

Swimrun Italia

magazine

**AQUATICRUNNER
GRADO 2022**

ULTIME NEWS

SWIMRUN

LA STORIA

SWIMRUN SCHOOL

PROGETTO DALLA PUGLIA

CSEN E FITRI

SWIMRUN IN PUGLIA



AQUATICRUNNER®



IWC World Championship

SWIMRUN



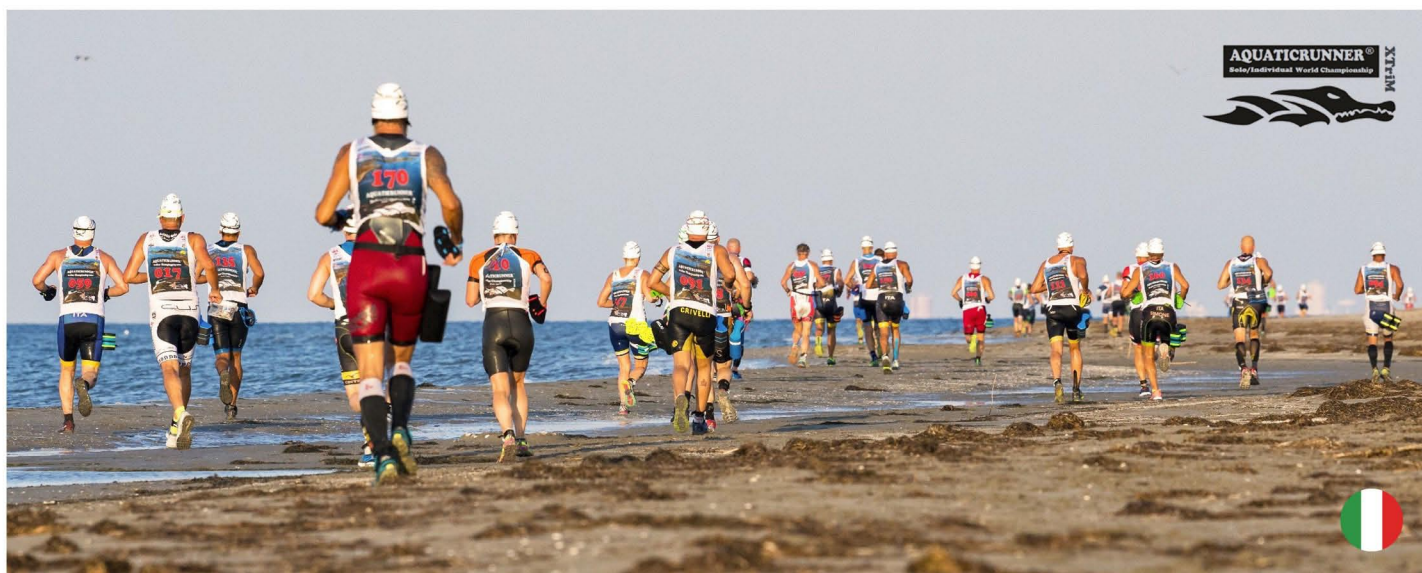
xtrim®



ANNO 3 N. 7 DIC 2021

magazine a cura di
paolo zongolo
matteo benedetti
design
paolo zongolo
traduzioni
eng patrik tomada
esp charlie s. mora

AQUATICRUNNER GRADO 2022 ULTIME NEWS



La NONA edizione di Domenica 18 settembre 2022, si svolgerà con partenza dalla GIT di Grado alle ore 6:50 ed arrivo a Lignano Sabbiadoro. La distanza classica, con arrivo a Lignano Pineta, in Piazza Marcello D'Olivo consiste in 33 km suddivisi in 26,7 di corsa e 6,3 di nuoto (effettuata nel 2017, 2018 e 2019), ma viste le condizioni attuali di pandemia, si è optato per una versione ridotta, al fine di sopperire alla poca preparazioni degli atleti derivante da varie chiusure e lockdown in giro per l'Europa, soprattutto nella frazione natatoria, ed a una logistica più snella.

Infatti nel 2022 l'arrivo sarà previsto presso una nuova location, mai toccata come arrivo (anche se nel 2014 la prima edizione partì proprio da qui), si tratta di Piazza Fontana a Lignano Sabbiadoro, con 27,1 chilometri totali di cui 21,75 chilometri di corsa e 5,35 chilometri di nuoto. Resta inteso che se le condizioni di pandemia dovessero essere tali per le quali sia necessario garantire l'eliminazione degli assembramenti e la distanza sociale di 1 mt, si valuterà quale sia la posizione più idonea per partenze e arrivi, come è del resto stato fatto nel 2020 e 2021 dove la gara è stata accorciata.

Si prevede la consegna dei pacchi gara degli atleti venerdì 16 settembre a Lignano dalle 18:00 alle 20:00 con rinfresco e cerimonia di apertura, mentre a Grado il sabato 17 Settembre dalle 18:00 alle 20:00, con rinfresco. Sono previsti eventi collaterali. Come ogni anno è prevista una conferenza stampa a ridosso della gara, ancora da decidere location e modalità, ma dove si prevede un'evento collaterale..

La gara prevede l'attraversamento delle isole che delimitano il mare aperto con la laguna di Grado e Marano; gli atleti dovranno attraversare a nuoto i 3 canali che separano le isole, per poi correre sulle stesse con un ritmo alternato nuoto corsa, fino a giungere a Lignano dove, affronteranno l'ultimo e più impegnativo tratto della gara. Nel 2022 si prevede infatti l'alternanza di due tratti di nuoto di

1 km e 1.1 km alternati da un'uscita e rientro in acqua, a partire dal faro rosso alla beach arena, con una uscita dall'acqua prevista al bagno Italia di Sabbiadoro e un tratto di corsa finale di 0,6 km dalla beach arena fino alla finisher line posizionata in Piazza Fontana.

La gara è a numero chiuso di 275 atleti e si accede in due modalità. L'apertura, per una parte di concorrenti, avverrà il 3 dicembre 2021 alle ore 18:00 e si potrà accedere per soli titoli per un numero limitato di 75 posti, mentre una cospicua quota gli altri atleti verrà ammessa per qualificazione (100 per atleti fisisher aquaticrunner 2021 e 50 con qualificazione nel corso 2021 e 2022).

Sono già pre-registrati per qualifica atleti del Uruguay swimrun 2021, Ecoswimrun Belgium 2021, Fuerteventura Swimrun 2021, Madeira Swimrun 2021, Breeze swimrun 2021, Sardinia swimrun 2021, Hydra Swimrun-Greece 2021 e Aquaticrunner 2021. I restanti atleti prenderanno le qualificazioni nel corso del 2022 nelle gare in Ungheria, Francia e Italia.

L'edizione 2022, dovrebbe assegnare per quarta volta il mondiale individuale di Swimrun, sempre che le condizioni di contagio lo permettano, in ogni caso assegnerà comunque il titolo nazionale CSEN per individuale di Swimrun (classe coni CI001).

Nel 2022 si prevede una diretta televisiva in diretta terrestre e streaming, diretta che è stata seguita da decine di migliaia di persone in questi anni ed in streaming oltre che dall'Italia anche e soprattutto in Spagna, ma anche in Francia, Austria e Germania, nazioni dalle quali provenivano vari atleti stranieri. Anche per il 2022 si continuerà ad utilizzare la App-Aquaticrunner gratuita per IOS e Android, realizzata per sopperire alla mancanza di Briefing plenari pre gara e alla pubblicazione delle classifiche nel dopo gara (che viene fatta appunto nella app), dando tutte le informazioni agli atleti e amici, in tempo reale, con news sulla gara e foto/video.

AQUATICRUNNER GRADO 2022 ULTIME NEWS

Oltre ad Aquaticrunner Grado-Lignano ci saranno vari eventi collaterali ufficiali come nelle passate edizioni (nel 2020 e 2021 si è tenuta l'Aquaticrunner dog neltre nelle edizioni precedenti Aquaticrunner Short e Aquaticrunner kids), oltre ad eventi non competitivi (il 27 Agosto 2021 un Triathlon a Marano). Per il 2022 alle ore 8:00 a Lignano è prevista una gara ufficiale CSEN di nuoto e corsa per atleti con disabilità intellettive denominata Aquaticrunner specials.

Tra gli atleti di punta che dovrebbe tornare a gareggiare e già qualificati citiamo: il Tedesco Faris Al-Sultan Tedesco-Iracheno, secondo all'aquaticrunner nel 2017 e quarto nel 2018 al primo mondiale IWC. Faris è campione del mondo IRONMAN Hawaii nel 2005, campione europeo di ironman nel 2011 e oltre a vincitore in carriera altri 7 ironman distance (Lanzarote, Francoforte, Ratisbonne, Malaisie, Arizona, 2 campione tedesco), il bolzanese Daniel Hofer (ex corpo militare carabinieri e varie volte campione italiano di duathlon e triathlon e campione del mondo IWC world Championship 2019), e vincitore anche dell'edizione del 2020, il veneto Alberto Casadei (ex fiamme oro già varie volte campione italiano di triathlon e campione del mondo in Aquaticrunner IWC world Championship 2018), Adriel Young Australiano (la campione mondiale Otillo categoria mista nel 2017 e 2018, che partecipo nel 2018 e che arrivo 3° assoluto; la già vincitrice Aquaticrunner nel 2015 e 2018 Jessica Galliani Lombarda e Adelaide Cappellini dell'alto Adige (ex fiamme oro), la campionessa italiana di aquathlon, la partenopea Daniela Calvino; gli spagnoli Dacil Hernandez e Ignasi Gironès Pujadas, vincitori assoluti dell'edizione mondiale IWC del 2021. Valerio Cleri, romano, medaglia d'oro ai mondiali 2009 di Roma nei 25 km di nuoto e campione italiano di Swimrun IWC del 2021; Andrea Secchiero 7 volte campione italiano di Aquathlon e terzo italiano all'aquaticrunner 2021.

Segnaliamo pure le 2 atlete da Kong Kong, Natalie Wong Ka Fai e Valerie Wong Yee che arrivarono seconde e terza nella categoria stranieri dell'aquaticrunner nel 2021 e il giapponese Takuya Kamibayashi che partecipò nel 2017. Ricordiamo che Marcel Zamora Spagnolo e vincitore in carriera di 12 ironman (6 Embrunman, 5 ironman Nizza e 1 ironman Barcellona) ha partecipato al mondiale a Lignano nel 2018.

Nel 2021 parteciparono atleti da 22 nazioni. Abbiamo già qualificati ad oggi atleti provenienti da una decina di nazioni mondiali, dove la fa da padrone la Spagna con le isole Canarie in testa. Anche l'Ungheria, Belgio ed Austria ha un nutrito gruppo di atleti partecipanti.

Nota bene: se ci fossero le condizioni attirali d'infezione la gara verrà svolta nella medesima modalità con cui è stata disputata l'edizione 2020, ovvero, declassando la gara da titolo mondiale a campionato nazionale CSEN (per evitare l'arrivo degli stranieri), cancellazione di tutti gli eventi collaterali che possano provocare assembramenti. Briefing solo on-Line (utilizzando la app per fornire tutte le infatuazioni necessarie), partenza con mascherina indossata fino alla statring line ed individuale distanziata da 1 mt uno dall'altro, arrivo con obbligo di mascherina dopo la finisher line. Eliminazione di docce, massaggi, ristori e pasta party. Premiazioni a porte chiuse con mascherina e alla presenza distanziata delle autorità. Si prevede una liberatoria firmata la mattina della gara, si terranno degli appositi registri firmati dai partecipanti (staff o atleti) con i tempi d'ingresso e uscita dalla zona di gara, lettura temperatura, plexiglas dove necessario (segreteria partenze e arrivi), igienizzazione delle mani alle partenze e arrivi, sanificazione di bagni chimici ad ogni utilizzo, preparazione dei pacchi gara in modalità sanificata, maglia e medaglia imbustate, utilizzo di guanti e visiere da parte del personale a contatto con gli atleti.



