

GO RIDING!

Una giornata con **MARCO RODOLICO**

Testi: Andrea Bruno

Foto: Matteo Ganora

Spot: Valmanera (AT)



Un giro tra i boschi di casa, tra salite spaccagambe e discese brevi ma molto tecniche, con il protagonista assoluto di questa stagione di SUPERENDURO.

Siamo andati a casa di Marco Rodolico, che dedica da anni anima e corpo alla MTB, tra la sua attività lavorativa e di atleta.

MARCO RODOLICO

Marco Rodolico ha 32 anni, è titolare del negozio di biciclette "Dream Team" di Asti cui fa capo l'omonimo team.

Ha cominciato con la MTB per divertimento, fin dall'età di 13 anni ha cominciato a seguire il fratello maggiore alle gare e negli allenamenti e non ha mai smesso sino ad oggi...

Risultati principali

2009

- Vincitore Assoluto del Superenduro Eurocup e Superenduro
- Vincitore di tappa a Cartosio, Sauze d'Oulx e Massa Marittima
- 17° Assoluto al Trofeo delle Nazioni di Vars (Francia)
- 5° Assoluto Rally Freeride di Sospel (Francia)

2008

- 3° Assoluto (2° se3) Circuito Superenduro
- Vincitore di tappa a Cartosio
- 3° Assoluto Superenduro di Finale Ligure

Sponsor: Dream Team, Specialized, Kool Stop.

Bici: Specialized Enduro



IN ALTO, MARCO ALL'INTERNO DEL SUO NEGOZIO CON LA COPPA DEL CIRCUITO SUPERENDURO IN BELLA EVIDENZA.

A LATO, MARCO, CON ANDREA BRUNO E VITTO GAMBIRASIO, HANNO RAPPRESENTATO L'ITALIA ALL'ENDURO DELLE NAZIONI TENUTOSI A VARS (PHOTOCOURTESY LUCA ORLANDINI)



Allora Marco, raccontaci come sei arrivato al SE

MR: Ricordo benissimo la prima volta in cui Franco Monchiero mi parlò di un nuovo modo di intendere la mtb agonistica: l'enduro. Avevo già visto che in Francia esistevano gare di quel genere e considerando che in Italia la prima si svolgeva a un'ora da casa mia (Cartosio 2007), decisi di partecipare. Sicuramente sarebbe stato divertente e impegnativo allo stesso tempo. Il risultato fu ottimo: primo Assoluto...

Hai capito subito che l'Enduro poteva essere la tua dimensione ideale?

MR: Direi di sì

Marco è di poche parole...bisogna tirargliele fuori con le pinze...quindi, come i bambini piccoli, piaccio lì un bel "perché?"

MR: ma perché dopo anni di cross country e qualche apparizione in downhill ho trovato la formula ideale per divertirmi, mantenermi in forma e stare nell'ambiente della mtb.

In che direzione credi dovrebbe andare rispetto a come è inteso/vissuto oggi?

MR: La direzione è quella giusta e con qualche ritocco può far nascere degli atleti enduristi al 100%. Per ora si è cercato di avvicinare alla disciplina cross-countristi e discesisti cercando di accontentare un pò tutti.

Credi si sia raggiunto un giusto equilibrio nella tanto discussa lotta tra discesisti e cross countristi a livello di componente fisica e tecnica delle gare che si corrono oppure no? **MR:** per ora si è visto un po' di tutto ma l'ago della bilancia va ancora verso i discesisti, visto che la tecnica di guida è una componente determinante.

Tra le varie opzioni, che tipo di gara preferisci?

MR: sicuramente quelle con PS più pedalate e di lunga percorrenza.

Dacci la Tua benedizione, visto sei il numero uno di questa stagione e dicci: a parità di capacità tecniche deve vincere il più preparato fisicamente oppure viceversa? Ovvero l'enduro deve premiare principalmente la capacità tecnica o la preparazione fisica?

MR: direi la preparazione fisica, considerando non solo le ps ma anche i trasferimenti e i tempi di quest'ultimi. E non scordarti che con una buona preparazione fisica si ha anche la lucidità mentale per affrontare al meglio le parti più tecniche del tracciato.

Si, anche se viceversa dovrebbero esserci quindi parti tecniche propriamente dette e non puntualmente escluse, altrimenti dov'è che chi ha tecnica può recuperare o fare la differenza?

In ogni caso la risposta più frequente a questa domanda è "Entrambe"..... Ma la verità è che è molto difficile, per chi definisce i percorsi, dare il giusto peso alle due componenti nella speciale, nella gara e anche nel mix delle varie gare. Cosa ne pensi?

MR: fino ad ora ci si è rodati per bene...percorsi, atleti, località, organizzatori locali e del circuito. D'ora in poi le idee dovrebbero essere più chiare ma non sta a me decidere ...lo faranno gli addetti ai lavori...

L'ago della bilancia potrebbe spostarsi in funzione delle preferenze e idee di coloro che visionano i percorsi e ne definiscono varianti, collegamenti e altri particolari?

