

Zeitschrift: Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli
Herausgeber: Associazione Amici delle Tre Terre
Band: - (2023)
Heft: 80

Rubrik: Sport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

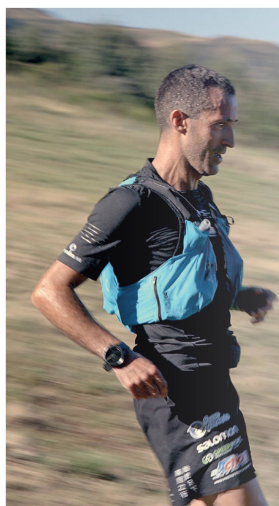
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Nel nome del destino



Il mondo dello sport, in generale, attrae sempre più appassionati, in virtù anche delle numerosissime dirette tv che permettono di seguire qualsiasi disciplina in ogni momento della giornata. Una trentina di anni fa ci si doveva accontentare di qualche avvenimento settimanale; adesso, possiamo sintonizzarci su canali che trasmettono sport 24 ore su 24. Tuttavia, quasi per assurdo, questa situazione, non ha favorito una maggiore pratica delle attività sportive, ma ha sicuramente dato l'opportunità a più persone di informarsi sulla tematica e sui personaggi più famosi, onnipresenti mediaticamente.

A mio parere, esistono diverse categorie di "sportivi"; la prima è rappresentata dagli sportivi professionisti che, con grande sforzo e impegno, hanno o hanno avuto gloria e talvolta anche denaro ... (non sempre). Sono hockeyisti (HCAP e Lugano in primis), calciatori, atleti, sciatori e via di seguito... l'elenco di ticinesi che hanno raggiunto un eccellente livello è molto lungo e, per non correre il rischio di dimenticarne qualcuno, lascio al lettore l'esercizio di memoria per ricordare i nomi dei nostri Campioni Nostrani!

Un altro gruppo è composto dai dilettanti, che interpretano l'attività sportiva come possibilità di esprimere i loro talenti, magari imitando alla bell'e meglio i personaggi di punta, inclusi abbigliamento e stile, ma pure urla e posture dei loro beniamini, risultando a volte poco simpatici. Questa categoria è convinta, a ragione, che l'esercizio permetta di mantenersi in buona salute psicofisica. Approfondendo però,

ci si accorge che la questione mentale è un tantino più complessa, perché gli "amateur", o sportivi della domenica, hanno un'attitudine eccezionale agli sfoghi emotivi esagerati (incazzatura per chi non avesse colto). Questi atleti si diletano nelle svariate discipline: calcio, tennis, nuoto, bicicletta, jogging ... Poi, a dipendenza dell'età e della forma fisica, forse anche della moda, sono disposti, o a volte costretti, a cambiare sport.

Il gruppo meno edificante è costituito dai professionisti del telecomando... sparazzati sul divano di casa, con l'immane birretta e qualche specialità "doc", di cibo spazzatura, dispensano critiche e consigli a chi sta dietro lo schermo, atleta o cronista che sia. Sono campioni di strategie, che, a loro dire, avrebbero permesso ai loro idoli o squadre preferite, di vincere partita, gara, corsa o campionato. Vivono lo sport in modo teorico, evitando, fatica, sudore e sacrificio, imposti da qualsiasi movimento attivo. Sempre molto disponibili ad elargire suggerimenti, nelle animate discussioni tipiche delle bettole di paese, che si traducono, a volte, in vere e proprie bagarre...

Sopra tutti c'è un'ulteriore tipologia di atleti, costituita da persone che mettono anima e corpo nella pratica della loro specialità, senza che questa diventi necessariamente una professione. Personalmente li definisco gli "extra", ossia sportivi animati da pura passione, alla ricerca del loro limite, in un'infinita sfida con se stessi, si impongono regole di vita ferree e hanno una disciplina fuori dal comune.

