

Ecco come si allena Mister 100 salite

Pubblicato: Martedì 15 Marzo 2016



È buio, e lo vedi partire. C'è il sole, e lo vedi arrivare. E piove, e nevica, lui parte, arriva, ritorna.

Perché? **Col caschetto sempre indossato** e la catena oliata **Matteo Dall'Ara il suo record personale quest'anno lo vuole battere: arrivare a 100 salite in mountain bike al Sacro Monte di Varese partendo da Cocquio** Trevisago, Strada per Caldana, peraltro già in salita.

Trentadue anni a giugno, e 34 salite al 15 marzo, Matteo è sposato e ha un bimbo piccolo (che è il suo vero allenamento), lavora al Carrefour di Cocquio, e qui in paese lo conoscono tutti. Ma per lui questi 22 chilometri quasi tutti in salita per coprire il dislivello che lo separa da casa alla meta, sono un piacere.

«Il Sacro Monte è la mia casa, e questi luoghi l'amore della mia vita: non a caso per allenarmi scelgo proprio questo tragitto. Non è un'impresa, beninteso, ma un piccolo record personale che mi sono imposto di raggiungere: arrivare a 100 salite per la fine del 2016».

Ci riuscirà? C'è da scommetterci: sono anni che Matteo si allena e ora fa parte della Martica Bike Team: partecipa a gare regionali in sella alla sua Giant. Basta l'allenamento, per raggiungere questa meta? «È necessaria molta costanza, e non esagerare, soprattutto col cibo. Per questo spesso seguo una dieta appropriata che mi permette di avere energia senza mettere su peso».

Ma quanto ci impieghi ogni volta? **«La salita dura 45-50 minuti di regola,** la mia non è una bici da

corsa, ma una mountain bike. Il tragitto è su strada. Ma per gli allenamenti spessissimo **vado anche sullo sterrato**, per esempio un percorso che amo molto è quello che porta **da Cerro di Caldana a Orino passando per il Pian delle Noci e da lì al Forte**. È un percorso durissimo, che passa nel cuore della foresta, dove se metti un piede a terra, poi riprendere è davvero dura: ci vuole forza, allenamento e grande concentrazione».

[Andrea Camurani](#)

andrea.camurani@varesenews.it