VIAGGI (HTTPS://BLOG.MAGELLANOSTORE.IT/CATEGORY/VIAGGI/) 4 AGOSTO 2020

ARRIVA IL SWIMTREKKING: SI NUOTA, SI PASSEGGIA, SI VIAGGIA

by DAVID INGIOSI (HTTPS://BLOG.MAGELLANOSTORE.IT/AUTHOR/DAVID-INGIOSI/)

0
acebook.com/sharer.php?
.magellanostore.it/arriva-
g-si-nuota-si-passeggia-si-
viaggia/)
/twitter.com/share?
gia%2C%20si%20viaggia&via=MagellanoStore&url=https://blog.magellanostore.it/arriva-
nuota-si-passeggia-si-viaggia/)
atsapp://send?
g.magellanostore.it/arriva-
g-si-nuota-si-passeggia-si-
viaggia/)
(mailto:?
%20il%20Swimtrekking%3A%20si%20nuota%2C%20si%20passeggia%2C%20si%20viaggia%20https://blog.magellanostore.it/arriva-
nuota-si-passeggia-si-viaggia/)
magellanostore.it/arriva-
g-si-nuota-si-passeggia-
si-viaggia/)

Nuotare sotto costa per lunghe e medie distanze, oltre che un'attività sportiva riconosciuta a livello olimpico, rappresenta un nuovo modo di viaggiare sano, ecologico, senza rischi, che permette di rilassarsi, fare esercizio fisico ed esplorare gli scenari marini e territori affacciati sul mare.

C'è chi sostiene che l'uomo discende dai pesci. Forse è per questo che nonostante i nostri mutamenti genetici per adattarci alla vita terrestre ancora oggi quando nuotiamo proviamo sensazioni di benessere, serenità e libertà. Del resto il nuoto ci accompagna da sempre non solo come attività ludica e sportiva, ma anche come modo di vivere il mare in maniera essenziale, profonda e a stretto contatto con la natura.

Ma il nuoto, in particolare quello in acque libere detto anche "di fondo", che tra l'altro è diventato disciplina olimpica dal 2008 con

la gara dei 10 chilometri, negli ultimi anni rappresenta anche una nuova modalità di viaggiare, ecologica, a zero rischi e molto utile per conoscere il mare, i suoi scenari e il suo ecosistema. Lo chiamano swimtrekking e in Italia si può praticare ovunque anche se in Liguria esiste già dal 1995 l'associazione Swimtrekking (http://www.swimtrekking.com/), tra i pionieri nel Belpaese di questa affascinante disciplina acquatica.

La passeggiata a nuoto sa di avventura

Accessibile a chiunque a partire dagli 8 anni in su, lo swimtrekking è un'attività amatoriale non agonistica che si pratica nuotando lungo le coste, da cui non ci si allontana oltre i 50 metri. Senza fretta. "È una vera e propria esplorazione a nuoto degli ambienti acquatici, soprattutto marini", spiega Francesco Cavaliere, presidente dell'associazione ligure. Ci si avventura in mare affiancati da istruttori, dotati di maschera, boccaglio, pinne, muta e il cosiddetto barkino, ossia uno zaino stagno galleggiante da trainare, utile anche a segnalare la propria presenza alle imbarcazioni. All'interno, il barkino contiene telefono cellulare, cibo, il kit di pronto soccorso e gli indumenti necessari per le eventuali escursioni a terra.

Tanti gli itinerari lungo le coste italiane

Dove si fa swimtrekking? Di preferenza lontano dai lidi e dalle spiagge più affollate, spesso all'interno di parchi naturali e aree marine protette. Nulla esclude di alternare, durante i tour escursioni nell'entroterra a caccia di scorci e calette nascoste. Lungo gli oltre 8.000 chilometri di coste italiane, ma anche all'estero, si trovano itinerari per ogni livello di preparazione. "Chi si avvicina per la prima volta all'attività o cerca tratti brevi – spiega Cavaliere – può scegliere la formula Swim&Relax: si nuota al mattino per un chilometro e mezzo, si pranza al sacco sulla spiaggia, si rientra nel pomeriggio".

Per gli esperti invece c'è la formula Swim&Explore, in cui si nuota per 5 chilometri al giorno tra andata e ritorno, fino a un massimo di 8, e infine c'è la formula Swim Challenge, ossia delle vere e proprie spedizioni lunghe tra un'isola e l'altra. Tra le mete italiane dove mettersi alla prova ci sono il Conero, nelle Marche, le cave di Calafuria, sulla costa toscana, il parco nazionale della Maddalena, in Sardegna, le isole Eolie.

In Liguria tra i pionieri dello swimtrekking

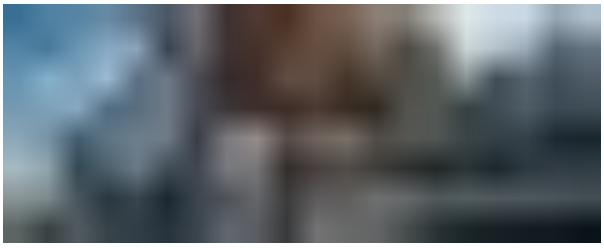
Tra le attività dell'associazione Swimtrekking ci sono anche i campi di volontariato per ragazzi e adulti in collaborazione con Legambiente, incentrati sulla salvaguardia dell'habitat. Per i neofiti, una proposta fattibile è fare rotta sulla Liguria. Il Golfo del Tigullio, a meno di tre ore da Torino o Milano, dove da anni sventolano le Bandiere blu per l'eccellenza delle acque e dei servizi costieri, offre due percorsi incantevoli e poco impegnativi tra Bonassola e Sestri Levante, nello spezzino. Per il primo, l'appuntamento è alla spiaggia Vallesanta di Levanto. Con il lido bonassolese come traguardo, l'itinerario cambia in base alle condizioni meteomarine. Si nuota per circa un chilometro e 700 metri e se si è fortunati capita di trovarsi avvolti nei banchi guizzanti di acciughe.

