

# SWIMRUN

*Une aventure sportive  
au coeur de paysages fabuleux*

**Guide pour les débutants  
et les sportifs curieux**

Son histoire

Bien s'équiper

Se préparer pour les courses

Interview



# Sommaire

|  |    |
|--|----|
| Introduction .....                                 | 3  |
| Il était une fois le swimrun .....                 | 4  |
| Le swimrun, un sport unique .....                  | 6  |
| Des courses exigeantes .....                       | 7  |
| L'équipement idéal pour le swimrun .....           | 8  |
| <i>Combinaison</i> .....                           | 9  |
| <i>Chaussures de course à pieds</i> .....          | 10 |
| <i>Lunettes de natation</i> .....                  | 10 |
| <i>Pull Buoy</i> .....                             | 10 |
| <i>Bonnet de natation</i> .....                    | 11 |
| <i>Chaussettes</i> .....                           | 11 |
| <i>Plaquettes et gants palmés</i> .....            | 11 |
| <i>Palmes</i> .....                                | 12 |
| <i>Longe de traction</i> .....                     | 12 |
| <i>Équipement de sécurité</i> .....                | 13 |
| <i>Autres accessoires</i> .....                    | 13 |
| Bien s'entraîner pour une course de swimrun? ..... | 14 |
| À propos des compétitions de swimrun .....         | 16 |
| Le mot de la fin .....                             | 18 |
| À propos de CAMPZ .....                            | 19 |
| Imprint .....                                      | 20 |

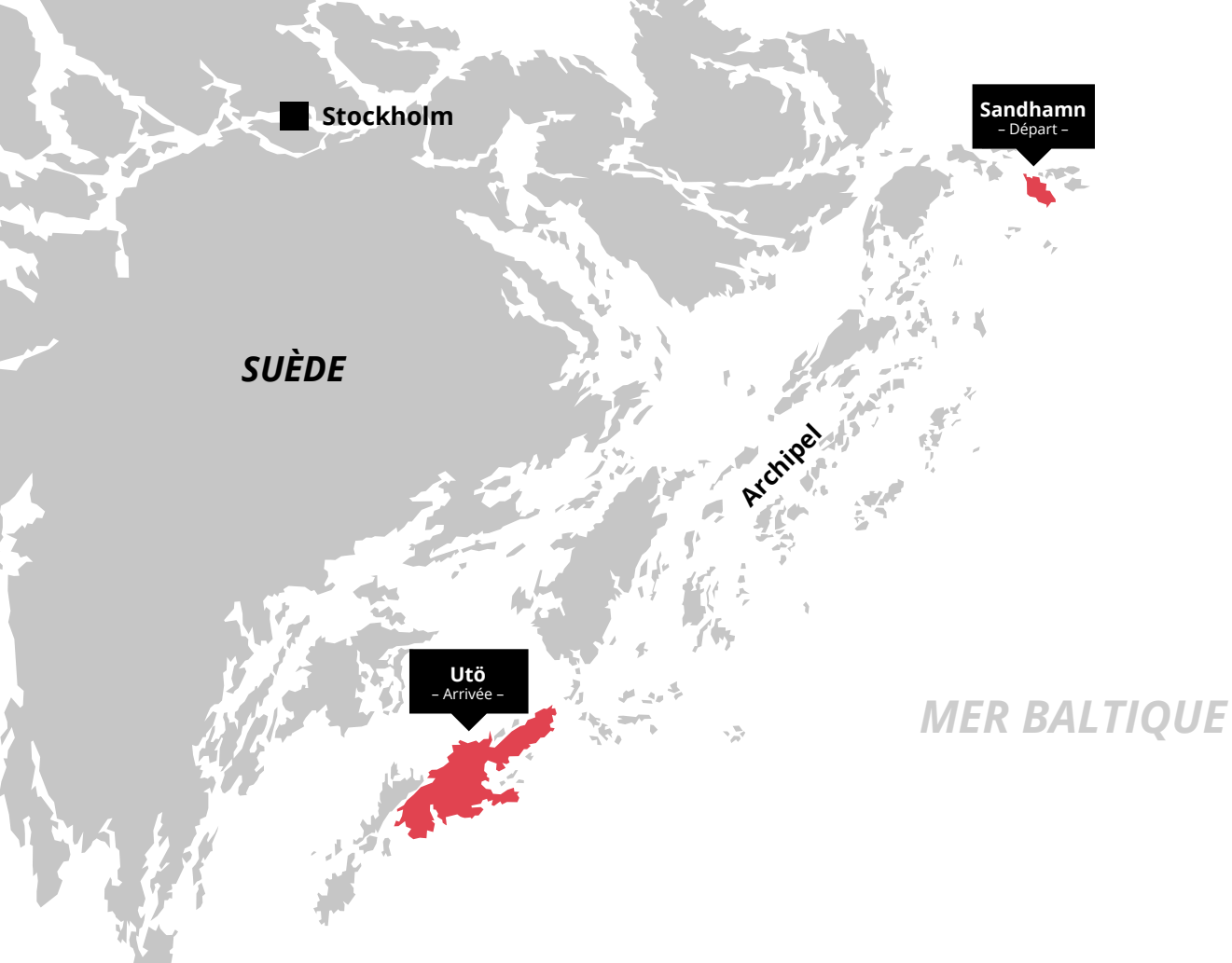
# Introduction



Le swimrun est un sport en plein essor. De plus en plus de sportifs d'endurance se lancent dans cette aventure qui, lorsqu'on s'y intéresse, se révèle être bien plus que du « triathlon sans vélo ». Chaque année, on voit naître de nouvelles courses un peu partout dans le monde – que ce soit près de grandes villes ou en pleine nature. L'industrie du sport s'est rapidement saisi de cette tendance et a lancé sur le marché des produits qui rendent l'expérience swimrun unique et les participants encore plus rapides.

