

# Swimrun Italia

magazine



**BENEDETTI MATTEO**

**GLI ASPETTI DELLO SWIMRUN**

**MUDSKIPPER  
SWIMRUN CHALLENGE**

**CANADA**

**SWIMRUN SOUTH TOUR**

**PRIMI CAMP SOLD OUT**

**INSIDE**

**DIETRO LA REALIZZAZIONE  
DI UNA GARA DI SWIMRUN  
PARTE 2**

**RENATO DELL' ORO**

**LO SWIMRUN**

**FORMATORI SWIMRUN**

**I PRIMI NOMINATI DA CSEN**



**AQUATICRUNNER®**



IWC World Championship

SWIMRUN



Photo Credit: Fabio Papalè

ANNO 4 N. 10 GIUGNO 2022

magazine a cura di  
paolo zongolo  
matteo benedetti  
design  
paolo zongolo  
traduzioni  
eng patrik tomada  
[www.swimrunitalia.it](http://www.swimrunitalia.it)

# INSIDIE DIETRO LA REALIZZAZIONE DI UNA GARA DI SWIMRUN

PARTE SECONDA

Matteo Benedetti Referente nazionale per lo Swimrun FiTri e CSEN  
Tratto dal Triathlete - Marzo 2019



Nel numero 8 di Marzo 2022, abbiamo parlato di cosa sta dietro l'organizzazione della sicurezza nelle gara di Swimrun, ora analizziamo la figura del soccorritore in acqua.

**IL LEADER DEL SOCCORSO** Entrando un po' nello specifico, in base alla gara, l'organizzatore deve identificare chi possa ricoprire il ruolo di "leader del soccorso". Questa figura, a vari livelli, deve avere competenze mediche di base e di primo soccorso, deve conoscere gli scenari possibili di gara e deve fare dei sopralluoghi su tutto il percorso nei mesi precedenti alla gara. Il leader deve avere le mappe degli attracchi possibili delle barche (anche non utilizzati in gara) e dei percorsi sentieri in boschi o isole: Il Leader, una volta ricevuta la posizione del pericolante, deve sapere come operare nel luogo dell'intervento, pianificando quale sia il mezzo più opportuno per arrivarci (a piedi, quod, moto medica, autoambulanza, imbarcazione sanitaria o di soccorso, moto d'acqua, fino ad indicare ai sanitari dove atterrare con elicottero e gestire il coordinare l'eli cooperazione eventuale per l'atterraggio), indicando il trauma e come gestire l'emergenza in atto, nel minor tempo possibile. Contestualmente deve dare indicazioni di massima agli operatori in movimento sui presidi di soccorso-medico-sanitari più adeguati all'intervento (blsd, bombole ossigeno, farmaci, multi parametrico, termo camera o altro).

Tutte queste informazioni viaggiano con i canali di comunicazione scelti ed indicati nel piano d'intervento. A questa figura viene anche delegato il monitoraggio delle operazioni sanitarie, fino all'eventuale ospedalizzazione del pericolante, interfacciandosi direttamente con le strutture mediche, per avere tutte le informazioni necessarie da girare alla direzione gara ed ai familiari della vittima.

Quando partecipare ad una competizione di Swimrun, prestate attenzione se vi sembra che tutto sia sotto controllo sotto l'aspetto della gestione del soccorso e se vi succedesse qualche tipo di trauma, in che modalità verrete soccorsi. Come molti sanno, in Italia lo Swimrun si è sviluppato separatamente dal 2014 utilizzando la formula individuale/solo, formula che oggi viene praticata in tutto il mondo. Rispetto alla formula doppia/duo (praticamente tutte le gare del nord Europa), dove i due compagni vigilano reciprocamente sullo stato di salute ed eventualmente prestano il primo soccorso all'occorrenza, nelle gare individuali, tutti gli aspetti di primo soccorso e primo intervento sono a carico dell'organizzatore. Quando si appropria all'organizzazione di queste tipologie di competizioni, va considerato anche questo aspetto che può influire pesantemente sul bilancio di gara.



già dei piani comunali?



**Matteo Benedetti Referente nazionale per lo Swimrun FiTri e CSEN**  
**Tratto dal Triathlete - Marzo 2019**

En la publicación número 8 de marzo de 2022, hablamos sobre lo que hay detrás de la organización de la seguridad en la carrera Swimrun. Aquí analizamos ahora la figura del primer socorrista de emergencia en agua y en tierra

EL LÍDER DE EMERGENCIA DE PRIMEROS AUXILIOS (LEPA). Entrando en los detalles, basados en la carrera, el organizador debe identificar quién puede desempeñar el papel de "líder de emergencia de primeros auxilios" (LEPA). Esta figura debe tener habilidades médicas básicas y de primeros auxilios, debe conocer los posibles escenarios de la carrera y en los meses previos a la carrera debe realizar inspecciones en todo el recorrido. El "LEPA" debe tener mapas de los posibles amarres de embarcaciones (aunque no se utilicen en la regata) y de los caminos en el bosque o en las islas: El "LEPA", una vez recibida la posición de atleta lesionado, debe saber operar en el lugar de intervención, planificando cuál es el medio más adecuado para llegar allí (a pie, quad, motocicleta médica, ambulancia, bote médico o de rescate, moto acuática, hasta indicar a la tripulación del helicóptero dónde aterrizar y mientras tanto informar al equipo médico a bordo del trauma del atleta con el fin de recibir cómo manejar rápidamente la emergencia en curso. Al mismo tiempo, los LEPS deben dar indicaciones generales a los operadores de helicópteros y a aquellos en los dispositivos de rescate-médico-sanitarios más adecuados para la intervención (blsd, oxígeno, medicamentos, multiparamétricos, cámaras térmicas u otros).

Toda esta información se difunde a través de los canales de comunicación elegidos e indicados en el plan de intervención. El LEPA también se encarga de monitorear las operaciones de salud en curso dadas al atleta, hasta la posible hospitalización de este último conectándose en radio directamente con las instalaciones médicas, con el fin de tener toda la información necesaria para recurrir a la familia del atleta y la dirección de la carrera.

Y los consejos de esta organización (Aquaticrunner) advierten al deportista de que cuando tiene previsto participar en una competición de Swimrun, ve que en cuanto a primera intervención médica de urgencia bajo el aspecto de gestión de rescate todo está bajo control. El atleta debe hacerse una pregunta: si una lesión y un trauma me suceden accidentalmente, ¿cómo sería rescatado?

Desde 2014 en Italia la Swimrun siempre ha tenido el formato "individual / sólo" el atleta lleva a cabo la carrera en solitario. Formado esto que hoy se practica en todo el mundo.

Por el contrario, en los países del Norte de Europa y también en los Estados Unidos, se practica el swimrun formado "pareja o equipo de dos atletas". Durante la carrera de natación en parejas, los dos acompañantes se controlan el estado de salud del otro y, si es necesario, pueden proporcionarse primeros auxilios. En las competiciones individuales, todos los aspectos de primeros auxilios son responsabilidad del organizador. Así que cuando el deportista tiene previsto participar en una carrera de swimrun formada "única/individualmente" es recomendable prestar especial atención a la inversión en el plan de Primeros Auxilios de Emergencia que, siendo un porcentaje importante en el presupuesto de la organización de una carrera de swimrun, no debe sufrir recortes de gasto que luego van en detrimento de la seguridad del participante.

# HOW TO ENSURE SAFETY IN SWIMRUN RACES



SECOND

Matteo Benedetti Referente nazionale per lo Swimrun FITri e CSEN  
Coordinatore Nazionale CSEN per lo Swimrun  
Tratto dal Triathlete - Marzo 2019

On March 2022 the the number eight issue of Triathlete magazine, we talked about what is involved to organizing the safety procedures during a Swimrun race.

**RESCUE LEADER CHIEF.** The race organizer must identify who should be “the Rescue Leader Chief” (RLC). This individual, must have basic first aid and medical skills, must foresee unknown scenarios that can happen during the race, must inspect the racecourse months before the race takes place. The leader must have maps of the possible moorings of the boats (even if not used in the race) and of trail maps in woods and on the islands: Once the RLC, receives the position of the injured racer, the RLC must act swiftly to get to the site by the fastest way possible: on foot, quad, medical motorcycle, ambulance, medical or rescue boat, jet skis, thus to inform the “Flight for Life” helicopter and emergency rescue team the specifics where to land the chopper while in the fastest way possible radio in the airborne emergency rescue team the injuries of the racer so to be instructed on handle the case. At the same time the RLC must inform the airborne emergency rescue team and all on the ground medical personnel tuned in to the radio communication channel on what shall be the most appropriate rescue-medical-health devices to use for the first aid: blsd, oxygen, drugs, multi parametric, thermal camera, other. All information is broadcasted via communication channels chosen and indicated on the Emergency Intervention Plan.

