

ATHLETES LIST

1) **Adami Enrico** (ASD Atletica 2000); 2) **Adrien Dransart** (TER-X-Three); 3) **Aldrico Fabio** (Free Runners Trieste); 4) **Alemanno Alessandro** (MSL Triathlon Team); 5) **Angeli Luca** (Triathlon San Vito); 6) **Antonaz Raffaele** (A.S.D. Triathlon Lignano S.); 7) **Azzaro Tommaso** (G.S. Le Sbarre di Pisa); 8) **Babici Andrea** (SD3 Sport); 9) **Ballarin Alessandro** (Venezia Triathlon); 10) **Bandera Andrea** (No club); 11) **Barone Rodolfo** (No club); 12) **Basile Massimo** (Terra dello sport A.S.D.); 13) **Baucer Matteo** (Eastside triathlon); 14) **Bernier Paul** (ASD Atomica Triathlon); 15) **Bertuola Gabriella** (ASD Triathlon Lignano S.); 16) **Bertuzzi Sylvianne** (PPR); 17) **Bombardi Roberto** (Triathlon Asiago 7C); 18) **Bonato Massimo** (A.S.D. Polisportiva Fossaltina); 19) **Borgia Simone** (Atletica San Martino); 20) **Borhy Maurizio** (Fumane Triathlon ASD); 21) **Boz Matteo** (Triathlon team Pordenone); 22) **Bravin Giancarlo** (Free Runners Trieste); 23) **Bravo Eros** (Cus Udine); 24) **Buson Gaetano** (La Folgorante ASD); 25) **Buson Silvio** (La Folgorante ASD); 26) **Cabona Federico** (ASD Triathlon Lignano S.); 27) **Caligara Lorenzo** (ASD Podistica Arona); 28) **Calvino Daniela** (ASD Ermes Campania Triathlon); 29) **Caneva Marco** (ASD Triathlon Lignano S.); 30) **Cantele Umberto** (MSL TT); 31) **Canzi Paolo** (Effetto Sport); 32) **Canziani Stefano** (TEENAGER); 33) **Cappellini Adelade** (Triathlon Alto Adige); 34) **Carboncini Fabio** (Valdimerse Triathlon); 35) **Carboni Marco** (Rari Nantes Trieste); 36) **Caria Massimiliano** (Sinis Triathlon Oristano); 37) **Carminati Paolo** (3 PEAK); 38) **Casadei Alberto** (Fiamme oro); 39) **Casella Mauro** (I lupi di lumezzane - Fidal); 40) **Casi Alessio** (Vis Cortona Triathlon); 41) **Castellan Silvia** (Eastside Triathlon); 42) **Cauz Francesco** (Ligerteam Keyline ASD); 43) **Ceschiutti Luca** (ASD Triathlon Lignano); 44) **Cescutti Andrea** (No club); 45) **Cherubini Claudia** (Cus Ferrara Triathlon); 46) **Chiodo Alberto** (Cus Parma); 47) **Cirio Alberto** (ASD Triathlon Lignano S.); 48) **Coda Loredana** (Team Bike Jo.Er - sez. Triathlon); 49) **Colla Cristina** (Eastside); 50) **Colosso Valentino** (ASD Triathlon Lignano S.); 51) **Compagno Marco** (Leager team); 52) **Consenti Cosimo** (ASD Junior Brindisi); 53) **Cooper Neil** (Peninsula Triathlon Club); 54) **Cotrulo Andrea** (Cus Udine); 55) **Cristante Fabrizio** (Venezia Triathlon); 56) **Crivelli Corrado** (ASD Terra dello sport); 57) **Cum Davide** (ASD Eastside Triathlon); 58) **Dalla Torre Monica** (ASD Triathlon Lignano S.); 59) **Damiani Alberto** (San Marino masters nuoto); 60) **De Anna Enrico** (Team Udine Triathlon ASD); 61) **De Cecco Michael** (ASD Triathlon Lignano S.); 62) **De Liva Paolo** (No club); 63) **De Monte Iginio** (Go Tri Team); 64) **De Stefano Samantha** (No club); 65) **Dei Alessan-**

