

**FRANCO MAGLIANO, 14° ALLA NOVECOLLI RUNNING 2015,
SOGNA DI CONCLUDERE LA SPARTATHLON DI 246 KM**



SCHEDA ATLETA

NOME Franco **COGNOME** Magliano **DATA DI NASCITA** 20/12/1971 **CATEGORIA** SM40
ALTEZZA MT 1.82 **PESO** KG 80 **FREQ. CARD. A RIP** 49 **SPECIALITÀ** ultramaratona
SOCIETÀ Podistica San Giovanni a Piro Golfo di Policastro **TITOLO DI STUDIO** diploma
PROFESSIONE barista **STATO CIVILE** coniugato con Mariangela Greco

RECORD PERSONALI

GARA	TIPO	PRESTAZIONE	ANNO	LUOGO
KM 10	Strada	39'12"	2015	Napoli
KM 21,097	Strada	1h27'33"	2014	Padula San Rufo
KM 42,195	Strada	3h09'23"	2013	Reggio Emilia
KM 100	Strada	9h14:13	2014	Firenze-Faenza (BO)
KM 202	Strada	24h46'	2015	Cesenatico (BO)

ATLETICA LEGGERA

Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera? Nel 2007.

Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare? L'aumento di peso e il fumo di sigaretta.

Preferisci allenarti in compagnia o da solo? Solo.

Quando corri ti concentri: a) sul gesto atletico; b) sull'immagine interna; c) sull'ambiente circostante? Sull'immagine interna.

L'allenamento che preferisci e perché. Il lungo lento, perché mi rilassa e mi permette di viaggiare con la mente.

Quante volte ti alleni a settimana? 6 volte.

Com'è il tuo allenamento? Vario!

Ti alleni in pista, strada, parchi, ville, sterrato, ecc.? Su strada, poco sterrato, zero pista.

Quanti chilometri percorri a settimana? Circa 120 km.

Quante gare fai ogni anno? Circa 10 sui 10 km, 2-3 mezze maratone e oltre 10 tra maratone e *ultra*.

Esegui esercizi di *stretching*, ginnastica, *circuit training*, yoga o altro e con quale frequenza?

Solo *stretching* quasi ogni sera prima di coricarmi.

Il tuo rapporto con l'allenatore. Nullo, sono io il mio allenatore.

Hai un diario in cui annotare programmi, allenamenti, gare, *test*? Sì, ho tutto scritto.

Il successo che più ti ha gratificato. Aver terminato la *Nove Colli Running* di 202,2 km in 24,46', 14° assoluto.

Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare? 3 o 4 paia che alterno a seconda dell'allenamento o gara che eseguo.

NUTRIZIONE E SALUTE

Come ti alimenti abitualmente? Non curo l'alimentazione. Dovrei calare 4/5 kg.

Assumi integratori alimentari? Sì, solo d'estate per reintegrare i liquidi persi.

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

Personalì.

Oltre alla tradizionale visita per certificato medico sportivo agonistico, ti sottoponi ad altri indagini come esami del sangue periodici e con quale frequenza? Sì, ogni 6 mesi (sono donatore).

In genere i corridori, specialmente quelli di lunghe distanze, incorrono nel problema dell'anemia. È anche il tuo caso o accusi altri disturbi? No.

In caso di problemi fisici a chi/che cosa ricorri? Al fisioterapista e al ghiaccio (crioterapia).

Ti fai massaggiare abitualmente o solo in caso di infortuni? Abitualmente durante l'anno.

Avverti qualcosa d'insolito nelle fasi pre-gara? Sai gestire l'ansia? No.

Ti sei mai sottoposto a un esame baropodometrico? A una valutazione posturale? Sì l'esame baropodometrico, no la posturale: porto i plantari.

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

SPORT

Leggi libri e riviste di atletica leggera? Quali? La rivista *Correre*.

Quale sito frequenti maggiormente? www.iutaitalia.it e www.clubsupermarathon.it.

Nella tua società sportiva ci sono atleti con disabilità? No.

Non ritieni che il settore disabilità andrebbe maggiormente preso in considerazione anche nell'atletica leggera? Sì, anche se pure noi non siamo tanto presi in considerazione: in molte gare c'insultano persino.

Lo sportivo che preferisci e perché. Giorgio Calcaterra per la sua umiltà e semplicità.

Un giudizio sulla tua società sportiva e i motivi della scelta. Sono uno dei fondatori nonché vice presidente. È una realtà solida del Cilento e fa crescere la mia terra in modo pulito.

«L'importante non è vincere, ma partecipare con il massimo impegno e al limite delle proprie possibilità» (De Coubertin). Sei d'accordo oppure? L'importante è vincere, ma la vittoria non è intesa nell'arrivare primo. Ci sono vari modi di vincere.

I tuoi obiettivi sportivi. Il mio obiettivo principale è terminare la *Spartathlon* e poi scendere sotto il muro delle 3 ore in maratona.

La tua famiglia condivide la tua passione sportiva? Sì, corrono anche mia moglie e i miei figli.

