

ANTONIO TALLARITA

SCHEDA ATLETA

NOME Antonio **COGNOME** Tallarita **DATA DI NASCITA** 30/04/1960 **CATEGORIA** SM55
ALTEZZA MT 1,69 **PESO** KG 70 **REQ. CARD.** A **RIP** 44 **SOCIETÀ** Podistica Biasola ASD
SPECIALITÀ ultramaratona **ALLENATORE** me stesso **MEDICO** dott. Rocco Fusco
TITOLO DI STUDIO Laurea in Ingegneria Meccanica Costruzione Automobilistiche
PROFESSIONE Dirigente d' Azienda **STATO CIVILE** coniugato

RECORD PERSONALI

GARA	TEMPO/METRI	ANNO
42,195 km	3h06'	2010
50 km	4h01'51"	2009
6 ore	70'535	2011
100 km	8h35'17"	2009
12 ore	129'442	2011
24 ore	226'335	2017
48 ore	326'144	2012
6 giorni	761'482	2017



ATLETICA LEGGERA

Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera? In terza media, facendo dei giri attorno al campo da pallacanestro durante le ore di educazione fisica.

Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare? Una gara studentesca organizzata dal professore di Educazione Fisica. Sono arrivato il primo della classe, poi il primo dell'Istituto e il secondo alle Comunali. Terzo alle Provinciali. L'anno successivo, al primo anno Tecnico Industriale sono stato tesserato per la prima volta con una società sportiva.

Preferisci allenarti in compagnia o da solo? Indifferente, purché la compagnia non faccia ritmi che stancano.

Quando corri ti concentri: a) sul gesto atletico; b) sull'immagine interna; c) sull'ambiente circostante? Mi rilasso. Rifletto sulla giornata lavorativa e programmo le attività successive. Non penso né alla corsa né alle gare.

L'allenamento che preferisci e perché. Correre senza nessuna meta: mi rilassa.

Quante volte ti alleni a settimana? 7 volte a settimana. Faccio il doppio il fine settimana solo 4 e 3 settimane prima di una gara importante. Sempre sullo stesso percorso e gli stessi chilometri. Praticamente ripeto l'allenamento il sabato e la domenica.

Com'è il tuo allenamento? Tranquillo. Ogni seduta 16,5 km sul medesimo percorso.

Quanti chilometri percorri a settimana? 115 km circa

Quante gare fai ogni anno? Adesso molto meno. Faccio una selezione in funzione dei mesi e della distanza. Mi piace fare la gare, inserendo anche attività turistiche. Se riesco, 5-6 al massimo.

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

Il tuo rapporto con l'allenatore. Ottimo: sono io. Da qualche mese uso il *SuperOp* che mi aiuta a conciliare lo *stress* metabolico con le mie esigenze di allenamento. È uno strumento che misura lo *stress* metabolico, valuta la mia condizione fisica e in funzione dei parametri rilevati, mi consiglia l'intensità dell'allenamento della giornata.

In che forma introduci liquidi nel tuo organismo? Acqua di rubinetto, acqua minerale, tisane, bevande varie, bevande per sportivi, quella contenuta in alimenti quali frutta e verdura? Acqua del rubinetto, acqua minerale e tea.

In una competizione sportiva introduci liquidi e/o cibi solidi e in quale quantità? Durante una competizione mangio di tutto. Spessissimo usufruisco di quello che mettono a disposizione gli organizzatori con qualche aggiunta di liquidi personali (tea, coca cola). Se potessi scegliere tra solidi, preferirei i semiliquidi come zuppe e altro. Difficilmente mangio pasta. Preferisco riso in brodo.

In una dieta ottimale in quale percentuale dovrebbero essere rappresentati glucidi, lipidi e proteine? Lo sa il mio medico.

NUTRIZIONE E SALUTE

Come ti alimenti abitualmente? Grazie al dott. Rocco Fusco della Tenuta Ippocrate di Avellino, mangio di tutto.

Assumi integratori alimentari? Ultimamente con la “vecchiaia atletica”, sì: Omega 3 e proteine. Per molti anni invece non ho preso nulla.

Le tue scelte dietetiche sono suggerite dal medico, dal dietologo, da riviste, personali o altro? Dal medico sportivo ed alimentarista dott. Rocco Fusco della Tenuta Ippocrate di Avellino.

Nella scelta dei cibi vegetali preferisci quelli provenienti dall'agricoltura tradizionale, integrata, biodinamica o biologica? Non faccio differenza.

In caso tu abbia aumentato o diminuito il peso corporeo, quali provvedimenti adotti? Diminuisco o aumento le razioni di cibo previste nella giornata.

Hai mai fatto un esame impedezometrico per il rilevamento di massa grassa, massa magra, massa muscolare, metabolismo cellulare, ecc.? Lo ritieni utile ai fini del tuo allenamento e rendimento sportivo? Una volta all'anno. Perfetto. Più che altro per avere conferma che tutto procede bene. Altrimenti ne farei volentieri a meno.

