

Body building, può diventare mister universo, è già arrivato secondo

Casillo ora vuole il titolo

*Fa la guerra al doping:
«Il vero male del secolo»*

CAGLIARI — Lo scorso 12 dicembre nel palazzetto dello sport di Marrubiu si è effettuata la manifestazione più importante per tutti i Natural Body Builders: il Natural Mr. Universe Nbbuw.

Questa è la manifestazione più prestigiosa, organizzata appunto dalla Natural Body Building Unione World, meta dei più appassionati e ambiziosi culturisti natural a livello internazionale. A Marrubiu sono giunti atleti perfino dal Canada oltre ai più numerosi atleti comunitari tenuti sotto controllo da una giuria prevalentemente francese. La precedente edizione di Mister universo Natural venne disputata al Teatro Garau di Oristano mentre l'edizione 1999 dovrebbe spostarsi in Francia.

TRA TUTTI gli sportivi sardi a Marrubiu spicca la figura di Francesco Casillo, un ragazzo cagliaritano di appena 21 anni che si è imposto strappando all'agguerrita schiera di partecipanti il titolo di vice Mr. Universe Natural; un traguardo notevole considerando la mole di culturisti partecipanti provenienti da tutto il mondo.

Ciò che rende maggior onore a Francesco Casillo è il fatto che il suo risultato sia arrivato senza l'uso di sostanze dopanti: «Il doping è la malattia del secolo di tutti gli sport; un campione che pone le sue fondamenta sui farmaci proibiti non solo procura danni alla sua salute ma alimenta l'illusione di risultati fuori dalla normalità».

così racconta Francesco. Il suo risultato non è privo di precedenti. Nella stessa competizione del 1997 il culturista cagliaritano si è classificato terzo.

Quest'anno a Marrubiu si è migliorato affinando la tecnica d'allenamento ed accumulando sempre più esperienza nel settore.

Francesco ha intrapreso la pratica del body building all'età di 16 anni per far fronte alla sua eccessiva magrezza. La passione per la cultura fisica ha preso velocemente il sopravvento passando dalla semplice necessità di irrobustirsi alla ricerca di un sistema alimentare più consono a questo sport. Questi anni di sacrificio e dedizione alla palestra gli hanno fatto ottenere questo riconoscimento internazionale nella categoria juniores. Francesco è alto 1,82 metri, con un peso fuori gara di 92 chilogrammi che in gara diventano 88 chilogrammi di solidi muscoli ben allenati, ma non vive di body building. È infatti uno studente Isef, vanta una buona padronanza dell'inglese



Francesco Casillo, 21 anni cagliaritano

americano grazie ai suoi diversi soggiorni negli states, è istruttore di body building in una titolata palestra di Cagliari.

Alla domanda sulle rinunce alimentari che impone questa disciplina sportiva il body builder cagliaritano risponde: «Rinuncia è un attributo negativo, l'alimentazione è basata su prodotti sempre con il misurino». Quali sono state le tue principali motivazioni che ti hanno spinto ad esibire il tuo fisico sul palco? «Già da qualche anno mi accorgo di portare i miei allenamenti in palestra al 100 per cento delle mie capacità, ma per restare in forma non è necessario andare sempre al massimo. Ho voluto quindi che questo soprappiù di allenamento venisse valorizzato su un palco di gara».

Francesco Casillo nel periodo pre-gara è stata affiancato da Giancarlo Sanna, istrutto-

re con esperienza decennale nel settore agonistica body builder per molti anni, che ha importato per primo in Sardegna la pratica del body pump, ultimo derivato del body building che lega l'utilizzo dei pesi ad una attività di lavoro di resistenza allo sforzo e cardiovascolare. Ma quali sono i prossimi obiettivi del vicecampione natural? «Penso solamente a proseguire gli studi intrapresi, che mi consentiranno di impormi in futuro come personal trainer ed educatore sportivo».

Ed il Mr. Universe 1999? «Per me sarà sempre un punto fisso, un sogno raggiungibile solo con tanto impegno e numerosi sacrifici».

Il culturista cagliaritano continua la sua avventura e si prepara adesso ad affrontare la nuova edizione di Mister Universe edizione 1999.

Marcello Seleno