

Foto: Matteo Benvenuti

# LA LUNGA CORSA DI STEFANO MIGLIETTI

Intervista a Rajil Cra, l'uomo che corre con la natura nel cuore.

di BRUNO FORZA

**6** 0.000 chilometri in 10 anni. L'equivalente di una passeggiata andata e ritorno da Lisbona a Pechino. Il contachilometri di Stefano Miglietti parla chiaro e racconta una passione che va ben oltre la semplice attività sportiva, capace di sbriciolare il significato di medaglie e record in favore di qualcosa di più grande, di estremo. Nelle sue imprese c'è il desiderio di fondersi con la natura, di superare i propri limiti fisici facendo prevalere mente e spirito sul corpo. Stefano corre verso un richiamo ancestrale che invita l'uomo a spogliarsi del superfluo per scoprire la vera essenza dell'esistenza. Ecco perché preferisce la sabbia del deserto o i ghiacci del Nordamerica all'asfalto delle strade e alle piste di atletica. Ecco perché gli è capitato di rinunciare a una gara che avrebbe vinto a mani basse. Quel giorno in Minneso-

ta aveva le ali ai piedi, ma gli mancava la gioia nel cuore, così, incurante di tempi da record e di una condizione fisica straripante, si fermò e disse: "Così non serve. Non mi sto divertendo".

L'ultima impresa è datata gennaio 2011: dieci maratone consecutive sulle sabbie del Sahara. 208 km il primo giorno, 190 il secondo e poi via verso il traguardo alla media di 8,3 km orari per un totale di 52 ore di corsa continua... "Nasce tutto dall'amore per la natura. Me lo ha trasmesso mio padre fin da piccolo, quando andavamo in montagna. È la natura che muove ogni avventura".

**A Brescia la si rispetta?**

"Poco. In Trentino o in Svizzera è un'altra cosa. Nelle gare che ho svolto in Canada c'è un regolamento rigido. Chi sporea viene squalificato. In Egitto è l'opposto. È un problema culturale che riguarda cittadini e politica. In Italia sono in pochi a rispettare l'ambiente".

**Cos'è per lei lo sport?**

"È una palestra di vita fondamentale che ti abitua al sacrificio, alla costanza e alla sofferenza. Ho trasmesso ai miei tre figli questa convinzione. Il ragazzo è un rugbista, le ragazze fanno ginnastica artistica. Lo sport insegna la disciplina ed evita di investire male il proprio tempo".

**Cosa la spinge a compiere simili imprese?**

"Sono giudicate avventure sportive, ma per me sono qualcosa di più. Nascono dal piacere della solitudine e del contatto estremo con la natura. Anche qui a Brescia vado a correre nei boschi. La città e l'asfalto non mi piacciono. Corre tra le auto tanto meno".

**Cosa implica nella vita di tutti i giorni un'attività fisica del genere?**

"La voglia di macinare chilometri è la prima cosa. Questo vale anche quando sei stanco, piove o c'è la nebbia. È un'attività che ti usura a livello fisico. Oggi il mio limite è non avere più 30 anni". ▶