dro (Udine Triathlon); 66) **Dell'Oro Renato** (3 LIFE); 67) **Devidè Davide** (Go Tri Team); 68) **Di Bon Matteo** (Eastside triathlon Gorizia); 69) **Di Giorgio Andrea** (Domani Arriva Sempre); 70) **Dinarich Cristina** (TEAM Udine Triathlon ASD); 71) **Donda Massimo** (Go Tri Team Gorizia); 72) **Dori Alberto** (ASD Fly Salzano); 73) **Driussi Daniele** (Atletica 2000); 74) **Duca Carlo** (Udine Triathlon); 75) **Duprè Barbara** (SBR3ATHLON); 76) **Durisotti Massimiliano** (ASD Triathlon Lignano S.); 77) **Ermacora Michele** (Udine triathlon); 78) **Fabro Rudi** (Go Tri Team); 79) **Falomo Andrea** (ASD Polisportiva San Vito); 80) **Fant Alberto** (CSEN giudice); 81) **Fierro Luigi** (Polisportiva Fossaltina); 82) **Fornasari Massimo** (Swimrun Bologna - tRIBO); 83) **Fosti Christian** (Pt. sky-running); 84) **Galleani Jessica** (G.P. Casalese); 85) **Gallo Marco** (Traguardo Volante Racing); 86) **Giusto Cristina** (ASD Triathlon Lignano S.); 87) **Gonzato Elisabetta** (Pool sport Trieste); 88) **Götz Christian** (Team Envöl); 89) **Gratton Andrea** (ASD Gorizia Triathlon); 90) **Greipel Sabine** (MSC Rogner Bad Blumau); 91) **Grillo Cristian** (ASD Triathlon Lignano S.); 92) **Grima Pierfrancesco** (MSL TT); 93) **Griso Elisa** (Woman triathlon Italia); 94) **Guadagni Massimo** (No club); 95) **Hako Lizart** (MSL Triathlon Team); 96) **Hofer Daniel** (Venus Triathlon); 97) **Iazzi Iliara** (Triathlon Duathlon Cremona); 98) **Konar Fuat** (Rari Nantes); 99) **Langella Marialisa** (ASD Terre dello sport); 100) **Lubelli Francesca** (MSL TT); 101) **Luis Daniele** (ASD Eastside Triathlon Gorizia); 102) **Malpaga Anneke** (ASD Fersen Triathlon); 103) **Manente Alessandro** (NN); 104) **Marchese Marco** (Triathlon Travel ASD); 105) **Calcagnile Maria Elena** (MSL Triathlon Team); 106) **Marini Michele** (Padova triathlon/duathlon); 107) **Marino Andrea** (Bora Multisport Trieste); 108) **Martin Gerard** (CSEN giudice); 109) **Masetti Massimo** (ASD Team Spartans); 110) **Masiero Andrea** (T41 Triathlon Marostica); 111) **Massarenti Paolo** (G.S. San Giacomo - team noene); 112) **Mattei Armando** (MSL Triathlon Team); 113) **Menotti Mauro** (Eastside Triathlon Gorizia); 114) **Menti Nicola** (ASD ASI Triathlon Noale); 115) **Milocco Giuseppina** (ASD Triathlon Lignano S.); 116) **Modolo Daniele** (Libertas Porcia); 117) **Monticoli Denis** (Jalmicco Triathlon); 118) **Moro Piazzone Yvette** (Triathlon Team Pordenone); 119) **Morris Nicola** (Woman Triathlon Italia); 120) **Morrone Pietro** (No club); 121) **Nadin Valerio** (Triathlon team Pordenone); 122) **Nagl Norbert** (UTTB); 123) **NovelMarina** (Sd3 sport); 124) **Orabona Stefano** (ASD Triathlon Lignano S.); 125) **Pacchetti Anna** (Woman-triathlon); 126) **Palmolungo Christian** (Pool sport); 127) **Panella Elisabetta** (Go Tri Team ASD); 128) **Parma Franco** (Fiamme Cremisi);