Grâce à ce guide, entrez dans le monde du swimrun et découvrez ce sport passionnant ! Nous répondons à toutes vos questions : où ce sport est-il né ? Quel équipement utiliser ? Comment s'entraîner pour une compétition de swimrun ? À quelles courses peut-on participer et où ont-elles lieu ?

Bonne lecture, et peut-être à bientôt sur le départ d'une des courses à venir !



## ***Il était une fois le swimrun***

En 2002, Mats, Jesper Andersson, Anders Malm et Janne Lindberg passent une soirée sur la petite île d'Utö, dans l'archipel de Stockholm. Tout en faisant des dessins sur la nappe en papier du bar et grâce à leurs connaissances de la région, ils se racontent les histoires de ceux qui se sont aventurés dans ces petites îles. Au fil de ces récits, ils réalisent à quel point cette partie de la côte réserve des trésors cachés. Pourquoi ne pas les faire découvrir à d'autres ? C'est cette nuit-là que le swimrun est né.

Les quatre amis se sont lancé un défi : une course alliant nage et course à pied et reliant l'île d'Utö à l'île de Sandhamn. Ils ont formé deux équipes et ont décidé de rendre les choses encore plus intéressantes : les perdants devaient prendre en charge le prix du dîner, des boissons et de la nuit d'hôtel à Sandhamn. Motivées, les deux équipes se sont élancées sur ce parcours. Au bout de 26 heures, la première équipe a finalement atteint sa destination. Les quatre larrons se sont tellement amusés sur le parcours de la course qu'ils ont décidé de la refaire l'année qui a suivi !

C'est en 2005 qu'un certain Michael Lemmer, patron d'une petite agence de marketing du sport, a eu vent de ce défi. Ce sportif mordu de compétition et avide de nouvelles aventure a trouvé le concept à la fois intéressant et intrigant. Il n'en croyait pas ses oreilles : comment pouvait-on réaliser un tel parcours au cœur d'un archipel ? Michael et son ami et collaborateur Mats Skott avaient depuis longtemps envie de lancer un nouveau type de course, et l'idée les a immédiatement séduits.

Peu après, ils ont décidé de rencontrer ceux qui étaient à l'origine de ce défi afin de discuter de la faisabilité d'un tel projet. Comment ne pas gêner le passage des bateaux ? La longueur de la course ne serait-elle pas un obstacle ? Comment délimiter le parcours pour qu'il soit fidèle à l'idée de départ, mais plus pratique et plus sécurisé ?

Le nom du projet a été choisi : « ÖTILLÖ » (« d'île en île » en suédois) et une course « test » a été planifiée pour juin 2006. Un petit groupe composé de Mats Skott, sa femme Natasha, Michael Lemmel et des frères Mats et Jesper Andersson (qui avait remporté la première course) se sont élancés à travers l'archipel de Stockholm tôt le matin. Cet essai a été un succès et il a été convenu qu'une véritable course serait organisée en septembre.

Mats Skott

Michael Lemmel



Sur les neuf équipes de deux qui ont participé à la première édition d'ÖTILLÖ, seulement deux ont atteint la ligne d'arrivée. Les gagnants, champions de course d'aventure de Finlande, s'étaient aidés de matelas pneumatiques pour rallier plus rapidement les îles ! Il a donc été décidé de réglementer l'utilisation de matériel gonflable pour les courses suivantes et les matelas pneumatiques ont été interdits. Néanmoins, l'événement a été un tel succès que les médias s'en sont immédiatement emparés : cette folle course a été relayée dans les journaux et à la télévision avec grand enthousiasme.

La couverture médiatique a rapidement attiré l'attention de sportifs d'endurance, qui ont poussé Michael et Mats à organiser de nouvelles courses les années suivantes, avec de plus en plus de participants. Des événements organisés par d'autres sportifs ont commencé à voir le jour ailleurs en Suède : il était clair que le swimrun n'allait pas disparaître de sitôt !

Aujourd'hui, des centaines de courses de swimrun sont organisées dans le monde entier, bien au-delà des frontières de la Suède. Les sportifs prennent ce sport très au sérieux et ne participent aux courses plus seulement « pour le fun », mais pour décrocher la victoire : ils recherchent le meilleur équipement et s'entraînent sans relâche pour débiter la saison dans les meilleures conditions physiques possibles.

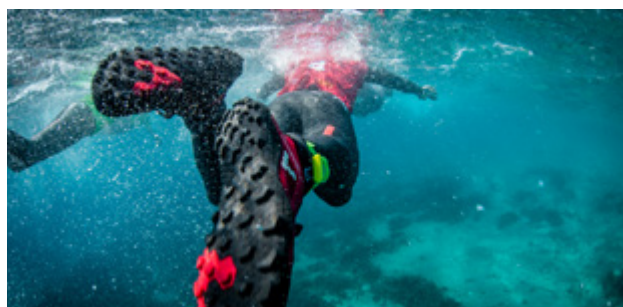
# Le swimrun, un sport unique

Le swimrun, c'est bien plus qu'un savant mélange à base de natation et de course à pied. Contrairement au triathlon ou à l'aquathlon, chaque discipline est répétée plusieurs fois d'affilée.

