

SCARPE! La guida all'acquisto di primavera

RUNNER'S[®]

WORLD

LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ VENDUTA AL MONDO

CAMBIA MARCIA

Punta
ai 5 km (pag 86)

Migliorati
sui dieci (pag 92)

Recupera in fretta
la maratona (pag 38)

9 REGOLE

Per divertirti correndo
e non farti mai male

USA LA TESTA

E supera i 10 ostacoli
più comuni del running

CU RE DI DONNA

Ascoltalo, proteggilo, allenalo



Comincia a correre
**NON È MAI
TROPPO TARDI**
(neanche
a 60 anni)

COMPETITIVE e NON

Le 407 gare
in calendario
a marzo e aprile

SETE da RUNNER

Quale e quanto vino bere

SCRIVICI

(pag 12) **VINCI**
IL TUO CARDIO

MARZO 2006 - MENSILE - ANNO 1 - NUMERO 2

€ 5,00
in Italia



RUNNER'S WORLD 2 2006

www.runnersworlditaly.it



IL GRAN MARE DI SABBIA
È in Egitto. Stefano Miglietti lo ha attraversato in autosufficienza: la bellezza di 435 chilometri "macinati" in 5 giorni e 23 ore

Da meno trenta A PIÙ CINQUANTA

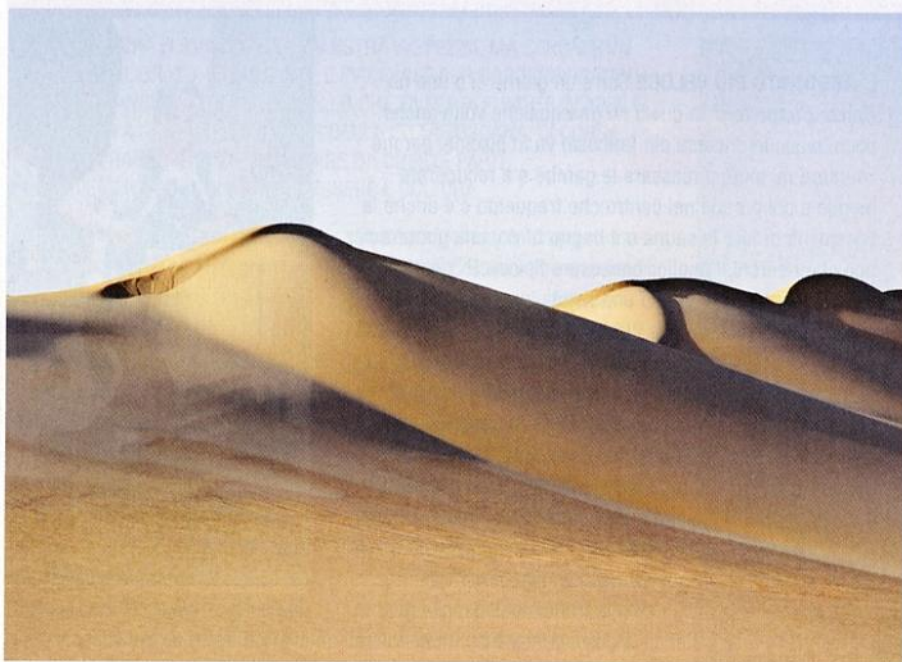
NON C'È LANDA GHIACCIATA NÉ DESERTO INFUOCATO CHE GLI RESISTA. CHI LO INCONTRA MENTRE SI ALLENA PER LA FRANCIACORTA TRASCINANDO UN COPERTONE DI CAMION PROBABILMENTE LO CONSIDERA UNO SVITATO. MA STEFANO MIGLIETTI SA BENE QUELLO CHE FA

