

## MH PLUS



## Il fascino dello swimrun

ESISTE UNA DISCIPLINA CHE UNISCE NUOTO E CORSA IN UN'ESPERIENZA UNICA. È LO SWIMRUN E PRENDE LE SUE ORIGINI DAL MONDO SCANDIVANO

DI DARIO MARCHINI

**NUOTARE, PEDALARE, CORRERE.** Una sequenza naturale per chi ama il triathlon. Che permette di adattare allenamenti e strategia per sfruttare al meglio le proprie qualità, che siano a piedi, sui pedali o in acqua. Ma se ogni gara fosse diversa dall'altra? Se dopo aver nuotato si dovesse poi correre e poi nuotare ancora? Se non ci fossero punti di cambio e non ci si fermasse mai? Se non ci fosse più occasione per recuperare il tempo perso? In realtà, esiste una disciplina che permette di provare tutto questo. Si chiama swimrun ed è nata in Svezia nel 2002 quando quattro amici, divisi in due squadre da due persone, hanno deciso di provare a sfidarsi su un percorso che si snodava tra terra e mare. Da isola a isola (Ö till Ö in svedese, da cui ha preso il nome il principale circuito internazionale di swimrun), correndo e nuotando in sequenza. Com'è immaginabile, tuffarsi nel gelido Mar

Baltico non è una delle esperienze più rilassanti che si possano provare, così come non lo è lo swimrun. Infatti i primi due tentativi sono stati un clamoroso insuccesso, dovuto ad una distanza da ricoprire troppo ampia rispetto alle possibilità di auto approvvigionamento. Ma già dal 2006 questa nuova formula di competizione ha disputato il primo Campionato del Mondo a squadre, proprio lungo i tracciati svedesi.

Nonostante sia uno sport multidisciplinare, come il triathlon, lo swimrun ha regole specifiche che lo rendono una disciplina completamente autonoma, rappresentando comunque un ottimo allenamento anche per triatleti e runner.

Normalmente si corre in coppia (uomo-uomo, donna-donna, uomo-donna) e si nuota legati insieme (regola nata inizialmente per garantire un primo soccorso nelle gare più sperdute), ma negli ultimi anni si è diffusa

anche come disciplina singola, soprattutto grazie all'evolversi di distanze più brevi e condizioni, climatiche e ambientali, meno estreme.

Le gare di swimrun si snodano (soprattutto nel Nord Europa) su percorsi selvaggi, tra laghi e percorsi di trail, dove è difficile garantire un'assistenza immediata. Per questo è reso obbligatorio anche l'utilizzo della muta (normalmente corta) e del pull buoy (un galleggiante da utilizzare in mezzo alle gambe) che aiuta a stare a galla. Abbigliamento e accessori non vengono mai lasciati nei vari punti di cambio nuoto/corsa, ma devono essere sempre indossati insieme alle scarpe, agli occhialini e alle palette per le braccia (opzionali).

Differentemente dal triathlon la successione di discipline non è singola, ma in sequenza (vedi tabella), con un rapporto chilometrico di circa 1 chilometro (nuoto) a 4 (corsa) in base alle varie distanze. Sequenza che permette anche di alternare consecutivamente l'utilizzo delle fasce muscolari, sfruttando la parte superiore del corpo nelle frazioni di nuoto e la parte bassa in quelle di corsa.

In Italia lo swimrun ha avuto natali simili, ma indipendenti, da quelli nordeuropei. Nel 2012 due amici hanno cercato un modo



## DISTANZE E CATEGORIE

CATEGORIA	DA (KM NUOTO/KM CORSA/N SERIE)	A (KM NUOTO/KM CORSA/N SERIE)	DISTANZA DI GARA
Super Sprint	1/4/4	2/8/n	Max 10 km
Sprint (o Corto)	2/8/6	4/17/n	Da 10 km a max 21km
Mezzo	4/17/8	8/34/n	Da 21 km a max 42 km
Lungo	8/34/10	10/65/n	Da 42 km a max 75 km
Ultra	10/65/20	Senza limiti	Più di 75 km
Multi-day	Più di un giorno	Senza limiti/4	Più di 24 ore



## MICHELIN, UN PASSO AVANTI

La scarpa è probabilmente l'accessorio fondamentale per lo swimrun, da non sbagliare, progettata in maniera totalmente differente dalle "più semplici" scarpe da running, che non deve ostacolare la frazione di nuoto e che deve garantire massime prestazioni su tutte le diverse superfici, sia asciutte (asfalto, off-road, roccia, sabbia) sia bagnate. Michelin è stato uno dei primi brand che ha cercato di sviluppare nuove mescole (per la suola) che potessero garantire un'alta performance in ogni occasione e un'eccellente aderenza su ogni tipo di tracciato.



per unire Lignano Sabbiadoro e Grado, correndo e nuotando tra le cinque isole che li separano. Ma solo nell'estate del 2014 si è svolta la prima gara di Aquaticrunner, con regole e metodologie differenti da quelle svedesi (la prima gara al mondo di swimrun ad essere disputata in acque calde e in modalità individuale).

Ciò che affascina maggiormente in una prova di swimrun è il contatto con la natura. La maggior parte dei percorsi su terra si snoda tra bellissimi e durissimi percorsi trail, salendo e scendendo i sentieri nascosti tra i boschi, per poi nuotare nelle acque (fresche se non gelide) blu e verdi di piccoli e grandi laghi (o mare o anche fiumi). Una sequenza senza sosta, che fa sognare il momento in cui ci si ritufferà in acqua, mentre ci si arrampica lungo la costa rocciosa, e che rende un miraggio in lontananza la terra ferma, mentre ci si sbraccia per raggiungere la prossima riva.

Una disciplina dura, seducente, che negli ultimi anni sta diventando sempre più conosciuta e praticata soprattutto da chi ama l'endurance. Motivo per il quale molte aziende hanno iniziato anche a sviluppare materiali e accessori sempre più specifici per affrontare al meglio ogni situazione.



## RUNNER'S WORLD

Runner's World è la più importante rivista al mondo dedicata agli appassionati della corsa. Il magazine che spiega come migliorare la forma fisica e il benessere del corpo attraverso il movimento e il running in particolare. Ogni mese in edicola e tutti i giorni sul web [www.runnersworld.it](http://www.runnersworld.it)

MENSHEALTH.IT 113