Une des caractéristiques fondamentales du swimrun est que les sportifs portent l'équipement spécifique à chaque discipline avec eux tout le long de la course. Pour gagner du temps, beaucoup choisissent de garder leur combinaison et leurs chaussures tout le long de la course. D'autres choisissent de changer de matériel à chaque fois – question de préférence !

Le swimrun est étroitement lié avec la nature. De nombreuses courses ont lieu dans des paysages magnifiques et même les entraînements deviennent de petites aventures. Le swimrun, c'est la liberté d'explorer la nature sans se fixer de limites. Ainsi, une course dans les montagnes peut très souvent se terminer par une baignade dans l'eau claire d'un lac.

Le swimrun est spécial parce qu'il est à la fois un sport d'endurance et un sport d'équipe. Des entraînements jusqu'au grand jour de la course, le swimrun est une expérience humaine enrichissante. Les membres d'une même équipe se soutiennent et se motivent les uns les autres, pour se pousser à donner le meilleur et à arriver jusqu'au bout. Les liens qui se créent sont incroyablement forts et conduisent souvent à des amitiés durables.



## Des courses exigeantes

Pour participer à une course de swimrun, vous n'avez pas besoin d'un équipement coûteux ou d'entraînements quotidiens. Cependant, vous devez avoir un bon niveau d'endurance. Il est très facile d'intégrer vos entraînements à votre vie quotidienne. Tout le monde dispose d'un peu de temps pendant la semaine pour une baignade matinale ou un jogging lors d'une pause déjeuner. Même si vous avez une famille et un emploi, il est possible de s'entraîner efficacement ! Même si vous ne pouvez vous entraîner que le weekend, c'est quand même suffisant pour se préparer à une course.

Pour le swimrun, pas besoin d'un équipement spécial ou ultra-élaboré : des chaussures de sport et un équipement de natation suffisent. Mais pour ceux qui souhaitent mettre toutes les chances de leur côté, il existe maintenant des vêtements et accessoires spécialement conçus pour le swimrun.

Le côté « aventure » de ce sport joue un rôle très important. Les parcours de swimrun sont généralement dessinés en pleine nature : vous devez impérativement être à l'aise avec l'idée de vous frotter aux éléments. Le vent, les vagues et la végétation (parfois luxuriante ou envahissante !) font de ce sport une expérience unique. Les membres d'une même équipe assurent la sécurité de leur partenaire, mais sont aussi là pour se motiver ou se soutenir en cas de besoin.

Le swimrun implique également d'être capable de gérer des problèmes et de trouver des solutions. Tout au long d'une course, des dizaines d'événements imprévus peuvent se produire. Par exemple, l'équipement peut être défectueux ou l'itinéraire peut changer. Dans ces moments-là, vous aurez besoin de garder la tête froide et de faire preuve de beaucoup de flexibilité. Pour les amoureux du swimrun, ces petites surprises sont justement la « cerise sur le gâteau » !





## ***L'équipement de swimrun idéal***

Vous voulez tout savoir à propos de l'équipement idéal pour une course de swimrun ? Plusieurs points doivent être pris en considération. Certains accessoires vous facilitent la vie et vous permettent d'arriver plus vite jusqu'à la ligne d'arrivée. Les organisateurs de la course se réservent le droit de rendre obligatoire l'utilisation de tel ou tel accessoire ou fournir directement l'équipement adéquat.

Avant de lire nos quelques conseils, rappelez-vous que le plus important est de bien choisir votre coéquipier ! Votre équipement, même le meilleur du marché, est susceptible de vous laisser tomber. Votre partenaire, jamais ! Pour commencer, discutez avec votre partenaire de vos attentes et de vos ambitions. Pendant la course, offrez-lui votre soutien et vos encouragements. Vous devrez parfois attendre votre partenaire et il est important se soutenir mutuellement dans les moments qui sont plus difficiles pour l'un ou l'autre. À deux, on est plus fort !

**« À DEUX,  
on est PLUS FORT ! »**



# L'équipement :



**HEAD**

**HEAD**

ÔTILLÔ Swimrun Rough - Vêtement triathlon

## Combinaison

Pour les courses de swimrun qui ont lieu en été, il est souvent possible de faire l'impasse sur la combinaison. Lorsqu'il fait plus froid et pour les courses qui comportent des sections de natation plus longues, il est recommandé de porter une combinaison. Elles vous protégeront du froid tout en vous permettant de vous mouvoir plus rapidement dans l'eau.

Afin de ne pas perdre de temps à se changer constamment, beaucoup choisissent de garder leur combinaison pendant toute la course. Pour éviter les frottements au niveau des coudes et des genoux, il est conseillé de découper votre combinaison à ces endroits. Les parties des jambes vous offre une protection efficace sur les segments qui traversent des sous-bois.

Plusieurs marques vendent des combinaisons spécialement conçues pour le swimrun. Les matériaux sont compatibles à la fois avec la course à pied et la natation. Ces vêtements ont des caractéristiques spéciales, par exemple une fermeture à glissière sur le devant et dans le dos qui permettent aux sportifs de dézipper rapidement leur combinaison, des poches intérieures pour ranger de petits accessoires ou des gels énergisants, des équipements de sécurité intégrés et bien plus encore.