MR: è giusto che se ne occupi chi ha creato il Circuito senza farsi influenzare da atleti, team o personaggi dell'ambiente e che cerchino il giusto mix per far sì che questo sia entusiasmante dalla prima all'ultima tappa.....Forse sul numero potremmo discutere perché chi vuole puntare alla vittoria ha davanti a sé una stagione davvero molto impegnativa, piuttosto puntare sulla qualità...giusto? Quest'anno erano molte ma è anche vero che dare peso a chi aveva la volontà di organizzare un evento simile aveva una certa importanza per far crescere il movimento.



ANDREA IMPEGNATO TRA UNA SERIE DI TORNATINI



MARCO SUL RIPIDO

MR: non si può dire altrimenti i miei avversari mi fregano....!!!! Scherzo, anzi ti dico che un pò di tempo lo dedicherei alla tecnica di guida ma dalle mie parti è dura...dovrei cambiare residenza!

In particolare Tu e alcuni altri atleti del circuito siete noti per le capacità atletiche perché dimostrate sempre una grande costanza di rendimento e una apparente facilità nell'affrontare prove che per i più sono a volte davvero estenuanti. Penso che in molti vorrebbero poter cogliere da queste pagine qualche buon consiglio su come prepararsi al meglio per affrontare una gara (o la stagione) di Superenduro.

MR: Quando si parla di competizione la preparazione è importantissima.....

Rispetto agli altri anni ho cercato di andare in bicicletta più costantemente (lavoro permettendo). Ho dedicato l'inverno a eliminare alcuni problemi fisici alla schiena in palestra e far un pò di fondo con la bici da strada.

Oltre al fondo, alla resistenza, fai un lavoro dedicato alla potenza esplosiva, alle variazioni di ritmo, alla soglia? Se sì, come e perché svolgi questo lavoro?

MR: da inizio anno in poi ho cercato di aumentare la resistenza alla soglia con scatti in sequenza con tempi di recupero brevi sempre con la bici da strada, visto che la neve non si scioglieva neanche con il piccone... (ndr. beh, Marco, con il piccone è un po' dura sciogliere la neve....sti Astigiani bevono troppo vino!)

Prendiamo quest'anno, la tua gara di enduro ideale sotto questo profilo è stata...

MR: considerando quelle italiane, direi Sauze d'Oulx(che se la gioca alla grande con Finale Ligure!)

Quali sono i punti di forza che ti permettono oggi di portare la placca n.1?

MR: Portare il numero 1 mi ha emozionato tutte le volte che l'ho messo sulla mia bike!

Tutti ti osservano incuriositi ma sicuri che sei uno che viaggia!!! Per quest'anno ho giocato bene le mie carte ma credimi che non ho trascurato nulla: preparazione atletica, tattica di gara, conoscenza dei propri limiti e della propria mtb...quest'ultima non v'è mai lasciata in secondo piano altrimenti all'arrivo non ti porta!...fortuna che il mio meccanico mi conosce bene (io).

Dove credi di poter migliorare per essere ancora più forte su tutti i terreni?



VELOCE IN DISCESA, PERFORMANTE IN SALITA, QUESTA È LA RICETTA DI RODOLICO

Dal punto di vista della tecnica come lavori invece? Dedichi delle giornate solo alla discesa?

MR: Come ti ho accennato prima abito in una zona dove le pietre non esistono...e quindi ho aspettato l'inizio dell'estate e l'apertura dei bike park per cominciare a derapare su percorsi un pò più discesistici. Sono andato a Prali, Monginevro, Sauze e 2Alpes.

Con la bici che usi nel SE o con un'altra bici (quale)? E perché?

MR: quando vado a girare in discesa uso una Demo8 da Dh, innanzitutto per non distruggere la Enduro Export che uso nelle gare. Naturalmente il feeling con la bici da enduro lo mantenevo cercando di usarla nelle mie pause pranzo e provando i percorsi delle gare di Enduro

Altro che vogliamo raccontare? Altrimenti ti faccio un in bocca al lupo finale per Finale dove sono certo che andrai forte e potresti anche vincere visto che io non correrò ah ah ah

MR: magari raccontiamo delle volte che ti sono stato davanti? Hhai ancora un 6-7 pagine a disposizione?????... He he he scherzo!!! Ma karim dove lo metti? Mi sà che mi fà un c....o così'????

Beh, Karim è Karim, ma a Sestri sia io che Davide (Sottocornola ndr) lo abbiamo battuto dimostrando che il livello non è male.... Sono convinto che in una gara come Finale puoi dire la tua anche contro uno come luidevi solo mollare sti freni e menare come al solito!

MR: su quello ci puoi contare...saluti a tutti i Superenduristi d'Italia!

Ciao e grazie Marco, a tutta mi raccomando!



MARCO AMA QUESTI GRADONI
CI SI TUFFA SENZA PENSARCI UN SECONDO



IL BOSCO È UNA LUCE MAGICA,
MENTE DI MEGLIO PER UNA
PAUSA PRANZO - ALLENAMENTO



ANDREA BRUNO RINGRAZIA: