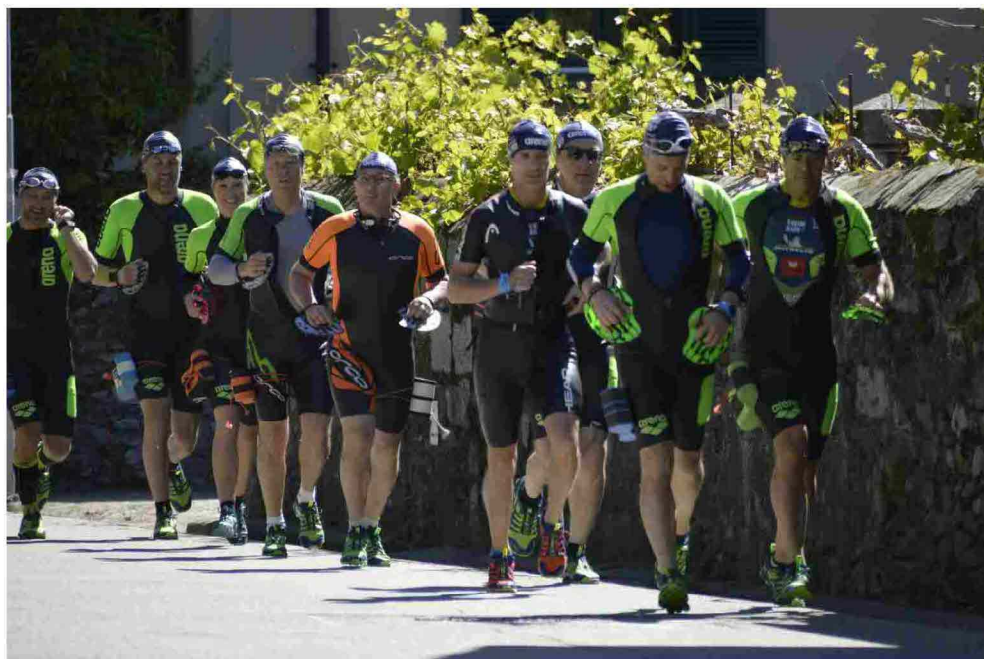


vero e proprio Campionato del mondo della disciplina.



Frazione di corsa nella prova di swimrun a Mergozzo

Si parte in leggera corsa, sulla strada che porta a Mergozzo, un chilometro di riscaldamento per poi raggiungere la riva del lago da cui, una volta immersi, puntare decisamente il campanile del paese, come punto cardinale. Diego ci comunica che la **temperatura dell'acqua (14 gradi)**, non è poi così bassa... Basta **entrare decisamente**, senza titubanze, fare una decina di bracciate con la testa fuori dall'acqua (per acclimatarsi e evitare di sentirsi mancare il respiro) e poi via, **giù la testa**, cercando di **economizzare i gesti** imparando a **gestire le palette** alle mani che potenziano la trazione, ma allo stesso tempo, stancano velocemente spalle e braccia. Indossando scarpe e calze, l'uso delle gambe come stabilizzatori e propulsione è vanificato e, pertanto, occorre isolarle per concentrare tutto lo sforzo sul comparto superiore. L'effetto si ottiene utilizzando uno **strumento galleggiante, pull buoy**, che inserito tra le cosce **sostiene gli arti inferiori** e li **stabilizza**.



Frazione di nuoto, con palette e pull-buoy, durante la prova di swimrun