

Plogging

Directamente de Suecia llega la última modalidad de *running* en la que lo más importante es llevarte una bolsa y recoger la máxima cantidad de basura del entorno.



(1) En tu equipación habitual de *running* te calzas las deportivas, te vistes con mallas y camiseta, llevas tu *smartphone*, reproductor de música o pulsera cuantificadora¹⁾, **22** si ya practicas o te decides a practicar el *plogging* tendrás que incluir la bolsa de basura. Sí, has leído bien, porque
5 en esta nueva modalidad de *running* no solo se sale a correr, también se sale a limpiar de desperdicios las calles o parajes naturales contribuyendo así a cuidar del medio ambiente. El *plogging* es, pues, el primer *running* con conciencia medioambiental.

(2) Procedente de la fusión del término inglés ‘jogging’ (‘trotar’) con la
10 expresión sueca ‘plocka upp’, que significa ‘recoger’, el *plogging* no oculta sus raíces de origen. Suecia se está convirtiendo en un laboratorio de modalidades de *running* que, aunque puedan resultar extravagantes, acaban conquistando al resto del mundo. En 2016 nació en Estocolmo esta modalidad que fusiona el deporte con el respeto al medio ambiente
15 gracias a la iniciativa de Erik Ahlström. Este ciudadano, que vivía en un pequeño pueblo del interior, se dio cuenta de la cantidad de residuos que había en los alrededores de la capital sueca cuando se mudó allí y decidió ponerle remedio en sus carreras rutinarias. Así comenzó este deporte en el país escandinavo, cuyo porcentaje de reciclaje es del 99%
20 gracias a un sistema que logra reutilizar prácticamente todos los residuos generados.

(3) El fenómeno ha ganado tantos adeptos, los *ploggers*, que el *plogging* ya se practica en más de 100 países y unas 20 000 personas salen a correr a limpiar el planeta, según los datos de la página oficial de esta
25 novedosa disciplina deportiva. El contagio de esta fiebre ecodeportiva ha llegado hasta Estados Unidos, México, Argentina o Costa Rica y se ha extendido por diferentes países europeos como Noruega, Finlandia, Francia o Escocia. “En España esta tendencia ha tenido una buena aceptación, sobre todo, por parte de los diferentes clubes de *running*”,
30 señala Eduar Reyes Olivares, coordinador de la agrupación *Plogging España*. Ya sea en un parque, en el campo, en la costa o en la ciudad, para Olivares “el lugar lo determina la necesidad de limpieza que tenga el sitio. Por lo general, se hace una visita previa al lugar y de esta manera planteamos una estrategia con fecha y hora”.

35 **(4)** Lo bueno del *plogging* es que, además de los beneficios conocidos de
la práctica del *running* tradicional, puede ser practicado por corredores de
diferentes niveles y de todas las edades. Asimismo, añade la posibilidad
de intensificar la carrera con otros ejercicios como las sentadillas²⁾ o
40 incorporando saltos para recoger los desperdicios que se encuentran por
el camino, tanto en el suelo como en altura. Por este motivo, los expertos
coinciden que en una salida de 30 minutos, a un ritmo medio, se puede
llegar a quemar hasta unas 300 kcal. Incluso los aficionados de esta
nueva práctica ecodeportiva se animan a compartir sus trucos y técnicas
en las que deben combinar la carrera con la ‘colecta’ de desechos en
45 tramos de unos 8 o 10 kilómetros.

(5) Los *ploggers* se retan continuamente para demostrar quién recoge
más basura en menos tiempo, de hecho, “se hacen pequeñas
competiciones de rapidez y cantidad de basura recolectada por equipo”,
indica Eduar Reyes Olivares. Por lo que respecta al tratamiento de los
50 desperdicios recogidos, “antes de realizar la actividad se determina el
punto de recogida de basura más cercano y al final de la carrera se
cuantifica la cantidad alcanzada, aunque esta última se haga más por un
hecho de satisfacción del grupo que por razones logísticas” señala
Olivares. 27, más que ser una modalidad de competición, el *plogging*
55 se inclina más por el entretenimiento y la satisfacción de limpiar la
naturaleza o los entornos urbanos mientras se practica algo de deporte. Y
no solo se aplica al *running*, el *plogging* también se puede practicar sobre
una bicicleta o sobre una tabla de *paddle surf*, de modo que cada uno
marca su propio ritmo.

60 **(6)** Ahora, todos los *ploggers* coinciden en hacerse la foto de rigor con el
hashtag #Plogging para subirla a redes sociales como Instagram o
Facebook mostrando orgullosos sus bolsas llenas de basura. De este
modo se hace viral el fenómeno y se concientiza de forma lúdica sobre la
importancia de cuidar del planeta.

adaptado de: <https://correresevalientes.elmundo.es>, 26-04-2020

noot 1 la pulsera cuantificadora = de activiteitentracker

noot 2 las sentadillas = de squats; de beenspieroefeningen