Il est conseillé aux utilisateurs de tester la combinaison avant un long entraînement ou la première course. Il est particulièrement important de vérifier l'entrejambe, les épaules et les dessous de bras pour vous assurer qu'elle vous convient parfaitement et est suffisamment souple pour courir et pour nager. Assurez-vous que vous sentez pas limité dans vos mouvements et que vous pouvez respirer librement. Veillez à ce que le zip soit de bonne qualité, parce que vous l'utiliserez souvent. Si vous semble parfait, vous avez trouvé votre combinaison de swimrun idéale !

CAMPZ vous propose une sélection d'excellentes combinaisons de swimrun sur la page :

[Swimrun - Conseils produits](#)

[CAMPZ équipement Swimrun](#)



## Chaussures de course à pieds

Quand vous choisissez vos chaussures de courses à pieds, gardez en tête qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise décision. Il vous suffit de choisir des chaussures qui correspondent à votre style de course. Bien sûr, il est recommandé de se tourner vers des chaussures légères à semelles confortables. Vous gagnerez aussi à choisir des chaussures en matériaux résistants à l'eau. Tout comme la combinaison, à moins que la partie natation soit très longue, vous garderez vos chaussures tout le long de la course.

Les chaussures doivent être testées avant la course car chaque pied est différent. De plus, il est important de vérifier si les chaussures correspondent au parcours de la course : allez-vous courir sur des chemins de campagne, dans la boue ou sur route ?



**ICEBUG**

**ICEBUG**  
Acceleritas5 RB9X Chaussures

## Lunettes de natation

Les lunettes de natation doivent être parfaitement réglées à votre taille, et ne pas être trop serrées et vous faire mal aux yeux. Elles doivent être étanches et anti-buée. Chacun peut choisir la paire de lunettes qui lui convient. Il est conseillé de choisir une paire qui peut être accrochée autour du cou pour éviter de les perdre en courant.

Le port de lunettes n'est pas toujours nécessaire – tout dépend des conditions de natation. Sur certaines courses, elles sont indispensables ! N'hésitez pas à investir dans un spray « anti-buée » si vous avez souvent de la buée sur vos lunettes.



**HEAD**

**HEAD**  
Tiger Mid Mirrored

## Pull Buoy

Un autre élément important de l'équipement de swimrun : le flotteur. Celui-ci peut être acheté en boutique ou bien fabriqué « main » à partir de bouteilles, ou même transformé en un super pull buoy composé de deux pull buoy simples. Si vous souhaitez fabriquer votre propre pull buoy, vous trouverez des tutoriels en ligne. Votre flotteur doit avoir une flottabilité suffisante et assurer une bonne position dans l'eau. Il vous permet de reposer vos jambes pendant les segments de nage et d'économiser votre énergie pour les segments de course à pieds.

Lorsque vous revenez sur la terre ferme pour vous remettre à courir, il ne faut pas que votre pull buoy vous gêne. Ainsi, la plupart des swimrunners le fixe à leur cuisse grâce à une bande de caoutchouc. Sinon, vous pouvez l'attacher dans votre dos.



**arena**

**ARENA**  
Freeflow



**HEAD**

**HEAD**  
OTILLÖ Swimrun Neo Cap 3



**GOCOCO**  
Compression Superior

## Bonnet de natation

Le bonnet de bain est généralement fourni par les organisateurs de la course. Ainsi, tous les participants peuvent rentrer à la maison avec un beau souvenir ! Un bonnet de bain en néoprène supplémentaire est recommandé en cas de nage dans des eaux plus froides. Pour ceux qui trouvent que devoir enfiler et enlever un bonnet de bain est peu commode, il existe aussi des bandeaux en néoprène. Ils maintiennent les zones les plus sensibles de votre la tête au chaud et peuvent être facilement retirés.

Sur de courtes sections de course, il vaut mieux garder votre bonnet de bain. Mais sur de plus longs parcours en course à pied, il est conseillé de l'enlever. Le plus important : gardez la tête froide!

## Chaussettes

Il vous suffit de choisir de bonnes chaussettes qui conviennent à vos pieds – c'est aussi simple que cela !

Les chaussettes dotées d'une couche imperméable à l'eau ne sont pas recommandées. Cela risque d'engendrer une sensation désagréable si de l'eau pénètre les chaussettes lorsque vous nagez.

## Plaquettes et gants palmé

Les plaquettes peuvent avoir de nombreuses formes, être de tailles différentes et fabriquées en divers matériaux. C'est à vous de décider si vous préférez des petites plaquettes de doigts ou une surface plus large, du carbone, du polystyrène, du PVC ou du néoprène, une forme ergonomique, ronde ou semblable à un gant. La meilleure façon de savoir ce qui vous convient le mieux est de tester les différentes options lors de vos entraînements de natation. Il est obligatoire de beaucoup vous entraîner avec des plaquettes avant de les utiliser pendant vos courses – si vous ne le faites pas, vous risquez de rencontrer des problèmes ou de vous blesser.

S'entraîner à nager avec des plaquettes améliore la puissance, la vitesse et l'endurance. Vous apprendrez à bien positionner vos bras et vos mains pour repousser l'eau avec le plus de puissance possible. C'est pendant les compétitions que vous sentirez tous les bienfaits de vos entraînements avec les palmes. Si vous souhaitez utiliser votre planche pour mieux vous orienter pendant la course, vous pouvez y inscrire les distances et la durée des différents parcours. Bien pratique !



