

CARLO ASCOLI



SCHEDA ATLETA

NOME Carlo **COGNOME** Ascoli **DATA DI NASCITA** 12/04/1979 **CATEGORIA** SM35
ALTEZZA MT 1.78 **PESO KG** 70 **FREQ. CARD. A RIP** 43 **ALLENATORE** Ivan Cudin
SOCIETÀ *Asd Villa de Sanctis e Podistica Casalotti* **SPECIALITÀ** corsa su strada
MEDICO Del Vecchio **TITOLO DI STUDIO** diploma **PROFESS.** studente **STATO CIVILE** celibe

RECORD PERSONALI

DISTANZA	TEMPO	ANNO
10'000 m	36'07''	2010
21,097 km	1h20'55''	2010
42,195 km	2h51'31''	2010
100 km	8h05'	2012

ATLETICA LEGGERA

Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera? Ho iniziato a correre al parco a 18 anni, con la *Stracittadina* Roma 2003, prima gara ufficiale *Corri alla Garbatella* 2003.

Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare? Pesavo 100 kg.

Preferisci allenarti in compagnia o da solo? Se riesco in compagnia altrimenti molte volte anche da solo.

Quando corri ti concentri: a) sul gesto atletico; b) sull'immagine interna; c) sull'ambiente circostante? Su ognuna delle tre cose.

L'allenamento che preferisci e perché. Il lungo perché mi piace tantissimo correre e questo è l'allenamento che mi permette di farlo per più tempo.

Quante volte ti alleni a settimana? 6 volte, di solito mi riposo il sabato.

Com'è il tuo allenamento? Vario.

Quanti chilometri percorri a settimana? Dipende dalla preparazione delle gara dai 70 ai 160 km (se capita nella settimana di un'ultramaratona).

Quante gare fai ogni anno? Quando ho iniziato correvo praticamente tutte le domeniche, poi una trentina l'anno, negli ultimi tre anni causa infortuni e problemi allergici poche, spero di tornare a farne di più.

Esegui esercizi di *stretching*, ginnastica, *circuit training*, yoga o altro e con quale frequenza? Faccio **stretching**, esercizi di *Core stability* e da qualche anno faccio esercizi di ginnastica propriocettiva tutti i giorni.

Il tuo rapporto con l'allenatore. Fantastico, mi fornisce le schede di allenamento e anche se non ci vediamo purtroppo quasi mai (abitiamo distanti) mi dà il suo sostegno e soprattutto la sua forza per affrontare le gare.

Hai un diario in cui annotare programmi, allenamenti, gare, test? Sì, sia cartaceo che elettronico (*excel*).

Il successo che più ti ha gratificato. Forse i due terzi posti consecutivi alla *100 km delle Alpi* 2012/2013. Il primo perché ho ottenuto il mio personale sulla distanza, il secondo perché sono partito con una fortissima dermatite sul dorso dei piedi e riuscire ad arrivare a podio è stato quasi un miracolo.

Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare? Di solito due, una per le gare brevi, un'altra per quelle lunghe.

NUTRIZIONE E SALUTE

Come ti alimenti abitualmente? Mangio di tutto.

Assumi integratori alimentari? *Sideral oro* (Ferro).

Le tue scelte dietetiche sono suggerite dal medico, dal dietologo, da riviste, personali o altro? Medico e personali.

Oltre alla tradizionale visita per certificato medico sportivo agonistico, ti sottoponi ad altri indagini come esami del sangue periodici e con quale frequenza? Circa due volte l'anno, ma anche più spesso.

In genere i corridori, specialmente quelli di lunghe distanze, incorrono nel problema dell'anemia. È anche il tuo caso o accusi altri disturbi? Ho avuto sempre problemi di mancanza di ferro, anche prima di correre.

In caso di problemi fisici a chi/che cosa ricorri? Medico di famiglia o centri specializzati per esami diagnostici, altre volte lascio al corpo il tempo di recuperare.

Ti fai massaggiare abitualmente o solo in caso di infortuni? Ho fisioterapisti di fiducia, ma spesso ci vado quando il problema persiste da 1/2 settimane.

Avverti qualcosa d'insolito nelle fasi pre-gara? Sai gestire l'ansia? Non ho mai avuto grande preoccupazione, forse negli ultimi due anni a causa di qualche infortunio sono un pochino più pauroso.

Ti sei mai sottoposto a un esame baropodometrico? A una valutazione posturale? Sì.

Hai mai effettuato test di valutazione? Quali e con che frequenza? No.

SPORT

Leggi libri e riviste di atletica leggera? Quali? *Correre* e *Runner's World*.

Segui trasmissioni televisive su questo sport? Sì.

