

**Antonio Cavallo**

# LEZIONI DI APNEA

# HAI DA SKIATTA'

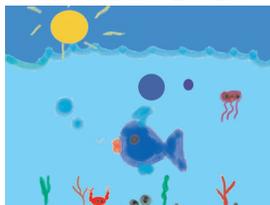


**Jam'mPress**  
edizioni

Il presente manuale è sconsigliato  
dai maggiori sponsor:



finito di stampare a  
ROMA  
GIUGNO 2013



# HAI DA SKIATTA': PROTOCOLLI DI "USCITA"

MANUALE PARTENOPEO  
DI INSICUREZZA IN ACQUA

a cura dei sopravvissuti dell'Apnea free

## Indice del manuale:

Biografia

1. I dieci comandamenti secondo Cavallo
2. Come prepararsi all'apnea
3. Sott'acqua tutto meno che rilassati
4. In acqua in-sicurezza
5. Quando c'è coerenza c'è tutto
6. Spara che ti passa
7. I risultati. Le prove provate dell'efficacia del metodo Cavallo



## Biografia di Antonio Cavallo



Sono nato a Napoli il 6 agosto 1971. Napoli: la capitale del mondo, la patria d' *'o sole e d' 'o mare*.

Sono ingegnere informatico, ma solo su carta.

La mia vita è sempre stata piena di passioni: mare, pesce, tanti amici pescatori, la buona cucina, *'e femmene*, e come ogni buon meridionale, mamma.

Ma soprattutto un nemico da sconfiggere: la fame d'aria.

Sì, avete letto bene: la mia principale preoccupazione è trasmettere la vera essenza della disciplina dell'apneista. Che significa trasferire in ogni ambito della vita rilassatezza, *selfcontrol*. La mente va allenata quanto e più del corpo. Per un buon apneista sapere come mantenere il controllo, dentro e fuori dall'acqua, significa essere a metà dell'opera. Con questo manuale cercherò di trasmettervi le tecniche acquisite con anni e anni di esperienza.

Ecco una prima dimostrazione.

Vi trovate in autostrada? La percorrete alla velocità massima consentita? (ricordate: l'apneista sa riconoscere i limiti!)

Un'automobile si mette insistentemente *aret' 'e rin'* intimandovi con fare aggressivo di farlo passare?

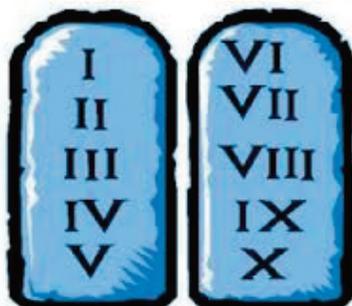
Respirate, immaginate di essere in un luogo che vi trasmette solo belle sensazioni, rilassate i muscoli cervicali poi quelli delle spalle e via via giù sino a sentire il vostro corpo leggero e pervaso da una completa sensazione di benessere. Fatelo superare.

Ed ora..... riprendete il controllo dei vostri muscoli, contraete il polpaccio e... spingete sull'acceleratore fino a tamponare delicatamente la sua automobile, fatelo *caca' sott', adda muri' 'e paura e poi adda' schiattà 'e collera. Tiè*.

E dopo questa prima perla di saggezza che ho riservato solo per i miei amici apneisti, in nome del relax e della sicurezza, **COMINCIAMO!**

# I. I X Comandamenti

...secondo Cavallo



- 1) *I song* l'istruttore tuo: non avrai altro istruttore all'infuori di me (*manco u biondino*)
- 2) **Prima di ogni tuffo, di filetto di baccalà mi abbuffo** (*nunnà mai accis' a niscuno*)
- 3) Onora il sarago al cartoccio
- 4) **Non farti fottere 'o pallone da sub**
- 5) Ricordati le quattro pinneggiate "Bo-Bo-Bo-Bo"
- 6) **Quando ti immergi, non dimenticare che le patatine sono sempre 4**
- 7) Ovunque, agganciati all'obiettivo
- 8) **Dopo un'abbuffata, richiama il diaframma e ricomincia**
- 9) Rilassati con la grappa (meglio se Cleopatra delle Poli)
- 10) **Ripeti sempre: O MASSIMALE O MORTE!**

## II. Come prepararsi all'apnea

### Teoria

#### 1. La legge di Dalton by Cavallo (*patatina 1*)

Da piccoli, a me e mia sorella davano 11 patatine apperuno.

Mia sorella le tagliava a pezzettini e poi mi diceva: guarda, io ce ne ho di più.

Dunque, il piatto sta ai polmoni come le patatine stanno all'ossigeno.

#### 2. I pericoli dell'apnea (*patatina 2*), ovvero *Sticazzi*

Antonio: "Allora che succede quando iperventiliamo?!" . Silenzio.

Antonio insiste "se iperventiliamo non ce ne frega niente?" e ancora "ecco diceva Mayol: STI CAZZI! Bari con te stesso!!!" .

Stessa scena: diagramma a vasca.

"Quando siamo in profondità che vuol dire che la pressione dell'O<sub>2</sub> aumenta?!"

"STI CAZZI!!! ci pare di stare bene, è una cosa reale, come 'e patatine, messe in un piatto più piccolo e tagliate a pezzetti, sembrano di più!!!"

"Quando siamo ai 10 metri è il momento più brutto: che succede alle patatine?!? Le rimetto dentro al piatto grande e STI CAZZI! sono di meno adesso!!!"

#### 3. Il controllo centrale della pressione

Come chiarire il concetto di centro respiratorio e controllo centrale della pressione di O<sub>2</sub>:

"La mattina si alzano due tipi di persone, i diritti e gli stronzi. e non c'è verso che i diritti rad-drizzano gli stronzi!!! Uno non tiene conto delle contrazioni, bene poi interviene il centro respi-ratorio e spegne tutto"

#### 4. Preparazione alla statica e padronanza della tecnologia

Caterina assistente di Ambra a bordo vasca con un orologio digitale subacqueo. Orologio con lo schermo fottuto, numeri quasi invisibili, si azzerava da solo, ecc..

Dopo 5 minuti che smanetta senza venirne a capo, Antonio vede che sta rallentando tutto e quasi si incazza. Lei gli dice: "Antó, non funziona sto coso!"

Lui non le dà nemmeno retta, e risponde solo "Acquisiamo PADRONANZA DELLA TECNO-LOGIA, per favore"

Dopo un po' spazientito va da lei, le prende l'orologio dalle mani e a mezza bocca dice : "ma cumm'cazz' è stu cos' ....."

#### 5. La chiarezza espressiva

"Espirate in 5 secondi, poi espirate in 10 secondi. Poi ricominciate: espirate in 5 secondi, espi- rate in 10 secondi". Nessuno degli allievi capisce.

#### 6. Per scendere in acqua: tecnica professionale

Il miglior modo per entrare in acqua: *tu stai ncopp' 'o molo, fai 'a capovolt' in raccolta, te jett' abbasc' e te schiatt' ncopp' 'e scogl'.*

#### 7. Il segreto della vera rana

La rana ce l'hai dentro... viene da sé!

La gambata a rana deve essere accelerata, come quando dobbiamo catturare una mosca. Ma se tu fai *accussì*, moscio... la mosca è volata via.

Tu, Ambra, hai fatto l'abbrivio del nulla!

## 8. Rispetto delle regole

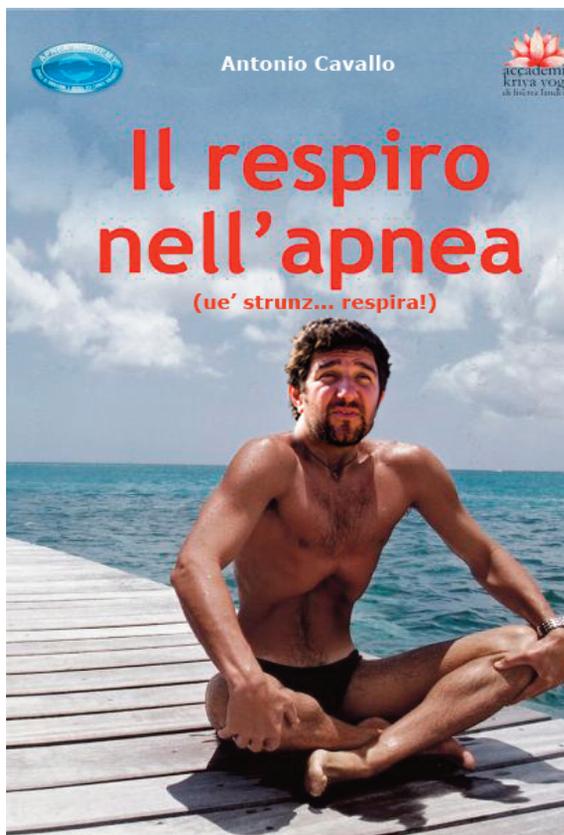
Rispetto delle regole: se rispetti le regole non ti fai male, se ti fai male... allora dici "su stat' sfortunat', NO si state strunz!!!!!"



## III. Sott'acqua tutto meno che rilassati

*Godersi un tuffo in apnea al pieno delle sue potenzialità richiede un approccio all'immersione che metta in primo piano il rilassamento psicofisico generale, cioè al fine di ridurre al minimo tutte le tensioni - sia mentali che fisiche - che possono indurre un incremento dei consumi di ossigeno e quindi ridurre sia la durata che la piacevolezza stessa dell'immersione.*

*Le tecniche di rilassamento basate sulla respirazione e sulla meditazione sono molto efficaci per indurre quello stato mentale necessario per massimizzare la nostra prestazione in apnea - che per sua natura ontologica è da sempre orientata al massimo risultato personale: l'apnea è anche (e soprattutto) sofferenza.*



Nella respirazione, dovete sapere, funziona tutto con uno scambio.

*E' o sangh' che, pompato dal cuore, porta l'ossigeno e l'anidride carbonica in giro per il nostro cuorp'.*

*Tutto o cuorp', per funzionare, brucia l'ossigeno che prende dal sangue delle arterie.*

A livello dei muscoli, poi, l'ossigeno viene trasformato in anidride carbonica e rimesso in circolo *rindr'* e vene.

Da qui, *o sangh'*, torna nei polmoni.

Li c'è lo scambio dell'ossigeno a livello degli alveoli, *o sangh'* lascia l'anidride carbonica e riprende l'ossigeno.

Quando si va in apnea, però, non si respira e l'ossigeno presente nei polmoni diventa sempre meno... piano piano finisce... non c'è più lo scambio...e sss... sss...sss...ssse muòre!!!

Però, *chill' o patetern' ha fatt' 'e ccose pe' bbuono*, e piano piano *o cuorp'* comincia a prendere l'ossigeno da dove non serve... dai muscoli, poi dal cervello...e solo alla fine dal cuore.

A quel punto interviene il mio io che mi parla e fa': "*ue', strunz, respira!!!*"

## L'ora pratica di respirazione

VOCE DI ANTONIO:

“Mettetevi sdraiati... Rilassate tutti i muscoli del vostro corpo. Siete *sciolti*, rilassati e... *decontratt!* Lasciate ora che il respiro vada da sé... sentite l'aria che entra... sentite l'aria che esce... Ora immaginate un luogo della natura, immaginate di essere in un cambo[...]”  
PAUSA.

Ci si chiede perchè questa interruzione....

RUMOROSO CAMBIO DI PAGINA

“... verde! ...il cielo azzurro...il sole caldo...il vento...

Ora piano piano riprendete il controllo del vostro corpo, stropicciatevi il viso come quando vi lavate la mattina... piano mettetevi a sedere...  
...ue'... *chist's'addormut'!!!*”

*Iamm !*

Momento di respirazione condotto - finalmente - da una suadente voce femminile: Germana conduce il training di rilassamento. Dopo 20 minuti in cui gli apneisti si stanno ancora godendo il viaggio mentale aiutati dal percorso vocale, pacato e confortante, Antonio scende dallo spogliatoio. Germana cerca di fargli capire a gesti che deve fare piano perchè ancora l'iter del rilassamento non è concluso.. ma Antonio con tutta la voce baritonale grida: IAMMMMMMM !!!!!!

*HAI DA SKIATTA' \*\**

Al termine del rilassamento e la respirazione nella saletta a -10 gradi, l'allievo entra in acqua, fiducioso di poter mettere in pratica una parte di quel benessere raggiunto e quella idea di “sforzarsi di non sforzarsi”. Dopo avere percorso poco più di metà vasca in rana subacquea, l'allievo si rivolge ad Antonio, visibilmente incupito e amareggiato del risultato raggiunto, e gli fa presente che la prestazione è stata sì breve ma che non ha assolutamente sofferto e che, anzi, ha cercato di “Non sforzarsi”, proprio come bisogna fare in apnea.

