



Marco Olmo: **vegetariano** vincente

intervista di Maurizio Scilla

A cosa pensi durante un ultratrail?

La prima volta che ho corso l'Ultratrail del Monte Bianco nei primi metri ho pensato "chissà come finirà 'sta gara?". Il pensiero fisso è di finire!

Come ti prepari mentalmente?

Nessuna preparazione in particolare!

Come gestisci la gara?

Di solito per la prima parte in perdita, poi non mi resta che sperare che gli altri mollino.

Ho il vantaggio nei confronti dei giovani di non demoralizzarmi... se io arrivo 6° o 7° faccio la mia bella figura lo stesso. Sono un po' come una iena che approfitta quando gli altri mollano, però questo fa parte della gara

Quello che mi colpisce è la tua serenità in corsa...

Sì, è vero, in genere sono molto sereno, però ultimamente un certo peso devo sopportarlo anch'io perché la gente ora pretende che vinca sempre, dimenticandosi che ho sessant'anni!

Chi è il trailer che apprezzi di più?

Apprezzo tantissimo Nicolas Mermoud, anche se non lo conosco di persona, ma lo trovo veramente forte!

Mi sai dire quanti km hai corso negli ultimi anni?

Non uso gps o simili, le mie uscite le misuro a ore, credo sui 5/6000 km all'anno, l'anno scorso in gara ho percorso 1100 km.

Quali sono gli allenamenti?

Alle tabelle non ci penso, tanto meno alle ripetute, dall'allenamento pretendo soddisfazione dal percorso che ho fatto anche se sinceramente non è che mi goda troppo il paesaggio.

Quale vittoria ti manca?

Sarebbe da egoisti pensarci, se torno indietro alla mia prima gara a 27 anni, quella del paese, dove sono arrivato ultimo, per arrivare poi primo all'UTMB, è da non credere. Comunque forse una gara a tappe come la Marathon des Sables, ma ci sarei dovuto andare prima del 1996 quando ero ancora veloce e c'era meno concorrenza.

Utmb, più bella la vittoria 2006 o 2007?

Tutte e due. La prima perché è stata una novità, la seconda perché c'era una super concorrenza e mi sembrava impossibile rivincerla.

Perché la scelta di diventare vegetariano?

A 36 anni ho avuto dei problemi, ero sempre stanco e non riuscivo ad allenarmi. Un naturopata mi ha consigliato una dieta vegetariana

che è poi diventato un sistema di vita. Ogni anno modifico qualcosa nell'alimentazione restando pur sempre vegetariano.

Il segreto per non avere infortuni?

Anch'io ho i miei acciacchi visti i miei sessant'anni, però devo dire che non ho avuto mai grossi infortuni, posso dire di essere fortunato

In gara come ti alimenti?

Digerisco praticamente tutto, anche dopo 20 ore non ho nessun problema ad alimentarmi. È una grossa fortuna, comunque in genere mangio barrette e qualche pezzo di grana...

Qual è il posto più bello dove hai corso?

Libia e Giordania nel deserto, in montagna l'UTMB per la vista sul Monte Bianco e il Cromagnon per il cambiamento di paesaggio, dalla montagna al mare, passando dalle faggete alle pinete e agli ulivi, già da lontano si vede il mare...

Quali sono gli obiettivi per il 2008?

Ripetere le gare che ho fatto, senza pensare al risultato, mi piacerebbe finire l'UTMB con il pettorale n. 1 sul petto. E intanto ho finito la Marathon des Sables... ♦