

Correre nei boschi

Correre nei boschi? Ci pensavo da tempo...poi finalmente...è arrivato il via!

Nel mio tempo libero, appena mi è possibile, in orari spesso mai gli stessi, metto le scarpe da running e vado a correre.

Corro da quando ero bambino, ho provato anche a praticare sport al chiuso come le palestre, ma ho presto capito che non fanno per me, **mi piace stare all'aria aperta con tutto quello che comporta**: caldo, freddo, pioggia, sole, nuvole, vento, profumi, odori; gli elementi e il loro sentirsi.

Questa estate 2022 con la mia famiglia abbiamo deciso di cambiare zona dove andare al mare e ci siamo spostati fuori dal centro, tra Quercianella e Castiglioncello: al [Fortullino](#).

Si tratta di un piccolo stabilimento balneare immerso nel verde della valle del Fortulla che prende il nome dal fiume omonimo che l'attraversa, nel comune di Rosignano Marittimo.

Intorno allo stabilimento si sviluppano percorsi immersi nella natura ricchi di itinerari tra sorgenti, miniere, dighe, archeologia e cinte murarie; [per approfondimenti sulla zona premi qui](#).

Qui al Fortullino **ho avuto occasione di poter percorrere alcuni di questi sentieri correndo**.

<https://youtu.be/ZAbI-fb0V7M>

La natura come fonte inesauribile di energia

La corsa nel bosco è un'attività che mi affascina così quest'anno ho colto l'occasione per immergermi di corsa nella natura, solo in un secondo momento ho scoperto che questo tipo di attività ha un nome tutto suo: [Trail running](#) (letteralmente corsa nella natura).

L'incontro tra la passione per la corsa e quello per la natura ha dischiuso una preziosa sorgente di ricarica energetica sia fisica che mentale: psichica.

La gioia è presto divenuta un fiume di entusiasmo che ha toccato le persone vicine tanto che alcuni sono divenuti dei compagni di avventure, così in pochissimo tempo è nato il gruppo [Fortullino Runner](#).

https://youtu.be/-_rs18avXeQ



Da sx a dx, i compagni di avventura: Giacomo, Matteo, Federico e il sottoscritto.

La Silvoterapia

Da tempo sono ormai consapevole che la natura sia un luogo di ristoro, di pace, di ricarica energetica e spirituale, andare per boschi ha per me lo stesso significato che andare in un luogo di culto, tempio o chiesa che sia. Recentemente sono venuto a conoscere che esiste un vero e proprio metodo [terapeutico](#) riconosciuto scientificamente dal 1927: la [Silvoterapia](#).



Fanno parte della Silvoterapia tutte quelle pratiche che hanno per oggetto gli ambienti naturali, come boschi, montagne, pianure, laghi, fiumi, e in questi luoghi potersi concedere di abbracciare un albero, una roccia oppure passeggiare o appunto correre.



E adesso se puoi, non ti resta che trovare un bosco e **immergerti nella natura che siamo**.

Se sei di Livorno [a questo link trovi alcuni percorsi](#) che abbiamo registrato con [WikiLoc](#).

Riporto il percorso più bello fino ad ora tracciato, comprende un tour della valle del Fortulla con visita all'antica [miniera di magnesite](#).

Powered by [Wikiloc](#)