

Postato il 30 Luglio 2019
da Alice Dell'Omo

MAGAZINE ▾

AZIENDE

Q ▾



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

Taggato MICHELIN - salming -
swimrun

TORNA AL MAGAZINE

Swimrun: storia, attrezzatura e consigli

Intervista ad Antonio Pistellato di Salming per scoprire i segreti di questa disciplina

Intervista a tutto tondo sul mondo dello Swimrun ad Antonio Pistellato, distributore italiano del brand Salming. Storia, competizioni, attrezzatura e consigli tecnici su questa disciplina affascinante e dura che abbatte ogni barriera geografica e mentale.



Antonio Pistellato di Salming

Come nasce lo Swimrun, la storia

"Lo Swimrun nasce in Svezia nel 2002 dopo scommessa tra 4 amici che formarono due coppie: "andiamo da quell'isola a quell'altra, correndo e nuotando, chi arriva ultimo paga quello che gli altri hanno bevuto e mangiato" si dissero. La leggenda narra che gli amici siano rientrati a casa 24 ore dopo. Ufficialmente nasce, invece, nel 2006 quando per la prima volta in Svezia si è tenuto Ötillö (che significa "Isola all'isola"). Nel 2006 c'era solo una gara, nel 2019 se ne registrano più di 500 in tutto il mondo, il primo paese è la Francia, seguito dalla Svezia."



Credits HLM Photo

Come funziona la pratica dello Swimrun in Italia?

*"In Italia ufficialmente si inizia nel 2014 con l'**Aquaticrunner**, da Lignano a Grado, preceduta dall'edizione ridotta (sempre a Lignano) vinta da **Diego Novella** che arriverà terzo nella prima edizione dell'Aquaticrunner. Oggi si registrano diverse gare, alcune ricondotte sotto un circuito denominato **Italian Swimrun series**. La vera promozione della disciplina è concretamente fatta da **Swimrun Cheers**, con 22 test in diverse regioni di Italia, dove si ha la possibilità di capire concretamente cosa significhi fare Swimrun e provare attrezzatura e scarpe **Salming con suola Michelin**. Non sono solo gare, ma veri e propri camp dove viene condivisa la passione per questo sport. A ottobre, **Swimrun Cheers**, in occasione della festa di fine stagione, organizza la prima edizione della **Swimrun by Night**, ovvero una notturna."*



Diego Novella, ambassador Salming. Credits Swimrun Cheers

Come sono strutturate le gare?

*"Il bello dello Swimrun è che è il territorio a chiamare, sia per le distanze, sia per il numero di frazioni: **non esiste e non deve esistere uno standard**. Si può partire con la corsa, oppure con il nuoto, le distanze delle frazioni dipendono dal territorio. Noi diciamo che **lo Swimrun è pura libertà**. Swimrun non è solo palette e pull, nuoto e corsa, è molto di più: è libertà, è abbattere ogni barriera geografica e mentale, laddove devi fermarti con le altre discipline, con lo Swimrun continui, perché finita la terra, nuoti, finita l'acqua esci e corri fino alla prossima nuotata, e poi ancora, senza limiti senza standardizzazioni, si va oltre. Si rivalutano le proprie capacità di adattamento, oggi più che mai nascoste dalla standardizzazione che facilita vita e lavoro. **La zona di confort, non ha più limiti.**"*



Soles by Michelin. Credits That's light

Quale attrezzatura serve?

*"Partiamo dalle **scarpe**. Io propongo la calzatura **Salming OT COMP con suola Michelin**, che da due anni*

viene testata duramente da Swimrun Cheers, e i suoi 200 atleti, nei test ed in gara. Salming OT COMP con suola Michelin è una scarpa **leggera, grippatissima, fedele, che non molla mai**. Se le provi, non desideri altro ai piedi. Per quanto riguarda la **muta**, quando l'acqua è fredda è fondamentale, in alternativa si può usare un body: la muta deve avere doppia cerniera, una frontale ed una sulla schiena per facilitare le operazioni di vestizione e svestizione. Quando corri, è sempre meglio aprirla e sfilarla dalla parte alta del corpo, altrimenti è molto faticoso correre. Servono poi le **palette**: dato che si nuota con le scarpe, si scivola poco e si perde la potenza, con le palette contrastiamo questi effetti negativi, riacquistando un po' di potenza. Un piccolo segreto: le palette diventano anche il road book, su cui scrivere le distanze della gara, le diverse frazioni. In gara è sempre importante sapere la lunghezza delle frazioni. Infine ci vuole il **Pull Buoy** da mettere in mezzo alle gambe quando si nuota, e all'esterno della coscia quando si corre. Legato con una corda elastica è leggerissimo e non da fastidio. Anche questo strumento aiuta a compensare l'effetto frenante delle scarpe."



Credits HLM Photo

Come sono fatte le scarpe da Swimrun?

"La nostra scarpa da **Swimrun Salming OT Comp (off trail competition)** è così costruita.

- **Battistrada**: mescola e disegno firmato Michelin con Michelin's OCX – Extreme Outdoor Compound, ossia un misto di gomma e fibra per avere il massimo del grip e della durata. Ha un disegno studiato appositamente per questa disciplina con tasselli auto pulenti e leggermente ammortizzati provenienti dal disegno dei pneumatici da Downhill e Motocross. Questo è quindi sinonimo di estrema trazione e grip.
- **Intersuola**: composta in RunLite, materiale realizzato dalla casa svedese, ultraleggero, ad alto assorbimento dell'impatto ma allo stesso tempo molto reattivo. Drop 4mm.
- **Tomaia**: 2 strati intrecciati in tessuto con esoscheletro laterale termo saldato che dona stabilità laterale, il tutto rafforzato sul puntale e lateralmente da inserti Rocshield Salming anti urto. Il materiale e la struttura della tomaia la rendono estremamente drenante e a rapida asciugatura, in più, la sabbia e la terra tendono a rimanere all'esterno grazie ad un filtro che aiuta a mantenere il piede il più pulito possibile al suo interno."



Che caratteristiche tecniche devono avere le scarpe da swimrun?

"Le scarpe da Swimrun sono calzature particolari che devono incorporare determinate caratteristiche tecniche quali: leggerezza, reattività, grip, asciugatura rapida, drenaggio rapido dell' acqua e tessuti resistenti con inserti anti abrasione tipici del Trail running."



Credits HLM Photo

Quali elementi devo valutare per scegliere la giusta calzatura?

*"Le scarpe devono essere scarpe molto **leggere** di base perché poi in acqua chiaramente prendono peso. Devono essere **drenanti** ed avere un battistrada da trail che su fango, legno bagnato e roccia abbia un'ottima **trazione e grip**."*



Credits HLM Photo

Informazioni e link utili

[Salming](#): scarpa da Swimrun con suola Michelin

[Swimruncheers](#)

[Aquaticrunner](#)

[Suole Michelin](#)

[Tecnologie Michelin](#)