

LA CORSA È IL MIGLIOR ALLENAMENTO PER QUALSIASI SPORT

I gemelli Ciotti

"saltatori latini" pag. 100

CORRERE

MENSILE DI SPORT

N. 259 - APRILE 2006 - Euro 5,00

**Maratona
in meno
di tre ore**

REQUISITI, CONSIGLI E TABELLE

**Cominciare
a ogni età**

I PROGRAMMI SU MISURA
PER LA TUA CARTA D'IDENTITÀ

**Allergie
di primavera**


COME CONVIVERCI
CORRENDO

www.sportivi.it



Anno XXVI - Mensile - Editoriale Sport Italia S.p.A. - Via Masozzo 12 - 20149 Milano - Tariffa R.C.C.: "Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/04 n. 46) art. 1, c. 1, DCB Milano

PERSONA

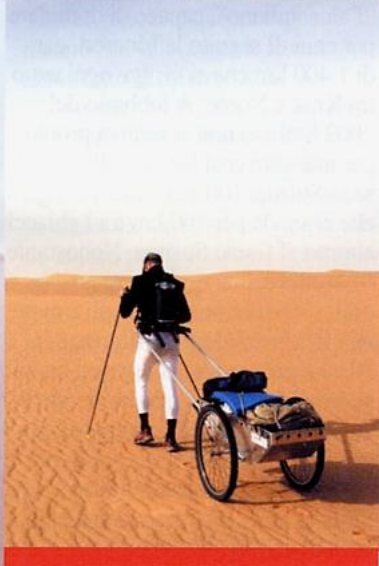


DA GUSSAGO (BS), 38 ANNI, IMPRENDITORE. HA PORTATO A TERMINE LA MICIDIALE ESPERIENZA NEL DESERTO D'EGITTO CONTRO OGNI PRONOSTICO DELLE STESSE GUIDE TUAREG PRESENTI ALL'ARRIVO. NON È STATA LA PRIMA IMPRESA. E NON SARÀ L'ULTIMA. OGGI È GETTONATISSIMO DAGLI ORGANIZZATORI

L'uomo che insegna ai cammelli a dare del "tu" al deserto

LEONARDO SORESI
Foto: N. Bartesaghi

NELL'INCREDULITÀ GENERALE, **STEFANO MIGLIETTI** SI È "BEVUTO" IL GRAN MARE DI SABBIA EGIZIANO. CON CARRETTO APPRESSO PER 435 KM. IN ASSOLUTA AUTOSUFFICIENZA



Nella mia vita di corridore qualche duna di sabbia ho avuto occasione di salirla e la fatica di andare avanti, sprofondando a ogni passo ben oltre la caviglia, è ancora uno dei miei incubi più ricorrenti. Quella sensazione di non riuscire ad avanzare, di essere incollato al suolo e dover fare uno sforzo immenso solo per sollevare il piede, mi è rimasta addosso per parecchio tempo.

È per questo che sono fermamente convinto che Stefano Miglietti non sia un essere umano: prima o poi scoprirò che c'è un cavo di alimentazione che gli esce da qualche parte e un motore potente e silenzioso che gli permette certe imprese. Lo scorso gennaio Stefano ha attraversato l'intero Gran Mare di Sabbia egiziano, uno dei deserti più estesi e meno frequentati di tutto il pianeta. Per di più l'ha fatto in piena autosufficienza, portandosi dietro di sé, in un carretto in alluminio, tutto il cibo e soprattutto l'acqua necessari per attraversarlo. Il suo carretto sarà anche stato ultraleggero, ma pesava comunque 95 kg, mentre Stefano, che pure ha la stazza di un corazziere, ne pesa poco più di 80. Già è difficile sollevare qualcuno più pesante di sé, ma pensare di farlo per giorni e giorni, duna dopo

duna, dove già fai fatica a far avanzare solamente il tuo corpo, è qualche cosa che la scienza faticherebbe molto a spiegare.