In addition, the RLC is responsible to stay informed all time on the first aid procedures of the injured racer up to his/her possible hospitalization. The RLC shall interface directly with the medical facilities thus to get the whole picture of the conditions of the injured racer thus to inform his/her family members and the race officials.

When participating in a Swimrun competition, all registered racers shall make sure everything is under control in terms of first aid rescue management. Ask yourselves: how ow will I be rescued in case of an accidental injury? Let’s keep in mind that since 2014 the swimrun events organized in Italy are a “solo format”: the registered athlete races the swimrun race alone. Now days the solo format is practiced all over the world. To the contrary in Northern Europe most swimrun events see a team of two athletes in the race: the registered athletes swimrun the race in a team of two in a “pair format”. During the event the team of two racers swimrunning the race can continuously monitor each other conditions and if necessary, give first aid one to another. During a swimrun race “solo format” all aspects of first aid activities are the responsibility of the organizer.

It is this organization advice to the swimrun athletes, when planning to register to a swimrun event “solo format”, to take a closer look to the whole aspect of the organization, especially to the First Aid Emergency Plans (FAEP), to make sure FAEP, due to its high percentage cost of the budget to organize a swimrun race, is done efficiently, properly, and accurately so no expenses are spared to the expense of safety thus to undermine the athletes safety.



# MUDSKIPPER SWIMRUN CHALLENGE CANADA

Mudskipper SwimRun Challenge. Come abbiamo iniziato e dove stiamo andando.

Nel 2016, Canaqua Sports ha sentito parlare per la prima volta dello sport del nuoto e, dopo averne appreso di più, abbiamo deciso che era uno sport che doveva essere in Canada. Il pensiero di nuotare con le pagaie addosso, in una gara ancora, e correre con una muta addosso, era intrigante e qualcosa che dovevamo provare. Non essendoci eventi di swimrun in Canada, era praticamente impossibile vederne uno dal vivo, quindi ci siamo affidati a you tube e ad altri video per avere un'idea di cosa fosse questo evento.

Dopo una grande quantità di ricerche e lavorando duramente per trovare il sito giusto, la Canaqua Sports Swimrun Challenge ha preso vita il 23 luglio 2017 al Kivi Park di Sudbury Ontario, dove abbiamo corso il nostro primo evento individuale di swimrun.

Anche se avevamo visto che SwimRun era un evento di squadra, con il fatto che gestiamo i nostri eventi nei parchi e abbiamo bagnini e personale di sicurezza a portata di mano, sentivamo che non avremmo corso con le squadre ma come evento individuale. Pensando che stavamo iniziando qualcosa di nuovo, eravamo molto entusiasti dei risultati. Anche alla gente è piaciuto molto. Il nostro secondo evento del nostro primo anno è stato un grande successo, piccolo, ma la gente ha amato lo sport una volta provato. Sapevamo di avere qualcosa di buono e abbiamo iniziato a capire come far crescere lo sport.

Mentre ci stavamo preparando per la stagione 2, abbiamo ricevuto un'e-mail da Aquaticrunner che si congratulava con noi per la nostra prima stagione e ci faceva sapere che c'era un'organizzazione mondiale che si concentrava sulla SwimRun individuale. Dopo alcune conversazioni abbiamo iniziato a lavorare con Aquaticrunner, organizzando eventi di qualificazione canadesi e inviando effettivamente 4 persone alle Championships World Individual SwimRun nel 2019. Ora, mentre ci muoviamo attraverso la stagione in corso, stiamo organizzando 4 eventi di qualificazione con la speranza di inviare in Italia 12 atleti all'evento del 2022 Campionato del Mondo che si svolgerà nella laguna tra Grado, il punto di partenza e Lignano il punto di arrivo.

Far funzionare SwimRun è stata una sfida. Forse il più grande ostacolo è stato quando è iniziato il covid, dato che dovevamo correre 5 eventi di Swimrun nel 2020 insieme a un evento di Coppa del Mondo e Campionato canadese. Invece abbiamo fatto una chiusura totale nel 2020 e siamo riusciti a eseguire 2 eventi nel 2021.

Durante la chiusura covid, e in effetti poco prima che iniziasse, abbiamo iniziato a cambiare le cose per rendere



SwimRun più attraente e più ampiamente disponibile. La prima cosa che abbiamo fatto è stato un "rebranding" completo da Canaqua Sports a Mudskipper SwimRun Challenge che è completa di mascotte, Skippy. Il passo 2 è stato quello di assumere direttori di gara in tutto il Canada per aiutarci a organizzare più eventi. Ciò ha permesso alla Mudskipper SwimRun Challenge di avere 11 eventi per il 2022 in tutto il Canada, 4 dei quali sono eventi di qualificazione al Campionato del Mondo. I numeri stanno crescendo e le persone stanno lentamente conoscendo Mudskipper e lo sport del nuoto e stiamo continuando a crescere.

Ecco l'elenco dei nostri eventi di qualificazione per il 2022

Sassamat SR Challenge 2Maggio  
15VancouverMudskipper SR Challenge  
<https://raceroster.com/events/2022/57233/sasamat-mudskipper-swimrun-challenge>  
Kenora SwimRun Challenge 9 luglio KenoraMudskipper SR Challenge  
<https://raceroster.com/events/2022/55898/kenora-mudskipper-challenge-2022>  
Parry Sound SwimRun Challenge 24 luglio Parry Sound Mudskipper SR Challenge  
<https://raceroster.com/events/2022/55435/parry-sound-swimrun-challenge>  
Nova Scotia SwimRun Challenge 24 luglio Lower Sackville Mudskipper SR Challenge  
<https://raceroster.com/events/2022/56084/nova-scotia-swimrun-challenge>

Guardando avanti

L'obiettivo di Canaqua Sports è quello di continuare a far crescere i nostri eventi in tutto il Canada e oltre. Con la Mudskipper SwimRun Challenge in particolare stiamo cercando di continuare ad aggiungere altri eventi in tutto il Canada e di vedere crescere il numero di partecipanti a ciascuna delle nostre gare. Inoltre, nel 2023, stiamo lavorando per espanderci oltre il confine canadese mentre continuiamo a far crescere il nostro marchio.

# MUDSKIPPER SWIMRUN CHALLENGE CANADA

Mudskipper SwimRun Challenge. How we started and where we are heading.

In 2016, Canaqua Sports first heard about the sport of swimrun, and after learning more about it, we decided that it was a sport that had to be in Canada. The thought of swimming with paddles on, in a race yet, and running with a wetsuit on, was intriguing and something that we had to try. With there not being any swimrun events in Canada, it was virtually impossible to see one live, so we relied on YouTube and other videos to get a grip on what this event was all about.

After a great deal of research, and working hard to find the right site, the Canaqua Sports Swimrun Challenge came to life on July 23, 2017 at Kivi Park in Sudbury Ontario, where we ran our first Individual Swimrun event.

Even though we had seen that SwimRun was a team event, with the fact that we run our events in parks and have lifeguard and safety staff on hand we felt that we would not run with teams but as an individual event. Thinking that we were starting something new, we were very excited about the results. People loved it. Our second event of our first year was also a great success, small, but people loved the sport once they tried it. We knew we had something good and started to figure out ways to grow the sport.

As we were preparing for season 2, we received an email from Aquaticrunner congratulating us on our first season, and letting us know that there was a world organization that focused on Individual SwimRun. After a few conversations we started working with Aquaticrunner, setting up Canadian qualifying events, and actually sending 4 people to the World Individual SwimRun Championships in 2019. Now as we move through the current season, we are running 4 qualifying events with the hope of sending in Italy 12 athletes to the 2022 World Championship event. The event will be on the lagoon sandy beaches and ocean starting from the sea resort of Grado and arriving in Lignano.

