

MANUALE PER LA CORSA NEL TERRITORIO DEL DELTA DEL PO

Corri nel **Delta del Po**

*Natura
Storia
Passione
in movimento*



Ideato da Sandro Pozzati



CORRI NEL DELTA DEL PO

*Manuale per la corsa nel territorio
del Delta del Po — venti percorsi fra spiagge,
argini, valli e pinete*

Da un'idea di Sandro Pozzati

manuale pratico

*Testi realizzati con l'ausilio dell'intelligenza artificiale,
su ideazione, traccia e indicazioni di Sandro Pozzati*

Indice

Un'idea mia, una gestione affidata all'intelligenza artificiale	5
Come si legge questo libro	6
Il Delta del Po come posto dove correre	8
Le scarpe, il fondo, l'attrezzatura	10
Mangiare e bere intorno alla corsa	11
Se non hai mai corso	12
Correre in compagnia	14
Osservazioni, consigli e piccole regole del posto	14
Percorso 1 — Spiaggia di Lido di Spina, verso Bellocchio	16
Percorso 2 — Le Valli di Comacchio da Foce	19
Percorso 3 — Il centro storico di Comacchio	22
Percorso 4 — Il Gran Bosco della Mesola	25
Percorso 5 — L'argine di Valle Zavelea	28
Percorso 6 — Spiaggia di Lido degli Estensi	31
Percorso 7 — L'anello del Lago delle Nazioni	34
Percorso 8 — Valle Bertuzzi	36
Percorso 9 — Il canale navigabile, da Comacchio a Porto Garibaldi	39
Percorso 10 — Le Vallette di Ostellato	42
Percorso 11 — Valle Fattibello	45
Percorso 12 — La spiaggia di Bellocchio	47

Percorso 13 — Spiaggia di Porto Garibaldi	50
Percorso 14 — Spiaggia di Lido di Volano	53
Percorso 15 — Oasi di Canneviè-Porticino	56
Percorso 16 — La pineta di Lido di Spina	59
Percorso 17 — Spiaggia di Lido delle Nazioni	62
Percorso 18 — Spiaggia di Lido di Pomposa	65
Percorso 19 — Spiaggia di Lido degli Scacchi	68
Percorso 20 — L'argine del Po di Volano	71
I venti percorsi in una tabella	75
Prima di partire: sette regole che valgono per tutti i percorsi	77
Le stagioni, in quattro righe	79
Una cosa che l'IA ha fatto e che va detta	79
Note, fonti e ringraziamenti	81

Manuale per la corsa nel territorio del Delta del Po — venti percorsi fra spiagge, argini, valli e pinete

Un'idea mia, una gestione affidata all'intelligenza artificiale

Nota di Sandro Pozzati, ideatore del libro

Questo libro nasce da una cosa semplice: correre qui. Correre sulla battigia dei lidi di Comacchio con il mare a sinistra e il sole che si alza dall'acqua, correre d'inverno sugli argini in mezzo alle valli quando non c'è nessuno, attraversare il centro storico di Comacchio all'alba passando sui ponti. Chi vive in questo territorio lo sa: qui non si corre soltanto, **si attraversa un paesaggio**.

L'idea di raccogliere tutto questo in un manuale è mia, ed è nata dalla pratica: i posti dove andare, l'ordine in cui presentarli, che cosa serve sapere prima di partire, le cose che un runner del posto racconta a chi arriva da fuori. La scelta dei percorsi, il taglio del libro e il senso di ogni pagina vengono da qui.

La gestione dei contenuti, invece, è stata affidata all'intelligenza artificiale, e mi pare giusto dirlo in apertura invece che nascondere in una nota in fondo.

Concretamente, vuol dire che l'IA ha fatto il lavoro che in una redazione fanno in tanti: ha messo in forma i testi, li ha resi omogenei fra loro, ha costruito le schede tecniche di ogni percorso, ha controllato le incongruenze della prima stesura — indirizzi che non tornavano, comuni sbagliati, percorsi doppi, indicazioni di direzione che non stavano in piedi — e ha ricavato **i tracciati e le mappe dai dati aperti di OpenStreetMap**, calcolando le distanze reali sulla geometria vera della costa, degli argini e dei canali.

Il risultato è un libro che nessuno dei due avrebbe fatto da solo: senza l'idea e senza la conoscenza dei posti non ci sarebbe niente da scrivere; senza la macchina, venti percorsi con venti mappe e venti schede sarebbero rimasti un progetto in un cassetto.