Le stesse guide tuareg, quando è arrivato a Farafra in jeep per dare il via alla sua avventura e poi all'arrivo a Wadi Sada, a ovest dell'oasi di Siwa, lo avevano guardato incredulo. Ma forse incredulo non è la parola giusta, e anche "perplesse" non renderebbe il loro stato d'animo. Piuttosto si erano dette: «Ma che cavolo crede di fare con quel carretto?». Avevano consigliato Stefano di non tentare nemmeno l'impresa, ripetendogli che neanche i cammelli riescono a resistere in questo deserto e le carovane stesse lo evitano per la sua totale assenza di acqua.

Il Gran Mare di Sabbia è uno dei luoghi più affascinanti della terra, ma anche uno dei più aspri e inadatti alla vita umana a causa delle sue frequenti e micidiali tempeste di vento di khamsin che oscurano il cielo e spostano quantità immense di sabbia. Un po' di vento, dirà qualcuno, non è certamente un elemento capace di fermare l'uomo. Nel 524 a.C. una tempesta di intensità fuori dal comune sorprese, in questo stesso deserto, l'esercito dell'imperatore persiano Cambise:

Il grande caldo
e il grande
freddo. Il mare
di sabbia e
l'oceano di
neve. Stefano
Miglietti
è ormai
diventato
uomo da
leggenda



«Io non faccio nessuna sfida con la natura, sarei stupido a farlo: **la natura è troppo più grande di noi** e quando si arrabbia può schiacciarci come insetti»



50.000 uomini, oltre a carriaggi, armi e salmerie, scomparvero nel nulla, inghiottiti dalla sabbia e, nonostante le ricerche fatte, le immense dune continuano ancora a celarne gelosamente i resti. Non c'è da stupirsi troppo: in lingua araba khamsin sta a indicare il numero 50, perché i tuareg dicono che questo vento del Sud può durare cinquanta giorni di seguito.

Stefano è partito da Farafra il 21 gennaio e si è fermato solamente 5 giorni e 23 ore dopo all'oasi di Siwa: 435 km di nulla assoluto dove la vita è completamente assente e le sabbie se ne stanno lì dall'eternità incuranti della fatica e del dolore di questo atleta dell'estremo, diventato il primo uomo ad aver attraversato a piedi il Gran Mare di Sabbia, in completa autosufficienza per di più. E io credo che resterà anche l'unico per molto, moltissimo tempo. «Nei primi tre giorni me la sono vista davvero brutta – confessa lui –. Il carretto era molto più pesante di me e su alcune dune il suo peso mi trascinava all'indietro. Alla fine della seconda giornata avevo dolori dap-

per tutto: alla schiena, al bacino, alle spalle. Ma ho stretto i denti e pian piano sono riuscito a dimenticare la fatica, anche perché ogni giorno che passava il carico si alleggeriva.» Eppure l'ostacolo più difficile da superare non è stato lo sforzo fisico, né il dolore causato dalle onnipresenti vesciche ai piedi, vero terrore di tutti i podisti che si sono misurati con le gare desertiche.

«L'alimentazione – continua – è stato il problema più grosso e inaspettato. Per la fatica ho avuto da subito dei grandi problemi allo stomaco: in pratica riuscivo solo a deglutire, ma me la sono cavata bevendo proteine disciolte nell'acqua e del latte condensato. Per risparmiare sul peso non avevo portato nemmeno un fornello: avevo delle minestre liofilizzate e per scaldarle tenevo il pentolino tra le gambe chiuso nel sacco a pelo.»

