



Gianmarco Tamberi

«Volo sul mondo da salvare»

IL PRIMATISTA ITALIANO DELL'ALTO IN PRIMA LINEA CONTRO LE SIGARETTE E LE ALTRE CAUSE DEL CANCRO, MA ANCHE PER COMBATTERE RAZZISMO E CATTIVA ALIMENTAZIONE: «VORREI ESSERE NERO E PER VINCERE L'ORO ALL'OLIMPIADE DI TOKYO HO IMPARATO A SCEGLIERE I CIBI MIGLIORI»

testo di

FAUSTO NARDUCCI

foto di

FEDERICO GUIDA

MARCHIGIANO DOC

Gianmarco Tamberi è nato il 1° giugno '92 a Civitanova, ma è cresciuto a Offagna, dove vive il padre-allenatore, e ora ha messo su casa ad Ancona con la compagna Chiara.

«Sulla spiaggia dove corro vedo i pesci morti. Il tabacco fa male: io l'ho capito in tempo. E non sopporto chi lascia i mozziconi in giro»

A

A Gimbo Tamperi, l'italiano arrivato più vicino al cielo con la sola forza delle gambe, vorremmo chiedere di spiccare il volo dal Belvedere del Passetto (da poco intitolato alla gloria locale Virna Lisi) e guardare il mondo dall'alto dei suoi 2.39. Ancona è il suo luogo d'elezione, il posto dove ha appena deciso di convivere con Chiara, compagna di una vita. Ma oltre quel Conero da cartolina, che Gianmarco sa descrivere meglio di un ufficio turistico, c'è un mondo in frantumi: prima che il Covid ci distruggesse la vita, ci abbiamo pensato noi a distruggere l'ecosistema, abbiamo deturpato il paradiso terrestre, abbiamo insudiciato le spiagge, abbiamo messo in pericolo l'equilibrio della natura. A metà strada fra un'Olimpiade che non c'è stata e un'altra che chissà se ci sarà, la migliore carta dell'atletica per Tokyo 2021 è la nostra guida nell'ecosostenibilità della terra come Giovanni Soldini e Federica Brignone un anno fa lo erano stati per il mare. Con una differenza: le battaglie del saltatore per cambiare il mondo sono condotte soprattutto sul fronte della salute e del sociale. Alla fine di questa intervista scoprirete un altro Tamperi: dimenticate "halfshave", la mezza barba che lo ha reso un intrattenitore delle pedane, e preparatevi a conoscere «un

secchione che si diverte», come si autodefinisce. Lo incontriamo davanti a un caffè in viale della Vittoria, un nome che è tutto un programma per un agonista come Gimbo, che proprio da queste parti ha messo su casa. «Dopo le discrete prove del Golden Gala e di Grosseto ho ripreso gli allenamenti proprio in questi giorni. A volte faccio i gradoni qui sul belvedere, a volte corro per quaranta minuti sulla spiaggia di Palombina. Proprio in questi giorni ho notato come siamo ridotti su una spiaggia che pure è più pulita di tante altre: sul bagnasciuga ho visto almeno quaranta pesci morti. Ho provato dolore, come quello che provo quando vedo i mozziconi di sigaretta in giro, le cartacce abbandonate, il cattivo uso della plastica. Se vedo qualcuno gettare per terra i rifiuti lo guardo male perché è soprattutto mancanza di cultura. Per fortuna Ancona è una città pulita, c'è molta autodisciplina. E devo dire che, rispetto a quando ero io ragazzo la si-



«Vivo in un Paradiso terrestre ancora poco conosciuto: il Conero. Rispetto al passato, i ragazzi hanno più consapevolezza»

tuazione in generale è molto migliorata: c'è finalmente la consapevolezza che il problema ecosostenibilità esiste. Anche ad Ancona i ragazzi per strada usano i cestini, in casa c'è la raccolta differenziata. Il riscaldamento globale avanza ma almeno ora tutto il mondo ne discute».

Noi ti abbiamo scelto come modello di una visione del mondo ecosolidale, un esempio di chi vive lo sport come contatto con la natura e confronto con gli altri. Per questo ti abbiamo vestito di verde. Ti riconosci in questa immagine? Quali sono le tue battaglie sociali?

