

Apnea all'estero


Sharm El Sheikh

A cura di Federico Mana. Foto di Federico Mana e Adam Butler

L'autunno è ormai passato e l'acqua sta iniziando il suo processo di raffreddamento che imporrà agli irriducibili del mare mute spesse e ingombranti e zavorre tali da mettere alla prova schiena e reni fino a quando le temperature torneranno a essere più miti. Altri per non perdere la condizione acquatica si dedicheranno all'allenamen-

to in piscina e osservando le piastrelle azzurre delle vasche immagineranno luoghi esotici dove potersi immergere. Altri ancora nei luoghi esotici ci si recano veramente, spezzando il lungo periodo invernale con una parentesi di caldo e colori accesi. In questo ed altri articoli andremo alla ricerca delle mete dove gli amanti dell'apnea e della pesca subacquea potranno godere di

condizioni meteo e marine privilegiate e parallelamente appoggiarsi a strutture attente e pronte a soddisfare le specifiche esigenze dell'apneista. In questo articolo parleremo di Sharm el Sheikh, meta molto conosciuta dal mondo subacqueo, ma che negli ultimi anni è anche diventata meta di molti amanti dell'apnea. La località del Sud Sinai presenta innumerevoli vantaggi che ana-

An underwater photograph showing a vibrant coral reef. The water is clear and blue, with sunlight filtering through from above. Several divers are visible, some swimming and others resting on the coral. The coral structures are diverse, including branching and table corals. The overall scene is peaceful and scenic.

lizzeremo e un solo svantaggio: non si può praticare la pesca subacquea! Ciò non significa che questo paradiso venga escluso dalle mete dei pescatori, anzi spesso gli stessi in qualità di grandi amanti del mare vi si recano per allenarsi e parallelamente godere degli splendidi fondali che il Mar Rosso offre. Recarsi a Sharm, infatti, è realmente semplice è la forte ricettività alberghiera

permette di trovare condizioni di viaggio e soggiorno alla portata di tutte le tasche. La grande offerta però può creare confusione nell'utente il quale dietro offerte allettanti e vantaggiose rischia di trovarsi in alberghi fuori mano o ancor peggio in aree geografiche dove il libero accesso al mare è spesso improbabile. Le esigenze di chi si immerge in apnea sono particolari pertanto sa-

rà opportuno recarsi in luoghi dove le strutture sono preparate. Avendo vissuto a Sharm el Sheikh per diversi anni chi scrive ha avuto occasione di comprendere come una buona organizzazione prima di partire eviti di trovarsi in situazioni di disagio. Di seguito ecco alcuni consigli che vi permetteranno di fare le migliori scelte strategiche nella preparazione del vostro viaggio.

Dove recarsi?

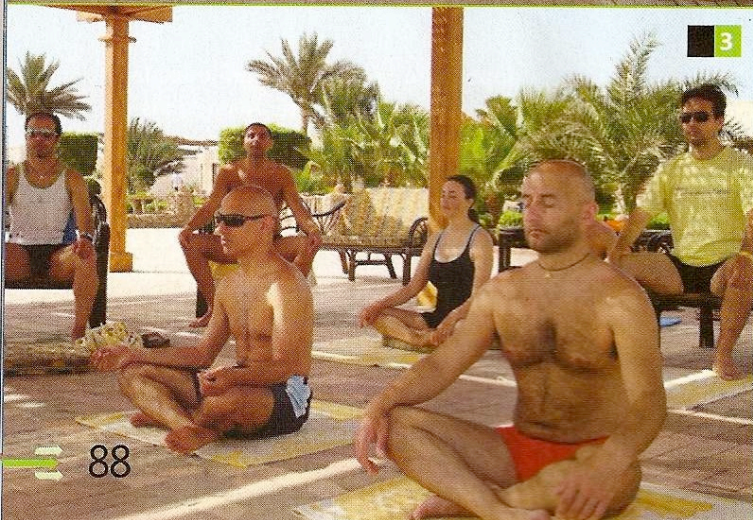
Sharm offre un vasto ventaglio di opportunità, ma è opportuno calibrare la scelta in funzione delle proprie esigenze. Per fare allenamento senza dover preoccuparsi dell'organizzazione e del trasporto del materiale è meglio affidarsi a un centro specializzato che vi farà trovare quanto da voi richiesto. Se in mediterraneo l'organizzazione dell'uscita in mare è spesso semplice e basta l'attrezzatura base, una cima, dei piombi, una boa segna sub e l'immanicabile compagno, nel Mar Rosso il tutto si complica per effetto delle normative locali atte a proteggere la barriera corallina. Amici apneisti che vivono da anni in Egitto hanno raccolto le loro esperienze per creare un centro polifunzionale, il «Free Style Company», all'interno del quale la sezione di apnea, ossia l'«Only One Apnea Center», ha sviluppato tutta una serie di servizi specificatamente orientati a coloro che vanno in acqua trattenendo il fiato. Fabio Brucini, Riccardo Mura e Marco