Getting SwimRun up and running has been a challenge. Perhaps the greatest hinderance was when covid started, as we were to run 5 Swimrun events in 2020 along with a World Cup and Canadian Championship event. Instead we did a total shutdown in 2020, and managed to run 2 events in 2021.

During the covid shutdown, and in fact just before it started, we started to change things to make SwimRun more appealing and more widely available. The first thing that we did was a total rebrand to the Mudskipper SwimRun Challenge that is complete with its own mascot, Skippy. Step 2 was to hire Race Directors across Canada to help

us put on more events. This has allowed the Mudskipper SwimRun Challenge to have 11 events for 2022 across Canada, 4 of which are world Championship qualifying events. Numbers are growing, and people are slowly getting to know Mudskipper and the sport of swimrun and we are continuing to grow.

Here is the list of our qualifying events for 2022  
Sassamat SR Challenge 2May 15VancouverMudskipper SR Challenge  
<https://raceroster.com/events/2022/57233/sasamat-mudskipper-swimrun-challenge>  
Kenora SwimRun Challenge July 9KenoraMudskipper SR Challenge  
<https://raceroster.com/events/2022/55898/kenora-mudskipper-challenge-2022>  
Parry Sound SwimRun Challenge July 24 Parry Sound Mudskipper SR Challenge  
<https://raceroster.com/events/2022/55435/parry-sound-swimrun-challenge>  
Nova Scotia SwimRun Challenge July 24Lower Sackville Mudskipper SR Challenge  
<https://raceroster.com/events/2022/56084/nova-scotia-swimrun-challenge>

Looking ahead

The goal of Canaqua Sports is to continue to grow our events across Canada and beyond. With the Mudskipper SwimRun Challenge in particular we are looking to continue to add more events across Canada and to see the number of participants at each of our races grow. In addition in 2023, we are working towards expanding beyond the Canadian border as we continue to grow our brand. Watch for more to come!



# MUDSKIPPER SWIMRUN CHALLENGE CANADA



Desafío Mudskipper SwimRun. Cómo empezamos y hacia dónde vamos.

En 2016, Canaqua Sports escuchó por primera vez sobre el deporte de la natación, y después de aprender más sobre él, decidimos que era un deporte que debería ser en Canadá. La idea de nadar con las paletas puestas, en una carrera de nuevo, y correr con un traje de neopreno puesto, era intrigante y algo que teníamos que probar. Dado que no había eventos de swimrun en Canadá, era prácticamente imposible ver uno en vivo, por lo que confiamos en YouTube y otros videos para tener una idea de lo que era este evento.

Después de una gran cantidad de investigación y trabajo duro para encontrar el sitio correcto, el Canaqua Sports Swimrun Challenge cobró vida el 23 de julio de 2017 en Kivi Park en Sudbury, Ontario, donde corrimos nuestro primer evento individual de swimrun.

A pesar de que habíamos visto que SwimRun era un evento por equipos, con el hecho de que organizamos nuestros propios eventos en los parques y tenemos socorristas y personal de seguridad a mano, sentimos que no competiríamos con los equipos sino como un evento individual. Pensando que estábamos empezando algo nuevo, estábamos muy entusiasmados con los resultados. A la gente también le encantó. Nuestro segundo evento de nuestro primer año fue un gran, pequeño éxito, pero a la gente le encantó el deporte una vez que lo intentaron. Sabíamos que teníamos algo bueno y empezamos a entender cómo hacer crecer el deporte.

Mientras nos preparábamos para la segunda temporada, recibimos un correo electrónico de Aquaticrunner felicitándonos por nuestra primera temporada y haciéndonos saber que había una organización mundial que se centraba en SwimRun individual. Después de algunas conversaciones, comenzamos a trabajar con Aquaticrunner, organizando eventos de clasificación canadienses y enviando a cuatro personas a championships World Individual SwimRun en 2019. Ahora, a medida que avanzamos en la temporada actual, estamos organizando cuatro eventos clasificatorios con la esperanza de enviar doce atletas a Italia para el evento del Campeonato Mundial 2022 que tendrá lugar en la laguna entre Grado, el punto de partida y Lignano el punto de llegada.

Conseguir que SwimRun funcionara fue un reto. Quizás el mayor obstáculo fue cuando comenzó el covid, ya que se suponía que íbamos a correr cinco eventos de Swimrun en 2020 junto con un evento de la Copa del Mundo y el Campeonato Canadiense. En cambio, hicimos un cierre total en 2020 y logramos realizar dos eventos en 2021.

Durante el cierre de covid, y de hecho justo antes de que comenzara, comenzamos a cambiar las cosas para hacer que SwimRun sea más atractivo y esté más ampliamente disponible. Lo primero que hicimos fue un "cambio de marca" completo de Canaqua Sports a Mudskipper SwimRun Challenge, que se completa con la mascota, Skippy. El paso segundo fue contratar directores de carrera en todo Canadá para ayudarnos a organizar más eventos. Esto permitió que el Mudskipper SwimRun Challenge tuviera once eventos para 2022 en todo Canadá, cuatro de los cuales son eventos clasificatorios para el Campeonato Mundial. Los números están creciendo y la gente está conociendo poco a poco Mudskipper y el deporte de la natación y seguimos creciendo.

Aquí está la lista de nuestros eventos clasificatorios para 2022

Sassamat SR Challenge Segundo, 15 de Maio  
Vancouver Mudskipper SR Challenge  
<https://raceroster.com/events/2022/57233/sassamat-mudskipper-swimrun-challenge>

Kenora SwimRun Challenge 9 de Julio Kenora  
Mudskipper SR Challenge  
<https://raceroster.com/events/2022/55898/kenora-mudskipper-challenge-2022>

Parry Sound SwimRun Challenge 24 de Julio Parry  
Sound Mudskipper SR Challenge  
<https://raceroster.com/events/2022/55435/parry-sound-swimrun-challenge>

Nova Scotia SwimRun Challenge 24 de Julio Lower  
Sackville Mudskipper SR Challenge  
<https://raceroster.com/events/2022/56084/nova-scotia-swimrun-challenge>

Mirando hacia el futuro

El objetivo de Canaqua Sports es continuar haciendo crecer nuestros eventos en todo Canadá y más allá. Con el Mudskipper SwimRun Challenge en particular, buscamos continuar agregando más eventos en todo Canadá y ver crecer el número de participantes en cada una de nuestras carreras. Además, en 2023, estamos trabajando para expandirnos más allá de la frontera canadiense a medida que continuamos haciendo crecer nuestra marca. ¡Mira para saber más!

# MUDSKIPPER SWIMRUN CHALLENGE CANADA

Mudskipper SwimRun Challenge. Comment nous avons commencé et où nous allons.

En 2016, Canaqua Sports a entendu parler pour la première fois du sport du swimrun, et après en avoir appris davantage à ce sujet, nous avons décidé que c'était un sport qui devait être au Canada. L'idée de nager avec des pagaies, dans une course encore, et de courir avec une combinaison de plongée, était intrigante et quelque chose que nous devions essayer. Comme il n'y avait pas d'événements de swimrun au Canada, il était pratiquement impossible d'en voir un en direct, alors nous nous sommes appuyés sur you tube et d'autres vidéos pour avoir une prise en main sur ce que cet événement était tout au sujet.

Après beaucoup de recherches et travaillé fort pour trouver le bon site, le Défi Canaqua Sports Swimrun a vu le jour le 23 juillet 2017 au parc Kivi à Sudbury, en Ontario, où nous avons organisé notre première épreuve individuelle de swimrun.

Même si nous avions vu que SwimRun était un événement d'équipe, avec le fait que nous courons nos événements dans les parcs et que nous avons des sauveteurs et du personnel de sécurité à portée de main, nous avons senti que nous ne courrions pas avec des équipes mais comme un événement individuel. Pensant que nous commençons quelque chose de nouveau, nous étions très excités par les résultats. Les gens l'ont adoré Notre deuxième événement de notre première année a également été un grand succès, petit, mais les gens ont adoré le sport une fois qu'ils l'ont essayé. Nous savions que nous avions quelque chose de bon et avons commencé à trouver des moyens de développer le sport.

Alors que nous nous préparions pour la saison 2, nous avons reçu un e-mail de Aquaticrunner nous félicitant pour notre première saison et nous faisant savoir qu'il y avait une organisation mondiale qui se concentrait sur Individual SwimRun. Après quelques conversations, nous avons commencé à travailler avec Aquaticrunner, à mettre en place des épreuves de qualification canadiennes et à envoyer 4 personnes aux championnats du monde individuels swimrun championships en 2019. Maintenant que nous avançons dans la saison en cours, nous organisons 4 épreuves de qualification dans l'espoir d'envoyer en Italy 12 athlètes à l'événement du Championnat du Monde. Le swimrun événement commence à partir de la petite ville balnéaire, Grado et se termine à Lignano aussi une petite ville balnéaire.

Faire fonctionner SwimRun a été un défi. Peut-être que le plus grand obstacle a été lorsque covid a commencé, car nous devions organiser 5 événements Swimrun en 2020 ainsi qu'une Coupe du monde et un championnat canadien.

Au lieu de cela, nous avons fait un arrêt total en 2020 et avons réussi à exécuter 2 événements en 2021.

Pendant l'arrêt du covid, et en fait juste avant qu'il ne commence, nous avons commencé à changer les choses pour rendre SwimRun plus attrayant et plus largement disponible. La première chose que nous avons faite a été un changement total de marque pour le Mudskipper SwimRun Challenge qui est complet avec sa propre mascotte, Skippy. L'étape 2 consistait à embaucher des directeurs de course à travers le Canada pour nous aider à mettre en place plus d'événements. Cela a permis au Mudskipper SwimRun Challenge d'avoir 11 événements pour 2022 à travers le Canada, dont 4 sont des événements de qualification pour les championnats du monde. Les chiffres augmentent, et les gens commencent lentement à connaître Mudskipper et le sport du swimrun et nous continuons à grandir.

Voici la liste de nos épreuves de qualification pour 2022  
Sassamat SR Challenge 2Mai 15VancouverMudskipper SR Challenge

<https://raceroster.com/events/2022/57233/sasamat-mudskipper-swimrun-challenge>

Kenora SwimRun Challenge 9 juillet KenoraMudskipper SR Challenge

<https://raceroster.com/events/2022/55898/kenora-mudskipper-challenge-2022>

Parry Sound SwimRun Challenge 24 juillet : Parry Sound Mudskipper SR Challenge

<https://raceroster.com/events/2022/55435/parry-sound-swimrun-challenge>

Nova Scotia SwimRun Challenge 24 juilletLower Sackville Mudskipper SR Challenge

<https://raceroster.com/events/2022/56084/nova-scotia-swimrun-challenge>

Regard vers l'avenir

L'objectif de Canaqua Sports est de continuer à faire croître nos événements à travers le Canada et au-delà. Avec le Mudskipper SwimRun Challenge en particulier, nous cherchons à continuer d'ajouter plus d'événements à travers le Canada et à voir le nombre de participants à chacune de nos courses augmenter. De plus, en 2023, nous travaillons à l'expansion au-delà de la frontière canadienne alors que nous continuons à développer notre marque. Surveillez les autres à venir!





# DA ÖTILLÖ AD AQUATICRUNNER RENATO DELL' ORO CI PARLA DI SWIMRUN

Una delle cose più belle e affascinanti dello swimrun è che non esiste una gara uguale all'altra e, anche la stessa gara, a causa dei fattori ambientali, pur presentando lo stesso percorso, difficilmente può proporre 2 edizioni identiche.

Di conseguenza lo swimrunner deve sviluppare una grande capacità di adattamento e di lettura del contesto in cui si trova, che sia gara o allenamento poco cambia.

Ho partecipato a numerose gare del circuito Ötillö, tra cui 2 Mondiali, e ad altre in Francia e in Italia. Aquaticrunner, che ho già fatto 3 volte ha delle caratteristiche specifiche, che richiedono una preparazione adeguata.

Ognuno poi è libero di interpretare la gara come vuole: l'importante è divertirsi!

Però, se si vuole arrivare preparati, meglio mirare ad alcuni allenamenti specifici.

Si tratta di un percorso molto veloce e pianeggiante, quindi gli allenamenti di corsa devono prevedere molte ripetute brevi con tanti lavori di qualità. Pianeggianti, sì, ma da correre in spiaggia. Fortunatamente almeno l'80% è sabbia dura ma, dove è molle diventa difficile.

È importante trovare dei tratti sabbiosi, se non si vive in riva al mare non è semplice, ma a volte basta un po' di fantasia per simulare certe situazioni, e provare cosa significa correre quando i piedi affondano.

Durante la gara è importante riuscire a leggere il terreno perché, in alcuni casi, basta spostarsi di 2 metri per trovare un terreno molto più compatto, che non ci ruba forza e ci permette di mantenere un buon passo se troppa fatica.

Aquaticrunner per me è una gara da veri anfibi! Ci sono molti passaggi "ibridi" con l'acqua che arriva tra la coscia e il torace (dipende anche dalla vostra altezza) in cui bisogna capire se si è più veloci a piedi, a nuoto, oppure saltando e tuffandosi continuamente. Questa è una scelta soggettiva: chi ha molta forza, probabilmente avanzerà più spedito camminando con l'acqua alla vita, chi invece ha una buona scorrevolezza potrebbe avvantaggiarsi tuffandosi e scivolando nell'acqua.

Di certo, tutti, dobbiamo provare a correre nell'acqua fino al ginocchio: è molto molto faticoso e un allenamento specifico è importante.

Potete farlo ovunque quando fate swimrun, magari non uscendo subito dall'acqua, ma correndo venti o trenta metri paralleli alla costa.

Il nuoto è difficile per le numerose correnti e per la marea.

Le condizioni sono mutevoli e, se ci sono correnti particolari, vengono segnalate dagli addetti all'ingresso in acqua.

Se qualcuno vi precede in acqua, è meglio osservarlo per qualche secondo e capire se è condizionato da correnti, in modo da poter impostare una buona traiettoria. Meglio perder 5 secondi per capire come nuotare piuttosto che buttarsi alla cieca e trovarsi fuori rotta.

Memorizzare il percorso è fondamentale, soprattutto per la nuotata lunga che si affronta nel finale di gara. Stanchi e poco lucidi si rischia di sbagliare. Memorizzare il numero di boe da fare in ogni tratta è fondamentale e poi, aiuta a tenere il ritmo e a volare verso il traguardo!

Con il gruppo di Envol Italia facciamo numerosi allenamenti di gruppo tra i laghi della Brianza e di Lecco.

Le nostre uscite sono aperte a tutti: sia chi vuole cominciare e provare a fare Swimrun, sia chi è già più esperto e vuole scoprire nuovi percorsi e fare delle uscite in compagnia.

Programmiamo le uscite sulla base delle esigenze e capacità dei partecipanti, sempre conto delle particolarità delle competizioni che affronteremo, disegnando percorsi che ci permettano di affrontare situazioni particolari, simili a quelle che affronteremo in gara.

Per maggiori informazioni scrivete a [swimrun.pusiano@gmail.com](mailto:swimrun.pusiano@gmail.com) o seguiteci sulla pagina FB Swimrun Lakers.



# CORSO GIUDICI E FORMATORI SWIMRUN CSEN

1° corso giudici ADVANCE/BASE per SWIMRUN CSEN con la formazione di 10 giudici nuovi: Degano, Rizzi, Zanotti, Furlan, Pellegrini, Santarossa, Vinoni, Greatti, Caranti e Rizzo, con i giudici operativi Fant, Vazzoler e Benedetti. Il corso si e' tenuto allo CSEN di Udine.



Assegnati anche i titoli dei Tecnici Formatori per lo Swimrun dello CSEN, unico ente, per ora, che riconosce in Italia questo sport. I primi tecnici formatori in Italia sono Benedetti Matteo (Responsabile Swimrun Italia) e De Cecco Maichael per CSEN FVG e Elisabetta Lariccia e Paolo Zongolo per CSEN PUGLIA, quest' ultimo già responsabile per lo Swimrun del Sud Italia.



## AL VIA IL TOUR SWIMRUN SOUTH SOLD OUT LE PRIME 2 DATE



SwimRun South è la prima Associazione Sportiva Dilettantistica che si occupa di SwimRun nel sud Italia. A meno di 2 anni dalla sua nascita l'Associazione conta già quasi 300 iscritti tra cui 50 ragazzi dai 6 ai 18 anni che, provenienti dal nuoto, dal triathlon e dal podismo, hanno scelto di avvicinarsi allo swimrun e di provare questa disciplina fatta di emozioni nella natura.

