

---

InBici

# InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

## MARCIALONGA: PAOLO BETTINI ESPLORA IL PERCORSO DI FIEMME E FASSA

Maurizio Rocchi · Monday, January 15th, 2018

### “IL GRILLO” SCENDE DALLA BICI E INFORCA GLI SCI

Ai Marcialonghisti ed agli appassionati di sci di fondo il soprannome “Grillo” riempie il cuore e ricorda il mitico Maurilio De Zolt, oro olimpico e mondiale, che per quattro volte si aggiudicò la Marcialonga. Ma nel mondo dello sport e del ciclismo in particolare, c'è un altro “Grillo” oro olimpico e mondiale, Paolo Bettini, professionista dal 1997 al 2008, in questi giorni sul tracciato della Marcialonga di Fiemme e Fassa (TN) per cimentarsi con una sfida che lo metterà alla prova quasi quanto conquistare il titolo di Atene 2004. Bettini infatti sarà al via della 45.a edizione prevista per il 28 gennaio prossimo: “Prima ho accettato di partecipare a questa sfida di Marcialonga, dopo ho messo gli sci ai piedi. La mia esperienza sugli sci da fondo risale a due mesi fa. Sto cominciando ad appassionarmi e questo mi fa paura, perché quando le cose cominciano a piacerti si alza sempre l'asticella. È sicuramente una sfida, la prima del 2018”.

Bettini si sta allenando per affinare lo stile e migliorare la condizione atletica: “La prima cosa da fare è godersi queste vallate fantastiche, ci sono passato talmente tante volte in bici per il Giro d'Italia, ma sempre troppo in fretta. Sono valli che ci portavano ai grandi passi dolomitici. Ho dei bei ricordi del mio sport, del ciclismo. Ricordi faticosi, ma molto belli: correre nel Giro d'Italia, arrivare in mezzo alle Dolomiti ed essere lì davanti a lottare è sicuramente fantastico. Per questo evento vengo con uno spirito diverso. Sarò qua un paio di giorni per godermi il paesaggio, per acquisire anche un po' di sicurezza sugli sci e poi rimandiamo tutto al weekend Marcialonga”. Ma “Paolino”, una volta indossato il pettorale, difficilmente si tratterrà e inizierà a puntare a superare qualche “bisonte”: “La componente agonistica c'è ancora, un atleta non la perde negli anni e diciamo che ora è più una sfida con me stesso, è un divertirmi esplorando altri settori, conoscere più discipline possibili. Io ho avuto la fortuna di partecipare a tre Olimpiadi da atleta e una da commissario tecnico e, da sportivi, quando si ha a che fare con altri tecnici ed atleti, si diventa più curiosi e si cerca d'imparare. Poi è anche bello mettersi in discussione e capire realmente, non solo a parole, cosa sono le altre realtà e questa, per me, è una grande opportunità”.



Da uno sport di fatica ad un altro, le dinamiche tra ciclismo e fondo sono più simili di quanto non si pensi: “Diciamo che lo sci di fondo, storicamente, è l’alternativa alla preparazione per il ciclista, tant’è vero che i fondisti fanno ciclismo, strada e mountain bike per tenersi allenati e per fare la base. Sono due sport di endurance, se volete, molto simili a livello di gestione della fatica e anche a livello di preparazione atletica”.

“Nel fondo in tecnica classica oggi vanno quasi solo di braccia – prosegue l’atleta originario di La California, in provincia di Livorno: “Più che altro, a livello metabolico, la preparazione è molto simile e anche la gestione dello sforzo. Molte squadre giovanili, quelle che hanno la possibilità di portare i ragazzi d’inverno a fare fondo, lo fanno per diversificare e aumentare la resistenza. Lo sci di fondo è uno sport complementare al ciclismo”.

Come si affronta la preparazione da neofita? “Diciamo che ho lasciato tutti gli sport invernali al mio ‘dopo carriera ciclistica’. Ho iniziato su queste nevi, non lontano da qua, al Passo San Pellegrino, con un signore di Predazzo che mi ha preso sotto la sua ala protettrice”. Vogliamo nominarlo? “Dico solo Renato, un saluto al grande Renato, lui capirà!”.

Qualche volo sugli sci non spaventa l’ex corridore: “Sono caduto molte volte ma ce lo insegnano da ragazzini: l’importante è sempre rialzarsi e andare avanti”. Di solito in tutte le prime volte si

---

‘prende ciò che viene’: “Mi voglio divertire alla Marcialonga perché, oltre ad essere una grande manifestazione internazionale, regala una giornata per godersi le due valli con tutti i suoi paesi e con tutto ciò che andremo a vedere”.

Per una volta, dunque, vai con calma Paolo! “Forse, non posso prometterlo!”

Info: [www.marcialonga.it](http://www.marcialonga.it)

This entry was posted on Monday, January 15th, 2018 at 12:06 pm and is filed under [News](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.