

## Un anno di Swimrun Cheers

*Swimrun Cheers* è un percorso sportivo 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 infine a Ottobre lo *Swimrun Party Weekend* con la *Swimrun by Night*.

*Swimrun Cheers Test* - Format disponibile in due modalità: Base e Pro.

Gli *Swimrun Cheers Test Base* sono aperti a tutti coloro che desiderano provare ed avvicinarsi per la prima volta a questa disciplina, 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 abbiamo ampliato il calendario 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](http://swimruncheers.com)

*Swimrun Cheers Race* - Il 15 giugno prenderà il via la quarta edizione della *Swimrun Cheers 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 porterà ad attraversare angoli mozzafiato del Lago Maggiore. *Swimrun Cheers Race* è infatti l'unica gara con il permesso di raggiungere a nuoto le tre Isole Borromeo e Verbania per poi passare da Località Tre Ponti, la foce del Fiume Toce, nuotare nel Lago di Mergozzo in tutta la sua lunghezza, Feriolo e ritorno a Stresa. La Short (26,124m) partirà alle 09:00 dal Lago di Mergozzo passando sul Sentiero Azzurro per seguire lo percorso della Iron fino a Stresa.



Fernando Alonso raccoglie la sfida,...