«Mi riconosco, eccome. Partiamo dal razzismo: io più che verde mi sento nero. Per meglio dire, vorrei essere nero, ma sono bianco. Sapete cosa dico spesso alla mia compagna Chiara, con cui convivo dallo scorso dicembre dopo dieci anni di fidanzamento? Che non deve meravigliarsi se nostro figlio nascerà di colore. Lei ride ma io veramente penso che i neri appartengano a una cultura superiore: dalla musica allo sport ci hanno insegnato molto e ora col Black Lives Matter ci stanno mostrando come si lotta per gli ideali. Io dicevo già a scuola che volevo somigliare ai giocatori neri di basket, ma adesso veramente posso identificarmi nel movimento che ha coinvolto anche lo sport Usa. Non per modo di dire: quando sono tornato in gara a Formia dopo l'emergenza Covid, il 20 giugno scorso, secondo la normativa avevo preparato un telone per coprire i sacchi aggiungendo una gigantesca scritta "Black Lives Matter". Purtroppo il giorno prima c'è stato l'incidente del mio amico Zanardi e utilizzarlo mi è sembrato una mancanza

BELLO IN MASCHERA

Tamperi ritratto al Festival dello Sport della Gazzetta dove ha incontrato virtualmente il primatista del mondo Javier Sotomayor in collegamento da Cuba. In alto a destra, con la mascherina indossata agli Assoluti di Padova a fine agosto.



di rispetto. Però mi sono rifatto agli Assoluti di Padova quando sul podio ho indossato una mascherina con la stessa scritta».

I neri sono anche quelli dell'Africa, gli immigrati: tu che hai fatto sette raduni invernali in Sud Africa ti sarai fatto un'idea di quest'altra realtà?

«Ho fatto il raduno in Sud Africa nel 2009, nel 2011 e negli ultimi 5 anni consecutivamente. Ma con Chiara ho visitato anche come turista posti come il Madagascar e Zanzibar. In Sud Africa ho conosciuto anche le baraccopoli e dalle condizioni in cui vive questa gente ho capito tante cose. Sicuramente che i neri di tutto il mondo vanno indennizzati per quello che hanno sofferto nei secoli».

Come testimonial Airc sei invece impegnato contro il fumo e nella battaglia contro il cancro. Due temi su cui sei particolarmente sensibile.

«Anch'io da ragazzo a scuola sono stato un fumatore. Lo si fa per emulazione, per essere alla pari degli altri, per sfogarsi ma non si pensa alle conseguenze. Invece lo sport mi ha insegnato come l'abitudine del fumo può essere dannosa per il fisico. Chiariamolo, ci sono tanti saltatori che fumano regolarmente a cominciare dal primatista del mondo Javier Sotomayor che ho incontrato virtualmente nel "Festival dello sport" della Gaz-

zetta. Di per sé il tabacco può influire sulle prestazioni dei mezzofondisti, molto meno su quelle dei velocisti e dei saltatori. Ma io ho smesso di fumare per la mia salute. E poi il fumo può essere un passo verso qualcosa di più grave: sapete come sono impegnato anche sul fronte del doping».

Tu sei attento anche al mondo dei disabili.

«Non solo ai paralimpici. Ho conosciuto da vicino il mondo dei disabili mentali e ne sono rimasto affascinato. Io e Chiara abbiamo un caso in famiglia ma ricordo soprattutto una gita che ho fatto con mia madre, insegnante di sostegno. Ho conosciuto un ragazzo down eccezionale e penso che anche loro hanno molto da insegnarci».

Sei sceso in campo per la distribuzione delle arance nella campagna contro il cancro.

«Anche col cancro ho avuto le mie esperienze, purtroppo, come tutti. Ho dedicato il titolo italiano di Padova a Sergio Baldantoni, il nonno di Chiara che

Identikit

Gianmarco Tamberi è detto Gimbo ed è allenato dal padre Marco, 15° nell'alto a Mosca '80. Il fratello Gianluca (classe '90) è arrivato terzo nel giavellotto agli Assoluti 2020 di Padova. Gianmarco è primatista italiano con il 2.39 ottenuto a Montecarlo nel 2016 quando la rottura dei legamenti della caviglia sinistra gli ha impedito di partecipare all'Olimpiade di Rio. Quest'anno ha saltato 2.30. È stato campione mondiale indoor e campione europeo outdoor nel 2016, campione europeo indoor nel 2019.

il cancro si è portato via in pochi mesi. È la malattia del secolo, sempre più diffusa per un errato stile di vita. Secondo me con la prevenzione si può fare molto, a cominciare dalla rinuncia al fumo ma anche dal giusto regime alimentare».

Ecco, tu sei diventato un esperto di alimentazione, un fai-da-te responsabile. Potresti scrivere un libro su quello che hai imparato negli ultimi anni.