Una cosa sola tengo a precisare, perché riguarda chi legge: **le mappe e le distanze di questo libro sono indicative**. Sono costruite su dati aperti e verificate una a una, ma un argine può essere chiuso, una spiaggia può essere erosa, una riserva può avere regole nuove. Prima di partire, guarda la mappa, guarda il cielo e usa la testa. Il resto — il piacere di correre in un posto come questo — non te lo toglie nessuno.

Buona corsa.

Come si legge questo libro

Il libro è diviso in due parti.

La prima parte racconta il territorio e serve a prepararsi: perché il Delta è un posto giusto per correre, che cosa mettersi ai piedi a seconda del fondo, come si mangia e si beve intorno a una corsa, come comincia chi non ha mai corso, che cosa cambia con le stagioni e con il vento.

La seconda parte sono i **venti percorsi**, ognuno con la stessa struttura:

- **la scheda**, con distanza reale, tipo di giro, fondo, difficoltà e coordinate della partenza;
- **il territorio**, cioè che cosa stai attraversando;
- **il percorso passo passo**;
- **che cosa guardare** lungo la strada;
- **i consigli** per quel giro in particolare;
- **due brani** da mettere nelle cuffie, se ti va;
- **la mappa del tracciato**, su base OpenStreetMap.

I percorsi non sono in ordine di difficoltà: sono in ordine di territorio, dai lidi al centro storico, dalle valli agli argini. Puoi partire da quello che hai più vicino.

Come leggere la scheda

Distanza — è calcolata sulla geometria reale del tracciato, andata e ritorno compresi. Dove c'è scritto *andata e ritor-*

no si torna indietro per la stessa strada; dove c'è scritto *anello* si chiude il giro.

Fondo — sabbia battuta, sterrato, asfalto, misto. È l'informazione che decide le scarpe.

Difficoltà — non è il dislivello, che qui non esiste: è **quanto è facile perdersi e quanto è esposto il percorso**. *Facile* = non puoi sbagliare. *Media* = ci sono bivi o tratti isolati. *Impegnativa* = serve orientarsi, e non ci si va da soli la prima volta.

Coordinate — sono il punto esatto da cui parte il tracciato disegnato in mappa. Si copiano nel navigatore del telefono e si arriva lì.

Il Delta del Po come posto dove correre

Il Delta del Po, dalle valli di Comacchio fino alle bocche del fiume, è una delle zone più particolari d'Italia per chi corre. Non per i dislivelli — qui il punto più alto è un argine — ma per tre cose che altrove non si trovano insieme.

Lo spazio. Ci sono tratti in cui corri per quaranta minuti senza incrociare nessuno, con l'orizzonte aperto da tutte le parti. Per chi corre, questo è un lusso raro.

La varietà del fondo. Nel raggio di pochi chilometri passi dalla sabbia battuta della battigia allo sterrato degli argini, dall'asfalto dei lungomari ai sentieri di pineta. È la condizione ideale per allenarsi bene, perché ogni fondo lavora in modo diverso su piedi, caviglie e appoggio.

La natura addosso. Qui non "si vede" la natura: ci si corre dentro. Fenicotteri, aironi, avocette, garzette; i canneti, le dune, la pineta, l'acqua salmastra delle valli. In certe mattine d'inverno, con la nebbia bassa sugli argini, è un posto che non somiglia a nessun altro.

Il clima, che qui decide tutto

Il clima è quello della costa adriatica settentrionale: inverni umidi e freddi, estati calde e afose, e **il vento come protagonista assoluto.**

- **Primavera e autunno** sono le stagioni migliori in assoluto: temperature giuste, luce lunga, poca gente. Da metà settembre a fine ottobre, qui, è il periodo d'oro della corsa.
- **L'estate** vuole disciplina d'orario: si corre **prima delle otto o dopo le diciannove.** A mezzogiorno in spiaggia, con l'umidità che c'è, non si corre e basta.
- **L'inverno** è bellissimo e va rispettato: nebbia, umidità che entra nelle ossa, giornate corte. Vestirsi a strati e farsi vedere.

△ **Il vento.** È l'elemento che più cambia una corsa da queste parti. La **bora** da nord-est è fredda e forte; il **garbino** da sud-ovest è caldo e secco e d'estate toglie il fiato. La regola dei corridori del posto è sempre la stessa: **all'andata si corre contro vento, al ritorno a favore.** Fare il contrario significa tornare indietro esausti, sudati e infreddoliti.

