CAMPZ
OUTDOOR & ADVENTURE

SWIMRUN

een sportief avontuur in een magische setting

Een gids voor beginners en gevorderden

Hoe het begon
De juiste uitrusting
Voorbereiding op een race

Inhoud

Introductie ... 3

Hoe het allemaal begon: het Swimrun verhaal ... 4

Wat is Swimrun precies en wat maakt deze sport zo speciaval? ... 6

Wat heb je nodig voor Swimrun? ... 7

De juiste Swimrun uitrusting ... 8

- *Het wetsuit* ... 9
- *Hardloopschoenen* ... 10
- *Laufsocken* ... 10
- *Hardloopsokken* ... 10
- *Badmutsen* ... 11
- *Zwembrillen* ... 11
- *Pull Buoys* ... 11
- *Zwempaddles* ... 12
- *Zwemvinnen* ... 12
- *Veiligheidsuitrusting* ... 13
- *Het Bungee Cord* ... 13
- *Extra's* ... 13

Waar moet rekening mee worden gehouden tijdens een Swimrun training? ... 14

Informatie over Swimrun wedstrijden ... 16

Andere belangrijke dingen ... 18

Over CAMPZ ... 19

Introductie

Swimrun is booming! Steeds meer duursporters doen mee aan dit sportieve avontuur, wat veel meer is dan een „triatlon zonder wielrennen“. Bijna dagelijks horen we over nieuwe races — of het nu in stedelijke gebieden of midden in de natuur is. De sportindustrie is snel op deze trend ingesprongen en ontwikkelt nu veel speciale producten die Swimrunners nog sneller zullen maken.

Deze gids geeft een overzicht van de verschillende Swimrun onderwerpen, zoals de oorsprong van Swimrun, het soort uitrusting dat gebruikt wordt, hoe te trainen voor wedstrijden en waar deze plaatsvinden.Deze gids geeft een overzicht van de verschillende Swimrun onderwerpen, zoals de oorsprong van Swimrun, het soort uitrusting dat gebruikt wordt, hoe te trainen voor wedstrijden en waar deze plaatsvinden.

Geniet van het lezen en misschien tot ziens bij een volgend Swimrun evenement!Geniet van het lezen en misschien tot ziens bij een volgend Swimrun evenement!

Hoe het allemaal begon: het Swimrun verhaal

In 2002 brachten de broers Mats en Jesper Andersson, Anders Malm en Janne Lindberg een met bier doordrenkte avond door op het kleine eiland Utö aan de archipel van Stockholm. Tijdens het ophalen van herinnering over eerdere avonturen, realiseerden ze zich dat het prachtige kustlandschap van dit gebied nog steeds een relatief onontdekt juweeltje was. Waarom hier niet iets organiseren? Die nacht werd het idee voor Swimrun geboren...

De uitdaging die de groep zichzelf stelde was een zwem- en hardloopwedstrijd van het eiland Utö naar het eiland Sandhamn. Verdeeld in twee teams, besloten de broers en twee vrienden om het nog wat interessanter te maken en sloten een weddenschap af: welke van de twee teams als laatste in Sandhamm aankwam, betaalde voor het hotel, het avondeten en de drankjes. Hierna begonnen ze dan ook met veel motivatie aan hun wedstrijd en na maar liefst 26 eilanden te hebben aangedaan, kwam het eerste team eindelijk aan op de plaats van bestemming. De race bleek zo'n succes dat ze direct hierna gezamenlijk besloten dat ze deze wedstrijd het volgende jaar zouden herhalen.

Het was in 2005 dat een zekere Michael Lemmel wind van deze weddenschap kreeg. Als fervent „Adventure Racer" en eigenaar van een klein agentschap voor sportmarketing vond hij het concept interessant en intrigerend. Hij kon niet geloven dat een dergelijke route door de archipel eigenlijk haalbaar was voor herhaling. Zowel Lemmel als zijn vriend en zakenpartner Mats Skott wilden al langer een eigen race opzetten en dat met dit nieuwe concept graag uitproberen.

Kort hierna was een eerste ontmoeting met de bedenkers van deze uitdaging gepland. Er werd veel gediscussieerd: Hoe zou de race werken rond het scheepvaartverkeer? Kon er een race worden ontwikkeld die maar een dag zou duren en hoe kon de route zo worden uitgezet dat deze trouw blijft aan het oorspronkelijke idee, maar toch praktisch en veilig is?

