

Swimrun Italia

magazine



SPECIALE AQUATICRUNNER GRADO - LIGNANO 2022



AQUATICRUNNER®



IWC World Championship

SWIMRUN



From GRADO to LIGNANO - Italy
September 18., 2022 - 18 Settembre 2022
Start from at 6:50

Photo Credits: ROBERTO DEL BIANCO

ANNO 4 SPECIALE

magazine a cura di
paolo zongolo
matteo benedetti
design
paolo zongolo
traduzioni
eng patrik tomada
www.swimrunitalia.it

9° AQUATICRUNNER XTRIM BORDER LAGOON
IWC WORLD CHAMPIONSHIP - GRADO/LIGNANO
REGISTERED LIST



Table with columns: LAST N., NAME, SX, CAT, ST, TEAM. Lists registered athletes from A to Z, including names like ADAMI ENRICO, ALESIANO ALESSANDRO, AZZARO TOMMASO, etc.

Table with columns: LAST N., NAME, SX, CAT, ST, TEAM. Lists registered athletes from G to Z, including names like GÖTZ CHRISTIAN, GRATTON ANDREA, GREFFEL SABINE, etc.

CONFERENZA STAMPA DEL 3 SETTEMBRE 2022 PRESSO LA GIT DI GRADO

Alla conferenza stampa, la seconda, dopo quella del 20 Agosto a Lignano, hanno parlato: l'assessore allo sport di Grado Renato Bonaldo, il presidente della GIT Roberto Marin, il Vicepresidente CSEN Giuliano Clinori ed il race director Aquaticrunner e presidente XTriM Sports asd, Matteo Benedetti, Moderatore della serata è stato Igor Pezzi di Radio Company.

Da Grado partirà l'edizione 2022 di Aquaticrunner, sotto egida CSEN e patrocinata dalla FITRI, valida per il titolo Mondiale individuale di swimrun oltre che quello nazionale CSEN 2022.

Nel 2014, la prima edizione arrivò proprio a Grado, alla GIT, attraversando la diga e la città. Da allora, tutte le altre 8 edizioni furono disputate nel senso opposto, da Grado a Lignano.

In occasione del primo Mondiale, nel 2018, si fece un percorso interno alla città vecchia, a detta di tutti i partecipanti molto bello e suggestivo, perché la si attraversava prima dell'alba, al buio.

"Pareva di vivere la magia Venezia", disse un atleta canadese, "amazing Grado" esclamò un atleta degli Stati Uniti. Da allora, la pandemia ha costretto il team organizzatore a ridurre al minimo i percorsi per il 2020 e 2021.

Nel 2022, assieme all'amministrazione di Grado, si è deciso di fare la consegna dei pacchi gara degli atleti e il briefing tecnico pre-gara il sabato 17 settembre dalle 17:30 alle 19:30 al "Grand Hotel Astroria", nel cuore della città ed a 2 passi da Grado vecchia.

Questo per far conoscere anche questo angolo agli atleti che solitamente pernottano solamente, perdendo questo scorcio della città. Infatti per 7 edizioni tale incontro venne fatto alla GIT in palazzina medici, fuori dal centro di Grado.

La GIT quest'anno ha fornito tutte le sacche dei pacchi gara di tutti gli atleti, oltre a 2 bottiglie magnum imperiale 130 anni, che verranno stappate dagli atleti vincitori a Lignano in piazza Fontana, simbolo che suggella ulteriormente la particolarità della gara che collega le due città e le due province, Udine e Gorizia.

Importante per l'edizione 2022 la partecipazione dalla Spagna, con le isole Canarie in testa, a seguire Canada e Ungheria e Belgio, nazioni con le quali sono nate e cresciute da tempo importanti partnership internazionali. Sempre in questa edizione, Carnevale Cristiano con disabilità visiva dall'età di 25 anni (sinistra), parteciperà per Aquaticrunner IWC World Championship accompagnato da Pellizzon Renato la Guida, già 4 volte finisher Aquaticrunner.