Rajil cra

Miglietti ci aveva abituato a queste imprese già due anni fa, quando aveva attraversato a piedi un altro deserto, quello di Murzuq in Libia, probabilmente una delle rare zone ancora inesplorate della terra. Il Murzuq è una enorme distesa di dune di 60.000 km quadrati e rappresenta proprio l'immagine stereotipata che abbiamo del deserto: dune, una dietro l'altra fin dove l'occhio può spaziare. Di questo deserto si sa poco e ancora oggi sono rari i "fuoristradisti" che vi si avventurano, rimanendone però spesso ai bordi per timore di restare insabbiati. In quella occasione Stefano lo aveva attraversato da parte a parte, entrando nel cuore stesso del deserto, percorrendo 380 km e superando ben 12.000 metri di dislivello positivo in poco più di cinque giorni. Dodicimila metri di ascesa non su un bel sentiero di montagna, ma su dune fatte di sabbia fine come borotalco, in cui si

sprofonda senza sosta e viene da rimpiangere la neve fresca che rende tanto dure le escursioni invernali dalle nostre parti. Anche quella volta Miglietti si era dovuto scontrare con i dubbi delle guide tuareg che lo seguivano sulle 4x4, ma alla fine con la sua forza e la sua tenacia era riuscito a minare le loro certezze, guadagnandosi l'appellativo di "rajil cra", l'uomo che corre, capace di andare anche là dove le stesse carovane non osano farlo.

Stefano Miglietti però non è solamente un uomo del deserto: la sua esperienza di runner è iniziata infatti in Alaska, sulle orme di un altro bresciano, Roberto Ghidoni, "l'alce italiano", capace di dominare per anni di seguito la Iditarod, gara di 1.400 km che si svolge ogni anno tra Knik e Nome. A febbraio del 2002 Stefano non si sentiva pronto per una gara così lunga e allora scelse la Susitna 100 mile, una nota gara che si snoda per 160 km tra i ghiacci attorno al fiume Susitna. Nonostante fosse alla prima esperienza arrivò quinto e anche se provato gli rimase un grande desiderio di ritornare in Alaska per mettersi alla prova su un percorso più lungo, per immergersi completamente nella natura selvaggia del Grande Nord. La scelta più naturale sarebbe stata la Iditarod, ma Stefano era alla ricerca di qualche cosa di diverso. «Non ho mai voluto scegliere la Iditarod, nonostante gli inviti di Roberto Ghidoni. Quella è la sua gara: è lui che l'ha resa famosa e popolare anche qui in Italia. Mi sembrerebbe di mancargli di rispetto partecipandovi», afferma con reverenza. Così la scelta ricadde sulla Yukon Arctic Ultra, corsa che si svolge nella tundra canadese, che viene anche chiamata "la gara del grande freddo" perché le temperature spesso raggiungono i -45°C. La Yukon Arctic Ultra si svolge su un percorso di 530 km seguendo il corso del fiume Yukon, e i concorrenti possono partecipare a piedi, in



mountain bike o con gli sci. Qui Miglietti, nonostante condizioni climatiche particolarmente avverse, è riuscito non solo a vincere la competizione, sbaragliando la concorrenza di ciclisti e sciatori, ma anche a stabilire il nuovo record della gara, mettendo tra l'altro in crisi gli organizzatori che non riuscivano ad allestire i *checkpoint* con la velocità con la quale Stefano avanzava. In questa competizione il runner bresciano ha dimostrato quanto brevi siano i suoi tempi di recupero. «Durante i 5 giorni e 22 ore di gara ho dormito in tutto cinque ore e mezza – racconta –. Mentre la notte gli altri concorrenti si fermavano, io marciavo senza sosta. Credo che questa capacità di recuperare velocemente le energie abbia fatto la differenza.»

Ma qual è la molla che ha spinto un tranquillo imprenditore bresciano a diventare un corridore capace di divorare centinaia di chilometri in ambienti tanto ostili? «È il grande amore per la natura che mi spinge ad andare. È quasi un bisogno fisico che mi accompagna fin da quando ero bambino e che oggi mi permette di eliminare tutte le tensioni che si accumulano nella vita di ogni giorno. E per immergermi in profondità nella natura ho bisogno di solitudine: di qui la scelta della completa autosufficienza. Io non lanciai nessuna sfida alla natura, sarei stupido a farlo: la natura è troppo più grande di noi e quando si arrabbia può schiacciarci come insetti. Semplicemente queste imprese mi portano a conoscerla meglio e ad amarla ancora di più. La performance atletica, il risultato sportivo vengono sempre dopo: ben più importante è confrontarmi con me stesso e godere della natura, che può essere un deserto sahariano o i ghiacci dell'Alaska, ma anche i monti dietro casa. E così facendo la natura mi aiuta a scoprire quel me stesso che ancora non conosco.»

