**LO SPORT DURANTE IL COVID - aspettando la 25^ PHM**

**LA PREMESSA**

***Domenica 3 maggio 2020*** si sarebbe dovuta svolgere la 25^ Placentia Half Marathon, ma l’emergenza Coronavirus ne ha determinato l’annullamento.

Contemporaneamente all’annullamento, il comitato organizzatore aveva proposto un'edizione speciale secondo le disposizioni vigenti del periodo: “Placentia Half Marathon Home Edition”. L’iniziativa ha avuto un grande successo sia in termini di partecipazione con oltre 400 iscritti, sia in termini di raccolta fondi, infatti, grazie al progetto di crowdfounding “Emergenza Coronavirus nel Comune di Piacenza”, sono stati devoluti oltre 5000 euro.

L’appuntamento con la 25^ Placentia Half Marathon veniva quindi posticipato di un anno e riprogrammato nel Calendario Internazionale della Federazione di Atletica Leggera Italiana per ***domenica 9 maggio 2021.***

***Un nuovo rinvio***

Verso la fine del 2020, la speranza di tutti, anche degli organizzatori di eventi, era di una risoluzione quasi definitiva dei contagi grazie all’annunciato avvio della campagna vaccinale.

Purtroppo, oltre ad un imprevisto rallentamento di quest’ultima ed alla comparsa e diffusione di varianti del virus, ciò non è accaduto e quindi ci vediamo costretti a prendere la ***decisione di un ulteriore annullamento anche per il 2021 ed il rinvio a domenica 8 maggio 2022.***

La difficile e sofferta scelta è stata fatta considerando la situazione nazionale e locale e le regole che la Fidal ha coerentemente indicato per ogni tipo di gara. Il divieto di qualsiasi assembramento se non distanziato e numericamente controllato, i tamponi, le certificazioni sanitarie, i divieti per il pubblico, le difficoltà per il consumo dei ristori, servizi igienici, spogliatoi e le tante altre limitazioni, non renderebbero neanche lontanamente possibile quella festa di sport che è sempre stata la Placentia Half Marathon. Per noi iniziative come le “camminate non competitive” o la minimaratona Pedibus, sono parte integrante della manifestazione ed in queste condizioni sono proprio le prime a non poter essere realizzate

***fare sport durante il covid***

 La prima ondata covid con lockdown totale, ci aveva costretto a rimanere in casa. Con la “Placentia Half Marathon Home edition” abbiamo allora provato a correre, ognuno all’interno della propria abitazione. I più fortunati nel cortile, nel giardino e qualcuno nei box condominiali. E’ comunque stata una risposta, un modo per reagire a qualcosa che ci aveva colto completamente impreparati.

La situazione è oggi forse ancora più difficile: alle stringenti regole necessarie ad impedire il dilagare del virus si aggiunge la stanchezza e la crescente demotivazione presente in ognuno di noi. Ma proprio per questo è necessario reagire. Anche in “era covid” si può camminare, correre, fare sport, ma anche e forse soprattutto è indispensabile non accettare di isolarsi, continuare a sostenere chi lotta in prima linea, ricordarsi di chi ha difficoltà sanitarie ed economiche. Con queste motivazioni, proponiamo delle iniziative sportive praticabili, nonostante il covid.

**IL PROGETTO**

Promuovere l’attività sportiva e motoria “durante il covid” attraverso la realizzazione di iniziative virtuali e la formazione di gruppi online valorizzando esperienze già attive sul territorio. Tutte le iniziative cercheranno di fornire, sempre con la supervisione di esperti del settore sanitario, informazioni e consigli sulle corrette modalità di comportamento da utilizzare per iniziare o continuare a praticare attività sportiva

**LE INIZIATIVE**

**Virtual PHM 2021 - km 21,097 Domenica 9 maggio, ore 9,00**

La partenza “ufficiale” è quella del 9 maggio, ma sarà possibile correre anche in una data compresa tra il 3 e l’8 maggio. Con una iscrizione si può correre una sola volta.

La classica gara di mezza maratona sarà sostituita da una iniziativa di corsa “virtuale”.

Convinti che il "podismo" è innanzitutto socialità, ritrovo e condivisione, prima ancora che agonismo e competizione, proponiamo un evento virtuale come occasione per condividere la passione dello sport con gli amici e i propri cari, pur rispettando le regole del distanziamento sociale.

Il cuore di questa idea è una apposita app installabile su device android e ios. L'app funziona da interfaccia con l'evento virtuale, scandendone i tempi. Dopo essersi iscritti proprio come ad una gara reale, agli atleti viene data una finestra di start e un tempo massimo, durante il quale vengono tracciati e "misurati" da TDS, la principale azienda italiana di cronometraggio gare. Il tracciamento è reso disponibile al pubblico, che può vedere in ogni momento dove si trova la persona seguita, e viene aggregato ai dati degli altri concorrenti in modo da fornire una classifica in tempo reale in ogni punto del percorso "ufficiale". Il tracciamento diventa dunque un mezzo per poter continuare ad avere tutti (o quasi) i servizi consueti in una gara: cronometraggio, classifica ad ogni km, sms e/o mail coi risultati, diploma di partecipazione etc.

