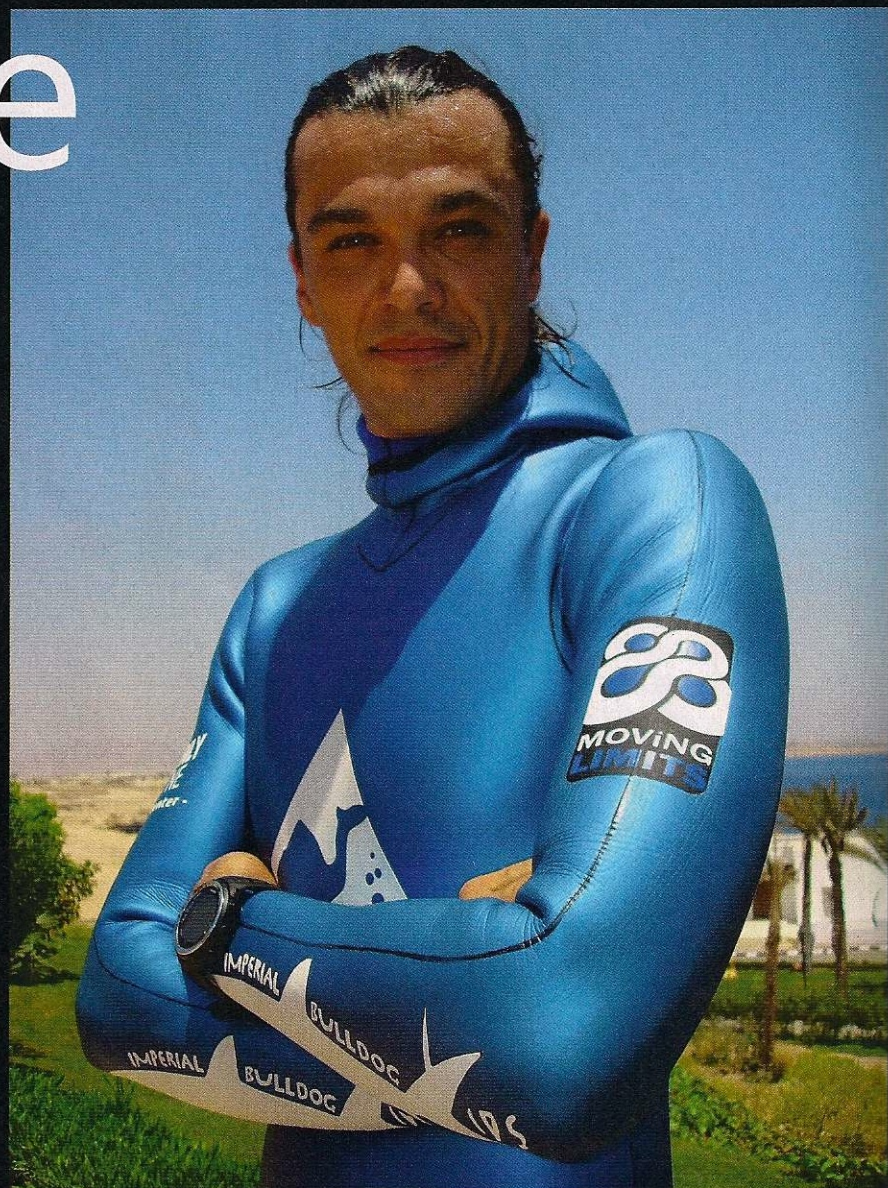


# Ricomincio da tre

**100 - 60 - 92. Sono numeri che, su una rivista di moda, potrebbero ricordare le misure di qualche modello. Invece qui sono le profondità con cui Federico Mana, apneista emergente del panorama internazionale, si conferma primatista italiano in tutte le specialità profonde dell'apnea (escluse il No Limits e l'Assetto Variabile)**

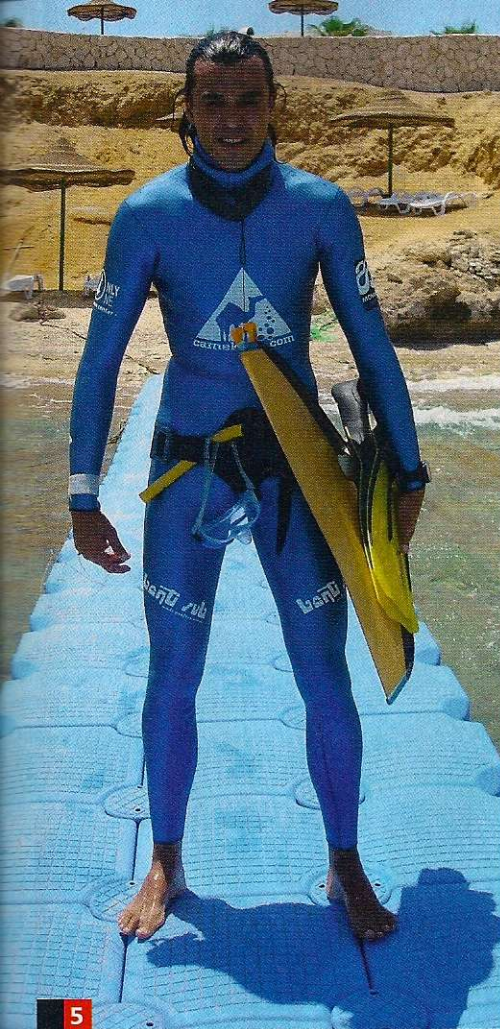
a cura di Marco Fidenea foto Only One Apnea Center, Anna