Nones sono i responsabili del Settore Apnea, gestiscono e collaborano con un team di istruttori e professionisti in materia e sono diventati un punto di riferimento dell'apnea internazionale. Presso questo centro si possono svolgere corsi, stage e allenamenti ma non solo: Only One Apnea Center è anche sede di consolidati eventi dell'apnea, come «La settimana dell'apnea» organizzata da Apnea Academy e Umberto Polizzari, ed ha anche ospitato le ultime due edizioni dei «Campionati del Mondo Aida».

L'allenamento profondo

Sharm el Sheikh rappresenta la palestra perfetta per l'allenamento dell'apnea in profondità. Acqua limpida con visibilità oltre i 30 metri, temperatura oltre i 20 °C anche in inverno, mancanza di termoclino e correnti pressoché assenti sono le caratteristiche che rendono il Mar Rosso ideale per la pratica dell'apnea, specie quella profonda. Aggiungete a tutte queste ca-

- 1_ Il centro Only One Apnea Center
- 2_ Apneisti che praticano yoga prima di immergersi
- 3_ Sessione di pranayama durante la quale gli allievi migliorano la loro consapevolezza respiratoria
- 4_ Sessione di meditazione collettiva
- 5_ Il tramonto è un ottimo momento per praticare lo yoga
- 6_ Ecco la partenza di un atleta nella prova di assetto costante: il sistema di sicurezza a contrappeso prevede che gli atleti durante l'assetto costante siano vincolati al cavo guida
- 7_ La slitta per il No Limits è un ottimo strumento didattico per allenare la compensazione
- 8_ Apneisti si godono la risalita tirati dal pallone di sollevamento
- 9_ I partecipanti di un evento scendono simultaneamente nel blu creando uno scenario incantevole
- 10_ Nel periodo estivo la pratica dell'apnea statica può avvenire anche senza muta con ottimi benefici sul confort e sul rilassamento



ratteristiche naturali una organizzazione attenta e l'allestimento di cavi per l'assetto costante fino a 100 metri, piattaforme dotate di slitte per l'apnea in assetto variabile e il no limits nonché esperti apneisti che vi assistono a ogni tuffo. Il tutto a poche centinaia di metri dalla vostra stanza di albergo. Ecco realizzato il sogno di ogni amante dell'apnea!

Gli incontri

Le coste del Sud Sinai sono anche ideali per godersi l'ambiente in modo ricreativo, in questo mare infatti la vita sottomarina è tra le più belle e famose al mondo. L'apneista, durante le sue silenziose sommozzate, avrà occasione di ammirare a pochi centimetri di distanza le specie più belle e colorate presenti in questi habitat.