Quale sito frequenti maggiormente? Tantissimi. Forse i tre principali www.maratoneta.it www.mariomoretti.it per vedere le gare a Roma e www.iutaitalia.it per le ultramaratone.

Nella tua società sportiva ci sono atleti con disabilità? Purtroppo no. Dico purtroppo, perché mi piacerebbe condividere con un atleta disabile la corsa.

Non ritieni che il settore disabilità andrebbe maggiormente preso in considerazione anche nell'atletica leggera? Sicuramente sì. Un mio sogno nel cassetto è accompagnare una persona con disabilità a una gara (ipovedente o carrozzina), ma purtroppo non riesco mai a organizzarmi per riuscire a fare ciò.

Lo sportivo che preferisci e perché. Sono tanti gli sportivi che ammiro, ne dico due non tanto perché sono fortissimi atleti (sarebbe banale dirlo), ma perché sono persone splendide: Ivan Cudin e Giorgio Calcaterra.

Un giudizio sulla tua società sportiva e i motivi della scelta. Prima voglio ricordare anche la mia prima squadra: l'*Arcobaleno* che purtroppo ora non esiste più. Sono un romantico da questo punto di vista, se mi metto una maglia addosso è quasi impossibile togliermela. Ho due società perché ho due tesseramenti. Sono riuscito a dividere il cuore a metà. L'*ASD Villa de Sanctis* è soprattutto la squadra delle ultramaratone mentre la *Podistica Casalotti* rappresenta il quartiere dove vivo. Hanno casualmente lo stesso motto: «*Caput imperare, non pedes*».

«L'importante non è vincere, ma partecipare con il massimo impegno e al limite delle proprie possibilità» (De Coubertin). Sei d'accordo oppure? Sono d'accordo. In ogni gara c'è un traguardo, non importa tagliarlo per primo o per ultimo, l'importante è tagliarlo!!!

I tuoi obiettivi sportivi. Nelle domande precedenti ho citato due atleti formidabili, ora ne cito un altro, sconosciuto a tanti per rispondere a questa domanda. Il mio obiettivo sportivo si chiama Ugo Marchionni, classe 1935, mio *ex* compagno di squadra all'*Arcobaleno* e 22 volte *finisher* al *Passatore* (basti pensare che dal 2005 ha saltato soltanto l'edizione 2010). Vorrei continuare a correre e gareggiare come Ugo.

La tua famiglia condivide la tua passione sportiva? Sì, non avrei potuto correre senza l'aiuto di mia madre. La mia ragazza mi supporta e spesso mi accompagna alle gare.

Nel tempo libero cosa c'è oltre all'atletica? Tantissime altre cose.

ESSERE ULTRAMARATONETA

Cosa ti ha spinto a diventare "ultramaratoneta"? Il piacere di correre a lungo.

Qual è la gara estrema che più ti affascina e perché? Non l'ho ancora fatta: l'Atene - Sparta. Rappresenta la storia del podismo.

Il risultato ripaga sempre lo sforzo profuso in allenamento e gara? Sempre anche se qualche volta non si è al 100% e diamo colpa all'allenamento o alla gara.

Ti piace il *trail running* e perché? Mi piace per il contatto ravvicinato con la natura, ma non lo pratico per scarso allenamento su questo tipo di terreno e ho paura d'infortunarmi.

Per fare una 100 km quante volte occorre allenarsi a settimana per terminare la prova senza accusare malori e comunque essere in grado nel giro di pochi giorni di ritornare a

correre? Secondo me dipende da persona a persona, per me almeno 5/6 volte a settimana sono indispensabili.

In genere il corridore corre e basta e partecipa alle gare domenicali. Poi c'è chi fa dei lavori più specifici, tipo ripetute, fartlek, interval training. È importante anche inserire esercizi di tecnica di corsa, andature per l'atleta ultra? Sì sono importanti.

Conta più la mente, il fisico o il cuore nella sportiva vita di un ultramaratoneta? Tutti e tre, ma la mente spesso ti aiuta a superare momenti dove il fisico sembra abbandonarti.

In famiglia altri condividono la tua passione o in questo senso vivi isolato? Mia madre e la mia ragazza la condividono.

La gara più bella: racconta. La *100 km delle Alpi* 2013. Parto con una fortissima dermatite atopica sul dorso dei piedi, arrivo terzo assoluto, chiamo mia madre per dirle che sono sul podio e mia madre piange commossa.

IL MONDO ULTRA

Il calendario è sempre più fitto: tante gare, tanti atleti partecipanti. In fondo gli episodi drammatici di incidenti, infortuni, morti sono ridotti. Cosa ne pensi? Durante un'ultramaratona i ritmi sono più lenti. Penso che gli episodi che ogni tanto accadono nelle maratone o altre gare sono frutto di fatalità e di un destino a cui nessuno di noi può opporsi.