Le zanzare, dette senza giri di parole

Da maggio a settembre, sugli argini e vicino alle valli, **le zanzare ci sono.** Non è un dettaglio: è la ragione per cui d'estate i percorsi vallivi si corrono nelle ore centrali della mattina e non al tramonto, che è il momento peggiore. Un repellente in tasca pesa venti grammi.

Le scarpe, il fondo, l'attrezzatura

Sulla sabbia. Si corre sulla **battigia bagnata e compatta**, non sulla sabbia asciutta: è l'unica superficie che regge l'appoggio. Servono scarpe leggere, che si possano sciacquare; molti qui corrono a piedi nudi per tratti brevi, ed è un ottimo esercizio per il piede — ma **solo su sabbia pulita e controllata**, e solo dopo essersi abituati poco per volta. △ La battigia ha sempre una **pendenza laterale**: correre mille volte con lo stesso fianco verso il mare carica in modo asimmetrico ginocchia e anche. Il rimedio è bana-

le: **all'andata da una parte, al ritorno dall'altra** — cosa che nei percorsi andata-e-ritorno di questo libro viene da sé.

Sugli argini e sugli sterrati. Scarpe da trail leggere o scarpe da strada con una suola un po' scolpita. Dopo la pioggia gli argini diventano fango che si attacca: si mette in conto di tornare sporchi.

Sull'asfalto dei lungomari. Normalissime scarpe da strada.

Il resto, che conta più delle scarpe:

- **acqua:** su questi percorsi fontanelle non ce ne sono quasi mai. Oltre i cinque chilometri, d'estate, si porta;
- **cappellino e occhiali:** qui il sole in spiaggia non perdona, e il riverbero sull'acqua stanca;
- **un guscio antivento** leggero: cambia tutto quando gira la bora;
- **telefono carico**, per i tratti isolati;
- **luci e colori visibili** se corri all'alba o al tramonto sugli argini, dove passano mezzi agricoli.

Mangiare e bere intorno alla corsa

Niente di complicato, tre regole che valgono per tutti.

Prima. Un'ora-due prima, qualcosa di leggero e ricco di zuccheri: una banana, del pane, uno yogurt, un caffè se sei abituato. Mai partire dopo un pasto pesante.

Durante. Sotto i quarantacinque minuti basta l'acqua, e spesso nemmeno quella. Oltre l'ora, o con il caldo, ci vuole acqua **con i sali**: qui si suda molto più di quanto sembri perché l'umidità impedisce al sudore di evaporare.

Dopo. Entro un'ora: carboidrati e proteine insieme. E acqua, più di quanta ne chiedi la sete.

△ D'estate, sulla costa, **la disidratazione arriva prima della sete**: se al ritorno hai mal di testa e pochissima urina scura, hai bevuto troppo poco.

Se non hai mai corso

Si comincia camminando. Il programma che segue è quello che funziona per quasi tutti, e va preso con calma: **si sale di carico ogni settimana, mai più del dieci per cento**, e si corre a un ritmo che permetta di parlare.

Settimana	Cosa si fa	Distanza	Volte a settimana
1	Camminata veloce	2 km	3
2	Cammina 4' / corri 1'	2 km	3

Settimana	Cosa si fa	Distanza	Volte a settimana
3	Cammina 3' / corri 2'	3 km	3
4	Cammina 2' / corri 3'	4 km	3-4
5	Cammina 1' / corri 4'	5 km	4
6	Corsa continua lenta	5 km	4
7	Corsa continua lenta	6 km	4
8	Corsa continua lenta	7 km	4

Tre regole che valgono più della tabella:

1. **Un giorno di riposo fra due uscite**, all'inizio. I muscoli crescono nel riposo, non nella corsa.
2. **Se fa male un'articolazione, ci si ferma**. Se fanno male i muscoli, si continua piano.
3. **Il primo mese si costruisce l'abitudine, non la prestazione**. Chi parte forte smette in tre settimane.

E una raccomandazione che vale per tutti, non solo per chi comincia: **se hai più di quarant'anni, sei fermo da anni o hai qualche acciaccio, fatti fare una visita medica sportiva prima di partire**. Costa poco ed è l'unica cosa di questo libro che non si può improvvisare.