«Tutto è nato dalla grande paura del 2015. Agli Europei di Zurigo 2014, seguito da un esperto dietologo, mi sono presentato senza energie. Così mi sono messo a studiare la materia. Ho letto libri, ho parlato con gli specialisti e oggi posso dire di occuparmi da solo della mia dieta anche se sottopongo i miei dubbi agli esperti del "Project Invictus" e in particolare ad Andrea Biasci. Quando vado al supermercato ormai so cosa comprare: leggo i valori nutrizionali non il prezzo. Circa 250 giorni l'anno a pranzo mangio pasta in bianco, non



A CANESTRO

Al Court MLN di Rho: Tamberi ha giocato a basket fino a 17 anni.

necessariamente integrale. L'importante è "tagliare" l'olio, cioè ridurne le quantità e non usarlo quando si frigge, perché i suoi grassi sono micidiali. Ma a me mangiare bene serve per saltare in alto, per fare in modo che i muscoli assorbano gli elementi giusti. Chi non fa sport agonistico non è tenuto a una dieta così ipocalorica. Però bisogna tenerci al proprio fisico». **E per concludere con le regole del saltatore in alto, ora monitori anche il sonno.**

«Un caso particolare perché la qualificazione di Tokyo era fissata alle 9 del mattino. Negli ultimi Tricolori indoor abbiamo programmato la gara alle 9 in modo da regolarci per essere

in forma a quell'ora. Quando Tokyo è saltata ho rivisto tutto, ma intanto mi ero messo in contatto col medico del sonno Jacopo Vitale. Ora per controllare i movimenti durante il sonno dormo con un actigrafo al polso che invio periodicamente a Milano. Sono diventato regolare anche in quello: a letto poco dopo mezzanotte e sveglia alle 9-10. Posso fare gli altri nomi del mio team?».

Vai..

«Il mental coach Luciano Sabbatini, il fisioterapista Andrea Benvenuti, l'osteopata Andrea Battisti, il terapeuta Fabrizio Borra e l'ortopedico Francesco Lijoi».

E pensare che dall'esterno sem-



«Ho sempre voluto essere nero: hanno una cultura superiore. Alla mia compagna ho detto: "Se avremo un figlio di colore non meravigliarti"»

bri un ragazzo fuori dalle regole. La famosa mezza barba, il modo in cui inciti il pubblico in pedana, quest'aria da scavezzacollo farebbero pensare a un hippy dell'atletica. Invece stiamo andando a scoprire che Gianmarco Tamberi è un secchione. Ti definiresti così?

«Diciamo che sono un secchione che si diverte, uno che riesce a stare al pelo dentro le righe. Non sopra, non molto sotto: sul filo. Non per niente al Liceo Scientifico sono stato sospeso quattro volte, ma studiavo e sono stato sempre promosso. Anche nell'atletica non arrivo mai impreparato all'esame. Come alla Facoltà di Economia che frequento a distanza alla Luiss».

ORO EUROPEO

Gianmarco Tamberi agli Europei di Amsterdam 2016 dove ha vinto l'oro.

Visto che hai 140.000 follower su Instagram, un record per l'atletica italiana, possiamo dire a chi ti segue che non sei stato sempre così ligo, però?

«Credo di essere così seguito sui social proprio perché so confessare le mie debolezze. Qualche giorno fa ho postato il titolo "Bad Day", perché era stata una giornata veramente schifosa. In tantissimi hanno voluto sapere perché. Sui social piaccio per-

**LA BARBA**

Tamberi barbuto. Ma è più conosciuto come "halfshave" perché nelle grandi occasioni si taglia la barba a metà.



«Seguendo il nutrizionista avevo perso le energie, così mi sono messo a studiare e ora seguo la mia dieta: poco olio e tanta pasta in bianco»

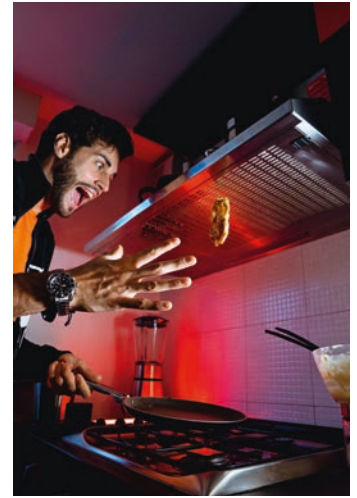
ché sono sempre me stesso, quindi posso confessare che anch'io sono stato uno sregolato, uno che faceva le 5 in discoteca e non affrontava l'atletica seriamente. Ma siccome in questo modo ero arrivato all'Olimpiade di Londra 2012 ho pensato che potevo mentire anche a mio padre allenatore. Dovevo arrivare al campo un'ora prima di lui per fare riscaldamento invece se lui si presentava alle 16, io arrivavo alle 15,59 e fingevo di essere trafelato. Fino al 2012 sono stato un anti-atleta».

