

Intervista al recordman di apnea Andrea Zuccari

"Gli esordi, i record, la ricerca col DAN: "La sicurezza deve prevalere sulla performance".

Andrea è un recordman e un innovatore con una predisposizione naturale all'apnea. Un giorno decide di cambiare vita e di trasferirsi a Sharm el Sheikh per lavorare come istruttore e guida sub. Si ritrova tra i più grandi campioni d'apnea di tutti i tempi e inventore di un format didattico: la *Compensazione Consapevole*.

- Andrea, sembri uno cresciuto in riva mare. Tra te e il mare è amore da sempre?

Sono nato e cresciuto a Roma (Italia) e fino ai 17 anni trascorrevi le vacanze estive con i miei genitori al mare, uscivamo la mattina in gommone per tornare solo nel tardo pomeriggio. Passavo letteralmente tutta la giornata in acqua e mi trovavo più a mio agio sotto la superficie che sopra. I miei genitori mi raccontano che a tre anni m'immergevo già con la maschera.

- Poi arrivò l'immersione con le bombole...

Il mio istruttore era uno della "vecchia scuola" e prima di darmi le bombole mi fece fare più di due mesi di apnea in piscina. Forse è stato durante quel corso che mi sono accorto di amare quello sport. Qualche anno dopo decisi di mollare il mio lavoro a Roma per trasferirmi in Egitto come guida subacquea a tempo pieno. Sei mesi dopo diventai istruttore PADI.

- E membro DAN...

Esattamente, mi sono iscritto al DAN per beneficiare dell'assicurazione professionale. In seguito ho aderito ad alcune iniziative della Fondazione DAN: nel 2014 all'EUDI Show mi sono sottoposto a dei prelievi per una ricerca sulla predisposizione genetica all'edema polmonare (*studio insignito di [premi internazionali](#), [leggi l'articolo su AD](#), ndr*). Poi sono stato invitato dal ricercatore DAN Danilo Cialoni a Y-40, la piscina più profonda del mondo, dove sono stato esaminato in profondità per PFO e apnea.

- A un certo punto arriva (o meglio, ritorna) l'apnea...

A Sharm un amico mi propose di immergerci in apnea e io accettai. Raggiunsi i 30m. di profondità. Per tutto il mese successivo appena avevo un day-off andavo a Ras Umm Sid (una profonda parete di corallo accessibile da terra) e già il quarto giorno di pratica raggiunsi i 50m. Lì mi resi conto che era arrivato il momento di fare un corso, stavo scendendo a profondità consistenti e lo stavo facendo senza nozioni a riguardo. Oggi mi rendo conto quanto ho rischiato in quei primi giorni!



Andrea Zuccari

- Sharm el Sheikh è stata importante nelle tue scelte di vita. E nei tuoi record?

Direi fondamentale. A Sharm c'era una sede di Apnea Academy Red Sea, la didattica fondata da Umberto Pelizzari. Lì conobbi Riccardo Mura, il mio istruttore e in seguito mio coach. Vivere a Sharm mi ha permesso di potermi allenare ogni volta che volevo: solo 10 mesi dopo l'inizio del corso di apnea, partecipai ai Mondiali arrivando 7° con un tuffo a -51 mt in Assetto Costante Senza Pinne.

- Momenti di paura?

Sono sempre stato molto competitivo e questo mi ha permesso di andare molto a fondo in tempi relativamente brevi, ma non senza incidenti di percorso. In quel periodo per me l'apnea era tornare su e dire: "Sono vivo? Sì. Allora posso provare ad andare più profondo!" Spesso dopo i tuffi fondi manifestavo emottisi, sangue nell'espettorato, oppure andavo in black-out. Ma la paura no, non l'ho mai provata.

- Raccontami un momento WOW.

Quando iniziai a fare apnea scaricai da internet tutti i filmati sull'argomento, molti riguardavano Umberto Pelizzari. Guardando quei video sognavo di poter battere uno dei suoi record. Avvenne nel 2013. Avevo aperto da poco il mio centro, "Freediving World Apnea Center" e nel gennaio di quell'anno effettuai una discesa in assetto variabile No Limits a -155m, stabilendo il nuovo record Italiano e battendo quello che Umberto aveva stabilito più di dieci anni prima. Nel No Limits si scende con l'ausilio di una slitta zavorrata e si torna in superficie con un pallone di sollevamento: è la disciplina in cui si va più profondi. E' chiamata No Limits perché non ci sono limiti di peso della slitta, non c'è un limite di velocità di discesa né di risalita e non ci sono limiti nel disegno della slitta stessa. A luglio 2015 ho realizzato il nuovo record Italiano scendendo a -175m, diventando il numero due al mondo dopo Herbert Nitsch.



- Per gli istruttori subacquei e di apnea la sicurezza è spesso motivo d'orgoglio, un punto d'onore. Cos'è per Andrea Zuccari la sicurezza in immersione?

