

Posted on 22 Luglio 2020
da Letizia Ortalli

Le novità del mondo Outdoor
Sciare
Sci alpinismo
Notizie delle aziende
tester
Ski racing
Test Day
Approfondimenti
Fiere
Domande & Risposte
outdoor
Fiere, Saloni e Festival
Mete e Viaggi
RUBRICHE
Noleggio
Fitness
Prevenzione
Donne
Sostenibilità
La salute outdoor
OUTDOORTEST-TALKS-2021
Inglese
Livigno Outdoorlab by
Outdoor test
Tagged swimrun - vivobarefoot

TORNA AL MAGAZINE

Swimrun: una nuova entusiasmante esperienza sul lago di Mergozzo

Un anello di 7km da percorrere tra nuoto e corsa



Dopo l'esperienza entusiasmante di Alfredo dello scorso anno sul Lago di Mergozzo (che potete trovare [QUI](#)), quest'anno è arrivato anche il mio turno di **provare lo Swimrun!** Grazie alla possibilità offerta da **Michelin e Phelps**, di testare i loro materiali per questa disciplina, e presa da una buona dose di coraggio (non nuoto da 10 anni!), **accetto di tuffarmi letteralmente nello Swimrun.**

Lo Swimrun è una disciplina nordica, fatta di corsa e nuoto, senza zone di cambio, in cui tutto ciò che serve, se lo si porta con se. Sta riscuotendo un successo eccezionale e risulta uno degli sport in più forte crescita degli ultimi anni. Un duathlon moderno che vede nella corsa e nel nuoto il mezzo per cui spostarsi da una parte all'altra del lago o dei laghi, e questo è il motivo per cui è nato in un paese nordico.

La mattina inizia con calma, alle 10.00 ci troviamo al [campeggio delle Fate](#) che ospiterà le nostre buffe tenute, ed inizia qui la nostra **vestizione da Swimrunners.**

Per lo swimrun serve:

– **Muta:** dipende dalla temperatura dell'acqua, ma la muta è altamente consigliata. Noi abbiamo usato la Limitless di Phelps, un prodotto specificatamente progettato per lo swimrun. Costruita in neoprene da 1,5mm super stretch e dotata di due zip, una frontale ed una posteriore estremamente pratiche da mettere e togliere.



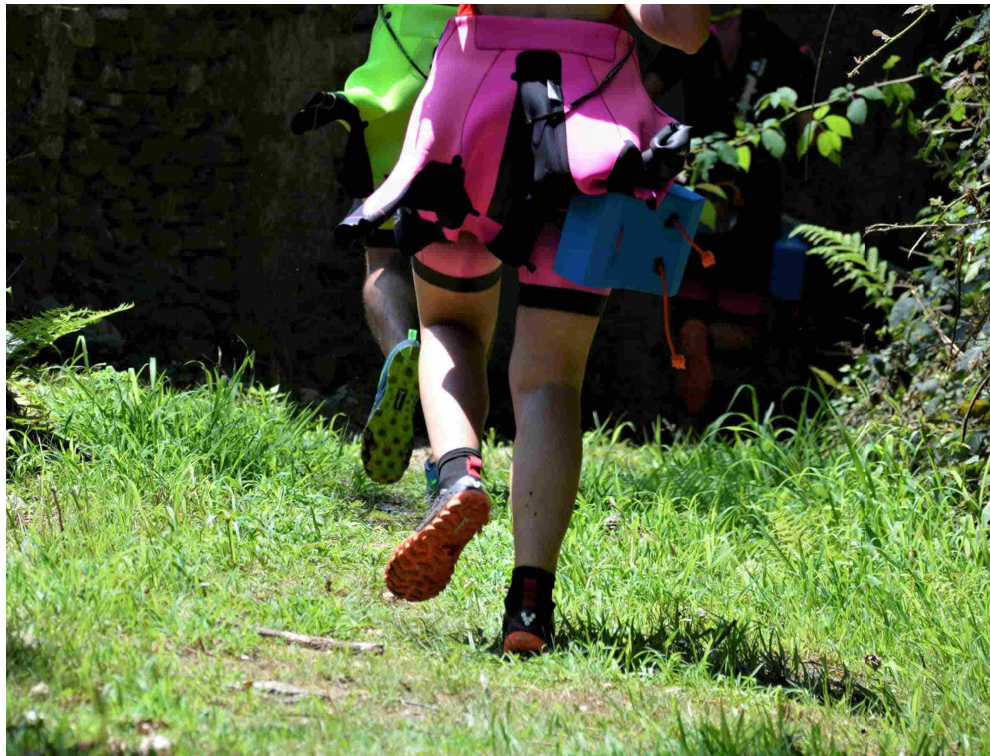
- **Cuffia:** abbiamo provato la Race Cas di Phelps, una cuffia in silicone che permette all'acqua di scorrere via velocemente.

- **Occhialini:** per la fase di nuoto. Per questi la prerogativa è il comfort. Noi abbiamo utilizzato l' Xceed con lente titanium mirror, un occhialino da gara creato per massimizzare le prestazioni.



- **PullBuoy:** non è scontato, per un neofita come me, ma nello swimrun si corre con le gambe e si nuota con

le braccia. Questo alternarsi permette il riposo alternato degli arti e quindi nella fase acquatica il Pullbuoy ha lo scopo di far galleggiare le gambe per fare meno fatica possibile. Lo si deve tenere sempre affrancato alla coscia.



- **Palette per il nuoto:** i più esperti potranno utilizzare le palette per le braccia per rendere le bracciate più efficaci.

- **Scarpe:** ebbene si, esistono delle scarpe create appositamente per lo Swimrun! Noi abbiamo provato le Vivobarefoot Tempest con suola Michelin, potete trovare il test completo QUI. Le scarpe nello Swimrun sono un complemento fondamentale, devono essere leggere ed altamente drenanti per favorire la fase di corsa in uscita dall'acqua e devono galleggiare in fase acquatica.



Una volta terminata la vestizione passiamo all'**azione!**

Il percorso disegnato per noi prevede un totale di 7km, 1,3km di nuoto ed i restanti di corsa su sentieri off-

road, il tutto in **2 frazioni di nuoto e 3 di corsa**. Partiamo a piedi in leggera corsa, la sensazione di correre con la muta ed in testa la cuffia è inizialmente strana, ma ci facciamo presto l'abitudine. Dopo pochi minuti siamo in riva al lago e ci immergiamo per la prima frazione di nuoto. L'acqua ha una **temperatura piacevole**, resa ancora più piacevole dall'aver indossato la muta, iniziamo a nuotare, con le scarpe ed il pullbuoy ben affrancato in mezzo alle cosce, che ci permette un miglior galleggiamento degli arti inferiori che nel nuoto rimangono fermi il più possibile.

Arrivati a riva, c'è la fase di transizione, in cui abbiamo il tempo di prendere fiato, alzare gli occhialini, aprire la muta e via, si riparte a correre, senza cambiarsi. **Le scarpe perdono rapidamente l'acqua in eccesso** e la muta umida, ci dà una bella sensazione di freschezza. E si procede così fino a concludere l'anello al Camping Le Fate, il posto da cui eravamo partiti.

E' stata un'esperienza davvero **entusiasmante**, uno sport che combina nuoto e corsa, piacevole per le giornate di caldo, in cui il refrigerio dell'acqua risveglia il corpo e la mente per prepararsi di nuovo a correre.



AZIENDE