Antonio lo guarda tra l'incredulo e l'incazzato e gli urla: “Ma chiudi 'sta vasca!! Agganciati a 'st'obiettivo!! **HAI DA SKIATTÀ!!**”

**\*\*** (da questo episodio scaturisce lo scambio di messaggi tra allievi, Silvia e Andrea... il 10 dicembre 2012, e prende vita l'idea del manuale...)

# Le dritte del Cavallo



**Mai agganciarsi al risultato ...**

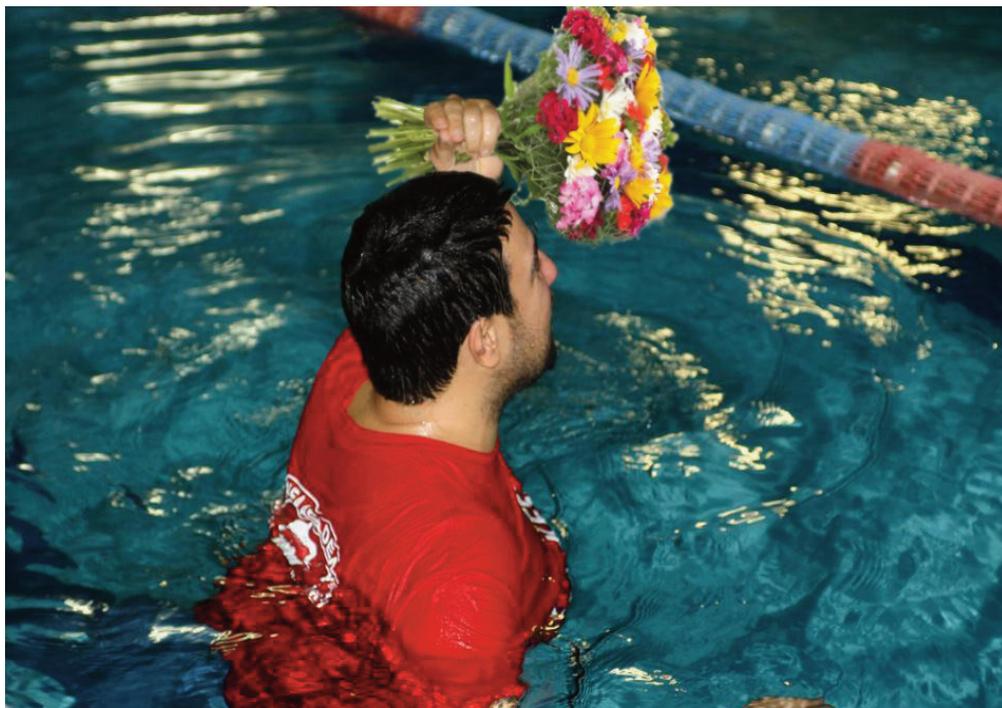
*...mammo' tenimm' 'a gara e ciammafa' 'nu mazz' tant'.*



## IV. In acqua in-sicurezza

*Le citazioni del Maestro (da memorizzare)*

**Il compagno di apnea è importante,  
dovete fidarvi ciecamente di lui,  
è lui che può salvarvi la vita.**



**...a te, Colarù,  
al massimo ti posso lanciare un mazzo di fiori.**

**La  
cosa importante  
è avere  
almeno una sambetta  
nella vita**

**Va  
bene il rilassamento...  
va bene la sicurezza, ma  
la competizione è la  
competizione**

Dopo una mattinata di apnea, il pomeriggio la comitiva del Vertical Blue 2011 uscì per rilassarsi su una spiaggia in località "Turtle cove". In seguito a ripetute pressioni, il trio Cavallo-Colarullo-Aquaman parte per una battuta di pesca che si risolve con una cernia presa da quest'ultimo. Il problema è che il ragazzo prende una testata contro la parete di roccia in cui era intanato il pesce, provocandosi un discreto taglio. All'uscita dall'acqua la prima esclamazione del Maestro alla comitiva è

*“ o guaglione è uscito con ‘nu pezz ‘e corall’ int’ a capa, ce lo portiamo in Italia! ”*



## Tecniche avanzate di salvamento partenopeo

Regola n 1: Poche regole e soprattutto....chiare  
In piscina, fine allenamento, massimale dinamica in di-  
spnea. L'allievo Valerio, si ricorda la regola e diligen-  
temente dichiara all'istruttore che non forzerà la sua  
prestazione.

Il tono rilassato e incoraggiante del Cavallo, lo rassi-  
cura: "va bene, non ti preoccupare, fai quello che riesci  
a fare" "Ricorda: sforzarsi di non sforzarsi". Il buon Ca-

vallo capisce di avere trasmesso sani principi e regole chiare e semplici. Missione compiuta!!!!

La pinneggiata rilassata permette all'allievo di coprire in serenità i primi 25m: "Antonio aveva ragione, si può nuotare senz'aria! Anzi mi sento talmente bene che penso di poter addirittura chiudere i 50m". Arrivato a metà vasca, Antonio entra in modalità al-  
lerta.

Pochi secondi ancora e....E' black out!!!!

L'Allievo, unico esemplare di uomo affondante, si adagia privo di sensi sul fondo

Eccolo! Parte l'urlo salvifico, internazionale: **"Acchiappa chill!!!!!!"**

Il risveglio, in braccio all'istruttore, è per l'allievo il battesimo ufficiale con l'allegro ed inimitabile napoletano che tra sé e sé si interroga " mmmmmmmmmmmmmmmmm, ma cumm pò essere si sono stato accusi chiar?????".



## " PINNA DI LEGNO "

La didattica del Cavallo è costantemente dedicata a creare i migliori atleti pronti ad affrontare le sfide più estreme e a raggiungere le vette più alte delle più prestigiose competizioni.

Particolare è l'attenzione del Cavallo a formare i suoi atleti in vista della nota competizione che porta all'assegnazione del famoso trofeo "Pinna di Legno". Nel corso degli anni diversi atleti della scuola del Cavallo hanno raggiunto tale ambito premio, memorabili sono state le prove di "chillo-che-nun-se-azzittisce-mai", "chillo-che-tiene-e-cosce-sempre-scoperte" e "chillo-che-è-pazzariello-a-capotasse". Le prestazioni di questi atleti sono ancora sulla bocca e nei pensieri (e, in alcuni casi, anche negli incubi) di tutti gli altri atleti che non sono riusciti ancora a raggiungere tale premio...