**HEAD**

**HEAD**  
Swim Fin Energy



**HEAD**

**HEAD**  
Contour Paddle

## Palmes

Les palmes sont utilisées depuis de nombreuses années pour le swimrun. Comme vous pouvez l'imaginer, le soutien qu'elles apportent à vos jambes en plein effort contribue beaucoup à vos performances sur de longues sections de natation. D'un autre côté, les palmes vous empêchent de reposer vos jambes pendant les sections de natation. De même, si vous choisissez de mettre des palmes, sachez-le : les mettre et les enlever peut se révéler assez laborieux en pleine course.

L'utilisation des palmes est de plus en plus populaire. De ce fait, les organisateurs des courses de swimrun sont obligés de mettre en place des règlements qui précisent par exemple la longueur maximale des palmes.



**ORCA**

**ORCA**  
Bungee Cord

## Longe de traction

Les débutants s'interrogent souvent sur son utilité, alors que les swimrunners habitués aux courses la savent indispensable : on parle évidemment de la longe de traction. Cette corde élastique relie les deux partenaires d'une même équipe et leur permet de s'aider mutuellement, que ce soit dans l'eau ou sur la terre ferme.

Pendant les sections de natation, la corde permet au meilleur nageur de tracter légèrement son partenaire, un peu plus faible dans cette discipline. Elle empêche également les membres de l'équipe de se perdre à cause de différences de vitesse, de grosses vagues ou tout simplement au milieu des autres participants. De plus, si l'un des deux coéquipiers faiblit un peu, l'autre peut le tirer ou l'aider à garder un rythme moyen.

Les longes de traction sont généralement élastiques. Il en existe de tous types. Veillez à trouver la forme de corde qui vous convient et (surtout !) à choisir la bonne longueur ! Vous pouvez le vérifier pendant vos entraînements. Ce sont la forme et la longueur de la longe qui permettent aux participants de ne pas se gêner en courant ou en nageant trop près l'un de l'autre, par exemple.



## Équipement de sécurité



swimrunners

**SWIMRUNNERS**  
Waterproof

Dans le swimrun, la pièce maîtresse de votre équipement de sécurité n'est autre que... votre coéquipier ! Voilà pourquoi vous ne devriez jamais être plus de 10 mètres l'un de l'autre. Mais les courses de swimrun nécessitent également l'utilisation d'autres accessoires pensés pour votre sécurité. En effet, vous serez amenés à courir sur tous types de terrains et à nager en eaux-libres et il est possible que vous deviez appeler à l'aide pour vous sortir d'une situation inconfortable ou dangereuse. Les organisateurs des courses fournissent souvent une boussole, un sifflet et un kit de premiers secours étanche aux participants. Lors de nombreux évènements, les sportifs se voient également remettre un GPS afin de pouvoir être traqué et retrouvé par les équipes de secours en cas de problème. Dans n'importe quelle compétition, la sécurité est le paramètre le plus important. L'équipement de sécurité est d'ailleurs inspecté minutieusement avant le départ de chaque course.

## Autres accessoires

Certains accessoires peuvent se révéler bien utiles sur un parcours de swimrun, par exemple : des barres ou gels énergétiques, des pansements, des médicaments, de la crème solaire ou contre le froid, une montre de sport étanche avec GPS ou fonction swimrun, des jambières, une pochette étanche pour ranger vos cartes, un itinéraire avec les distances de course ou de natation, une banane... Mais n'oubliez pas : ne vous surchargez pas pour rien ! On peut très bien participer à une de swimrun en emmenant seulement l'essentiel.

HEAD est une des plus grandes marques spécialisée dans l'équipement de swimrun. Consultez notre gamme d'accessoires et produits Swimrun

HEAD dans la section

**CAMPZ Swimrun**



## ***Bien s'entraîner pour une course de swimrun***

Nombreux sont les débutants qui entendent parler des courses de swimrun et sont persuadés qu'il suffit de savoir nager, d'être bon en course à pied et de s'entraîner de temps en temps pour réussir sa course. Mais bien se préparer à une course de swimrun n'est pas aussi simple ! Participer en équipe de deux, avoir besoin d'un équipement spécifique et devoir se repérer sur un parcours loin d'être classique rend ces courses très particulières. Il est donc conseillé d'adapter votre entraînement à la réalité de ce sport, plutôt que de considérer les deux disciplines comme des sports isolés et de dépenser de l'énergie de la mauvaise manière.

En ayant cela en tête, il est fortement recommandé de vous entraîner avec votre coéquipier. C'est de cette façon que vous allez apprendre à connaître les forces et les faiblesses de votre partenaire et être en mesure de mettre en place certaines techniques – nager dans le sillon de l'autre, courir à deux ou apprendre à gérer une longe de traction. Participez à des courses d'entraînement (course à pied, nage sur de longues distances), cela vous donnera une idée de votre niveau dans chaque discipline et surtout, dans les conditions des compétitions. Vous pourrez alors adapter votre entraînement en fonction de vos besoins respectifs.

Vous devez faire en sorte d'utiliser régulièrement votre équipement de swimrun lors de vos entraînements. Lorsque vous allez nager, emporter vos plaquettes et vos palmes. Si vous les utilisez pendant la course sans vous être préparés au préalable, elles risquent au mieux de vous ralentir, au pire de causer des blessures et des douleurs aux épaules.