No, non è un'esagerazione... come li chiamereste voi degli sportivi, che per puro piacere pedalano 380 km in un giorno, per recarsi da Tesserete a Valdobbiadene, oppure corrono (?!), 455 km facendo nove tappe, per la bellezza di 64'000 m di dislivello, per cavalcare i confini delle creste ticinesi? Come definire un'impresa del genere? Personalmente non riesco nemmeno ad immaginare l'impegno, la fatica, la preparazione tecnica e mentale necessari per affrontare "exploit" del genere!

Ebbene, non sto parlando di un personaggio inventato da qualche regista fantasy Holliwoodiano, stile Superman, Uomo Ragno o Incredibile Hulk.

No, l'atleta che desidero presentare è una persona in carne ed ossa e il suo nome è Matteo Ceresa, della Val Colla, verscese nel cuore, avendo sposato Paola Gibolli, nata nel Pedemonte. A Verscio i due arrivano spesso, in visita ai genitori di Paola; lei in automobile, Matteo invece si spara i 35 km di distanza a corsa, in circa due ore e un quarto, senza rifornimento... all'insegna del massimo rispetto ecologico! Greta Thurnberg e i suoi sostenitori ticinesi se ne rallegrano di certo. Se questa non è una prova dell'eccezionalità del personaggio...

Lo incontro cercando di carpire i suoi segreti, così come le ragioni del desiderio di confrontarsi con limiti fisici e mentali sempre più elevati.

Una premessa; il carattere di Matteo è stato plasmato nei suoi primi anni di vita, infatti, abitando in una zona boschiva isolata, senza persone, traffico e rumori cittadini, ha creato una connessione armoniosa con la natura, le piante, le rocce, gli animali. La serenità e il silenzio dell'ambiente circostante, ha dato il via a un legame che si è radicato nella sua identità; l'energia che ne ha ricavato, la volontà di essere costantemente in movimento, lo contraddistinguono tuttora. Considerando la sua tempra, logico che anche i suoi ricordi scolastici, viste le ore passate al chiuso, seduto, immobile durante le lezioni, non siamo dei migliori. Non perdeva l'occasione per spostarsi o creare scompiglio, per il "piacere dei docenti". Un episodio su tutti; quando, nel corso di una passeggiata scolastica, terrorizzò insegnanti e compagni perché si mise a camminare tranquillamente sulla barriera esterna della diga del Luzzone! Un'azione degna di Pierino la peste! In seguito ha cercato di adeguarsi maggiormente al sistema scolastico e, terminate le scuole medie, si è formato quale giardiniere paesaggista AFC, diplomandosi nel 2001 e lavora tuttora con grande passione in questo ambito.

Con lui ripercorro le tappe della sua carriera sportiva; il tutto è iniziato quando aveva dieci anni e gli regalarono la sua prima bicicletta. Fu subito grande amore e il tragitto casa, scuola, casa, divenne il suo primo campo di allenamento. Dopo poco allungò il percorso e i chilometri diventarono quattordici, tra discesa e salita erano circa quattrocento metri di dislivello, questo divenne un ottimo esercizio quotidiano. La famiglia era piuttosto restia alle aspirazioni agonistiche del ragazzo; soprattutto





il padre che, pur essendo uomo di montagna, non incoraggiava Matteo, mentre la mamma manteneva un atteggiamento più neutrale. Ma tant'è; l'amore era nato e quindi niente e nessuno lo poteva arrestare. Vinse la sua prima gara in salita ad Agra, l'11 settembre del 1983, e dopo questa prima affermazione la sua voglia di competere e primeggiare si moltiplicò, trasformandosi nel suo motto che ancora oggi applica: *"L'importante è affrontare le sfide con passione e determinazione, mi ritengo un cocciuto testardo e se ho un progetto, un sogno nel cassetto, lo voglio realizzare a tutti i costi, valutando se è alla mia portata!"*

Da quel momento conquistò tutte le gare in salita della regione...mi racconta: *"A pochi km dall'arrivo fingevo di essere stanco, ansimando come uno stallone esausto o assumendo strane posture sulla bicicletta; poi all'improvviso mi ricomponevo e partivo come un missile lasciando sul posto i rivali!"* Insomma, non solo "distruggeva" gli avversari, ma li umiliava pure.