Al snel werd er een naam voor het nieuwe project gevonden: „ÖTILLÖ“ (Zweeds voor „van eiland naar eiland“). Verder werden er plannen gemaakt voor een proefrace en in juni 2016 startte een groep bestaande uit Mats Skott en zijn vrouw Natasha, Michael Lemmel en de broers Mats en Jesper Andersson hun eigen Swimrun avontuur door de archipel van Stockholm. Deze repetitie was een succes en hierna werd dan ook besloten, dat de daaropvolgende september de eerste echte wedstrijd plaats zou vinden.

Van de negen avontuurlijke tweepersoonsteams die deelnamen aan het eerste ÖTILLÖ evenement, finishten maar twee van de negen deelnemende duo's. De winnaars — Adventure Racing kampioenen uit Finland — profiteerden van opblaasbare lilo's, die hen hielpen om sneller van eiland naar eiland te komen. Als gevolg hiervan werd het gebruik van drijfmiddelen voor toekomstige gebeurtenissen herzien en het gebruik hiervan verboden. Ondanks dit werd dit evenement een groot succes toen de media het oppikten en enthousiast verslag deden van dit zwem- en hardloopavontuur.

De media-aandacht werd al snel opgepikt door vele duursporters, wat Michael en Mats er toe motiveerde om deze race de komende jaren te herhalen met steeds meer deelnemers. Er werden hierna nog meer evenementen van andere Zweedse organisatoren aan toegevoegd, wat ervoor heeft gezorgd dat Swimrun een blijvertje is gebleken.
Er vinden tegenwoordig honderden Swimrun wedstrijden plaats, ver buiten de grenzen van de oorspronkelijke Scandinavische geboortegrond. Atleten zien Swimrun niet langer als een pleziertje voor tussendoor, maar zijn tegenwoordig altijd op zoek naar de beste uitrusting en trainen specifiek voor het Swimrun seizoen.

Wat is Swimrun precies en wat maakt deze sport zo speciaal?

Swimrun is zoveel meer dan alleen zwemmen en hardlopen. In tegenstelling tot een triatlon of aquathlon, wordt elke discipline niet slechts één, maar meerdere keren gedaan.

Een kenmerk van Swimrun is dat atleten hun uitrusting voor beide disciplines tijdens de wedstrijd altijd bij zich dragen. Vele kiezen er dan ook voor, om hun wetsuit en schoenen aan te houden tijdens de wedstrijd om kostbare tijd te besparen.

Swimrun is nauw verbonden met de natuur. Veel wedstrijden vinden namelijk plaats in prachtige landschappen, waardoor zelfs de training een avontuur wordt. Swimrun draait om de vrijheid het buitenleven te verkennen en de spontaniteit om een hardloopsessie te laten ontpoppen in een duik in een glinsterend meer.
Er is nog een ander belangrijk kenmerk van Swimrun wat het zo bijzonder maakt: het is een duursport die je in teamverband beoefent. Vanaf de training tot en met de race, is Swimrun een bevredigende teamervaring. De teams ondersteunen en motiveren elkaar om zichzelf tot succes te bewegen. De connecties die tijdens deze wedstrijden worden aangegaan zijn ongelooflijk sterk en leiden vaak tot langdurige vriendschappen.

Wat heb je nodig voor Swimrun?

Om deel te nemen aan een Swimrun heb je geen dure uitrusting of een dagelijks trainingsschema nodig, maar wel heel veel uithoudingsvermogen. Trainingen kunnen makkelijk in het dagelijks leven worden geïntegreerd en iedereen kan doordeweeks de tijd wel inruimen voor een vroege zwemsessie of een jog tijdens de lunchpauze. Zelfs als je alleen in het weekend traint, is dit voldoende om je voor te bereiden op een race.

Swimrun uitrusting hoeft niet speciaal te zijn — bestaande hardloopschoenen en zwemuitrusting kunnen hiervoor gemakkelijk worden gebruikt. En voor degenen die willen upgraden, is er ondertussen veel gespecialiseerde Swimrun uitrusting beschikbaar. Maar om het voor het eerst uit te proberen, hoef je geen grote investeringen te doen!

Avontuur speelt een belangrijke rol bij Swimrun. Omdat deze sport meestal in de natuur plaatsvindt, mag de interactie met de elementen je natuurlijk niet storen. De wind, golven en weelderige vegetatie maken deze sport tot een werkelijk unieke ervaring. Teampartners zorgen voor wederzijdse veiligheid, ondersteuning en motivatie tijdens de race.

Swimrun heeft ook te maken met probleemmanagement. Tijdens een race kunnen er namelijk onvoorziene dingen gebeuren. Apparatuur kan defect raken of je kunt zelfs een beetje verdwaald raken. Op zulke momenten heb je een koel hoofd en een zekere mate van flexibiliteit nodig. Het zijn juist deze kleine verrassingen die velen als de „kers op de taart“ beschouwen van het avontuur Swimrun.