Continuerà ad avanzare

Miglietti ha 38 anni e ha praticato diversi sport fin dalla gioventù: è stato dapprima tennista, raggiungendo livelli agonistici, ed è poi passato al rugby. Ma la natura lo chiamava in maniera insistente e perciò si è dedicato per parecchi anni all'alpinismo e allo sci alpinismo che lo hanno portato a scalare buona parte dei 4.000 metri delle Alpi. La corsa in questo periodo della sua vita era già presente, ma era esclusivamente un modo per tenersi in forma e poter esprimersi al meglio negli altri sport. Nel 2000 Miglietti ha incontrato Ghidoni e gli è entrato nel cuore il desiderio di correre in Alaska. Per un anno e mezzo si è allenato ogni giorno, con uscite di un'ora e mezza che il fine settimana culminavano in lunghissimi di parecchie ore, fino a presentarsi nel febbraio 2002 alla partenza della Susitna 100 mile. Quel che sorprende è che prima di quella gara Stefano non si sia mai misurato con gare dalle distanze intermedie: in pratica non ha seguito l'ordinario percorso che parte dalle mezze maratone per arrivare poi alle maratone e alle ultra. Lui è partito direttamente da una 160 km, spinto dal desiderio di avventurarsi nel cuore ghiacciato dell'Alaska. Eppure una maratona Miglietti l'ha corsa, anche se non è amante delle competizioni affollate che si svolgono su asfalto. Nel 2003 si è presentato al via della maratona di Brescia, trainando un carretto: non si trattava di un modo per attirare su di sé l'attenzione né di un allenamento speciale per una delle sue avventure. Su quel carretto c'era Francesco, un ragazzino di dieci anni, compagno di classe della figlia di Miglietti, che per una rarissima malattia ha gravi difficoltà motorie e non riesce a camminare autonomamente. L'esperienza della maratona, l'entusiasmo provato nel tagliare il traguardo hanno dato a

Francesco una fortissima voglia di camminare: da quel giorno i suoi progressi sono stati notevoli e la sua collaborazione alle terapie è diventata completa perché sa che servono per camminare, e nonostante siano molto faticose ora le accetta volentieri. Inutile aggiungere che da quel giorno Francesco è diventato il primo tifoso di Miglietti e ne segue ogni avventura.

Nonostante le sue imprese da superman, Stefano Miglietti non ha molto tempo da dedicare all'allenamento: «Sono un imprenditore e ho tre figli. Durante la settimana non riesco a correre più di un'ora al giorno, anche se cerco di farlo nella maniera più intensa possibile, scegliendo percorsi con forti dislivelli. Solo il fine settimana riesco a compiere un'uscita più lunga, che può arrivare fino a 8-10 ore nei mesi che precedono le gare: per non rubare tempo agli affetti familiari la effettuo comunque di notte. Ma non mi lamento: correre di notte ha il suo fascino e la solitudine è ancora più completa, inoltre ci si tempera per il freddo che si incontrerà nelle competizioni artiche».

Stefano, tornato dall'Egitto, ha già un paio di idee per le sue prossime imprese: vorrebbe tentare un altro deserto, ma è allettato anche dalla proposta degli organizzatori della Yukon Arctic Ultra che lo vorrebbero di nuovo alla linea di partenza, anche perché il prossimo anno il percorso di gara sarà allungato, e portato alla distanza di 800 km.

Comunque andrà una cosa è certa: "rajil cra", l'uomo che corre, continuerà ad avanzare, come un solitario cavaliere moderno, in qualche landa, innevata o sabbiosa, sperduta tra il nulla e l'eternità. **C**

« Ma non mi lamento: **correre di notte ha il suo fascino** e la solitudine è ancora più completa »