Il est également important de s'entraîner à bien gérer les transitions entre la course à pieds et la nage. Certaines équipes peu expérimentées perdent un temps précieux

à essayer de faire tenir leur Pull Buoy, à enfiler leur bonnet correctement ou à mettre leurs lunettes alors qu'ils ont déjà mis leurs plaquettes. Le résultat ? Ils perdent des points et ne profitent pas de ces quelques occasions de gagner du temps.

Évidemment, il est également conseillé de s'entraîner à courir avec une combinaison et de nager avec des chaussures. Vous pourrez apprendre à connaître la façon dont ces éléments affectent vos mouvements et apporter les modifications nécessaires.



Cela signifie également que votre corps sera déjà habitué à l'exercice - même au changement rapide de discipline (natation / course) et aux conditions spéciales qui en résultent (position du corps horizontale / verticale, températures froides / chaudes).

Un bon conseil pour les débutants en swimrun : aller sur internet et regarder de très près des vidéos de courses de swimrun déjà passées. Observez les mouvements, l'équipement et les techniques des participants : chaque course vous apprendra quelque chose. Vous pourrez ensuite réutiliser ces connaissances pour ajuster votre propre entraînement.

Par ailleurs, il est important d'avoir le parcours de la course en tête lorsque vous vous entraînez afin d'être préparé à ces spécificités. Si vous devez faire face à une mer agitée, vous entraîner à la piscine de votre village ou dans un lac n'est peut-être pas le choix le plus judicieux ! Quant à ceux qui se sont inscrits pour une course de

montagne, ils peuvent par exemple chercher à préparer au mieux leurs jambes à grimper ou descendre. Ainsi, certains passionnés de swimrun passent un temps fou à s'entraîner dans leurs escaliers - ou en vacances, lorsque le bord de mer le permet !

Notre dernier conseil en ce qui concerne votre entraînement de base : comme pour n'importe quel sport, il est préférable de rejoindre un club. Tout d'abord, vous vous entraînerez sous l'œil aguerrri de swimrunners expérimentés, mais vous aurez aussi accès à un équipement spécifique et pourrez suivre un programme d'entraînement spécialement conçu pour vous (qui vous apprendra notamment à optimiser votre récupération). Enfin, les liens créés avec les sportifs du club vous aideront à dépasser vos peurs et vos limites. On ne refuse pas un bain d'eau de mer glacé à 7 heures du matin quand tous les collègues se jettent à l'eau !