AQUATICRUNNER GRADO 2022 PRESS RELEASE



2022 Ninth edition of Aquatic Runner World Championship event will take place departing from Grado at 6:50 am with arrival in Lignano Sabbiadoro instead of the historical arrival at the Piazza Marcello D'Olivo in Lignano Pineta. That original distance, arriving at Pineta, is 33 km of which 26.7 km of running and 6.3km of swimming (this distance was done in the events of in 2017, 2018 and 2019) however due to the pandemic restrictions we decided to shorten the distance since we realized many athletes would have to cut down their training.

For that reason, the finish line for the 2022 event will be at Piazza Fontana in Lignano Sabbiadoro registering a total distance of 27.1km of which 21.75 km of running and 5.35 km of swimming. (FYI the 2014 edition started in Piazza Fontana).

For the 2022 event the organizers considering to the possible increase of the pandemic conditions for 2022 will eventually review the safety measures of social distancing of 2 feet apart and the control of people /athletes gatherings at the departure and the arrival as it was done for 2020 and 2021 events where the race was shortened.

On September 16th Lignano from 6pm to 8pm during the opening ceremony race bags can be picked refreshments will be available while on Saturday September 17th from 6pm to 8pm race bags can be picked up in Grado and refreshments will also be available at this location. During these days several events and a live press conference are planned. Locations and events to be decided.

2022 Aquatic Runner World Championship will be starting from Grado crisscrossing swimming and running the lagoons and beaches facing the small fishers' village of Marano to arrive in Lignano. During the event the athletes will swim across 3 channels that separate Grado from Lignano while running on the sandy beaches and swimming on waist and knee-deep lagoons until they reach the beach in Lignano. At this point the athletes will face the ultimate more challenging stretch of the race.

During 2022 event we are planning two swimming sections: one of 1 km and the second one of 1.1 km. There will be two exits from the water as well as an exit and return to the water. One starting from the red lighthouse to the beach arena, and a second exit from the water at the al bagno italia in Lignano Sabbiadoro. Finally, there will be the last running stretch of 0.6 km of the race from the beach arena to the finish line located in Piazza Fontana.

The race is capped to 275 athletes. For first time competitors the registration will take place on December 3, 2021, at 6pm. Seventy-five (75) spots will be available to those first timers athletes seeking "only title" (wanting to do the race). The bigger number of spots will be assigned to athletes who have finished or qualified in Aquaticrunner previous events and qualifying events: 100 spots to the finishers' 2021 Aquaticrunner; 50 spots to athletes qualified in 2021 and 2022 AR events.

For your information there are already pre-registered athletes who have qualified in 2021 swimrun events: Swimrun Uruguay, Ecoswimrun Belgium, Fuerteventura Swimrun, Madeira Swimrun, Breeze Swimrun Sardinia Swimrun. The remaining athletes will take their chance to qualify during 2022 qualification races in Hungary, France, Italy and Canada.

The 2022 edition will crown for the fourth time the World Championship of the Individual Swimrun category. Covid 19 allowing? In any case CSEN national title for Individual Swimrun will still be assigned (class CONI CI 001).

As in previous years also in 2022 live television digital type and streaming will be available. In recent years live broadcast and streaming has been followed by tens of thousands of people in Italy, Spain, but also in France, Austria and Germany, nations where many athletes' come from. During 2022 we will continue to use the free App-Aquaticrunner for IOS and Android, created to make up for the lack of full pre-race briefings, race publication,

AQUATICRUNNER GRADO 2022 PRESS RELEASE

after race rankings (the app is indeed for that) this giving "live" all race information to athletes and friends, with news on the race and photos / videos.

In addition to 2022 Aquaticrunner Grado-Lignano there will be various official additional events as it has happened during past editions (in 2020 and 2021 the Aquaticrunner Dog was held in the previous editions Aquaticrunner Short and Aquaticrunner kids), as well as non-competitive events (on August 27th 2021 a Triathlon in Marano). For 2022 at 8:00am in Lignano there will be an official CSEN swimming and running competition for athletes with intellectual disabilities called Aquaticrunner specials.

Among the top athletes already qualified who should return to compete we mention: the German-Iraqi Faris Al-Sultan, second place in 2017 edition, fourth place in 2018 event the first IWC world championship. Faris 2005 Ironman Hawaii World champion, European Ironman champion in 2011 as well as winner of seven other ironman distances (Lanzarote, Frankfurt, Ratisbonne, Malaysia, Arizona, 2 German champion). Daniel Hofer, born in Bolzano, Italy (former Carabinieri -military italian corps) and several times Italian duathlon and triathlon champion. 2019 and 2020 first place in IWC world Championship). The Venice born Alberto Casadei (former IRS italian military corps) 2018 winner of IWC e also several times Italian triathlon champion (pair) and world champion. Adriel Young Australian (the world champion Otilo. two racers team (pair) category, 2017 and 2018. Adriel participated in 2018 IWC taking third place. The winners of Aquaticrunner in 2015 and 2018 Jessica Galliani Lombarda and Adelaide Cappellini of South Tyrol (former IRS italian military corps), the Italian aquathlon champion, Naples born Daniela Calvino. Spanish national Dacil Hernandez and Ignasi Gironès Pujadas, absolute winners of the 2021 IWC world edition. Valerio Cleri from Rome, gold medalist at the 2009 World Championships in Rome in the 25 km swimming and Italian IWC Swimrun champion of 2021;

