

SWIM-run

MAGAZINE
n°5



REPORTAGE

Swimrun Côte d'Azur :
Ambiance assurée pour la première !

RECIT

La Gravity Race, entre émotion et difficulté

DECOUVERTE

Swimrun Allgäu :
Des conditions so... Swimrun !

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR

JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
15 : Torpedo Swimrun						
22 : California Swimrun Challenge						

FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARCH

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

- 18 : Swimrun Estérel Saint Raphaël
25 : Breca Wanaka long - short

APRIL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

- 01 : Frogman Queenscliff - Tadpole / ÖTILLÖ Hvar sprint
02 : ÖTILLÖ Hvar
15 : Morocco swimrun Atlas
22 : Frogman Melbourne Long - Tadpole
23 : Swimrun Costa Brava Ultra - Marathon - sprint - short / California Swimrun Championship
29 : Gravity Salagou Long - Court / swimrun
30 : Riviera Swimrun

MAY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- 06 : Swimrun Australia
07 : Borensberg - sprint /
13 : Amphiman Lleh long - mid - short
21 : SwimRun Triton Experts - Découvertes / Amphibianman / Sjö till Sjö Sala
28 : Utö Swimrun

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

- 04 : Conero swimrun
11 : Borås swimrun - sprint
12 : Elba swimrun
17 : Isles of Scilly Swimrun / Swimrun Sang pour Sang Sport Vassivière S
18 : Swimrun Sang pour Sang Sport Vassivière M - L / 50turen Swimrun - sprint
24 : Love SwimRun Llanberis / Swimrun côte Vermeille Ultra - Longue - Moyenne - Courte
25 : SwimRun Skyfall Ultra - short - Sprint / Idro swimrun
26 : Saint Quentin Swimrun / Swimrun Gironde M - XS / Swimrun de Vaulx-en-Velin
27 : Swimrun Xterra Québec
29 : Copenhagen Urban swimrun

Retrouvez nous sur notre page facebook :

Swimrun Magazine Europe

JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- 01 : Midnight Sun swimrun (long - short) / Kustjagaren
02 : Swimrun Trakai Elite - Middle - Light
05 : Vansbro - SR relay
08 : Swimrun de Crozon
09 : Swimrun d'Ose / Marseille swimrun urbain / Swimrun Venice / Engadin
15 : Höga Kusten Swimrun Original - Light / Kalmar Swimrun - Sprint / Rockman
17 : Verano swimrun - short
23 : Porkkala - sprint
29 : Breca Buttermere - sprint / Wetrockrace / Lake-to-Lake 37 - 23 - Run
31 : Farleden

AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- 01 : Sevan swimrun
03 : Beach swimrun
05 : Lilla Skärgårdsutmaningen - long - short / Öloppet - sprint / Led - Lofthamar endurance day / Snowdonia Llyn i Llyn - Short / The Riviera Race - Sprint - Super Sprint
06 : Karlstad swimrun - sprint
07 : Swimrun Bologna
08 : Stockholm Archipelago Ultrawimrun Challenge
12 : Nordslingen / Ångloppet sprint - family
13 : Ångloppet / Idre / MarstrandOpenWater Swimrun / MOW Sprint - MOW Easy Sprint / Stora stöten long - short / Karlskrona Swimrun - sprint
14 : Casco Bay Islands
16 : Sjö till sjö
19 : 10 Islands swimrun / To the worlds end
20 : Breca Árainn Mhór
22 : Xterra swimrun
26 : Hell's Hop / Immeln
27 : Swimrun Cheers / Hälsodagen nu - sprint
29 : Lake Swimrun

SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- 03 : Loch Lomond Long - Sprint
04 : Ötillö
09 : Emeraude Swimrun / Breca Jersey - sprint
10 : Aquatic Runner / Xterra swimrun
11 : Swimrun d'Alsace - Kids
17 : Åland Swimrun
20 : California Swim Run
24 : Talloires Ô Féminin / Solvalla Swimrun - Solvalla Sprint Swimrun
30 : Loch gu loch

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- 01 : Koster / Epic Landus Long - Short / Swimrun Groix
08 : Allgäu Swimrun
09 : Galway Bay
10 : Hokey Cokey
14 : Amphiman De Schorre - Sprint
15 : Gravity swimrun / Swimrun les Glénans
23 : 1000 Lakes swimrun / Swimrun Cote d'Azur
29 : Swimrun Marnaton

NOVEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

- 20 : Neda el Món Swim Run Barcelona Coast

DECEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

- 10 : Mornington Frogman Long - Sprint - Tadpole

Tous les organisateurs n'ont pas
annoncé les dates de leurs courses.
Nous mettrons à jour cette liste de
courses en fonction des annonces.

SWIMRUN

COTE D'AZUR

ambiance assurée !