Il 2001 coincide anche con la sua decisione di passare nella categoria Professionista Elite. Avalendosi, come allenatore, della collaborazione dell'ex ciclista professionista, Gianluca Pierobon, che nella sua carriera ottenne affermazioni di notevole prestigio, come la tappa al Giro d'Italia 1991 e quella al Giro di Svizze-

ra del 1994, nel quale giunse anche terzo nella classifica generale finale. Pierobon lo definì subito un "fuoriclasse" per le sue doti innate e perché a volte, nonostante l'allenamento limitato, otteneva risultati strepitosi!

Per i risultati della carriera di Matteo vi rimando al riquadro sulla prossima pagina!

Il 2004 rappresenta un momento fondamentale per Matteo. Dopo aver disputato un evento a fine ottobre del Trofeo Bianchini di Coppa del Mondo, si rese conto che, nonostante il suo talento e l'impegno, era impossibile seguire i ritmi folli dei protagonisti! Anche a livello alimentare, pur seguendo la sua tabella individualizzata (1kg di pasta al giorno, uova e carne e più o meno 1kg e ½ di parmigiano alla settimana), capì che non poteva recuperare forza e energie sufficienti per competere con i big e soprattutto di gareggiare ad armi pari. Era evidente che avrebbe dovuto sottomettersi al sistema ormai in auge a quel tempo: l'orrore e l'indecenza del metodo Doping, per aumenta-

re le prestazioni. La sua etica morale e la sua trasparenza non potevano tollerare che per diventare una star avrebbe dovuto adottare una procedura illecita che, ora lo sappiamo molto bene, ha portato anche a danni permanenti di salute e, in parecchi casi, addirittura alla morte di molti ciclisti e sportivi in generale.

Fu uno stop incondizionato, totale. In quel periodo fece tutto quello a cui in precedenza aveva rinunciato: viaggi, feste, bagordi, compagnia.

La situazione perdurò fino al 2011, quando fu contattato da un'organizzazione che gli propose di compiere 1000 km in bicicletta attraversando la Svizzera per un Tour promozionale di una nota marca automobilistica tedesca. Nonostante la lunga pausa, svolse un breve allenamento che confermò questo suo talento innato, ossia di possedere "un motore" che gira bene, anche dopo un periodo di letargo. Il Tour ebbe esito positivo, ma non fu la molla decisiva che gli permise di riprendere un'attività sportiva regolare.



Bisogna attendere il 2013 affinché questo accada. Suo cugino, Aron Rezzonico, lo informò che stava organizzando un trail running di 54 km sulle montagne tra le Valli della Leventina e quelle della Valle di Blenio.

Il trail running è una specialità della corsa a piedi, che si svolge in un ambiente naturale, generalmente su sentieri, non importa se in montagna, deserto, bosco, pianura o collina. Di solito questa attività è caratterizzata da una considerevole lunghezza dei percorsi, oltre che dal superamento di dislivelli importanti, tanto positivi (salita) che negativi (discesa). Detto fatto, Matteo si lasciò convincere e si iscrisse. Provò alla bell'e meglio, con un'attrezzatura approssimativa, un tratto di 25 km e, pur terminando distrutto, ovviamente accettò la sfida! La circostanza strana è che Matteo, fino a quel momento, aveva un blocco rispetto alla corsa, non ritenendola adatta per lui, sia fisicamente, sia mentalmente. Mi racconta: *"La curiosità e lo spirito a confrontarmi con questa sfida prevalse"*. Continua descrivendo che: *"La giornata della corsa si presentò come peggio non si poteva immaginare: un freddo cane e una pioggerellina che entrava nelle ossa."* Nonostante queste premesse riuscì a compiere l'impresa ed arrivare in fondo in 11 ore e 30 minuti, classificandosi al 35° rango su un centinaio di partecipanti. Fu una folgorazione e da subito lanciò la sfida a sé stesso: *"L'anno prossimo voglio arrivare davanti!"*. Scommettiamo che ...? L'anno seguente terminò al 3° rango di categoria e 5° assoluto!