**L'**Italia torna dunque a primeggiare nell'apnea profonda. Federico Mana dopo una pausa agonistica di 4 anni torna al mondo delle competizioni nel 2007, anno in cui stabilisce il suo primo record italiano nella specialità dell'assetto costante senza pinne scendendo a 52 m di profondità. Questa performance gli permette di entrare nel Ranking Aida come primatista garantendogli l'opportunità di prendere



parte ai Campionati del Mondo Individuali di Apnea AIDA. Nel Novembre 2007 si riconferma l'atleta più profondo tra gli azzurri partecipanti, nell'assetto costante senza pinne infatti scende a - 60 m ritoccando il suo precedente record di ben 8 metri e piazzandosi 4° in classifica mondiale. Questo record rappresenta ancora oggi il primato italiano per questa specialità. L'anno successivo Federico si focalizza sull'assetto costante allenandosi per

battere il record di Alessandro Rignani Lolli che resistette da ben sei anni. Nel 2002 infatti Rignani Lolli realizzò il record del mondo scendendo alla quota di 88 m. Nel Mese di Luglio del 2008 Mana è a Sharm el Sheikh per allenarsi per i Campionati del Mondo a Squadre AIDA e durante una gara ufficiale scende alla quota di 89 aggiudicandosi il titolo italiano. A distanza di soli dieci giorni durante i Mondiali ritocca nuovamente il record scendendo a 90 m.



1. e 2. Mana indossa le lenti a contatto da apnea
3. L'atleta esegue un tuffo di riscaldamento in preparazione al record
4. L'atleta dopo il record respira ossigeno a scopo preventivo
5. Mana sulla piattaforma galleggiante

A metà ottobre riprendo con la preparazione atletica in previsione di qualche gara indoor nel periodo autunnale.

Mi sento più un animale da mare che da piscina il mio obiettivo principale è focalizzato alla profondità e sono concentrato su un evento che ritengo importante: i Mondiali a Squadre AIDA che dovrebbero svolgersi l'estate prossima in Giappone.

In questa occasione spero di poter essere parte del Team Azzurro e cercherò di migliorarmi ulteriormente.

Parallelamente alla vita di atleta amo anche molto l'insegnamento, ho creato l'associazione sportiva Moving Limits meno di due anni fa che conta quasi 100 iscritti, con il mio staff di istruttori facciamo corsi e stage di apnea e yoga e stiamo cercando di sviluppare anche altre settori.

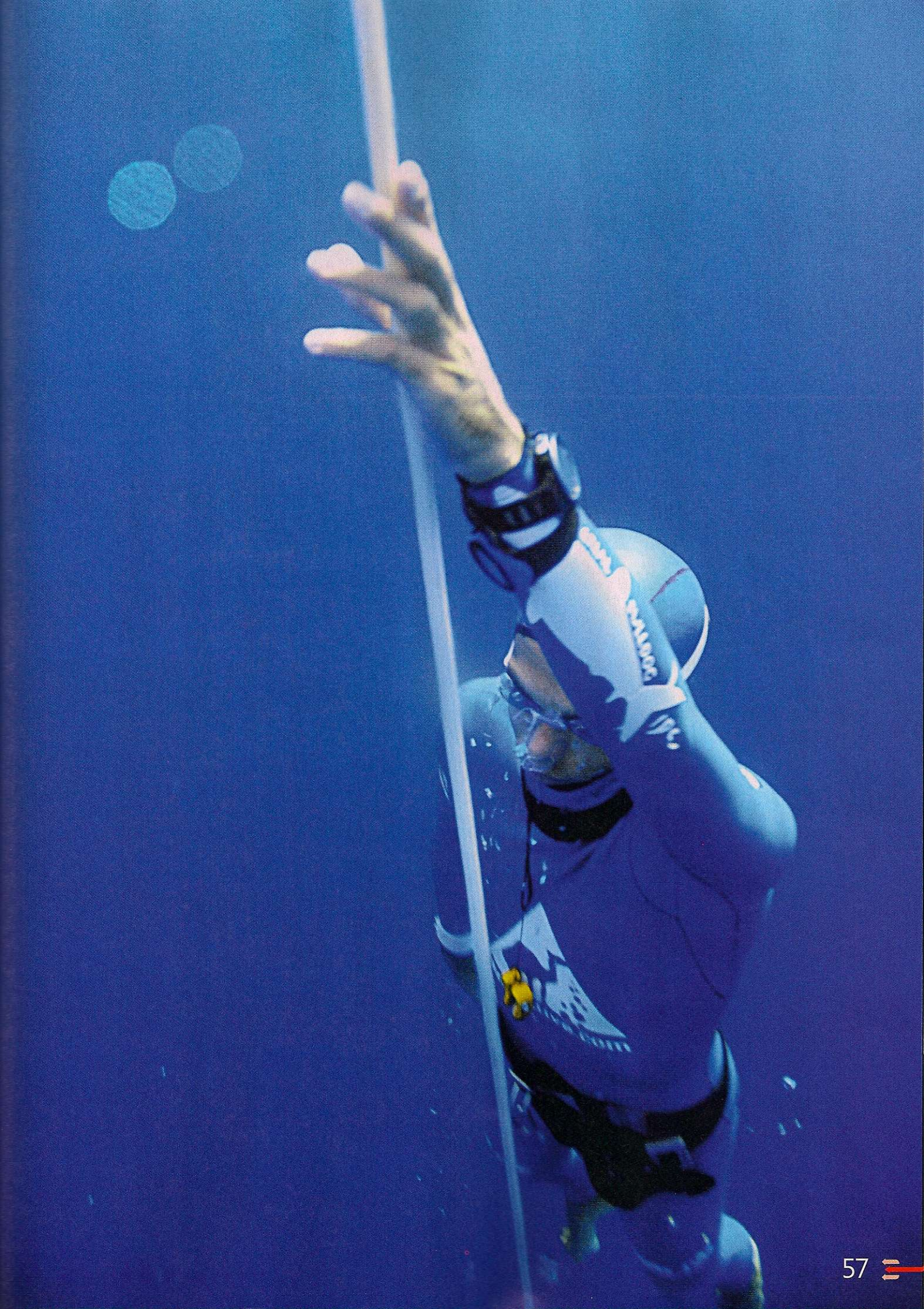
In ultimo ho un progetto editoriale che prevede la pubblicazione di alcuni libri sull'apnea e sul benessere. Il primo libro " Tecniche di respirazione per l'apnea " è andato molto bene, a fine anno uscirà un manuale sulle tecniche di compensazione per l'apnea ed