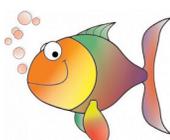
Ma queste prove non sarebbero state tali senza il valido e indiscusso apporto degli assistenti del Cavallo che hanno sempre fornito la massima attenzione nel seguire i suddetti atleti nelle prove che li hanno poi condotti alla "Pinna di Legno". A questi assistenti, il Cavallo ha sempre dedicato alla fine delle prove dolci parole (talvolta con toni molto alti) di apprezzamento per il totale sostegno dato all'atleta per il raggiungimento dell'obiettivo.

### PROTOCOLLO D'USCITA: PAROLA D'ORDINE "PROFESSIONALITÀ"

*Vertical blue 2011.* Cavallo, nel *Safety Staff* mette a disposizione tutta la sua competenza e soprattutto la professionalità dell'istruttore italiano! E' un vanto per i suoi allievi. L'atleta di turno inizia la sua prestazione, c'è tensione nell'aria, emozione, aspettativa di grandi risultati. Cavallo, concentratissimo, segue l'atleta in risalita che, visibilmente in difficoltà, conclude la prova negativamente. L'accenno di svenimento fa scattare l'aiutante-istruttore che, professionalmente e con manovre da super-eroe, lo salva. Riprendendosi grazie all'intervento del suo prode assistente e nel rispetto del protocollo, l'atleta dichiara "I'm ok!".

Rimase nella storia la laconica risposta del Maestro "NUN DAND".

A conferma della massima espressione di professionalità in un contesto ufficiale di gara.



## V. Quando c'è coerenza c'è tutto

### CAVALLO E L'ALIMENTAZIONE



*[Il Maestro]* Oggi, no, facimm' a lezione sull'alimentazione, no?

L'alimentazione è importantissima, nuje tenimm' bisogno di tanta energia, quindi dobbiamo mangiare sempre prima di entrare in acqua. Ma non troppo poco prima, no? E dobbiamo stare attenti a quello che ci magnamm'.

Va benissimo, ad esempio, nutrirsi di

- maltodestrine (che sono???)
- creatina (come è fatta???)
- alcuni aminoacidi (ma cotti o crudi???)
- carboidrati,
- proteine,
- grassi (sì, ma pochi),
- zuccheri (che poi per l'ATP diventano grassi e poi ridiventano zuccheri, quindi servono),
- la buccia delle melanzane,
- i puparuoli,
- 'o feght' che fa benissimo,
- i semini delle mele (ma buttate tutto il resto),
- 'e ppatatine fritte, che sono vero ossigeno per l'apneista.
- Poi 'e bbanan'... *ma magnatavell' 'na bbanan' ogni tant'.*

## Da evitare

- 'o ccaffè, io (napoletano) ne bevo al massimo 8-10 in tutto 'o juorn,
- e 'a cioccolata... troppo eccitanti.

Però... la sera non bisogna ASSOLUTAMENTE MAI mangiare

- maltoatesine,
- creatina,
- aminoacidi,
- carboidrati
- proteine,
- grassi,
- zuccheri,
- la buccia delle melanzane,
- i puparuoli,
- 'o feght',
- i semini delle mele,
- 'e ppatate
- 'e bbanan'

Via soprattutto pane e pasta!!!!

## Domande?

[L'allievo affamato] Sì, ok... ma quindi la sera che possiamo mangiare?

[Il Maestro] **Ve putet' magna' tutt' o riesto! 0\_0**

Passiamo quindi a cosa bere: quann c'immergiamm', tenimm"e urina', o cuorp' si DI-SI-DRA-DA! quindi tenimm' sempre bisogno 'e bere molto per reintegrare i liquidi. Ma non bere urina e assolutamente MAI bere alcool, perché attappa 'o fegat' e non è assolutamente indicato per l'apnea... I super-alcolici poi... Nooooo, so' vveleno!

Vabbuo', è ora, iatev' a cambia'... che entriamo in acqua.

[...]

Dopo l'allenamento, come sempre, grandi discussioni su dove andare a mangiare. Alla fine lo spirito di ospitalità partenopeo vince sui pochi (5) rimasti, e si decide di andare tutti a cena a casa Cavallo.

Dopo un tritico di antipasti, si passa al piatto forte della serata: "Carbonara" con cipolla, aglio, funghi champignon, mozzarella, pomodorini del vesuvio, peperoncino, pepe, zucchine, prezzemolo e lardo di colonnata.

Chesta è 'a vera carbonara!!! (????)

Nel frattempo si sono fatte le 2 di notte e finisce anche l'ultima delle 3 bottiglie di vino rosso.

Per concludere cioccolato extra-fondente al 99% per accompagnare il whisky Lagavulin Gran Riserva, invecchiato 16 anni.

A quel punto, però, l'Allievo affamato intravede un peperone caduto dal piatto durante l'assalto della prima battaglia.

Scatta qualcosa nella sua testa, come un deja vu'... e chiede: Anto', scusa... ma la lezione sull'alimentazione di questa sera...?

[Il Maestro] **Siiiiii, vabbuo'... chella è 'a teoria, 'a pratica è n'ata cosa... quanto zucchero rint' 'o ccaffè?**

## Le gare: l'importanza della preparazione

Giorno

prima della gara. Grande agitazione

nell'aria. L'allievo non sa bene in cosa consisterà la

giornata, come si svolgeranno le prove, chi saranno i giudici, chi farà assistenza, dove poter fare rilassamento, come riscaldarsi etc etc.

Dunque, l'allievo si presenta il giorno prima, all'allenamento, certo di poter trovare risposte ai suoi mille dubbi. Così chiede a Cavallo le informazioni e le indicazioni per il giorno seguente. Il maestro risponde: "Domani bisogna essere qui alle ore 9.00. Poi al termine della manifestazione ovviamente andremo a mangiare tutti insieme e propongo di prenotare un buonissimo ristorante che si trova .... [**.... seguono, per tutta la durata del riscaldamento, indicazioni di menù, tariffe e dettagli magnerecci**]. Alla fine, termina con: "Vabbuò, avete capito per domani! Ora tutti in acqua"

### *O' fenomeno*

In gara. Prova di statica. L'allievo, segue le chiare regole dell'ormai mitico istruttore Cavallo e il risultato è eccellente: 4'32", nuovo personale record! Cavallo commenta "bbuóno Valè!". L'euforia prevale sull'aria più seria e composta assunta dall'istruttore per l'occasione: è in dialetto napoletano, è proprio contento! Poi tocca alla prova di dinamica. Fomentato dal primo risultato e ormai drogato dal desiderio di dialetto napoletano, l'allievo inizia una sfida con se stesso ma soprattutto con la vasca (tipico effetto da stato confusionale da droghe!!!) Alla fine della prima, guardando la T disegnata sul fondo prima della virata, le dichiara "ci rivedremo!". Vira ai 50 m, rivede sul fondo la T della prima vasca ma non ha il tempo per i saluti, ha un po' di contrazioni ma la possibilità di sentire ancora il suono soave di complimentose parole pertenopee lo fa spingere oltre i limiti. La quarta vasca scivola via fra qualche contrazione e un'immensa euforia. E' nuovo record: 100m! E il desiderio si avvera. Le parole magiche escono dalla bocca del Cavallo: "Abò, sta a fa' o' fenomeno!!!!".

