Alla scoperta dei paesaggi marini con lo swimtrekking: ecco cos'è

Ideale per gli amanti dell'acqua, lo swimtrekking può essere considerato un nuovo modo di esplorare il mare che permette di vivere un'esperienza unica grazie all'osservazione di paesaggi marini, sommersi e non

Foto d'archivio

Lo **swimtrekking** (trekking a nuoto) è una particolare disciplina sportiva che rientra nell'ambito delle specialità acquatiche, essa nasce con l'intento di percorrere a nuoto il mare per brevi distanze scoprendone paesaggi e caratteristiche. Ideale per gli amanti dell'acqua, può essere considerato un nuovo modo di esplorare il mare che permette di vivere un'esperienza unica.

Si pratica di preferenza sulle coste, ma anche laghi e fiumi (se possibile) possono essere scenari possibili. Si prediligono le isole che, per configurazione geografica, offrono in ogni circostanza la possibilità di effettuare escursioni lungo un versante ridossato dai venti e

meno esposto alla forza del mare: si viaggia/nuota tra i flutti senza allontanarsi mai dalle coste, che restano il punto di riferimento principale. Grande attenzione è riservata all'osservazione di paesaggi marini, sommersi e non. Insomma, una passeggiata con maschera, boccaglio, pinne, muta e uno zaino specificatamente pensato. Lo stile più utilizzato è il crawl, esso prevede brevi apnee.

Associazione Sportiva Dilettantistica di Swimtrekking

Lo swimtrekking è una disciplina che ha riscosso molto successo la scorsa estate. L'unica associazione in Italia che coltiva questa attività, forma istruttori, raccoglie un numero sempre crescente di iscritti e attira numerosi simpatizzanti ed emulatori è l'Associazione Sportiva Dilettantistica Swimtrekking, fondata nel 1995 con sede a Roma.

Il Presidente, Francesco Cavaliere, cui si deve l'idea dell'attività e la nascita dell'Associazione stessa è un insegnante di educazione fisica che con incessante costanza a pazienza si dedica completamente all'attività spinto da una grande passione per il mare e per il nuoto. L'Associazione di Swimtrekking è affiliata all'ente di promozione sportiva UISP (Unione Italiana Sport per tutti) e opera in collaborazione con l'associazione ambientalista Legambiente.

Le attività

Ogni anno l'Associazione organizza corsi in piscina e stage in mare, sia in Italia che all'estero. I corsi in piscina sono propedeutici alle uscite in mare e gli atleti che vi partecipano e superano le prove finali conseguono attestati di I, II e III livello, rispettivamente denominati free, advanced e extreme.

I corsi permettono agli atleti di affinare la propria acquaticità, di migliorare la tecnica natatoria, di apprendere nozioni di apnea. In particolare vengono affrontate tematiche come: lo scivolamento e il galleggiamento, la rielaborazione della nuotata a dorso e a crawl, la nuotata con le pinne, la nuotata combinata all'apnea, l'utilizzo dell'attrezzatura di base nell'apnea, tecniche di respirazione e rilassamento, affinamento capacità cinestesiche. Gli esercizi proposti sono individuali, di coppia o di gruppo.

Escursioni in mare

In occasione delle escursioni il gruppo degli atleti, con una media minima di dieci partecipanti, è accompagnato da almeno due istruttori e seguito a distanza da una barca

appoggio. Le escursioni in mare prevedono una o più giornate di impegno per gli atleti coinvolti. Gli istruttori pianificano sia l'itinerario complessivo dell'escursione che le tappe giornaliere in accordo con le condizioni meteo marine, la morfologia del paesaggio prescelto e il livello di preparazione tecnica e fisica del gruppo da condurre.

Una giornata tipo, per atleti che abbiano almeno seguito il corso preparatorio in piscina, prevede una prima tappa in mare al mattino che può arrivare fino alle tre ore, un pausa per il pranzo utilizzando un approdo prestabilito alla partenza, una seconda tappa in mare nel pomeriggio che potrà anch'essa raggiungere le tre ore. Al termine del percorso effettuato, se possibile, gli atleti risalgono in barca e vengono riaccompagnati in porto per proseguire il giorno seguente o altrimenti, giunti ad un approdo stabilito, rientrano a piedi o con altro mezzo previsto.

Benefici

Con la pratica dello swimtrekking si acquisisce una maggiore resistenza allo sforzo fisico e si migliorano le prestazioni in acqua, stimolando in maniera equilibrata l'attività cardio-respiratoria, cardio-circolatoria, e l'apparato muscolo-scheletrico.

Continua a leggere su Today.it

© Riproduzione riservata