

Marco Cattaneo campione delle maratone innevate

Marco Cattaneo ha vinto la Worldloppet 2009, la coppa del mondo di sci di fondo grandi distanze.

Il campione delle Fiamme oro Moena e della nazionale italiana si è dimostrato l'atleta più forte sui lunghi percorsi innevati, guidando la classifica generale fin dall'inizio.

Ricordiamo che il circuito "Fis Ski Marathon" si compone delle dieci maggiori competizioni di durata sugli sci di fondo. Con una gara d'anticipo il fondista del Gruppo sportivo della Polizia di Stato ha conquistato la vittoria finale, bissando il successo ottenuto nel 2006.

La sua cavalcata trionfale è iniziata con due vittorie consecutive, alla Sgambeda (Italia) e nella Jizerská Padesátka (Repubblica Ceca), a cui sono seguiti due quarti e due terzi posti. Poi è stata la volta dell'11° posto nella Vasaloppet, la più famosa e massacrante maratona delle nevi, 90 chilometri tra alberi, fiumi e laghi ghiacciati, che si è disputata in Svezia il primo marzo. Infine l'ennesimo podio di questa stagione conquistato arrivando secondo a St. Moritz nella Engadina Ski Marathon, la penultima tappa della Worldloppet, disputatasi il 15 marzo.

La decima ed ultima prova, la Birkebeinerrennet, si è disputata il 21 marzo in Norvegia. Per Marco è stata una passerella trionfale di 54 chilometri che lo ha portato fino al podio finale. Irrilevante il suo 24° posto che gli ha comunque fatto guadagnare ulteriori 11 punti, facendogli raggiungere quota 535. Secondo, lo svedese Ahrlin Jerry che con i punti guadagnati grazie alla vittoria in Norvegia raggiunge quota 504.

Abbiamo raggiunto al telefono Marco Cattaneo per congratularci con lui e porgergli alcune domande. **Seconda vittoria in carriera nella Worldloppet, sei il più forte nelle gare sulle lunghe distanze, come ci si sente in cima al mondo?** E' una grandissima soddisfazione. La prima coppa l'ho conquistata nel 2006 e quest'anno sono riuscito a riportarla in Italia. Sono molto contento per me e per le Fiamme Oro di Moena che mi danno la possibilità di esprimermi al meglio. **Che effetto fa primeggiare in una disciplina appannaggio di solito degli atleti scandinavi?** Soprattutto nelle gare in tecnica classica gli scandinavi sono molto forti, ma in questa stagione ho dimostrato di potermi giocare la vittoria in tutte le gare e quindi è un ulteriore stimolo ad andare avanti e a migliorare sempre. **Che tipo di atleta sei, quali sono le tue caratteristiche e quali doti deve avere un fondista, soprattutto per affrontare le lunghe distanze?** Penso di essere un atleta molto tranquillo che segue il programma del mio allenatore (Bordiga). Sono alto 1,87 e peso 78 kg, longilineo, resistente e con un buon sprint finale. Queste, secondo me, sono le caratteristiche ideali per affrontare le gare di lunga distanza. Ma quello che conta di più è la determinazione ad affrontare gare che superano molte volte le 3 ore. **Le maratone della neve sono gare interminabili, la Vasaloppet addirittura 90 chilometri. Cosa passa nella mente di un atleta durante queste competizioni?** Come ho detto prima le gare molte volte superano le 3 ore, la Vasaloppet anche 4 ore e mezza. Quindi c'è molto tempo per pensare; nella prima parte di gara si pensa a come impostare il ritmo e si studiano gli avversari, poi man mano che passa il tempo si pensa molto a come utilizzare le energie soprattutto nel finale. Spesso mi capita di pensare agli allenamenti fatti in estate e questo mi aiuta molto a non mollare! **Come ci si prepara ad una stagione di gare di fondo? Che tipo di preparazione bisogna fare?** Io mi preparo con i miei compagni delle Fiamme Oro. L'allenamento inizia già a Maggio con varie sedute di corsa, bici, palestra. Poi da giugno effettuo dei periodi in caserma dove si inseriscono anche sedute di ski-roll che aiutano molto ad imitare il gesto tecnico sugli sci. Da ottobre poi si fanno dei periodi in ghiacciaio per affinare la preparazione e da novembre fino ad aprile c'è il periodo agonistico. Personalmente effettuo circa 700 ore di allenamento annuali. **Com'è nato l'amore per questo sport, che di solito non regala grosse soddisfazioni, e da quanto pratici questa disciplina?** Per me non è stato facile. Sono nato a Saronno (Varese) e in pianura era molto difficile praticare lo sci di fondo. I miei genitori erano appassionati e hanno provato a trasmettermi l'amore per questo sport. Mia mamma mi ha raccontato che la prima volta che ho messo gli sci (avevo 5 anni!), alla sera ho voluto portarmeli in camera per paura che qualcuno me li rubasse. Forse era destino... **Come scarichi la tensione prima dei grandi appuntamenti?** Sono un ragazzo molto tranquillo e riesco a nascondere bene la tensione pre-gara. Cerco di concentrarmi su come

gestire la gara del giorno dopo. **Marco Cattaneo e le olimpiadi invernali, un appuntamento mancato all'ultimo momento nel 2006, com'è andata? Prospettive per quelle del 2010?** Nel 2006 c'era la possibilità di giocarmi un posto per le Olimpiadi, però io pensavo molto alla coppa del mondo di lunghe distanze e così ho rinunciato alla gara di qualifica per gareggiare in Germania e accumulare punti che poi sono serviti per vincere la mia prima coppa. Quelle del 2010 sono molto vicine e dopo una stagione come questa un pensierino è lecito farlo! Se mi chiameranno io sarò pronto! **I risultati più belli della tua carriera agonistica?** Senza dubbio la più bella è quella ottenuta l'anno scorso in Francia dove sono riuscito a battere atleti di livello mondiale. Quest'anno le prime due gare di Coppa, La Sgambeda e la gara in Repubblica Ceca, sono state una grande soddisfazione. Con le Fiamme oro la medaglia d'argento nella staffetta dei campionati italiani a Padola (Belluno). Nel 2006 e nel 2009 la conquista delle due coppe del mondo lunghe distanze. **Per concludere, il tuo rapporto con la polizia.** Essere in questo gruppo è molto gratificante. Si lavora con persone serie e competenti e quindi è anche più facile fare risultati positivi. Tutti questi miei successi sono anche merito del Gruppo Sportivo Fiamme oro.

17/03/2009