## VI. Spara che ti passa...

... perchè il vero obiettivo dell'apnea non è il rilassamento, non sono le gare, non è lo stare bene con sé stessi... Il vero obiettivo è IL PESCE, una vera e propria passione, *che ti lascia in mutande*.





## VII. I Risultati

### Le prove provate dell'efficacia del metodo Cavallo

...eh sì, contro ogni aspettativa, pare proprio che la didattica fin qui presentata abbia dato positivissimi risultati... Gli allievi di *Apnea Free*, oltre che comprare *gadgets*, magliette, portapinne, felpe etc etc... hanno dato prova, da alcuni anni a questa parte, di ottimi risultati in gara e prestazioni, che riassumiamo riportando le tre relazioni finali del I° Trofeo Triathlon Apnea 2013.

## 1° Trofeo "Triathlon Apnea" Manifestazione Sportiva a scopo benefico

| N° | Cognome | Nome    | ASSOCIAZIONE | DINAMICA (mt) | Punti | ENDURANCE (mt) | Punti | RANA SUB (mt) | Punti | Totale |
|----|---------|---------|--------------|---------------|-------|----------------|-------|---------------|-------|--------|
| 1  | PADOVA  | GERMANA | APNEAFREE    | 100           | 100   | 687            | 68,70 | 57            | 68,4  | 237,10 |

| N° | Cognome    | Nome      | ASSOCIAZIONE     | I tappa mm:ss | Punti | II tappa mm:ss | Punti | III tappa mm:ss | Punti | Totale |
|----|------------|-----------|------------------|---------------|-------|----------------|-------|-----------------|-------|--------|
| 1  | BONI       | CRISTIANO | LEGRANDBLEU      | 5:02          | 302   | 4:53           | 293   | 5' 50"          | 350   | 945    |
| 2  | MIDDEI     | FULVIO    | APNEAFREE        | 5:00          | 300   | 5:01           | 301   | 4' 56"          | 296   | 897    |
| 3  | ZINGARETTI | EMANUELE  | FREEDIVERSITALIA | 4:32          | 272   | 4:49           | 280   | 4' 18"          | 258   | 810    |
| 4  | GUERRA     | VALERIO   | APNEAFREE        | 4:32          | 272   | 4:40           | 280   | 4' 20"          | 200   | 812    |
| 5  | D'ALTILIA  | CHRISTIAN | FREEDIVERSITALIA | 4:19          | 280   | 4:38           | 278   | 3' 27"          | 207   | 744    |
| 6  | VICHI      | LUCA      | APNEAFREE        | 2:52          | 172   | 4:42           | 282   | 4' 00"          | 240   | 694    |
| 7  | AMMENDOLA  | ROBERTO   | FREEDIVERSITALIA | 2:50          | 170   | 3:19           | 199   | 3' 35"          | 215   | 584    |
| 8  | SANTO      | ANTONIO   | APNEAFREE        |               |       | 5:35           | 335   | 3' 45"          | 225   | 560    |
| 9  | MARINI     | PAOLO     | LEGRANDBLEU      | 3:07          | 187   | 2:07           | 127   | 4' 05"          | 245   | 550    |
| 10 | GIUDO      | CARLO     | APNEAFREE        | 3:24          | 204   | 3:03           | 183   | 2' 46"          | 106   | 553    |

|   |        |         |           |     |     |     |       |     |       |        |
|---|--------|---------|-----------|-----|-----|-----|-------|-----|-------|--------|
| 1 | VICHI  | LUCA    | APNEAFREE | 108 | 108 | 785 | 78,50 | 100 | 120,0 | 306,50 |
| 2 | NIUTTA | MARCO   | APNEAFREE | 125 | 100 | 800 | 80,00 | 82  | 98,4  | 278,40 |
| 3 | GUERRA | VALERIO | APNEAFREE | 100 | 100 | 687 | 68,70 | 84  | 100,8 | 269,50 |



### A ROMA SI GIOCA FINO ALL'ULTIMO RESPIRO

3 Marzo 2013. Con il fiato sospeso.....( è proprio il caso di dirlo) a Roma si è aperta la prima edizione del Trofeo triathlon apnea.

Ore 13. Il Racing sport club inizia ad affollarsi di amici pronti a sfidarsi a colpi di pinne, ampi respiri e lunghi silenzi....più o meno forzati.

Ci riserva una calorosa accoglienza il partenopeo Cavallo anche noto nell'ambiente per le sue foto con il più (?) famoso intruso ( cit . "chi è chille biondino vicino a Cavallo?").

E tra una battuta e l'altra , la distribuzione delle maglie appositamente griffate per il grande evento...quello delle maglie appunto, e le beghe amministrative che diventano occasione di conoscenza tra gli atleti in gara, già si respira una buona aria...quale miglior inizio?

Ed eccoci pronti a bordo vasca.

45 atleti, 4 associazioni sportive, parenti, amici e molti curiosi accorsi in massa speranzosi di trovare la risposta all'atavica domanda " perchè lo fai?".

Tutti prontissimi!

Una rapida rinfrescata al regolamento ad opera di Marco Ciccozzi, organizzatore anch'esso e che ci ospiterà nella terza tappa ma soprattutto da autorevoli fonti descritto come collezionista seriale di recapiti telefonici di donne, e via alle prove.

L'apertura ci riserva piacevoli sorprese. Sulla tensione da gara, nota acerrima nemica dell'apnea, è prevalso lo spirito del secondo. Sì, sì, avete letto bene, del secondo che, "piuttosto schiatto ma...," "ruberò" ai mie avversari". E tra un "dai che ce la fai" un " non fa male " ( Rocky Balboa docet) e molti irriducibili dell'evergreen " rilassa i tuoi muscoli, focalizza l'attenzione su un solo punto del tuo corpo e visualizza un' immagine che ti dia benessere" (che ti fa rispondere istintivamente "sì, l'immagine di me che esco, vivo, dall'acqua"), ognuno di noi ha collezionato ottimi risultati tra i quali spicca un ragguardevole massimale personale del pluridecorato Fulvio Middei (Apneafree) che per 5' e 00" sfiora il primato raggiunto dall'avversario Cristiano Boni (LeGrandBleu) che svetta con 5' e 02.