Cresce infatti anche in Italia il numero di atleti che abbracciano la disciplina ideata in Svezia nel 2002 da quattro amici che, per gioco, si sfidarono ad attraversare tre diverse isole senza mai fermarsi (il nome originale "Ö till Ö" significa proprio da isola a isola).

Uno sport multidisciplinare che, come spiega il nome stesso, mescola senza soluzione di continuità il nuoto con la corsa, impegnando gli atleti in lunghi e avvincenti percorsi acqua/terra senza zone di cambio come invece accade nell'acquathlon e nel triathlon e dovendo portare con sé tutta l'attrezzatura con cui si decide di partire.

Praticato all'aria aperta, in mezzo alla natura e alle acque cristalline, con panorami che lasciano, ancora di più, senza fiato, lo swimrun, è uno sport tanto impegnativo quanto affascinante, divertente e formativo. Il dover adattarsi e il contatto diretto e continuo con la natura, imprevedibile per DNA, è un allenamento prezioso per la mente, oltre che per il corpo.

Inizia quindi il progetto CAMP TOUR, allenamenti collettivi dove si apprendono le tecniche di questo sport.

In calendario numerosi eventi, nei luoghi più belli e suggestivi del Sud Italia, passando con un tour sportivo dalla Puglia, alla Basilicata per poi toccare la Campania, Calabria e Sicilia, in un periodo che va da maggio ad ottobre e coinvolgendo più di 300 atleti in totale.

Primi Camp a Torre dell'Orso in Salento e a Praia a mare in Calabria, sono stati subito Sold Out e accolto oltre 50 atleti neofiti che hanno provato questa fantastica disciplina. Vi aspettiamo [swimrundsouth@gmail.com](mailto:swimrundsouth@gmail.com)



# SWIMRUN DEL BILANCINO



Si è conclusa domenica 12 giugno la 4a edizione dello SWIMRUN del BILANCINO.

Lo SWIMRUN del BILANCINO si svolge ogni anno in Toscana a Barberino di Mugello (FI) e prevede 2 percorsi: uno corto, SUPERSPRINT (circa 12km totali) o PROMO e uno più lungo, lo HALF (circa 26km totali). Entrambi impegnativi con un tracciato a piedi molto variegato tra strada bianca, sentieri, bosco, campi, passaggi trail tecnici con un dislivello fino a 600mt mentre le frazioni di nuoto si svolgono tutte nel lago del Bilancino. Lo scenario nelle colline toscane attorno al lago è imperdibile. La gara è valida come Campionato Toscano CSEN e sono state assegnate 6 slot per l'aquaticrunner di Lignano.

i podi sono:

Uomini

1. CLERI VALERIO (2h29)
2. AZZARO TOMMASO (2h32)
3. VALENTINI LUCA (2h33)

Donne

1. DE STEFANO SAMANTHA (3H06)
2. RONCATO SARA (3H11)
3. CHERUBINI CLAUDIA (3H14)

Dimanche 12 juin s'est conclu le 4ème SWIMRUN del Bilancino qui se déroule chaque année en Toscane à Barberino di Mugello, proche de Florence, autour et dans le lac de Bilancino. Le scénario, dans ces collines toscanes, est splendide et présente aussi certaines difficultés techniques toujours appréciées par les participants. La manifestation propose deux parcours, un SUPERSPRINT (ou promo) de +/- 12km et un HALF de +/- 26km dont 4.5km de natation avec un dénivelé de 600mt. La compétition est valable comme Championnat Toscan et permet d'obtenir des slot pour l'aquaticrunner de Lignano. Les podium du HALF sont les suivants:

Hommes

1. CLERI VALERIO (2h29)
2. AZZARO TOMMASO (2h32)
3. VALENTINI LUCA (2h33)

Femmes

1. DE STEFANO SAMANTHA (3H06)
2. RONCATO SARA (3H11)
3. CHERUBINI CLAUDIA (3H14)



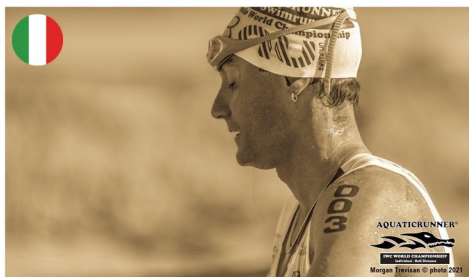
# DAL TRIATHLON ALLO SWIMRUN, ANDREA SECCHIERO E LA METAMORFOSI DEL CAMPIONE

Dal triathlon allo swimrun, Andrea Secchiero e la metamorfosi del campione (foto Roberto Del Bianco) shadow Leggere e performanti o più ammortizzate, ma che si inzuppano? L'imbarazzo della scelta per Andrea Secchiero, a un mese dal mondiale che lo vede tra i favoriti per il podio, è nei confronti delle scarpe per correre. E per nuotare. Strano dilemma per uno che, come lui – sette volte campione italiano assoluto di aquathlon, anche iridato under 23 oltre che secondo e quinto rispettivamente all'Europeo e al Mondiale assoluto di specialità –, le calzature è abituato a indossarle (e a toglierle) al volo, specializzato com'è nella multidisciplinaria composta da due frazioni di corsa e una di nuoto. Sarà che, all'evento Aquaticrunner Individual World Championship, le consuete zone cambio del triathlon e delle sue varianti non sono previste. Sarà che, il prossimo 12 settembre, l'iconica sfida a piedi e in acqua tra Grado, in provincia di Gorizia, e Lignano, in provincia di Udine, richiede anche altre competenze. Quasi una trasformazione.

Incuriosito da questo format che sta riscuotendo sempre maggiore successo, Secchiero – oggi tornato allo stesso Rho Triathlon che lo aveva lanciato, dopo un brillante decennio di stagioni giovanili, verso il professionismo in forza alle Fiamme Oro – ha deciso di mettersi in gioco nella multidisciplinaria dello swimrun, che prevede la corsa alternata al nuoto in acque libere e che si caratterizza per le molte transizioni, in assenza delle zone cambio tipiche del triathlon e della sua variante, in particolare, con la quale viene spesso confuso: l'aquathlon. Abituato a prove della durata di una trentina di minuti tra una prima frazione run di 2,5 km, un cambio velocissimo, 1.000 m di nuoto, un nuovo cambio e ulteriori 2,5 km a piedi, ad Aquaticrunner Secchiero dovrà prima di tutto fare i conti con l'attrezzatura con la quale deciderà di schierarsi alla partenza e che, da regolamento, dovrà portare con sé fino all'arrivo: correrà e nuoterà con le scarpe; per compensare tale disagio potrà dotarsi di un pull buoy da attaccare alla vita o al quadricipite, e di un paio di palette. Ma tali accessori risultano sempre vantaggiosi? Il forte multiatleta sottolinea che «in questo mese di avvicinamento alla gara l'obiettivo è di prendere confidenza anche con questi ausili che, in caso di mare calmo, sicuramente aiutano, ma che, in condizioni meno agevoli, vanno gestiti con abilità».

Corsa sulla sabbia e delfino

Secchiero parla di un percorso di adeguamento che l'atleta deve compiere alla ricerca della massima prestazione tra mare e terraferma. A partire dalla scelta delle scarpe: meglio un modello prestazionale o, visto l'importante chilometraggio complessivo a piedi, più protettivo? «Parliamo di oltre un paio di ore tra nuoto e running: una faticosa prova di endurance che non consente certo di sostenere un ritmo forsennato nella corsa». E allora perché molti optano per calzature leggere?



«Perché si inzuppano meno, non ostacolando troppo il galleggiamento. Ognuno dovrà scegliere in base al proprio obiettivo e alla propria condizione fisica. Imprescindibile, in questo periodo, dedicarsi alla corsa sulla sabbia (ma anche con l'acqua alle caviglie o alle ginocchia) e al nuoto in mare, provando l'entrata e l'uscita, che non saranno concitate come nell'aquathlon, è vero, ma che richiedono dimestichezza, anche nei passaggi dove la profondità farà sì che ci si chieda se sia meno dispendioso correre.