**21,097 km in 7 giorni - dal 3 al 9 maggio**

Durante tutta la settimana che precede la “virtual PHM” sarà possibile partecipare alla “21,097 km in 7 giorni” durante la quale saranno conteggiati e sommati i km percorsi con l'obiettivo di riuscire a percorrere la distanza kilometrica di una mezzamaratona.

Per avere contezza dei tempi e soprattutto dei km percorsi ci serviremo della piattaforma STRAVA.COM, probabilmente la più seguita dagli sportivi di tutto il mondo.

L’obiettivo che ci prefiggiamo è di creare gruppi Placentia Half Marathon all’interno della piattaforma Strava, seguiti da tanti appassionati e di coinvolgere anche tante altre persone creando dei veri e propri “gruppi virtuali” di cammino

**Life Style**

L’associazione piacentina Progetto Vita, conosciuta per quanto è riuscita a fare nella lotta contro la morte improvvisa da arresto cardiaco attraverso l’uso e la diffusione di defribillatori, da alcuni anni opera attivamente anche nella prevenzione delle malattie cardiocircolatorie attraverso il progetto Life Style.

Tre semplici regole alle quali si deve aggiungere la corretta informazione per conseguire una matura conoscenza in merito ai rischi che si corrono ed ai comportamenti da adottare

1. Camminare per 30 minuti al giorno a passo veloce

2. Interrompere la sedentarietà ogni 30 minuti

3. Seguire la dieta mediterranea

Affiancheremo e sosterremo questo progetto, con la supervisione e la collaborazione di Progetto Vita, attraverso lo sviluppo di gruppi di cammino (e corsa) utilizzando la già citata piattaforma online “Strava” dando vita ad un gruppo denominato “PHM - Gruppi di cammino””.

Le informazioni saranno, con la supervisione di Progetto Vita e di specialisti medici, diffuse attraverso newsletter, canali social ed i media locali.

Il “gruppo virtuale” sulla piattaforma Strava si pone l’obiettivo di dare un minimo di continuità alla grande esperienza dei “gruppi di cammino” che tanto successo stavano iniziando ad ottenere prima della pandemia. La Regione Emilia-Romagna, segue da anni questa attività attraverso il progetto “basta poco e ci guadagni in salute” e la conseguente “mappa della salute” con indicati 130 gruppi di cammino, 180 associazioni per sport dedicato alle persone disabili, tutte le palestre: un patrimonio che non si deve perdere.

**Attività sportiva post covid**

Siamo nel pieno della pandemia, ma è già divenuto preminente considerare la situazione in cui si trovano persone che si sono ammalate di covid ed ora stanno cercando di ritornare alla vita normale. E’ evidente che ogni situazione è diversa dalle altre e che deve essere affrontata con l’aiuto del proprio medico, ma nella quasi totalità delle situazioni è corretto ritenere che una moderata attività fisica determini indubbi benefici sia dal punto di vista fisico che psicologico.

Per questo motivo abbiamo deciso di dare vita ad un gruppo denominato: “lo sport dopo il covid”. Il gruppo si pone l’obiettivo di unire (per ora solo virtualmente) persone che abbiano sconfitto il covid e che ora vogliano iniziare o già pratichino dell’attività di corsa o cammino.

Sempre con la supervisione di personale medico, utilizzando newsletter e canali social forniremo informazioni e suggerimenti e, speriamo, anche un po’ di motivazione per svolgere dell’attività fisica.

Il “gruppo” per ora si riunirà attraverso la piattaforma Strava ed una pagina Facebook dedicata

**Giornata dello “sport durante il covid”**

 Domenica 9 maggio dalle ore 9,00 alle 13,00 si terrà in piazza Cavalli una sorta di “giornata dello sport” con modalità sicuramente diverse da quelle che ci si era abituati a vedere nelle precedenti edizioni della PHM. Saranno presenti alcuni membri del Comitato organizzatore che in modo simbolico aspetteranno l’arrivo della “Virtual PHM”. Saranno allestite delle “stazioni informative” riguardanti “lo sport durante il covid”, sempre a cura di esperti medici e si ringrazieranno pubblicamente gli operatori sanitari per l’opera svolta nella lotta alla pandemia.

Grazie al contributo di alcuni media locali gli interventi saranno ripresi e trasmessi in streaming.

**GLI OBIETTIVI**

gli obiettivi che la manifestazione si pone sono analoghi a quelli di tutte le passate edizioni, solo che presentano notevoli difficoltà in più, date dal fatto che ci si ritrova a vivere in una dimensione completamente nuova. Cercheremo di mantenere attive tutte le collaborazioni che hanno reso grande la Placentia Marathon, anche se l’impegno richiesto di uomini e mezzi è estremamente ridotto.