Correre in compagnia

Qui c'è una tradizione podistica viva: gruppi che si trovano la mattina presto sul lungomare, corse su strada e camminate lungo gli argini nei mesi buoni, e società sportive che accolgono volentieri chi arriva. Il **Running Club Comacchio** è il riferimento per chi vuole correre in gruppo, allenarsi con continuità o semplicemente conoscere gente che corre.

Correre in gruppo, da queste parti, non è solo compagnia: sugli argini isolati e nelle valli **è anche sicurezza**.

Osservazioni, consigli e piccole regole del posto

- **Rispetta la postura:** busto alto, spalle basse, sguardo avanti e non ai piedi. Sulla sabbia la stanchezza fa affondare le spalle.
- **Rallenta quando serve** e cammina se serve: nessuno ti guarda.
- **Non entrare nelle aree recintate delle riserve** e non uscire dai sentieri segnati: sono zone di nidificazione, e in certi periodi dell'anno il disturbo è un reato oltre che una maleducazione.

- **Non correre sulle dune.** Sono fragili, ci vogliono decenni a rifarsi e trattengono la spiaggia.
- **Porta via quello che porti:** gel, fazzoletti, bottigliette.
- **D'estate, sulla spiaggia,** si corre sul bagnasciuga davanti agli stabilimenti, non dentro: la battigia è libera, le concessioni no.
- **Se vedi i fenicotteri, fermati.** Non è tempo perso: è il motivo per cui corri qui invece che su un tapis roulant.

I VENTI PERCORSI

*Le distanze delle schede sono calcolate sul tracciato disegnato in mappa, andata e ritorno compresi. Le mappe sono costruite sui dati aperti di OpenStreetMap e il tracciato è **indicativo**: serve a farti capire dove si va, non a sostituire quello che vedi con i tuoi occhi.*

Percorso 1 — Spiaggia di Lido di Spina, verso Bellocchio

- **Distanza** · 5,2 km (andata e ritorno)
- **Fondo** · sabbia battuta
- **Difficoltà** · facile
- **Partenza** · spiaggia di Lido di Spina, all'altezza di viale Leonardo da Vinci — **44.65134, 12.25536**
- **Quando** · tutto l'anno; d'estate prima delle 8

Il territorio

Lido di Spina è il più meridionale dei lidi di Comacchio, e ha una caratteristica che gli altri non hanno: **verso sud la spiaggia smette di essere una spiaggia da ombrelloni e diventa natura**. Si va verso la Sacca di Bellocchio, dove la costa si fa bassa, sabbiosa e selvatica, e alle spalle della battigia compaiono le dune e la pineta.

È il percorso giusto per capire in mezz'ora che cosa significa correre qui.

Il percorso

1. Dal parcheggio del lungomare si scende in spiaggia e **si va verso destra, cioè verso sud**, con il mare alla propria sinistra.
2. Si corre sulla **battigia compatta**, lungo la spiaggia di Spina, per circa un chilometro e mezzo fra stabilimenti e tratti liberi.
3. Superato l'ultimo stabilimento il paesaggio cambia: a destra compaiono le **dune** e la vegetazione bassa del parco.
4. Si prosegue fino al **giro di boa a 2,6 km**, dove la spiaggia si restringe e comincia l'area della Sacca di Bellocchio (percorso 12).
5. Si torna indietro per la stessa battigia, questa volta con il mare a destra.

Da guardare

Le dune, che qui sono vive e in movimento e che tengono in piedi tutta la spiaggia. **La pineta** alle spalle. E, guardando il mare all'alba, la sagoma delle **"bilancie"**, i capanni da pesca su palafitta che punteggiano questa costa.

Consigli

- Corri sulla **sabbia bagnata e compatta** vicino all'acqua: sulla sabbia asciutta si fa il doppio della fatica.
- Guarda le maree: con la marea alta la battigia si riduce e la pendenza aumenta.
- D'estate parti presto: alle nove la spiaggia è già piena.
- Scarpe sciacquate e asciugate dopo: la sabbia salata rovina la tomaia.

Nelle cuffie

Here Comes the Sun — The Beatles · *Walking on Sunshine*
— Katrina and The Waves

Qui finisce l'anteprima.

CORRI NEL DELTA DEL PO

Il libro intero è di 83 pagine e si scarica in PDF dalla pagina dei libri, con un contributo di 5 ?.

I 5 ? non sono il prezzo di un autore: sono un contributo alle spese degli strumenti digitali impiegati per questi progetti.

libri-pozzati.pages.dev

Da un'idea di Sandro Pozzati · scritto con l'intelligenza artificiale