## Scheda tecnica Only One Apnea Center

<b>Nome del Centro di Apnea</b>	Only One Apnea Center
<b>Situato in</b>	Tower Bay
<b>Nomi dei referenti</b>	Marco Nones, Fabio Brucini, Riccardo Mura
<b>Struttura dentro un complesso alberghiero o indipendente</b>	Presso struttura alberghiera Sharm Club
<b>Centro di apnea da</b>	Dicembre 2004
<b>Lingue parlate</b>	Italiano /Francese /Inglese
<b>Didattiche apnea insegnate</b>	Apnea Academy
<b>Logistica Apnea ricreativa</b>	Possibilità di escursioni da partendo da riva in prossimità del centro; Escursioni in Barca; Escursioni al Blu Hole di Dahab
<b>Siti di particolare interesse per l'apnea ricreativa</b>	House Reef(sodfa); Ras Mohammed (sia via terra sia via barca) Tiran; Organizzazione crociere
<b>Logistica per apneisti agonisti</b>	N.2 piattaforme sempre in acqua predisposte con cavi per assetto costante, assetto variabile e no limits Profondità Massima: 150 metri. Sistema di sicurezza: sistema a contrappeso (1,8 mt/sec)
<b>Logistica organizzazione allenamenti, gare e record</b>	GARE: esperienza in qualsiasi disciplina; presenza di giudici A.I.D.A. sempre in sede; presenza di safety freediver sempre in sede; prof. max 150 mt.(stessa location dei mondiali A.I.D.A. 2007/2008). RECORD: prof. max 150 mt. per record organizzati da riva Possibilità di record piu' profondi grazie all'uso di barche appositamente allestite. Sistema di sicurezza: sistema a contrappeso (1,8 mt/sec)
<b>N° istruttori abilitati all'insegnamento</b>	quattro
<b>Possibilità di allenare apnea Statica</b>	Si - disponibili varie piscine
<b>Possibilità di allenare apnea Dinamica</b>	Si - disponibile vasca corta da 25 mt.
<b>Eventi periodici</b>	Settimana dell' apnea in due edizioni all'anno (maggio/novembre); Sede del Corso istruttori Apnea Academy (ita/ing) Organizzazione gare internazionali secondo richiesta
<b>Contatti</b>	info@onlyoneapneacenter.com

entro l'estate 2010 spero di fare uscire un terzo libro (il titolo sarà una sorpresa).

Federico si congeda ma prima aggiunge che desidera ringraziare ancora il team che sta dietro all'organizzazione di un record: «Ringrazio Only One Apnea Center e la Free Style Company per avermi supportato con la logistica e l'assistenza. Ringrazio i miei sponsor, il diving center CAMELDIVE e le società IMPERIALBULLDOG, BENTISUB e TS Lenti a Contatto. Spesso si percepisce l'apnea come uno sport individuale, ma senza la loro cooperazione non sarebbe stato possibile per me realizzare questi primati. E infine ringrazio Antonella e Lorenzo, la mia compagna e mio figlio loro mi aiutano ogni giorno in modo speciale, mi permettono di mantenere la serenità necessaria ad allenarmi e a lavorare con entusiasmo spronandomi a inseguire idee e sogni! Grazie di cuore a tutti voi!»





Longimanus arrivato sui campi di discesa dopo il record

Al ritorno dai mondiali nella mente dell'atleta risuona un solo numero... il 100. Federico ha un sogno: essere il primo italiano a scendere a una quota a tre cifre, desidera entrare così nel club dei 100 riservato ad oggi a meno di dieci atleti al mondo. Quegli atleti spesso considerati alieni. Dopo un anno passato ad allenarsi tra palestra, yoga e piscina (tanta piscina) per raggiungere la buona condizione fisica Mana parte alla volta dell'Egitto dove ha programmato una permanenza di sette settimane per preparare il tentativo di record assistito dai ragazzi dell'Only One apnea Center. Già dai primi allenamenti l'apneista si sente particolarmente bene cimentandosi in apnee molto più lunghe rispetto agli anni precedenti ed anche l'adattamento alla pressione è molto rapido.