De juiste Swimrun uitrusting

Als het gaat over de aanschaf van de juiste uitrusting voor een Swimrun race, moet je met enkele dingen rekening houden. Wat kun je meenemen naar de race, zodat je makkelijker en sneller de finish haalt? Welk materiaal stelt de organisator ter beschikking en wat moet je zelf meenemen? Al deze vragen zullen we nu voor je beantwoorden.

Voordat we uitrustingstips geven, is het belangrijk te benadrukken hoe belangrijk het is om de juiste teampartner te selecteren. Zelfs de beste apparatuur beschikbaar op de markt helpt niets zonder de perfecte partner! Bepaal om te beginnen samen met je partner de doelstellingen en jullie gezamenlijke potentieel. In de race kunnen er momenten voorkomen waarop je moet wachten op je teamgenoot en het is belangrijk om elkaar te steunen in deze tijden. Hoe afgezaagd het ook klinkt:

»samen sta je sterker!«

De uitrusting:

HEAD

HEAD
ÖTILLÖ Swimrun Rough Heren

Het wetsuit

Aan Swimrun wedstrijden die plaatsvinden in de midzomer, kan soms worden deelgenomen zonder gebruik te hoeven maken van een wetsuit. Bij koudere temperaturen en op routes met lange zwemsessies, is het dragen van een wetsuit verplicht. Deze bieden niet alleen bescherming tegen de kou, maar bevorderen ook snellere beweging door het water.
Om tijdens een wedstrijd geen tijd te verliezen met het aan- en uittrekken van je wetsuit, kiezen de meesten ervoor om het aan te houden. Om wrijving aan de ellebogen en knieën te voorkomen, moet je je wetsuit dienovereenkomstig trimmen.

Verschillende sportfabrikanten hebben wetsuits ontwikkeld speciaal voor de Swimrun. Hiervoor worden speciale materialen gebruikt, die zowel tijdens het zwemmen als hardlopen kunnen worden gebruikt. Bovendien bieden deze wetsuits unieke functies, zoals ritsen aan zowel de voor- als achterkant. Hierdoor kan de drager het wetsuit snel aan en uit doen. Hiernaast beschikken deze ook vaak over binnenzakken voor kleine uitrusting of energiegels, een geïntegreerde veiligheidsunit en nog veel meer.

Swimrunners wordt geadviseerd om hun wetsuit uitgebreid te testen, voordat ze aan een lange trainingssessie beginnen of aan een hun eerste race deelnemen. Het is vooral belangrijk om de gebieden rond de schouders, oksels, nek en kruis te controleren, om er zeker van te zijn dat het perfect past en flexibel genoeg is om zowel in te kunnen zwemmen als rennen. Zorg ervoor dat je je hierin niet beperkt voelt en dat je vrij kunt ademen. Let ook goed op de kwaliteit van de rits, want je zult deze vaak gebruiken. Als dit alles in orde is, heb je je ideale zwempak gevonden.

Een uitgebreide selectie van hoogwaardige wetsuits vind je op CAMPZ onder onze **categorie Swimrun**

Hardloopschoenen

ICEBUG

ICEBUG
Pytho3 BUGrip Hardloopschoenen Heren

Zorg er bij het kiezen van hardloopschoenen voor dat deze passen bij je individuele stijl van lopen. Zoek bovendien schoenen die licht zijn, een goede grip hebben en snel water afvoeren. Deze eigenschappen zijn heel belangrijk, omdat je schoenen — net als je wetsuit — vaak aan blijven gedurende de hele race.

Schoenen moeten voor de wedstrijd uit worden geprobeerd, omdat elke voet anders is. Hiernaast is het belangrijk om te controleren of je schoenen passen bij het parcours: wordt er bijvoorbeeld door land gelopen of op wegen en paden?

Hardloopsokken

gococo

GOCOCO
Compression Superior Hardloopsokken

Vind de sokken die het beste bij je voeten passen — zo simpel is het!

Sokken met een waterdichte laag worden niet aangeraden omdat er tijdens het zwemmen water in de bovenste opening komt, wat een onaangenaam gevoel geeft tijdens de momenten waarop je loopt

Badmutsen

HEAD

HEAD
ÖTILLÖ Swimrun Neo Cap 3

De badmuts wordt meestal verzorgd door de organisator, zodat elke wedstrijddeelnemer een leuk souvenir mee naar huis kan nemen. Een extra neopreen badmuts wordt echter aanbevolen wanneer er in koelere wateren wordt gezwommen. Voor degenen die het op- en afzetten van een badmuts te omslachtig vinden, is een neopreen hoofdband een goed alternatief. Deze houdt de meest gevoelige delen van je hoofd warm en kan gemakkelijk worden verwijderd.