A Lignano sempre il 18 Settembre, con partenza alle 9:15 (tempo massimo 11:30), si terrà la gara "Aquaticrunner Special", dedicata ad atleti con disabilità intellettive e dove gli atleti nuoteranno dal faro rosso alla terrazza mare, in un tratto condiviso con gli atleti che provengono da Grado. I tempi sono calcolati perché siano già transitati gli atleti elit del mondiale.

"Siamo orgogliosi di poter contribuire alla buona riuscita della manifestazione sportiva Aquaticrunner, che è riconosciuta a livello internazionale per la sua unicità e particolarità. Evento straordinario che permette agli atleti di misurarsi tra corsa e nuoto nel fascino unico della laguna. Nell'ottica di una sempre più proficua collaborazione, ci impegneremo per la realizzazione di un evento che possa dare ancora maggiore visibilità alla manifestazione coinvolgendo l'intera città". «IL PRESIDENTE GIT Roberto Marin»

"Siamo davvero orgogliosi di sostenere anche quest'anno Aquaticrunner, un'iniziativa del tutto unica nel suo genere all'insegna dello sport e della valorizzazione del territorio" – spiega Marco Stangalino, Vice Presidente Esecutivo Power Asset di Edison –. "Con questa partnership confermiamo la nostra volontà di contribuire con un'ottica di lungo periodo allo sviluppo e al benessere delle comunità che accolgono i nostri impianti e in cui produciamo energia rinnovabile nel rispetto degli obiettivi di sostenibilità e di salvaguardia degli ecosistemi".

"Come Arcom sosteniamo economicamente la manifestazione dal 2015. Sposiamo appieno il messaggio sportivo di questa gara unica e crediamo nelle potenzialità turistiche che una manifestazione del genere ha insite nella formula delle qualificazioni mondiali, riuscendo veramente a valorizzare il territorio marino a 360°" – parla Guido Polesello, Direttore Generale Arcom s.r.l., atleta e finisher di Aquaticrunner

La conferenza è visibile su canale YouTube:

https://www.youtube.com/channel/UCO_KE7NMUB_LSNwn8Awza5A





On September 3rd in Grado Aquaticrunner held its Press Conference as it did in Lignano about a month ago. The guests were Renato Bonaldo, councilor of sports for the city of Grado, Roberto Marin President of Grado Impianti Turistici, Giuliano Clinori VP of CSEN and Aquaticrunner race director and president XTriM Sports Asd, Matteo Benedetti, Moderator of the event was Igor Pezzi of Radio Company moderated the event. Under the aegis of CSEN, sponsored by FITRI, valid for the individual swimrun World title as well as the national CSEN 2022 one on September 2022 IWC Aquaticrunner will take place. The first Aquaticrunner edition was held in 2014 starting from Lignano and the finishing in Grado. Since then, for the following eight editions the starting line was in Grado with arrival in Lignano. In 2018 Aquaticrunner World Cup racers were privileged to cross at the crack of dawn the old part of Grado with its ruins confirming the seaside resort to be part of an ancient history dating back to the Roman Empire and beyond. "It seemed to live the magic of Venice", said a Canadian athlete, ".amazing Grado" exclaimed an athlete from the United States.

To celebrate the historical tie of Grado with the Roman Empire and Medieval times with the approval of the city administration it was decided to deliver the race pack and to hold the pre-race technical briefing on Saturday September 17th between 5:30pm to 7:30 at the "Grand Hotel Astroria", in the heart of the city a few feet away from "Old" Grado.

This way the athletes, who usually lodge in town only for one night, will have a chance to see the part of town that show mosaic from Roman Empire and a Medieval Church part of the old Venice patriarchate.

This year GIT will supply the bags for the race packs. In addition, the winning prize for the 2022 race winners will be to uncork at the finish line in Piazza Fontana in Lignano two magnum bottles of 130 years old Imperial white wine thus to further symbolize Aquaticrunner as the strong tie between the towns Udine Gorizia and its provinces.

2022 IWC sees the lead of Spain, with the Canary Islands followed by Canada, Hungary, and Belgium. One must say great international sports relationship have been established with those countries,

In the 2022 edition Cristiano Carnevale visual impaired from the age of 25 (left), will be participating to "Special Event" Aquaticrunner IWC World Championship assisted

by Pellizzon Renato visually impaired official guide and four times Aquaticrunner finisher.

