



# VERA GIAMPIETRO

MEDIAKIT  
2023

## LA SUA STORIA

Nata a Bellinzona, in Svizzera, nel 1990, Vera ha studiato e vissuto a Losanna per 10 anni. Scopre l'apnea nel 2018 e diventa subito istruttrice. Inizia a gareggiare lo stesso anno, ma a causa di uno sfortunato incidente è costretta fuori dall'acqua per due anni. Nel 2020 si trasferisce in Egitto durante la pandemia per riconnettersi con il mare. Nel suo primo mese a Dahab, batte tutti i record svizzeri di profondità vincendouna medaglia d'oro nella sua prima competizione dopo l'incidente. Da allora ha continuato a battere record nelle competizioni internazionali e ha partecipato a due campionati del mondo.

## CHI È VERA?

Insegnante di yoga, istruttrice di apnea, atleta, arrampicatrice appassionata, Vera è innamorata del movimento e della natura. Vive tra la Svizzera e l'Egitto, viaggiando in tutto il mondo per allenarsi e gareggiare. Finanzia la maggior parte delle sue spese organizzando vacanze yoga e apnea, e workshop sulla gestione dello stress per le aziende. Vera è in missione per portare più consapevolezza agli altri. Ama parlare in pubblico della sua esperienza, sperando di ispirare gli altri a seguire i loro sogni.

## UN SIMBOLO DI EFFICIENZA SVIZZERA

L'apnea profonda richiede una preparazione fisica e mentale impeccabile. Laggiù non si può sbagliare, le conseguenze possono essere fatali. L'apneista allena il corpo ma anche la mente, perché è quella che determinerà il suo successo. Per proteggersi dalla pressione, bisogna padroneggiare un protocollo complesso per aumentare la flessibilità, così come affinare la tecnica di equalizzazione delle orecchie. Essendo svizzera, Vera vuole mostrare al mondo che gli standard di precisione ed efficienza per cui il nostro paese è famoso, non mancano nella sua pratica dell'apnea.

# UNA DETERMINAZIONE CHE ISPIRA

Nel 2018, uno sfortunato evento l'ha lasciata con un timpano perforato e per molti anni ha temuto che il suo sogno di immergersi fosse perso per sempre. Una serie di errori medici all'estero l'hanno lasciata in un letto d'ospedale e un'importante perdita dell'udito da un lato. Invece di arrendersi, ha lottato con le unghie e con i denti per tornare a gareggiare. Attraverso i suoi social e le sue conferenze, condivide la sua difficile storia per incoraggiare gli altri a lottare per il diritto di vivere i propri sogni. Vera non compete solo per se stessa ma per tutti coloro che desidera ispirare!

## OBIETTIVI

Nuovi record nazionali in profondità, un campionato mondiale, le prime gare in piscina e un tentativo di record mondiale renderanno quest'anno incredibile!

Per informazioni dettagliate sul calendario 2023 di Vera, richiedi l'ultima versione via e-mail.

## DONNA BIONICA

Vera si sottoporrà a un intervento chirurgico in marzo perché soffre ancora di una perforazione del timpano e le verrà impiantato un apparecchio acustico nell'orecchio medio per testarlo in profondità. In collaborazione con il produttore, una multinazionale austriaca di dispositivi medici, spera di sensibilizzare le persone con problemi di udito. Sarà la prima atleta nel suo sport a competere con un dispositivo del genere.

## NUMERI

3° POSTO	CLASSIFICA MONDIALE GENERALE AIDA 2020
19x	RECORD NAZIONALI
73m	TUFFO PIÙ PROFONDO
32	ANNI

## Per quanto tempo puoi trattenere il respiro?

Se sto facendo statica (STA) posso trattenere il respiro per 4-5 minuti dopo alcune ripetizioni. Il mio record personale è di circa 5 minuti, ma ad essere onesti non l'ho mai veramente allenata perché di solito si pratica in piscina. Mi piace il mare aperto. Lì, l'obiettivo principale non è il tempo di apnea, ma la profondità raggiunta. Il tempo di immersione è però un indicatore importante della nostra velocità, che è uno strumento utile per capire cosa possiamo correggere. Ad esempio, se sono troppo lenta durante la discesa, probabilmente significa che devo migliorare la mia posizione di caduta libera perché sto creando attrito. Se sono troppo veloce, può essere pericoloso perché probabilmente indosso troppo peso.

## A che profondità arrivi?

Nell'apnea ci sono molte categorie, ognuna di esse consiste in un diverso modo di muoversi nell'acqua, quindi i record personali possono essere molti, uno per ogni disciplina. È comune considerare la profondità massima raggiunta in una delle discipline in assetto costante (CWT, CWTB, FIM o CNF). Nel mio caso, sono 69 metri.

## Qual è la tua disciplina preferita?

Ho sempre preferito esplorare le discipline di profondità, perché l'oceano è dove mi sento a casa, posso capirmi e migliorarmi di più. Mi è sempre piaciuto nuotare con la monopinna (CWT) ed è ciò che ho allenato di più. Nel 2022 ho deciso di concentrarmi sulla più pura delle discipline dell'apnea, ossia la rana, senza pinne (CNF). Con mia grande sorpresa, me ne sono innamorata. È la più difficile perché non hai attrezzi per aiutarti, ma è un ottimo modo per imparare a fidarsi di sé e a spingere i limiti della propria mente.

## Dove ti alleni?

Negli ultimi anni, Dahab (un piccolo villaggio beduino nel Sinai, in Egitto) è diventato il mio quartier generale per l'allenamento della profondità. La sua vivace comunità di apneisti e le ottime condizioni del mare ne fanno un luogo eccezionale dove i progressi diventano spesso quotidiani. Quando sono in Europa, vivo tra Losanna e il Ticino. Un mese prima di ogni campionato del mondo, mi reco nel luogo in cui avrò luogo per adattarmi a quelle specifiche condizioni dell'acqua. L'anno scorso è stato in Turchia, l'anno prima a Cipro.

## In che modo sei cambiata come atleta dopo l'incidente?

Per molto tempo non sapevo se un giorno avrei potuto immergermi di nuovo perché i medici mi dicevano che la perforazione del timpano che avevo era impossibile da riparare. Dopo due anni, ho deciso di provare lo stesso e sono riuscita a trovare un equilibrio nonostante le difficoltà. Da allora, il mio atteggiamento nei confronti dello sport è cambiato completamente. Non do più nulla per scontato, ogni singolo tuffo è una benedizione. Per me poi non è uno sport, è uno stile di vita e soprattutto un modo per incoraggiare gli altri a seguire i propri sogni, quindi ne apprezzo ogni secondo.



# CONTATTI



[www.veragiampietro.com](http://www.veragiampietro.com)



[hello@veragiampietro.com](mailto:hello@veragiampietro.com)



[@vera\\_giampietro](https://www.instagram.com/vera_giampietro)



Vera Giampietro



+41 79 827 84 97