Andrea Secchiero seven times Italian Aquathlon champion and third Italian at the Aquaticrunner 2021. We also point out the two athletes from Hong Kong, Natalie Wong Ka Fai and Valerie Wong Yee who came second and third in the foreign category of 2021 Aquaticrunner. Let's mention Japanese Takuya Kamibayashi who participated in 2017. WE also want to mention hat Marcel Zamora Spagnolo and career winner of 12 ironman (6 Embrunman, 5 ironman Nizza and 1 ironman Barcellona) participated in the world championship in Lignano in 2018. For the record 22 athletes participated in the 2021 event. We have already qualified athletes from a dozen of several, nations around the world. Spain leader in qualifying races with the Canary Islands swimrun with many participants closely followed by Hungary, Belgium, and Austria with large group of athletes attending qualifying events as well. Please note: if the COVID virus degree of infection is like it was during 2020 the race will be carried out in the same way as the 2020 edition, The race will be downgraded world title to CSEN national championship thus to discourage the arrival of foreigners, cancellation of all collateral events that may cause gatherings. Briefing will be done on-line only (using the app to provide all the information need departure); wearing mask all time and up to the starting line; maintain social distancing of 4 feet from each other; obligation of wearing the mask after the finish line. Elimination of showers, massages, refreshments and pasta parties. Wearing a mask and with social distancing all the time during the awards ceremony behind closed door with the presence of authorities. A requirement of a personal release will be needed to be signed the morning of the race, there will be special registration signed by the participants (staff and/or athletes) recording the times of entry and exit from the race area, temperature reading, plexiglas where necessary (departures and arrivals secretariat), hand sanitization at departures and arrivals, sanitization of chemical toilets at each use, preparation of race packages in sanitized mode, jersey and medal wrapped, use of gloves and visors by the staff in contact with the athletes.



AQUATICRUNNER GRADO 2022 ULTIMA HORA



La NOVENA edición Domingo 18 de septiembre 2022, se realizará con salida desde la GIT de Grado a las 6:50 horas y la llegada a Lignano Sabbiadoro. La distancia clásica, con llegada a Lignano Pineta, en la Plaza Marcello D'Olivio consiste en 33 km subdivididos en 26,7 de carrera y 6,3 de natación (realizada en el 2017, 2018 y 2019) , pero vistas las condiciones actuales de la pandemia, se ha optado por una versión reducida, al fin de contrarrestar a la poca preparación de los atletas visto las varias restricciones e lockdown por Europa, sobretodo en la parte de natación, y a una logística más simple .

En el 2022 la llegada será prevista en una nueva sede, nunca vista como llegada (pero en el 2014 la primera edición salía desde aquí) , se trata de la Piazza Fontana a Lignano Sabbiadoro , con 27,1 km totales en los cuales 21,75 km de carrera y 5,36 km de natación

Queda señalado que se las condiciones de pandemia seguirán siendo tales por las cuales sea necesario garantizar la eliminación de las multitudes y la distancia social de 1 Myriam, se evaluará cuál será la posición idónea para la salida y llegada, como se hizo en el 2020 y 2021 donde la manifestación fue a distancia inferior.

Se piensa en la entrega del material de competencia a los atletas el viernes 16 de septiembre a Lignano desde las 18:00 hasta las 20:00 con una ceremonia de apertura, mientras que a Grado el Sábado 17 de septiembre desde las 18:00 a las 20:00 , con refrescos. Son previstos eventos colaterales. Como todos los años está prevista la conferencia periodística, aún en decisión de lugar y modalidad.

La competencia prevede el cruce de las islas que están al borde del mar abierto con la Laguna de Grado y Marano ; los atletas deberán atravesar a natación los 3 canales que separan las islas , para después correr en las mismas con un ritmo alternando natación carrera , hasta llegar a Lignano donde, afrontarán la última y más difícil parte de la competencia.

En el 2022 se espera la alternativa de dos partes de natación de 1 km y 1.1 km alternados de la salida y entrada en agua , a partir del faro rojo a la beach arena , con una salida del agua prevista al bagno Italia de Sabbiadoro y un poco de carrera final de 0,6 km desde la beach arena hasta la finisher Line en Piazza Fontana. La competencia es a puestos limitados de 275 atletas y se puede acceder en dos modalidades. Se abrirán el 3 de diciembre 2021 a las 18:00 horas y se podrá acceder por títulos y a un número de 75 puestos , mientras la mayor parte de atletas serán admitidos por clasificación (100 para finisher aquaticrunner 2021 y 50 con clasificación en el transcurso 2021 y 2022). Hay già pre-inscritos por clasificación atletas del Uruguay Swimrun 2021 , EcoSwimrun Bélgica2021, Sardeña Swimrun 2021, Hidra Swimrun, Fuerteventura 2021, Madeira 2021, Breeze 2021 y Acquaticrunner 2021. Los atletas que quedan se clasifican en el resto del 2022 en las competencias de Hungría, Francia e Italia. La edición 2022, deberá ser por la cuarta vez el mundial individual de Swimrun, siempre que la condiciones de contagio lo permita, en cualquier modo decretará el título nacional CSEN Individual de Swimrun (clase CONI CI001). En el 2022 habrá una cobertura televisiva en modo digital y Streaming, directa que han visto miles de personas en los años y en streaming más que en Italia , también en España, Francia , Austria y Alemania, naciones de donde vienen tantos participantes. También en el 2022 se continúa a usar el App - Acquaticrunner gratuita para IOS y Android, realizada para colmar el vacío del briefing en presencia al pre y post competición. A parte Acquaticrunner Grado- Lignano se darán algunos eventos simultáneos oficiales (en el 2020 y 2021 se dieron Acquaticrunner dog , short y Kids) , eventos no competitivos (triathlon a Marano) . Per el 2022 a las 8:00 a Lignano avrà una carrera oficial CSEN de natación y carrera para atletas con discapacidad denominada Acquaticrunner specials.