di MARCO BONARRIGO

Io non mi vergogno ad ammetterlo: quando ne incontro uno, mi viene sempre un po' da ridere. Di chi parlo? Dei «beduini metropolitani», quei tipi con turbante al capo, zaino pesante in spalla e scarpe da running che non è difficile incontrare mentre si allenano nei parchi urbani o si mescolano a noi nelle corse domenicali. In genere più che correre ciabattano, hanno un'andatura pesante e sembrano con la testa e lo sguardo già in chissà in quale deserto. Col tempo ho imparato a conoscerli e non stupirmi più: i «beduini metropolitani» sono uomini e donne che si preparano per una delle numerose corse desertiche del Nord Africa e che ormai sono nel catalogo di molte agenzie di viaggio. Su itinerari che un tempo erano dominio dei nomadi berberi oggi si cimentano insospettabili impiegati europei in cerca di emozioni nuove. Agli occhi di podisti ortodossi come me, questi tizi sono sempre sembrati fuori luogo e lievemente esibizionisti «Credo che dalle mie parti ormai si siano abituati. Ma le prime volte, incrociandomi, le macchine frenavano di colpo. In effetti vedere un tipo che corre nel cuore della notte trascinandosi dietro un copertone di camion legato con una corda può far pensare a un'allucinazione». Stefano Miglietti, 37 anni, bresciano, imprenditore nel settore

elettromeccanico, è un tipo capace di far cambiare idea anche a uno scettico come me. Anche lui, da cinque anni, è un «beduino metropolitano». Per cinque giorni e un'intera notte alla settimana si allena duramente facendo finta che le colline della sua Franciacorta siano una duna desertica o una landa ghiacciata. Ma non è un fanatico, rifugge le competizioni «turistiche», non gliene frega niente di apparire sui giornali o in tv. Cinque anni fa Stefano, un passato di





di tutte le cose inutili con cui convivevo e ritrovai me stesso. Capisci cosa vogliono dire le parole fatica, silenzio, fame, dolore, quelle che nella vita normale non provi o provi per ragioni banali. Impari a distinguere le cose importanti da quelle che non contano niente».

L'Alaska è il primo passo. L'anno successivo, dal gelo al caldo feroce, Stefano Miglietti è il primo uomo ad attraversare a piedi e in assoluta solitudine il deserto libico del Murzuq, ovvero 300 chilometri di dune con dodicimila metri di dislivello. Il copertone di camion che si trascina dietro in allenamento è la croce che si portò dietro anche nel deserto. Una slitta che pesa 92 chili, legata in vita con due tiranti in alluminio, che contiene quello che serve per sopravvivere.

«Salendo sulle dune - spiega Stefano - la tiri su di pancia e di disperazione. Se sbagli un passo ti trascina indietro. Scendendo, spesso devi sedertici sopra per evitare di finire sotto la sabbia. È una condizione di viaggio primaria, dove corri per sfuggire al destino e dove devi dosare le forze con estrema cura. Bisogna fare in fretta ma bisogna anche riposarsi un attimo prima che le allucinazioni diventino incubi. Nelle prove organizzate ci sono dei punti di controllo che fanno da riferimento, qui l'unico riferimento è il tuo cervello, che deve essere costantemente acceso».