129) **Passarini Christian** (Livorno Triathlon); 130) **Pasut Marco** (CUS UD Triathlon); 131) **Patriarca Lorenzo** (TEAM Udine Triathlon ASD); 132) **Pavanolo Roberto** (Pavanolo); 133) **Pederzoli Laura** (PPRTEAM); 134) **Pellizzon Renato** (6.15 Triathlon); 135) **Perasso Simone** (Triathlon Duathlon Cremona); 136) **Pernold Lena** (NCB-Triteam); 137) **Petri Elisa** (Go Tri Team); 138) **Peyroche Gilles Peyroche** (San Vito Triathlon); 139) **Pezzarino Sandro** (ASD Triathlon Lignano S.); 140) **Picco Tellaro Luca** (ASD Triathlon Savona); 141) **Polesello Guido** (ASD Triathlon Lignano S.); 142) **Polla Enrico** (ASD Triathlon Lignano S.); 143) **Pollacchi Elena** (Liger Team); 144) **Ponton Massimiliano** (Udine Triathlon); 145) **Porcu Antioco** (Calamosca Swimrun); 146) **Pozzato Vittorio** (Asd Vicenza Triathlon); 147) **Quarta Gianluca** (ASD Swimrun South); 148) **Ravelli Francesca** (No club); 149) **Rinolfi Gregorio** (Pol. Foossaltina); 150) **Romano Giuseppe** (ASD Terra dello Sport); 151) **Roncagli Claudio Massimo** (Swimrun Cheers); 152) **Ros Riccardo** (ASD Triathlon Lignano S.); 153) **Russo Luca Fernando** (Msl TT); 154) **Saccavino Alessandro** (Team Udine Triathlon ASD); 155) **Salci Attila Kaan** (Bora Multisport Trieste); 156) **Salemi Antonella** (Woman Triathlon Italia); 157) **Sanchez Carlos** (ASD Triathlon Lignano S.); 158) **Santini Fabio** (Team Udine Triathlon); 159) **Schadler Birgit** (Woman Triathlon Italia); 160) **Sclosa Matteo** (DDS); 161) **Sergas Dario** (Go Tri Team); 162) **Settimi Emanuele** (Triathlon Perugia); 163) **Settimo Francesca** (Pool Sport); 164) **Sferch Luca** (ASD Boramultisportrieste); 165) **Siesser Oscar** (ASD Fersen Triathlon); 166) **Smaltini Francesco** (A.S.D. Eastside Triathlon Gorizia 2036); 167) **Solla Giuseppe** (ASD TP Team Academy); 168) **Spoto Orazio** (Minerva Parma ASD); 169) **Tadiello Carlo Maria** (Verona Triathlon); 170) **Tarantino Matteo** (MSL TT); 171) **Tarondo Paolo** (ASD Triathlon Lignano S.); 172) **Tomada Patrick** (SERC Souht End Rowing Club, San Francisco, California USA); 173) **Tomei Enrica** (Swimrun Cheers); 174) **Torresan Giuliano** (ASD Triathlon Lignano S.); 175) **Trentin Yuri** (Triathlon Alto Adige); 176) **Trevisan Tiziana** (No club); 177) **Tuniz Andrea** (Go Tri Team); 178) **Vettorato Nicola** (Triathlon Fiamme Cremisi); 179) **Vinoni Fabio** (Naonistri); 180) **Visintin Simone** (Go Tri Team); 181) **Vizzini Bisaccia Stefano** (No club); 182) **Zambelli Andrea** (Verona Triathlon); 183) **Zanato Marzio** (Coogee Triathlon Sydney Australia); 184) **Zanetti Luca** (CSEN giudice); 185) **Zanghi Giovanni** (ASD Stilelibero); 186) **Zanotti Elio** (ASD Nest); 187) **Zongolo Paolo** (MSL Triathlon Team); 188) **Zotti Massimo** (Eastside Triathlon); 189) **Zucchini Carlo** (Udine Triathlon).

CENNI STORICI SULLE ISOLE DELLA LAGUNA DI GRADO E MARANO

A CURA DI BEPI MILOCCO

LA PARTENZA DALLA CITTÀ "ISOLA DI GRADO" È MOLTO AFFASCINANTE, SE SI PENSA CHE SOLAMENTE A 10 KM SI TROVA LA CITTÀ ROMANA DI AQUILEIA, STORIA CHE SI VIVE TUTT'OGGI NEI VICOLI DELLA CITTÀ VECCHIA.

Se però si pensa ai numerosi relitti nella zona antistante alla diga della città stessa, zona attraversata dalla frazione di corsa, l'emozione cresce a dismisura. Oltre alle navi romane, si trova anche un relitto di un aeroplano della seconda guerra mondiale, colpito durante il conflitto.

Entrati in acqua in "Spiaggia vecchia" di Grado, attraversa la prima bocca di porto, denominata "la fossa", e si approda sulla prima isola il Banco dei Tratauri, un lembo di sabbia unico dal punto di vista naturalistico, faunistico e di biodiversità, una zona protetta speciale a livello Europeo (WWF) e monitorata costantemente dai ricercatori ambientali dell'università.

