

# MalpensaNews

## Federico Colli apre una nuova linea di sci estremo in Patagonia

Damiano Franzetti · Wednesday, January 14th, 2026

Il merito è di **Federico Colli** e del suo compagno di cordata **Raimundo Andraca**, ma c'è anche la firma di Uisp Varese sulla nuova linea di sci estremo recentemente aperta sul massiccio del **Cerro Castillo, nella Patagonia cilena**. Una montagna aspra, affilata e selvaggia, costantemente sferzata dal vento, su cui i due scialpinisti hanno lasciato il segno.

«L'incognita principale era il **vento**: in certi giorni soffiava a **150 chilometri orari**. Immaginate cosa significasse trovarsi in verticale sui pendii sotto quei colpi», racconta Colli. L'atleta non è nuovo a imprese simili, avendo già compiuto spedizioni in **Alaska** (raccontata nel libro *Big North Expedition*) e sull'**Himalaya**, applicando una metodologia che unisce **filosofia e preparazione atletica**.

Tutto parte dalla disciplina mentale e fisica appresa alla **“Tana delle Tigri”**, realtà affiliata alla **Uisp di Varese**. Gli allenamenti si svolgono al campo “XXV Aprile” di **Milano**, gestito dal Cus Milano, dove gli atleti usufruiscono di sala pesi e pista di atletica per la preparazione a secco, per poi spostarsi a **Courmayeur**, nella palestra di Dolonne.

Chiunque può approcciarsi al metodo “delle Tigri” attraverso il **manuale Ski Training Conditioning** ([disponibile anche su Amazon](#)), che vanta la **prefazione di Federica Brignone**, la campionessa azzurra che utilizza proprio questo sistema di allenamento.

Si tratta di un **percorso personalizzato sulle caratteristiche di ogni sciatore**, come un abito su misura, che ha già portato al successo oltre 40 atleti. La preparazione prevede l'uso di **macchinari isoinerziali e lavori di equilibrio**, alternando pesistica e sovraccarichi a **sessioni acrobatiche**, fondamentali per gestire i salti tipici del Super-G o della Discesa Libera. Ma non è solo una questione di muscoli: «Ciò che trasmetto come allenatore non è semplicemente la tecnica o la corretta esecuzione degli esercizi, ma la **mentalità necessaria** per raggiungere i traguardi», spiega Colli.

«**Lo sport e l'allenamento sono la mia vita**», continua l'atleta. «Individuo **costantemente nuovi obiettivi** e, una volta messi a fuoco, mi faccio trovare pronto. Quando arrivano gli sponsor e il compagno di scalata giusto, parto, forte di una preparazione costante. **Se ci si allena ogni giorno, diventa un piacere**; l'importante è la continuità e la capacità di ritagliarsi del tempo. Certo, il **sacrificio è necessario**, ma quando l'attività diventa una routine quotidiana, il peso scompare».

La prossima sfida dopo la Patagonia? «**Penso all'Antartide**, ma metto la stessa passione negli

allenamenti di tutti i giorni seguendo i miei allievi». Il segreto, in fondo, è proprio questo: **sentirsi sempre in cima a una montagna**, anche affrontando le piccole e grandi imprese del quotidiano. Per rimanere sempre aggiornati sulle imprese di Federico: Instagram fedecolli79.

**SPECIALE UISP** – Tutti gli articoli su VareseNews

This entry was posted on Wednesday, January 14th, 2026 at 7:00 am and is filed under [Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.