



# APNEA ACADEMY

Notizie, novità, corsi e aggiornamenti

## TRE DOMANDE A ... *Mike Maric*

La formazione sportiva di Mike Maric, nato il 23 settembre 1973 a Milano, di nazionalità italiana e con passaporto croato, ha origini remote. Dieci stagioni di nuoto agonistico l'hanno forgiato alle discipline acquatiche e gli hanno permesso di compiere brillanti performance nel mondo del silenzio.

La svolta decisiva avviene nel 1997, quando conosce Umberto Pelizzari. Da quel momento in poi Maric si dedica con passione all'apnea, effettuando le prime prove di statica, di dinamica e in profondità in compagnia del pluriprimatista mondiale. Rivolgiamo a lui le tre domande di rito.

### ● *Quando hai iniziato a fare apnea e perchè?*

«Il mio contatto con l'apnea è stato sin da piccolo, grazie a mio padre. I miei primi passi li ho mossi in Croazia, a Rovigno, la terra della mia famiglia. Quello che ricordano sempre i miei genitori è che, sin da bambino, quando mi portavano in piscina, a pochi anni, mi divertivo più a trattenere il fiato che a imparare a nuotare. Quando ci siamo trasferiti in Italia definitivamente,

*Mike Maric, in basso, con un gruppo di amici tra cui Umberto Pelizzari.*



a soli cinque anni ero nel preagonismo di nuoto e poi, dai sei ai quindici, nell'agonismo. Nel 1997 ci fu il grande cambiamento: sempre tramite mio padre conosco Pelizzari e da lì nasce un nuovo periodo della mia vita, nonché una grande amicizia. Nel 1998 partecipai a uno stage a Turk and Caicos: muovevo i primi passi come aiuto di Umberto ed ebbi la fortuna di trascorrere cinque giorni con Mayol. Da lì in poi un

susseguirsi di eventi, dal corso istruttore alle gare, ai record, ai viaggi in giro per il mondo: stare con Umberto e poterlo seguire in questi dieci anni mi ha dato soddisfazioni incredibili. Questo legame forte mi ha portato a conoscere l'apnea in senso tecnico e a migliorarmi oltre che ad allenarmi senza soluzione di continuità. Crescendo come persona e come apneista ho sentito il bisogno di confrontarmi in primis con me stesso e poi con gli altri: da qui mi sono cimentato nelle gare e nell'agonismo in generale. Chiaramente lo spirito di emulazione era abbastanza dominante in me, essendo a contatto stretto con un'icona di questo sport. Dopodiché ho cominciato a cercare la mia strada e nel 2004 un evento importante segna la mia vita agonistica: proprio in Croazia, a Medulino, riesco a realizzare il record del Mondo in jump blue».

### ● *Qual è, attualmente, il tuo impegno nell'apnea?*

«Sono impegnato nella promozione del nuoto pinnato e dell'immersione con la monopinna. Nutro un'ammirazione verso il gesto tecnico del pinnato e mi reputo un grande appassionato: dal 2001, anno in cui provai la mia prima monopinna ai Mondiali di Ibiza, ho cominciato a dedicarmi a questo attrezzo. Nel 2003 ho conosciuto Valter Mazzei e tutta la squadra dei pinnatisti del Nord Padania Sub Varedo e da al-

## APNEA FREE, UNA NUOVA SCUOLA A ROMA

Nella realtà dell'apnea Romana è presente una nuova scuola: l'associazione sportiva dilettantistica ApneaFree (www.apneafree.it, cell. 3384743159, 3286630307).

ApneaFree nasce nel dicembre 2006 da un'idea di Antonio Cavallo e Marco Cosentino, due istruttori, ma soprattutto due amici appassionati di mare che hanno deciso di intraprendere assieme questa avventura con entusiasmo e passione. La scuola è quindi nata da poco ma vanta basi molto solide e collaborazioni di prim'ordine nel settore. Accanto ad Antonio e Marco, che svolgono corsi a Roma, ci sono anche Francesco Natale e Giuseppe Nurchi, che in Sardegna organizzano corsi e stage nella zona di Cagliari e Villasimius.

L'obiettivo di ApneaFree è di diffondere e sviluppare la "Cultura del Mare" e tutte le attività a esso connesse, ponendo al centro il benessere psico-fisico della persona: per perseguire questi obiettivi la scuola organizza corsi, uscite in mare e week-end in barca all'insegna della vela e dell'apnea. Durante la

navigazione verso le isole del Giglio e di Giannutri vengono insegnati i rudimenti della teoria e della navigazione a vela e si potrà assaporare il piacere di svegliarsi in rade meravigliose per poi tuffarsi in mare.

Accanto a queste attività svolte nel "continente" ci sono quelle in Sardegna, che nel periodo tra maggio e ottobre avranno come punto di riferimento il Centro Velico Setar, situato a circa cinque chilometri da Cagliari, sulla strada per Villasimius.

Ma le attività della scuola non finiscono qui. Infatti, ApneaFree organizza durante tutto l'anno incontri a tema riguardanti diversi argomenti tra i quali l'attrezzatura tecnica, l'avvicinamento alle gare e ai record con gli attuali testimonial del panorama apneistico italiano; la pesca, con l'intervento di esperti pescatori; stage sull'uso della monopinna; stage sulle tecniche di rilassamento e respirazione Pranayama. Per gli allievi più motivati ci sarà anche la possibilità di partecipare a sessioni di allenamento settimanale specifico.