Tijdens korte hardloopsessies is het de moeite waard om je badmuts op te houden. Echter, tijdens het lopen van langere afstanden is het zeker de moeite waard om deze af te zetten. Houd je hoofd koel!

Zwembrillen

HEAD

HEAD
Tiger Mid Mirrored duikbrillen

Een zwembril moet natuurlijk passen en niet te strak om je ogen zitten. Iedereen moet zijn of haar eigen keuze maken over welke bril te gebruiken, omdat hoe iets aanvoelt een zeer persoonlijke ervaring is. Het is echter aan te raden om je bril om je nek te dragen tijdens het hardlopen, om krassen of verlies te voorkomen.
Zwembrillen zijn niet onder alle omstandigheden nodig, maar in bepaalde gevallen onmisbaar. Investeer in een anti-condensspray, als je last hebt van frustrerende beslagen lenzen.

Pull Buoys

arena

ARENA
Freeflow

Een ander belangrijk item voor Swimrun is de Pull Buoy ('trekboei'). Deze zijn verkrijgbaar op de markt, maar kunnen ook met de hand worden gemaakt met flessen, of zelfs worden verder ontwikkeld tot een super boei bestaande uit twee single Pull Buoys. Het is belangrijk dat de Pull Buoy tijdens het zwemmen voldoende drijfvermogen heeft en een goede positie in het water garandeert. Hierdoor kun je tijdens het zwemmen je benen laten rusten en energie besparen voor het volgende hardloopsegment.

Zodra je weer begint te rennen, is het belangrijk dat je geen last hebt van je Pull Buoy. Dat is de reden waarom de meeste zwemmers de boei meestal aan hun dij bevestigen met een rubberen band. Als alternatief kun je deze ook op je onderrug meedragen.

Zwemvinnen

HEAD

HEAD
Swim Fin Energy

Het gebruik van vinnen tijdens Swimrun races is al vele jaren een controversieel onderwerp. Zoals je je kunt voorstellen, helpt een sterke beenslag tijdens lange zwemsessies. Aan de andere kant lopen degenen die zwemvinnen gebruiken het risico hun benen tijdens het zwemmen niet te kunnen ontspannen. Bovendien kan het meedragen van deze vinnen tijdens het hardlopen en het aan- en uittrekken hiervan lastig en tijdrovend zijn.

De laatste tijd is het gebruik van vinnen steeds populairder geworden, wat al heeft geleid tot een strengere regulering van de lengten van de vinnen.

Zwempaddles

HEAD

HEAD
Contour Paddle

Paddles zijn er in vele vormen, materialen en maten. Je zult zelf moeten beslissen of je de voorkeur geeft aan kleine vinger paddles, materialen zoals carbon, rubber, PVC, neopreen, ergonomisch gevormde, ronde of handschoenachtige vormen. De beste manier om te bepalen wat het beste voor je werkt, is tijdens de training. Regelmatig trainen met paddles is nodig — anders loop je tijdens een wedstrijd risico op krachtverlies of zelfs schouderblessures.

Trainen met zwempaddles verhoogt de kracht en vergroot de snelheid en het uithoudingsvermogen. Hiermee leer je de beste arm- en handposities om jezelf met maximale kracht door het water te bewegen. Tijdens wedstrijden zal deze verbeterde methode en verhoogde kracht zich zeer waarschijnlijk uitbetalen. Als je de paddles wilt gebruiken om je te oriënteren, kun je ze labellen van raceafstanden en tijden.

Het bungee cord

orca

ORCA
Bungee Cord

Vaak over getwijfeld door beginners, maar onmisbaar geacht door gevorderde Swimrunners: het bungee cord. Het helpt om elkaar te ondersteunen en te begeleiden — zowel op het water als op het land.

Tijdens het zwemmen kan dit door de sterkere zwemmer worden gebruikt om de tragere partner te trekken. Dit voorkomt ook dat de partners elkaar verliezen door hoge snelheidsverschillen, golven of te midden van de andere deelnemers. Ook kan de ene teampartner de andere ondersteunen tijdens een plotselinge fase van zwakte. Op deze manier kan het team een goede gemiddelde racesnelheid handhaven.

Bungee cords zijn meestal elastisch en hebben verschillende profielen. Het is belangrijk om de juiste te vinden en (het belangrijkste!) een perfecte lengte. De juiste vorm en lengte moeten een teamlid in staat stellen om comfortabel achter zijn of haar teampartner aan te lopen en zwemmen.

