

IVAN CUDIN, “RE DI SPARTA”



SPARTATHLON 10
INTERNATIONAL HISTORIC ULTRAMARATHON ATHENS-SPARTA 240 km
24-25
September



Ivan Cudin, 41enne, è un atleta italiano, specializzato nell’ultramaratona. Ha ottenuto ottimi risultati nelle 100 km e nelle gare di 24 ore italiane e internazionali. È il campione europeo della 24 ore e vincitore della *Spartathlon* nel 2010, 2011 e 2014, si è conquistato l’appellativo di “Re di Sparta” e erede di Filippide. Laureato in ingegneria, è responsabile di alcuni progetti di ricerca presso il Centro Sincrotrone di Trieste. È impegnato anche nel volontariato e si occupa di atleti con disabilità. Lo contraddistinguono, oltre alle doti atletiche, le capacità intellettuali e la disponibilità verso il prossimo, nonché il suo amore per la natura: una persona al contempo semplice, ma con qualità eccezionali, per tutti un esempio. Lo abbiamo intervistato per conoscerlo meglio e capire i suoi segreti.

SCHEDA ATLETA

NOME Ivan **COGNOME** Cudin **DATA DI NASCITA** 15/02/1975 **CATEGORIA** M40
ALTEZZA 1,84 **PESO** 76kg **FREQ.CARD.A RIP.** 42 **VO2MAX** 57 **SOGLIA ANAEROBICA** 15,9
SOCIETÀ G.M.Udinesi **SPECIALITÀ** ultramaratona **ALLENATORE - MEDICO** C. Francescutto
TITOLO DI STUDIO laurea **PROFESSIONE** impiegato **STATO CIVILE** celibe

RECORD PERSONALI

DISTANZA	TEMPO	DATA
10'000 m	0:35:17	05/2015
21,097 km	1:18:21	11/2010
42,195 km	2:40:14	12/2010
100 km	7:08:55	04/2011

ATLETICA LEGGERA

Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera? Ho iniziato a fare gare nel 2000, prima solo un po' di *jogging*.

Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare? Consiglio del medico. Avevo la pressione alta.

Preferisci allenarti in compagnia o da solo? Mi piacciono entrambe le situazioni.

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

L'allenamento che preferisci e perché. *Fartlek* collinare per sintonia con l'ambiente.

Quante volte ti alleni a settimana? Dalle 5 alle 9.

Com'è il tuo allenamento? Vario.

Quanti chilometri percorri a settimana? Dagli 80 ai 170 km, dipende dalla fase di preparazione.

Quante gare fai ogni anno? 5-10.

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

Il tuo rapporto con l'allenatore. Non ho preparatore.

Hai un diario in cui annotare programmi, allenamenti, gare, test? Piattaforma digitale.

Il successo che più ti ha gratificato. Per me il piacere della corsa non ha nulla a che fare con il risultato.

Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare? 2 tipo A3 e 1 scarpa da *trail*.

NUTRIZIONE E SALUTE

Come ti alimenti abitualmente? Tantissima frutta e verdura, dieta abbastanza equilibrata e variegata. Preferisco cibi poco elaborati e provenienti dall'orto.

Assumi integratori alimentari? Qualche vitamina e sali minerali d'estate e dopo i lunghi.

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

Oltre alla tradizionale visita per certificato medico sportivo agonistico, ti sottoponi ad altre indagini come esami del sangue periodici e con quale frequenza? Esami del sangue 3 volte l'anno.

In genere i corridori, specialmente quelli di lunghe distanze, incorrono nel problema dell'anemia. È anche il tuo caso o accusi altri disturbi? Sì.

In caso di problemi fisici a chi/che cosa ricorri? Dipende dal problema. Generalmente medici di fiducia.

Ti fai massaggiare abitualmente o solo in caso di infortuni? Quasi mai.

Avverti qualcosa d'insolito nelle fasi pre-gara? Sai gestire l'ansia? No. La corsa è un piacere, mai ansiogena.

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

Hai mai effettuato test di valutazione? Quali e con che frequenza? Sì, VO₂max 1 volta.

SPORT

Leggi libri e riviste di atletica leggera? Quali? Alcuni libri, prevalentemente in inglese.

Segui trasmissioni televisive su questo sport? No.

Quale sito frequenti maggiormente? Podisti.net.

Nella tua società sportiva ci sono atleti con disabilità? Sì.

