

OUTDOORTEST.IT

GUIDA ALL'ACQUISTO DEI TUOI ATTREZZI SPORTIVI

Create future growth.

June 30-July 3, 2019, Messe München
Secure your ticket now.

Be part of it!

Outdoor
by ISPOPostato il 20 Maggio 2019
da Alfredo Tradati

MAGAZINE

AZIENDE

Q

f YouTube Instagram

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 corsa - lago -

mergozzo - nuoto - swimrun

TORNA AL MAGAZINE

A tutto Swimrun nel lago di Mergozzo

Pura emozione e tanto divertimento con la nuova disciplina in crescita anche in Italia

Lago di Mergozzo, 15/5/2019. Con 10 gradi di temperatura sull'uscio di casa, a Milano, alle 7 di mattina, l'idea di tuffarsi nelle acque di un lago alpino non è certo la prima che ti viene in mente appena sveglio. Ma la **curiosità** di provare questa **nuova** (in Italia) **disciplina**, lo **swimrun**, fatta di **corsa** e **nuoto** in uno sviluppo d'azione il più naturale possibile, così come suggerisce la filosofia di questo sport "nordico", non lo nego, mi ha catturato fin dal primo momento.



Il gruppo di giornalisti inviati alla prova di swimrun nelle acque del Lago di Mergozzo

L'occasione è la prova riservata alla stampa che gli **ideatori** e **animatori** dell'**associazione Swimrun Cheers**, **Diego Novella** e **Veronica Castelli**, pionieri del movimento nel nostro Paese, hanno approntato sul **lago di Mergozzo**. La location non poteva essere migliore: uno **specchio d'acqua limpida**, cristallina, incastonato nel verde delle **Prealpi ossolane** e sullo sfondo, oltre il borgo di Mergozzo, i contrafforti del "Rosa", abbondantemente coperti di neve, nonostante la primavera avanzata.

Si comincia con la distribuzione delle **attrezzature**: **muta**, **calotta**, **occhiali**, **palette**, **pull-buoy**, **scarpe**. Segue un briefing introduttivo per inquadrare brevemente la disciplina e illustrare le (poche) regole che ne costituiscono la struttura, ma soprattutto far capire a noi neofiti lo **spirito libero dello swimrun**. Nato in Svezia, in un ambiente naturale tra i più incontaminati del pianeta, dove potersi **muovere velocemente** tra **terra** e **acqua**, **boschi** e **laghi**, senza soluzione di continuità è sembrato subito essere la cosa più logica, il movimento ha prodotto fin da subito le sue **competizioni** più **estreme**, come la **Ötillö Swimrun World Series**,