Veiligheidsuitrusting

VAUDE

VAUDE
First Aid Kit Essential Eerste hulp Waterproof

Het belangrijkste stukje „veiligheid“ wat je tijdens een Swimrun bij je kunt hebben, is ongetwijfeld je teampartner. Daarom mag je — vooral in het water — nooit meer dan 10 meter van elkaar verwijderd zijn. Natuurlijk heb je voor Swimrun wedstrijden ook andere veiligheidsuitrusting nodig als je je in het water en door wild terrein beweegt, waar je mogelijk moet reageren op noodsituaties of om hulp moet vragen.

Hierom vereisen wedstrijdorganisatoren vaak een kompas, een fluitje en een waterdichte EHBO-uitrusting als verplichte uitrusting. Bovendien wordt er bij veel evenementen voor een Gps-apparaat gezorgd, zodat de deelnemers tijdens de race door de organisatoren kunnen worden gevolgd. Bij alle wedstrijden staat veiligheid voorop. Het is dan ook niet verwonderlijk, dat elke veiligheidsuitrusting voor elke race grondig wordt geïnspecteerd.

Extra’s

Enkele extra’s die je kunt overwegen mee nemen tijdens je Swimrun zijn: energierepen of gels, pleisters, de benodigde medicijnen, zon- en koude-beschermende crèmes, een waterdicht sporthorloge met GPS of Swimrun functie, arm- en beenwarmers, een kaarthoes, routebeschrijving met loop- of zwemafstanden, etc. Maar vergeet alsjeblieft nooit: **minder is meer!**

Een van de grote merken die gespecialiseerd is in Swimrun apparatuur is HEAD. Bekijk ons assortiment Swimrun accessoires en HEAD-producten onder het kopje **CAMPZ Swimrun**

Waar moet rekening mee worden gehouden tijdens een Swimrun training?

Veel beginners horen het woord „Swimrun“ en geloven dat ze na een beetje zwemmen en hardlopen goed voorbereid zijn op hun eerste race. Maar zo gemakkelijk is het niet. Je voltooit de race namelijk in teamverband, er is speciale uitrusting voor nodig en het trainingsparcours voor de deur komt zelden overeen met het parcours waar de competitie plaatsvindt. Het is daarom aan te raden om je training af te stemmen op de werkelijke aard van deze sport. Als je alleen de twee geïsoleerde disciplines in ogenschouw neemt, zal je uiteindelijk trainen op een manier die niets te maken heeft met de feitelijke race.

Met dit in het achterhoofd is het aan te raden om samen met je partner te trainen. Zo leer je elkaars sterke en zwakke punten kennen en kun je bepaalde wedstrijdsituaties oefenen, zoals drafting in het water, over rotsen rennen of het gebruiken van een bungee cord. Ook gezamenlijke deelname aan testraces (hardlopen, lange afstand zwemmen) is belangrijk. Het stelt teampartners in staat hun respectieve prestatieniveaus onder concurrerende omstandigheden te beproeven en hun individuele trainingsintensiteit zo aan te passen.

Tijdens de training moet ook regelmatig gebruik worden gemaakt van Swimrun uitrusting. Zwemmen met paddles is vooral aan te raden, omdat het risico op schouderpijn en letsel heel groot is als je deze alleen gebruikt tijdens een race.

Het hanteren van je uitrusting moet ook worden geoefend. Een onervaren team verliest gemakkelijk tijd in een race tijdens verschillende transfers; door onhandige pogingen om bijvoorbeeld de pull buoy, badmuts of zwembril te organiseren met de paddles nog aan de handen. Het resultaat? Ze zijn niet snel genoeg, missen misschien zelfs de snelste lijn en riskeren daardoor een vroegtijdig einde van hun race, allemaal door onnodige vertragingen.

Natuurlijk is het aan te raden om het hardlopen te oefenen met je wetsuit aan en om te en zwemmen met schoenen aan, zodat je kunt wennen aan de manier waarop deze items je beweging beïnvloeden en je de nodige aanpassingen kunt maken. Dit zal je ook helpen om te wennen aan de snelle wisselingen tussen de verschillende disciplines (zwemmen/hardlopen) en uitdagende omstandigheden (horizontale/verticale lichaamshouding, koude/warme temperaturen).

Een goede tip voor beginners van Swimrun: ga online en bestudeer video's van eerdere Swimrun wedstrijden. Bekijk en leer over de specifieke kenmerken van elke wedstrijd, de gebruikte uitrusting en de hardloop- en zwemtechniek van de concurrerende atleten.
Je kunt deze kennis vervolgens gebruiken en je eigen training hierop aanpassen.

