Sanihelp.it > News e Articolo > Articolo

Coast to coast

Swimtrekking: un viaggio nel cuore della natura

di **Redazione Salute** Pubblicato il: 28-06-2008



00:00 | 01:50

Una disciplina nuova e affascinante, che pone al centro l'incontro tra l'uomo e il mondo marino in maniera naturale e non invasiva. Lo swimtrekking vi porterà nel cuore della natura

Contenuti correlati

- o Collutorio con oli essenziali, come farlo in casa
- o La naturalità aiuta a risollevare l'umore
- o Rimedi naturali per i sintomi delle malattie respiratorie

Sanihelp.it - L'ambiente privilegiato per il *trekking* è sempre stato la montagna. Da qualche tempo non è più così: con la nascita dello *swimtrekking* infatti, abbiamo sostituito splendidi sentieri di montagna con altrettando splendidi tratti di costa da seguire nuotando in mare. Non più zaino sulle spalle, ma un **barchino in vetroresina** da trascinarsi dietro, per avere sempre con sè tutto l'occorrente per l'escursione.

Lo *swimtrekking* si esprime fondamentalmente attraverso il **nuoto** avvalendosi delle singole capacità natatorie dell'individuo impegnato nell'attività. I requisiti minimi richiesti per la sua realizzazione sono la conoscenza dello **stile libero** e dello **stile dorso**.

La finalità della disciplina è quella di viaggiare lungo le coste o intorno alle isole, a una distanza che varia dai 2 metri a un massimo di 50 metri, su fondali compresi preferibilmente dagli 0 ai 10 metri di profondità.

Lo *swimtrekking* è avventura allo stato puro ma senza rischio: si viaggia tra le onde senza allontanarsi mai dalle coste, il punto di riferimento principale dello *swimtrekker*. Lungo il viaggio, pianificato a tappe, sono previste piacevoli soste in gole, calette e spiagge per fare un bagno, rilassarsi, prendere un po' di sole e mangiare qualcosa.

Un'attenta pianificazione delle escursioni assicura che il viaggio si svolga in **completa sicurezza**; nei gruppi ci sono istruttori avvezzi alla disciplina e che inoltre conoscono l'habitat marino e possiedono competenze di meteorologia (in particolare eolica e marina).

A sostenere gli *swimtrekker* nel viaggio c'è poi l'attrezzatura: la **muta** garantisce galleggiamento, protezione dagli agenti esterni (sole, vento) e interni del mare (meduse, agenti orticanti), evita la dispersione termica e migliora lo scivolamento. La **maschera** e il **boccaglio** consentono un'esplorazione continua dei fondali, le pinne assecondano la propulsione delle braccia (che resta quella principale) e vengono prevalentemente sfruttate nelle brevi apnee.

Grazie a questa pratica sarete immersi in scenari meravigliosi e scoprirete la bellezza di nuotare lungo le coste delle isole, perlustrare i fondali e scoprire spiagge inesplorate. Qualsiasi approdo ha il sapore della conquista e la possibilità di vivere se stessi con il mare dona la possibilità di mettersi alla prova, di scoprirsi nella natura e con la natura, andando a vedere un po' più da vicino quel meraviglioso mondo marino che ci circonda.

i FONTE - CONFLITTO DI INTERESSI:

www.swimtrekking.com

© 2021 sanihelp.it. All rights reserved.



Notizie dal Web

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

I giocatori di tutto il mondo hanno atteso questo gioco! Nessun download.

Forge of Empires

Polo Sport da 139 €/mese TAN 3,49% TAEG 4,84% con Ecoincentivi

Volkswagen

Fabbricato in Svizzera: 24 ore e solo 1 lancetta.

Slow

Arrivano gli sconti Rc auto, ecco la nuova tariffa agevolata!

RC Auto agevolata

Monterotondo: le auto invendute del 2021 vengono quasi regalate

Auto ibride | Ricerca annunci

Vuoi risparmiare sulle bollette? Confronta tutte le tariffe

ComparaSemplice.it

Articoli Correlati: da Taboola

Oroscopo Settimana valido dal: 22-03-2021 al 29-03-2021 gemelli

Integratori, perché gli italiani li prendono?

Le ultime News

- Gelato Day per celebrare una piccola, irresistibile golosità
- Poca attenzione alla salute orale
- Italiani appassionati di cucina
- Esistono i cibi della felicità?
- Covid: come i bambini neutralizzano il virus
- Un aiuto nella sindrome post-Covid
- I filler che regalano uno sguardo più fresco
- Archivio News
- News Bellezza e Moda

Dieta Zona Magri per sempre

Prova la nostra Dieta Online

Domande - risposteEsperto risponde

Lo sapevate che...

Bevande dolci da piccoli, cuore a rischio da grandi

I bambini che consumano alti livelli di bevande dolcificate e carboidrati hanno un...**continua**

Kamasutra. Le posizioni illustrate

Scoprilo in: sesso e dintorni

Test

Sai mantenere i tuoi propositi?

A gennaio con il nuovo anno tutti promettiamo grandi cambiamenti, ma riusciremo a mantenerli davvero? Rispondi alle domande, e scopri se ce la farai... **Fai il test**

Quiz

Dermatite del bebè: quanto ne sai?

Cos'è la dermatite atopica? Come si manifesta? Cosa fare e cosa evitare? Mettiti alla prova con questo test. Fai il test

Chi siamo e contatti Registrazione e newsletter Mappa del sito RSS Termini e condizioni Privacy policy Aggiorna Impostazioni cookie

Eventuali decisioni che dovessero essere prese dal LETTORI, sulla base dei delle informazioni qui sono assunte in piena automia decisionale e a loro della informazioni della companya della considera della companya de