LO SWIMRUN IN ITALIA LA STORIA

Che cos'è lo 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 di 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 Sabbiadoro 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. Infatti 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 calpestabile 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 SU FORMILA 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 XTriM 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).



SWIMRUN IN ITALY HISTORY

What is Swimrun

Swimrun is a multidisciplinary sport that involves the practice of running alternating with swimming, outdoors and in open water. The peculiarity is swimrun involves many transitions between the swimming and running phases without the changing area as it happens during aquathlon and triathlon races. Swimrun sport discipline uses equipment for swimming fractions (floats, fins, snorkel mask, etc.) and it is planned to swim with running shoes on your feet. In 2006 ÖtillÖ (from Island to Island in Swedish language. Discipline born from a dare between two Swedish athletes to swim and run from island to island) and today climbed to what ÖtillÖ proclaimed itself and is the World Cup of Swimrun team -pair- category. All of this brings to mind what happened to what today is the Ironman Hawaii and the Triathlon sport, Matter of fact, in 1977 on a beach in Hawaii in a discussion among friends the topic was which one was the hardest race from a human resistance viewpoint: the Waikiki rough swim of 3.8 km, the Ohau bike race 180km, or the Honolulu Marathon 42.195 km. From that discussion John Collins a navy commander suggested to combine the three disciplines and launches a dare. Everyone laughed !!That is how triathlon started. The first edition was in 1978 only 15 racers participated. One participant bought the bike the day of the race, another racer stopped at Mc Donalds. 12 racers finished the race. The winner was Gordon Hallar (born in 1950. Race time 11.46.57).

Swimrun in Italy

In 2012 we began to think about how we could connect Grado to Lignano Sabbiadoro in Friuli Venezia Giulia, running and swimming seamlessly between the islands. The idea came to Francesco Degano and Matteo Benedetti, almost as a challenge. The two resorts are separated by five sandy islands and three large port mouths. Matthew accepted Frank's proposal even though he knew that it would not be easy to realize it. In fact, in addition to the doubts about the currents and the difficulties of the route, those related to the race methods were manifested, or how did you bring the shoes from one island to another in the swimming fractions? It was decided that one should always swim and run with shoes on one's feet and without the aid of other equipment. At that time no one knew that in Sweden there were already races of this type and not even that the discipline of Swimrun existed. In fact, the rules of the race were different from the beginning compared to the Swedish ones, since the "Italian" version of swim run started independently.

The challenge launched between the two friends two years earlier, became in fact the first full test on the route and the first Italian Swimrun and was done over two days, April 23rd and 24th 2014, with all the necessary authorizations, but not for competitive purposes. Other local athletes also participated in the same test. The date and time of the test were chosen according to the first quarter moon and low tide, in order to have as little current as possible in the canals and a walkable shoreline avoiding running on the sand. In fact, the five islands separate the Lagoon of Grado and Marano from the open sea and depending on the current the water enters or leaves the mouths of the port, creating very strong currents and vortices depending on the lunar attraction (even greater than 5 knots).

On May 10th , 2014, at 12:00 started the 1st Amphibian man Lignano Sabbiadoro , an official race held under the aegis of CSEN. The 1st Amphibiemen in fact was the first swimrun race in the world to be held outside Sweden and the FIRST IN THE WORLD ON INDIVIDUAL FORMULA (SINGULAR RACER). At first the distance planned was for a total of 15 km: 11 km of running and 4 of swimming (2 km run-2 km swim-8 km run-2 km swim-1 km run).

In 2014 at 7:30am August 3rd the 1st Aquaticrunner ITALY XTriM Border Lagoon race, took place.

Seventy (70) athletes with high sports credentials in several sports disciplines like triathlon and other sports where the number of starters, of the first swimrun from Lignano Sabbiadoro, Piazza Fontana, to the arrival in Grado, Parco delle Rose, Total distance of swimrun: 24 km, 4.5 swimming and 19.5 running.



SWIMRUN UN PROGETTO DALLA PUGLIA

SwimRun.... super in Puglia

e finalmente anche a Bari, grazie all'entusiasmo di diversi atleti che si sono messi in gioco e hanno adottato nuovi equipaggiamenti per la frazione nuoto come pull buoy, palette e scarpe Running ma soprattutto si sono armati di entusiasmo e grinta e hanno riempito le corsie anche in periodi freddi e piovosi.

Presso la Piscina comunale di Bari, grazie alla passione e alla collaborazione del Delegato Csen e Fitri Bari Ivano Antelmi, questa nuova disciplina ha visto impegnati appassionati ed atleti, ma anche neofiti, per tutta la stagione 2021. Gli stessi atleti hanno partecipato ad eventi che SWIMRUN SOUTH e il suo Presidente Paolo Zongolo, ha organizzato per far conoscere a tutta la PUGLIA quanto la corsa alternata al nuoto, all'aperto e in acque libere, possa portare beneficio alla mente e al corpo.

La parola SWIMRUN, declinata anche in questa variante dello SPORT, può rientrare perfettamente, anche per la città di BARI, tra le novità di questa stagione sportiva 2021 che volge al termine, ma che sarà anche una presenza rilevante per il futuro dello SwimRun 2022...!!



SwimRun.... Great News !!!

Swim run community please notice, now in the town of Bari in the region of Puglia, the heat of Italy thanks to the enthusiasm of several athletes AR got involved and approved for the swim run section the new equipment for the swimming such as pull buoy, paddles and running shoes. Overall, we applaud the enthusiasm and determination of the athletes who were so brave to challenge the cold and rainy weather condition encountered.