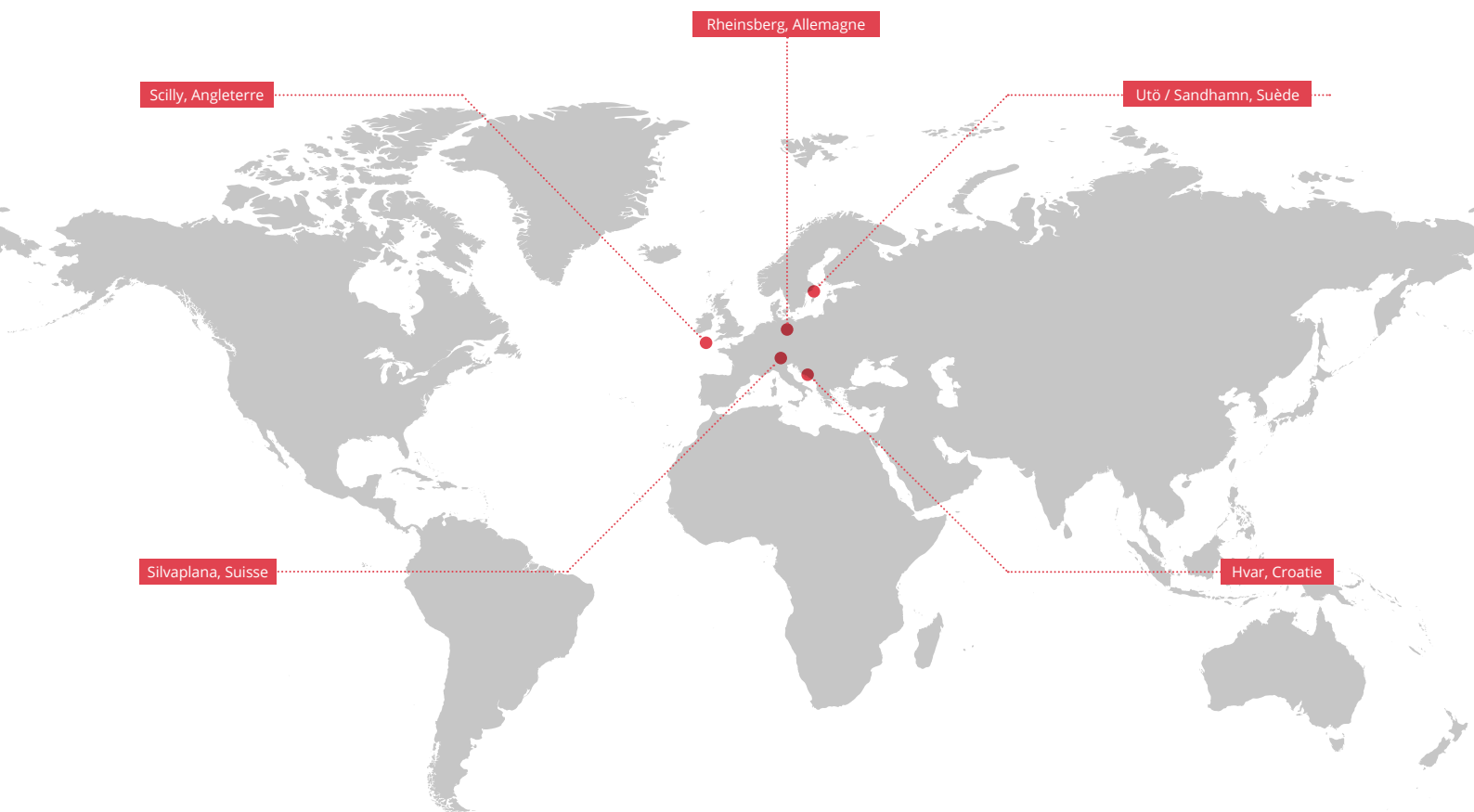


## À propos des compétitions de swimrun

Il y a quelques années, le nombre de courses de swimrun pouvait se compter sur les doigts d'une main - et elles n'étaient organisées nulle part ailleurs qu'en Suède. Mais cette période est bel et bien terminée. Aujourd'hui, des courses de swimrun ont lieu dans toute l'Europe et certains évènements voient même le jour en Australie, en Asie et en Amérique.

Quelques séries de courses existent déjà. Cependant, la course ÖTILLÖ et les courses de qualification se démarquent vraiment - c'est le lieu de naissance du swimrun, ce qui en fait un évènement incontournable. Les ÖTILLÖ World Series comptent maintenant un certain nombre de courses internationales, les organisateurs suivant toujours leur devise : « des courses uniques dans des lieux uniques ». Ainsi, toutes les courses sont différentes et les participants peuvent choisir parmi une grande variété d'évènements et de destinations - et ainsi découvrir l'archipel suédois, les lacs et les forêts allemandes, les îles croates et britanniques ou les sommets et les lacs de montagne suisses. De nouveaux évènements ÖTILLÖ sont déjà prévus.