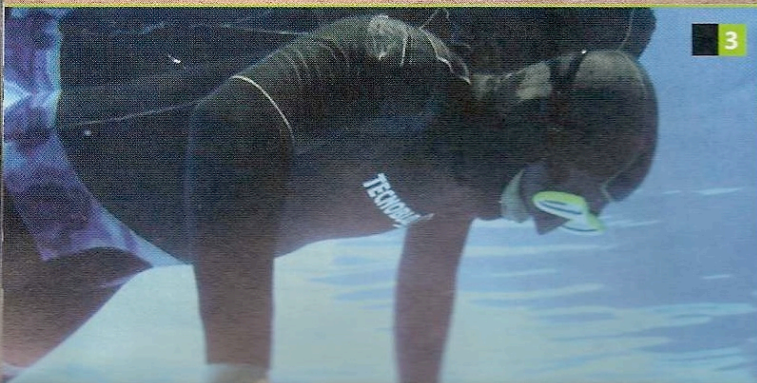
L'Only One Apnea Center si trova in un'area geografica privilegiata. In questa zona, infatti, la barriera corallina sprofonda nel blu e a poche decine di metri dalla costa affiorante il fondale oltrepassa i 100 metri. pesce piccolo e, conseguentemente-

te, non è raro avvistare mante, squali balena o pesci vela che vagano tra i cavi predisposti per l'assetto costante.

Apnea ricreativa in barca

Anche l'apnea ricreativa può essere allestibile ed è sicuramente molto divertente. Sognate sommozzate in mezzo a banchi di dentici, carangidi che vi nuotano a fianco e nuvole di barracuda che vi circondano in una danza sinuosa? Il Mar Rosso potrebbe rendervi protagonisti di uno di questi spettacoli della natura in ogni momento. Per essere sicuri di poter visitare i punti più belli e caratteristici della costa Sharmese assicuratevi che la struttura alla quale vi rivolgete per le escursioni in barca sia abituata ad avere a bordo apneisti. A Sharm, infatti, le normative prevedono che in assenza di brevetto subacqueo l'utente del mare rientri nella categoria «snorkelista»: in quanto tale non potrebbe utilizzare la zavorra e dovrebbe indossare il giubbino galleggiante. Inoltre i siti di immersione più belli sono anche quelli

dove le condizioni marine sono meno favorevoli a causa di onde e correnti, pertanto molti di questi tratti di mare restano vietati agli snorkelista. Alcune strutture come quelle sopraccitate sono invece abituate a organizzare uscite con gli apneisti certificati e/o ritenuti idonei e, previa comunicazione alla capitaneria di porto locale, ottengono i permessi per praticare apnea in siti altrimenti proibiti. Molti dei luoghi d'immersione sono assai attraenti anche se visitati in apnea; chiaramente essere guidati da apneisti locali vi permette di interpretare al meglio la visita. È opinione di chi scrive che i luoghi più belli per apneisti in grado di scendere agevolmente tra 10 e 20 metri di profondità siano i seguenti: «Ras Ghozlani», «Ras Za'atan», «Jackfish Alley», «Shark & Yolanda Reef» e infine «Jackson Reef». Anche se la maggior concentrazione di pesce in prossimità dei siti di immersione va da fine luglio ai primi di settembre, il Mar Rosso è molto bello durante tutto l'anno. In ogni periodo, in specifici siti ben conosciuti dalle



guide, capita spesso di fare delle sommozzate tra migliaia di pesci e restare letteralmente «senza fiato». Le vostre pupille si satureranno di colori brillanti e le silenziose planate tra i banchi di pesce resteranno indelebili nei vostri ricordi.

Attrezzatura consigliata

La temperatura dell'acqua come già detto è mite tutto l'anno: da Dicembre ad Aprile una giacca da 5 mm e pantaloni da 3 mm sono sufficienti e, se non siete particolarmente freddolosi, potete indossare la 3 mm. Da Maggio a Novembre la 3 mm è sufficiente e durante i mesi più caldi di Luglio e Agosto, se le sessioni di acqua non sono troppo lunghe, si possono utilizzare spessori anche inferiori. È comunque consigliata la muta sempre, anche per proteggersi dai raggi solari che nei mesi estivi sono particolarmente intensi e insidiosi.

