

Triathlon – Nuoto: Nuotare nella scia

Nel triathlon nuotare nella scia di un altro è autorizzato. In questo modo si risparmiano energie e se ci si fida di chi precede si può nuotare in formazione a occhi chiusi.

Nuotare uno accanto all'altro ma non alla stessa altezza. Cercare di nuotare il più vicino possibile alla persona che precede (testa all'altezza dell'anca). I contatti fisici sono permessi come in gara.



[Qui trovi altri contenuti sul nuoto](#)

Fonte: Inserito pratico «mobile» 65/2010 Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO