



EUPILIO - Lo swimrun approda nelle acque e nella zona del Lago del Segrino con tre diversi percorsi per tutti coloro che vorranno cimentarsi in questa disciplina. Appuntamento a sabato 11 luglio.

**ARTIGIANO DOMANI**  
COMPONENTI, TECNOLOGIE E MATERIALI PER AFFRONTARE IL FUTURO

[www.artigianodomani.it](http://www.artigianodomani.it)

VENERDI 10 SABATO 11 DOMENICA 12  
**MAGGIO 2024**

Nato in Svezia nel 2006 e divenuto nel 2011 ufficialmente una disciplina sportiva, lo swimrun arriva in Italia nel 2016, grazie a Diego Novella e Veronica Castelli, trovando una nuova dimensione con il progetto Swimrun Cheers, creato per condividere la passione per

questo sport e far provare la disciplina attraverso l'organizzazione di test e gare.

Lo swimrun è, infatti, una disciplina in cui nuoto e corsa si alternano a frazioni senza zona cambio: si nuota con le scarpe, si corre con la muta. Può essere praticato ovunque ci sia alternanza di acqua e terra, in completa armonia con il territorio.

Uno degli obiettivi di Swimrun Cheers, oltre a divulgare questo sport, è quello di far vivere sempre nuove emozioni in posti spettacolari. Ed ecco la scelta naturale dello studio di un nuovo, emozionante tracciato in un luogo unico quale è appunto il Lago del Segrino che il prossimo sabato, 11 luglio, ospiterà la manifestazione sportiva.

Per l'occasione, sono stati predisposti tre diversi percorsi, test Base (max 20 iscritti) ,

accessibile a tutti, pensato per chi vuole avvicinarsi a questo sport; il test Advance (max 10 iscritti), dedicato invece ai più esperti che vogliono tenersi in allenamento, confrontandosi con altri atleti, con l'obiettivo di divertirsi; il Pro (max 10 iscritti) per chi dallo swimrun è già stato 'contagiato'.

Per quanto riguarda il test base, è stato predisposto un frizzante percorso con 7 frazioni totali per circa 10 km, suddivisi in 3 nuotate per quasi 2.000 m e 4 frazioni di corsa per 8.000 m. Si correrà lungo le vie del centro di Eupilio e sulla pista ciclo-pedonale che costeggia il lago, per poi tuffarsi ogni tanto per attraversarlo e immergersi nelle sue pulitissime acque. Le frazioni di corsa non prevedono alcuna difficoltà tecnica e il dislivello complessivo è di circa 50 m, la tratta più lunga sarà di 4.000 m. Le nuotate saranno di lunghezza progressiva dai 300 m ai 1.100 m dell'ultima.

Il test Advanced prevede un percorso di circa 19 km, con 350 m di dislivello, così sviluppati: 5 frazioni a nuoto per un totale di 3.300 m e 5 frazioni di corsa per circa 16.000 m. Le frazioni di corsa prevedono passaggi su sentieri boschivi e ciottolati sulle pendici del monte Cornizzolo e del Monte Scioscia ed altri tratti sulla pista ciclo-pedonale che costeggia il lago. Si raggiungerà il santuario della Madonna della Neve da cui sarà possibile prendere un po di fiato ed approfittare per ammirare la splendida vista sul lago di Pusiano e su buona parte dell'alta Brianza. La corsa più lunga sarà di 6.500 m, mentre la nuotata più lunga di 1.100 m.



Per il test Pro è stato studiato un percorso in grado di unire idealmente il lago del Segrino e il lago di Pusiano con un totale di 23,5 km e 600 m di dislivello per un totale di 12 frazioni: 6 a nuoto per un totale di 4.000 m e 6 di corsa per circa 19.500 m. Rispetto al test Advanced, prima di raggiungere il santuario della Madonna della Neve si scenderà sul sentiero boschivo nel paese di Pusiano per un tuffo nelle acque del lago e successivamente ritornare lungo il percorso Advanced salendo per un sentiero ciottolato. È previsto inoltre il passaggio sul sentiero del "Budracch" che dalle rive del lago, mediante una serie di scalini immersi in un fresco sottobosco, porta a Canzo da cui verrà imboccata la strada pedonale che porterà nuovamente gli atleti a immergersi nuovamente nelle acque del Segrino.

I percorsi sono stati studiati da due membri della squadra Armata Swimrun Cheers, Luca Brenna di Lambrugo con il supporto di Renato dell'Oro di Pusiano. Quest'ultimo, in coppia con Paolo Carminati di Lecco, il 31 agosto parteciperà per la seconda volta al Mondiale di Swimrun ÖtillÖ in Svezia.

I test faranno base al Lido del Lago del Segrino, grazie alla collaborazione con Bruno Meraviglia che ha colto con grande entusiasmo l'iniziativa: "Siamo molto contenti di ospitare questa giornata di allenamento di Swimrun - ha dichiarato - Non appena

siamo stati contattati, abbiamo immediatamente colto quest'opportunità. Lo swimrun è uno sport in crescita che vive in prima persona il territorio allo stato naturale. Il nostro ambiente è la cornice perfetta. Ringraziamo Diego Novella e Veronica Castelli di Swimrun Cheers e ci auguriamo possa essere l'inizio di una solida collaborazione".

"Lo swimrun permette di vivere la natura, il territorio nella sua essenza. L'Italia è ricca di location dove poter praticare questa disciplina ed il Lago del Segrino ne è un esempio. Un territorio unico, un ambiente circostante ricco di storia. La cornice perfetta per un percorso di swimrun", hanno spiegato Diego Novella, presidente di Swimrun Cheers, e Veronica Castelli, vice presidente, la quale ha aggiunto: "È grazie alla passione di alcuni ragazzi della squadra Luca Brenna e Renato dell'Oro che oggi siamo qui, perché sono loro ad aver studiato i percorsi essendo del posto".

Le iscrizioni possono essere effettuate sul sito [www.swimruncheers.it](http://www.swimruncheers.it). Maggiori informazioni sono disponibili su <http://www.swimruncheers.it/it-IT/Home/>