With Ivano's Antelmi, a native of Bari CSEN a FITRI (Federation of Italian Triathlon) delegate and a swim run sport passionate during the swim run events season during all 2021 at the Municipal Swimming Pool in Bari, Ivano was able to draw seasoned and not so seasoned aficionados to this new swim run sport discipline and its events. All those athletes participated to the events organized by SWIMRUN SOUTH and Paolo Zongolo, to let all the folks in Puglia know how much running and swimming outdoors and in open water can benefit the mind and body. The word SWIMRUN an "new and alternative" word of events, can fit very well in the sports scenario of the city of BARI as it has in 2021 sports season coming to an end but most of all for the future of 2022 Swim Run season!!



SwinRun... súper en Puglia

y finalmente también a Bari , gracias al entusiasmo de muchos atletas che se metieron a la prueba y han probado nuevos materiales per la fase de natación , como el nuevo pull buyo, paletas y zapatillas de carrera pero sobretodo estaban llenos de entusiasmo y han llenado las plazas en periodos fríos y lluviosos.

Desde el centro comunal de la Piscina de Bari , gracias por la pasión y la colaboración del delegado Csen y Fitri Bari Ivano Antelmi, esta nueva disciplina deportiva a visto empeñados a tantos apasionados y atletas, pero también a novatos , per toda la temporada 2021.

Los mismos atletas han participado a eventos que SWIMRUN SOUTH a organizado per hacer conocer la PUGLIA tanto la carrera combinada con la natación, al abierto y en aguas abiertas , puede portar beneficio a la mente y al cuerpo .

La palabra SWIMRUN, usada también en esta variante de sport , rientra perfectamente , sobretodo para la ciudad de Bari , entre las novedades de esta temporada deportiva 2021 che llega a su fin , pero che será una presencia relevante para el futuro de lo SWIMRUN 2022...!!



Delegato Swimrun South BARI ivano Antelmi

SWIMRUN TAVOLO MULTISPORT CSEN-FITRI



Lo scorso settembre ha visto un incontro importante, importante per lo sport e decisamente ben voluto dai territori, infatti grazie all'accordo FITri - CSEN il Presidente Nazionale FITri **Riccardo Giubilei**, ha acceso un faro sulla promozione dello Swimrun, che in quanto multidisciplinaria, ben si può considerare vicina alla FITri.

Il Presidente FITri Puglia **Antonio Tondi** ha voluto sposare appieno la vicinanza di questa disciplina portandola all'attenzione del Comitato Regionale e nominando **Paolo Zongolo** referente regionale Swimrun.

Eletto lo scorso mese di febbraio, **Antonio Tondi** ha da sempre voluto portare una visione più ampia e diversa del Triathlon, dando l'opportunità a chiunque di avvicinarsi. Difatti, sia pur privilegiando una linea molto vicina ai più giovani, con lo Swim Run ed i rapporti con **Paolo Zongolo**, con cui in passato ha già condiviso progetti sportivi, vuole ampliare l'offerta dell'attività sportiva in Puglia.

E se da un lato Paolo, quest'anno ha lavorato molto per il progetto di diffusione, dall'altro ha ricevuto ogni supporto possibile dal Comitato Regionale.

Siamo ormai agli sgoccioli di un 2021 particolare, un anno con le difficoltà legate alla pandemia, ma che la FITri Puglia ha invece visto come un'opportunità per tornare a crescere. In Puglia l'aumento notevole in termini percentuali dei tesserati alla FITri testimonia il grande lavoro svolto, un lavoro costruito continuamente in corso d'opera ma che alla fine ha dato grande soddisfazione sotto tantissimi aspetti ad una Puglia intera.

Il 2022? Sarà un anno di nuovi progetti che vede il Presidente **Antonio Tondi** già seduto su diversi tavoli e lo Swimrun è dentro a pieno titolo con la consapevolezza che il referente **Paolo Zongolo** saprà sicuramente dare forza al progetto.



