

# Interview met freediver recordhouder Andrea Zuccari

**"De debuten, de records en zijn onderzoek met DAN: "Veiligheid is belangrijker dan prestatie."**

Andrea is recordhouder en een vernieuwer met een natuurlijke aanleg voor freediving. Op zekere dag besloot hij zijn leven te veranderen door naar Sharm el Sheikh, Egypte, te verhuizen om als duikinstruuteur te gaan werken. Hij bevond zich toen tussen de grootste freediving kampioenen ooit en vond later een methode uit, "Bewust Klaren" genoemd.

*- Andrea, jij lijkt me iemand te zijn die aan de waterkant opgegroeid is. Heb je altijd die liefde voor de zee gehad?*

Ik ben geboren en getogen in Rome, Italië, en ik bracht iedere zomervakantie tot ik 17 was, met mijn ouders aan het strand door. We gingen iedere ochtend in een jol het water op en kwamen pas laat in de middag terug. Bracht ik letterlijk de hele dag in het water door en merkte ik dat het natuurlijker voor me was om onderwater in plaats van boven water te zijn. Mijn ouders vertelden me hoe ik al met drie jaar met een zwembril onderwater ging.

*- Toen begon je met het persluchtduiken*

Mijn instructeur was van de oude school en voordat hij me het persluchtduiken leerde, liet hij me twee maanden freediving doen in een zwembad. Misschien was het tijdens die cursus dat ik mijn liefde voor de sport ontdekte. Een paar jaar later besloot ik mijn reguliere baan in Rome op te zeggen en naar Egypte te verhuizen als voltijd duikinstruuteur.

*- En toen DAN lid*

Precies. Ik ben lid geworden van DAN voor de professionele duikverzekering. Daarna heb ik aan meerdere DAN Foundation initiatieven meegedaan. In 2014 heb ik een paar testen ondergaan op predispositie voor longoedeem. (*Studie onderscheiden met internationale [erkenningen](#), lees het artikel in Alert Diver*). Toen werd ik door DAN researcher Danilo Cialoni uitgenodigd voor Y-40, het diepste zwembad ter wereld waar ik onderwater werd onderzocht op PFO tijdens het freediven.

*- Vroeger of later gaan we het over freediving hebben*

In Sharm daagde een vriend me uit voor een apneuduik en die nam ik aan. We bereikten een diepte van 30 meter. De volgende maand ging ik, wanneer ik maar een dag vrij had naar Ras Umm Sid (een diep koraalrif dat via het land bereikbaar is) en al tijdens de vierde oefendag bereikte ik 50 meter. Dat was het punt waarop ik beseftte dat de tijd gekomen was een cursus te gaan doen. Ik daalde af naar constante dieptes zonder enige voorkennis. Nu realiseer ik me was een risico ik tijdens die eerste duiken genomen heb!



Andrea Zuccari

### *- Sharm el Sheikh is een belangrijk deel van je leven... en ook van je records?*

Ik zou zeggen dat dat een essentiële rol gespeeld heeft. In Sharm was er een afdeling van Apnea Academy Red Sea, de opleidingsorganisatie opgericht door Umberto Pelizzari. Daar heb ik Riccardo Mura, mijn instructeur, ontmoet die later mijn coach zou worden. Wonend in Sharm kon ik trainen wanneer ik maar wilde. Slechts 10 maanden na het begin van mijn freedivingcursus deed ik mee aan de wereldkampioenschappen en kwam op de 7<sup>de</sup> plaats met een duik naar 51 meter in Constant Weight No Fins.

### *- Angstige momenten?*

Ik ben altijd erg competitief geweest en dat maakte dat ik grote dieptes in relatief snelle tijden kon bereiken, maar nooit zonder ongelukjes. Freediving was voor mij destijds het oppervlak kunnen bereiken en te zeggen: "Leef ik nog? Ja. OK, dus nu kan ik nog dieper duiken!" Vaak hoestte ik na een diepe duik bloed op (hymoptisi), spuugde bloed uit of raakte zelfs bewusteloos. Maar angst? Nee, dat heb ik nooit gevoeld.

### *- Vertel me over een "wauw" moment*

Toen ik voor het eerst met freediven begon, downloade ik alle films en documentaires die ik maar over dat onderwerp kon vinden en in een heleboel daarvan speelde Umberto Pelizzari de hoofdrol. Al kijkend naar die video's droomde ik ervan een van zijn records te breken, wat in 2013 ook gebeurde. Ik had vlak tevoren het Freediving World Apnea Center geopend en in januari van dat jaar maakte ik een duik naar -155 m. en stelde daarmee een nieuw Italiaans record voor No Limits apneu en brak het 10 jaar oude record van Umberto. In No Limits daal je af met behulp van een slee met gewichten en keert naar het oppervlak terug met behulp van een hefballon. Dit is de discipline waarbij je het diepst kunt gaan. Hij wordt No Limits genoemd omdat er geen beperkingen zijn voor het gewicht op de slee, geen beperkingen betreffende de snelheid waarmee je afdaalt en naar boven komt en er zijn geen specificaties voor het ontwerp van de slee zelf. In juli 2015 heb ik een nieuw Italiaans record gezet, duiken naar -175 m en kwam op de tweede plaats achter de recordhouder Herbert Nitsch.