E' sciolto il ghiaccio.

La tensione, ancora giusta per la sana competizione, inizia a lasciare il posto a sorrisi, abbracci e incitamenti reciproci a continuare così. L'entusiasmo e l'energia sono alle stelle.

Funziona! Aprono la seconda prova, Marco Niutta (Apneafree) che non ha deluso le aspettative con una brillantissima prova conclusa con 125 mt di apnea dinamica monopinna, e Fulvio Middei che emerge con i suoi 131 mt posizionandosi senza alcun dubbio e meritevolmente sul primo gradino del podio di questa prima tappa.

Seguono Luca Vichi (Apneafree) che seppur "novizio" ci sorprende (si fa per dire) al suo primo confronto sportivo, con l'ottima prestazione che l'ha visto percorrere 108 mt con pinne.

Grande successo. Podio interamente dominato dagli atleti Apneafree!!! Complimenti!!!

Non meno speciale la prova dell'atleta Valerio Guerra ( Apneafree) anch'esso ai primi passi, si fa notare con un percorso di ben 100 mt.

Si fanno sentire e valere tutti gli altri atleti in gara. Christian D'Altiglia (Freedivers) conquista l'applauso con un percorso concluso brillantemente alla distanza di 100 mt con pinne. E a tenergli testa tutti gli altri che con molti 75mt e più, hanno dimostrato le loro capacità.

La componente femminile in gara, seppur in formazione ridotta rispetto agli uomini, non ha mancato di mettersi in luce. Ottime prestazioni di ogni partecipante che con il giusto spirito sportivo ha contribuito a dare pregio alla manifestazione. Molti i traguardi raggiunti ai 75 mt e oltre, e un testa a testa concluso a pari merito tra Simonetta Meuli ( LeGrandBleu) e Germana Padova (Apneafree) che chiudono il percorso con 100 mt e due bei sorrisi carichi di soddisfazione.

Sono certa inoltre che l'amico del biondino.....ops Antonio Cavallo, non potrà che esser fiero di vedere sul podio femminile della prova di statica Piera Becciu che, sarà per la testardaggine sarda, ha conquistato insieme alla sua compagna di squadra ben due gradini!

Ultima e terza prova: staffettone 25 mt dinamica apnea e 25 mt nuoto in superficie

Fortissimamente voluta dagli organizzatori, in particolare da Marco Cosentino, (Freedivers) ospite per la seconda tappa prevista per il 24 Marzo, istruttore apnea, istruttore pesca apnea, velista ma soprattutto istruttore dell'arte del "godemosea finchè dura", è l'emblema dello spirito di questa manifestazione: siamo sportivi, rispettiamo le regole, la sicurezza, la disciplina e il duro allenamento ma ... ..amiamo più di tutto divertirci.

E non dimentichiamo lo scopo benefico, e non solo per corpo e animo!

Tifo a mille, applausi, pinne che sfrecciano, onde anomale e stupore compiaciuto al passaggio di fenomeni del nuoto pinnato e la piscina è satura di benessere, amicizia, sorrisi, abbracci, sguardi complici e tanta soddisfazione per avere scelto di condividere una passione con sano divertimento ma soprattutto.....di essere sopravvissuti!

E ai curiosi di cui sopra rispondo " ecco perchè lo faccio!!"

Un grazie speciale agli organizzatori e agli istruttori che con pazienza e dedizione ci hanno accompagnato fin qui.

Io l'ho vissuta così.

Ci vediamo il 24 Marzo.

Germana

## *QUANDO IL GIOCO SI FA DURO, BISOGNA....RESISTERE*

Non è bastato un cielo plumbeo, una primavera che stenta ad arrivare , un discreto numero di scuse degne del giorno dell'interrogazione di storia, quali riabilitazioni post operatorie, mal di testa incessanti causa abbuffate del sabato sera, febbre fulminante, presenti ma "assenti" ingiustificati (ehm ehm....a buon intenditor poche parole), a far desistere la nutrita schiera degli atleti che anche domenica 24 marzo si sono ritrovati per confrontarsi e sfidarsi all'insegna del gioco. Questa volta tutti uniti per "resistere, resistere, resistere" La tanto temuta, se non altro per la fatica, prova di Endurance sui 12 minuti, è arrivata!

Ma ha lasciato il passo all'emozione della prima prova quella che, a ben pensarci, sembrerebbe la più facile ... "e che ci vuole, basta non respirare" si è sentito dire.....

C'è chi ha applicato alla lettera questa regola lapalissiana. Con ben 5' e 35 secondi Antonio Santo (Apneafree) ha conquistato il gradino più alto del podio della seconda tappa del Triathlon e anche la stima di tutti i suoi colleghi e dell'orgoglioso maestro Antonio Cavallo.

Segue a distanza veramente esigua, Carlo Ferrigno (Legrandbleu) con un favoloso 5' e 33" e Fulvio Middei (Apneafree) da sempre, per i ben informati, perseguitato nel bene e nel male dalla maledizione del "secondino", che ha entusiasmato da un massimale di 5' e 01", dichiarato dallo stesso esser stato "fatto col cuore" che per fortuna ha retto alla notizia ferale di non essere primo sul podio, nonostante si fosse riscattato della vittoria sfuggita per un e dico 1 secondino, appunto, nella prima tappa. Comunque sul podio con il suo compagno di squadra!

E uno dietro l'altro nella piscina del centro sportivo Nautilus che ha visto Marco Cosentino fare gli onori di casa, si sono susseguite prove di apnea statica di grande pregio. Molte le prestazioni al di sopra dei 4 minuti in ciascuna delle squadre in gara

Grumelli (Freediversitalia), Boni (Legrandbleu), Ceriola (Apneafree), Zingaretti (Freediversitalia), Vichi (Apneafree), Guerra (Apneafree), tutti non meno di 4 minuti e 40". Forse è proprio vero che...basta non respirare!!!!

