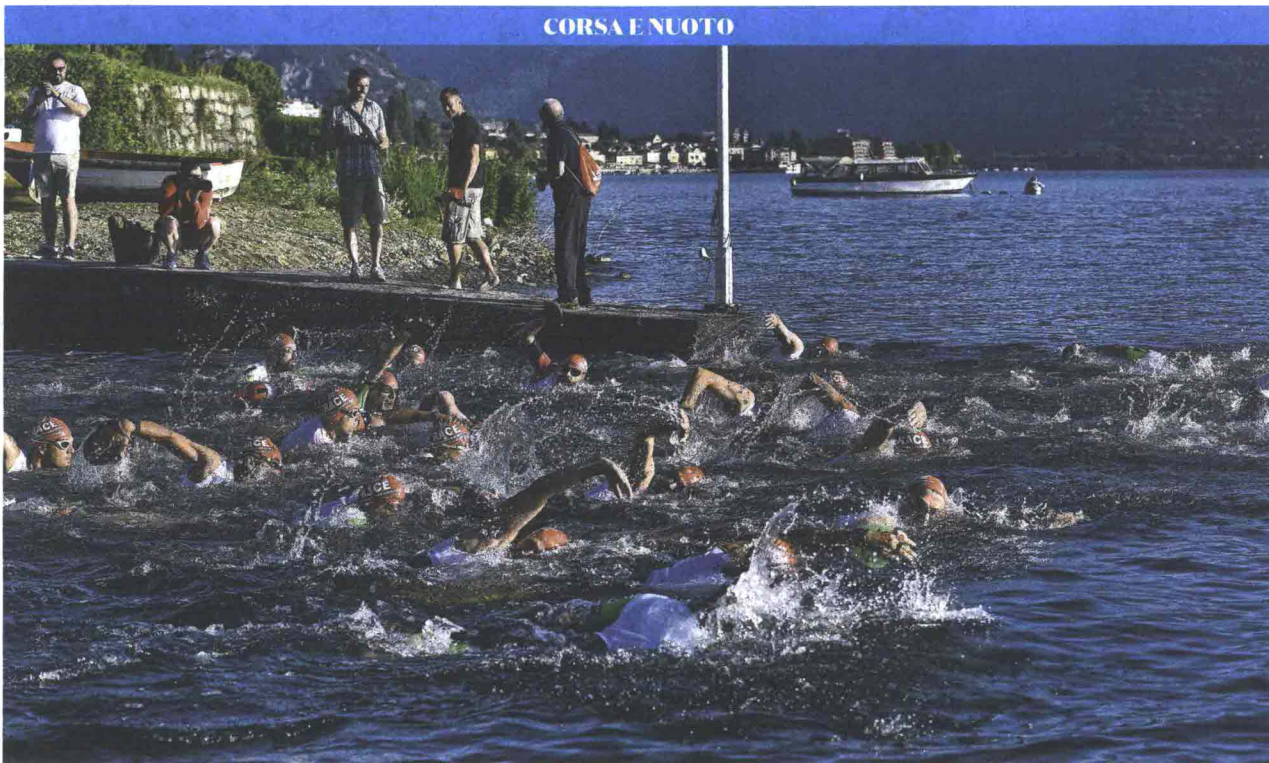


SPORT/STYLE

# Agenda

## SUL LAGO MAGGIORE

La scorsa edizione della Swimrun Cheers Race.



## Questo pazzo pazzo "aquathlon"

A Stresa si nuota con le scarpe e si corre con la muta, a frazioni alternate senza zona cambio. È lo swimrun, nato in Svezia per una scommessa...

Nato in Svezia nel 2002 per una scommessa "alcolica", lo swimrun è una disciplina di nuoto e corsa parecchio imparentata col triathlon, salvo che per alcune fondamentali differenze: si nuota con le scarpe e si corre con la muta, non ci sono zone cambio né numero fisso di frazioni e tantomeno distanze standard. E non è nemmeno un aquathlon, nel senso che nel corso della gara non esiste un ordine prestabilito in cui le frazioni si susseguono ma è la conformazione del percorso a determinarlo. Come e più che per altri sport di endurance un ruolo fondamentale è giocato dall'at-

trezzatura, specificamente pensata per essere indossata durante l'intera gara: mute con chiusure lampo che semplificano la parziale svestizione (indispensabile durante la fase di corsa) e scarpe capaci di drenare rapidamente l'acqua ma al tempo stesso protettive e adatte a ogni tipo di terreno. Abbigliamento regolamentare completato da cuffia, occhialini, palette e perfino *pull buoy* (letteralmente, boa da tiro) che il runner-nuotatore ha sempre con sé. Cresciuto molto negli ultimi anni quanto a popolarità (dalle 80 gare del 2016 si è passati, quest'anno, a 518 in 37 nazioni), lo

swimrun ha in Swimrun Cheers il suo circuito italiano di manifestazioni, con un format molto articolato che comprende gli Swimrun Cheers Test, itineranti, che dal 23 marzo toccheranno 22 località italiane (calendario e informazioni su [swimrun-cheers.com](http://swimrun-cheers.com)), aperti a chiunque voglia prendere confidenza con questa disciplina senza ansia da gara, ma anche ad atleti esperti che si allenano in vista delle competizioni. E, a proposito di gare, l'appuntamento italiano dell'anno è per il 15 giugno alla 4ª edizione della Swimrun Cheers Race a Stresa, sul Lago Maggiore: tre percorsi per tre distanze (Hard 50 km, Iron 37 km e Short da 26), nello scenario delle Isole Borromee, i cui angoli più nascosti e suggestivi verranno aperti al pubblico per l'occasione. A livello mondiale, invece, la madre di tutte le gare della disciplina resta la Ötillö in Svezia, là dove tutto è cominciato: 65 km di corsa e 10 km di nuoto, passando per 26 isole. Non a caso, ai primi di settembre, sarà quello il campo di gara del Campionato mondiale.