Nel tempo libero cosa c'è oltre all'atletica? Bici e nuoto.

ESSERE ULTRAMARATONETA

Cosa ti ha spinto a diventare "ultramaratoneta"? Vedere e capire quali sono i miei limiti.

Qual è la gara estrema che più ti affascina e perché? La *Spartathlon*; è l'unica gara che non ho portato a termine ed è la più dura al mondo.

Il risultato ripaga sempre lo sforzo profuso in allenamento e gara? Sì, il risultato e aumento di autostima.

Ti piace il *trail running* e perché? È bello correre in mezzo alla natura e su percorsi vari che non ti annoiano.

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? Almeno 5 volte a settimana.

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*? Secondo me la tecnica di corsa o la si acquisisce da bambino o non la si può imparare a 40 anni.

Conta più la mente, il fisico o il cuore nella sportiva vita di un ultramaratoneta? Mente al primo posto, testa dura e fisico poi.

In famiglia altri condividono la tua passione o in questo senso vivi isolato? Sì, tutti mi appoggiano.

La gara più bella: racconta. La *Nove Colli Running*: bellissimo percorso, accoglienza, ti senti in famiglia. Non pensavo di portarlo a termine in un modo così soddisfacente.

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? L'ultramaratoneta deve sottoporsi a esami del sangue periodici per controllare la salute del proprio organismo con quale frequenza? Si, penso almeno ogni 6 mesi, anche se il nostro corpo manda segnali di allarme, meglio prevenire.

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? La FIDAL ha l'obbligo di determinare dei regolamenti e farli rispettare con controlli e nell'eventualità fare multe o sospensioni a gare nei successivi anni.

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? La differenza è semplicemente nel fatto che gareggiano meno donne che uomini.

Su 100 atleti *ultra*, secondo te quanti assumono sostanze illecite per andare più forte? Spero nessuno, forse uno o due.

Non ritieni che quella degli integratori sia una moda? L'atleta deve cercare di prendere energia con cibi e liquidi oltre che dalla sua forza interiore. Esprimi il tuo giudizio. Prenderli sempre sì; in determinati periodi no.

Nel nostro Paese è ancora poco considerato il valore formativo dell'attività sportiva. Cosa fare per migliorare la situazione? Partire dai bambini, dalle scuole.

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? Non eccellono nelle *ultra*, in quanto non ci sono soldi, altrimenti...

Giorgio Calcaterra lo scorso 30 maggio ha vinto per la decima volta il *Passatore*. Significa che è troppo forte o che la concorrenza non era all'altezza della situazione? Lui è forte, ma la concorrenza non era all'altezza.

LA SPARTATHLON



SPARTATHLON
INTERNATIONAL HISTORIC ULTRA-DISTANCE RACE ATHENS - SPARTA 246 KLM

Ho incontrato Franco Magliano assieme ai suoi amici podisti campani nel treno di ritorno dalla *Messina Marathon* del 24 gennaio 2016. L'atleta campano ricorda che è terminata intorno al 145° km la sua avventura alla 33^a *Spartathlon*, l'ultramaratona più dura al mondo, conosciuta come "la madre di tutte le gare". Egli è stato costretto al ritiro da un infortunio fastidioso dopo 22 ore di gara e circa 145 km durissimi, in una giornata con un fastidioso caldo afoso, che ha condizionato la prestazione degli ultramaratoneti. Decisivo un problema alla calzatura dal 42° km, che lo ha fatto correre male, procurandogli un disturbo alla caviglia con conseguenze al tendine tibiale. Ma già il fatto di essere presente ai nastri di partenza della prova è stato un enorme successo, uno dei 25 italiani selezionati su 500 partecipanti provenienti da ogni parte del mondo. Franco non nasconde che il suo sogno è di concludere questa prova che lo affascina tantissimo. Descritta come la gara più massacrante del mondo, la *Spartathlon* si corre su percorsi accidentati e sentieri fangosi, attraversa vigneti e oliveti, si arrampica pendii ripidi e, più difficili di tutti, prende i corridori sulla salita 1'200 m e la discesa del Monte Partenio nel cuore della notte. Questa è la montagna, coperta di pietre e cespugli, su cui si narra Fidippide incontrò il dio Pan. L'idea di una prova simile appartiene a John Foden, un britannico RAF Wing Commander; amante della Grecia e studioso di storia antica greca, Foden fu colpito dalla lettura della narrazione di Erodoto per quanto riguarda Fidippide, e perplesso si chiese se un uomo moderno potrebbe coprire la distanza tra Atene e Sparta, ossia quasi 250 km, nel tempo di 36 ore. Nel 2015 si è corsa la 33^a edizione con diversi italiani al traguardo. Ne abbiamo conosciuto uno che non è riuscito nel suo intento, ma non si rassegna: nella prossima edizione tiferemo anche per Franco, una persona semplice, un vero "faticatore", che ha la fortuna o il merito di avere familiari con la sua stessa "mania" di correre.

STEFANO SEVERONI