

**GIANMARCO  
TAMBERI**

**Nato a:** Civitanova Marche  
**Il:** 01/06/1992  
**Altezza:** 1,91 **Peso:** 76 kg  
**Disciplina:** atletica  
**Specialità:** salto in alto  
**Società:** Fiamme Oro  
**Palmares:** Olimpiadi: Oro a Tokyo 2021; Mondiali: Oro indoor 2016; Europei: Oro 2016; Oro indoor 2019; Argento indoor 2021; Campionati nazionali: 2013, Argento c. assoluti; 2014, Oro c. assoluti; 2016 Oro indoor e Oro c. assoluti; 2018 Oro c. assoluti; 2019 Oro indoor; 2020 Argento indoor e Oro assoluti  
**Soprannomi:** Gimbo; Half-shave (Mezza-barba)

**Seguilo su Instagram:**  
@gianmarcotamberi

**PIÙ IN  
ALTO  
DI TUTTI**



**Dopo un terribile infortunio Gianmarco Tamberi ha promesso al destino che gliel'avrebbe fatta pagare... È stato di parola: 5 anni dopo ha vinto un oro storico nel salto in alto entrando per sempre nella storia dell'atletica leggera!**

DI MATTEO CANÈ • FOTO DI ROBERTO CHIOVITTI

**I**n redazione, il nome di Gianmarco Tamberi stava circolando da un po'. Per tanti motivi volevamo dedicargli una cover ma il suo fisico super asciutto, sembrava sempre un ostacolo. Poi, il 1° agosto di quest'anno, alle Olimpiadi di Tokyo, Gimbo, ha spazzato via qualsiasi futile ulteriore obiezione saltando fino a 2,37 metri e vincendo la medaglia d'oro! E, tanto per ribadire il concetto, un mese dopo, è andato a prendersi - primo italiano di sempre - anche il trofeo a forma di diamante della Wanda Diamond League, il massimo circuito mondiale dell'atletica. Insomma, questa cover non poteva più aspettare...

**Ciao Gianmarco, non è certo la prima volta che abbiamo un oro olimpico in copertina ma - non ce ne vogliono gli altri - la tua storia, soprattutto quella recente, sembra un film. Prima però, di riavvolgere il nastro e farcela raccontare, la prima domanda è d'obbligo: com'è vincere l'oro alle Olimpiadi?** È un'emozione immensa che ancora oggi faccio fatica a spiegare! Ho sentito il cuore che mi esplodeva, un'emozione così forte non l'avevo mai provata. E ancora oggi è così. Se ripenso o guardo quegli istanti ho delle sciariche di adrenalina fortissime. Ti racconto... La notte della medaglia, ovviamente, non ho dormito, non ci ho provato neppure ma riguardando la gara qualche giorno fa e il risultato è stato lo stesso. Sono tornato lì, in pista con Mutaz (Mutaz Essa Barshim), ho rivissuto tutto e non ho più dormito.

**Ecco, a proposito delle Olimpiadi di Rio, il 2016 sembrava il tuo anno. Stavi vincendo tutto: titolo italiano, europeo e mondiale, tanto per non farti mancare nulla. Poi, arrivano il 15 luglio e la nonna tappa della Diamond League al Principato Monaco: salti 2.39 metri facendo il record italiano ma non ti basta, alzi l'asticella di due centimetri, salti e...?** E il sogno più grande della mia vita, partecipare alle Olimpiadi, si sbriciola. La diagnosi era pesantissima: per colpa di un'eccessiva pronazione avevo subito la rottura sub totale del legamento deltoideo del piede sinistro con lacerazione della capsula articolare della caviglia annessa.

È stato un momento bruttissimo, ero in grande forma e invece in un attimo è svanito tutto.

**In una frazione di secondo sei passato da sicuro protagonista delle imminenti Olimpiadi a spettatore: cos'hai pensato?**

Che era un'ingiustizia e che dovevano ridarmi il mio sogno! Ero deluso sotto ogni punto di vista ma anche con il senno di poi, quel salto l'avrei fatto comunque. Non puoi immaginare che vai a farti male e un infortunio del genere poteva succedere a 2.20 come a 2.41. E poi io in gara non mi sono mai fermato. Mi sentivo bene, c'era il pubblico tutto lì per me e a un mese dall'Olimpiade, arrivare a Rio avendo completato quel salto, mi avrebbe dato una sicurezza diversa.