### Mount board with ÖTILLÖ-venues

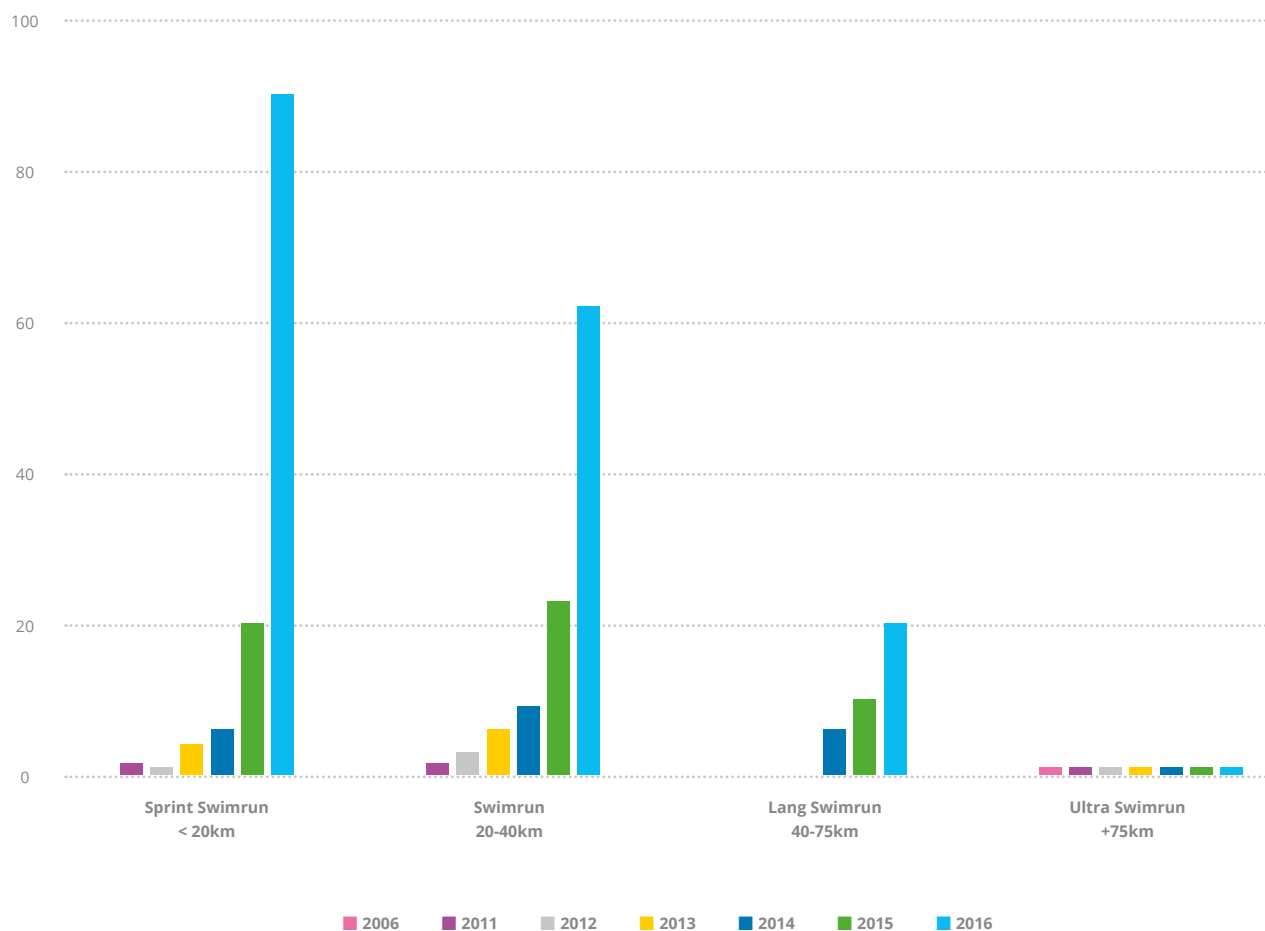




Les Championnats du Monde d'ÖTILLÖ Swimrun, qui se déroulent généralement en septembre en Suède, sont l'évènement le plus marquant de l'année. Pour y participer, il existe des courses de qualification mais aussi un système de points. Cependant, un petit nombre de places sont encore accordées à de nouveaux arrivants et débutants ambitieux, ou donnés à quelques soldats de fortune. Le parcours comprend 65 kilomètres de course à pied et 10 kilomètres de sections de nage. Cette course rassemble la crème de la crème du swimrun. Alors que les inventeurs du sport ont mis 26 heures à parcourir la distance qui sépare le point de départ de l'arrivée, certains participants mettent aujourd'hui moins de huit heures pour aller de Sandhamn à Utö.

La distance à parcourir (75 km) refreine bien des envies. Mais étant donné qu'aujourd'hui, plus de 300 événements de swimrun sont organisés chaque année partout dans le monde, nous espérons que tous les curieux et les sportifs intéressés pourront trouver leur bonheur et la course, le terrain et la distance qui leur convient.

### Évolution des courses au fil des ans



## Le mot de la fin

Le swimrun n'est pas une tendance passagère, ou pour citer ses créateurs Michael Lemmel et Mats Skøtt : « le swimrun est là pour rester ». À partir d'une idée folle, ils ont réussi à inventer un sport qui fait de nouveaux adeptes chaque année.

Pour les swimrunners, chaque évènement laisse un souvenir inoubliable. Le swimrun possède de multiples facettes. C'est un retour à la nature et une belle aventure qui permet de découvrir de nombreux paysages à la beauté insoupçonnée... mais on y retrouve la simplicité du sport, l'esprit d'équipe, la lutte avec les éléments et avec soi-même ! Le futur du swimrun est un point d'interrogation. Peut-être qu'il restera un sport un peu « brut de décoffrage », calibré pour les profils les plus aventureux et les robinsons à la volonté de fer. Peut-être les réglementations et les interdictions finiront par se multiplier. À quoi ressemblera l'équipement des swimrunners dans dix ans ? Combien de temps allons-nous devoir attendre avant de voir fleurir les premiers appareils de navigation de natation ou des chaussures de course avec palmes amovibles ? Autant de questions que vous pouvez vous poser avant votre prochaine course de swimrun. Ou ne pas vous poser... Et foncer !



# À propos de **CAMPZ**

**CAMPZ est la plus grande boutique en ligne d'équipement outdoor en Europe.**

L'équipe de CAMPZ est passionnée d'aventure : peu importe le temps, nous sommes toujours prêts à partir. Nous préférons dormir à la belle étoile dans un sac de couchage plutôt qu'à l'hôtel. Nous aimons sortir des sentiers battus et explorer la vie sauvage ! Pour profiter à 100 % du grand air, on a besoin de l'équipement adéquat. L'assortiment de CAMPZ comprend tout ce dont vous avez besoin pour être bien préparé pour votre prochaine sortie en pleine nature. Que vous ayez besoin d'un équipement de swimrun dignes des pro, de matériel d'escalade ou de camping ou de chaussures d'alpinisme dignes de ce nom, vous les trouverez chez nous à un excellent rapport qualité-prix.

***Vous pouvez passer commande à tout moment. Notre boutique est accessible 24/7 et votre colis est livré directement chez vous ou à une adresse de votre choix !***



***Vous souhaitez en savoir plus ? Cliquez sur le lien suivant :***

<https://www.campz.fr/lentreprise.html>



# ***Imprint***

CAMPZ

Internetstores GmbH

Friedrichstraße 6

D - 70174 Stuttgart

Tel. : 0711 400 424 22

Fax : 0711 93305 500

Email : [service@campz.fr](mailto:service@campz.fr)

Web : [www.campz.fr](http://www.campz.fr)

District Court Stuttgart

HRB 741359

USt.ID.Nr. : DE232081518

Directeurs généraux : Markus Winter (CEO), Bernd Humke (CFO)

Président du Conseil d'Administration : René Marius Köhler

Superviseur : Maren Frey

## ***Crédits photographiques***

**Cover:** © Irina Kurmanaeva | Ötillö Swimrun Hvar, **S 3.** Jakob Edholm | Ötillö Swimrun Hvar, **S 5.** Jakob Edholm, **S 6.** Irina Kurmanaeva/ Jakob Edholm | Ötillö Swimrun Sprint Hvar, **S 7.** Irina Kurmanaeva | Ötillö Swimrun Hvar, **S 8.** Jakob Edholm, **S 13.** Jakob Edholm, **S 14.** Jakob Edholm, **S 15.** Nicke Jacobsson, **S 18.** Jakob Edholm | Engadin Swimrun, **S 22.** David Schultheiß