Poi ti sei dato una regolata...

«Esatto, sono arrivato a un bivio quando nel 2014 mi hanno convocato a Roma i vertici della Fidal e delle Fiamme Gialle. Pensate che nell'inverno 2013 nella mia follia ero arrivato a giocare, senza allenamento, nella serie D di basket. Pensavo di poter fare tutto. Mi sono detto: o fai sul serio o smetti. Quando ho cominciato a fare vita da atleta tutto si è messo a posto. Questo è un altro messaggio che voglio dare: se io che non sono un talento eccezionale, come per esempio Barshim, sono arrivato così in alto, tutti potete arrivare ai vostri traguardi con la

CONERO E NUVOLE

Tamberi sulla sua amata spiaggia al Conero e, a destra, ai fornelli: è molto attento a quel che mangia.



«Mi considero un secchione che si diverte: non arrivo mai impreparato agli esami neanche nell'atletica»

giusta applicazione».

Tamberi campione costruito, quindi. Allora sfatiamo un altro mito: tu piaci alle donne, ma non giochi mai sulla bellezza, stai da dieci anni con la stessa ragazza, non fai mai il piacione e rifiuti anche la tv. Come mai?

«Perché per ora ho in testa solo l'atletica: tutta la mia vita attuale è finalizzata ai risultati. Non frequento il mondo dello spettacolo. I miei migliori amici sono Paltrinieri e Datome, un nuotatore e un cestista. La mia passione è il basket Nba, tifo con tutte le mie forze Houston Rockets e il momento più bello della mia vita è stato quando dopo l'oro indoor ai Mondiali di Portland 2016 il general ma-



nager dei Rockets Gianluca Pascucci mi ha invitato alla partite e mi ha fatto conoscere James Harden. Vi giuro che ero emozionato come un ragazzino. Non mi vedrete mai al "Grande Fratello", ma in un ruolo di giudice come Federica Pellegrini chissà».

A proposito di basket, prima del nostro Festival dello Sport hai partecipato all'iniziativa dei Da Move, leader dell'intrattenimento freestyle, che ogni giovedì organizzano una partita 3x3 al campo di Rho.

«Ho giocato con personaggi come Fedez, il vincitore di Masterchef 2015 Stefano Callegari, Gianluca Dazzoli di Radio DeeJay. E poi sono andato a cena con Datome. Ho fatto basket seriamente per 7 anni, a 10 an-



«Prima facevo le 5 in discoteca, ora monitoro anche il sonno. Per i miei 140.000 followers voglio essere un esempio di come ci si rialza»

ni ho fatto il campionato con Camerino, a 12 ho giocato con la Robur Osimo, poi la Stamura Ancona. Solo a 17 anni, quando nel 2009 ho partecipato ai Mondiali allievi di Bressanone, ho scelto definitivamente l'atletica. Ora potete vedermi ancora al campetto Dorico, proprio qui dietro. Lì mi conoscono come bravo cestista».

Però tu sei cresciuto a Offagna, dove vive ancora tuo padre.

«Ma ho fatto parte del liceo ad Ancona e questo è il mio approdo finale. Mi sono trasferito qui dopo gli Euroindoor di Praga 2015. Il Conero è il paradiso terrestre: sull'Adriatico da Venezia al Gargano, non c'è posto più bello. Per fortuna i turisti cominciano a scoprirlo solo ora».

Tu non segui il motto decou-

CHE FISICO!

Gimbo è alto 1,92. Pesa attualmente 83 chili, 78 quando è in forma gara.

bertiano "l'importante è partecipare".

«Rispetto chi lo segue ma fin da bambino io sono un agonista. Diciamo che se perdo mi diverto meno, quindi voglio vincere. Vivrò nella mia gabbia dorata per ottenere a Tokyo quell'oro che l'infortunio di Montecarlo mi ha negato. Ma il momento nero mi è servito per vivere sulla mia pelle quello che dico sempre ai miei follower: "Siamo fatti per cadere e rialzarci". Io mi sono rialzato tante volte».