

✍ DIEGO NOVELLA 📷 TREK  
COORDINATORE NAZIONALE ASI PER LO SWIMRUN

# CAPACITÀ DI ADATTAMENTO CERCASI

**L**o Swimrun contribuisce fattivamente all'abbattimento delle barriere geografiche e mentali facendo rispolverare la nostra capacità di adattamento. Quindi, questo sport non fa bene solo al fisico. Allora continuiamo ad allenarci e, data la stagione, possiamo sostituire qualche seduta di piscina con allenamenti in acque libere, lago o mare che sia. Prendiamo un bel paio di occhialini da acque libere e via. Adattiamoci a nuotare senza piastrelle e riga blu, alziamo la testa ogni 8-10 bracciate per vedere se andiamo dritti sull'obiettivo. Utilizziamo la muta (quando l'acqua è fredda), che sia da Swimrun oppure da nuoto. Se la temperatura è troppo bassa ma dobbiamo nuotare per forza (la stagione dello Swimrun inizia a fine marzo e finisce a novembre), mettiamo sotto alla muta una maglia termica, il massimo della resa la si ha utilizzando una maglia in lana Merino, sottile e caldissima; per la testa due cuffie o una fascia in neoprene da mettere sotto alla cuffia e via. Se si fa Swimrun con acqua fredda, attenzione alle uscite dall'acqua, il giramento di testa momentaneo è quasi normale. Cominciamo la frazione di corsa camminando e poi, pian piano, iniziamo a correre in progressione. Se affrontiamo solo una sessione di nuoto, adottiamo sempre minime precauzioni di sicurezza: diciamo sempre a qualcuno che andiamo a nuotare (e dove) e leghiamoci alla vita un pallone segnaletico che sia ben visibile. Se c'è brutto tempo (nuvole, pioggia, temporale), nel dubbio non entriamo in acqua.

## ! Le ripetute

Mentre in piscina, sfruttando le comode corsie e la distanza di 25 o 50 m, le ripetute sono esattamente come si vuole che siano, in acque libere è molto difficile trovare riferimenti, meglio fare delle variazioni di velocità, magari a tempo. Alcuni GPS portatili possono aiutare in questo, caricando gli allenamenti sull'apparato. Le opzioni sono riscaldamento, esercizi (dove inserire ripetute a tempo o in metri, anche con tempi e distanze variati), che poi andremo a fare avvisati dall'apparato con un suono, vibrazione e indicazione sul *display* della sezione da fare. Teniamo ben presente che uscire a nuotare in acque libere rende molto di più che fare la medesima distanza in vasca: non ci sono spinte ogni 25-50 m, non ci sono riferimenti fissi come la striscia blu sul fondo, non ci sono mai le condizioni ideali che troviamo in vasca (zero corrente, zero onda, zero vento), non si nuota nella "sicurezza della vasca". Altra cosa importantissima, per le sessioni di allenamento in acque libere, non andare mai da soli, per la sicurezza e per la resa. Gli allenamenti in squadra, in amicizia, infatti, portano a superare i propri limiti quasi senza rendendosene conto. Ecco qui a sinistra alcune tabelle per l'allenamento Swimrun, tutte rigorosamente già testate con ottimi risultati. Buoni allenamenti. 📌



TRIATHLETE 73