

Prefazione

In apnea nel mare di ghiaccio

di Ilaria Molinari¹

Qualche anno fa mi arrivò un messaggio: “Ti auguro di toccare il fondo ogni volta che lo vorrai!”.

Io chiesi chi fosse il mittente e la risposta fu: “Uno a cui augureresti di toccare il cielo ogni volta che lo desidera!”.

Ovviamente si trattava di Daniele!

Io, quella che dovrebbe poter “toccare il fondo ogni volta che lo desidera”, sono un’apneista la cui specialità è l’assetto costante, l’apnea profonda che si pratica in mare.

Apparentemente le nostre passioni non hanno nulla in comune e sono, anzi, agli estremi opposti, eppure sono molto simili, sia sotto l’aspetto mentale sia sotto quello fisico: la Montagna e il Mare sono due facce di uno stesso mondo che si specchiano l’uno nell’altro.

In apnea si scende in profondità con un solo respiro nel corpo, in un percorso liquido caratterizzato da un’andata

¹ Ilaria Molinari, terzo posto ai Campionati mondiali di apnea a squadre, Ibiza 2001; tre volte campionessa italiana di apnea (2003, 2004, 2005), due record italiani nella disciplina dell’assetto costante a -59 e -65 metri (Siracusa 2004, 2005), quattro convocazioni nella Nazionale italiana di apnea, istruttrice *Apnea Academy* dal 2004.

e da un ritorno, un piccolo viaggio compresso che bisogna percorrere tutto d'un fiato, nel vero senso della parola, e che, una volta intrapreso, va portato a termine se si vuole tornare alla "realtà".

Anche in montagna si procede verso un obiettivo verticale, che non si trova negli abissi ma, al contrario, sulla sommità delle pareti di ghiaccio e roccia, una salita e una discesa più lente e diluite nel tempo ma sempre ai confini della sopravvivenza.

La carenza d'ossigeno è una peculiarità di entrambe queste discipline, altro punto in comune. Come nell'apnea, chi tenta un'impresa alpinistica parte per un viaggio che non prevede interruzioni repentine o ripensamenti, una volta raggiunta la vetta, infatti, si deve scendere e ritornare al mondo "terrestre".

Mare e montagna: due pianeti affascinanti, i regni del silenzio, temuti in modo reverenziale e adorati a volte oltre la razionalità. Il sogno di poterli vivere appieno, come pochi osano o sono in grado di fare, per qualche manciata di minuti nell'apnea e per qualche giorno nell'alpinismo, è uno stimolo irresistibile, spesso incomprensibile per molti. Un tocco di sana follia è l'ingrediente principale.

Quando si parte si lascia tutto al livello del mare, ci si abbandona a un ambiente ostile e difficile per noi, abituati a respirare a un'atmosfera di pressione e a vivere a una temperatura mite, ci si abbandona a un mondo meraviglioso che offre infinita ispirazione a chi lo sa interpretare e guardare con occhi puri, con la curiosità dei bimbi. Questi luoghi donano una dose di libertà irreperibile in condizioni "normali" e permettono di apprezzare e assaporare la propria natura, soprattutto dopo il raggiungimento dell'obiettivo estremo e il ritorno alla superficie,

punto di congiunzione e di partenza per mari e monti, per apneisti e alpinisti.

Le nostre discipline sono talmente simili che Daniele ha frequentato uno dei miei corsi di *Apnea Academy* – scuola di formazione e ricerca per l’apnea subacquea – ed è stato interessante vederlo in azione. Sono rimasta stupita nel notare la sua acquaticità: oltre ad aver ampiamente superato tutti gli obiettivi richiesti, Daniele ha dimostrato un’innata tranquillità in acqua. Inoltre, l’esperienza nell’elemento liquido lo ha aiutato a ripercorrere dei momenti salienti delle sue spedizioni; le tecniche di rilassamento e di respirazione apprese durante il corso e le apnee, ovvero momenti di estrema introspezione e di profonda autoanalisi, lo hanno aiutato a colmare quelle rare zone d’ombra che non era ancora riuscito a padroneggiare, a comprendere completamente. Nell’apnea ha potuto trovare dei nuovi appigli da utilizzare anche nella sua disciplina.

Daniele è un fortissimo atleta, un grande sognatore ma, al tempo stesso, ha i piedi ben piantati a terra (almeno concettualmente, visto che per la maggior parte del tempo li tiene sospesi a migliaia di metri di altezza). La sua autoironia e l’enorme passione per quello che fa sono caratteristiche che gli hanno permesso di raggiungere importanti obiettivi sportivi e professionali. Grazie al suo modo allegro ed energico di diffondere le sue conoscenze e la gioia della montagna, ha intrapreso diverse attività parallele che gli permettono di portare avanti la sua ragione di vita, senza mai perdere la purezza che lo unisce al suo “mare di ghiaccio”.