

Da Malnate a Nizza per coronare il sogno dell'Ironman

Data : 25 giugno 2014



È senza dubbio la disciplina sportiva più dura al mondo. **Parliamo dell'Ironman, una prova di forza che prevede quasi 4 chilometri di nuoto, 180 chilometri in bici e, per finire in bellezza, una maratona.** A Varese il movimento attorno a questo sport che possiamo senza dubbio definire estremo - non tanto per la pericolosità piuttosto per l'impegno e la dedizione che gli appassionati ci mettono per prepararlo - si sta allargando sempre di più. E domenica 29 giugno a Nizza, in Francia, ci sarà anche una delegazione di varesini, appartenenti alla società Njoy Triathlon. Uno di questi è **Marco Rancati** (nella foto con Riccardo Palumbo), di Malnate, che alla soglia dei 30 anni affronterà per la prima volta il duro esame dell'Ironman.

Marco, da dove è nata questa passione?

«Un po' tramite amici, ma anche vedendo le immagini alla televisione. Poi un giorno la mia ragazza era a Nizza e mi ha inviato una foto dell'evento: quella è stata la scintilla definitiva».

Da quando si sta allenando per questo appuntamento?

«Da sei mesi preparo nello specifico l'Ironman, ma la forma fisica la curo da molto più tempo. L'anno scorso a Rimini ho provato per la prima volta il "mezzo Ironman" (disputato su distanze dimezzate, ndr), emozione rivissuta anche quest'anno. Poi ho corso due volte la distanza olimpica e ho fatto la maratona di Locarno. Sia l'anno scorso sia quest'anno ho portato a termine la traversata dei Leoni e in bici percorro circa cinquemila chilometri l'anno, anche se nel 2014 sono già a quasi quattromila».



(Marco in un tratto in bici con la divisa dell'Njoy Varese)

Quanti atleti sarete da Varese?

«Della mia squadra, la Njoy Varese, saremo in cinque (Giorgio Piazzola, Andrea Broglio, Massimiliano Maffioli, Giuliano Conconi gli altri), mentre non ci sarà nessuno della Oxygen di Ispra perché si stanno preparando per farlo tutti insieme l'anno prossimo. [Sono una squadra numerosa](#), una delle più grandi d'Italia».

Che ambiente si aspetta?

«Avendolo già visto dal vivo so bene cosa attendermi: un ambiente fantastico, un'accoglienza incredibile e tanto rispetto da parte di tutti, tifosi e avversari. Per Nizza è più di un evento sportivo, è una vera festa. A livello climatico però sarà dura perché le previsioni danno molto caldo».



Quale risultato spera di ottenere?

«Spero di completare tutto entro le 13 ore. Non sarebbe un brutto risultato considerando che sarà la mia prima volta e che i campioni concludono in poco più di otto ore».

Qual è il suo punto debole e quale invece quello forte?

«Sicuramente il nuoto è il punto debole, anche se rispetto all'anno scorso ho migliorato molto i miei tempi, anche grazie al perfezionamento della tecnica. Fino a qualche tempo fa sul punto forte avrei detto la bici, ma oggi dico la corsa».

Qual è il sogno?

«In futuro ovviamente vorrei fare altri Ironman, ma una sfida che mi incuriosisce molto in questo periodo è la 100 chilometri nel Sahara. Rimanendo nel mondo dell'Ironman il sogno è quello delle Hawaii, il più famoso e affascinante al mondo, ma per gareggiare devi aver partecipato ad almeno dodici Ironman, quindi per me è ancora piuttosto lontano».