Pierre Mouliérac et Jacvan



Jacvan

Le swimrun fait toujours plus d'émules tant au niveau des participants que des organisateurs qui se laissent tenter par cette nouvelle discipline. Les épreuves fleurissent un peu partout en France et la Côte d'Azur se devait d'avoir son épreuve. Après avoir organisé un triathlon pendant de nombreuses années, Beaulieu avait décidé de se mettre à l'heure du swimrun le 23 octobre dernier.



La Côte d'Azur se devait d'avoir son épreuve

Un représentant de la FFTRI avait également fait le déplacement. Cette discipline qui n'a pas encore de véritable réglementation, ce sont les assurances qui prennent le relais. Du coup la combinaison néoprène est obligatoire même si l'eau est « chaude », très compréhensible si l'on nage dans des eaux en dessous de 15°C ... Sachant que la combinaison n'est pas obligatoire en triathlon en dessus de 16°C...

La discipline passera peut-être à terme sous l'égide de la FFTRI, il est possible qu'un règlement puisse voir le jour. Toute la difficulté sera de fédérer tout en conservant l'esprit nature de cette nouvelle épreuve.

Organisé par un club local, ce nouveau né des swimruns en France proposait un parcours de



23 km en alternant course et nage autour du magnifique Cap Ferrat.

Malgré les conditions météo du jour assez médiocres, l'eau de mer frôlait encore les 20°C. Le ciel a relativement épargné les swimrunners (de petites averses), mais

La discipline passera peut-être à terme sous l'égide de la FFTRI

toute façon « mouillé pour mouillé ! » L'avantage de la relative fraîcheur extérieur, c'est qu'on n'a pas eu trop chaud !

Retrait des dossards la veille de l'épreuve avec des bénévoles à votre écoute, pour vous expliquer le parcours, quelques conseils précieux aussi pour

les novices sur ces épreuves quant au matériel à utiliser, informations sur les ravitaillements, la signalisation.... Bref rien n'est laissé au hasard par les organisateurs !

Sur l'épreuve quelque 80 équipes s'élancent sur cette 1ère édition, après un rapide petit tour du port



Bref rien n'est laissé au hasard par les organisateurs !





80 équipes s'élancent sur cette 1^{ère} édition

de Beaulieu c'est parti pour une partie natation, les premiers partent très vite à pied, en natation ça tempore surtout sur la première section ! Une ambiance formidable entre les équipes et dans les binômes avec cet esprit d'entraide, pas vraiment de concurrence mais juste prendre du plaisir ensemble dans des endroits magnifiques !



Puis ça s'enchaîne : natation, course, natation, course, pas le temps de souffler, les transitions sont fluides au bout de quelques minutes de course, un certain plaisir de replonger, puis de sortir de l'eau, découvrir des paysages et des nouveaux parcours, les kilomètres passent vite, la fatigue se fait un peu



sentir mais c'est que du bonheur ! La natation est parfois plus agitée avec des vagues qui feront la différence entre les meilleurs nageurs et ceux qui sont un peu justes... D'ailleurs, certains écarts se creusent sur la partie

Une ambiance formidable

natation mais les bons coureurs parviennent à reprendre quelques places sur les sections les plus longues.

L'homogénéité du binôme fait vraiment la différence car les deux coéquipiers ne doivent pas

trop se distancer.

Les équipes se croisent et s'encouragent mutuellement, quant aux binômes le mot entraîne prend tout son sens ! Pousser ou tirer en natation

Les équipes se croisent et s'encouragent mutuellement





Une belle solidarité dans une telle épreuve

et à pied, faire les ravitaillements pendant que l'autre continue, les encouragements, ... une belle solidarité dans une telle épreuve.

Finalement c'est le binôme inscrit à la dernière minute : Sébastien Hartmann-Stéphane Alinot qui s'impose, Sébastien triathlète de haut niveau, et Stéphane ancien nageur de haut niveau qui a aussi pratiqué le triathlon, quasi 20 ans les séparent

mais le temps d'une course ils ont associé leurs talents pour s'imposer sur ce 1er Swimrun ! Finalement, une seule équipe ne sera pas allée jusqu'au bout en raison d'une technique de natation trop faible pour les conditions de course. Une grande haie d'honneur se forme pour accueillir les deux derniers duos qui ont fait course commune, pour permettre à chacun d'aller au bout et de dépasser ses limites.



Le temps maussade et les températures fraîches n'auront découragé ni les participants ni les spectateurs. *«En plusieurs éditions du triathlon, je n'ai jamais ressenti un tel engouement et une telle ambiance jusqu'à la remise des prix»* concluait Monsieur le maire de Beaulieu.

LA COURSE EN VIDEO

Retour en vidéo sur la course du Swimrun Côte d'Azur en cliquant sur l'image ...