Dopo solo 6 giorni di allenamento Mana ha già oltrepassato la quota degli 80 metri.

Durante una riunione serale svoltasi nel meraviglioso deserto di Sharm el Sheikh, Federico e lo staff di supporto considerano l'eventualità di sfruttare il momento di buon feeling con l'apnea decidendo di anticipare il tentativo di record.

Vengono svolti ancora un paio di allenamenti oltre i 90 metri per testare le gambe e la compensazione, tutto prosegue in modo ottimale, quindi si decide di fissare il primo giorno di tentativo di record per il 15 Agosto 2009.

Federico si presenta all'appuntamento del record dopo solamente tre settimane di allenamento, la consapevolezza di essere in un buona condizione fisica e di avere ancora molto tem-

po a disposizione e per altri eventuali tentativi gli donano calma e serenità nell'affrontare la performance.

Dopo una prima apnea di riscaldamento di quasi 4 minuti alla quota di 40 metri Mana si ventila per una decina di minuti per poi sparire negli abissi del mare.

La discesa record per andare a 100 metri e tornare è durata per ben 3 minuti indicando una velocità superiore al metro al secondo.

Alla riemersione Federico è apparso decisamente lucido anche se naturalmente affaticato, dopo qualche respiro di recupero ha eseguito correttamente il protocollo di uscita richiesto dai Giudici AIDA per l'omologazione del Record.

Dopo i 30 interminabili secondi necessari alla convalida del record i Giudici hanno estratto all'unisono il cartellino bianco lasciando spazio alle urla di gioia del recordman piemontese ed agli applausi dei presenti.

Ma l'apneista ha ancora un sogno nel cassetto, conquistare anche il record in Free Immersion e diventare il detentore di tutti i record nelle discipline profonde che non prevedono l'utilizzo di una slitta.

Nella specialità del Free Immersion il recordman Davide Carrera ha mantenuto la sua leadership per ben 8 anni con una prestazione di 91 metri che all'epoca fu record mondiale.

Dopo il record in assetto costante Federico si riposa per un paio di giorni e poi riprende gli allenamenti seguito dall'onnipresente team di assistenti.

## Scheda tecnica del recordman

**Nome** Federico Mana  
**Nato** 15 Gennaio 1975  
**Professione** Istruttore di Apnea – Istruttore Yoga – Istruttore Subacqueo  
Formatore in tecniche di respirazione e rilassamento

### Qualifiche

Istruttore di Apnea – Apnea Academy dal 2002  
Istruttore di Apnea AIDA dal 2006  
Istruttore Subacqueo Idea dal 2004  
Istruttore Subacqueo Padi dal 2005  
Insegna Hatha Yoga – Pranayama – Kriya Yoga dal 2004

### Dati Personali

Altezza 193 cm  
Peso 80 Kg  
Volume polmonare 9.86 litri  
Battito Cardiaco a riposo 42 batt/min  
VO2Max 69 ml

### Risultati Apneistici Ufficiali

20 LUGLIO 2007 52 m Record Italiano in Assetto Costante senza pinne (omologazione AIDA)  
03 NOVEMBRE 2007 60 m Record Italiano in Assetto Costante senza pinne (omologazione AIDA)  
NOVEMBRE 2007 4° Classificato ai Campionati del Mondo Individuali AIDA (Specialità CNF)  
NOVEMBRE 2007 10° Classificato ai Campionati del Mondo Individuali AIDA (Specialità CWT)  
24 AGOSTO 2008 89 m Record Italiano in Assetto Costante (omologazione AIDA)  
04 SETTEMBRE 2008 90 m Record Italiano in Assetto Costante durante i Mondiali AIDA (omologazione AIDA)  
15 AGOSTO 2009 100 m Record Italiano in Assetto Costante (omologazione AIDA)  
22 AGOSTO 2009 92 m Record Italiano in Free Immersion (omologazione AIDA)

Bastano solamente tre allenamenti rispettivamente a -76, -81 e -86 per far decidere a Federico di tentare anche il Record in Free Immersion.

In 22 Agosto 2009 a distanza di una sola settimana Mana scende a braccia alla quota di 92 metri e riemerge dopo 3 minuti e 24 secondi di apnea.

Per l'ennesima volta porta a compimento il protocollo di uscita in modo lucido ed attende sorridendo il verdetto positivo dei giudici che successivamente scatena l'inesorabile modo di gioia dei presenti.

Nelle pagine seguenti faremo alcune domande a Federico approfondendo la conoscenza del personaggio ed alcuni aspetti tecnici dei record.

Federico mentre risale dai 100 metri

**Ciao Federico, e complimenti per le quote raggiunte! I tuoi tentativi di record erano previsti per settembre, che cosa ti ha spinto ad anticipare così tanto le date dei record?**

Ciao, sono felicissimo di avere realizzato questo sogno, sono un paio di anni che desidero raggiungere la storica quota dei 100 metri e quest'anno mi sentivo pronto per tentare. Per quanto riguarda la scelta di anticipare la data dei tentativi è avvenuta in modo casuale ed inaspettato. Solitamente mi ci vuole diverso tempo per adattarmi al meglio alla profondità, invece quest'anno tutto è accaduto in modo molto più semplice e rapido. Anche i miei tempi di apnea si sono allungati notevolmente, l'anno scorso nel tuffo di riscaldamento arrivavo a stento a 3 minuti a scendevo ad una quota massima di 30/32 metri di profondità. Quest'anno fin dal primo giorno in acqua mi sono invece ritrovato a trattenere il fiato per quasi 4 minuti già al primo tuffo a quote spesso superiori ai 40 metri.