Proseguito ed oltrepassato il canale denominato "Taglio di Morgo", ci si porta alla seconda isola denominata Banco Dorio tra valli da pesca e dune, che sono il tipico ambiente del litorale marino. Un tempo era una grandissima isola abitata e coltivata. In questo punto possiamo trovare quello che rimane dell'antica chiesa dedicata a San Pietro in Dorio, il cui campanile era rimasto in piedi fino all'inizio della Grande Guerra, durante la quale fu bombardato dagli italiani perché era considerato un importante punto di osservazione militare. Superato il "Piccolo canale" ci si trova sulla terza isola, denominata Banco Anfora, nota nell'antichità

come Anforis, porto romano dove avveniva il primo stoccaggio delle varie merci provenienti da tutto il mondo allora conosciuto. Da quel porto partivano tutte le merci dirette ad Aquileia e percorrevano il canale chiamato appunto Anfora. Questo sito ha vissuto nel tempo importanti vicende, di cui l'ultima fu il primo scontro del conflitto della Grande Guerra. I fatti narrano che alle ore 3:00 della mattina del 4 maggio il cacciatore-pediniere Zefiro ha investito con salve di cannone la caserma Austroungarica lì presente, causando danni ingenti e diverse vittime; sbarcati, i marinai italiani occuparono il presidio e fecero dei prigionieri, che furono in effetti i primi della Grande Guerra. Percorrendo l'isola di Banco Anfora fino alla fine, si arriva alla bocca di porto Buso, dai romani chiamato *Bude* o *Buces*. Questo luogo era fortificato e fu distrutto da Attila. In quello stesso sito sorse poi, in epoca moderna, la caserma della Finanza presente fino alla grande guerra, che fu costruita tra la fine degli anni cinquanta e l'inizio degli anni sessanta. Sul canale, lato banco Anfora, nell'antichità era situato un importante mercato di legnami (*Forum Fustium*). Si giunge quindi nella seconda bocca di porto denominata "Porto Buso", che segnava il confine

di stato tra Italia e Austria (confine Austroungarico) fino al 4 maggio 1915. Da sempre le bocche di porto sono state controllate in entrata e uscita dalla laguna, la città di Marano Lagunare si trova in mezzo a queste due bocche di porto ma in terra ferma, per il controllo del traffico merci e per combattere il contrabbando, in particolare nel passato quello del sale; infatti, i resti del manufatto della vecchia caserma distano seicento metri da quella attuale che si trova in direzione sud. Lasciata banco Anfora, si oltrepassato "Portobuso" si approda sulla quarta isola quella di Sant'Andrea si arriva nella zona di mezza sacca dove ci sono ancora oggi dei resti di un monastero: uno dei primi monasteri di clausura voluto dal patriarca Elia (571-586) e dedicato al Santo Andrea dal quale, di conseguenza, l'isola prese il nome. Sull'isola di possono trovare altre tracce di vari periodi che fanno capire che di certo era abitata fin dal lontanissimo passato: le vestigia più importanti sono tracce di manufatti, monete e terrecotte, che sono state scoperte negli anni trenta del novecento, quando è stata anche trovata una statua di un tribuno romano togato, che la credenza popolare scambiò per il Santo Andrea. Attraversato il "Canale dei casoni" dall'isola di Sant'Andrea,

si approda sulla quinta e ultima isola del Martignano (oggi Marietta o Conchiglie), denominazione forse derivata nel passato da Marte. A parte qualche *Casone*, l'isola è da sempre stata disabitata e selvaggia, ricca di dune, ghebbi e stagni dove vivono flora e fauna in armonia.

Attraversata la terza bocca di porto, "Canal de Maran", si giunge alla penisola di Lignano che si estende dal fiume Tagliamento in direzione ovest. Nel passato era ricoperta quasi totalmente da una grande pineta e il terreno era tutto un susseguirsi di dune grandi e piccole. Lignano nell'antichità veniva chiamato *Lugnannum* ed era popolato da cervi e daini e non era molto antropizzato; di fatto non si ha notizia di grossi insediamenti, in alcuni testi si cita la presenza di una torre, forse anche di un faro, che, in epoca bizantina, stava a presidio e controllo del traffico navale in entrata e uscita attraverso la bocca di porto dalla quale prende il nome. Il porto Lignano era, in un lontano passato, molto importante perché poteva contenere al proprio interno più di duecento vascelli in tempi di guerra, al riparo degli avvenimenti atmosferici o dalle sorprese del mare. E' stato solo nel 1903, con la costruzione del primo albergo Italia, che la famiglia Marin ha dato inizio a quella vocazione turistica che perdura nell'epoca attuale. Il grande passo Lignano lo compì nel 1959 con il distacco dal comune di Latisana del quale era divenuta frazione e da quel momento è cominciata la sua ascesa e il suo sviluppo.



