

SWIMRUN CHEERS 2019: LE NOVITA' DELLA GARA DI CORSA E NUOTO A FRAZIONI ALTERNATE

La Swimrun Cheers 2019 è la quarta edizione della gara di corsa e nuoto a frazioni alternate, senza zona cambio, nata in Svezia nel 2002 e che sta conquistando sempre più appassionati nel nostro Paese oltre che in tutto il mondo (dalle 80 gare del 2016 siamo passati alle 518 attuali, in 37 Paesi). E anche la Swimrun Cheers, la gara leader in Italia, si tiene al passo con tantissime novità per questa edizione 2019, a cominciare dallo sbarco in 5 regioni con sessioni di test al nuoto percorso Hard da 50 km. Cos'è lo Swimrun Cheers 2019 La Swimrun Cheers 2019 è una competizione di nuoto e corsa a frazioni alternate, senza zona cambio, nella quale si nuota con le scarpe e si corre con la muta, che non ha distanze fisse ma sono il terreno e la location a stabilirle, così come per il numero di frazioni (qui le nostre impressioni dopo averla provata lo scorso anno). Lo Swimrun è nato in Svezia nel 2002 per una scommessa alcolica e ha trovato il suo nome ufficiale solo nel 2011, quando Erika Rosenbaum, podio alla Ötillö World Championship – gara icona della disciplina con 65km corsa, 10km di nuoto passando per 26 isole – ha coniato il neologismo swimrun. L'interesse crescente degli appassionati ha attirato anche quello dei produttori di attrezzatura tecnica, da quelli specializzati in mute come Arena, nuovo partner tecnico della Swimrun Cheers, a Salming che produce le scarpe per lo swimrun con suola Michelin su cui abbiamo fatto un focus qui. Swimrun Cheers 2019: tutte le novità della quarta edizione Sono tantissime le novità di Swimrun Cheers 2019 : la quarta edizione prevede infatti un percorso che dura dodici mesi, di cui 8 mesi di attività sportive, che comprendono gli Swimrun Cheers Test di iniziazione alla disciplina e preparazione alla competizione, la Swimrun Cheers Race a metà Giugno, e a Ottobre lo Swimrun Party Weekend con la Swimrun by Night. Swimrun Cheers 2019: calendario e località dei Test Gli Swimrun Cheers 2019 Test sono organizzati secondo due modalità Base e Pro. Gli Swimrun Cheers Test Base sono aperti a tutti coloro che desiderano provare e avvicinarsi per la prima volta a questa disciplina sportiva, senza ansia da prestazione. Si parte e si arriva tutti insieme, aspettandosi durante il percorso. Non c'è una classifica, ma ci sono i materiali da provare e i consigli dei nostri coach esperti. Gli Swimrun Cheers Test Pro si rivolgono a chi ha già preso confidenza con lo Swimrun e desidera allenarsi e migliorare la propria tecnica con l'obiettivo di diventare il finisher di una gara di swimrun. Nei test Pro l'obiettivo è la prestazione e non si fanno prigionieri. Per la stagione 2019 è stato ampliato il calendario dei Test con date in Liguria (Imperia), Veneto (Bardolino), Puglia (Torre dell'Orso) che si aggiungono a quelle in Lombardia (Lago di Monate), Piemonte (Laghi di Avigliana e Lago di Mergozzo): la stagione si apre il 23 marzo 2019 e continua fino al 21 settembre (Programma completo, date e iscrizioni su swimruncheers.com). Qui nel frattempo puoi leggere i consigli del campione del mondo Alberto Casadei. Swimrun Cheers 2019 Race Il 15 giugno prenderà il via invece la quarta edizione della Swimrun Cheers 2019 Race all'interno di un lungo weekend di sport e birra a cura di Ales&Co e BrewDog (il programma definitivo che si sviluppa su tre giorni – 14/15/16 Giugno – verrà presentato ufficialmente il 7 maggio). La grande novità 2019 è l'introduzione del nuovo percorso Hard da 50km su 8 frazioni di corsa e 8 di nuoto. Il percorso ricalca quello della storica Iron, ma con l'ultima frazione di corsa che porterà gli atleti nel cuore del Mottarone fino al nuovo Bar Stazione/Parco Avventura, per un totale di 1325mt di dislivello. Col nuovo percorso Swimrun Cheers Race è ora la seconda gara al mondo di swimrun con la più lunga distanza totale di nuoto. Il programma prevede la partenza alle ore 07:00 da Stresa dei partecipanti della Hard (50,071m) e Iron (37,371m) i quali avranno davanti 16 frazioni alternate di nuoto (8) e corsa (8), che li porteranno ad attraversare angoli mozzafiato del Lago Maggiore. Swimrun Cheers Race è infatti l'unica