

TIZIANA BINI E IL MONDO ULTRA



Data di nascita	17/12/1975
Categoria	SF40
Altezza	1,60 m
Peso	52 kg
Specialità	fondo
Allenatore	se stessa
Medico	dott. Colombo
Professione	fisioterapista
Stato civile	nubile

RECORD PERSONALI			
DISTANZA	GARA	ANNO	TEMPO
10 km	Best Woman	2015	45' 01"
21,097 km	Roma-Ostia Half Marathon	2015	1h 39' 24"
30 km	Mare - Lago terre Pontine	2015	2h 34' 45"
42,195 km	Maratona di San Valentino	2010	3h 31' 05"
100 km	100 km del Passatore	2010	11h 50' 17"

Cosa ti ha spinto a diventare “ultramaratoneta”? La voglia di correre, di accettare nuove sfide soprattutto con me stessa.

Qual è la gara estrema che più ti affascina e perché? Tutte quelle che devo ancora fare per la prima volta mi affascinano. Mi intimoriscono ma mi affascinano, la 100 miglia di Berlino in *primis*.

Il risultato ripaga sempre lo sforzo profuso in allenamento e gara? L'emozione del traguardo vale tutta la fatica sofferta.

Ti piace il *trail running* e perché? No, mi piace l'asfalto, il terreno sicuro senza dover guardare a ogni passo dove metto i piedi.

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?

Personalmente credo che ci si debba allenare tutti i giorni, abituare il fisico che deve correre anche se ancora stanco del giorno prima, anche se con qualche dolorino. Stanchezza e dolori sono inevitabili lungo i 100 km ed è meglio che il fisico sia abituato a convivervi.

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: le *ultra* affrontate improvvisandosi atleti possono essere dannose ed è bene che si sappia ottimizzare il gesto atletico.

Conta più la mente, il fisico o il cuore nella sportiva vita di un ultramaratoneta? La mente prima di tutto. Devi volere quella medaglia!

In famiglia altri condividono la tua passione o in questo senso vivi isolata? Non nella famiglia d'origine. Il mio compagno corre anche lui.

La gara più bella: racconta. Ho nel cuore il *Passatore* perché è stata la mia prima *ultra* (2010) e la 50 km del Gargano (2013), perché sono arrivata prima donna assoluta, in rimonta nella seconda parte di gara. Ebbi anche l'onore di essere premiata con il campione Giorgio Calcaterra, che arrivò primo assoluto.

Il mondo *ultra* è in ascesa numerica, vista la partecipazione a due classiche di quest'anno: Nove Colli Running e 100 km del Passatore. Qual è la tipologia dell'ultramaratoneta di medio livello?

Podista che ama quello che fa senza pretese ma con tanta passione.

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? L'ultramaratoneta deve sottoporsi a esami del sangue periodici per controllare la salute del proprio organismo con quale frequenza? Sì, personale esperienza. Sono stata in carenza di ferro due anni fa e ho quindi sperimentato che le analisi annuali per chi fa *ultra* non sono sufficienti a monitorare lo stato di salute generale.

La FIDAL tempo fa informava di un progetto per regolamentare le gare *outdoor*? A tuo giudizio cosa andrebbe modificato e comunque rivisto? Garanzie per i corridori. Ristori garantiti ogni *tot* km, *real time* garantito ad ogni gara, divieto di correre con cuffiette, che isolano il podista rendendolo "pericoloso" per chi gli sta vicino.

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? Controlli della FIDAL più rigorosi e multa a chi non è in regola. Si ottiene qualcosa solo con le sanzioni

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? Per il momento risponde alla domanda la teoria medica, per cui sarebbero le differenze anatomiche e di composizione corporea a fare la differenza ma aspettiamo, le teorie sono fatte anche per essere confutate.

Su 100 atleti *ultra*, secondo te quanti assumono sostanze illecite per andare più forte? Quelli che non vanno definiti atleti, che non sanno cosa significa "*sport*". Per fortuna secondo me pochissimi, meno di 5 comunque.

Non ritieni che quella degli integratori sia una moda? L'atleta deve cercare di prendere energia con cibi e liquidi oltre che dalla sua forza interiore. Esprimi il tuo giudizio. Personalmente non uso *gel*. In gara solo magnesio e papaya (antiossidante); sodio (sale da cucina) solo quando fa molto caldo. Per me è più importante l'alimentazione e l'idratazione dei giorni precedenti, ma credo che possa essere una valutazione soggettiva. L'atleta deve imparare a conoscersi in allenamento e a capire quello di cui ha bisogno per affrontare le lunghe distanze.

Nel nostro Paese è ancora poco considerato il valore formativo dell'attività sportiva. Cosa fare per migliorare la situazione? In tutte le scuole è prevista l'Educazione Fisica. Basterebbe assicurarsi che venga svolta e che non sia solo un paio di ore di svago per gli studenti.

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. Motivi: vivono in altura – la corsa è per loro possibilità di elevazione sociale ed economica – abitudine sin da piccoli a muoversi correndo o al limite camminando – migliore capacità di gestire il senso della fatica durante lo sforzo – scarsa incidenza di infortuni – ecc. Ma allora perché gli africani ancora non sono riusciti a eccellere pure nel mondo *ultra*? Quando ciò potrà realizzarsi? Non ho la risposta. Mi sembra di vedere che partecipano in pochi. Forse anche perché l'elevazione sociale ed economica non è così facile con le *ultra*. Si ha molto meno risalto mediatico dei campioni di altre discipline.

Giorgio Calcaterra il 30 maggio 2015 ha vinto per la decima volta il Passatore. Significa che è troppo forte o che la concorrenza non è all'altezza della situazione? Entrambe le cose. "Re Giorgio" è forte e conosce così bene il percorso da saperlo affrontare meglio degli altri.

STEFANO SEVERONI