Italian Championship
Solo/ Individual - Half Distance

WORLD SWIMRUN FEDERATION



FROM GRADO TO LIGNANO
September 12th, 2020 / 12 Settembre 2020
Start from Grado, G.i.t. - 6:50
Arriving to Lignano Sabbiadoro, Doggy Beach - 9:15

The race consists in 23,7 km to perform partly swimming and partly running (4,75 km Swim and 19,0 km Run), connecting the 5 islands that separate Grado from Lignano Sabbiadoro and crossing the Lagoon of Marano Lagunare.
Der Wettbewerb beste lweise schwimmen (4,75 km schwimmen) und teilweise laufen 19 km laufe wischen den Inseln, die Grado mit Lignano Sabbiadoro verbinden, durch die Lagune von Marano Lagunare.
La gara prevede di percorrere 23,7 km, parte a nuoto e parte corsa (di cui 4,75km di nuoto e 19 km di corsa) in modo continuo e multiplo, attraverso le 5 isole che si trovano al confine della laguna che separa Lignano da Grado. Una gara difficile e affascinante al tempo stesso, ma unica nel suo genere.
Gli orari di chiusura delle bocche di porto si trovano indicati nell'ordinanza emessa Capitaneria di Porto di Grado.
Bocche di porto coinvolte: **la Fosa-Portobuso-Canal de Maran**
www.guardiacostiera.it/grado



Photo: Cyndi & Eraldo Fagghiani

PROGRAMMA AQUATICRUNNER 2020

GIOVEDÌ 10 SETTEMBRE 2020 - **LIGNANO** Consegna pacchi gara

DALLE 19:00 ALLE 21:30 registrazione e consegna pacchi e gadget di gara presso "Tenda Bar" in Piazza Marcello D'Olivo Lignano Pineta
DALLE 19:00 ALLE 21:30 inizio trasmissione del briefing on line registrato.

VENERDÌ 11 SETTEMBRE 2020 - **GRADO** Consegna pacchi gara

DALLE 19:00 ALLE 21:30 registrazione e consegna pacchi e gadget di gara presso "GIT - Palazzina Medici" Parco delle Rose di Grado
DALLE 19:00 ALLE 21:30 inizio trasmissione del briefing on line registrato

SABATO 12 Settembre 2020 - **Il giorno della gara**

ORE 4:15 parte il bus verso Grado zona piazza Fontana di Lignano
ORE 4:30 parte il bus verso Grado dal "Tenda Bar" di Lignano Pineta
ORE 5:45 previsto arrivo a Grado
DALLE 5:45 ALLE 6:15 consegna personal pack
ORE 6:00 ingresso zona partenze
ORE 6:50 INIZIO GARA (Grado-Lignano)

A causa del protocollo COVID FREE e le premiazioni si terranno a porte chiuse



CHE COS'È SWIMRUN

Lo swimrun è uno sport multidisciplinare che prevede la pratica della corsa alternata al nuoto, all'aperto e in acqua libere. La particolarità è che coinvolge molte transizioni tra le fasi di nuoto e di corsa senza delle zone cambio come accade nell'aquathlon e nel triathlon e con l'ausilio di equipaggiamenti per le frazioni di nuoto (galleggianti, pinne, maschera boccaglio, ecc.) ed è previsto nuotare con le scarpe da corsa ai piedi. Nel 2006 "Ö till Ö" (da isola a Isola), com'è accaduto anche per all'Ironman Hawaii con il Triathlon, che si è autoproclamata Coppa del Mondo di Swimrun a squadre e tutt'oggi è ancora così.

LO SWIMRUN IN ITALIA

GIÀ NEL 2012 SI INIZIAVA A PENSARE A COME SI POTEVA COLLEGARE GRADO A LIGNANO SABBIAORO IN FRIULI VENEZIA GIULIA, CORRENDO E NUOTANDO SENZA SOLUZIONE DI CONTINUITÀ TRA LE ISOLE. L'IDEA NACQUE DA FRANCESCO DEGANO E MATTEO BENEDETTI, QUASI COME SFIDA.

