

LIFESTYLE

Estate: 5 motivi per scegliere lo swimtrekking

Di [Cristina D'Antonio](#)
28 maggio 2014

Da uno a nove giorni con muta, pinne e boccaglio. Per esplorare le isole come trekker, zaino in spalla, alla ricerca delle loro parti più misteriose. Con una differenza: qui si fa tutto a nuoto



Dei ragazzini escono da casa con maschera e boccaglio. Nuotano intorno all'isola e poi tornano a piedi, senza gli infradito, perché sono rimasti sulla spiaggia di partenza. Il mare è la loro vera strada, la prendono per andare ovunque. Anche in gelateria, per un cono. «Questa scena si svolgeva alle Eolie, molte estati fa: da allora non ho più smesso di nuotare, e quel modo di vivere l'acqua è diventato il mio lavoro». Nel frattempo, Francesco Cavaliere ha esplorato bordo costa 44 isole italiane: tolte la Sardegna e la Sicilia, che richiederebbero un impegno di mesi, praticamente tutte. Ha fondato la **Swimtrekking**, l'associazione sportiva che organizza corsi (alcuni in collaborazione con l'università di Scienze motorie di Chieti), stage, campi (con Legambiente) e incursioni da uno a più giorni. Nel 2015 festeggerà i 20 anni di nuotate di gruppo con un viaggio davvero speciale, se tutto va bene attorno alle Galápagos. Seguire Cavaliere in uno dei trekking di mare dei prossimi mesi potrebbe essere una buona idea. Ecco perché.

1 - Lo swimtrekking è adatto a (quasi) tutti. Requisito numero uno: saper nuotare davvero, a stile libero - con respirazione laterale - e a dorso. Avere quel tanto di resistenza che viene da un allenamento blando ma costante: quaranta vasche in piscina due volte a settimana, oppure dal running, o dal ciclismo. Non patire troppo il freddo: indossare la muta aiuta, ma se l'estate è piena il trekking dura tutto il giorno (sì, certo: ci sono le pause al sole, il pranzo...), mentre con l'acqua più fredda le escursioni si riducono a una media di tre ore. «L'obiettivo: effettuare un'escursione intorno a un'isola o lungo la costa, stando tra i 20 e i 50 metri dalla riva, sopra a fondali di massimo dieci metri. In sicurezza, seguiti da un istruttore», dice Francesco Cavaliere. «Ogni anno vengono a fare trekking 150, 200 persone. Da quando ho cominciato ne avrò portati in acqua circa tre mila».

2 - Lo swimtrekking è faticoso, ma c'è un trucco. Per stare fuori otto ore bisogna portarsi dietro qualcosa. Un asciugamano. L'acqua da bere e qualcosa da mangiare. La macchina fotografica. In caso di trekking più estremi, anche la tenda («Non in Italia, dove il campeggio libero non è consentito»). Tutta roba che viene caricata in uno zaino stagno idrodinamico. Gli swimtrekker lo chiamano "il barchino". Spiega Cavaliere: «Lo ha studiato Marco Serra, è realizzato in fibra di basalto, oppure in fibra di carbonio e kevlar, o in vetresina. Pesa tre chili e qualcosa, sei con il carico, e viene legato alla vita o alla spalla del nuotatore. Ma dato che è pensato per non fare resistenza all'avanzamento, e che l'acqua lo sostiene, l'impressione sarà di trascinarsi dietro 250 grammi di bagaglio».

3 - Lo swimtrekking ti porta là dove nessuno mai. Un giorno al Circeo o all'Argentario. Un week end a Ponza o alle Tremiti. Una settimana alle Egadi, o all'Asinara. Ma anche nove giorni in Grecia, nell'arcipelago di Fourni. Quale sia la sua durata, un trekking in acqua è comunque spettacolare. «Perché ti fa

raggiungere luoghi spesso inaccessibili, spessissimo selvaggi e deserti. Spiagge, grotte, villaggi fantasma. Come può capitarti intorno all'isola di Pianosa e quella di Montecristo: due tra le isole che ho amato di più», racconta. E mentre si nuota, si osserva. «Possibilmente non a casaccio: perciò aderiamo ai progetti di Legambiente e dell'università del salento. Con quest'ultima, ad esempio, stiamo collaborando a un censimento delle meduse».

4 - Lo swimtrekking fa passare la paura. Disorientamento. Ansia. Persino mal di mare. Quando si sta a lungo in acqua, e quell'acqua è in costante movimento, il cervello può fare strani scherzi. Perciò ci sono i corsi in piscina durante l'anno (ma solo a Roma) e gli stage in estate. «Provare rotolamenti e capriole, nuotare in diagonale o a occhi chiusi, imparare a svuotare i polmoni e ad affondare: sono esercizi che influenzano i centri dell'equilibrio e che insegnano l'autocontrollo», continua Cavaliere. Imparati questi, camminare sott'acqua senza ossigeno sarà quasi normale.

5 - Lo swimtrekking diventerà notturno. «È uno dei miei prossimi progetti: organizzare uno swimtrekking al contrario, che inizi al tramonto e finisca all'alba. Con la luna piena, i fondali appaiono come in negativo: è uno spettacolo straordinario, diafano, quasi ultraterreno». Perfetto per le meditazioni in movimento. «Chi nuota attorno a un'isola prova le stesse sensazioni dell'alpinista in cima alla vetta: si sta immersi nell'infinito. E per il tempo che si resta staccati dalla vita reale, la sensazione di libertà è tangibile».

PER PROVARE l'associazione Swimtrekking e il Poecylia Resort di Carloforte organizzano uno stage all'Isola di San Pietro. In collaborazione con Legambiente, dal 21 al 28 giugno, corso di swimtrekking e pensione completa da 750 euro a persona, più 30 euro di quota associativa.

NUOTO

SWIMTREKING



SPORT

Cesare Prandelli, nella sua lettera di dimissioni c'è tutta l'umanità di cui il calcio ha bisogno

Di
Francesco
Bonfanti
23 marzo 2021

TECH E AUTO

Le nuove sneaker di Gucci sono stupende e costano solo 12,99 euro. Ma c'è un problema

Di Luca Pierattini 22 marzo 2021

TECH E AUTO

Elon Musk, i suoi 7 videogiochi preferiti (e come lo hanno aiutato a diventare un imprenditore di successo)

Di GQ 21 marzo 2021

Edizione **Italia** ▾



[AD](#) [La Cucina Italiana](#) [Vanity Fair](#) [Vogue](#) [Wired](#)

[Condizioni d'utilizzo](#) [Redazione](#) [Privacy](#) [Pubblicità](#) [Abbonamenti](#) [Gestisci i cookies](#)

© EDIZIONI CONDÉ NAST S.P.A. - PIAZZA CADORNA 5 - 20121 MILANO CAP.SOC. 2.700.000 EURO I.V. C.F E P.IVA REG.IMPRESSE TRIB. MILANO N. 00834980153 SOCIETÀ CON SOCIO UNICO