**Cosa pensi ti abbia portato a questo miglioramento?**

Non so esattamente, penso che sia una sorta di effetto memoria del corpo che ritrovandosi in situazioni già note associate ad una forte condizione di rilassamento riesce ad innescare i meccanismi di adattamento più rapidamente del solito. Ritengo anche che un altro fattore che mi ha permesso di ottimizzare i tempi di apnea derivi dal mio avvicinamento alla pesca subacquea. Da quando sono tornato in Italia ho iniziato ad andare a pescare in modo più assiduo (pescare è una parola forte, diciamo che porto a spasso il fucile, infatti, i miei carnieri sono ancora molto miseri, ma mi diverto comunque tantissimo) e le ore passate in mare a ripetere una sommozzata dopo l'altra mi hanno permesso di acquisire dei meccanismi apneistici che prima mi erano sconosciuti.

**Torniamo alla tua specialità, raccontaci il tuffo a 100 metri in assetto costante!**

Quel giorno ho cercato di percepirlo come tutti gli altri giorni di allenamento, naturalmente la presenza dei giudici e delle telecamere di superficie mi diceva il contrario, ma ho cercato di isolarmi al massimo ripercorrendo in modo rituale tutte le azioni che svolgo solitamente negli allenamenti. Il tuffo per me inizia al mattino con la sessione di yoga che è caratterizzata principalmente da esercizi mirati all'allungamento mu-

**Mana mostra il testimone del free immersion**

scolare ed all'elasticità toracica e diaframmatica.

Mi accorgo già in questa sessione se il corpo è adeguatamente sciolto o se sono presenti delle rigidità sulle quali devo soffermarmi ed in quest'ora di esercizi intuisco solitamente l'esito del tuffo.

Il mattino del record mi sentivo particolarmente bene come ho riportato sul quaderno dove registro meticolosamente ogni mio allenamento: *"Al mattino faccio la mia solita sessione di yoga! Come in tutti questi giorni le gambe e la schiena sono molto elastici e tutta la sessione di lavoro a secco viene bene."*

*"Sono comunque un po' teso all'idea di poter già oggi andare a 100 metri ma sono di avere il tuffo nelle gambe e nella mente, perciò mi predispongo mentalmente ad un semplice allenamento."*

Durante la discesa del tuffo di riscaldamento testo la compensazione ed il riempimento della bocca di aria per poi praticare il mouth fill, proseguo la discesa fino ad una quarantina di metri dove mi arresto e cerco il massimo rilassamento. Riemergo dopo 3 minuti e 50 secondi contento delle belle sensazioni provate. Dopo 12 minuti di ventilazione e rilassamento cerco di immagazzinare il massimo volume di aria nei polmoni e parto per il tentativo. Come si può vedere dal grafico estrapolato dal profondità ufficiale pinnaggio poco oltre i 25 metri (punto in cui il grafico cambia leggermente inclinazione) a questa profondità solitamente carico per la prima volta la bocca di aria ed inizio la caduta compensando con la tecnica del Mouth Fill.

A 38 metri suona l'allarme di profondità del mio orologio e verso i 40 metri carico nuovamente e per l'ultima volta il Mouth Fill, da qua in poi chiudo gli occhi e focalizzo completamente la mia attenzione sulla compensazione. La caduta continua fluida e progressivamente più rapida. Quando sento che la compensazione diventa difficoltosa apro gli occhi aspettando i segnali che, posti sulla cima, indicano gli ultimi due metri prima del piattello. A quel punto afferro la cima, mi allungo con la mano opposta a prendere il testimone ed inizio la lunga risalita. La prima parte della risalita è uno sprint, alta frequenza di pinneggiate per acquisire velocità e guadagnare metri importanti, mediamente riesco a mantenere questo andamento per una quarantina di metri poi le gambe iniziano a far male allora accelero ulteriormente per cinque pinneggiate. Questa manovra anche se antieconomica mi permette di eliminare il dolore alle gambe e di vivere la risalita restante in modo più piacevole.