Ammetto di essere stato molto fortunato agli esordi. Oggi ho un maggior rispetto per il mare e la profondità, cerco la consapevolezza, creo protocolli, lavoro con programmi di allenamento a lungo termine e tutti i problemi disbarici sono diminuiti moltissimo. Quest'estate, mentre mi allenavo per battere il record italiano in assetto costante (l'attuale è di -104m), più di una volta ho raggiunto -105m, ma ho deciso di non tentare l'omologazione del record: ero consapevole di essere troppo vicino al mio limite e non volevo tentare il record a ogni costo. Ho deciso di rimandarlo all'anno prossimo, quando potrò effettuare il tuffo con la certezza del risultato. Per me oggi la sicurezza è un punto irrinunciabile, più importante delle performance stesse.

- Cosa fa un uomo 'profondo', un recordman, nella sua giornata tipo?

Se mi preparo ad un record, la mia giornata tipo inizia alle 6.00 con la sveglia, in acqua alle 7.15 per l'allenamento, colazione alle 8.30 e pronti al lavoro nel centro di apnea alle 9.00. Di solito la mattina sto a secco e faccio lezioni di teoria, poi nel pomeriggio torno in mare con gli allievi o con gli atleti.

- Qual è stato il tuo contributo all'apnea?

Quando iniziai il mio primo corso SCUBA non sapevo neanche cosa volesse dire compensare, era qualcosa che facevo d'istinto. Ma quando diventai istruttore dovevo insegnarlo agli altri. Iniziai a documentarmi, sviluppando un vero e proprio programma didattico che ho poi chiamato *Compensazione Consapevole*. Oggi mi occupo di compensazione per Apnea Academy e conduco stage in tutta Europa sull'argomento.

- Il prossimo passo?

Il record del mondo in Assetto Variabile Assoluto (si scende in profondità con l'ausilio di una slitta zavorrata e arrivati alla massima profondità si torna in superficie con le proprie forze, pinneggiando o tirandosi sul cavo guida). L'attuare record è di -145m e il mio personale in questa disciplina è -135m (record italiano), stabilito nel 2013.



- Ma il sogno nel cassetto di Andrea Zuccari è il record del Mondo in assetto variabile No Limits, giusto?

Il record attuale è di -214m e mi sono ripromesso di affrontare quella quota solo se seguito da un'equipe medica preparata e ben attrezzata. Per un tuffo del genere servono medici con diverse specialità: cardiologia, neurologia, pneumologia, non solo il giorno del tentativo di record ma durante gli ultimi mesi di preparazione. Le conoscenze medico-scientifiche sulla risposta fisiologica a quelle profondità sono ancora scarse, quindi potrei ritenere sufficientemente sicuro tentare un tuffo di tale portata solo con un'organizzazione di provata esperienza. E' una condizione senza la quale non metterò a rischio la mia vita.

- Il tuo punto d'immersione preferito?

Shark & Yolanda Reef, d'estate. Quando posso cerco di essere lì molto presto perché a partire dalle 9 arrivano le barche con i sub e fare apnea diventa pericoloso. Sono anni che m'immergo in quel punto e

ancora resto affascinato dai colori dei coralli, dal drop off di 780 mt sulla parete di Shark, dall'enorme quantità di pesce che si raduna lì da maggio a settembre...

Andrea Zuccari - La scheda

- Segno zodiacale Scorpione
- Età 41
- Nasce a Roma (Italia) da padre italiano e madre svizzera. Vive a Sharm el Sheikh (Egitto).
- Sito d'immersione preferito: Shark Reef, Ras Mohammed, Mar Rosso.
- Istruttore Apnea Academy International dal 2008
- DAN Member dal 2005

Palmares

- **2006 - 2011** 10 Record Nazionali svizzeri
 - **2011** Record del Mondo No-Limits in Tandem / -125m con la tedesca Anna Von Boetticher.
 - **2013** Record del Mondo No-Limits in Tandem / -126m con il greco Stavros Kastrinakis
 - **2014** Record italiano No Limits, -175m
-

Sull'autore

Membro DAN dal 1997, Claudio Di Manao è Istruttore subacqueo PADI e IANTD, a Sharm el Sheikh in Egitto scrive e pubblica 'Figli di Una Shamandura', il primo di una fortunata serie di libri ironici sulla vita di subacquei e istruttori in Mar Rosso. Collabora con magazine, radio e quotidiani a diffusione nazionale occupandosi dei temi che più gli stanno a cuore, come l'ambiente marino, i viaggi e la sicurezza in mare. Tra le sue collaborazioni: Corriere del Ticino, ImperialBulldog, Radio Svizzera, Alert Diver, ScubaZone, Nereus.

DAN Shop / Potrebbero interessarti:

- [Figli di una Shamandura - Peccati e segreti di Sharm el-Sheikh](#)
 - [Cani salati nel profondo blu](#)
 - [Caraibi](#)
-