

Una donna oltre i 100 nel costante AIDA

Natalia Molchanova raggiunge per prima con successo i 101 metri in assetto costante, entrando quindi di diritto – oltre che nel ristretto club dei 100, finora appannaggio solo maschile – nella storia di questo sport a cura di Leonardo D'Imporzano

Natalia, l'apneista che viene dal freddo, per parafrasare il titolo di un famoso film di James Bond, appare senza dubbio la migliore atleta che l'apnea femminile abbia mai espresso, non solo per l'eleganza del gesto atletico, ma proprio per gli impressionanti dati statistici che emergono guardando il suo albo

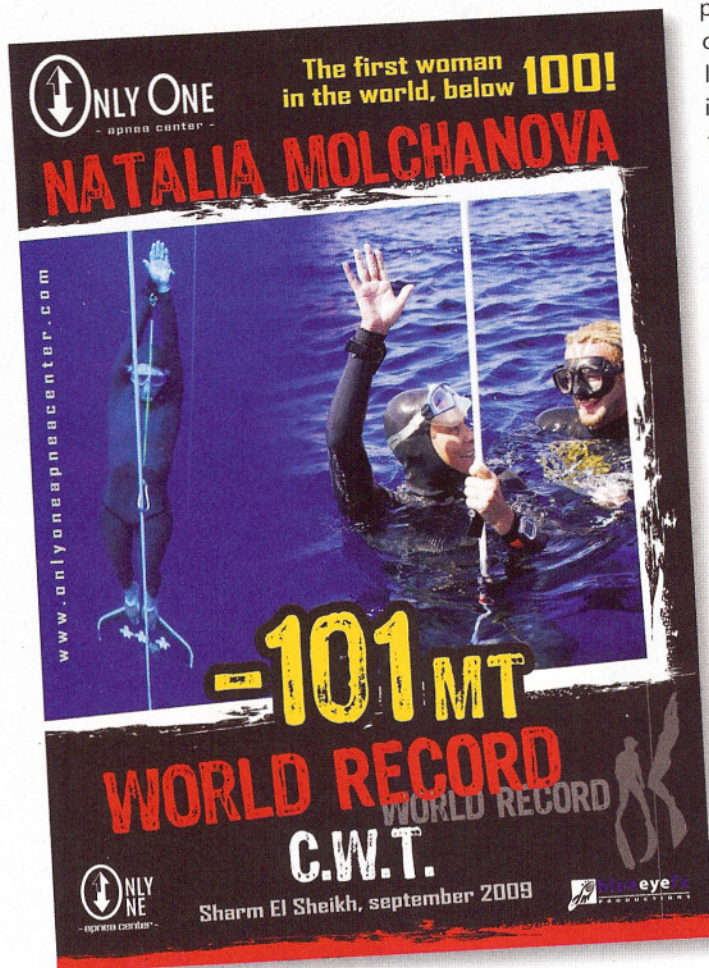
d'oro. Sono, con l'ultimo record nell'immersione libera, ben 26 record mondiali AIDA, uno in più di Herbert Nitsch, 10 medaglie d'oro nell'individuale e 2 in squadra ai Campionati Mondiali AIDA. A quelli di Maribor, in Slovenia, il tempo registrato da Natalia nella competizione della statica fu di 8 minuti netti, ben superiore a quello fatto registrare in cam-

occasione del "Vertical Blue", ma qualcosa non ha funzionato. Sara, di solito fortissima, ha attraversato negli ultimi due anni un periodo veramente difficile, accompagnandosi con una preparazione fisica sottodimensionata, ma a quote del genere, superati i 90 m, il fisico ne risente in maniera preponderante e la mente da sola non basta più.

Forse non sarebbe stato neanche giusto che quest'obiettivo fosse stato centrato dall'inglese, anche se, da spettatori, avremmo avuto, finalmente dopo anni, il piacere di assistere nuovamente a un duello tra profondiste con possibilità di schierarci per l'una o per l'altra, decidendo di parteggiare per l'estro o per la metodica. Comunque, il giorno 25 settembre, calzata la sua monopinna e fatte circa 25 respirazioni forzate, Natalia è sparita nell'abisso per riemergere 3'50" dopo con il cartellino tra le mani.