Anche tra le donne il sapore della sfida si è fatto sempre più intenso e, si sa, la competizione è femmina. Norman Helena (Legrandbleu) spicca su tutte con l'eccellente prestazione di 4' e 40" inseguita da Piera Becciu (Apneafree) che non si è lasciata intimorire e con ferma e decisa eleganza si mette in luce conquistando con ben 4 min e 32 secondi il secondo posto nella classifica della giornata, a danno della compagna di squadra, Germana Padova (Apneafree) che con 4' e 17" la segue sul podio al terzo gradino, distanziata nella classifica complessiva dalla Becciu per 1 famoso secondo..... La maledizione ha colpito anche lei! [...] ... Ed ecco che Cosentino con sadico sorriso annuncia la seconda prova. Al grido di "e mo' vojo ride" dà il via all'endurance.

Ben 12 minuti di spettacolo per gli amanti del sadismo che a bordo vasca e comodamente seduti, semplicemente contando al condannato...ops...all'atleta di turno, con voce paciosa, i minuti mancanti alla fine...della prestazione, assistono alla mattanza di chi mette a dura prova cuore gambe e ....amor proprio. E se non è prova di resistenza questa....! Grandi numeri! Lo spirito di squadra ancora una volta vince e il tifo sfegatato dei compagni che in barba ai sadici di cui sopra, percorrevano a bordo vasca metri e metri di piscina per caricare il compagno che esegua la prova in acqua (o forse era un amorevole volersi assicurare dello stato vegetativo dell'amico?) ha dato i suoi buoni frutti!! Tra un "dai che ce la fai" un "spingi che c'hai il core bono" un "sei grande!!" per non commentare il "dai puledra resisti!" fioccano ottime prestazioni di tutte le squadre in gara

Marco Niutta (Apneafree) mt 800 nonostante non abbia ancora ben chiaro che ora non fa più nuoto pinnato ma ha cambiato sport!!!! C'è grossa crisi tra virate/girate!!!

Christian D'Altulia (Freediversitalia) mt 785,50. Complimenti!

E ancora Apneafree fino al 6° gradino della classifica: Luca Vichi mt 785, Stefano Mariani mt 779, Luca Ceriola mt 756 e Andrea Salica mt 753. [...] Merita un cenno la grinta dell'atleta Carlo Guido (Apneafree) che debitamente fomentato da abili Coaching di autostima, immaginandosi già ricoperto di gloria nel proprio giorno da leoni, lascia senza fiato con le prime 4 vasche in meno di 1 minuto! Constavano, poi, l'abbandono per "esaurimento", Marco Ciccozzi e Alberto Polito che sembra continui a ripetere incessantemente "avrei potuto fare di più!! Perché? Perché? Perché non sono riuscito a rianimarlo". Ormai fieri, i sopravvissuti e ad onor del vero anche i relativi istruttori, e carichi del consolidato spirito di squadra, ci si avvia al termine della manifestazione sportiva con la prova più desiderata. Quella che fa tornare tutti un po' bambini: lo staffettone! Non c'è niente da fare, più di 40 adulti alla sola parola "staffettone" hanno subito un'automatica regressione all'adolescenza e, decise con fare massonico e a rischio rissa, le strategie di squadra mirate non alla vittoria ma al massacro della squadra avversaria, chiedevano a gran voce il VIA! ( Si narra che i pochi minori presenti abbiano messo in discussione i principi educativi ricevuti)

Ben 8 squadre da 4 atleti ciascuna, rigorosamente divise tra uomini e donne riempiono la piscina di urla di incitamento, inondazioni da virate incontrollate, pinne che dotate di vita autonoma abbandonavano il padrone, insomma..... tanto caos di quelli che quando finiscono ti mancano e ti restano nel cuore per tutte le belle emozioni condivise ancora una volta con il giusto spirito della competizione.

A Marco Ciccozzi e Alberto Polito, l'onere e onore della prossima giornata di divertimento.

Grazie a tutti!!!

## 25 Aprile 2013

Festa Nazionale. I romani, nei secoli noti per lo spirito di goliardia, la passione, il piacere della compagnia e della condivisione, non potevano non festeggiare giocando, ancora una volta.

L'Ospitalità di Marco Ciccozzi e Alberto Polito al Circolo sportivo Due Ponti, sbaraglia i predecessori. Lusso, sfarzosità, pulizia, confort e Vips in ogni dove - oltre ai concorrenti in gara ma soprattutto ai loro istruttori - al punto di aver fatto circolare la voce che fosse una tecnica per destabilizzare i concorrenti delle squadre avversarie non avvezzi al jet set per pochi.

Forse, però, non hanno tenuto conto che a quell'ora della mattina la ricezione agli stimoli è scarsissima e... .. vano fu il tentativo!

Pronti ed armati di mute, maschere e cronometri, gli atleti si preparavano per la prova di apnea statica nella piscina normalmente adibita all'acquagym, altro vano tentativo di "confondere le acque" e distrarre gli avversari dall'obiettivo mettendo in vasca, quasi come subliminali inviti, tubolari, tavolette e tutto l'occorrente per scoprire una nuova passione per la ginnastica in acqua.

A svegliare i concorrenti ci pensa il partenopeo Antonio Cavallo che a gran voce (strano, non è da lui) richiama l'attenzione dei primi atleti in gara. "15 minuti allo start". Ehhh alla faccia del relax preparatorio.....

..E via la prima batteria e di seguito fino agli ultimi che autorevolissime fonti dichiararono sarebbero diventati i primi. Infatti, Piera Becciu ( Apneafree) migliora le proprie prestazioni rese nelle precedenti gare e non offre possibilità di appello a nessuna avversaria. 4' e 50 secondi da vera campionessa che le valgono la scalata dal terzo al primo posto della classifica finale. E quando si dice "la caparbieta sarda"... Complimenti Piera!! L'hanno seguita sul podio, Federica Marmo (Waterinstinc) e Germana Padova (Apneafree). [...]

Degnisime di nota le prestazioni di Fulvio Middei (Apneafree) e Zingaretti Emanuele (Freediversitalia) che con tempi rispettivamente di 4' e 55" e 4' e 20" seguivano Cristiano Boni sul podio della classifica finale, tallonati da Valerio Guerra (Apneafree) con 4' e 18". Ormai svegli e scaldati anche dal meraviglioso sole che illuminava la piscina ( altro effetto scenico organizzato ad arte), si da il via alle prove di rana subacquea. Tutte ottime prestazioni al di sopra dei 50 mt. Stupisce, solo chi non lo conosce ancora, Luca Vichi (Apneafree) con uno sbalorditivo 100 mt!!! Seguono Marco Bobbio (Legrandbleu) con 85 mt e Valerio Guerra (Apneafree) ormai lanciato per confermare il titolo di Iron man, con 84 mt, l'Acquamani di Roma sud ( anche se ora ha degni avversari da battere per mantenere il titolo) Marco Niutta (Apneafree) con 82 mt e Pier-

tropaolo ( il Santilli!) Vannozzi (Apneafree) con buonissimi 80 mt. Sarà stato di certo un errore di misurazione l'aver formalizzato la prova di Stefano Farioli ( Apneafree) a "soli" (!!!!) 78 mt. Insomma, tutte prestazioni impegnative ma non meno di quelle di tutti gli altri a seguire in classifica che hanno realizzato ottimi punteggi di poco inferiori. Complimenti a tutti!