**Promozione attività sportiva**

Parlare in modo positivo dell’attività sportiva è praticamente come sfondare una porta aperta. Tutti sono consapevoli che l'attività sportiva veicola valori educativi e sociali, è un fondamentale strumento educativo, di integrazione e socializzazione, di promozione e tutela della salute e del benessere psicofisico. Favorisce momenti di aggregazione e divertimento collettivo, contribuisce a contrastare fenomeni di disagio sociale ed è parte integrante della creazione di coesione sociale e di comunità inclusive.

Nonostante tutto questo però, molte persone non praticano nessuna attività sportiva e, causa tipologie lavorative sempre più sedentarie, anche la semplice attività motoria continua ad allontanarsi dai comuni stili di vita.

L’emergenza coronavirus ha ulteriormente peggiorato la situazione. Le necessarie regole di “distanziamento sociale” finalizzate al contenimento del contagio hanno determinato in gran parte della popolazione una totale inattività.

Se consideriamo che sarà necessario cambiare abitudini e stili di vita, mantenendo accorgimenti sanitari “particolari” per anni, si rende necessario un lavoro di promozione ma soprattutto di corretta informazione, volto a far sì che l’attività motoria diventi parte integrante della vita di ogni persona limitando al massimo ogni tipo di rischio.

**Sociali**

il rapporto di collaborazione esistente tra le Istituzioni civili e militari, le varie associazioni, i singoli volontari è la più grande e riconosciuta caratteristica della Placentia Marathon. Anche per questo cercheremo di:

a) ringraziare, in forma pubblica, tutti coloro che nei momenti più drammatici della lotta al coronavirus, si sono ritrovati in prima linea. Istituzioni, Enti civili e militari, le Forze dell’ordine, la Protezione Civile, con le “associazioni sanitarie” Croce Rossa Italiana, ANPAS, Misericordia, Piacenza Soccorso 118 e naturalmente tutto il servizio sanitario con Medici ed infermieri in testa. Gran parte di queste forze sono stati ed ancora saranno nel futuro, i principali attori dell’organizzazione della Placentia Marathon

b) riservare grande spazio alle associazioni. Da un lato vi sono le associazioni di volontariato, che fanno capo a CSV Emilia - SVEP o alla locale AUSL, che nelle edizioni precedenti partecipavano alla Camminata delle Associazioni e organizzavano stand informativi nel Centro Maratona. Dall’altro vi sono le associazioni podistiche, nate da persone che hanno la comune passione per la corsa o l’attività motoria in genere, ma che danno vita ad “unioni sociali” attivissime anche nel mondo della solidarietà.

**Ambientali**

la vocazione ambientale della Placentia Half Marathon è fortemente rispettata anche in questa iniziativa, grazie soprattutto alla fattiva collaborazione con Ceas Infoambiente con il quale si organizza la Minimaratona Pedibus (iniziativa che ha sempre visto la partecipazione di almeno 5000 persone). In “era covid” anche la Minimaratona Pedibus sarà in forma virtuale attraverso un lavoro di coinvolgimento delle famiglie attraverso le scuole Primarie

**Solidaristici**

La storia della Placentia Marathon è la dimostrazione che la solidarietà nei confronti dei più deboli, non è l’ultimo degli obiettivi. In 24 edizioni Placentia Marathon ha devoluto ad Unicef oltre Ottocentomila euro. Negli ultimi anni i fondi raccolti sono suddivisi tra Unicef e varie associazioni del territorio, diverse per ogni edizione.

Quest’anno il ricavato sarà devoluto ad Unicef per il progetto vaccinazione covid e a Progetto Vita

**LE COLLABORAZIONI**

Questa manifestazione si avvarrà delle collaborazioni consolidate per l’organizzazione delle varie edizioni della Placentia Half Marathon.

Placentia Half Marathon ha una storia lunga che vede il suo inizio nella collaborazione tra la Scuola Allievi Agenti della Polizia di Stato e il Comitato Provinciale Unicef di Piacenza. Insieme decisero di dare inizio ad attività finalizzate alla raccolta di fondi per i progetti Unicef caratterizzati però dall'uso dell’attività sportiva come occasione di incontro tra le persone.

Unire Sport e Solidarietà oggi è quasi una consuetudine: 25 anni fa, era qualcosa di innovativo.

Forse proprio questo sodalizio e questo proposito hanno determinato il consolidarsi di tutta una serie di collaborazioni che oggi sono il più grande patrimonio di questa iniziativa. Nella maggior parte dei casi si tratta non di semplici collaborazioni, ma di vere e proprie sinergie che si sviluppano lungo tutto l'anno, sia nelle attività preparatorie dell'evento che in quelle collaterali.