Una discesa compiuta con una nuova metodica: ha infatti pinneggiato con uno stile lento ma deciso fin verso i 60 m, per poi iniziare solo a quel punto una veloce caduta libera fin sul piattello, dal quale ha preso a risalire con brevi e veloci scatti delle gambe, fin vero i 30 m, dai quali poi è riemorsa lasciandosi trasportare in superficie, riducendo quindi le possibilità di black-out per lo sbalzo delle pressioni parziali. Un'uscita perfetta, e sebbene affaticata, con il sorriso sulle labbra, ha completato la procedura AIDA di convalida in pochi secondi dei quindici a disposizione. È la stessa Natalia che ci dice perché ha scelto la misura dei 101

po maschile, dove il vincitore, lo svizzero Nicolas Guerry, fece fermare i cronometri a 7'34". Natalia è stata, fino ad ora, l'unica atleta femminile a nuotare attraverso l'Arco di Dahab, 55 m di profondità, per 30 m di lunghezza, ma le statistiche corrono veloci anche ad altre prestazioni, da cui si evince che è l'attuale detentrica del record in 6 delle 8 specialità dell'apnea riconosciute da AIDA, con l'esclusione dell'Assetto Variabile e del No Limits, prove in cui non si è ancora misurata. In molti speravano che fosse lo "sgricciolo" inglese, Sara Campbell, a conquistare per prima la tripla cifra, visto le potenzialità dimostrate in aprile in



La primatista tra Bill Stromberg (a destra) e Marco Nones



metri: "Oggi sono scesa a - 101 m perché Sara aveva provato a scendere a - 100 m, strappando il cartellino sul fondo e andando in BO in superficie, ho quindi deciso di scendere un metro in più, per fare un record a una quota che nessuna aveva mai toccato prima". Natalia non si è accontentata, e da grande atleta qual è, senza perdere la concentrazione o sentirsi appagata della prestazione fatta, solamente due giorni dopo s'è immersa nuovamente per aggiungere 5 m al suo precedente record nell'Immersione Libera, strappando il cartellino a - 90 m, in una lunghissima immersione di addirittura 4'01". Nello stesso giorno della grande festa per il record nel FIM, il figlio di Natalia, Alexey, ha uguagliato nel costante senza pinne la misura del record continentale di Herbert Nitsch, 83 m, lasciando sbalorditi i presenti, non tanto sul proprio valore atletico - Alexey è già primatista mondiale nella dinamica lineare con 250 m - ma per la facilità del gesto che gli ha permesso un'uscita perfetta. Sono già in molti gli addetti ai lavori che si aspettano che, per i mondiali AIDA della profondità, in programma alle Bahamas a fine novembre, Alexey possa impensierire l'attuale primatista William

Trubridge. Ecco un paio di domande di qualche tempo fa a Natalia.

Sei la migliore apneista femminile di sempre, ma anche madre di Alexey, quando accompagni tuo figlio, cosa provi come madre e come coach?

Molti pensano che sia stata io a spingerlo all'apnea per farlo diventare un campione e tramandare il nostro nome. In realtà non è così: infatti provo paura per lui. Non avevo intenzione di insegnargli l'apnea e non volevo che la facesse. È accaduto, semplicemente. Quando mi sono trasferita a Mosca per dedicarmi all'apnea, Lesha [Alexey, n.d.a.] stava studiando all'università di San Pietroburgo, che non è lontana da Mosca, e un giorno è venuto e ha cominciato ad allenarsi. Io non me la sentivo di scoraggiarlo. Quindi non mi rimaneva altro da fare che allenarlo per dirigerne in modo appropriato energie, concentrazione e sforzi. Ho pensato: «se non posso impedirgli di fare apnea, almeno posso fargli da supporto e insegnargli la sicurezza».

Fin'ora non hai record in Aspetto variabile e No Limits, a causa d'un brutto ricordo, giusto? Come andò esattamente?

Sì, è vero. Una volta, due anni fa, mi stavo allenando con una slitta che le ragazze del Freedive Dahab [Lotta e Linda, n.d.a.] avevano sistemato per me. Saprai come funziona l'apparato: una zavorra ti trascina giù e un sistema di galleggiamento, un pallone, ti riporta in superficie. Dunque, rilascio il freno, scendo giù sul piattello a - 90 e cerco di aprire la valvola per gonfiare il pallone.

Improvvisamente la fine del tubo che inietta aria nel pallone esce fuori e comincia a spargere bollicine dappertutto; decido di chiudere la valvola, re-inserisco il tubicino nel pallone e riapro il rubinetto. E di nuovo esce fuori senza immettere aria nel pallone. Il tempo passa... Non so perché sono rimasta lì, avrei potuto risalire senza quel dannato pallone... Invece cercavo di aggiustarlo... Quindi sto ancora lì, cerco di infilare il tubicino e questa volta lo tengo con la mano per evitare che riscappi di nuovo. Funziona e vengo su. Sfortunatamente il tempo speso in profondità era stato troppo per lasciarmi senza conseguenze. Sono svenuta e sono rimasta in ospedale per un po'. Il cattivo ricordo legato alla slitta è ancora troppo vivo e per adesso non me la sento di riprendere la pratica.