

La donna più profonda del mondo

Alessia Zecchini, che compirà 29 anni il 30 giugno, difenderà dal 13 al 23 luglio nelle acque di Long Island, alle Bahamas, il record del mondo Cimas di massima profondità raggiunta senza utilizzo di bombole a meno 113 metri.

Vive in simbiosi con il mare, la casa accogliente dove ha incontrato la maestosa balenottera azzurra, e s'immerge nelle profondità di se stessa, cullata dal ritmo del cuore. Alessia Zecchini, pluriprimatista mondiale di apnea, racconta la gioia di stare "sotto", le campagne in difesa degli abissi e di come (infine) ha imparato a chiedere aiuto. Mentre si allena a difendere il suo record

di Luisa Brambilla - foto di Kimmo Lahtinen

Essere una cosa sola con l'infinito mare blu. È questa la felicità per Alessia Zecchini, 29 anni il 30 giugno, la donna più profonda del mondo, detentricessa del record mondiale di apnea femminile a meno 113 metri. Più di una carriera da pluriprimatista, 31 record frantumati in 11 anni di attività, più degli ori mondiali, 16, a spingerla "sott'acqua" è l'amore.

«La gioia pura di esplorare gli abissi è il motivo principale per cui ho deciso di dedicarmi all'apnea. Cerco sempre il contatto con il mare, sentire l'acqua che mi scivola addosso quando mi tuffo. La curiosità e la meraviglia sono due elementi irrinunciabili di quello che faccio. La voglia di migliorarmi, di scendere sempre più giù nasce da qui, dal desiderio di entrare in sintonia con l'universo sott'acqua. Con la consapevolezza che la forza che la natura esercita in questo ambiente è molto maggiore di quanta possa esprimerne io, e che per starci bene bisogna rispettarlo».

Come ha preso forma la sua passione per la profondità?

Da bambina, d'estate stavo giornate intere a mollo nel mare, davanti alla casa di mia nonna a Ladispoli, con i

cugini. Facevo sgolare mia madre a furia di "Ale, adesso basta, esci". Per questo appena cominciò la scuola fui portata in piscina: della serie "Ti piace l'acqua? Allora nuota!". Fu un disastro. Odiavo tutto della piscina, come scrivo nel libro appena pubblicato in cui mi racconto (*Apnea, il Saggiatore*): l'odore di cloro, i bordi lisci e freddi della vasca, il tetto sopra la testa, il rimbombo delle voci, l'incapacità dell'acqua dolce di tenermi a galla. Ma mentre cercavo ogni settimana un pretesto per sottrarmi a quella tortura, ho scoperto la rana, lo stile che permette di stare "sotto" più di ogni altro. E quanto fosse entusiasmante, quanto mi riuscisse bene nuotare sott'acqua. Di lì il mio meraviglioso incontro con l'apnea. Avevo 14 anni, e per i tempi che facevo, avrei potuto già gareggiare con gli adulti. Ma per il regolamento approvato proprio quell'anno per rendere le competizioni più sicure, ho dovuto aspettare di essere maggiorenne per avere il via libera. Quattro anni in cui mi sono allenata comunque, anche ad avere pazienza!

Cosa cambia tra immergersi con le bombole e farlo in apnea?

Scendere con le bombole consen-

te a tutti di osservare il mare e di conoscerlo. Ma l'apnea permette di stabilire un contatto più ravvicinato con il mondo degli abissi, perché manca il rumore provocato espirando l'aria e non si disturba gli animali. Inoltre, interrompendo il respiro si diventa consapevoli del battito del cuore, della possibilità di dominare il corpo.

Qual è l'incontro più emozionante che ha avuto con la fauna marina?

Sicuramente quello con la balenottera azzurra in Sri Lanka: un animale così grande, così elegante, che con una sola pinnata riesce a spostarsi di tantissimi metri! Io che la fronteggiavo avevo la sensazione di non essere più grande di un suo occhio. Gli squali sono affascinanti, i delfini sono carini, ma la balena è maestosa. **Nel 2017, al Vertical Blue di Long Island, nelle Bahamas, ha raggiunto la profondità di meno 113 metri. Come è il mondo visto da laggiù?**

Già sotto i 40 metri si entra in acque profonde, più fredde e più pesanti dove la luce fatica ad entrare. A quella profondità accelera anche la velocità di caduta e si scende al ritmo di un metro al secondo. Da meno 90 in poi **segue**

Alessia Zecchini

Alessia Zecchini sorride alla fine di una gara. Nel 2018 ha ricevuto il Collare d'oro al merito sportivo dal Presidente della Repubblica.



SEGUITO tutto è silenzio e blu. Anche gli animali sono rari, sei sola con le tue emozioni e con la tua mente.

Immergendosi in apnea resta sott'acqua solo pochi minuti. Come fa ad avere una percezione così ricca di quanto la circonda?

Io sto sotto 4 minuti e, anche se visto dalla terraferma sembra un tempo breve, in acqua questo intervallo si dilata. Vivo ogni tuffo al cento per cento di intensità in ogni sua fase, la discesa e la diversissima risalita. Sono focalizzata sempre su quello che faccio e mi godo ogni istante.