On September 18th, starting at 9:15 (cut off time 11:30) in Lignano, the "Aquaticrunner Special" is the event dedicated to athletes affected by intellectual disabilities, those athletes will swim from the red lighthouse to the sea terrace (Terrazzamare) along with the athletes who started the race in Grado. The times are going to be calculated so the world championship top athletes will be gone already.

Roberto Maran GIT President expressed his support to IWC Aquaticrunner by saying "...We are proud to be able to contribute to the success of the Aquaticrunner sport event internationally recognized or its uniqueness and particularity. This is an extraordinary event that allows athletes to compete between running and swimming in the incomparable sand beaches water of the lagoon and its surrounding. In view of an increasing cooperation, we will work hard towards giving IWC more exposure making the city of Grado more involved. "

"We are really proud to support Aquaticrunner again this year, a completely unique initiative in the name of sport to increase the value of our region ..." – explains Marco Stangalino, Executive Vice President Edison Power Asset -. "With Edison partnership we confirm our willingness to support with long-term perspective the development and well-being of the communities where our plants are and where we produce renewable energy in compliance with the objectives of sustainability and protection of ecosystems".

"As Arcom since 2015 we have been financially supporting the event, we fully embrace the sporting message of this unique race. We also believe the tourist potential such has an event can bring in terms of a world qualifications and championship and the all-around recognition to the marine territory." – says Guido Polesello , Aquaticrunner finisher and General Manager Arcom s.r.l.,

Aquaticrunner Press Conference can be viewed on YouTube channel:

https://www.youtube.com/channel/UCO_KE7NMUB_LS Nwn8Awza5A

IPOTERMIA, IL RISCHIO ESISTE NELLO SWIMRUN

Lo Swimrun è comparso in Europa, fuori dalla Svezia, da un decennio oramai e organizzatori ed atleti hanno iniziato a famigliarizzare con ipotermia. È molto importante conoscere i sintomi e prevedere procedure operative per la gestione in sicurezza di questo stato del fisico del corpo umano. Si crede che per rischiare di raggiungere l'ipotermia, si debba gareggiare fuori stagione, ma questo è sbagliato. Infatti questo stadio si può raggiungere facilmente anche a giugno e settembre, com'è accaduto ad esempio ad una ventina di atleti all'Aquaticrunner del 12 Settembre 2021 a Lignano.

Un essere umano adulto, in buona salute, dovrebbe avere una temperatura che può variare tra i 35,5°C e i 37 °C. Con il termine ipotermia s'intende la diminuzione della temperatura corporea al di sotto dei 35°C.

Questa condizione è reversibile e recuperabile. Le persone maggiormente esposte all'ipotermia sono quelle che hanno una compromissione dei meccanismi della termoregolazione e sono spesso incapaci di assumere comportamenti di adattamento all'ambiente esterno.

QUALI SONO LE MODIFICAZIONI FISIOPATOLOGICHE?

Il processo della termoregolazione è programmato al mantenimento di equilibrio tra la produzione di calore e la sua dispersione, tale da assicurare una temperatura centrale in grado di garantire i processi metabolici. Il controllo della temperatura viene mantenuto attraverso due meccanismi fondamentali: la regolazione centrale di questa e il mantenimento della differenza del gradiente della temperatura tra il body core, costituito dagli organi contenuti nella cavità torace addominale e le parti del corpo direttamente in contatto con l'ambiente esterno come cute e muscoli.

Al ridursi della temperatura esterna i recettori cutanei per il freddo, attraverso le fibre afferenti, stimolano i neuroni del nucleo anteriore dell'ipotalamo a questo segue una vasocostrizione cutanea che riduce il flusso ematico della cute esposta. Nel contempo, la quota di sangue a più bassa temperatura che raggiunge i neuroni termosensibili dell'ipotalamo determina due tipi di risposta, una immediata e una tardiva; quella immediata avviene tramite il sistema nervoso autonomo che stimola la vasocostrizione periferica, le risposte comportamentali di adattamento e il sistema endocrino, mentre quella più tardiva si realizza attraverso il sistema extrapiramidale con il brivido.

