

# Intervista a due grandi dell'Atletica Castello Tiziano Marzotti e Massimiliano Santangelo

A cura di Luca Lastraioli (intervista realizzata nel mese di luglio)



### Soprannome?

TM - Tizzo.  
MS - Semplicemente Max.

### Un tuo pregio secondo gli altri?

TM - Tenacia.

MS - Chiedere agli altri.

### Un tuo difetto secondo gli altri?

TM - Discontinuo athleticamente.  
MS - Poco espansivo, dovrei lasciarmi andare di più.

### La cosa più importante nella vita?

TM - Vedere sempre il bicchiere mezzo pieno.  
MS - Mia moglie Veronica.

### Cosa avresti voluto fare da piccolo?

Hai seguito quel sogno?  
TM - Qualcosa su misura per me, in parte realizzato.

MS - Da piccolo già facevo cose da grandi, soprattutto in motocross, poi sono passato all'atletica.

Come si fa a non sognare un'Olimpiade.

### Hai qualche rimpianto?

TM - Più di uno.  
MS - La vita è piena di insidie e ogni strada porta vantaggi e svantaggi. Con scelte diverse non sarei quello che sono, quello che sono mi piace. Quindi non ho rimpianti.

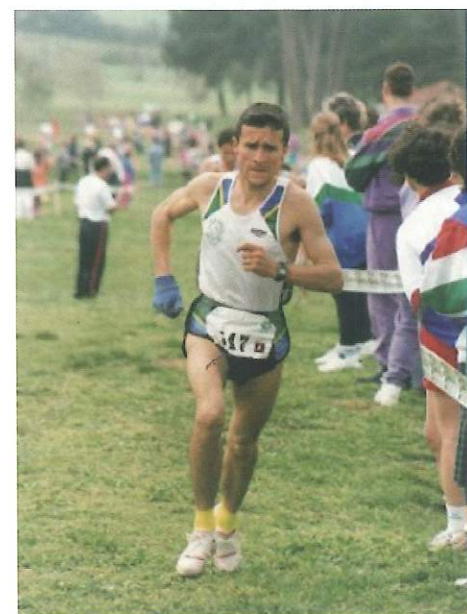
### Sport preferito?

TM - Risposta retorica, l'atletica.  
MS - Atletica leggera su tutto. Poi seguono la moto, soprattutto Moto GP e tifo Biancoferro, la squadra femminile di pallavolo di casa mia.

### Cosa ti piace fare?

### Che cosa pensi quando ti svegli?

TM - Mi piace essere in qualche angolo del



mondo con i miei cari.

Penso: grazie a Dio un'altra giornata.  
MS - Quando mi sveglio devo fare colazione se no divento nervoso.

Mi piace viaggiare e scoprire cose nuove; mi piace allenare ma non disdegno di oziare davanti alla tv con mia moglie, anche perché ci vediamo poco.

### Un tuo sogno?

TM - In un prossimo futuro avere un gruppo di giovani capaci di emozionarmi.  
MS - Sogni no, obiettivi sì. Un obiettivo è migliorare per insegnare l'allenamento in tutte le sue sfaccettature e portare i miei atleti al massimo risultato.

### Su cosa basi il tuo allenamento?

TM - Su un periodo di qualità quantitativa e un periodo di qualità.

MS - Ho appreso qualcosa da tutti i miei allenatori e spero di trasmettere: fiducia, rispetto per questo sport e per la sua fatica. Il risultato è un connubio di tecnica di corsa, allenamento e sacrifici.

### Cos'è per te la corsa?

TM - Calarmi in un mondo dove la libertà è la cosa primaria.

MS - È il momento in cui diventi qualcuno, in cui affronti te stesso e ti misuri con la fatica.

### La corsa è solo praticarla o anche farla praticare?

TM - Amare l'atletica abbraccia entrambi.  
MS - Fino a qualche tempo fa era solo praticarla: tutte le energie erano dedicate; ora è farla praticare. Il mio obiettivo è far capire che l'atletica è bella anche da vedere; alla partenza voglio mille atleti, ma ancor più mille spettatori che diano senso alla gara.

### Atleti professionisti preferiti?

TM - Attualmente l'Italia è povera di atleti, la Weissteiner da fuori sembra un'atleta inquadrate.

MS - Usain Bolt e Federica Pellegrini.

### Atleti che ti piace seguire?

TM - Quelli che meritano non per risultati ma per impegno; allora mi domando come mai ho collaborato con Max...

MS - Gli atleti che alleno. Poi i grandi nomi, cito Daniele Meucci che finalmente ci ha fatto risvegliare.

### Cosa desideri a breve?

TM - Ripeto, avere dei giovani capaci di emozionarmi.

MS - Che finisca la crisi. Le persone vogliono vivere con delle aspettative e dei sogni. Se continua, lo sport andrà in crisi e il nostro obiettivo non sarà correre ma cercare la normalità.

### Hai sogni nel cassetto?

TM - Vivere serenamente con i miei cari.  
MS - Beh, sarei curioso di stare un po' con Salazar, vedere come allena i suoi atleti.

### La tua gara più bella e quella più brutta?

TM - La Stramilano, Mezza Maratona corsa in 1.06'37" e Notturna di San Giovanni, 2° assoluto (fine anni '80). Gare brutte ce ne sono molte di più, anche perché un agonista non si contenta mai.

MS - Il Campionato di Società di Campestre del 2006, sia le prove regionali che il Campionato nazionale, per la società, che conquistò il 6° posto assoluto, e per me che tenevo il passo dei keniani e per le lotte con Gabriele Abate.