Le due località sono separate da cinque isole sabbiose e da tre grandi bocche di porto. Matteo accolse la proposta di Francesco pur sapendo che non sarebbe stato facile realizzarla. In-



fatti oltre ai dubbi sulle correnti e sulle insidie del percorso, si manifestarono quelli connessi alle modalità di gara, ovvero come si faceva a portare le scarpe da un'isola all'altra nelle frazioni di nuoto? Si decise che si doveva nuotare e correre sempre con le scarpe ai piedi e senza l'ausilio di altre attrezzature. A quel tempo nessuno sapeva che in Svezia si disputavano già gare di questo tipo e nemmeno che esisteva la disciplina dello Swimrun. Infatti le regole di gara furono diverse fin da subito rispetto a quelle Svedesi, dato che la cosa nacque in maniera autonoma ed indipendente. La sfida lanciata tra i due amici due anni prima, divenne di fatto il primo test integrale sul percorso e il primo Swimrun Italiano e fu fatto su due giorni, il 23 e 24 Aprile 2014, con tutte le autorizzazioni del caso, ma non con fini agonistici. Allo stesso test parteciparono anche altri

atleti locali. La data e l'ora del test furono scelte in funzione del primo quarto di luna e della bassa marea, al fine di avere meno corrente possibile nei canali e un bagnasciuga calpestando evitando di correre sulla sabbia. Infatti le cinque isole separano la Laguna di Grado e di Marano dal mare aperto e in funzione della corrente l'acqua entra oppure esce dalle bocche di porto, creando correnti e vortici molto forti in funzione dell'attrazione lunare (anche superiori ai 5 nodi).

Il 10 maggio 2014 alle ore 12:00, ci fu il 1° Amphibianman Lignano Sabbiadoro, gara ufficiale disputata sotto egida CSEN che fu di fatto la prima gara al mondo ad essere disputata fuori dalla Svezia e la prima al mondo con la formula individuale.

Essa fu fatta per studiare il tratto iniziale di gara e per un totale di 11 km di corsa e 4 di nuoto (2 km run-2 km swim-8 km run-2 km swim-1 km run).

Il 3 agosto 2014 alle ore 7:30 fu la volta del 1° Aquaticrunner ITALY XTREM Border Lagoon, dove il numero di partenti, (bloccato, a numero chiuso, e con credenziali e titoli sportivi), fu come scritto sopra di soli 70 atleti e prevedeva la partenza da Lignano a l'arrivo a Grado 24 km (4,5 nuoto e 19,5 corsa).

TUTTE LE INFORMAZIONI SUL SITO
WWW.AQUATICRUNNER.COM

Photocredits:Tiziano Faggiani

AQUATICRUNNER 2020: LE NOVITÀ PER PROPORRE UNA GARA IN PIENA SICUREZZA ANTI-COVID E I NOMI ECCELLENTI CHE PARTECIPERANNO AL CAMPIONATO NAZIONALE CSEN

SCATTA IL CONTO ALLA ROVESCIA DELL'AQUATICRUNNER 2020 LA CORSA DEGLI UOMINI - ANFIBI, CAPACI DI ALTERNARE TRATTI DI CORSA A PIEDI A TRATTI DI NUOTO IN MARE APERTO, CHE IL PROSSIMO 12 SETTEMBRE VIVRÀ, TRA LA PARTENZA DI GRADO E L'ARRIVO A LIGNANO SABBIAORO, LA PROPRIA SETTIMA EDIZIONE, ASSEGNERÀ ANCHE L'ANNO VENTURO IL TITOLO ITALIANO ASSOLUTO DELLA SPECIALITÀ DELLO SWIMRUN.



A causa della pandemia in corso in tutto il mondo, il titolo mondiale è stato annullato, per evitare di avere troppi atleti stranieri al nastro di partenza. Ben 23 nazioni avevano iscritto i loro atleti, che comunque parteciperanno all'edizione 2021, che assegnerà il titolo mondiale per la terza volta. Saranno 220 gli atleti ammessi per qualificazione ed una parte ammessa per curriculum sportivo. Le iscrizioni, aperte e chiuse immediatamente in poche ore, ancora a dicembre 2019 prevedevano 300 atleti, numero calato agli attuali dopo la rinuncia da parte degli organizzatori del titolo iridato. Gli stranieri saranno una quindicina provenienti principalmente dall'Austria e dall'Ungheria. Nel 2019 il grosso proveniva dalle isole Canarie, gara di qualificazione mondiale del 17 Ottobre, che assegnerà il titolo di categoria di distanza media (Word Cup Half distance - Aquaticrunner Fuerteventura), dove a Lignano verranno dati 6 slot per parteciparvi. La gara di Fuerteventura a sua volta sarà gara di qualificazione mondiale per IWC Word Championship Aquaticrunner Grado Lignano del 2021 che assegnerà il titolo iridato per la terza volta e che quest'anno è appunto stato cancellato. L'edizione 2020, assegnerà il titolo nazionale CSEN per la quinta volta consecutiva e per la terza volta quello assoluto, essendo stato annullato il titolo a coppie previsto a Bologna a fine Luglio. Gli italiani che si giocheranno il titolo saranno pluricampione italiano di duathlon e triathlon Daniel Hofer ed attuale campione

