

# VareseNews

## 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 nevicata, 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](mailto:andrea.camurani@varesenews.it)