

INTERVISTA IN CORSIA

Tallarita: "Il lavoro posturale mi ha portato sul tetto del mondo"

Il 55enne ingegnere della Lombardini svela i suoi segreti: "Con l'allenamento, la cura del corpo sotto tutti i profili, una vita sana e la gioia di correre ho raggiunto risultati insperati"

"Grazie al lavoro col dottor Citarella dai 48 anni in poi, pur invecchiando, ho migliorato i miei risultati e in quest'ottica l'analisi posturale è stata fondamentale"

"Per allenarmi faccio comunque 150 chilometri a settimana, divisi in 7 giorni. Il mio sogno? Battere il record italiano della 6 giorni assoluti in maggio e quello della 48 ore indoor di novembre". Oggi e domani (sabato 21 e domenica 22) meeting premondiale al Ctr per i nazionali di Trial

LORENZO CHIERICI

QUESTA settimana, nella nostra rubrica "Intervista in corsia" non faremo parlare un illustre dottore, ma un illustre paziente. Un uomo che, grazie all'aiuto di strumenti e studi medici di professionisti del settore, è riuscito a superare i propri limiti e forse, paradossalmente, quasi a fermare il tempo. Pur non essendo più un ragazzino di primo pelo, questo atleta ha inanellato record su record, grazie a un'alimentazione sana, a tanto allenamento, studiato in modo corretto e all'analisi della postura, oltre che all'utilizzo costante della tecar terapia in caso di infiammazioni o contratture muscolari. Stiamo parlando di **Antonio Tallarita**, 55 anni fra pochi giorni, ultramaratoneta dal 2006, felicemente sposato con Gabriella da 20 anni dopo un fidanzamento di altri 13, oggi testimonial del Ctr, il Centro di terapia riabilitativa al quale deve parte dei suoi successi. La prima gara Antonio Tallarita non l'ha vinta da adolescente, quando il fisico aiuta chiunque abbia voglia di mettersi in gioco, ma l'ha raggiunta attorno ai 50 anni. La sua prima gara a certi livelli, dove ovviamente non ha vinto, l'ha fatta a 46 anni, quando ogni altro atleta ha smesso ormai da diversi lustri, mentre Tallarita ha iniziato. Da quel momento in poi ha inanellato record su record salendo agli onori della cronaca a livello provinciale, regionale, nazionale e mondiale. L'ingegnere reggiano, dirigente dell'azienda Lombardini Kohler, da sempre innamorato della corsa, ha quindi trovato la sua strada sportiva e l'elisir di eterna giovinezza non più giovanissimo, a testimonianza che con una grande costanza nell'allenamento, una vita sana uno studio accurato della fisiologia umana e delle sue esigenze, si possono raggiungere risultati davvero insperati. **Tallarita, come si arriva a oltre 50 anni a percorrere maratone di centinaia di chilometri?**

Con l'allenamento, la cura del proprio corpo sotto tutti i profili e una vita sana. Io faccio dai 130 ai 150 chilometri a settimana, spezzati su 7 giorni; corro infatti una media 20-25 chilometri al giorno e lo faccio per prepararmi alle maratone di 42 chilometri. Io però sono un ultramaratoneta, quindi faccio gare percorrendo distanze superiori.

Tallarita, lei è arrivato agli onori della cronaca nazionale e non solo per svariate gare. Vuole ripercorrere rapidamente con noi i suoi successi più prestigiosi?