Bovendien is het belangrijk om tijdens de training rekening te houden met de daadwerkelijke omstandigheden. Als je tijdens een race met hoge golven te maken kunt krijgen, is je plaatselijke zwembad misschien niet de beste plek om de wedstrijd te simuleren. En degenen die zich hebben aangemeld voor een Summit race, zullen hun benen moeten voorbereiden op de bergen.

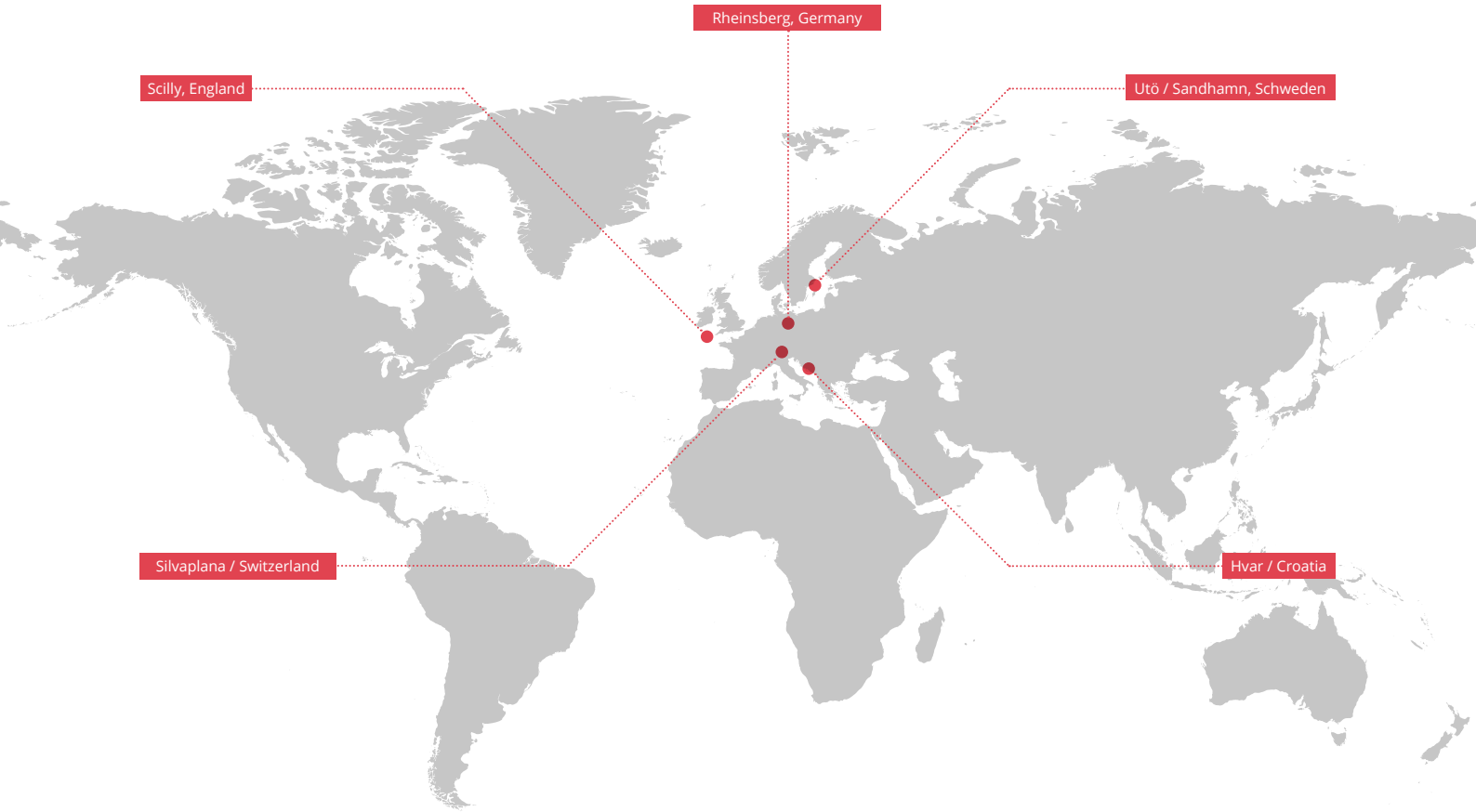
Nog een laatste opmerking over je training: je kunt het beste lid worden van een club. Ten eerste train je hier onder deskundige begeleiding, wat echt zal helpen om je hardloop- en zwemtechniek te verbeteren. Bovendien volg je hier een individueel trainingsprogramma wat wordt begeleid door je coach en niet alleen gericht is op fysieke training, maar waarin ook tijd wordt ingeruimd om herstelfases te trainen. Ten derde krijg je hoogstwaarschijnlijk toegang tot speciale trainingsfaciliteiten en de clubband zal je helpen om je innerlijke zwakheden te weerstaan, bijvoorbeeld als het gaat om vroeg opstaan voor ochtendzwemmers.