*- Duik- en freedivinginstructeurs zien duikveiligheid vaak met trots; een erekwesitie. Wat betekent duikveiligheid voor Andrea Zuccari?*

Ik moet toegeven dat ik een heel gelukkige start had. Tegenwoordig kijk ik met meer respect naar de zee en haar diepte: ik probeer bewuster te zijn, protocollen te creëren en met lange termijn trainingsprogramma's te werken en door dat te doen zijn veel van mijn dysbare problemen sterk verminderd. Afgelopen zomer, toen ik aan het trainen was voor het breken van het Italiaanse record voor Constant Weight (het huidige record staat op -104m) heb ik meer dan eens de 105 m bereikt, maar ik heb besloten om niet te proberen het record officieel te breken. Ik was me ervan bewust dat ik mijn grens had bereikt en ik wilde niet proberen om ten koste van alles het record te breken. Ik heb besloten tot volgend jaar te wachten wanneer ik de duik zou kunnen maken en zeker van het resultaat zou kunnen zijn. Duikveiligheid is fundamenteel voor mij, het is belangrijker dan de prestatie zelf.

*- Hoe ziet een typische dag eruit in het leven van een diepe duiken man, een recordhouder?*

Als ik me aan het voorbereiden ben voor een record, begint mijn dag om 6 uur 's morgens, om 7:15 ben ik in het water voor training, ontbijt om 8:30 en klaar voor het werk in het duikcentrum om 9 uur. Ik blijf 's morgens meestal "droog" en geef dan theorielessen, in de middag ga ik weer het water in met cursisten of met andere atleten.

*- Wat is jouw bijdrage aan het freediven?*

Toen ik met mijn eerste persluchtduikcursus begon wist ik zelfs nog niet wat klaren betekende. Dat was

gewoon iets dat ik instinctmatig deed. Maar toen ik instructeur werd, was dat iets dat ik aan anderen moest leren, dus ik begon er op te studeren, verdiepte mijn kennis en later heb ik een methode ontwikkeld die ik *Bewust Klaren* heb genoemd. Tegenwoordig onderwijs ik klaren aan de Apnea Academy en geef ik in heel Europa workshops over dat onderwerp.

### - Je volgende stap?

Het wereldrecord Variable Weight apneu (je daalt af naar de maximum diepte met behulp van een slee met gewichten en komt op eigen kracht omhoog met behulp van je zwemvliezen en door jezelf aan een touw omhoog te trekken). Het huidige record is -145 m. en mijn persoonlijke record in deze discipline, bereikt in 2013 is -135m.



- Maar de echte droom van Andrea Zuccari is het wereldrecord No Limits, nietwaar?

Het huidige record staat op -214 m en ik heb mezelf beloofd dat ik dat record alleen ga breken als ik gevolgd wordt door een goed toegerust en goed opgeleid medisch team. Om een dergelijke duik te maken is het noodzakelijk verschillende medische specialisten in de buurt te hebben: een cardioloog, neuroloog, longarts en dat niet alleen op de dag van de recordpoging, maar tijdens de laatste maanden van voorbereiding. De medisch wetenschappelijke kennis betreffende de fysiologische reactie op een dergelijke diepte is nog steeds gering dus ik zou me alleen maar veilig voelen tijdens het pogen een

dergelijke duik te maken met een ervaren organisatie. Ik zou mijn leven niet in de waagschaal willen stellen om dat te bereiken.

- *Jouw favoriete duikstek?*

Shark & Yolanda Reef in de zomer. Dat wil zeggen als ik er vroeg kan zijn want boten vol persluchtduikers beginnen rond 9 uur aan te komen, wat gevaarlijk kan zijn voor freediving. Ik duik al sinds jaren op die plek en ik verbaas me nog steeds over de kleuren van het koraal, de 780 m drop vanaf de wand bij Shark en de enorme hoeveelheid vis die zich daar van mei tot september verzamelt.

---

## Andrea Zuccari - De statistieken

- Dierenriemteken: Schorpioen
- Leeftijd: 41
- Geboren in Rome (Italië) uit een Italiaanse vader en Zwitserse moeder. Woont in Sharm el Sheikh, Egypte.
- Favoriete duikstek: Shark Reef, Ras Mohammed, Rode Zee
- Instructeur bij Apnea Academy International sinds 2008
- DAN lid sinds 2005

## Records

- **2006 - 2011** 10 Nationaal Zwitsers record
  - **2011** Wereldrecord No-Limits in Tandem / -125m met Duitse duiker Anna Von Boetticher.
  - **2013** World Record No-Limits in Tandem / -126m met Griekse duiker Stavros Kastrinakis
  - **2014** Italiaans record No Limits, -175m
- 

## Over de auteur

DANlid sinds 1997, Claudio Di Manao is PADI en IANTD duikinstructeur. Hij is de auteur van een reeks boeken en novelles over duiken, waaronder [Shamandura Generation](#), een vrolijk portret van de Sharm el Sheik duikgemeenschap. Hij werkt samen met tijdschriften, radio en kranten, praat en schrijft over duikveiligheid, onderwaterleven en reizen.

---