

[Benessereblog](#) > [Benessere](#) > In vacanza con lo swimtrekking

In vacanza con lo swimtrekking

lorenza barletta

29 Giugno 2009



Se siete già in vacanza e non volete rinunciare ai vostri allenamenti quotidiani per restare in forma, vi consiglio questa disciplina: lo swimtrekking. Questo sport consente, nuotando, di esplorare gli ambienti marini ed effettuare escursioni intorno alle isole o lungo le coste. In genere, per motivi di sicurezza, ogni escursione prevede il coinvolgimento di almeno due [...]

Se siete già in vacanza e non volete rinunciare ai vostri allenamenti quotidiani per restare in forma, vi consiglio questa disciplina: lo swimtrekking. Questo sport consente, nuotando, di esplorare gli ambienti marini ed effettuare escursioni intorno alle isole o lungo le coste.

In genere, per motivi di sicurezza, ogni escursione prevede il coinvolgimento di almeno due partecipanti, quindi escursioni a coppia, in pratica. L'attività si avvale dell'utilizzo di maschere, boccaglio, pinne, muta e uno zaino stagno idrodinamico che con-

sente di trasportare l'occorrente per l'escursione e di essere maggiormente visibili in acqua.

Si utilizza anche un "barchino" formulato apposta per questo sport e che non può fungere da mezzo di trasporto per altre occasioni. Serve più che altro da appoggio, in caso di situazioni di emergenza. Gli insegnanti fanno praticare a loro allievi nuotate a dorso, a crawl, con le pinne e la nuotata associata all'[apnea](#).

Foto | [Flickr](#)

Se vuoi aggiornamenti su *In vacanza con lo swimtrekking* inserisci la tua email nel box qui sotto:

Scrivi la tua email...

Iscriviti

Si No Acconsento al trattamento dei dati per attività di marketing.

Compilando il presente form acconsento a ricevere le informazioni relative ai servizi di cui alla presente pagina ai sensi dell'informativa sulla privacy.

Seguici anche sui canali social



benessereblog.it

Seguici su Facebook



@benessereblog.it

Seguici su Twitter

1

5

Belle anche con il cancro: il nuovo progetto del Fatebenefratelli

Il grano saraceno fa ingrassare? Le calorie e le proprietà nutritive

Leggi anche

|

SPONSOR

SPONSOR

SPONSOR

Fibra fino a 1 Gigabit e chiamate illimitate a partire da 25€/mese se domicili la...
[\(TIM BUSINESS\)](#)

Moltiplica gli incentivi statali con Gamma Electric e Plug-In Hybrid Peugeot
[\(Peugeot\)](#)

Sei un'imprenditrice? Scopri "Heads. La libertà inizia dalla testa"
[\(Schwarzkopf\)](#)

SPONSOR

SPONSOR

Showroom Online.
[\(Mercedes-Benz\)](#)

Nuovo Caddy Cargo da 190 €/mese TAN 2,49% var. TAEG 3,96%. Fino 31/03
[\(Volkswagen Veicoli Commerciali\)](#)

10 consigli del dentista per prendersi cura della salute orale

SPONSOR

Qual è il rossetto migliore per te? Il nostro tester virtuale ti aiuta
[\(Clarins\)](#)

SPONSOR

Con Scegli Oggi di Enel Energia hai -30% sul prezzo della componente energia.
[\(Enel\)](#)

SPONSOR

Nuova Tiguan. Tua da 249 € al mese TAN 4,99% TAEG 5,97%. Configurala
[\(Tiguan\)](#)

SPONSOR

Boom incredibile di vendite in Italia per questo dispositivo anti-cervicale!
[\(ushoppyworld.com\)](#)

SPONSOR

Amici: che fine hanno fatto gli ex vincitori?
Ecco cosa gli è successo
[\(momentodonna.it\)](#)

Essere in disaccordo con gli altri è stancante: scoperti gli effetti sul cervello

1

5

Belle anche con il cancro: il nuovo progetto dei Fatebenefratelli

La proteina C reattiva nei bambini: cosa fare se è alta o bassa?

I Video di Benessereblog



Ti potrebbe interessare

benessere

Festa della donna 2021: Gomitolorosa organizza un Gala

medicina

Il dottor Turani ci parla dell'utilizzo del bite dentale

benessere

Tensione a collo e spalle, 5 metodi per alleviarla

medicina

Zanzara tigre

benessere

Perché avere delle piante in casa: benefici per tutti e 5 i sensi

John Lennon Google Doodle

benessere

Micro pause in ufficio: i dipendenti stanchi lavorano meglio

Micro pause in ufficio: i dipendenti stanchi lavorano meglio, si sentono capiti dal datore di lavoro e rendono di più.

5 modi per riscaldarsi velocemente in inverno

5 falsi miti sullo yoga

Categorie

- Gravidanza
- News mediche
- Le classifiche di
- Benessereblog
- Stomaco
- Natale
- Test della personalità

Alimentazione

- Dieta Mediterranea
- Diete
- Dieta vegana
- Dieta Vegetariana
- Mente e Corpo
- Bocca
- Cuore
- Mani
- Organi Genitali
- Piedi
- Seno
- Capelli
- Fondoschiena
- Muscoli
- Organi Interni
- Psicologia
- Sessualità
- Cervello
- Gambe
- Occhi
- Pelle

Rimani sempre aggiornato su mondo green

Iscriviti alla newsletter



Benessereblog è parte di **Greenstyle**. Greenstyle è un supplemento di **Blogo**. Blogo è una testata giornalistica registrata. Registrazione ROC n. 22649

© Benessereblog 2011-2021 | T-Mediahouse – P. IVA 06933670967 | 1.34.8

Schiena
Sonno



[Privacy policy](#) [Chi siamo](#) [Cookie policy](#) [Pubblicità](#)