Informatie over Swimrun wedstrijden

Een paar jaar geleden kon je het aantal aangeboden Swimrun wedstrijden op één hand tellen — en deze werden alleen in Zweden georganiseerd. Maar die dagen zijn voorbij. Er worden nu in heel Europa, Australië, Azië en Amerika Swimrun wedstrijden georganiseerd.

Vandaag de dag bestaan er verschillende races, maar het bekende ÖTILLÖ-event valt echt op omdat deze de sport vanaf het begin heeft gedefinieerd. De ÖTILLÖ World Series bevat nu een aantal internationale races, altijd onder het motto: **„unieke races op unieke plekken“**. Geen twee races zijn ooit hetzelfde en deelnemers zijn vrij om te kiezen uit een grote verscheidenheid aan evenementen en omgevingen. Beslis zelf of je de Zweedse archipel, de Duitse meren en bossen, Kroatische of Britse eilanden, of zelfs de Zwitserse bergtoppen en meren wilt ontdekken. En er zijn al meer ÖTILLÖ-evenementen gepland.

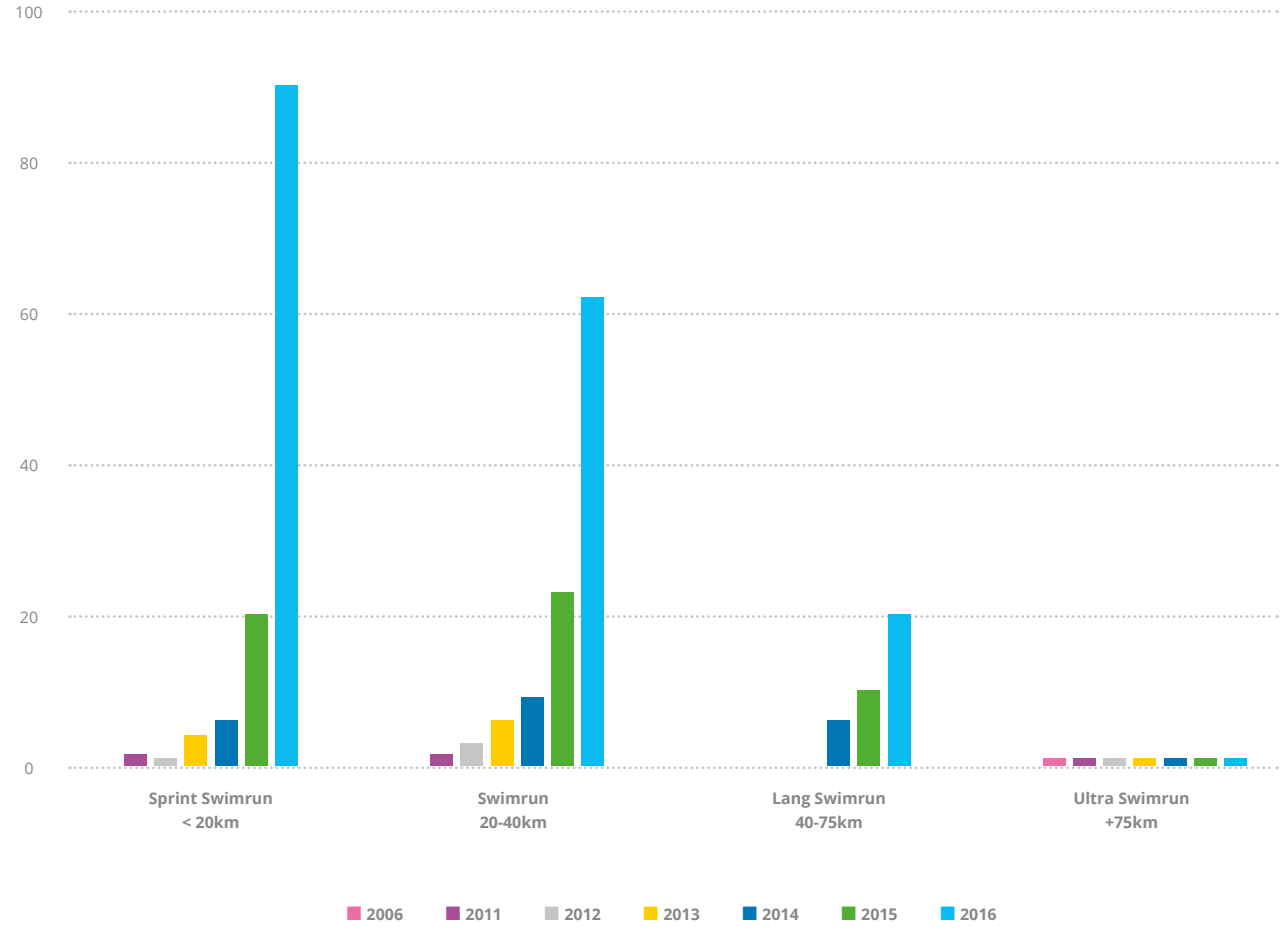
ÖTILLÖ-venues



Het jaarlijkse hoogtepunt is het ÖTILLÖ Swimrun World Championship, wat jaarlijks begin september in Zweden wordt gehouden. Deze race omvat in totaal 65 kilometer hardlopen en 10 kilometer zwemmen. Deelnemers kunnen direct via verschillende kwalificatieraces — of indirect via een specifiek ranking systeem — een plek verdienen. Maar ook aan ambitieuze nieuwkomers en sponsoren worden enkele plekken gegeven of verloot in een loterij. De strakke onderbrekingen zijn uitdagend, maar nodig om de deelnemers de hele race te kunnen laten voltooien. Terwijl de uitvinders van Swimrun het avontuur in ongeveer 26 uur voltooiden, duurt het tegenwoordig nog geen acht voor de beste teams om van Sandhamn naar Utö te komen.

De 75 km lengte van deze race zal niet iedereen aanspreken. Maar omdat er nu zo'n 300 Swimrun evenementen per jaar over de hele wereld worden aangeboden, zal hopelijk iedere geïnteresseerde het perfecte evenement vinden — met de afstand en het terrein waar ze naar op zoek zijn.

Soort Swimrun races per jaar



Andere belangrijke dingen

Swimrun is geen vluchtige trend — of om het met de woorden van mede-uitvinders Michael Lemmel en Mats Skott te zeggen: „Swimrun is here to stay“. Ze zijn erin geslaagd om een spontaan, dronken idee verder te ontwikkelen tot een serieuze en bloeiende sport die elk jaar nieuwe aanhangers vindt.