CSEN - 7° ITALIAN SWIMRUN SERIES



- REVISED 21/12/2021 -

N°	DATE	NAME OF THE RACE	AREA	CHAMPIONSHIP	LOCATION	CIRCUITO	QUALIFICATION TRIAL FOR AQUATICRUNNER	TIPOLOGY	LOCATION	ORGANIZER	TYPE (*)	DISTANCE
1	SUNDAY MAY 8	1° ULTRASWIMRUN LIDO DI SAVIO	EMILIA ROMAGNA		LIDO DI SAVIO	BREEZE	2 SLOTS	INDIVIDUAL	SEA	D.A.S.	ULTRA	6/8 ORE
2	SATURDAY MAY 21[#]	7° AMPHIBIANMAN SWIMRUN	TO BE DEFINED	TO BE DEFINED	TO BE DEFINED		12 SLOTS	INDIVIDUAL	SEA	TO BE DEFINED	SHORT (4.5/5.4/10 [#])	14[#]
3	SATURDAY JUNE 4[#]	5° SWIMRUN VENICE	VENETO		CAVALLINO TREPONTI		2 SLOTS	INDIVIDUAL	SEA	ASD V/F VENEZIA	SHORT (2.5/3.5/7)	12#
4	SUNDAY JUNE 5	1° SWIMRUN MAROTTA	MARCHE		MAROTTA (PU)	BREEZE		INDIVIDUAL	SEA	D.A.S.	SHORT (2.5/3.5/7)	12
5	SUNDAY JUNE 12	4° BILANCINO SWIMRUN	TOSCANA	TOSCANA	BARBERINO DI MUGELLO (FI)	BREEZE	6 SLOTS	INDIVIDUAL	LAKE	ASD BB-SEA	HALF (4/10/15)	22
6	SUNDAY JUNE 12	4° BILANCINO SWIMRUN PROMO	TOSCANA		BARBERINO DI MUGELLO (FI)	BREEZE		INDIVIDUAL	LAKE	ASD BB-SEA	SUPER SPRINT (1.2/3/7)	10,2
7	WEDNESDAY JUNE 22[#]	2° SWIMRUN VERONA	VENETO	VENETO	VERONA	BREEZE		INDIVIDUAL	LAKE	TRATHLON TRAVEL ASD	SHORT (4.5/5.4/10 [#])	14[#]
8	SATURDAY JUNE 25	2° SANTA MARIA NAVARRE SE SWIMRUN SARDIGNA	SARDEGNA		BAUNEI (NU)	SARDINIA CHALLENGE		INDIVIDUAL	SEA	ASD OGLIASTRA NUOTO	SPTINT (3/3/5)	11
9	SATURDAY JUNE 25	2° SANTA MARIA NAVARRE SE SWIMRUN SARDIGNA	SARDEGNA		BAUNEI (NU)	SARDINIA CHALLENGE	6 SLOTS	INDIVIDUAL	SEA	ASD OGLIASTRA NUOTO	HALF (5/10/15)	21
11	SUNDAY JULY 24	2° SWIMRUN OWSCLIGNANO	FRIULI VENEZIA GIULIA		LIGNANO (UD)		6 SLOTS	INDIVIDUAL	SEA	TABU 3SD	SUPER SPRINT (1.5/5/5)	6,5
12	SUNDAY JULY 24[#]	5° SWIMRUN BOLOGNA	EMILIA ROMAGNA	ITALIAN DUO	LAGO BRASIMONE (BO)		10 SLOTS	DUO TEAM	LAKE	TRIBO ASD	HALF (4.2/20.3/15)	24,5
13	SUNDAY JULY 24[#]	5° SWIMRUN BOLOGNA	EMILIA ROMAGNA		LAGO BRASIMONE (BO)		2 SLOTS	INDIVIDUAL	LAKE	TRIBO ASD	HALF (4.2/20.3/15)	24,5
14	SUNDAY JULY 24[#]	5° SWIMRUN BOLOGNA	EMILIA ROMAGNA		LAGO BRASIMONE (BO)			INDIVIDUAL	LAKE	TRIBO ASD	SHORT (1,5/3,4/7)	10,6
14	SUNDAY AUGUST 7	1° SWIMRUN BELLARIA	EMILIA ROMAGNA		IGEA MARINA (FC)	BREEZE		INDIVIDUAL	SEA	D.A.S.	SHORT (3/3/5) [#]	11
15	SATURDAY AUGUST 27	2° SWIMRUN BENACUS	LOMBARDIA		SAN FELICE DEL BENACO (BS)	BREEZE	6 SLOTS - 2022 OR 2023	INDIVIDUAL	LAKE	POLISPORTIVA SAN FELICE	SHORT (3/13/5)	16
16	SATURDAY SEPTEMBER 3	1° GARIBOLDI SWIMRUN INTERNAZIONAI SARDINIA	SARDEGNA		ARCIPFELAGO LA MADDALENA (SS)	SARDINIA CHALLENGE		INDIVIDUAL	SEA	ASD OGLIASTRA NUOTO	SPTINT (3/3/5)	11
17	SATURDAY SEPTEMBER 3	1° GARIBOLDI SWIMRUN INTERNAZIONAI SARDINIA	SARDEGNA		ARCIPFELAGO LA MADDALENA (SS)	SARDINIA CHALLENGE	4 SLOTS - 2022 OR 2023	INDIVIDUAL	SEA	ASD OGLIASTRA NUOTO	HALF (5/10/15)	21
18	SUNDAY SEPTEMBER 11	1° SWIMRUN SAN MAURO MARE	EMILIA ROMAGNA		SAN MAURO (FC)	BREEZE		INDIVIDUAL	SEA	D.A.S.	SHORT (3.1/5/8) [#]	12,2
19	SUNDAY SEPTEMBER 18	2° AQUATICRUNNER SPECIALS	FRIULI VENEZIA GIULIA		LIGNANO (UD)			INDIVIDUAL	SEA	XTRM SPORT ASD	SUPER SPRINT (10/4)	4
20	SUNDAY SEPTEMBER 18	9° AQUATICRUNNER XTRIM BORDER LAGOON	FRIULI VENEZIA GIULIA	ITALIAN SOLO WORLD IWC SOLO	GRADO (GO) LIGNANO (UD)	BREEZE		INDIVIDUAL	SEA	XTRM SPORT ASD	HALF (5.3/21.7/15)	27
21	SUNDAY SEPTEMBER 26	1° SWIMRUN KAI OLOCO	EMILIA ROMAGNA		LIDO DI CLASSE (RA)	BREEZE		INDIVIDUAL	SEA	D.A.S.	SHORT (4.5/15/28) [#]	17,7
22	SATURDAY OCTOBER 1	4° OGLIASTRA SWIMRUN SARDIGNA CHALLENGE	SARDEGNA		OGLIASTRA	SARDINIA CHALLENGE		INDIVIDUAL	SEA	ASD OGLIASTRA NUOTO	SUPER SPRINT (3/7/5)	9
23	SATURDAY OCTOBER 1	4° OGLIASTRA SWIMRUN SARDIGNA CHALLENGE	SARDEGNA		OGLIASTRA	SARDINIA CHALLENGE		INDIVIDUAL	SEA	ASD OGLIASTRA NUOTO	SPTINT (3/3/5)	11
24	SATURDAY OCTOBER 1	4° OGLIASTRA SWIMRUN SARDIGNA CHALLENGE	SARDEGNA	SARDEGNA	OGLIASTRA	SARDINIA CHALLENGE	6 SLOTS - 2023	INDIVIDUAL	SEA	ASD OGLIASTRA NUOTO	HALF (5/10/15)	21
25	SUNDAY OCTOBER 9	5° BREEZE SWIMRUN NORDICO	EMILIA ROMAGNA		MILANO MARITTIMA (RA)	BREEZE		INDIVIDUAL	SEA	D.A.S.	SHORT (3/10.3/5)	13,3
26	SUNDAY OCTOBER 9	5° BREEZE SWIMRUN NORDICO	EMILIA ROMAGNA	EMILIA ROMAGNA	MILANO MARITTIMA (RA)	BREEZE	6 SLOTS - 2023	DUO TEAM	SEA	D.A.S.	HALF (3.2/10.3/5)	26,6
27	SATURDAY DECEMBER 31	3° SWIMRUN CEMENTI	FRIULI VENEZIA GIULIA		LIGNANO (UD)			INDIVIDUAL	SEA	XTRM SPORT ASD	SUPER SPRINT (12/5)	3