La FIDAL tempo fa informava di un progetto per regolamentare le gare outdoor. A tuo giudizio cosa andrebbe modificato e comunque rivisto? Credo che l'ultramaratona in Italia non venga vista ancora come una disciplina sportiva al pari delle altre. Abbiamo atleti nelle discipline della 100 km e 24 ore, che a livello mondiale sono riconosciuti e apprezzati. Un progetto FIDAL che valorizzi atleti come Calcaterra e Cudin porterebbe sicuramente vantaggio all'ultramaratona e a tutto il movimento.

Ogni manifestazione ha un suo Regolamento, ma non sempre viene rispettato cosa in esso contemplato; per esempio, ristori, spugnaggio, segnaletica percorso a volte lasciano alquanto a desiderare. Come operare al fine di rendere maggiormente fruibile l'evento? Se le manifestazioni di ultramaratone avessero più pubblicità e sostentamento da parte della FIDAL, sicuramente anche la loro realizzazione sarebbe ancora migliore. Gli eventi che adesso vengono organizzati sono il frutto della passione di organizzatori e spesso volontari che mettono tutto se stessi nella realizzazione della gara. Non possiamo prendercela con loro se qualche volta non funziona tutto a dovere.

Nella maratona ci sono 12'28" di differenza tra il record maschile e quello femminile. Allungando la distanza il divario aumenta. Ma la donna possiede delle qualità di resistenza e di predisposizione alla fatica non certo inferiori all'uomo. Allora influisce in ciò il fattore che l'universo femminile si è dedicato più tardi dell'uomo oppure? Secondo me l'uomo ha una

muscolatura diversa dalla donna, che gli permette quella differenza di prestazione. Poi ci sono donne talmente allenate che riescono a sopperire a questa differenza di muscolatura. Quest'anno al *Passatore* una donna è arrivata terza assoluta e una settimana prima una donna era arrivata prima assoluta alla *Nove Colli Running*.

Su 100 atleti *ultra*, secondo te quanti assumono sostanze illecite per andare più forte? Spero pochissimi; sarei preoccupato per la loro salute se ne facessero uso.

Non ritieni che quella degli integratori sia una moda? Sì, ma c'è anche qualcuno che ne ha effettivamente bisogno. Io, per esempio, debbo prendere un integratore a base di ferro per contrastare la mia bassa ferritina.

Nel nostro Paese è ancora poco considerato il valore formativo dell'attività sportiva. Cosa fare per migliorare la situazione? Dovrebbe partire qualcosa dall'alto, le istituzioni e i giornali dovrebbero cercare di far conoscere gli atleti ai giovani affinché siano un modello da seguire.

Nel mondo dell'atletica leggera stiamo assistendo all'onda africana": nel settore velocità c'è un dominio di atleti giamaicani; nel mezzofondo di atleti keniani ed etiopi. Ma allora perché gli africani ancora non sono riusciti a eccellere pure nel mondo *ultra*? Quando ciò potrà realizzarsi? Secondo me, perché nell'*ultra* non ci sono grossi stimoli economici. Gli atleti keniani secondo me non presentano tanto grasso corporeo per una gara di 7/8 ore come la 100 km. Forse vedrei bene gli atleti marocchini in una 100 km.

Giorgio Calcaterra lo scorso 29 maggio ha vinto l'undicesima volta il Passatore. Significa che è troppo forte o che la concorrenza non è all'altezza della situazione? Al momento in Italia non c'è nessuno forte come lui. Mi sarebbe piaciuto vedere il *Passatore* Campionato del Mondo della 100 km in questi anni. Calcaterra spesso non è stato fortunato al Mondiale anche se ne ha vinti 3. Credo che un mondiale conquistato a Faenza sarebbe stato fantastico (sono convinto che Giorgio ci avrebbe fatto sicuramente questo regalo!!!).

Ti è piaciuto questo questionario/intervista? Moltissimo.

Alcune note da aggiungere? La mia storia sportiva è recente e non sono certo nato atleta come tanti che si cimentano in queste gare. I risultati che ho ottenuto, anche se modesti, sono il frutto della volontà e dell'impegno che ho dedicato a questo *sport*. Spesso guardiamo a gente come Calcaterra e Cudin come miti inarrivabili e per certi versi è così. Vorrei che da quest'intervista la gente traesse che arrivare a podio in una 6 ore o una 100 km è possibile. Se ce l'ho fatta io può farcela chiunque e anche meglio. Volevo poi ringraziare Stefano Severoni per l'impegno di questi anni nella realizzazioni di queste interviste, per aver permesso tutto ciò. Per aver dato voce a tante persone. Grazie Stefano.