Volentieri. Nel 2010 ho vinto il Campionato europeo a squadre e il Campionato mondiale sempre a squadre della 24 ore di maratona; nel 2011 sono arrivato primo nella Torino-Roma dopo aver percorso 712 chilometri in 6 giorni e 4 ore; sempre nel 2011 ho conseguito il guinness world record di 100 chilometri al giorno per 10 giorni consecutivi; nel 2012 ho battuto il record italiano della "Sei giorni master", con 761 chilometri appunto in 6 giorni. Nel 2013 ho conquistato la medaglia di bronzo agli Europei a squadre nella 24 ore di maratona, mentre nel 2014 ho stabilito il record italiano della "12 ore, 100 miglia, 200 chilometri e 24 ore" di corsa indoor, percorrendo 218 chilometri e 621 metri, appunto in mezza giornata. Nel 2009 mi sono invece laureato vice campione italiano della 24 ore di maratona e nello stesso anno ho realizzato il secondo miglior tempo assoluto nella Spartathlon, ossia la corsa da Atene a Sparta di 246 chilometri percorsi in 27 ore e 43 minuti.

Davvero incredibile! Quali sono i suoi segreti?

La continuità nell'allenamento durante il quale non faccio variazioni di ritmo; così facendo mantenere in equilibrio l'apparato muscolare. Per stare bene e dare il massimo a qualunque età è asso-



Il campione mondiale Antonio Tallarita durnate una seduta di tecar terapia al polpaccio destro eseguita al Ctr dal fisioterapista Stefano Ferretti

lutamente fondamentale il continuo controllo della postura e questo l'ho ottenuto grazie al costante lavoro con il dottor Roberto Citarella del Ctr al quale sarò eternamente grato.

Quant'è importante l'aspetto posturale nella corsa un atleta?

È fondamentale, ma nel contempo anche strategico: grazie ad una postura perfetta evito il sovraccarico di arti e muscoli dovuti ad un errato appoggio dei piedi.

Nello specifico cosa si fa quando si verifica e si corregge la postura?

È importante fare un'attività di massoterapia, ossia di verifica dell'allineamento del corpo; inoltre, con l'aiuto della tecar terapia riesco ad eliminare le tensioni muscolari dovute alla corsa.

Cosa le dicono i suoi colleghi di lavoro della Lombardini sapendo di questa sua vita da protagonista nel mondo dello sport?

Nulla di particolare, anche se una cosa è certa: attraverso la corsa vedono il mio desiderio di andare sempre al di là dei miei limiti nello sport, ma anche nel mondo del lavoro, visto che con l'allenamento si crea una forma mentis che favorisce ogni attività della vita di ognuno di noi.

Non assume magari farmaci che possano aiutarla a portare a termini prestazioni migliori. D'altro canto non è più un ragazzino...

Non lo dica neppure per scherzo! Certi metodi non fanno assolutamente parte della mia cultura: non ho fortunatamente bisogno di prodotti di sostegno e nel contempo chi necessita di farmaci antinfiammatori, che talvolta non possono essere utili, di solito non corre in modo contratto, cambiando spesso ritmo e mettendo i muscoli sotto stress. Io corro in modo rilassato, con lo stesso passo e la medesima postura, in modo da lasciare in totale equilibrio il mio apparato muscolare.

I suoi risultati sono la risposta a questo suo metodo di lavoro?

Sì e sono anche frutto del mio modo di pensare: la corsa, infatti, per me è concepita come un momento di relax che

dedico a me stesso, quindi, con la corsa scarico tensioni e provo grandi soddisfazioni. Il mio modo di correre non è finalizzato ai risultati, ma allo stare bene e i risultati sono una naturale conseguenza. Anche per questo non ho praticamente mai infortuni. Coloro che invece vivono la corsa in modo più teso, più incentrato sull'obiettivo e nel loro allenamento inseriscono molti cambi di ritmo, creano stati infiammatori anche importanti che li costringono a lunghi stop e a problemi di vario genere.

Ci può fare un esempio?

