

**SABATO 27 NOVEMBRE A TARCETTA MARCO PRIMUS  
VERRÀ INCORONATO RE DELLA CORSA IN MONTAGNA**

## «Sfido la salita con la testa»

**S**ABATO 27 NOVEMBRE, alle 16.30 a Tarcetta di Pulfero, Marco Primus sarà incoronato re della stagione 2010 della corsa in montagna. Il trentaseienne atleta della Timaucleulis è stato davvero il più forte di tutti, al punto da conquistare il titolo di campione regionale, quello di vicecampione italiano Ana e ottenere il primo posto nel Trofeo Gortani e in quello di corsa campestre del Csi. Ma l'elenco dei successi del 2010 è molto più lungo.

**È stata davvero una stagione da incorniciare...**

«Sì sono stato bene fisicamente e questo mi ha permesso di raggiungere risultati molto positivi. Non posso che essere soddisfatto per l'esito complessivo della stagione».

**C'è una gara che ricorda con più piacere?**

«Quella di Treppo Carnico,

che mi ha permesso di diventare campione regionale. In quell'occasione ho superato anche l'olimpionico Giorgio Di Centa. È stata una bella emozione arrivare prima di lui e alla fine della corsa mi ha anche fatto i complimenti».

**Quanto incide nelle gare in salita la componente psicologica?**

«È fondamentale perché ci sono alcuni tratti molto duri, in cui solo la forza di volontà ti permette di andare avanti. Io personalmente in quelle occasioni svuoto completamente la testa e penso solo a raggiungere prima possibile la cima».

**È necessario però anche un programma di allenamento mirato...**

«Certamente, e dipende da atleta ad atleta. Io sono fortunato perché entro subito in forma. D'estate mi alleno circa 5 volte alla settimana, mentre

d'inverno mi accontento di correre 3 volte. In compenso riesco a dedicarmi di più allo sci di fondo».

**Com'è nata la passione per la corsa in montagna?**

«Ho cominciato a praticare questa disciplina a 18 anni, grazie a mia moglie, Federica Bulliano, atleta della Timaucleulis. E così abbiamo iniziato ad allenarci assieme ed è stato tutto più facile».

**Da giugno scorso, poi, la famiglia si è allargata...**

«Sì, è nato Christofer e proprio a lui ho voluto dedicare le vittorie di quest'anno. Con la speranza che anche lui un giorno si innamori della corsa in montagna».

**Intanto però alcune nuove leve stanno già portando a casa le prime vittorie. E lei, che come allenatore segue i ragazzi della Timaucleulis, lo sa bene.**



Nella foto: Marco Primus.

«C'è un buon ricambio generazionale e in occasione delle gare i nostri piccoli atleti si confrontano anche con i pari età sloveni e austriaci. E questo è uno stimolo ancora maggiore a fare bene».

ERICA BELTRAME