Una metamorfosi all'insegna della riscoperta di un'ancestrale natura anfibia. E da Amphibianman, del resto, è partito tutto. Già nel 2012 si iniziava a pensare a come collegare Grado a Lignano correndo e nuotando senza soluzione di continuità tra cinque isole sabbiose. Inedita questa idea di Francesco Degano e Matteo Benedetti – nata quasi come sfida – perché ai tempi in Italia ancora nulla si sapeva dei «cugini» nordici che avevano avuto un'intuizione simile. Diverse da subito le condizioni di gara, a partire dal format individuale, mentre in Scandinavia si sono diffuse le competizioni di coppia. Quindi l'esordio friulano nel maggio del 2014 con il 1° Amphibianman, prova ufficiale sotto l'egida CSEN e primo evento agonistico al mondo disputatosi fuori dai confini svedesi. Nell'agosto dello stesso anno fu la volta del 1° Aquaticrunner Italy XTriM Border Lagoon; da lì in poi un susseguirsi di successi per un pubblico di appassionati sempre più numeroso e specializzato, con un'offerta via via più ricca, di cui Aquaticrunner continua a rappresentare la manifestazione più ambita da italiani e stranieri, e che quest'anno prevede l'assegnazione del terzo titolo mondiale individuale, oltre che di quello italiano. Prevede 16 transazioni tra nuoto e corsa, per un totale di 26 km, di cui 4,75 in acqua e 21,25 a piedi.



# IWC 2022 World Qualifying Series for Aquaticrunner



Fuerteventura-SP



Uguguay



Greece



Canada



Belgium



Hungary



Italy

## Italian Swimrun Series Qualifying



## GARE CHE ASSEGNANO SLOT PER ACCEDERE AD AQUATICRUNNER DEL 18 SETTEMBRE 2022.

20 02 2022	2 Slots	URUGUAY SWIMRUN	Uruguay	<a href="https://facebook.com/swimrunuruguay">facebook.com/swimrunuruguay</a>
15 05 2022	2 Slots	VANCOUVER SWIMRUN	Canada	<a href="http://www.mudskippersswimrun.com">www.mudskippersswimrun.com</a>
12 06 2022	6 Slots	BILANCINO SWIMRUN	Italy	<a href="http://bb-sea.com/swimrun">bb-sea.com/swimrun</a>
19 06 2022	2 Slots	SWIMRUN SERENISSIMA	Italy	
22 06 2022	2 slots	VENICE SWIMRUN	Italy	<a href="http://veniceswimrun.it">veniceswimrun.it</a>
25 06 2022	6 slots	NAVARRESE SARDINIA	Italy	<a href="http://swimrunsardinia.it">swimrunsardinia.it</a>
09 07 2022	4 slots	KENORA SWIMRUN	Canada	<a href="http://mudskippersswimrun.com">mudskippersswimrun.com</a>
16 07 2022	6 slots	SWIMRUN BARCIS	Italy	
16 07 2022	6 slots for 2023	LA GILEPPE	Belgium	<a href="http://ecoswimrun.be">ecoswimrun.be</a>
24 07 2022	4 slots	PARRY SOUND SWIMRUN	Canada	<a href="http://mudskippersswimrun.com">mudskippersswimrun.com</a>
24 07 2022	2 slots	NOVA SCOTIA SWIMRUN	Canada	<a href="http://mudskippersswimrun.com">mudskippersswimrun.com</a>
24 07 2022	12 slots	BOLOGNA SWIMRUN	Italy	<a href="https://www.swimrun.tri-bo.com">https://www.swimrun.tri-bo.com</a>
24 07 2022	6 slots	OVS SWIMRUN LIGNANO	Italy	<a href="http://lignanoopenwater.it">lignanoopenwater.it</a>
20 08 2022	4 slots	EXTREMEMAN	Hungary	<a href="http://extrememan.hu/oldals/10">extrememan.hu/oldals/10</a>
27 08 2022	6 slots	BENACUS	Italy	<a href="http://swimrunbenacus.it">swimrunbenacus.it</a>
03 09 2022	6 slots for 2023	SWIMRUN OGLIASTRA SARDINIA	Italy	<a href="http://swimrunsardinia.it">swimrunsardinia.it</a>
02 10 2022	6 slots for 2023	SWIMRUN OGLIASTRA SARDINIA	Italy	<a href="http://swimrunsardinia.it">swimrunsardinia.it</a>
10 10 2022	6 slots for 2023	BREEZE SWIMRUN	Italy	<a href="http://domaniarivasempre.com/eventi/breeze-2021">domaniarivasempre.com/eventi/breeze-2021</a>
15 10 2022	6 slots for 2023	FUERTEVENTURA HALF DISTANCE WC	Spain	<a href="http://swimrunseries.es">swimrunseries.es</a>
22 11 2022	12 slots for 2023 to be confirmed	HYDRA SWIMRUN	Greece	<a href="http://hydraswimrun.com">hydraswimrun.com</a>