Al termine delle cinque pinneggiate vigorose riprendo un ritmo





1



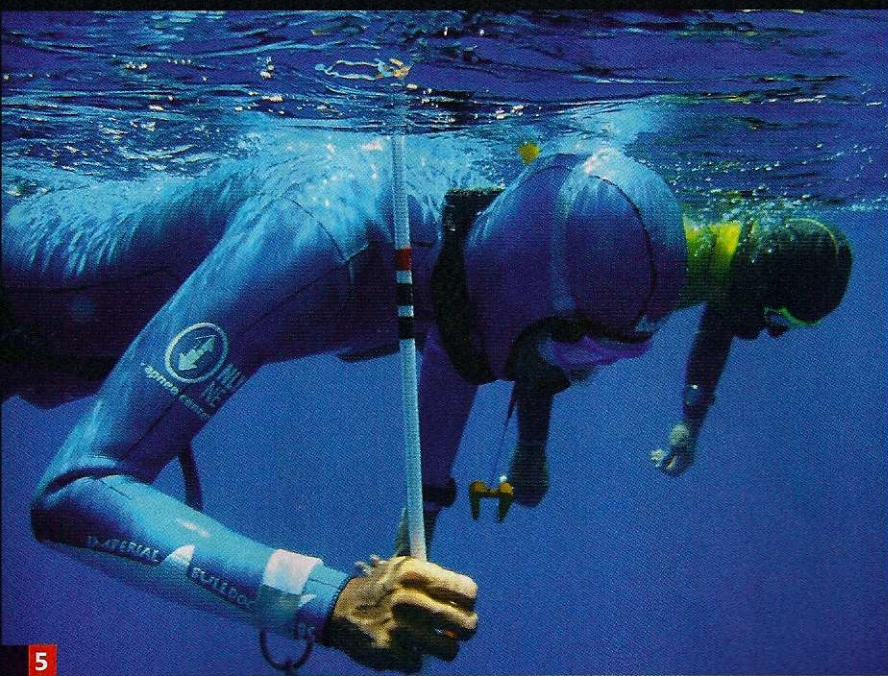
2



3



4



5



6

1. Free immersion controlloce
2. La bracciata che precede la riemersione
3. Mana supervisionato dagli assistenti negli ultimi metri prima della riemersione
4. Il giudice si complimenta con Federico
5. Preparazione al tuffo
6. Mana con i Giudici di Gara

più lento, l'incontro con il Safety Diver è meraviglioso, dentro me penso: "Sono arrivato!", verso i 15 metri faccio una passata a rana con le braccia e cerco la massima decontrazione prima della riemersione. Appena le vie aeree sono fuori dall'acqua afferro la cima con la mano e la tengo in modo saldo, respiro cercando di recuperare al meglio nuova aria ed energie e dopo pochi secondi eseguo il protocollo di superficie.

Aspetto il verdetto dei giudici mostrando orgoglioso il cartellino preso a 100 metri!

I Giudici estraggono il cartellino bianco!

"EVVIVA!!!" Sono felicissimo ed emozionantissimo (non ho dormito nelle due notti successive!)

## Dopo una sola settimana altro record: - 92 metri in Free Immersion, in quale delle due specialità trovi maggiori difficoltà?

Esatto, dato il momento di forma e la buona distensione emotiva, ho deciso insieme al team Only One ed i Giudici di tentare anche il Record in Free Immersion.

Questa specialità è per me abbastanza nuova, non l'ho mai allenata molto ed anche se in questo caso sono bastati 3 allenamenti prima di tentare il Record ho ancora da fare esperienza prima mi migliorare nuovamente questa performance.

Personalmente preferisco l'assetto costante, amo le sensazioni associate al movimento fatto con la monopinna e riesco a raggiungere una buona condizione di rilassamento anche a grandi profondità.

La difficoltà del Free Immersion è per me duplice, lo sforzo muscolare a carico delle braccia riduce il rilassamento della gabbia toracica pertanto in questa specialità avverto maggiormente le sensazioni di schiacciamento indotte dall'elevata pressione.

Questo schiacciamento perciò mi toglie parte rilassamento e quando mi trovo a oltre i 90 metri e devo issarmi a braccia verso la superficie devo cercare una buona fluidità di trazione per evitare di sollecitare malamente i polmoni, parallelamente non posso neppure rallentare troppo il ritmo perché rischierei di allungare eccessivamente delle apnee già sufficientemente lunghe. Infatti questa disciplina ha una velocità di avanzamento che è decisamente inferiore rispetto all'assetto costante ed il tempo totale della sommozzata richiede grandi doti apneistiche, mi ci sono voluti infatti 3'24" per completare la sommozzata e come si può analizzare da grafico sono servite 38 bracciate per ritornare alla superficie.

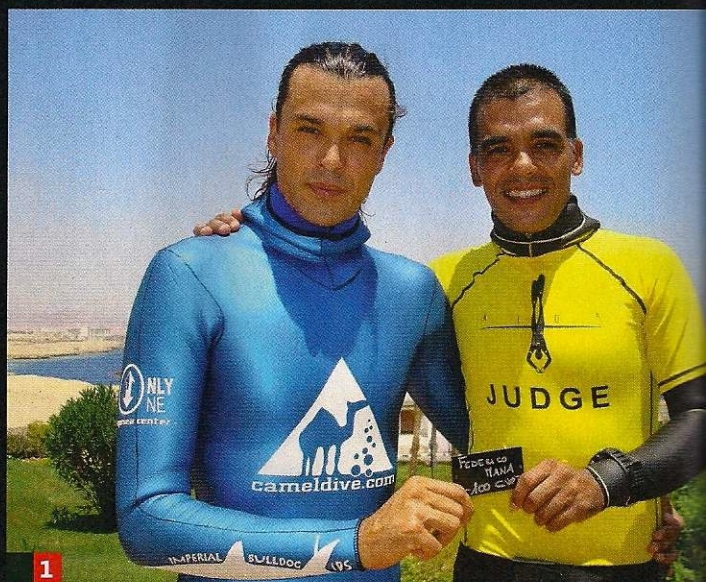
La riemersione dal record di 92 metri è comunque stata ottima, ero stanco e con le braccia provate, ma penso che con l'opportuno allenamento riuscirò a migliorarmi ulteriormente.