La tranquilla caletta in località La Francesca fa da cornice al pranzo al sacco. Si prosegue in mare per un chilometro fino alla spiaggia di Bonassola. Da qui si può arrivare a piedi, in mezz'ora, alla Madonnina della Punta, un belvedere molto panoramico oppure deviando per il sentiero che sfiora Punta del Carlino si fa mezz'ora di passeggiata tra scorci strepitosi.

Nuotare insieme tra baie, spiagge e calette

L’altro itinerario prevede una session di nuoto davanti alla Baia del silenzio di Sestri Levante, partenza e arrivo del secondo percorso. Lo scoglio di Ciappa du lu e le sue acque cristalline sono la tappa per il pranzo dopo un chilometro e 800 metri immersi in ogni sfumatura di blu, mentre la cittadina, dal pelo dell’acqua, sembra irreale e silenziosa. Dopo la pausa, si sale a Punta Manara per sbirciare sul Golfo di Riva Trigoso, lungo un sentiero che si tuffa tra i profumi della macchia mediterranea. Con gli occhi ancora pieni di mare.

Insomma quello delle passeggiate a nuoto lungo costa è un bel modo di viaggiare, fare attività fisica ed esplorare in modo inedito e suggestivo gli scenari marini e i territori che si affacciano sul nostro Mediterraneo. Speriamo prenda sempre più piede…



La nuova frontiera dei robot marini per il turismo subacqueo

Da qualche anno anche in Italia sono stati avviati progetti scientifici che coinvolgono l'impiego di robot marini e permettono al pubblico di esplorare e visitare parchi subacquei in tutta sicurezza. Il mare occupa circa il 70 per cento della superficie terrestre. Io sorvoliamo con gli aerei, lo attraversiamo con le navi, ma nei suoi abissi ... Leggi tutto

MagellanoStore Blog 0

TAGS: TURISMO NAUTICO (HTTPS://BLOG.MAGELLANOSTORE.IT/TAG/TURISMO-NAUTICO/)

DAVID INGIOSI (HTTPS://BLOG.MAGELLANOSTORE.IT/AUTHOR/DAVID-INGIOSI/)

APPASSIONATO DI VELA E SPORT ACQUATICI, ESPERTO DI DIPORTO NAUTICO, HA UNA LUNGA ESPERIENZA COME REDATTORE E REPORTER PER TESTATE NAZIONALI E INTERNAZIONALI DOVE SI È OCCUPATO DI TUTTE LE CLASSI VELICHE, DALLE PICCOLE DERIVE AI TRIMARANI OCEANICI

PREVIOUS ARTICLE

Vela al femminile: 8 libri di donne con il mare nel cuore (https://blog.magellanostore.it/vela-al-femminile-8-libri-di-donne-con-il-mare-nel-cuore/)

NEXT ARTICLE

Basta attese per immatricolare le nostre barche (https://blog.magellanostore.it/basta-attese-per-immatricolare-le-nostre-barche/)

acebook.com/sharer.php?
.magellanostore.it/arriva-
g-si-nuota-si-passeggia-si-
viaggia/)

/twitter.com/share?
gia%2C%20si%20viaggia&via=MagellanoStore&url=https://blog.magellanostore.it/arriva-
nuota-si-passeggia-si-viaggia/)

atsapp://send?
g.magellanostore.it/arriva-
g-si-nuota-si-passeggia-si-
viaggia/)

(mailto:?
%20il%20Swimtrekking%3A%20si%20nuota%2C%20si%20passeggia%2C%20si%20viaggia%20https://blog.magellanostore.it/arriva-
nuota-si-passeggia-si-viaggia/)

0

magellanostore.it/arriva-
g-si-nuota-si-passeggia-
si-viaggia/)

NO COMMENTS YET

Leave a Reply

Your email address will not be published.

Your Comment

Name

Email

Website

SUBMIT COMMENT

You May Also Like

(https://blog.magellanostore.it/arrivano-i-floating-resort-si-dorme-in-suite-nel-porto/)

ARRIVANO I FLOATING RESORT: SI DORME IN SUITE NEL PORTO (HTTPS://BLOG.MAGELLANOSTORE.IT/ARRIVANO-I-FLOATING-RESORT-SI-DORME-IN-SUITE-NEL-PORTO/)

(https://blog.magellanostore.it/visitare-lolanda-che-bello-navigare-lungo-i-canali/)

VISITARE L'OLANDA: CHE BELLO NAVIGARE LUNGO I CANALI (HTTPS://BLOG.MAGELLANOSTORE.IT/VISITARE-LOLANDA-CHE-BELLO-NAVIGARE-LUNGO-I-CANALI/)

(https://blog.magellanostore.it/entrobordo-elettrico-vantaggi-anche-turistici/)

ENTROBORDO ELETTRICO, VANTAGGI ANCHE TURISTICI (HTTPS://BLOG.MAGELLANOSTORE.IT/ENTROBORDO-ELETTRICO-VANTAGGI-ANCHE-TURISTICI/)

2020 Copyright © MagellanoStore.it – Tutti i diritti riservati

Utilizziamo i cookies per offrirti la migliore esperienza di navigazione. Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la