Da quel momento in poi parte la seconda fase della carriera di Matteo. Si butta, in tutti i sensi, nel trail running! Capisce però che deve avvalersi della consulenza di un bravo preparatore atletico e si affida a Lukas Oehen (anche HCAP). Preparare un programma specifico è importante e aiuta ad evitare complicazioni, quali infortuni e altro. Inoltre, dal 2015 in avanti cambia drasticamente la dieta, rinunciando alla carne e ai latticini, avvertendo immediatamente dei miglioramenti; maggiore resistenza e minore affaticamento, che equivalgono anche a un miglior recupero. Finora ho descritto unicamente la parte sportiva della carriera di Matteo, ma dal 2008 vi è anche un'altra fondamentale novità, che contribuisce in modo decisivo a un'evoluzione positiva generale. Conosce Paola Gibolli, di Verscio, che diventa sua partner non solo sentimentale, ma anche il suo sostegno mentale e pratico, nell'organizzazione e nella preparazione delle trasferte. Si sposano nel 2015, quest'armonia contribuisce ad aumentare l'intesa e, nel contempo, assicurare la determinazione e la concentrazione per affrontare le prove impegnative che Matteo e la coppia affronta.

Quando chiedo a Paola se queste gare così estenuanti mettono a dura prova la relazione, lei mi risponde: *"Accetto e approvo gli impegni sportivi di Matteo, ma è altrettanto importante che dopo queste fatiche ci sia il tempo da dedicare a noi due. Esempio, la trasferta in Scozia per una gara di 50 km con 4500 m di dislivello, lo ha impegnato per diversi giorni, ma al termine abbiamo trovato il tempo per godere del magnifico paesaggio e della storia di questa regione magnifica."*

Nel frattempo Matteo cambia il suo preparatore atletico, avvalendosi delle competenze di Roberto Delorenzi, noto competitore di skyra-



ce e vertical, laureatosi tra l'altro campione del mondo.

Il 2021 rappresenta un altro anno cruciale: Matteo è in crisi per via di problemi fisici, nessuna lesione importante, ma sufficiente per bloccare i suoi allenamenti e le sue imprese. È una situazione nuova, non solo per l'atleta, ma anche per la coppia. Matteo è come un leone in gabbia; vorrebbe ma non può. Questa condizione dura parecchio tempo, finché il 31

dicembre, succede qualcosa che smuove questa forma di depressione e lo stimola a fissare nuovi obiettivi e traguardi.

La svolta è rappresentata da un'azione elementare per la maggior parte di noi, ma non per un alieno come Matteo; salire sulla bilancia per controllare il peso. I numeri che legge non gli appartengono! Deve rimediare a tutti i costi e ritrovare il peso forma! Ricorda: *Mi*

Elenco gare effettuate:

- 03.08.2013 Trail Ticino (Switzerland) 35 position.
- 24.05.2014 Raid Del Col Visentin (Italy) 26 position.
- 08.06.2014 Lodrino-Lavertezzo (Switzerland) 44 position.
- 14.06.2014 Scenic Trail (Switzerland) 31 position.
- 08.08.2014 Trail Ticino (Switzerland) 5 position.
- 24.05.2015 Trincea Trail (Italy) 73 position.
- 13.06.2015 Scenic Trail (Switzerland) 27 position.
- 11.07.2015 Basodino Skyrace (Switzerland) 18 position.
- 08.08.2015 Mozzafiato Skyrace (Italy) 21 position.
- 27.09.2015 Cristallina Challenge (Switzerland) 8 position.
- 05.03.2016 Transgrancanaria (Spain) 168 position.
- 04.06.2016 I Run To You Trail (Switzerland) 6 position.
- 11.06.2016 Scenic Trail (Switzerland) 15 position.
- 10.07.2016 Lodrino-Lavertezzo (Switzerland) 13 position.
- 24.07.2016 Rodi-Tremorgio (Switzerland) 36 position.
- 30.07.2016 Redbull K3 (Italy) 63 position.
- 06.08.2016 Mozzafiato Skyrace (Italy) 13 position.
- 04.09.2016 Triathlon Locarno staffetta (Switzerland) 2 position.
- 17.09.2016 Cristallina Challenge (Switzerland) 14 position.
- 02.10.2016 Claro-Pizzo (Switzerland) 27 position.
- 16.10.2016 Locarno Marathon (Switzerland) 15 position.
- 22.10.2016 Trail Lago d'Orta (Italy) 5 position.
- 02.02.2017 Brè city trail (Switzerland) 4 position.
- 07.05.2017 Lago Maggiore int.mini trail (Italy) 3 position.
- 20.05.2017 Stairways to heaven (Switzerland) 4 position.
- 10.06.2017 Scenic Trail k54 (Switzerland) 11 position.
- 30.06-02.07.2017 3 days of I Run To You Trail (Switzerland) 1 position.
- 09.07.2017 Mozzafiato (Italy) 6 position.
- 16.07.2017 Royal Ultra Sky marathon (Italy) 21 position.
- 13.08.2017 Trisport San Bernardino (Switzerland) 5 position.
- 26.08.2017 Matterhorn Ultraks 46k (Switzerland) 22 position.
- 09.09.2017 Cristallina Challenge (Switzerland) 3 position.
- 17.09.2017 Glencoe Skyline (Scotland) 27 position.
- 08.10.2017 Trail Sacro Monte del Calvario (Italy) 7 position.
- 15.10.2017 Mezza Maratona Ascona/Locarno (Switzerland) 23 position.
- 21.10.2017 Ultra Trail Lago d'Orta 34k (Italy) 1 position.
- 06.05.2018 Lago Maggiore International Trail 26k (Italy) 3 position.
- 12.05.2018 Ultra Trail Vipava Valley 52k (Slovenia) 4 position.
- 02.06.2018 Ultra Sky marathon Madeira 55k (Portugal) 41 position.
- 09.06.2018 Scenic Trail 27k (Switzerland) 13 position.
- 16.06.2018 Livigno Sky marathon (Italy) 55 position.
- 29.06-01.07.2018 3 days of I Run To You Trail (Switzerland) 1 position.
- 22.07.2018 Dolomiti Skyrace 22k (Italy) 63 position.
- 26.08.2018 Trofeo Kima (Italy) 42 position.
- 16.09.2018 Glencoe Skyline (Scotland) 42 position.
- 31.03.2019 Marenmontana 20k (Italy) 5 position.
- 14.04.2019 Moltrasio Trail 21k (Italy) 3 position.
- 19.05.2019 Skyrace des Mathéysins (France) 85 position.
- 30.06-02.07.2019 3 days of Vallemaggia Trail (Switzerland) 1 position.
- 13.07.2019 Bettelmatt Sky race 34k (Italy) 3 position.
- 21.07.2019 Royal Ultra Sky Marathon 55k (Italy) 11 position.
- 23.08.2019 Matterhorn Ultraks Extreme 25k (Switzerland) 35 position.
- 07.09.2019 International Veia Sky Race 31k (Italy) 47 position.
- 21.09.2019 Eolo Campo dei Fiori Trail 90k (Italy) 2 position.
- 28.11.2019 Oman by UTMB 130k (Oman) 12 position.
- 08.08.2020 Sanbe Trail K31 (Switzerland) 11 position.
- 09.05.2021 Vibram Trail Mottarone 20k (Italy) 21 position.
- 18.07.2021 Dolomiti Skyrace 22k (Italy) 96 position.
- 14.08.2021 The Great Waterfall Skyrace 24k (Switzerland) 9 position.
- 24.06.2022 Scenic Trail 119k (Switzerland) 15 position.
- 02.07.2022 Morobbia Trail 14k (Switzerland) 2 position.
- 06.08.2022 Sanbe Trail (Switzerland) 31k 7 position.
- 17.09.2022 Ring of Steall (Scotland) 29k 53 position.