Hai un diario in cui annotare programmi, allenamenti, gare, test? Assolutamente no. Dovrei scrivere tutte le sere la stessa cosa: «Oggi ho fatto 16,5 km al ritmo che avevo voglia».

Il successo che più ti ha gratificato? Ne ho tanti, ma sicuramente il salto di qualità l'ho compiuto con la “Torino Roma non stop” e la “10x100 = 1.000”; ovvero 100 km al giorno per 10 giorni consecutivi.

Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare? 1 solo paio che porto fino al consumo prima di acquistarne un altro. Di solito arrivo anche a 1'000 km prima del cambio. Uso sempre stesso modello e stessa marca, ma sono costretto a modificarli all'altezza dell'alluce in quanto anche le E4 mi sono strette. Praticamente ci faccio un buco e metto fuori l'alluce.

ESSERE ULTRAMARATONETA

Cosa ti ha spinto a diventare “ultramaratoneta”? La voglia di mettermi in gioco e scoprire nuovi limiti.

Qual è la gara estrema che più ti affascina e perché? La Spartathlon: mitologica. Una gara organizzata alla perfezione.

Il risultato ripaga sempre lo sforzo profuso in allenamento e gara? Non sempre. Ogni gara è una cosa a sé. Scopri debolezze e punti di forza sempre diversi.

Ti piace il *trail running* e perché? Non lo conosco.

Per fare una 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?

Se dovessi dare un consiglio, almeno 4 volte a settimana per almeno 60-70 km totali.

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? Sicuramente sì. Mi complimento e provo stima per chi riesce a fare tutto questo o parte di esso. Io non riesco e/o non ho voglia. Esco dal lavoro alle 18.30 e vado a correre alle 18.45. Rientro a casa che sono quasi le 21.00. Doccia, cena e non ho voglia di faticare ancora.

Conta più la mente, il fisico o il cuore nella sportiva vita di un ultramaratoneta? Il cuore e la testa. Ma senza allenamento non vai lontano.

In famiglia altri condividono la tua passione o in questo senso vivi isolata? Condividiamo le esperienze e non la passione.

La gara più bella: racconta. Sicuramente la "10x100 = 1'000". Svegliarsi tutte le mattine con l'idea di trovarsi insieme a tanti amici e correre, è stato affascinante.

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? È un bel mondo. Un settore in sicura espansione. Più si va avanti e più la gente ha voglia di misurarsi con se stesso e con gli altri e più si ha voglia di mettersi in gioco.

La FIDAL tempo fa informava di un progetto per regolamentare le gare *outdoor*? A tuo giudizio cosa andrebbe modificato e comunque rivisto? La FIDAL è opportuno che concentri le sue attenzioni alle prestazioni di alto e altissimo livello. A quelle popolari è giusto che ci pensino le associazioni.

Il Gran Prix IUTA è ben organizzato? Sicuramente sì.

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? Essendo gare

inserite nel calendario IUTA e ancora di più per le gare inserite nel Gran Prix IUTA, sarebbe giusto che la IUTA esercitasse un maggior controllo e avesse una maggior influenza decisionale sul rispetto di regole precise. Ci vorrebbe uno *standard* che permetta di valutare l'organizzazione di una gara.

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? Le donne sono forti. Faranno dei bei risultati. In molte gare vincono già gli assoluti.

Su 100 atleti *ultra*, secondo te quanti assumono sostanze illecite per andare più forte? Il 50% almeno, sono sincero. Chi lo fa è un poveraccio, se non a livello culturale, sicuramente sotto il profilo morale.

Non ritieni che quella degli integratori sia una moda? Più che una moda è un *business* che fa bene solo a chi li produce. Usano la debolezza dell'uomo e la voglia di emergere che ciascuno porta dentro di sé in maniera nascosta o plateale.

Nel nostro Paese è ancora poco considerato il valore formativo dell'attività sportiva. Cosa fare per migliorare la situazione? Aumentare la cultura base e migliorare le condizioni di lavoro e la stabilità del lavoro stesso. Chi fa *sport* in genere è perché ha una garanzia occupazionale e uno stipendio che gli permette di spendere. Senza soldi non si va lontano neanche nella pratica sportiva. Si dice che correre è uno *sport* povero e lo è sicuramente. Quando fai le gare non è più così. Partecipare a una competizione tra iscrizioni, trasferta, ecc. ci vogliono da 100 a 300 e più euro.

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. Ma allora perché gli africani ancora non sono riusciti a eccellere pure nel mondo *ultra*? Quando ciò potrà realizzarsi? Se ci fossero i soldi, sarebbero già arrivati. Gli atleti dei Paesi emergenti spesso hanno dei *manager* europei che li selezionano e li preparano nei loro Paesi, e quando sono pronti li portano in giro per il mondo. Sono gestiti come una normale azienda.