



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



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

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.