È testimone diretta della distruzione dell'ambiente marino da parte dell'uomo. Che cosa fa per contrastarlo?

Ovunque mi tuffo nel mondo, vedo le grandi reti e le esche abbandonate dalla pesca industriale. Danneggiano soprattutto i coralli, che da quei rifiuti vengono letteralmente soffocati, così come sono minacciati dall'innalzamento della temperatura delle acque. In molti Paesi, dalla Colombia, alle Seychelles, alle Maldive, all'Australia si moltiplicano le riserve dove si coltiva il corallo per ripopolare la barriera. Ma serve un approccio più globale. Per questo sostengo due proposte di legge di iniziativa popolare davanti al Parlamento Europeo. La prima, in scadenza a fine luglio, è *stopglobalwarming.eu* per tassare le emissioni di anidride carbonica e impiegare il ricavo per progetti volti al risparmio energetico. L'altra è *stop-finning-eu.org* per fermare lo spinnamento degli squali che vengono ributtati in mare dopo la mutilazione e muoiono a centinaia di migliaia. Oltre a spingere questi animali sulla via dell'estinzione, si manomette anche l'intera catena alimentare che da loro dipende. Un altro disastro. Si può firmare per sostiene-

re le leggi anche sul mio sito alessia.zecchini.com

Sott'acqua ha mai paura?

Negli anni norme e protocolli di sicurezza, in allenamento e in gara, sono stati radicalmente trasformati, così come è cresciuta la nostra consapevolezza dei rischi. Quando ho iniziato, per esempio, il soccorso in acqua era affidato a subacquei con le bombole, che per riportare gli atleti in superficie dovevano prima completare il processo di decompressione necessario a non mettere in pericolo se stessi. Oggi i *safety divers* sono apneisti di grande preparazione atletica che vengono incontro a meno 30, meno 35 metri e portano in superficie chi è in difficoltà in pochi secondi. Anche le gare, poi, si svolgono nei posti più sicuri. Fare apnea può diventare pericoloso nel momento in cui ci si immerge in mare da soli e ci si dimentica di ascoltare quello che ti dicono il tuo corpo e il mare. Più li conosci, più sai leggere i loro segnali, più ti puoi muovere sott'acqua con tranquillità.

A proposito di trasformazioni. I primi profondisti, conosciuti da tutti, erano esclusivamente uomini, come Enzo Maiorca e Jacques Mayol. Ora come è la situazione?

L'apneismo si sta diffondendo moltissimo tra le donne, e le competizioni oggi sono molto più combattute sul versante femminile che maschile, dove dietro a due o tre campioni affermati c'è il vuoto. Nell'edizione del 2018 del Vertical Blue alle Bahamas, io e le mie colleghe abbiamo stabilito 10 nuovi record del mondo, i maschi due. E ormai la distanza tra loro che scendono a meno 131 metri e noi, a meno 113, non è più incolmabile.

Come si prepara alle gare?

Vado in bici, ma anche con i rollerblade, e in epoca Covid ho introdotto l'arrampicata. Mi alleno poi moltissimo in acqua, con la nazionale di nuoto pinna tutto l'anno, e poi praticando windsurf, kitesurf... Il mare mi piace viverlo sotto ogni aspetto. Naturalmente, curo moltissimo la respirazione anche attraverso la meditazione che mi aiuta a raggiungere un controllo migliore della mente e al tempo stesso a preparare l'apparato respiratorio per immagazzinare più aria. Mi è servito molto anche lavorare con lo psicoterapeuta Giorgio Nardone, che mi ha insegnato a usare la visualizzazione per anticipare nella mente ogni singolo momento del tuffo, dall'avvio del riscaldamento alla fine della gara.



Apnea. Viaggio nelle profondità del corpo e dell'oceano (Il Saggiatore).

Nel suo libro racconta che per sette anni ha sofferto di un disturbo del comportamento alimentare. Vuole parlarcene?

Non ho ancora una risposta del perché così a lungo fossi spinta a fare del male al mio corpo, ad affamarlo, ma so per certo che la mano per tirarmene fuori me l'ha data proprio l'apnea, la passione per la profondità che mi ha fatto sentire viva. Ho deciso di parlare, ora di questa mia esperienza, per le persone che stanno affrontando il problema, per esortarle a chiedere aiuto, come io non ho fatto per troppo tempo, forse perché ero molto giovane. Ci tengo a dirlo: c'è sempre una soluzione da trovare nel nostro percorso verso la libertà e la serenità, perché quello che ci fa stare bene, come per me le immersioni, ci può convincere a volerle bene, finalmente.

Cosa sta preparando, ora?

Mi sto allenando per le gare del Vertical Blue che si terranno dal 13 al 23 luglio alle Bahamas. Ad agosto ci sarà poi a Cefalù la MediTerraNea Cup, a ottobre i mondiali in Turchia. Si ricomincia a gareggiare, finalmente!

E le Olimpiadi?

Le gare di apnea dovrebbero entrare nel programma dall'edizione di Los Angeles del 2028. Il Covid ha rallentato l'esecuzione di tutti i passaggi necessari per ottenere il sì definitivo dal Cio, ma questo è il nostro prossimo grande traguardo.



© RIPRODUZIONE RISERVATA