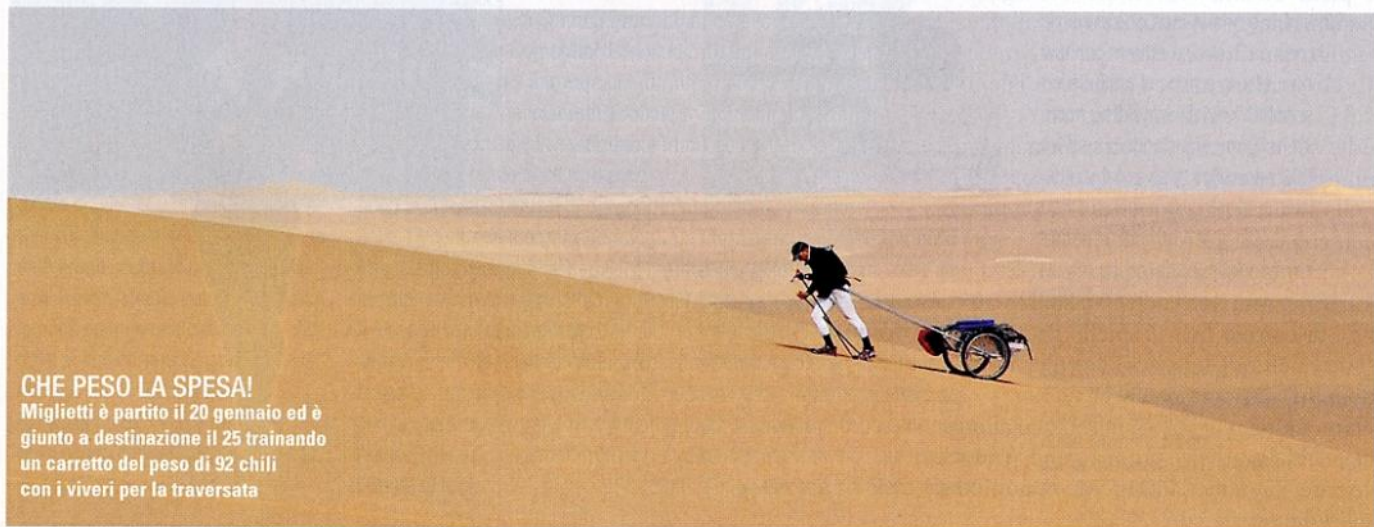
Rispetto alla corsa come la intendiamo noi, quella di Stefano presenta molte più variabili. Percorsi non segnalati, tendiniti spaventose, ginocchia che diventano me-

tennista e rugbista, sente per caso parlare di «Susitna 100», una corsa podistica di cento miglia nel cuore dell'Alaska. «Vivevo - racconta - nella mia routine fatta di lavoro per dodici ore al giorno, traffico bestiale e stress, circondato da gente ormai focalizzata su una sola cosa: il denaro. Io sono da sempre appassionato di montagna, di trekking, di sci alpinismo. Con la massima naturalezza decisi che sarei andato a correre in Alaska e iniziai gli allenamenti».

Ci si può preparare per una corsa del genere senza stravolgere la vita? Si può conciliare un lavoro impegnativo e una

famiglia con tre figli dovendosi allenare per una prova estrema? «Io ci ho sempre provato - dice Stefano -. Durante la settimana corro la sera, dopo il lavoro, al massimo per un'ora e mezza. L'allenamento chiave lo faccio il sabato notte, quando tutti dormono. Lontano dalle gare corro per tre, quattro, cinque ore. Quando l'appuntamento si avvicina arrivo a dieci. La mia velocità è più o meno costante: nelle mie corse lunghissime copro cento chilometri in dieci ore, boschi e salite compresi».

Dall'Alaska Stefano torna trasformato: «In quel deserto di freddo e nulla, mi liberai



CHE PESO LA SPESA!

Miglietti è partito il 20 gennaio ed è giunto a destinazione il 25 trainando un carretto del peso di 92 chili con i viveri per la traversata

loni, e poi piaghe, vesciche. «La competizione - dice Stefano - è sempre presente, seppur non in senso tradizionale. Anche nelle prove di gruppo dopo pochi chilometri sei comunque solo. E quindi lotti contro te stesso, contro l'urgenza di finire in un tempo decente, per la necessità di trovare un posto dove dormire al caldo e mangiare qualcosa che non siano proteine disidratate da sciogliere in acqua».

Lo scorso anno Stefano ha corso e vinto a tempo di record la Yukon Artic Ultra. Tanto per capire lo spessore dell'atleta, si tratta di una 500 chilometri che si disputa a trenta gradi sottozero nello Yukon canadese.

Dei sessantacinque partenti, solo cinque sono arrivati al traguardo di Anchorage con le loro gambe. E Stefano è stato il più veloce. «Mentre nel deserto riposavo regolarmente ogni sera - spiega - perché avanzare al buio era impossibile, qui ho dormito solo poche ore in cinque giorni. Mi ero allenato sulle mie montagne di notte e anche se la temperatura in Canada era più bassa di una trentina di gradi me la sono cavata bene. Non so se ho qualità atletiche speciali, ma sicuramente la natura mi ha dato un fisico robusto».

