



Alpinismo   Arrampicata e boulder   Canoa e kayak   Escursionismo   Itinerari   Natura e ambiente  
 Surf windsurf e kitesurf   Triathlon e multidisciplinare   Volo libero e parapendio   Altre discipline   Calendario 📅

OUTDOOR PASSION / TRIATHLON E MULTIDISCIPLINE

## Swimrun Cheers 2019: nuotare e correre oltre i propri limiti

Di **GIANCARLO COSTA**, GIOVEDÌ 07 MARZO 2019

La quarta edizione della competizione di swimrun leader in Italia sbarca in 5 regioni con le sessioni di test e aggiunge il percorso Hard da 50km che salirà fino al cuore del Mottarone, forte della collaborazione con due nuovi partner: Arena e Michelin.

Il 2019 di Swimrun Cheers, il progetto nato nel 2016 dalla passione di **Diego Novella e Veronica Castelli** si preannuncia intenso e

denso di novità, fedele alla mission che i due fondatori si sono dati, di "condividere la passione per lo swimrun attraverso un progetto sviluppato da chi lo swimrun l'ha provato in prima persona, cercando di andare oltre i propri limiti senza rinunciare al divertimento, per far vivere queste emozioni in prima persona a una community di followers reali".

Per questo hanno deciso di chiamare la loro gara **Swimrun Cheers**: nuota, corri, ripeti, e alla fine brinda con i tuoi compagni di avventura. Per brindare la bevanda di elezione fin dalla prima edizione è stata la birra artigianale, una bevanda che come lo sport è cultura, perché mette in relazione le persone promuovendo confronto e socialità. Ed è perfetta dopo un lungo sforzo di endurance.

Cosa è lo swimrun?

Innanzitutto, cos'è una gara di swimrun? È una competizione di nuoto e corsa a frazioni alternate, senza zona cambio. Si nuota con le scarpe e si corre con la muta. Non ci sono distanze fisse, è il terreno a stabilirle. La stessa cosa per il numero di frazioni. Nata in Svezia nel 2002 per una scommessa alcolica, trova il suo nome ufficiale nel 2011, quando Erika Rosenbaum, podio alla Ötillö World Championship - gara icona della disciplina con 65km corsa, 10km di nuoto passando per 26 isole - conia il neologismo swimrun.

Lo swimrun è tra le discipline sportive con la più rapida crescita degli ultimi 5 anni. Le 80 gare nel 2016, sono diventate oggi oltre 518 competizione registrate in 37 diversi paesi. Il crescente interesse dei partecipanti ha motivato sempre più aziende tecniche a sviluppare materiali dedicati alla disciplina. Se solo tre anni fa c'era un solo brand al mondo che producesse mute da swimrun, oggi sono oltre 10, tra cui Arena, nuovo partner tecnico di Swimrun Cheers.

Arena Water Instinct è leader mondiale nelle discipline legate al nuoto e all'acqua, con una gamma che da alcune stagioni include anche il running, sempre più complementare sia per



4 foto



Nuoto swimrun cheers