mondiale di Swimrun e Alberto Casadei campione mondiale nel 2018, molti atleti che negli anni hanno vestito la maglia della nazionale azzurra, quali Massimo Guadagni (vincitore dell'edizione 2017) e Marco Marchese, Adelaide Cappellini, atleta che ha vinto l'edizione di Aquaticrunner nel 2018, ma atleti come Francesco Cauz (che ha visto le edizioni 2015 e 2016) e Daniela Calvino (seconda nel 2018 e 2019). La settimana Aquaticrunner è stata presentata da Matteo Benedetti Sabato 23 Novembre 2019 al Bingo Star di Udine. Per quanto riguarda il tracciato del 2020, la distanza è stata diminuita nella parte di Lignano per un totale di 26 Km al posto di 34 km previsti. Questo deriva dalla necessità di rispetto dei protocolli anti-covid, che prevedono di evitare assembramenti. Le zone chiuse al pubblico, i passaggi della gara e l'arrivo, identificato nella spiaggia dei cani di Sabbiadoro (a fianco al ristorante al Tahiri) sono stati studiati con l'amministrazione di Lignano e il vicesindaco Alessandro Marosa. Si prevede l'utilizzo della mascherina per tutti gli atleti nella zona di Grado da Parco delle Rose fino in spiaggia, la gara infatti partirà come chilometro zero dalla Costa Azzurra, e in tutta la zona dopo la Finisher Line a Lignano Sabbiadoro. Per evitare assembramenti, non sono previste docce e pasta party. La zona sarà completamente chiusa al pubblico con la supervisione di uno staff di sei persone dedicato unicamente all'attuazione dei protocolli del covid-free. È vietato a chiunque di entrare nella zona di gara, che sarà completamente transennata nella parte di Lignano. Gli atleti giunti dalle isole, dove Marinetta è l'ultima, "sbarcheranno" in terra ferma a Lignano Sabbiadoro, nella zona del Faro rosso, dove percorreranno un bastone finale a nuoto di 1500 mt per finire la loro gara nella spiaggia dei cani dopo il Tahiri per un totale di 4,75 km di nuoto e 21,25. Non ci sarà la premiazione plenaria e gli atleti verranno premiati a porte chiuse direttamente in spiaggia dopo gli arrivi. Hanno confermato la presenza alle premiazioni, il presidente



del consiglio regionale Piero Mauro Zanin, i vicesindaci di Lignano Sabbiadoro Alessandro Marosa e di Grado Matteo Polo e il sindaco di Marano Lagunare Mauro Popesso. Durante la gara, che verrà trasmessa in diretta su CAFETV24 dalle 9:00 alle 12:30, saranno previste interviste in diretta da parte di Dario Nardone, direttore di FCZ di Milano, mentre al via e agli arrivi ci sarà sempre il conduttore televisivo Gilberto Zorat, giunto alla sua sesta presenza all'Aquaticrunner. La mattina, prima degli arrivi degli atleti élite, verrà fatta una gara dimostrativa di Swimrun con i Cani e non poteva essere che disputata nella doggy beach di Sabbiadoro. L'edizione 2019 è stata la gara più dura, per condizioni meteo marine, mai disputate in Italia, dove gli atleti provenienti da tutto il mondo si sono cimentati con pioggia, freddo, correnti e mare grosso. Infatti il vento forte, temperature dell'aria piuttosto basse rispetto alla media del periodo, hanno richiesto uno sforzo extra agli atleti partecipanti per completare la gara. Questa gara si di swimrun è da considerarsi quella più dura mai fatta in Italia per condizioni meteo. Va considerato che le correnti nei canali erano veramente proibitive e a questo va aggiunto il forte vento che creava onde anche di un metro.



AQUATICRUNNER SINCE 2014

SWIMRUN WAS BORN IN SWEDEN IN 2006 AS A TWO MEMBER TEAM SWIMMERS/RUNNERS ATHLETES. ON AUGUST 3D 2014 IN ITALY THE FIRST EDITION OF AQUATICRUNNER TOOK PLACE. IT WAS THE FIRST SWIM RUN RACE IN THE WORLD TO BE DONE BY SOLO SWIM RUN ATHLETE. AN INDIVIDUAL ATHLETE SWIM RUN.