Non ritieni che il settore disabilità andrebbe maggiormente preso in considerazione anche nell'atletica leggera? Sì.

Lo sportivo che preferisci e perché. Ryoichi Sekyia per simpatia, approccio alla corsa, cordialità. Bravissimo a rimodulare aspettative e approccio alla corsa con l'età e fisiologico decadimento prestazionale.

Un giudizio sulla tua società sportiva e i motivi della scelta. Cari amici, anche quando non facevo gare importanti mi volevano bene come se fossi stato il loro nipotino. Ne sono molto affezionato, pur avendo avuto contatti e offerte non ho mai pensato di cambiare società.

«L'importante non è vincere, ma partecipare con il massimo impegno e al limite delle proprie possibilità» (De Coubertin). Sei d'accordo oppure? Totalmente.

I tuoi obiettivi sportivi. Continuare a divertirmi con la corsa.

La tua famiglia condivide la tua passione sportiva? Mi segue.

Nel tempo libero cosa c'è oltre all'atletica? Non ho tempo libero, partecipo per quanto possibile ad attività di volontariato in associazioni in ambito della disabilità e volontariato internazionale di cui faccio parte da quasi 20 anni.

ESSERE ULTRAMARATONETA

Cosa ti ha spinto a diventare “ultramaratoneta”? È stato un caso: un conoscente 70enne mi disse di essersi iscritto a una 100 km; mi dissi se la fa lui lo posso fare anch’io. Così feci e nonostante la grande sofferenza patita, mi innamorai di queste corse.

Qual è la gara estrema che più ti affascina e perché? *Spartathlon*: paesaggio, storia, partecipazione della gente.

Il risultato ripaga sempre lo sforzo profuso in allenamento e gara? Sì.

Ti piace il *trail running* e perché? Sì, mi piace correre nella natura.

Per fare una gara di 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? Credo almeno 4, ma è fondamentale fare allenamenti adeguati anche in distanza e ritmo.

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*? Sarebbe opportuno.

Conta più la mente, il fisico o il cuore nella sportiva vita di un ultramaratoneta? Sono tutti fondamentali.

In famiglia altri condividono la tua passione o in questo senso vivi isolata? La condividono.

La gara più bella. A livello emozionale sicuramente la *Spartathlon*. Continuo fluire di stati d’animo forti. Paesaggi che adoro e villaggi animatissimi anche di notte al passaggio degli atleti.

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? I controlli medici sono capillari e non è una specialità particolarmente critica.

La FIDAL tempo fa informava di un progetto per regolamentare le gare outdoor? A tuo giudizio cosa andrebbe modificato e comunque rivisto? Non ne conosco bene i punti.

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? Dare delle valutazioni alla gara da parte di giudici.

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? Forse sì, ma gli atleti che hanno fatto i *record* maschili era atleti molto veloci aerobicamente, donne altrettanto veloci non si sono mai dedicate alle ultramaratone, ma si fermano alla maratona.

Su 100 atleti ultramaratoneti, secondo te quanti assumono sostanze illecite per andare più forte?
Non saprei, ma credo pochissimi

Non ritieni che quella degli integratori sia una moda? Più un *business*, che una moda.

Nel nostro Paese è ancora poco considerato il valore formativo dell'attività sportiva. Cosa fare per migliorare la situazione? Non riescono ad avere idee condivise in proposito le grandi menti che stanno a capo delle principali istituzioni. Sicuramente io non potrei dare un consiglio utile.

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. Motivi: vivono in altura – la corsa è per loro possibilità di elevazione sociale ed economica – abitudine sin da piccoli a muoversi correndo o al limite camminando – migliore capacità di gestire il senso della fatica durante lo sforzo – scarsa incidenza di infortuni – ecc. Ma allora perché gli africani ancora non sono riusciti a eccellere pure nel mondo ultra? Quando ciò potrà realizzarsi? Mancanza di stimoli economici, minore predisposizione fisica per scarsità di grasso corporeo, fondamentale almeno per le ultramaratone, che comportano un impegno fisico superiore alle 8 ore.

Giorgio Calcaterra il 30 maggio 2016 ha vinto per la decima volta il *Passatore*. Significa che è troppo forte o che la concorrenza non è all'altezza della situazione? È fortissimo e sa gestire al meglio le forze e la condizione; attualmente in Italia non ci sono altri atleti al suo pari.

STEFANO SEVERONI