Il mio obiettivo ora è quello di arrivare a gestire tuffi intorno ai 4 minuti, questo mi permetterà di incrementare ulteriormente le quote operative.

## Quale di queste prestazioni ti rende più orgoglioso?

Per quanto riguarda le performance apneistiche sicuramente i 100 metri in assetto costante.

Penso che quella dei 100 metri sia una quota storica che rimarrà per sempre nei miei ricordi più belli e spero anche nei ricordi de-



1



2



3

1. Mana con il Giudice di Gara
2. Ancora il Longimanus arrivato sui campi di discesa
3. Mana con lo squalo dopo il record
4. Festeggiamenti nel deserto dopo il record
5. Ventilazione
6. L'atleta esegue il protocollo di uscita





gli amanti dell'apnea. In realtà però in mio motivo di orgoglio apneistico è un altro!

Sono molto orgoglioso del fatto di aver raggiunto questi risultati in modo lucido, consapevole e senza mai essere incappato in sincopi e/o sambe. Sono molto orgoglioso di poter dire di essere sempre uscito pulito e lucido. In ogni allenamento ed in ogni tuffo cerco di non dimenticare mai di essere lì principalmente per divertirmi, poi cerco di dare il massimo per quel giorno.

Come per tutti può esistere la giornata no, bisogna saperla riconoscere e cercare di dare in massimo per quelle che sono le reali possibilità di quel momento, senza dover necessariamente strafare!

#### **Nessuna sincope? Mai?**

Mai è inesatto. Solamente una in superficie nel 2007!

Ho deciso di fare una gara anche se ero leggermente febbricitante ed in dissenteria, ero disidratato!

Essere disidratati nell'apnea e negli sport può compromettere notevolmente le performance, nel mio caso mi spensi dopo qualche atto respiratorio dopo la riemersione.

Da quel giorno ho deciso di non forzare più il mio corpo concedendomi il tempo di metabolizzare i tuffi e di maturare lentamente.

La scelta è stata vincente da allora non sono più incappato in questo tipo di problematiche.

#### **Tutti i tuoi record si sono svolti a Sharm el Sheikh. Esiste una motivazione particolare?**

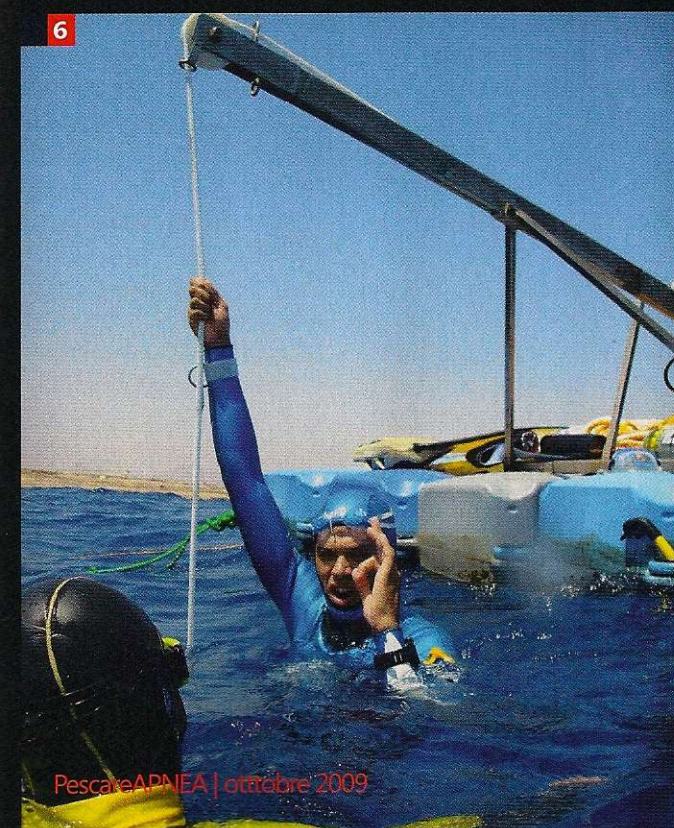
Esistono tre motivazioni, una affettiva, una climatica ed una tecnica. Sharm ed il Mar Rosso sono stati per cinque anni la mia casa. Nel 2003 ho infatti deciso di abbandonare la vita metropolitana per provare a vivere di mare e di apnea. Fu Umberto Pelizzari ad aiutarmi in questa avventura, ricordo la ancora la sua telefonata quando mi disse: "Fede ti va di andare a vivere in Egitto e fare l'istruttore di apnea?" Partii il sabato seguente per Sharm dove iniziai a lavorare con Fabio Brucini e Riccardo Mura nella realizzazione del progetto Apnea Academy Red Sea. La mia crescita apneistica è iniziata in questo modo ed è per questo che sono così legato al Sharm el Sheikh. Sotto l'aspetto climatico il Mar Rosso è perfetto per gli allenamenti in quanto le condizioni meteomarine sono pressoché ideali e costanti. Sole, mare calmo, caldo e limpido tutti i giorni.

Se si programmano 30 giorni di allenamento a Sharm ci si allena per 30 giorni (se va proprio male per 29) in Italia purtroppo la variabilità del tempo rende meno semplice la programmazione degli allenamenti in mare, basta una settimana di vento o di mare agitati per compromettere parte del lavoro da svolgere.