Voor Swimrunners is het enthousiasme voor deze sport veelzijdig: de terugkeer naar de natuur, het avontuur, de eenvoud van de sport, de teamgeest, de strijd met zowel de elementen als zichzelf en de mogelijkheid om de wereld rond te reizen en nieuwe, fascinerende plekken te ontdekken.

De toekomst van Swimrun is nog onzeker. Blijft de avontuurlijke essentie van de sport bestaan? Wordt alles meer gereguleerd en komt er misschien zelfs een Swimrun associatie? Hoe gaat de ontwikkeling van de uitrusting verder? Kunnen we elektronische zwemnavigatie of hardloopschoenen met afneembare vinnen verwachten? Zoveel vragen, waar je misschien aan kunt denken tijdens je volgende Swimrun. Of misschien is het maar beter als je dat niet doet!

Over CAMPZ

CAMPZ is één van de grootste online outdoor shops van Europa.

Wij van CAMPZ houden van de natuur en brengen zelf ook zoveel mogelijk tijd in de buitenlucht door. Of het nu in de sneeuw of op de rotsen is, op de bergen of in het water, op rotsachtige hellingen of in ravijnen; wij voelen ons buiten het beste! Natuurlijk weten we ook dat er voor veel activiteiten specifieke uitrusting nodig is. CAMPZ bied je dan ook alles wat je nodig hebt om perfect voorbereid te zijn op je volgende outdoor avontuur. Of je nu op zoek bent naar specifieke **Swimrun uitrusting voor een race**, **klimuitrusting voor je volgende afdaling**, **kampeeruitrusting voor een familievakantie of passende sneeuwschoenen voor je volgende winterwandeling** – bij ons vind je alles wat je nodig hebt voor een goede prijs-kwaliteitverhouding.

Bestel wanneer je wilt, onze online shop is 24 uur per dag open en je kunt je bestelling direct thuis laten bezorgen of aan een adres naar keuze.

Kom meer over ons te weten:

www.campz.be/service-en-informatie/over-campz/het-bedrijf

Impressum

CAMPZ

Internetstores GmbH

Friedrichstraße 6

D - 70174 Stuttgart

Tel: (NL) 010 8080 415 / (BE) 025 880 852

Fax: 0711 93305 500

Contact **service@campz.be**

Web NL: **www.campz.be**

BE: Kantongerecht Stuttgart

Handelsregisternr: HRB 741359

BTW-nr: BE0501850086

Raad van bestuur: Bernd Humke

Supervisor: Maren Frey

Fotocredit

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 19.** André Hook, **S 22.** David Schultheiß

Auteur

André Hook | **www.swimrun.de**