

CORRIERE DELLA SERA

CORRI, NUOTA, PEDALA  
TRE SPORT UNA TRIBÙCorrere e nuotare tra le isole:  
così è nata l'emozione «swimrun»Metodo Tabata, lo conosci?  
Allenamenti semplici e moltoIn 15 mila alla PolimiRun, il più  
grande evento sportivo

## Correre e nuotare tra le isole: così è nata l'emozione «swimrun»

Disciplina sportiva in forte crescita: gara a frazioni alternate si nuota con le scarpe e si corre con la muta. Il 14 giugno la competizione più bella in Italia: la Swimrun Cheers Race sul Lago Maggiore che prevede il percorso «hard» di 50 chilometri

Martino Spadari



L'idea è nata nel 2002, ma in Italia è arrivata nel 2016: «swimrun» è una competizione di nuoto e corsa a frazioni alternate, senza zona cambio: si nuota con le scarpe e si corre con la muta. Non ci sono distanze fisse, è il terreno a stabilirle. La stessa cosa per il numero di frazioni. Nata in Svezia nel 2002 per una scommessa a base di alcol, trova il suo nome ufficiale nel 2011 sulla distanza standard di 65 km di corsa e 10 km di nuoto passando per 26 isole.

### In crescita

Lo swimrun è tra le discipline sportive più in crescita negli ultimi 5 anni nel mondo. Le 80 gare nel 2016 sono diventate oggi oltre 518 in 37 diversi paesi. «A quattro anni



Le **Newsletter** del Corriere, ogni giorno un nuovo appuntamento con l'informazione

Riceverai direttamente via mail la selezione delle notizie più importanti scelte dalle nostre redazioni.

ISCRIVITI



CORRIERE TV I PIÙ VISTI