Swimrun Côte d'Azur 2016 - 1ère édition

Dépasser
ses
limites

De quoi laisser
augurer une belle
et longue vie au
Swimrun Côte
d'Azur.



Gravity Race,

*entre émotions
et difficulté*



Akuna matata (swimrun France) et organisation

La Gravity Race a fait son entrée dans le monde des courses swimrun en France le 15 octobre dernier au lac d'Annecy et de ses alentours. Au programme, un décor grandiose, une eau certes froide mais très pure et beaucoup de dénivelé ! 2100 mètres annoncés pour 35 km de course à pied et 6 km de natation. Loin d'être un parcours de santé, on est proche de l'esprit et des conditions du swimrun avec des températures de saison ... donc fraîches ! Pas de quoi décourager les 93 équipes engagées pour cette première édition. On l'annonce difficile... les concurrents ne seront pas déçus !

GRAVITY



Solène et Hélène, duo 100% féminin, vainqueur du classement féminin, nous fait partager leur vécu de cette nouvelle épreuve ...

«J'imagine que 99,9% des participants de la Gravity race, ont comme moi, découvert le swimrun en regardant l'Intérieur Sport sur Otillo l'année dernière !

Triathlète depuis 6 ans et surtout nageuse (en eau libre) et coureuse à pied depuis toujours, j'étais forcément très intriguée par cette nouvelle discipline.

Installée à Annecy depuis avril cette année et je me suis enregistrée pour la Gravity Race dès l'ouverture des inscriptions sans hésitation et sans binôme ! Je me suis dit que j'avais le temps de me préparer et j'avais des idées en tête de filles motivées de courir avec moi.

La préparation s'est avérée compliquée entre mon nouveau travail et le sport dans un nouvel environnement montagnard qui m'a conduit à deux entorses en 3 mois. Je me suis vite dit que le trail n'était pas pour moi !!

Fin aout, une coéquipière et très bonne amie de mon ancien club (Brest Triathlon) se motive pour m'accompagner sur le Gravity Race.

La semaine avant la course, je me suis fixé un seul objectif : gérer les descentes sans faire d'entorse !

Solène arrive à 1h30 de matin à Annecy la veille de la course donc petite nuit, pas le temps de se poser de questions ni de stresser.

L'ambiance au départ était très conviviale, c'est agréable pour nous d'aborder une course sans pression, juste pour découvrir un nouveau sport. Notre équipement est minimaliste : pas de plaquettes, pas d'eau, juste un ravitaillement de secours. J'ai acheté la combinaison le jeudi avant la course ! Même pas le temps de la tester !

Le départ de la course est aussi sauvage que celui d'un grand triathlon, avec en plus des plaquettes

L'ambiance au départ était très conviviale

et des chaussures ! Mais on s'en sort plutôt bien, sorties premières filles de l'eau. La montée du Veyrier se passe bien, mais dès les premières descentes je ne suis pas de tout à l'aise et on se fait beaucoup doubler... par plusieurs équipes filles. Mais nous restons calmes, on ne s'attend pas à jouer les premiers rôles. On profite des vues magnifiques, et on prend beaucoup de plaisir à nager dans une eau pure et transparente. Le plaisir

dépasse l'effort et on ne voit pas le temps passer. A chaque nage, on se rapproche des équipes de tête, et à chaque descente, on reperd un peu.

A notre grande surprise, à la 3^{ème} course à pied on passe en tête, mais on se fait reprendre à la descente d'Angon. Mais l'adrénaline monte et on commence à comprendre qu'on peut faire quelque chose. On décide de sortir une grosse natation pour repasser devant et y rester. Mentalement j'ai de plus en plus confiance, je sais que les portions de course à pied sont de moins en moins techniques et de plus en plus à notre avantage.

On commence la dernière natation en tête de quelques secondes, et à ce moment-là



**Le plaisir dépasse l'effort
et on ne voit pas le temps
passer**





Objectif atteint : finir sans se blesser

on sait qu'on peut gagner. Mais cette dernière section est difficile avec le vent, les vagues et la fatigue. Il faut s'accrocher jusqu'au bout. Je peine à suivre Solène qui a encore des ressources et peut être plus l'habituee de nager dans les vagues en Bretagne ! Nous sortons largement en tête et le dernier kilomètre à pied est un pur bonheur avec tous les encouragements et parce que le terrain est enfin plat !

Objectif atteint : finir sans se blesser. Et avec la première place en bonus !

Nous avons passé 8 heures inoubliables ensemble, et nous sommes déjà en train de faire notre calendrier swimrun pour l'année prochaine !

Nous tenons à remercier Marie et Raphael pour la super organisation et de nous avoir permis de vivre une telle aventure humaine.

Du côté de l'organisation, une belle émotion aussi même si l'équipe s'attèle déjà à améliorer certains points pour la deuxième édition...