La più brutta non so: poche volte mi sono ritirato ed è stato uno stimolo per tornare e correre più forte; forse le due gare in cui mi sono rotto il polso: Mezza di Ravenna e Trofeo Arcangeli.

### Hai mai desiderato entrare in un gruppo sportivo?

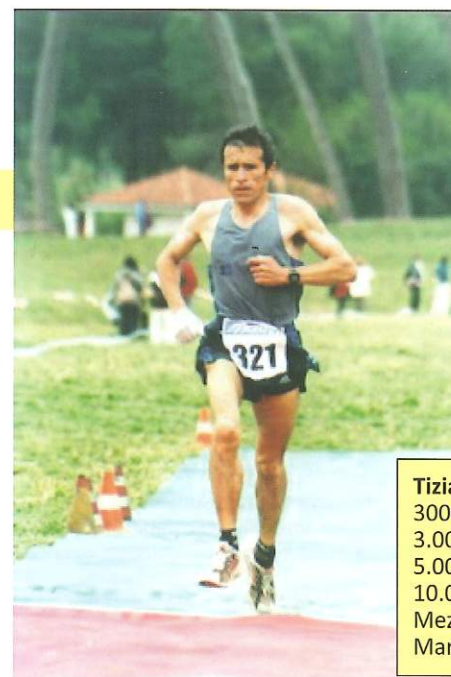
TM - Nel periodo militare avevo le proposte, rifiutate.

MS - Ho corso per due anni nel G.S. Marina Militare conquistando l'accesso alla finale B in cui ho corso i 1500 e i 5000: momenti indimenticabili. Peccato non aver incontrato le persone giuste (Tiziano ci sarebbe stato bene.)

### Ci sarà qualche sorpresa alle prossime Olimpiadi?

TM - Ci sono sorprese in ogni manifestazione.

MS - Spero che qualche americano nel mezzofondo riesca a intromettersi nella supremazia africana, per quanto riguarda i nostri colori non dico niente per scaramanzia.



in 1'41"73, oggi con le tecnologie e gli attuali metodi di allenamento sarebbero sicuramente al livello di Rudisha. Purtroppo il numero dei giovani che si dedicano all'atletica è troppo basso, basti pensare che Daniele Meucci è stato "strappato" al calcio...

### Il tuo allenamento preferito?

TM - Medio progressivo e lavori lattacidi.  
MS - Sicuramente il fartlek nel bosco. Per chi alleno prove brevi a 1'-1'30" a ritmo poco superiore il ritmo gara con recupero attivo al ritmo medio ed anche la salita continua con trasformazione.

### I vostri migliori tempi?

#### Tiziano Marzotti

3000 siepi 9'11"  
3.000 8'45"  
5.000 14'53"  
10.000 31'08"  
Mezza Maratona 1.06'37"  
Maratona 2.26'

#### Massimiliano Santangelo

1.500 3'57"  
3.000 8'31"  
5.000 14'52"  
10.000 31'17"  
Mezza Maratona 1.06'48"  
Maratona 2.29'30"



### Che pensi dei record e dell'uomo che cerca il continuo miglioramento fisico atletico? È giusto?

TM - Certo, è nel DNA degli uomini esplorare.

MS - Perché non dovrebbe esserlo, ovviamente con mezzi leciti. Forse sarebbe più interessante la lotta "uomo contro uomo".

### Il dominio africano nella corsa, pensi possa essere messo in discussione da un europeo?

TM - Sì, ma dobbiamo aspettare qualche generazione.

MS - Penso proprio di sì. Atleti del calibro di Sebastian Coe, che nel 1981 correva gli 800

### Qual è l'età migliore per iniziare a correre?

Non c'è un'età precisa, dipende da varie condizioni soggettive.

Noto che i bambini, anche di 2-5 anni, non stavano fermi un secondo. Non può esserci un'età per iniziare a correre.

### Infine il vostro detto preferito.

TM - Visto che non posso vivere come voglio, vivo come posso.

MS - Se correre ti costa fatica: non correre. Se correre ti riempie di gioia: corri.

Se correre ti esalta e ti dà il dubbio di essere un semidio: sei semplicemente un pazzo con l'adrenalina a mille, insomma uno di noi.

TM - Colgo l'occasione per ringraziare tutti gli atleti con cui ho avuto il piacere di collaborare come tecnico, in particolare: Luca Giorgi, Mino Pannocchi, Antonio Cammarata, Samuele Betti, Andrea Franchini, Fabio Fiaschi, Carlo Grasso, Nico Gaitani, Sandro Bardotti, Stefano Martellacci, Massimiliano Santangelo, Maurizio Cito, Emanuele Fadda, Massimo Mei, Luciano Meucci, Michele Giofrè; atleti mi hanno regalato 30 titoli regionali nel fondo e mezzofondo settore assoluto.

amici podisti Vi aspettiamo  
**11 NOVEMBRE**  
per la novità assoluta del 2012

**LIVORNO: UNA MARATONA IN 2**

Km. 30 + Km. 12,195

Partenza simultanea  
con classifica finale per somma dei tempi

Altre gare in programma: Mezzamaratona di Km. 21,097 e Stralivorno di Km.7

Coni Comitato Provinciale di Livorno  
REGIONE TOSCANA  
FIDAL  
UISP sportpertutti  
MARATONEITALIANE  
CITTA' DI LIVORNO  
CIRCUITO PODISTICO TOSCANO  
SARAVI  
STRALIVORNO

[www.maratonadilivorno.it](http://www.maratonadilivorno.it) - [info@maratonadilivorno.it](mailto:info@maratonadilivorno.it)  
per informazioni: Sig. Franco Meini 338.9563043