Contrariamente a molti «corridori dell'estremo», Miglietti non guadagna e non vuole guadagnare una lira da quello che fa. Ha un gruppo di amici imprenditori che gli danno una mano per coprire le spese, il resto ce lo mette lui.

I prossimi obiettivi - si parla del 2007 - sono tornare nello Yukon dove la prova verrà portata sugli ottocento chilometri e attraversare un altro deserto mai toccato a piedi umani, al confine tra Egitto e Sudan. Ha già cominciato ad allenarsi, seguito dal fido Marco Rosa, il medico che lo segue ormai da tanto con l'équipe del Centro Marathon di Brescia.

Adesso, se dovesse capitarci di incontrare un tipo che corre trainando un copertone nella notte della Franciacorta, sappiamo con chi abbiamo a che fare.

Potremmo giusto chiederci se a Stefano è mai passato per la testa di mescolarsi a noi, di correre una di quelle gare (ce ne sono anche di lunghissime) che usiamo definire "normali".

«Non potrei mai farlo perché sono allergico all'asfalto - dice -. E poi perché, per me, correre significa natura incontaminata, solitudine e silenzio». ■

CORRIDORI VERI • BELLE STORIE DI GENTE NORMALE

L' ABBONATO PIÙ VELOCE Corre un giorno sì e uno no, **Renzo Cappelletti**. In quelli no (ma qualche volta anche dopo le uscite di corsa più faticose) va in piscina, perché «nuotare mi aiuta a rilassare le gambe e a recuperare meglio e poi perché nel centro che frequento c'è anche la possibilità di fare la sauna e il bagno turco: una goduria per uno che ricerchi il miglior benessere fisico». E "nel centro che frequenta", sfogliando una rivista legge del prossimo arrivo in Italia di *Runner's World*. Memorizza il nome del sito e a casa va su internet. Manca ancora molto all'uscita annunciata della nostra rivista, ma lui non ci pensa due volte, prende la carta di credito e digita il numero magico. Cappelletti, che è di Eupilio, in provincia di Como, e che alla fine di quest'anno compirà cinquant'anni, non sa ancora che sarà il primo abbonato in assoluto della nuova testata. «Non mi capita spesso di vincere una qualche classifica - ci confessa Renzo -. Io sono uno che corre per star bene, mica per primeggiare. Così come gli associati alla società di cui sono presidente, l'Atletica Lago Segrino. Una cinquantina di amici di tutte le età e i livelli che fanno un po' di chilometri insieme per star bene e che anche quando gareggiano lo fanno con la testa sulle spalle. La mission della società, d'altra parte, è la divulgazione della corsa. Un po' la filosofia di *Runner's World*, no?».



CORRO PER PENSARE Sessantacinque anni compiuti, **Dino Arnoldo** è originario della Val di Zoldo (Dolomiti Bellunesi). Passa la stagione estiva a Lucca, dove possiede una gelateria, e quella invernale in Zoldo con l'incarico di Presidente della Società Seggiovie Valzoldana e Consigliere dello Ski Civetta, la ski-area più vasta del Veneto e una delle più prestigiose del Superski Dolomiti, di cui fa parte.

A Lucca non manca un giorno sulle splendide mura che circondano per intero la città, dove si fa la sua abituale corsetta (una, due ore, dipende dal tempo) con ai piedi le fedeli Salomon. In Zoldo si fa tutti i giorni la vecchia strada che interseca la statale, che dalla casa dove abita porta agli uffici della Società (quattro chilometri all'andata e altrettanti al ritorno). Lo sport lo pratica da quando era piccolo (tennis, sci, trekking), ma perché continuare a correre?

Perché fare a piedi al freddo un percorso che sarebbe più comodo fare in automobile? «Perché mi permette di meditare senza che nessuno mi disturbi, posso pensare ai problemi da risolvere nella giornata, posso organizzare programmi senza essere interrotto. Insomma, mi fa sentire più in forma fisicamente e aumenta la grinta quando varco la soglia dell'ufficio». P.L.