Per la zavorra il consiglio è di portare la sola cintura elastica e noleggiare i piombi in loco (assicuratevi prima che il centro d'immersione al quale vi rivolgete li noleggi anche agli apneisti in quanto alcuni diving center escludono tale possibilità se non si ha un brevetto subacqueo). Per la pesata è consigliabile aggiungere 1 Kg in più del solito in quanto la maggior salinità di queste acque aumenta la spinta di galleggiamento. Se siete provvisti di pinne in carbonio state particolarmente attenti durante eventuali escursioni in barca: staccatele in luoghi sicuri per evitare che altri utenti della barca poco abituati alla presenza di attrezzatura fragile possano accidentalmente camminarci e/o posarci un bomboia sopra. Prestate attenzione anche alla risalita in barca che si svolge solitamente indossando le pinne e risalendo dalle ap-

posite scalette; questa manovra potrebbe essere rischiosa per le vostre pinne in fibra di carbonio.

Consigli per l'apneista fai da te...

La compagnia aerea prevede che il peso complessivo dei bagagli che trasportate non debba superare i 15 Kg. L'extrabagaglio deve essere pagato, chiedi alla compagnia aerea quale tariffa viene applicata per i kg in eccesso.

Per il trasporto aereo di pinne ed eventuali monopinna è consigliabile tenerle come bagaglio a mano

Se hai intenzione di fare uscite in mare rimanendo sulla costa in prossimità dell'albergo ricorda di scegliere alberghi fronte mare e possibilmente in zone non esposte a nord in quando vi è spesso vento da quella direzione che si incanala nel Golfo di Aqaba rendendo meno agevole l'accesso al mare.

Ricorda che se esci per delle sessioni di allenamento in assetto costante, secondo le normative, non puoi «cimare» sul fondale e neppure «pedagnare» con piombi.

Ricorda che non è consentito immergersi con guanti e coltello.

1_La meravigliosa alba sui campi di allenamento per l'assetto costante e l'assetto variabile

2_Nei mesi più caldi alcuni atleti amano cimentarsi in allenamenti notturni

3_Apneista che si esercita nell'apnea statica

4_L'atleta testa il corretto assetto nella sua performance in apnea dinamica

5_I safety diver si concedono qualche momento di relax

6_Il team dell'Only One Apnea Center

Scheda Tecnica Only One Apnea Center

1. Nome del Centro di Apnea	Only One Apnea Center
2. Situato in	Tower Bay
3. Nomi dei referenti	Marco Nones, Fabio Brucini, Riccardo Mura
4. Struttura dentro un complesso alberghiero o indipendente.	presso struttura alberghiera Sharm Club
5. Centro di apnea da	Dicembre 2004
6. Lingue parlate	Italiano /Francese /Inglese
7. Didattiche apnea insegnate	Apnea Academy
8. Logistica Apnea ricreativa	Possibilità di escursioni da partendo da riva in prossimità del centro; Escursioni in Barca; Escursioni al Blu Hole di Dahab
9. Siti di particolare interesse per l'apnea ricreativa	House Reef (sodfa); Ras Mohammed (sia via terra sia via barca) Tiran; Organizzazione crociere
10. Logistica per apneisti agonisti	N. 2 piattaforme sempre in acqua predisposte con cavi per assetto costante, assetto variabile e no limits Profondità Massima: 120 metri. Sistema di sicurezza: sistema a contrappeso (1,8 m/sec)
11. Logistica organizzazione allenamenti, gare e record	GARE: esperienza in qualsiasi disciplina; presenza di giudici A.I.D.A. sempre in sede; presenza di safety freediver sempre in sede; prof. max 120 mt.(stessa location dei mondiali A.I.D.A. 2007/2008). RECORD: prof. max 120 m per record organizzati da riva Possibilità di record più profondi grazie all'uso di barche appositamente allestite. Sistema di sicurezza: sistema a contrappeso (1,8 m/sec)
12. N° istruttori abilitati all'insegnamento	quattro
13. Possibilità di allenare apnea Statica	Si - disponibili varie piscine
14. Possibilità di allenare apnea Dinamica	Si - disponibile vasca corta da 25 m
17. Eventi periodici	Settimana dell' apnea in due edizioni all'anno (maggio/novembre); Sede del Corso istruttori Apnea Academy (ita/ing) Organizzazione gare internazionali secondo richiesta