MA NELLO SWIMRUN QUALI SONO LE CAUSE SCATENANTI?

L'ipotermia si verifica quando il corpo disperde troppo calore e non trova un equilibrio energetico con ambiente esterno (aria o acqua). Nella pratica dello Swimrun si può incorrere a questa condizione soprattutto nei mesi d'inizio e fine stagione, con le repentine variazioni tra Swim e Run. Quando la differenza tra le temperature fra corsa e nuoto possono essere notevoli, l'organismo deve gestire oltre che la perdita di calore, anche la termoregolazione scombinata caldo/freddo, minando il funzionamento del controllo corporeo della temperatura. Fattori di rischio ulteriori potrebbero essere, la presenza di vento, permanenza prolungata in acqua su tratte lunghe o contro corrente (maggiore di 30 minuti) e la variazione di temperatura ambiente sulle gare lunghe.

Infine nelle gare di fine stagione, spesso gli atleti provenienti dal mondo del triathlon (oltre il 60/100), optano per il NON utilizzo di mezze mute in neoprene (anche ad incasso), che in condizioni come quelle sopra indicate eviterebbero l'ipotermia. Altre problematiche possono sicuramente derivare dalla poca idratazione in gara e nei giorni prima della gara.

I SINTOMI:

il corpo si difende dall'ipotermia attraverso la vasocostrizione, un meccanismo volto a ridurre la quantità di sangue che scorre negli strati superficiali del corpo, per limitare la cessione di calore all'ambiente esterno ed assicurare all' stesso tempo un maggiore sostegno agli organi vitali. Come conseguenza a questa reazione immediata al raffreddamento si ha la comparsa di pallore diffuso della cute fino a raggiungere colorazioni tendenti al blu ciano, che si presenta fredda al tatto. Nel tentativo di generare calore, i muscoli si contraggono e si rilasciano rapidamente ed involontariamente dando origine ai caratteristici brividi. L'aggravarsi o il perdurare dell'ipotermia si associa alla comparsa di incoordinamento muscolare, rigidità e difficoltà di parola. In definitiva i sintomi generali da conoscere e controllare sono la sonnolenza, debolezza e perdita di coordinazione, pelle fredda e pallida con labbra violacee, confusione e brividi incontrollabili, ridotta respirazione o alterazione della frequenza cardiaca e in una fase più acuta i tremori avvengono ad ondate irregolari fino all'interruzione (I tremori della pelle servono a scaldare il corpo, con un grossissimo dispendio energetico, il cervello capisce che questa attività non porta ad un miglioramento e li annulla), la pressione arteriosa cala drasticamente, il polso ed il respiro rallentano fino alla perdita di coscienza.

COSE FARE FARE:

sdraiare l'infortunato e vie rilevare i parametri vitali, (coscienza, frequenza respiratoria, frequenza cardiaca), si procederà a togliere gli indumenti bagnati asciugando e avvolgendo il corpo, la testa ed il collo ma senza coprire il volto, con coperta isoterma con il lato argentato a contatto con la cute e il lato dorato all'esterno (come nella foto), oppure coperte ed indumenti asciutti. Trasportato l'infortunato in un ambiente non troppo riscaldato ed al riparo dal vento È possibile somministrare POCA bevanda zuccherina fredda oppure leggermente tiepida. È possibile trasmettere calore al soggetto colpito da ipotermia anche dividendo con esso il proprio calore corporeo.

COSE DA NON FARE:

NON strofinare né massaggiare la vittima; vietati anche i bagni caldi e l'esposizione diretta a fonti di calore (un riscaldamento corporeo troppo rapido può provocare improvvise aritmie cardiache, specialmente nelle persone che già soffrono di problematiche cardiache)
NON usare fonti di calore (come acqua calda, una lampada) per riscaldare la persona;
NON dare alcool alla persona in quanto aumenta la vasodilatazione aumentando la dispersione di calore.

Benedetti Matteo

delegato nazionale FiTri per lo Swimrun
in collaborazione con Covaceuszach Andrea
Infermiere Sogit

foto: Tiziano Faggiani

HYPOTHERMIA THE RISK EXISTS IN SWIMRUN

The Swimrun has appeared in Europe, outside Sweden, for a decade now and organizers and athletes have begun to familiarize themselves with hypothermia. It is very important to know the symptoms and provide operating procedures for the safe management of this state of the human body's physique. Besides Northern Europe where hypothermia condition can be more definitely a risk when swimrunning in cold waters, data shows that even in southern Europe hypothermia will affect swimrunners not only in the cold season but even in June and September well known as the Summer season.

To confirm what we say during 2021 Aquaticrunner we have twenty racers go in hypothermia. An adult human being, in good health, should have a temperature that can vary between 35.5 °C and 37 °C. Hypothermia refers to the decrease in body temperature below 35 °C. This condition is reversible and recoverable. The people most exposed to hypothermia are those who have an impairment of mechanisms of thermoregulation and are often unable to assume adaptive behaviors to the external environment.

WHAT ARE THE PATHOPHYSIOLOGICAL CHANGES?

The process of thermoregulation is programmed to the maintenance of balance between the production of heat and its dispersion, such as to ensure a central temperature able to guarantee metabolic processes. Temperature control is maintained through two fundamental mechanisms: the central regulation of temperature able to guarantee metabolic processes and the maintenance of the difference in the temperature gradient between the body core, consisting of the organs contained in the abdominal chest cavity and parts of the body directly in contact with the external environment such as skin and muscles. As the external temperature decreases, the skin receptors for cold, through the afferent fibers, stimulate the neurons of the anterior nucleus of the hypothalamus to this followed by a vasoconstriction cutaneous that reduces the blood flow of the exposed skin. At the same time, the share of blood at lower temperature that reaches thermosensitive neurons of the hypothalamus determines two types of response, one immediate and one late: the immediate one occurs through the autonomic nervous system that stimulates peripheral vasoconstriction, responses behavioral adaptation and endocrine system, while the later one is realized through the extrapyramidal system with the thrill.

BUT IN THE SWIMRUN WHAT ARE THE TRIGGERS?

Hypothermia occurs when the body disperses too much heat and does not find an energy balance with external environment (air or water). When swimrunning the athlete can incur this condition especially in the months of the beginning and the end of the season, with the sudden variations between Swim (possible cold water temperatures) and Run (possible warm temperature conditions in the outside). When the difference between the temperatures between running and swimming can be considerable, the body must manage not only the heat loss, but also the hot/cold discombobulated thermoregulation, undermining the functioning of the body's temperature control. Additional risk factors could be, the presence of wind, prolonged stay in the water on long distances or against the current (greater than 30 minutes) and the variation of outside temperature on long races. Finally, at the end-of-season races, often athletes from the world of triathlon (over 60/100 racers), choose NOT to use neoprene half-wetsuits (even recessed), which in conditions such as those



indicated above would avoid hypothermia. Other causes can be lack of hydration before the days of the race and during it.

SYMPTOMS:

the body defends itself from the hypothesis through vasoconstriction, a mechanism aimed at reduce the amount of blood flowing into the superficial layers of the body, to limit the release of heat to the external environment and at the same time ensure greater support for vital organs. Because of this immediate reaction to cooling there is the appearance of pallor diffused of the skin until it reaches colors tending to cyan blue, which is cold at the tact. To generate heat, the muscles contract and release rapidly and involuntarily giving rise to the characteristic brividi. The aggravation or persistence of the hypothesis is associates with the appearance of muscle incoordination, stiffness, and speech difficulties. Ultimately the general symptoms to know and control only drowsiness, weakness and loss of coordination, cold and pale skin with purplish lips, uncontrollable confusion and chills, reduced breathing or alteration of heart rate and in a more acute phase tremors occur in irregular waves until interruption (Skin tremors serve to warm the body, with a very large energy waste, the brain understands that this activity does not lead to an improvement and cancels them), the blood pressure drops drastically, the pulse and breath slow down until the loss of consciousness.