MATTEO CERESA

data di nascita: 18.09.1982
nazionalità: Svizzera
indirizzo: Nucleo 83
6954 Bigorio
telefono: +41 79 217 06 32
e-mail: info@ceresagiardini.ch



sono detto che così non potevo più andare avanti, dovevo fare qualcosa!" Nasce così il progetto del Tour del Ticino, descritto nell'introduzione. Tale impresa era già stata compiuta in 47 giorni da qualcuno, nel 2002. Matteo naturalmente coglie la sfida e riesce a completare il Tour delle creste del Ticino in 9 tappe; percorrendo 455 km con 64'000 m di dislivello. Per inciso, questa impresa verrà trasmessa

quest'estate dalla RSI, nel programma di Fulvio Mariani "Sottosopra".

Arriviamo all'oggi; Matteo ha appena compiuto 40 anni e gli chiedo se invecchiare per lui diventerà una preoccupazione, se non addirittura un trauma.

Mi risponde: *"Mi limito a pensare anno dopo anno, non mi piace fare dei progetti a lungo termine. Preparo le gare stagionali e poi può*

capitare che durante la stagione faccia qualche gara in più." Aggiunge: *"È un po' un paradosso, ma la nostra mente è l'elemento chiave che può limitarci, o sostenerci, nella vita e nella scelta delle nostre azioni. Negli anni ho avuto parecchi incidenti e ho corso dei rischi tanto da mettere a repentaglio anche la vita; gli amici mi ricordano spesso di aver ormai già "bruciato" le famose "sette vite". Sorrido, ma nel contempo reputo che questi eventi non mi hanno bloccato, anzi mi hanno indotto a rispettare ed essere grato alla vita che mi è stata donata. Mi è sufficiente correre nella natura, ascoltarla, godere di questi momenti, lasciando perdere i pensieri negativi e tutti i valori materiali che oggi giorno hanno acquisito troppa importanza; in quei momenti sono in pace con me stesso e mi sento appagato. Frequentando le persone "giuste", vivendo in armonia con il corretto equilibrio tra allenamento, alimentazione, sonno, riposo, penso che la mia carriera possa ancora proseguire per diversi anni."*

A dimostrazione di quanto sia determinato, mi descrive subito il prossimo progetto; la Corsa dei Ciclopi 2023, in Sicilia, nella regione dell'Etna, una gara di Trail Running, per una distanza di 125 km quotidiani e un totale di ca. 500 km in 4 giorni. Un impegno fisico, ma anche finanziario notevole, sta cercando degli sponsor ma non è così scontato trovarne, visti i tempi... Magari possiamo dargli noi un aiuto, cosa ne pensate?

Successivamente, ha intenzione di iscriversi anche al Tour des Géants, una gara di corsa in montagna fra le più impegnative al mondo, davvero estrema: 330 km di sviluppo orizzontale, 24'000 m di dislivello verticale, con 35 vette al di sopra dei 2'000 metri. Il nome significa "giro dei giganti" perché si sviluppa al cospetto delle più alte montagne d'Europa: Monte Bianco, Monte Rosa, Cervino e Gran Paradiso. Mi accorgo della reazione di Paola che, a quanto pare, non ne sapeva nulla. Ma questa è la vecchia tecnica adottata da noi maschi... che in realtà, non siamo poi così coraggiosi al cospetto delle nostre dame e quando abbiamo un progetto ardito, per vera fida, lo annunciamo a pezzettini, con la speranza che alla fine lo accettino e, addirittura, lo approvino.

Caro Matteo, forse sarà l'aria rarefatta delle alte quote e dell'alta montagna, ma mi sento un po' stordito e confuso e penso che la prossima volta che ti incontrerò, l'unico progetto che potrà sorprendermi, potrebbe essere quello di un trail running sui monti del pianeta Marte, raggiunto con un razzo di Elon Musk. Per questa performance sei perfettamente in tempo, infatti si parla del 2029, il momento in cui sarai al top della tua maturità fisica e mentale. In quante tappe, per quante migliaia di km, fai poi tu!

Ti chiedo solo di inviarci un segnale ben visibile per noi, poveri esseri umani ...terrestri. Buona esplorazione!

Mauro Giovannelli

Per chi volesse contribuire ai progetti di Matteo & Paola segnaliamo il no di cto bancario: Banca Raiffeisen Verscio, no. IBAN CH97 8080 8001 0873 1219 5. Grazie di cuore a tutti coloro che parteciperanno!