Certo. Ho alcuni amici che corrono a livelli discreti ai quali, talvolta, chiedo di venire a correre con me. I più fanatici spesso mi rispondono picche perché devono lavorare sugli allunghi o fare cose diverse da quelle che faccio io. Uno di loro, una volta mi ha detto: "Devo fare delle ripetute; quando dovrò rilassarmi correrò con te". Sono certo che la sua frase non fosse offensiva, ma l'accezione poteva esserlo. Sta di fatto che io non me la sono presa, ma ho analizzato i fatti: io ho portato a casa decine e decine di successi a tutti i livelli e non mi faccio mai male, mentre questo mio amico non vince mai nulla ed è spesso infortunato. Ci sarà pure un motivo.

Sabato 21 e sabato 22 al Ctr ci sarà un meeting che coinvolgerà atleti di livello nazionale del settore Trail. Lei sarà presente?

Sì, ma non come atleta; sarò infatti il coordinatore tecnico della IUTA (Associazione Italiana Ultramaratoneta): si tratta di un meeting per coloro che dovranno preparare una cartella medica che permetta loro di capire lo stato fisico attuale, permettendo agli stessi atleti di cimentarsi in attività finalizzate a monitorare lo stato fisico in cui sono, grazie ad allenamenti precisi; il tutto in previsioni di eventi internazionali come i Campionati europei e mondiali che quegli atleti dovranno sostenere nel maggio prossimo in Francia. Per loro si tratterà quindi di un pre-raduno mondiale con relative visite mediche. Al meeting saranno presenti oltre una ventina di atleti, maschi e femmine specializzati



Tallarita col dottor Roberto Citarella

nel Trail, ossia la corsa podistica in montagna.

Una disciplina alla quale lei non si è mai più di tanto avvicinato, se non a livello di studio, giusto?

Esatto. Per cimentarsi in tale attività bisogna essere abituati alla montagna e io non lo sono: quegli atleti percorrono a velocità notevoli le discese e salgono senza problemi pendii ripidissimi: sembrano veramente dei caprioli e serve tutt'altro allenamento rispetto al mio per essere competitivi in tale disciplina, partendo dal lavoro muscolare, oltre ad avere un senso di orientamento importante. Li invidio per il panorama che godono e l'ambiente che vivono, ma non certo per la rischiosità e il tipo di corsa che stanno facendo.

Tallarita, chiudiamo con i suoi prossimi obiettivi e... un suo sogno nel cassetto?

Quest'anno farò i Campionati italiani di 24 ore di corsa, in programma il prossimo 11 e 12 aprile a Torino. Il mio sogno nel cassetto, invece, è quello di battere il record italiano della 6 giorni assoluti, non di categoria (che ha già conquistato ndr), prevista dal 6 al 12 maggio in Ungheria. Sogno anche di fissare un nuovo record della 48 ore indoor, che è prevista per la fine del prossimo novembre ad Oslo. Ora mi sto preparando per quei due eventi.

Sua moglie è contenta del suo stato di forma e del tanto tempo che dedica alla corsa?

La mia prima tifosa era la mia povera suocera, purtroppo deceduta un paio d'anni fa; era sempre alle mie corse ed era davvero una grande tifosa. Mia moglie lo è allo stesso livello. Io lavoro fino alle 18,30 di ogni giorno, poi vado a correre un paio d'ore, di solito fino alle 21 circa, ma in questi giorni, preparandomi i due eventi di cui parlavo prima, rientro anche alle 22. Lo faccio anche sabato e domenica e quindi ho poco tempo da passare con mia moglie, ma quel poco lo considero di assoluta qualità e questa credo sia la cosa più importante.

Chiudiamo con una battuta: oltre a sua moglie lei è sposato anche con la corsa e con... citarella?

Ah (ride ndr). Sì, è davvero come se Citarella fosse la mia seconda moglie. Battute a parte, grazie a lui ho continuato a fare questa attività e, pur essendo invecchiato come tutti, dai 48 anni in poi, quando ho avuto la fortuna di conoscerlo, sono addirittura riuscito a migliorare i miei risultati. È un grande professionista e un grande amico. Di solito l'unica cosa che migliora invecchiando è il buon vino: a me, però, sta accadendo la stessa cosa.