**Il destino però, come tu stesso hai voluto ricordargli su Instagram, aveva deciso di prendersela con la persona sbagliata: quali sono stati i passi per tornare a volare?**

La strada, quel "Road to Tokyo 2020" che avevo scritto sul gesso, è stata lunga e difficile. Tantissima riabilitazione, un nuovo intervento per rimuovere un nuovo problema occorso alla caviglia operata e ancora tantissima riabilitazione. Poi, ho ricominciato a saltare, prima curando molto l'aspetto fisico e tecnico e poi, cercando la qualità che, più di una volta, sembrava non arrivare. Però, come ho scritto, il destino aveva decisamente sbagliato persona. Mollare non era un'opzione!

**Continuiamo a parlare di aspetti fisici, sei magrissimo ma muscoloso e definito: che genere di allenamenti fai?**

Beh com'è facile immaginare, per saltare in alto il primo requisito è pesare poco. Tutto l'eccesso, ogni cosa che non concorre a favorire il salto, è superflua, intralcia e appesantisce. Senza muscoli esplosivi però, non si salta e, quindi, i miei allenamenti prevedono pochi esercizi con pesi e macchine e molto corpo libero. Piuttosto, mi concentro sul ripetere allo strenuo i gesti e i movimenti che mi servono per compiere le varie fasi che animano il salto (rincorsa, stacco e volo). Li provo e li riprovo fino allo sfinimento e

poi, grazie alla tecnologia e alle riproduzioni grafiche comuterizzate tridimensionali li studio per ore.

## Segui anche un regime alimentare particolare?

Nel salto in alto più che in altre discipline la dieta è fondamentale. Come dicevo, l'obiettivo è essere agile, esplosivo ed energico durante l'azione ma, soprattutto, leggero. Più sei leggero e più vai in alto. Una verità ovvia che diventa difficile accettare e sopportare quando si tratta di mangiare. E che diventa un sacrificio bello grosso quando si tratta di me! Sono un appassionato del cibo in generale e un inguaribile goloso ma, "per lavoro" sono a dieta 10 mesi all'anno. I miei pasti prevedono a pranzo e a cena pasta in bianco, condita semplicemente con olio extravergine d'oliva e carne bianche. Sgarri? Pochissimi.

## Perdonaci la franchezza: ma che triste! Davvero segui una dieta così rigida?

A volte è difficile ma se vuoi conquistare davvero qualcosa non puoi certo farti distrarre da queste cose. Devi essere una combinazione di motivazioni, forza di volontà e determinazione. Durante la stagione sono molto attento anche perché al termine, mi scatenò e non rinunciò a nulla. Nel periodo in cui stacco da gare e allenamenti, sono capace di ingrassare anche 10 chili! Mangio di tutto pizze, gelati, Nutella ma se devo scegliere lasagne e cannoli siciliani, sono il massimo.

## Come vivi la vigilia di una gara?

Sono agitato ma non nel senso negativo del termine. Non ho paura. La mia è una tensione positiva che cresce e si gonfia dentro di me fino a quando scendo in pedana e la faccio esplodere. Io se dormo tutta la notte prima di una gara mi preoccupò!

## La musica che ti dà la carica?

Prima di una gara, mi piace molto ascoltare un'artista come Martin Garrix, soprattutto la sua "Animals" ma anche il rock e il rap non mi dispiacciono.

## LA MIA GIORNATA? SALTO SEMPRE MA NON I PASTI ...

Quando non sono in gara mi piace svegliarmi tardi perché sono un vero e proprio dormiglione. A colazione due fette di pane con ricotta light e marmellata e una tazza di latte scremato. Le mie giornate sono tutte abbastanza uguali, fatte di allenamenti, simulazioni e fisioterapia, di massaggi e vasca del ghiaccio per recuperare e distendere la muscolatura. A pranzi e cena, il menu è rigoroso e a base di pasta in bianco e olio extravergine d'oliva, di carni bianche, frutta e verdura. Alla sera un po' di relax sul divano a guardare una delle serie tv che mi appassionano in questo momento *La casa di carta, The 100 e The O.C.*



**Olimpiadi di Tokyo 2021, cinque anni dopo il terribile infortunio, che rischiava di minare la sua carriera, Gianmarco, grida tutta la sua felicità dopo aver vinto la medaglia d'oro. Tra le mani il gesso che ha portato dopo l'operazione con la scritta "Road to Tokyo 2020".**

**Outfit: Puma  
Location: Palaindoor di Ancona**



## Il vizio che non riesci a toglierti?

Sono un dormiglione.