THINGS TO DO:

lying down the injured person and detecting vital signs, (consciousness, respiratory rate, heart rate), you will proceed to remove wet clothing by drying and wrapping the body, head, and neck but without covering the face, with isothermal blanket with the silver side in contact with the skin and the golden side on the outside (as in the photo), or dry blankets and clothing. Transported the injured person in an environment not too heated and sheltered from the wind

It is possible to administer LITTLE cold or slightly lukewarm sugary drink. It is possible to transmit heat to the subject affected by hypothermia also by dividing with it their body heat.

THINGS NOT TO DO:

DO NOT rub or massage the victim; hot baths and direct exposure to heat sources are also prohibited (too rapid body heating can cause sudden cardiac arrhythmias, especially in people who already suffer from heart problems)

DO NOT use heat sources (such as hot water, a lamp) to warm up the person.

DO NOT give alcohol to the person as it increases vasodilation by increasing heat loss.

IN GIRO PER IL MONDO A SFIDARE GLI SWIMRUN PIÙ DURI



RENATO DELL'ORO e PAOLO CARMINATI ALL' EPICO ROCKMAN SWIMRUN!

Nel mondo swimrun Rockman è una gara ambita per la sua durezza e per la bellezza dei suoi paesaggi, immerso nei fiordi norvegesi nei dintorni di Stavanger.

All'edizione 2022 hanno preso parte anche la coppia più rappresentativa dello swimrun italiano, Renato Dell'Oro e Paolo Carminati.

Hanno conquistato la quinta posizione al termine di un'avventura esaltante, con 44,5 km totali (6,5 Swim e 38 di Trail Running con 2600 mt di dislivello) è considerata una delle gare più dure al mondo.



PAOLO ZONGOLO e FLORIANO CENTONZE ALL' ULTRA SWIMRUN COTE VERMEILLE

63 Km (8 Swim e 55 Trail Running e 2600 mt di dislivello), ecco le distanze di una delle gare più affascinanti e dure del panorama Swimrun mondiale. La coppia Zongolo/Centonze (unica coppia di italiani), hanno sfidato le coste francesi posizionandosi 14 all' arrivo. Gara durissima in questa edizione del 2022, soprattutto per le condizioni climatiche avverse con l' arrivo del caldo torrido con punte di 38 gradi sul percorso.

CONSEGNA DEI DIPLOMI GIUDICI E TECNICI 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 è 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 Michael per CSEN FVG e Elisabetta Lariccia e Paolo Zongolo per CSEN PUGLIA, quest' ultimo già responsabile per lo Swimrun del Sud Italia.



SWIMRUN SOUTH CAMP TOUR SOLD OUT TUTTE LE 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 swimrunsouth@gmail.com



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



**ROAD TO...
AQUATICRUNNER®
WORLD CHAMPIONSHIP
2023**

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.

Visto la grande richiesta di questi anni, in accordo con l' organizzatore e patron dell' Aquaticrunner, Matteo Benedetti, abbiamo deciso di estendere il Progetto ROAD TO AQUATICRUNNER in tutto il territorio italiano, avvalendoci della collaborazione di esperti nel settore e Tecnici certificati. Per la zona del Nord Italia Italia i referenti sono Matteo Benedetti (Tecnico Swimrun Csen e Tecnico Posturologo Csen) responsabile Swimrun Italia per lo Csen, Maichael De Cecco (Tecnico Fin, Allenatore Fitri e Tecnico Swimrun Csen), per la Zona Sud Italia i referenti sono Paolo Zongolo (Tecnico Swimrun Csen, Tecnico Fitri e Tecnico Fidal) reponsabile Swimrun Sud Italia per lo Csen, Elisabetta Lariccia (Allenatore Fin), Ivano Antelmi (Tecnico Fitri) Delegato zona Bari e provinci per Swimrun South.

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



swimrunsouth@gmail.com



+39 373 8753884 p. zongolo
+39 351 8837370 m. benedetti
+39 371 1357900 i. antelmi

Con il Patrocinio e supporto di



Sponsorizzazione



Sponsor Tecnici

Sponsor Tecnici



Concessionari

Associazioni

Collaborazioni