Après plus d'un an de travail sur cette manche à Annecy, les retours coureurs que les organisateurs ont obtenus décuplent leur motivation afin d'accroître le label Gravity Race en France et en Europe.

«Comme le dit justement le proverbe, « on apprend avec ses erreurs », le 15 octobre restera une journée magique mais à peaufiner sur plusieurs détails pour les éditions futures» nous explique Marie. «Nous avons beaucoup de chances que la grande majorité des avis coureurs soient très positifs et soulignent également quelques pistes de perfectionnement (Une première ne pouvait pas être parfaite ...)»

Déroulement de la journée :

Nuit passée sur le village d'arrivée pour surveiller les stands (autant de vous dire que la nuit a été courte) et levé à 5h afin de baliser les sections natation et installer le départ et zone de retrait des derniers dossards. Malheureusement pour nous les bouées directionnelles (afin de baliser la natation) se sont perdues quelque part au Portugal ... La solution fut donc de baliser avec des ballons d'hélium.

7h30 briefing de course brouillon, certainement gênée par le stress d'une première édition ... Les prochains seront mieux structurer et l'orateur gagnera en assurance, n'omettant pas de parler des valeurs du Swimrun, de certaines règles de sécurité de bienséance.

7h59 lancement de la musique de départ (Daft Punk « Around a world ») : bon, ça a été le moyen de nous ouvrir les yeux sur une éventuelle carrière

de Dj. Le téléphone bug, la musique ne charge pas ... Le départ disco et endiablé est loué mais bon les coureurs sont tout de même contents et partent avec le sourire ☺

Les premiers binômes partent sur de grosses allures et le Mont Veyrier étalera de manière conséquente le gros du paquet.

La journée passera très vite pour nous, à courir de droite à gauche (Tawlkie : « Raf on a plus d'eau au 3ème ravito ... » « Marie, les ballons d'hélium se sont envolés : on en a encore ??? »). Le plus grisant sur cette journée fut les sourires des coureurs et leurs remerciements !

Les premiers arriveront à 13h48 après plus de 5H30 d'effort (duo champion du Monde 2016) : « The water temperature was really confortable but the vertical drop was very hard for us ». Ils avoueront sur la ligne d'arrivée que cette Gravity





Mille MERCI à tous les coureurs, aux spectateurs

Race fut l'une des courses les plus dures de leur saison.

L'arrivée des duos s'enchaîneront jusqu'à 18h30 : les visages sont fatigués, les cuisses meurtries et beaucoup d'hypothermie sont comptabilisées mais beaucoup affirment que cette journée restera inoubliable (pour nous aussi d'ailleurs).

C'est aussi ça le swimrun : atteindre ses limites physiques et mentales tout en partageant ce moment avec son partenaire.

L'arrivée du dossard 143 en pleure marquera l'apogée de cette journée forte en émotions ... Mille MERCI à tous les coureurs, aux spectateurs, aux bénévoles, à nos partenaires et à toutes les personnes qui ont cru en notre projet et qui le supportent depuis plus d'un an.



La Gravity race est bien lancée...

**Nous vous donnons
rdv à nos prochaines
sorties Gravi'Team
en France et/ou nos
prochaines éditions
Gravity ☺**

SWIMRUN Estérel

Saint-Raphaël

L'île mystérieuse



SWIM-run
MAGAZINE
partenaire officiel de
l'événement

18
mars
2017

swimrunesterel.com

Swimrun Allgäu :

*des conditions so...
swimrun !*



Robert Kampzyk / www.vitaminberge.com

Il n'y a pas qu'en France que les Swimruns fleurissent. C'est toute l'Europe qui a été contaminée ! C'est en Allemagne que se déroulait le 1er swimrun Allgäu le 8 octobre dernier. Au programme 7 sections de course à pied pour un total de 23,5 km (560 m de dénivelé positif) et 6 sections de natation pour un total de 3,5 km de natation.

52 équipes s'étaient inscrites sur cette épreuve très exigeante avec un température de l'air mesurée à 8 degrés, une température de l'eau entre 12 et 14 degrés et 3 heures de pluie ! 38 équipes classées au final, bien contentes d'avoir vaincu ces conditions extrêmes !

Il n'y a pas qu'en
France que les
Swimruns fleurissent



C'est toute
l'Europe qui a été
contaminée !



ARCHIMEDES //

L'ARCHIMEDES II, LA COMBINAISON
LA PLUS RAPIDE SELON NOUS,
UNE VRAIE SECONDE PEAU !

- Technologie XO Skeleton
- Effet seconde peau
- Flexibilité
- Libération mollets et biceps
- Tour de cou confortable
- Ouverture et transition rapide

HUUB

RESEARCH | SCIENCE | REALITY



ARCHIMEDES II
699€

AXENA
619€



AERIOUS II
519€

WWW.HUUBFRANCE.COM

Raul Shaw