## Ci racconti come hai iniziato e quando hai deciso che saltare sarebbe stata la tua vita?

L'amore tra me e il salto in alto non è sbocciato subito e all'inizio non ci siamo piaciuti granché. A me piaceva di più giocare a basket! Quando avevo 12/13 anni l'NBA aveva campioni come Kobe Bryant, Allen Iverson, Vince Carter e il mio preferito, Tracy "T-Mac" McGrady che giocava negli Houston Rockets. Il mio reale

obiettivo poi, era battere Gianluca, mio fratello. Un desiderio che verso i 16/17 anni, mi ha fatto avvicinare anche all'atletica che comunque in famiglia era già ben rappresentata sia da papà, altista anche lui, che da mamma, professoressa di educazione fisica. Gianluca ha scelto il giavellotto, io di seguire le orme di papà. Ho cominciato a fare le prime gare e anche se non me la cavavo affatto male non ero molto convinto di voler continuare ma poi - per mia fortuna - ho seguito il consiglio dei tanti amici e degli addetti ai lavori che mi spronavano a continuare. Perché, altrimenti, dicevano, un giorno mi sarei mangiato le mani.

## Negli ultimi mesi, è sorta una polemica sul fatto che né tu né Marcell Jacobs, siate stati inseriti dalla World Athletics nella lista dei 10 campioni da votare per eleggere l'atleta mondiale del 2021, deluso?

Absolutamente no. E diciamola tutta: non è uno scandalo. Io e Marcell abbiamo vinto l'oro alle Olimpiadi e quello nessuno lo tocca ma se giudichiamo il 2021 nel suo complesso, sia io che Marcell, non possiamo dire di essere stati dominanti. Se fosse stata una premiazione sulla singola performance, sarebbe stata un'ingiustizia non essere tra i candidati, ma a essere giudicato è l'intero anno agonistico.

## Torniamo alla finale: tu e Mutaz Essa Barshim, avete deciso entrambi per dividere l'oro, non avresti preferito continuare?

Con Mutaz siamo grandi amici e il nostro rapporto non è limitato alle gare e alle manifestazioni che ci vedono rivaleggiare per la vittoria. C'era lui fuori dalla porta quando mi sono infortunato a Monaco e mi ero chiuso in stanza, disperato, senza voler vedere nessuno e io ho fatto lo stesso quando lui si è infortunato. Insomma, andare avanti a tutti i costi sarebbe stato inutile, venivamo entrambi da una serie di salti perfetti ed è stata la chiosa migliore che potessimo aspettarci.

## E dopo l'oro olimpico, adesso, hai deciso pure di sposarti! Noi non ci occupiamo di gossip ma giusto per completezza d'informazioni, quando hai deciso di fare il grande passo?

In realtà volevo chiederglielo dopo aver finito le Olimpiadi, poi ho deciso di farlo prima perché trovavo giusto far capire a Chiara che è e sarà sempre più importante di tutto il resto. Anche di un oro olimpico.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## CARO DESTINO TI SCRIVO

**Luglio, 2016. Gianmarco si infortuna e su Instagram scrive al Destino:** "Caro destino, detto tra noi credo tu abbia scelto la persona sbagliata per soddisfare i tuoi diabolici piani. Non lo dico perché ti sto chiedendo gentilmente di riversare su altri questa sfiga. Lo dico perché, puoi giurarci, molto presto mi rivedrai con quella maglia azzurra urlarti in faccia più forte che mai! Caro destino, sarai proprio tu ad appoggiarmi il tricolore nelle spalle e a mettermi al collo quella medaglia d'oro che sogno da anni... **CI PUOI SCOMMETTERE, HAI DECISAMENTE SBAGLIATO PERSONA!**"  
**Agosto, 2021. Gianmarco, vince l'Oro alle Olimpiadi di Tokyo!**

“  
**Se vuoi conquistare davvero qualcosa devi essere una combinazione di motivazioni, forza di volontà e determinazione.**  
”