# 7° ITALIAN SWIMRUN SERIES 2022

- REVISED 09/05/2022 -



N°	DATE	NAME OF THE RACE	AREA	CHAMPIONSHIP	LOCATION	CIRCUITO	QUALIFICATION TRIAL FOR AQUATICRUNNER	TIPOLOGY	LOCATION	ORGANIZER	TYPE (*)	DISTANCE
1	SATURDAY JUNE 4	2° SWIMRUN AL POETTO	SARDEGNA		CAGLIARI			INDIVIDUAL	SEA	ASO GRUPPO IN FORMA	SHORT (3.5x5.5)	10
3	SUNDAY JUNE 12	4° BILANCINO SWIMRUN	TOSCANA	TOSCANA	BARBERINO DI MUGELLO (FI)	BREEZE	6 SLOTS	INDIVIDUAL	LAKE	ASO BB-SEA	HALF (41/613)	22
4	SUNDAY JUNE 12	4° BILANCINO SWIMRUN PROMO	TOSCANA		BARBERINO DI MUGELLO (FI)	BREEZE		INDIVIDUAL	LAKE	ASO BB-SEA	SUPER SPRINT (1.207)	10,2
5	SATURDAY JUNE 16	1° TROFEO SANT'ELIA SWIMRUN SHORT	SARDEGNA		CAGLIARI			INDIVIDUAL	SEA	ASO GRUPPO IN FORMA	SHORT (3.3x5.5)	9,8
6	SATURDAY JUNE 16	1° TROFEO SANT'ELIA SWIMRUN HALF	SARDEGNA		CAGLIARI			INDIVIDUAL	SEA	ASO GRUPPO IN FORMA	HALF (5.31x3.15)	16,6
7	SUNDAY JUNE 19	1° SWIMRUN SEREYSSIMA VENEZIA	VENETO		VENEZIA		2 SLOTS	INDIVIDUAL	SEA	ASO FITCLUB LA.71	SUPER SPRINT (2.498)	10,4
8	SATURDAY JUNE 25	2° SANTA MARIA NAVARRESE SWIMRUN SARDIGNA SPRINT	SARDEGNA		BANUINI (NT)	SARDINIA CHALLENGE		INDIVIDUAL	SEA	ASO OGLIASTRA NUOTO	SPRINT (3/88)	11
9	SATURDAY JUNE 25	2° SANTA MARIA NAVARRESE SWIMRUN SARDIGNA HALF	SARDEGNA		BANUINI (NT)	SARDINIA CHALLENGE	6 SLOTS	INDIVIDUAL	SEA	ASO OGLIASTRA NUOTO	HALF (5/1610)	21
2	SATURDAY JULY 2 [P]	5° SWIMRUN VENICE	VENETO		CAVALINO TREFORTI		2 SLOTS	INDIVIDUAL	SEA	ASO VV VENEZIA	SHORT (2.5x3.57)	12F
10	SATURDAY JULY 16	1° SWIMRUN BARCIS	FRIULI VENEZIA GIULIA	FRIULI VENEZIA GIULIA	BARCIS (PN)		6 SLOTS	INDIVIDUAL	LAKE	ASO MCMNS	SPRINT (25.49)	11
11	SUNDAY JULY 24	5° SWIMRUN BOLOGNA TEAM HALF	EMILIA ROMAGNA	ITALIAN D'UCO	LAGO BRASIMONE (BO)		10 SLOTS	DUO TEAM	LAKE	TRIBO ASD	HALF (4.20x3.15)	24,5
12	SUNDAY JULY 24	5° SWIMRUN BOLOGNA SOLO HALF	EMILIA ROMAGNA		LAGO BRASIMONE (BO)		2 SLOTS	INDIVIDUAL	LAKE	TRIBO ASD	HALF (4.20x3.15)	24,5
13	SUNDAY JULY 24	5° SWIMRUN BOLOGNA SOLO SPRINT	EMILIA ROMAGNA		LAGO BRASIMONE (BO)			INDIVIDUAL	LAKE	TRIBO ASD	SPRINT (1.6x9.47)	10,6
14	SATURDAY AUGUST 27	2° SWIMRUN BENACUS	LOMBARDIA		SAN FELICE DEL BENEDE (BS)	BREEZE	6 SLOTS - 2022 OR 2023	INDIVIDUAL	LAKE	POLISPORTIVA SAN FELICE	SPRINT (3/139)	16
15	SUNDAY AUGUST 28	2° SWIMRUN OWSC LIGNANO	FRIULI VENEZIA GIULIA		LIGNANO (UD)		6 SLOTS - 2022 OR 2023	INDIVIDUAL	SEA	TABU SSD	SUPER SPRINT (1.5x55)	6,5
16	SATURDAY SEPTEMBER 3	1° GARIBOLDI SWIMRUN INTERNATIONAL SARDINIA SPRINT	SARDEGNA		ARCIPELAGO LA MADDALENA (SS)	SARDINIA CHALLENGE		INDIVIDUAL	SEA	ASO OGLIASTRA NUOTO	SPRINT (3/88)	11
17	SATURDAY SEPTEMBER 3	1° GARIBOLDI SWIMRUN INTERNATIONAL SARDINIA HALF	SARDEGNA		ARCIPELAGO LA MADDALENA (SS)	SARDINIA CHALLENGE	6 SLOTS - 2022 OR 2023	INDIVIDUAL	SEA	ASO OGLIASTRA NUOTO	HALF (5/1610)	21
18	SUNDAY SEPTEMBER 4	1a & 8 FULL & ULTRASWIMRUN	EMILIA ROMAGNA		MILANO MARITTIMA	BREEZE		INDIVIDUAL	SEA	D.A.S.	(1.33.84) * 8 ORE	Km in 8h
19	SUNDAY SEPTEMBER 4	1a & 8 FULL & SHORTSWIMRUN	EMILIA ROMAGNA		MILANO MARITTIMA	BREEZE		INDIVIDUAL	SEA	D.A.S.	(1.33.84) * 2 ORE	Km in 2h
20	SUNDAY SEPTEMBER 4	1a & 8 FULL & PROMOSWIMRUN	EMILIA ROMAGNA		MILANO MARITTIMA	BREEZE		INDIVIDUAL	SEA	D.A.S.	(1.33.84) max 4 ORE	Max 4 ore
21	SUNDAY SEPTEMBER 11	1° SWIMRUN SAN MAURO MARE	EMILIA ROMAGNA		SAN MAURO (FC)	BREEZE		INDIVIDUAL	SEA	D.A.S.	SPRINT (1.19x8)	12,2
22	SUNDAY SEPTEMBER 18	2° AQUATICRUNNER SPECIALS	FRIULI VENEZIA GIULIA		LIGNANO (UD)			INDIVIDUAL	SEA	XTRIM SPORT ASD	SUPER SPRINT (13/4)	4
23	SUNDAY SEPTEMBER 18	9° AQUATICRUNNER XTRIM BORDER LAGOON SOLO ITC	FRIULI VENEZIA GIULIA	ITALIAN SOLO WORLD ITC SOLO	GRADO (GO) LIGNANO (UD)	BREEZE		INDIVIDUAL	SEA	XTRIM SPORT ASD	HALF (5.32x1.719)	27
24	SUNDAY SEPTEMBER 26	1° SWIMRUN KAIO LOCO SPRINT	EMILIA ROMAGNA		LIDO DI CLASSE (RA)	BREEZE		INDIVIDUAL	SEA	D.A.S.	SPRINT (4/13.28) [P]	17,7
25	SATURDAY OCTOBER 1	4° OGLIASTRA SWIMRUN SARDIGNA CHALLENGE	SARDEGNA		OGLIASTRA	SARDINIA CHALLENGE		INDIVIDUAL	SEA	ASO OGLIASTRA NUOTO	SUPER SPRINT (2/78)	9
26	SATURDAY OCTOBER 1	4° OGLIASTRA SWIMRUN SARDIGNA CHALLENGE SPRINT	SARDEGNA		OGLIASTRA	SARDINIA CHALLENGE		INDIVIDUAL	SEA	ASO OGLIASTRA NUOTO	SPRINT (3/88)	11
27	SATURDAY OCTOBER 1	4° OGLIASTRA SWIMRUN SARDIGNA CHALLENGE HALF	SARDEGNA	SARDEGNA	OGLIASTRA	SARDINIA CHALLENGE	6 SLOTS - 2023	INDIVIDUAL	SEA	ASO OGLIASTRA NUOTO	HALF (5/1610)	21
28	SUNDAY OCTOBER 9	5° BREEZE SWIMRUN NORDICO SOLO SPRINT	EMILIA ROMAGNA		MILANO MARITTIMA (RA)	BREEZE		INDIVIDUAL	SEA	D.A.S.	SPRINT (1.16x30)	13,3
29	SUNDAY OCTOBER 9	5° BREEZE SWIMRUN NORDICO TEAM HALF	EMILIA ROMAGNA	EMILIA ROMAGNA	MILANO MARITTIMA (RA)	BREEZE	6 SLOTS - 2023	DUO TEAM	SEA	D.A.S.	HALF (3.21x3.56)	26,6
30	SATURDAY DECEMBER 31	3° SWIMRUN PROMO LIGNANO CIMENTI	FRIULI VENEZIA GIULIA		LIGNANO (UD)			INDIVIDUAL	SEA	XTRIM SPORT ASD	SUPER SPRINT (1/23)	3

(P) TO BE CONFIRMED

[WWW.SWIMRUN.IT](http://WWW.SWIMRUN.IT)

IWC SLOTS TOTAL: 2022 - 52 / 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	1:14	2:56	->19E
SPRINT OR SHORT	2:56	4:37	-> 39 G ->21E
HALF	4:37	5:54	-> 21 G ->42E
LONG	5:54	10:05	-> 42 G ->75E
ULTRA	10:05	No limit	-> 75E
WORLD D.A.S.	more of 496 km	No limit	-> 24 HOURS

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



## FITRI - CAMPIONATI ITALIANI 2022



25 Giugno	BARBERINO DEL MUGELLO (FI)	Triathlon Olimpico Assoluto
26 Giugno		Triathlon Olimpico No Draft
3 Luglio	TARANTO	Aquathlon
1 Ottobre		Triathlon Sprint Assoluto
1 Ottobre	CERVIA (RA)	Triathlon Sprint di Categoria
2 Ottobre		Mixed Relay Triathlon
2 Ottobre		Coppa Crono Triathlon
29 Ottobre	FASANO (BR)	Triathlon Medio

# 9° AQUATICRUNNER SWIMRUN

## IWC WORLD CHAMPIONSHIP / GRADO - LIGNANO

Nel 2014 fu la prima gara di Swimrun Italiana, oggi siamo alla NONA edizione



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA



Città di  
Grado



Comune di Marano  
Lagunare



Città di Lignano  
Sabbiadoro



**AQUATICRUNNER**  
World Championship  
Individual - IWC

XTRIM



Aquaticrunner prevede la partenza da **Grado** e l'arrivo a **Lignano**, attraversando le **5 isole**, i 5 lembi di sabbia che separano la **laguna dal mare aperto**, in una zona speciale protetta con fauna e flora tutelate nella loro biodiversità, **senza** soluzione di continuità e zone cambio, nuotando con le **scarpe** e correndo con la **muta**. Nel **2018 e 2019** si disputarono all'Aquaticrunner i **mondiali assoluti individuali**. Nel **2018** furono **22 le nazioni** rappresentate da 4 continenti, con atleti del calibro di **Faris Al-Sultan, Marcel Zamora, Adriel Young** e il primo titolo iridato fu vinto da **Albero Casadei** (fiamme oro). Nel **2019** furono **23 le nazioni** ed il titolo mondiale fu vinto da **Daniel Hofer**. Tra le donne entrambi i mondiali li vince **Jessica Galliani**. Nel 2020, in piena pandemia, la gara assegnava il titolo assoluto nazionale CSEN di Swimrun e fu vinto da **Daniel Hofer** mentre tra le donne la vince **Samantha De Stefano**. Il mondiale **2021** ha visto il dominio degli spagnoli con **Girones Ignas** 2:32:29 e **Hernandez Dacil** con 3:03:00. Il quarto mondiale del si terrà il 18 Settembre 2022. [www.aquaticrunner.com](http://www.aquaticrunner.com)