(#) TO BE CONFIRMED

WWW.SWIMRUN.IT

IWC SLOT TOTAL: 2022 - 44 / 2023 - 24

Approved by C.S.S. - Approvato dal C.S.S. (Italian Swimrun Committee - Comitato per lo Sviluppo dello SwimRun in Italia)

DATA O DISTANZA DA CONFERMARE
LE GARE DI CIRCUITO DEVONO ESSERE ALMENO TRE E FACENTI PARTE DI UN SOLO CIRCUITO



(*)	FROM	TO	TOTAL
SUPER SPRINT	1:44	28m	<=10k
SPRINT OR SHORT	2:06	41:1a	> 10 & <=21k
HALF	4:178	8:34a	> 21 & <=42k
LONG	8:3410	16:65a	> 42 & <=78k
ULTRA	10:6520	No limits	> 78k
MULTI-DAY	more of one day	No limits	> 24 HOURS

In collaborazione con:



Km swim / Km run / Bricks
Km nuoto / Km corsa / num Frazioni



FITRI - CAMPIONATI ITALIANI 2022



16 Gennaio	COGNE (AO)	Winter Triathlon Individuale
30 Gennaio	FORNI DI SOPRA (UD)	Winter Triathlon a Squadre
26 Marzo		Duathlon Sprint
27 Marzo	IMOLA (BO)	Mixed Relay Duathlon
27 Marzo		Coppa Crono Duathlon
3 Aprile	PESARO (PU)	Duathlon Classico
30 Aprile	CAPOLIVERI (LI)	Triathlon Cross Country
25 Giugno		Triathlon Olimpico Assoluto
26 Giugno	BARBERINO DEL MUGELLO (FI)	Triathlon Olimpico No Draft
3 Luglio	TARANTO	Aquathlon
1 Ottobre		Triathlon Sprint Assoluto
1 Ottobre		Triathlon Sprint di Categoria
2 Ottobre	CERVIA (RA)	Mixed Relay Triathlon
2 Ottobre		Coppa Crono Triathlon
29 Ottobre	FASANO (BR)	Triathlon Medio

AQUATICRUNNER®



IWC World Championship

SWIMRUN



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



Città di
Grado



Comune di Marano
Lagunare



Città di Lignano
Sabbiadoro



xtrim®



GRADO - LIGNANO

September 18th, 2022 - 18 Settembre 2022

Start from at 6:50



FRIULI VENEZIA GIULIA
www.turismo-fvg.it



Photo Credit: Roberto Del Bianco

arcom



KEFORMA X F
SPORT NUTRITION



November 2022
25 - 27

**Hydra
Island**

Advanced

distance: 42 k

Core

distance: 21.5 k

Initiation

distance: 9.5 k



Registrations / Information
www.trimore.gr

fb page: SwimRun Hydra

instagram page:
swimrunhydra



AQUATHLON

TARANTO

3° AQUATHLON DEI DUE MARI CAMPIONATO ITALIANO AQUATHLON CLASSICO

domenica
3 luglio 2022

2500 mt run
1000 mt swim
2500 mt run

piazza d' Armi
CASTELLO ARAGONESE
info +39 349 154 0885



vieni a provare lo swimrun
nei posti più belli del sud Italia

start
maggio
2022



swim
run South
Tour



YUNIQLY

| YOUR SPORT DESTINATION

Yuniqly è il tuo nuovo compagno di squadra,



un tour operator che ti farà vivere un'esperienza sportiva e di viaggio unica, alla scoperta degli angoli più sorprendenti e nascosti di alcuni dei luoghi più belli del mondo

SCEGLI COME ALLENARTI CON NOI

Programmi di allenamento
Bike, Running, Swim personalizzati con
l'assistenza di uno Sport Leader Yuniqly

ALLENAMENTI FUORI DALLE SOLITE ROTTE

Ideiamo itinerari dedicati allo sport,
scegliamo hotel che come noi coniugano
l'amore per il territorio e per l'eccellenza

Tel: +39 080 214 7392 | info@yuniqly.it | www.yuniqly.it



yuniqly
SPORT DESTINATION



go and do

SWIM

**OUTDOOR
WORKOUT**

**NUOTO MASTER
NUOTO IN ACQUE LIBERE - SWIMRUN
TRIATHLON - OUTDOOR TRAINING
PERSONAL TRAINER - CIRCUIT TRAINING**

**CORSI SVOLTI DA ALLENATORI FIN, ISTRUTTORI TECNICI FITRI,
TECNICI SWIMRUN CSEN E TECNICI CERTIFICATI CENTRI CONI**

**PREPARATI CON NOI PER
IL MONDIALE AQUATICRUNNER,
NON UNA GARA.. UN ' AVVENTURA!!!**

**ROAD TO...
AQUATICRUNNER®**



swimrundsouth@gmail.com



**+39 373 8753884 p. zongolo
+39 328 4150232 e. laricca**



AQUATICRUNNER®



xtrim®
Sports A.s.d.

Happy
Holidays

Tanti Auguri