Ecco che arrivano le donne! Quelle da qualcuno temute, oltre che per i noti e atavici motivi (mi riferisco alla naturale superiorità genetica, ovviamente!), perché brave, anzi bravissime!!

Fantastico parimerito con ben 64 mt tra la nordica bionda e svedese, che in questo caso sta per ...altissima, Helena Norman (Le Grandbleu) e la concentratissima, piccola, moretta sarda, Piera Becciu ( Apneafree) che si fa ancora una volta valere. A seguire Germana Padova (Apneafree) con 57 mt con un testa a testa con Federica Marmo (Waterinstinc) che chiude a 56 mt.

Un doveroso accenno alle prove di Fulvio Middei e Alessandra Peparini che meritano di essere evidenziate non solo per il risultato comunque ragguardevole (rispettivamente 106 mt e 63 mt) ma soprattutto per la presenza a bordo vasca di Marco Ciccozzi. Che le voci di chi lo conosce bene siano vere??? O forse faceva parte dell'articolato piano di distruzione degli avversari? Fatto sta che dove c'è samba c'è Ciccozzi....e aggiungerei, per fortuna, visto il suo pronto spirito di intervento.

Si conclude, come al solito, con la prova più giocosa, la staffetta. A dimostrazione che la staffetta va fatta comunque, è un'istituzione e della serie "ci dobbiamo divertire a tutti i costi", durante questa terza tappa è stata inserita pure la staffetta rana il cui abbinamento (staffeta/rana) per natura è un controsenso. Ma ciò non ha interessato i partecipanti che magicamente sono riusciti a rendere dinamica anche questa prova o forse.....lo spirito di leggerezza e i sorrisi di questa manifestazione l'hanno fatta percepire tale. Al via le premiazioni con ricchi premi grazie anche alla partecipazione di Thalassa sport. [...] Finalmente, a conclusione di tutte le fatiche, raggiungiamo il vero obiettivo di questo evento: tutti a mangiare! In una bella giornata primaverile, si conclude così questa manifestazione nata per iniziativa di Marco Cosentino e Antonio Cavallo che hanno trovato terreno fertile tra allievi e i loro colleghi Marco Ciccozzi e Alberto Polito e..... a quanto pare contagiando Alessandro Rignani Lolli che è pronto per organizzare una nuova tappa di giochi e apnea.

Allora...a prestissimo!!!

# Grazie Antò

*Non ci sono parole per dire grazie a qualcuno come Antonio.. Quello che si può fare, in questi casi, è concentrare tutto in un abbraccio di infinita riconoscenza. Sì. Chess'è a parol'. Caterina*

**Paziente, simpatico e affidabile! tra una risata e uno scappellotto, ci stai accompagnando sempre più in profondità e non solo in acqua!..grazie Antò!  
Francesca C.**

Tutto quello che ho imparato in piscina ed in acqua in questi cinque anni, lo devo a Te. :-)  
Grazie.  
Francesco F.

Ad un capo eccezionale, un soggetto davvero particolare, quasi pure una guida spirituale, essenziale! ☺ da un tuffo in te e nel mare non si sa quanto c'è da guadagnare!...grazie! Ambra

**Uaglio' GRAZIE a te ho riscoperto la Bellezza di stare in acqua ed ho trovato tanti amici con cui condividere le sensazioni che solo il Mare sa regalare. GRAZIE  
Andrea B.**

**Grazie amore mio per le bellissime emozioni che mi regali ogni giorno!!!  
Stefy**

**DA 10 A 78.....**

Ricordo ancora il volto contrito e quasi schifato, l'espressione tra il rassegnato e il “..ma che cazzo è venuto a fare questo essere a fare apnea...”, di Antonio alla mia prima vasca di rana sub ben tre anni orsono, quando dopo nemmeno 10 metri sono riemerso mezzo moribondo e con gli occhi che imploravano pietà!!!! Quanta acqua è passata e quanto sangue è uscito dal mio naso da quel mercoledì di tragedia. Solo la perseveranza del Cavallo poteva portarmi ai 78 metri, e il suo viso pieno di soddisfazione alla mia uscita mi ripaga di tutte le terrificanti ma splendide *skiattate* in piscina. Grazie Antonio, ora la prossima tappa è la compensazione ma lì ci vorrebbe un miracolo, o meglio un chirurgo!!!!  
Stefano F.

*Un sentito ringraziamento ad Antonio ed alla comunità Apnea free, che in meno di un anno mi hanno traghettato dal mondo terrestre al paradiso marino con passione, sicurezza e simpatia! Valerio*

*.. perché mi stai insegnando il modo per vivere in un modo bellissimo il mare.. e stare più vicina al suo Creatore. Silvia*

Le emozioni che mi trasmette l'apnea sono, per me, indescrivibili. Condividerle con chi non ha bisogno di spiegazioni, in un cammino di crescita fatto di passione e divertimento, è un regalo prezioso. Grazie Maestro!  
Germana



Da bambino l'apnea era nuotare sott'acqua a rana, era guardare con il naso all'insù il mondo seduti sul fondo della piscina, era sfidarsi a chi rimaneva più a lungo sott'acqua... adesso l'apnea sta diventando anche qualcos'altro, è rilassarsi, è superare i propri limiti, è chiudere gli occhi per affrontare sott'acqua quelle distanze che mai avresti pensato di raggiungere. Grazie Antonio.  
Stefano M.

Un giorno ho deciso di fare un 'semplice' corso di apnea con un 'semplice istruttore qualunque'.. invece ho trovato un grande professionista che mi ha regalato la passione per questo sport meraviglioso. grazie amico mio. Luca V.

Ma il Cavallo ci vuole lasciare con un ultimo comandamento:

***Riconoscere il TUO maestro***

(...uè, chi è *chill' biondino* vicino a Cavallo?)



*hanno collaborato: tutti i tuoi allievi, veterani e nuovi.  
In attesa dell'edizione aggiornata...*