragazzi in crescita. Attività che fanno da palestra, aiutando così ad affrontare le problematiche della quotidianità divertendosi, evitando la noia, sempre cattiva maestra se non incanalata in modo positivo e creativo.

Lo sport praticato nel nostro vivacissimo territorio è quindi sinonimo di salute, benessere, divertimento e convivialità a tutti i livelli e per tutte le età. Un altro grande regalo che ci ha fatto Madre Natura.

"Stile Savonese" è la rubrica di moda, bellezza e lifestyle di IVG, a cura di Maria Gramaglia. Ogni settimana una passeggiata tra le vetrine dei negozi della nostra provincia,

a caccia di novità: un "viaggio" tra le tendenze savonesi a livello di moda, bellezza o arredamento, ma anche tra proposte come gite, corsi o spettacoli a teatro. Clicca qui per leggere tutti gli articoli