

menshealth.it utilizza cookie per le proprie funzionalità e per inviarti pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [Clicca qui](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie. ✕

AVVOLTOGGI

Solo cose utili



» COMMUNITY

di Victor Venturelli - 08 marzo 2019

A giugno il Lago Maggiore è teatro di Swimrun Cheers

Il 15 giugno il Lago Maggiore e le sue splendide Isole Borromee faranno da palcoscenico alla quarta edizione di Swimrun Cheers 2019. Intanto dal 23 marzo le sessioni di test in cinque regioni italiane.



Commenta



1/14 Alcuni momenti dell'edizione Swimrun Cheers 2018, disputatasi sempre tra il Lago Maggiore e le Isole Borromee

Il 15 giugno, nella splendida cornice del **Lago Maggiore**, prenderà il via la quarta edizione italiana di **Swimrun Cheers**, gara in cui i partecipanti, senza zone di cambio, alterneranno sessioni di **nuoto e corsa**: numerose le novità di questa edizione.

Saranno cinque le regioni italiane in cui sarà possibile affrontare **le sessioni di test**, che proietteranno gli atleti verso la gara vera e propria che, quest'anno, oltre ad un livello soft ed intermedio di difficoltà vedrà l'aggiunta di un percorso hard di 50 km che salirà fino al cuore del **Mottarone**. Una nuova possibilità grazie alla forte collaborazione con due partner d'eccezione: Arena e Michelin.

Lo swimrun è tra le discipline sportive con la più rapida crescita degli ultimi 5 anni. Ad oggi

ALLENATI CON MH

TRAINING: 7 ERRORI DA EVITARE



SALUTE

BYE BYE COSTIPAZIONE



RAFFORZA LA SCHIENA

