

“

GIULIO MOLINARI

Domani a Livigno si disputa l'Icon Extreme. Più km che alle Hawaii, in altura e con 8.000 metri di dislivello: 12 ore e mezza di gara

«Ironman? Vado oltre l'estremo»



Giulio Molinari, 35 anni, tre volte campione europeo e 4 tricolore di triathlon medio. Ha la migliore prestazione italiana all'Ironman delle Hawaii con 8 ore e 20 minuti

Giorgio Pasini
TORINO

Ironman a chi? Chiamatelo Mister estremo. Anzi, Icona dell'Estremo. Giulio Molinari, da 28 anni innamorato del triathlon, da cinque di Livigno e da uno della figlia Vittoria («speriamo che il nome sia di buon auspicio»), domani alle 5 di mattina sarà il favorito per la terza vittoria tra i 256 (folli) al via dalle sponde del lago ai piedi dello Stelvio per la gara più dura del mondo: 3,8 km in acque gelide, 195 km in bici tra passi e tornanti storici e una maratona con 3.000 metri di dislivello. Arrivo previsto dei migliori alle 18.30, dopo oltre 12 ore di gara. «Sì, un'ironman estremo - racconta il novarese -. Rispetto a quello mitico delle Hawaii, finale del circuito mondiale tradizionale Ironman, quello di Livigno fa parte del circuito XTRI. Dieci appuntamenti tra Himalaya, Brasile, Norvegia e l'Icone, molto più faticoso perché si corre si disputa in altura, con dislivelli clamorosi e addirittura 15 km in più nella frazione con la bici, per un totale di 190 km».

Un massacro...

(sorridente) «Un bellissimo massacro. A partire dalla partenza di notte per la frazione a nuovo nel lago, a quota 1.816 metri con la temperatura dell'acqua tra i 14 e i 18 gradi e ognuno con una boa trasparente illuminata per vedere ed essere visto. Quando arriviamo sorgerà l'alba. Spettacolare per chi lo fa e per chi guarda».

Poi si salta in bici.

«E affrontiamo tutti i grandi passi alpini della zona, scavallando in Svizzera dopo Forco-

Il novarese trapiantato in Valtellina sfida i limiti e cerca il tris di trionfi
«Via di notte nel lago gelato, lo Stelvio e arrivo al tramonto: che bello!»



la e Bernina, scendendo a Passo Stelvio e scalando il leggendario passo fino a quota 2.758, poi Bormio: 5.000 metri di dislivello».

E manca una maratona...

«Altrettanto spettacolare e dura. Si parte in leggera discesa nella Valle Tre Palle, quindi in pianura per la Valle di Livigno e negli ultimi 10 km si salte fino a Carorello 3.000. Per questioni di sicurezza quel tratto devi farlo con una guida personale. Un esperto di montagna che sappia tenere il tuo

“

Il triathlon è uno stile di vita. Zanardi mi ha insegnato ad amare la fatica

Il via alle 5 di mattina nel lago di Livigno: 3,8 km con boe luminose a 14° di temperatura e quota 1.816. Sotto Molinari in bici sulle Alpi



passo. Io ho scelto il fondista sugli sci Giacomo Ponti, che è di casa».

Scusi, ma chi glielo fa fare?

«L'amore per questo sport, ma in generale per tutto lo sport. Sono un grande amante dei motori e della velocità. Ferrarista sfegatato, tifoso di Schumacher da ragazzo e di Leclerc fin da quando era in Formula 2».

Beh, momento tragico, mentre lei si stravolgerà per 12 ore e passa a Monza ci saranno le prime prove.

«Il tempio della velocità e noi, in quello della... lentezza e della fatica. Meraviglioso no?».

Perché il triathlon.

«Nuotavo, a Novara. In piscina arriva una famiglia inglese appassionata di questo sport. Vedono che nuoto bene, che arrivo agli allenamenti in bici e che faccio le campestri a scuola, naturale chiedermi di provare il triathlon. Avevo 7 anni, ho fatto una garetta ed è stato amore a prima vista. Mi ha

“

La chiave per me è la mente: va allenata, è il muscolo che ti porta più lontano

aperto il mondo: viaggiare, conoscere luoghi e persone».

Faticare... Perché l'Ironman e finanche l'Extreme?

«Ho subito capito che le mie caratteristiche erano per distanze lunghe. Certo, da ragazzo c'era il sogno olimpico, ma quel triathlon per me è uno sprint. Non adatto. La mia frazione forte è la bici, più lunga è e senza scia, come nel Medio e nell'Ironman, più posso esprimermi. Così, specie con l'avanzare dell'età e dopo essermi tolto tante soddisfazioni (3 titoli europei e 4 tricolori di "medio", ovvero mezzo Ironman), sono andato oltre».

Ha corso il mitico triathlon delle Hawaii?

«Due volte, nel 2017 e nel 2018. Ho ancora la migliore prestazione italiana di sempre: otto ore e venti, arrivando 20'. Quell'anno c'era anche Zanardi, con il quale ho disputato anche l'Ironman di Cervia nel 2019, prima del suo nuovo incidente. Uno tosto, una fonte d'ispirazione».

E lei come si descrive?

«Uno che fa un lavoro che ama e al quale non sembra di lavorare. E che vuole trasmettere la sua passione, infatti ho aperto un'Academy di triathlon, che per me è uno stile di vita. Insegna a organizzarsi, l'impegno, la fatica».

E come di gestisce e supera?

«Centrando la propria vita con un sistema: preparazione del fisico e della testa, alimentazione, riposo. La mente è la chiave, infatti l'allenamento con una psicologa. È un muscolo, quello che ti porta più lontano, oltre. Sempre».