27,1km (21,25 run / 5,35 swim)



AQUATICRUNNER World Qualifying Series





**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](http://www.trimore.gr)

**fb page: SwimRun Hydra**

**instagram page:**  
**swimrunhydra**



**TRIMORE**  
Multisports TOUR

**SwimRun**  
Hydra

**25  
-27**

**NOVEMBER  
2022**

**Initiation distance 9,4**

**Core distance 23,6**

**Advanced Distance 42**

**Kids activities**

**Night Walk for All**



**BEING MORE TOGETHER**

**Info / Registrations: [www.trimore.gr](http://www.trimore.gr)**

**f trimoresportevents f swimrunhydra i trimoresportevents**

Organized by



**TRIMORE**  
Multisports TOUR

# Swimrun 16 juillet Barrage de la Gileppe

Infos et inscriptions : [www.ecoswimrun.be](http://www.ecoswimrun.be)

**9 KM** 12H30  
**17 KM** 12H30  
**33 KM** 11H



# IL CIRCUITO SWIMRUN

**BREEZE**  
SWIMRUN NORDICO ROMAGNOLO

<p><b>8 FULL 8</b> 08-05-2022 Lido di Savio ULTRASWIMRUN 8H</p>	<p><b>SWIMRUN</b> 28-05-2022 BELLARIA SPRINT</p>	<p><b>SWIMRUN</b> 05-06-2022 MARBOTTA SPRINT</p>
<p><b>SWIMRUN</b> 22-06-2022 VERONA SPRINT</p>	<p><b>BENACUS</b> 21-08-2022 S. FELICE BENACUS SPRINT</p>	<p><b>SWIMRUN</b> 11-09-2022 SAN MAURO MARCHE SPRINT</p>
<p><b>AQUATIC RUNNER</b> 18-09-2022 Grado Medio</p>	<p><b>Kaio Loco SR</b> 25-09-2022 Lido di Classe SPRINT</p>	<p><b>Breeze</b> 09-10-22 MILANO MARITTIMA SPRINT</p>

PHARMA  
QUALITY  
SPORTS  
NUTRITION  
MADE IN  
GERMANY

ACQUAINBRICK™

**DOMANI ARRIVA SEMPRE**



# AQUATHLON

# TARANTO

## 3° AQUATHLON DEI DUE MARI CAMPIONATO ITALIANO AQUATHLON CLASSICO

**domenica**  
**3 luglio 2022**

2500 mt run  
1000 mt swim  
2500 mt run

CASTELLO ARAGONESE  
Iscrizioni su Icron  
Info [www.triathlontaranto.it](http://www.triathlontaranto.it)  
info +39 349 154 0885





Comune di Barcis



ORGANIZZA



# 1° SWIMRUN BARCIS

## Sabato 16 luglio 2022

**Distanza: 11 Km**

**4 frazioni nuoto da 500 mt.**

**4 frazioni corsa di 2.200 mt. (asfalto e sterrato)  
rettilineo finale**

Partenza in gruppo ore 12.00

a seguire pasta party o ristoro finale (compatibilmente con le disposizioni Covid)

Regolamento come da swimrun nazionale

Apertura iscrizioni venerdì 15 aprile (max 100 partecipanti) su [www.endu.net](http://www.endu.net)

Quota iscrizione 50 € che comprende pacco gara e medaglia finisher

Pacco gara: t-shirt manifestazione, telo piscina in microfibra, gadget degli sponsor

**Premiazioni:**

Prime 3 donne assolute e primi 3 uomini assoluti

assegnazione SLOT AquaticRunner Grado/Lignano 2022

come da regolamento

Primo di ogni categoria (categorie per età, in base alle categorie Fitri)



**Info@naonistri.it**



19  
GIUGNO  
2022

# SWIM RUN



## SII PROTAGONISTA DELLA 1° EDIZIONE DELLA SWIM-RUN SERENISSIMA VENEZIA

PARTENZA - DARSENA MARINA DI SANT'ELENA - VENEZIA  
LA MANIFESTAZIONE PREVEDE 3 GARE DISTINTE  
MASCILE | FEMMINILE | STAFFETTA

ISCRIZIONI E PROGRAMMA  
[www.endu.net](http://www.endu.net)

INFO WHATSAPP: +39 3388185134 - GUIDO RIZZO

IL RISULTATO DELLA GARA È VALIDO COME  
CAMPIONATO REGIONALE VENETO C.S.E.N. DI SWIM-RUN  
E ASSEGNA DUE SLOT PER AQUATIC RUNNER WORLD CHAMPIONSHIP 2022





**CALABRIA**  
STRAORDINARIA



**ANZIANOTTI**  
NUOTO MASTER WWW.ANZIANOTTI.COM

**FIN**  
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Sabato 25 Giugno  
**Staffetta 4 x 1,25 Km**



Domenica 26 Giugno  
**Mezzofondo 3,0 Km**

- 13:00 Apertura postazione di segreteria in zona partenza e arrivo atleti
- 13:30 Riconoscimento e punzonatura atleti
- 14:30 Riunione tecnica partenza delucidazione percorso gara regolamento tecnico
- 15:00 **PARTENZA**
- 17:30 Arrivo (previsto)
- 19:00 **Aperitivo con Anzianotti**



- 09:30 Apertura postazione di segreteria in zona partenza e arrivo atleti
- 10:00 Riconoscimento e punzonatura atleti
- 11:00 Riunione tecnica partenza delucidazione percorso gara regolamento tecnico
- 11:30 **PARTENZA**
- 12:15 Arrivo (previsto)
- 13:00 Premiazione dei partecipanti
- 14:30 Pranzo in spiaggia con **Anzianotti**



25 e 26 GIUGNO  III° TROFEO  
**ISOLA di CIRELLA**

TERZA EDIZIONE **MEZZOFONDO ACQUE LIBERE**  
3,0 Km (con periplo intorno all'isola) Valido per il campionato italiano acquilibere  
staffetta 4 x 1,25 Km (andata e ritorno all'isola) valido per il campionato nazionale  
**Lido Monalisa 3.0 - Viale Parthenius, 87023 Diamante CS**



Ricco Pacco Gara per ogni atleta



A SEGUIRE PARTY IN SPIAGGIA CON GLI **ANZIANOTTI**

Sabato 25 Giugno  
ORE 10.30 RITROVO  
BRIEFING TECNICO  
CONTROLO MATERIALE  
ORE 11.00 PARTENZA PROVA UNICA  
ORE 13.00 APERTIVO FINALE

**VIENI A PROVARE LO SWIMRUN  
NEI POSTI PIÙ BELLI DEL SUD ITALIA**

www.anzianotti.com - info [Rosario](mailto:Rosario) +39 346 170 0023 - [Giovanni](mailto:Giovanni) +39 335 645 0418 - Camp Swimrun Paolo Z +39 373 8753884



# gongolo

**SWIM**

**OUT DOOR  
WORK OUT**

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

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

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

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

**ROAD TO...**

**AQUATICRUNNER®**



Il Progetto ROAD TO AQUATICRUNNER, è stato creato e voluto da PAOLO ZONGOLO, presidente della Swimrun South, nel dicembre del 2021, per permettere, agli atleti che non hanno i requisiti per partecipare al Campionato del Mondo di Swimrun (IWC AQUATICRUNNER - GRADO), di potersi preparare per conquistare le SLOT messe a disposizione nelle gare del Circuito AQUATICRUNNER IWC WORLD QUALIFYING.

Vista la grande richiesta, si è pensato di aggiungere una figura di riferimento anche per il Nord Italia, RENATO DELL' ORO. Grazie alla professionalità di esperti del settore come ZONGOLO e DELL' ORO, abbiamo la possibilità di offrire un servizio di Personal Trainer su tutto il territorio italiano. Non esitare a contattarci e vi daremo tutte le informazioni su come conquistare il tuo posto all' IWC AQUATICRUNNER.



swimrundsouth@gmail.com  
swimrun.pusiano@gmail.com



**+39 373 8753884 p. zongolo  
+39 351 5507752 r. dell' oro**