

# DOVE IL FREDDO DIVENTA SFIDA: MOLVENO PRONTA AD ACCOGLIERE GLI EUROPEI OPEN DI ICE SWIMMING

*Pubblicato il 27 Gennaio 2026 di Massimo*



Categoria: [SPORT](#)

Etichetta: [evento](#)



Dal 2 al 7 febbraio 2026 Molveno tornerà a essere uno dei punti di riferimento dello sport internazionale ospitando i Campionati Europei Open di Ice Swimming. Cinque giorni di gare e sfide estreme nel contesto unico del Lago di Molveno, tra le Dolomiti trentine, per un evento organizzato dall'International Ice Swimming Association (IISA) insieme a Spartacus Events.

I numeri confermano la crescita costante di una disciplina sempre più seguita a livello globale: saranno 510 gli atleti ufficialmente iscritti, in rappresentanza di 32 nazioni, comprese realtà extraeuropee con la partecipazione anche del continente africano. Un campionato Open capace di attrarre atleti di primissimo livello e master di ogni età, uniti dalla stessa passione per una delle forme più pure e impegnative del nuoto.

Nel corso delle cinque giornate di gara, gli atleti si confronteranno su distanze che vanno dai 50 ai 1.000 metri, affrontando tutte le discipline, dallo stile libero alla farfalla, in una piscina da 50 metri allestita a pochi passi dal lago.

Le condizioni saranno quelle che rendono l'Ice Swimming una sfida unica: acqua a temperatura inferiore ai 5 gradi Celsius, nessuna muta consentita, solo costume, cuffia e occhialini.

La Francia si presenta come la delegazione più numerosa con 57 partecipanti, seguita dall'Italia con 54 atleti. A completare il gruppo delle nazioni più rappresentate ci sono Polonia e Germania. In acqua si conteranno 222 donne e 288 uomini, a testimonianza di un movimento sempre più inclusivo e trasversale.

Colpisce anche l'ampiezza anagrafica dei partecipanti. Le più giovani iscritte sono due atlete tedesche di 13 anni, mentre il più giovane atleta maschio ha 15 anni. All'estremo opposto, il campionato vedrà al via un atleta austriaco di 88 anni e una nuotatrice italiana di 79 anni, esempi concreti di uno sport che non pone limiti di età ma richiede preparazione, consapevolezza e un po' di sana "follia".

Dietro ogni immersione non c'è soltanto la competizione, ma anche una disciplina che, se praticata in modo controllato, porta con sé importanti benefici per il benessere psicofisico. Superato lo shock iniziale, il

contatto con l'acqua ghiacciata stimola infatti il rilascio di endorfine, migliora la circolazione sanguigna e contribuisce a una sensazione generale di energia e vitalità, elementi che spiegano in parte la rapida diffusione dell'Ice Swimming anche al di fuori dell'ambito agonistico. L'intero evento sarà trasmesso in diretta streaming, consentendo ad appassionati e curiosi di seguire le competizioni anche a distanza. Accanto alle gare, Molveno ospiterà la cerimonia di apertura, il Frozen Village, attività collaterali e momenti di approfondimento medico e scientifico dedicati alla sicurezza e alla preparazione in acque gelide. Un'esperienza aperta anche al pubblico, che potrà vivere l'atmosfera dell'evento immerso in uno dei paesaggi più suggestivi dell'arco alpino. "Siamo molto soddisfatti del numero di partecipanti, praticamente il doppio rispetto alla prima edizione degli Europei. È la dimostrazione concreta della crescita dell'Ice Swimming. "Organizzare un evento nel periodo delle Olimpiadi è una sfida importante, ma l'Ice Swimming continua a crescere di anno in anno. Il sogno di diventare disciplina olimpica è a buon punto, grazie al riconoscimento progressivo delle federazioni. Invito tutti a venire a Molveno per vivere questa esperienza unica", commenta Paolo Chiarino, ex atleta e direttore del comitato organizzativo. I Campionati Europei Open di Ice Swimming non sono solo una competizione sportiva, ma un viaggio nella forza mentale, nel rispetto della natura e nella capacità di spingersi oltre i propri limiti. Un appuntamento destinato a lasciare il segno, dentro e fuori dall'acqua.

**Photo Credits: Giorgio Scala**

