

ERIC ORRAO

Un campione sul palco e nella vita

Del Prof. Roberto Calcagno

Conoscevo di fama e, per averlo visto diverse volte sulle riviste del settore, Eric Orrao già da parecchi anni; a novembre dell'anno scorso ho avuto la fortuna di conoscerlo di persona, in occasione del campionato del mondo IBFA 2007, che lui stesso organizzò a Menton, in Costa Azzurra, al quale mia moglie Mirella partecipò.

Da quel momento è nata una splendida amicizia: lui e la moglie Linda sono due persone splendide, estremamente gentili e disponibili e soprattutto molto schiette. Io e mia moglie ci sentimmo subito in sintonia con loro.

Mi premeva presentare questo personaggio ai lettori di Cultura fisica, perché Eric ha una passione smisurata per il bodybuilding, è la sua vita, gareggia da 25 anni con ottimi risultati, si aggiorna costantemente, soprattutto tramite libri e riviste: a tal proposito mi ha detto che i suoi libri preferiti sono..... e, bontà sua, "L'alimentazione vincente" (da qui si vede che è un amico!).

Eric è una di quelle persone di cui il nostro sport ha estremamente bisogno!

Lascio a lui stesso il compito di presentarsi.

" Sono Nato a Menton in Francia, il 28 Aprile del 1961, ma la mia famiglia è di Isolabona, un paese vicino a Ventimiglia

Ho iniziato molto presto ad interessarmi di bodybuilding; " Culturisme " in Francia ed all'età di 14 anni comprai la mia prima rivista del settore, "Le monde du muscle" e poco dopo iniziai ad allenarmi in casa con solo un bilanciere. Dopo pochi mesi di allenamenti casalinghi mi iscrissi in una piccola palestra di Menton, sul lungomare. Qui, il proprietario mr. Raoul Sanchini, mi insegnò ad allenarmi in modo corretto: egli diventò il mio primo allenatore e oggi, a 30 anni di distanza, è il mio migliore amico.

Quando tornai a casa dal servizio militare, a 19 anni pesavo 56 kg. per un'altezza di 1 metro e 80 cm., mi buttai a capofitto negli allenamenti e dopo 6 mesi avevo acquistato 15 kg. di peso. Ancora oggi mi sembra incredibile!

Da allora non ho mai smesso di allenarmi duramente: l'arte del bodybuilding ha reso felice la mia vita, anzi posso affermare che il bodybuilding è la mia vita.

All'età di 35 anni ho raggiunto il peso di kg.112, esattamente il doppio di 16 anni prima!

Ho aperto la mia palestra a Menton all'età di 22 anni e due anni dopo, nel 1983 ho esordito nella mia prima competizione per la Wabba, classificandomi terzo. Nel 1991 feci il mio primo campionato francese Nabba, classificandomi primo. Non ho mai smesso di gareggiare e penso di essere l'unico atleta francese che gareggia dal 1983 senza interruzioni.

Sono felicemente sposato e mia moglie Linda mi aiuta nel preparare le competizioni. Penso che mi sarebbe impossibile gareggiare se non ci fosse Linda. Ho un figlio di 19 anni, Emeric, che studia. Quando sono a

dieta Linda ed Emeric mi danno un sostegno importante e apprezzo molto il fatto che quando sono giù mi dicano : "Eric, sei sempre un ottimo atleta!"

Quest'anno ho vinto il mr. Universo IBFA a Sapri, ma la cosa più importante per me è aver vinto il titolo di categoria e l'assoluto al mr. Europa il giorno successivo: è la prima volta nell'IBFA che un master vince l'assoluto in una competizione internazionale.

Voglio presentarmi in una condizione di forma ancora migliore a Sapri nel 2009, alla guida del team francese, poiché da quest'anno sono il presidente nazionale della IBFA.

Il mio palmares :

campionati francesi:

campionato francese acf ibfa 1996 e 2006 primo classificato
campionato francese nabba 1991 primo classificato

campionato francese ilbb 1997 primo classificato

Campionati del Mondo

ILBB (italiana) 1996 secondo classificato
ILBB 1997 secondo classificato e primo nella gara a coppie

nabba 2001 secondo classificato
nabba 2002 7 classificato
ibfa 2006 primo classificato
ibfa 2007 primo classificato
wff 2005 primo classificato
bulgarian federation 2006 primo classificato

Mr. Universo

nabba pesi leggeri primo clasificato 2001
wff 2005 secondo classificato
wff 2006 quarto classificato
ibfa 2006 secondo classificato.

ibfa 2008 primo classificato mr universo master

campionati europei

ibfa 2008 primo classificato nei master e vincitore assoluto

La mia dieta attualmente è la seguente: (Eric è in preparazione per le gare autunnali 2008)

Colazione h. 7.00

30 g. di fiocchi d'avena o di riso soffiato, 9 albumi, aminoacidi, vitamine, calcio, magnesio + 1 caffè

Spuntino h. 9.00 (1 h. prima dell'allenamento)

30 g. di whey protein + bcaa

h. 10.00 (subito dopo l'allenamento)

1 frutto, 8 albumi, 30 g. di carboidrati in polvere (glucosio, maltodestrine)

Riso, 6 compresse di bcaa, glutammina

h. 14.00

pollo, verdura, frutta

h. 16.00

30 g. Whey protein

h. 19.00

9 albumi, 30 g. di carboidrati

h. 21.00

250 g. di pesce, verdure

h. 23.00

30 g. di whey isolate, glutammina

Il mio allenamento settimanale pre – contest è così suddiviso

Giorno 1 – pettorali, braccia

Giorno 2 – gambe, polpacci

Giorno 3 – dorsali, spalle

Giorno 4 - pettorali, braccia

Giorno 5 – gambe, polpacci

Giorno 6 – dorsali, spalle

Giorno 7 – pettorali, braccia

Chi volesse approfondire la conoscenza con questo campione può trovare ulteriori notizie sui seguenti siti:

<http://ericorrao.wordpress.com/about-eric-orrao/>

<http://www.ericorrao.fr/>