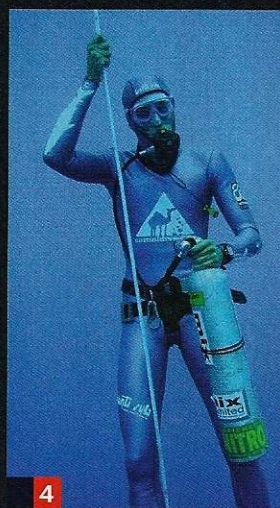
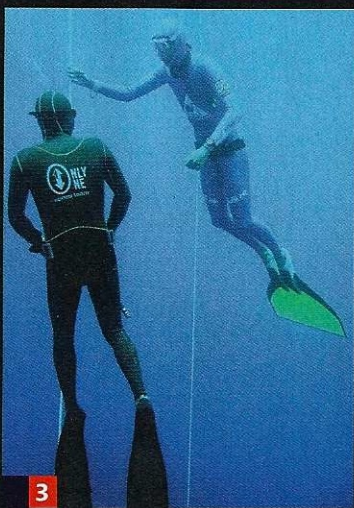
Per l'aspetto tecnico a Sharm esiste secondo me una delle realtà più efficienti del panorama mondiale.

Gli amici dell'Only One Apnea Center si sono infatti specializzati nell'apnea ricreativa ma soprattutto nell'apnea agonistica.

Il loro centro permette ad un'apneista di allenarsi in ogni disciplina senza mai lasciare l'albergo, tutto è a portata di mano. Sono infatti presenti delle piattaforme a poche decine di metri da riva dove ci si può allenare nell'assetto costante, nell'assetto variabile e nel No



## Apnea record



Limits su fondali che possono raggiungere tranquillamente i 150 metri di profondità.

Appena fuori dal mare hanno invece predisposto una piscina da 25 metri che rispetta i requisiti FIN dove ci si può allenare in dinamica e statica.

L'Only One mi ha permesso di non dovermi preoccupare dell'aspetto logistico della preparazione dei record, lo staff del centro vive in pianta stabile a Sharm e quindi sono sempre presenti Safety Diver, Giudici Internazionali, video operatori subaquei e medici specializzati in medicina iperbarica.

Una realtà di questo genere consente ad un'apneista di essere molto rilassato e non dover gestire in prima persona ad aspetti organizzativi spesso complessi e difficili da sincronizzare. Non a caso molti atleti del panorama apneistico mondiale (come Martin Stepanek nei suoi ultimi record mondiali) si rivolgono all'Only One Apnea Center per sfruttarne la logistica.

### Raccontaci la tua apnea più emozionante!

Era il 2005, mi trovavo al largo Tiger Bay, sempre a Sharm el Sheikh con il mio amico Marco Capitoli per una sessione di allenamento.

Ero in superficie a ventilarmi ad occhi chiusi preparando il tuffo in assetto costante. Prima della partenza apro gli occhi e con la coda dell'occhio scorgo sul mio fianco una enorme massa grigia ed un occhio nero che mi scruta incuriosito.

Data l'estrema vicinanza non comprendo subito di che animale si tratta in timore che si uno squalo mi agita dentro, ma dopo pochi secondi comprendo che si tratta di un delfino.

Lentamente mi volto per evitare di spaventarlo e chiamo Marco (anche lui si stava ventilando ad occhi chiusi) che mi raggiunge incredulo. Ebbene il delfino era tutt'altro che spaventato, anzi molto incuriosito da questi esseri con strane pinne ha nuotato con noi su e giù dal cavo per quasi un'ora.

Eravamo increduli, nelle discese ci accompagnava e quando ci fermavamo nel blu a volte metteva in suo muso sulla nostra spalla o sulle pinne.

E' stata l'esperienza più emozionante della mia storia apneistica.

Devo ammettere però che anche quest'anno il Mare mi si è dimostrato amico, soprattutto nei giorni dei record.

Dopo il record in assetto costante il Mare ci ha dimostrato la sua benevolenza, mentre scattavamo le ultime foto di rito in acqua è arrivato un pacifico squalo longimanus che ha nuotato con noi per una ventina di minuti. Dopo il timore iniziale abbiamo notato che lo squalo era solo curioso e le apnee in sua compagnia sono state entusiasmanti ed in alcuni casi anche a pochi centimetri di distanza. A tal proposito vorrei dedicare il tuffo a 100 metri agli squali, nobili animali che negli ultimi anni vengono massacrati. Un massacro incivile che secondo le statistiche conta circa 100 milioni di squali uccisi ogni anno per servire zuppa di pinna nei ristoranti asiatici. Anche il giorno del tentativo in free immersion il benvenuto del Blu è stato mozzafiato, mentre nuotavo verso la piattaforma per iniziare la sequenza di respirazioni che precedono il tuffo una enorme manta mi ha accompagnato per qualche minuto. In prossimità del cavo di discesa ha virato verso il basso ed è sparita negli abissi. Questi incontri in mare hanno per me un effetto quasi ipnotico e mi donano una grande pace, le apnee che seguono sono sempre particolarmente lunghe e rilassate e in questo caso specifico hanno ulteriormente migliorato il mio stato emotivo.

### Quali sono i tuoi progetti futuri?

Ora mi godo un mese di relax, nessun allenamento mirato, vado in acqua in modo esclusivamente ricreativo e mi concedo qualche bella cena a base di cibi "proibiti" come pizza, fritti vari, birra e hamburger.