In 2014 during the first edition of the Italian swimrun there were 70 "pioneers" of this new discipline. The athletes were selected within a selected number of females and males elite individuals. It was decided the competition consisted to swim and to run always wearing shoes and only with the mandatory pull buoy. The use of pallets then was not allowed. Those days the rules were different from the ones used in the Swedish races since nobody knew about the Scandinavian races. Nowadays the pull buoy is optional, while the palettes are allowed

HOW WAS THE "SOLO/INDIVIDUAL" SWIM RUN RACE BORN ?

On August 3rd 2014 Aquaticrunner was the FIRST SWIMRUN WORLD race to be held in warm waters and it was done by a "Solo/Individual" swimmer only. The idea of connecting Grado to Lignano separated by ocean waters and lagoons by five sandy islands and three large deep entry channels for boat traffic was the idea born in 2012 by Francesco

Degano and Matteo Benedetti almost as a challenge between the two. From that idea in 2013 several swim and run tests were performed trying to study the feasibility to swim and run the distance from Grado to Lignano. Right away the "solo/individual" format was born.

The first test of the swim run distance from Lignano to Grado was done on April 23rd 2014, followed on August 2014 by the first Aquaticrunner Xtrim Border Lagoon race. The dream of the two "Friuliani" athletes was born. In 2014 the word SWIMRUN was not known as it was not known the rules of the races done in Sweden. Matter of fact the original Italian new born sports discipline was called AQUATICRUNNER (namely meaning: AQUA/WATER swim - RUNNER run) BORDER LAGOON (namely meaning that body of water and sand areas bordering between open sea and the lagoon). In 2015 SWIMRUN name was adopted.

MEDIA COVERAGE

Since the beginning of 2019 Fabio D'Annunzio a writer from the Triathlete Magazine is periodically writing and reporting on swimrun events. XTRIM People's volcanic TV speaker and announcer, Gilberto Zorat, the voice of AQUATICRUNNER since 2015 on September 12th at 6:50 am with his "WAKE UP GRADO" will be at the starting line to give the GO to the racers. Gilberto later in the morning will be in Lignano to greet the winner and all the



finishers at the arrival. CaféTV24 under of Roberto Matussi will carry the race live. (DT Italian channels are shown below). Dario Nardone will do some interview to the athletes

DESCRIPTION OF THE RACE COURSE

The race course you will go through unique places with a unique and incredible history: This year edition of Aquaticrunner will see athletes running through Grado.

As you hit the first body of water "LA FOSA" out there not far away from the swim crossing one can find ancient roman shipwrecks lost at sea during naval battles. There is also a US AIR FORCE B12 BOMBER that was hit during WWII and sunk about 10 KM from the beach.

After you swim crossed "LA FOSA" you will be on the first sandy island of Banco dei Tratauri a strip of sand where wildlife and biodiversity point of view, a special protected area at European level (WWF) for its wildlife and biodiversity constantly monitored by the university's environmental researcher.

You then will continue running on the sand until you will swim cross the so called "TAGLIO DI MORGO" and get onto the second island called Banco Dorio. You will be surrounded to your left by the ocean and to our right by see fishing hatcheries and sand dunes typical scenario of the lagoon. Banco d'Orio will continue towards the Anfora Island through the island of Banco Anfora once

the site of a roman post and an important trading port for the commerce of wood (Forum Fustum) The port was destroyed by Attila, Nowadays renovated buildings of Italian customs barracks can be also found on the island. As you get to the end of Banco Anfora you will be at Porto Buso that until May 4th 1915 was the border between ITALY and AUSTRIA (Austro-Hungarian border)

You will then jump in the San Giorgio Channel to leave Banco Anfora and swim cross to the Island of Sant'Andrea On the island there were found traces of various historical periods that make it clear that it was certainly people living on the island. Coins and terracotta artifacts were found there. In the 1930's it was also found a statue of a Roman tribune. Popular belief mistaken it for Saint Andrew. Crossing the "Casani channel" from the island of Sant Andrew, one arrives on the last island: Martignan (today Marinetta or Isola delle Conchiglie - Island of the Shells).

You will run the Marinetta Island and swim cross the third channels "CANAL DE MARAN ", to reach the Lignano peninsula.

Then once on the Lignano Peninsula you will swim cross and run several parts of the open ocean along the beach until you will exit at the Bau Beach in Lignano Sabbiadoro and there you will find the finisher line and you have arrived!!!!

