

**N**el 523 a.C. l'armata persiana di Cambise, 50 mila soldati, svanisce nel nulla, inghiottita per sempre dal Gran mare di sabbia, Egitto. Il 20 gennaio di quest'anno Stefano Miglietti, 38 anni, uomo di sport e di avventura (non nuovo a questo genere di sfide), ha affrontato lo stesso deserto, avanzando dall'oasi di Farafra a quella di Siwa: 550 km in totale autosufficienza. Significa che acqua, cibo e tutto quello che lo tiene aggrappato alla sopravvivenza stanno in un carretto che si trascina ostinatamente appresso. All'arrivo, dopo cinque giorni e 23 ore, come nel più classico dei finali, gli resta l'ultimo litro d'acqua.

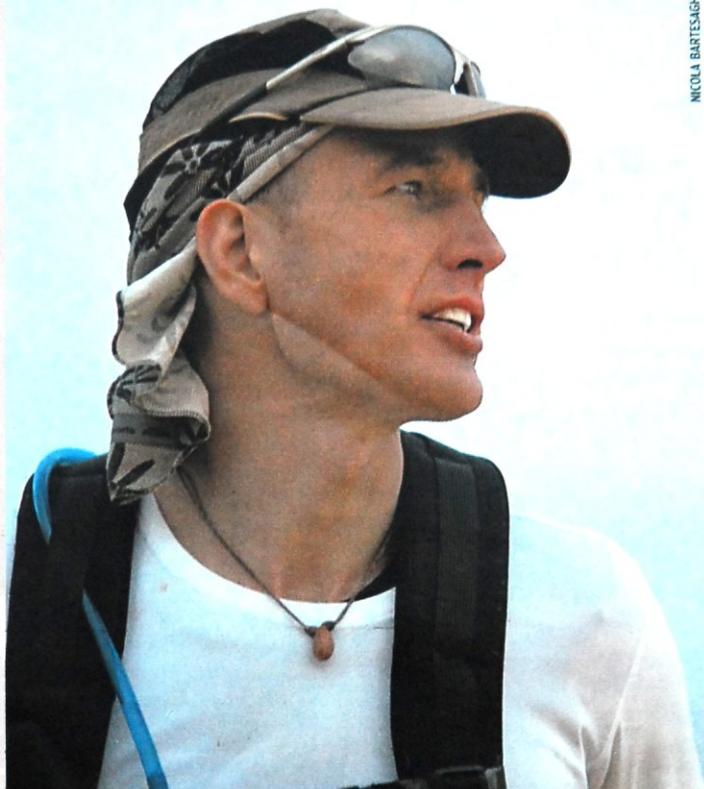
*Se dovesse fissare un'immagine di questa avventura, l'istantanea che resterà a distanza di anni, quale sceglierebbe?*

«Quella di un tramonto alla fine di una lunga salita. Arrivato in cima mi si è aperto intorno un panorama stupendo. Mi sono infilato nel mio sacco a pelo e mi sono addormentato aspettando che facesse buio. In quel momento mi sono sentito davvero libero».

*C'è stato un attimo in cui ha pensato di non farcela? E se c'è stato, è dipeso più da un fattore fisico o da uno psicologico?*

«I primi due giorni sono stati massacranti. Il pensiero dei 95 kg che avevo con me avrebbe scoraggiato chiunque. In quelle condizioni per arrampicarsi su dune di una decina di metri si possono impiegare pure 3-4 minuti. E guai a fermarsi: in quel caso, il peso del carretto ti trascina pericolosamente indietro. Bisogna continuare a tenere le gambe in movimento aiutandosi con i bastoncini e spingere fino a oltrepassare l'ostacolo. Il primo giorno i tuareg ridevano, convinti che mi sarei fermato dopo qualche ora».

**«I primi due giorni sono stati massacranti. Il pensiero dei 95 kg, che mi tiravo dietro col carrettino, avrebbe scoraggiato chiunque»**



STEFANO MIGLIETTI

## «Ho fatto 550 km nel deserto lasciando increduli i tuareg»

In meno di sei giorni ha attraversato il Gran mare di sabbia in Egitto, in autosufficienza: «Erano convinti che mi sarei fermato dopo qualche ora»

*Nella decisione di provarci ha contato più la voglia di compiere un'impresa o l'idea di ripercorrere il precedente storico?*

«Sicuramente il fascino di trovarmi sulle tracce dei 50 mila è stato importante, ma l'impresa sportiva e, più ancora, la voglia di immergermi in un luogo come quello sono stati i fattori decisivi».

*Che tipo di preparazione richiede uno sforzo di questo tipo?*

«Il team Rosa mi segue ormai da quattro anni, ho una tabella di lavoro che prevede sei allenamenti alla settimana: 90 minuti molto intensi per 5 giorni e un "lungo" al sabato, che nell'approssimarsi dell'evento vuol dire percorrere 100 km in 10 ore».

*La sua famiglia che atteggiamento assume, non solo di fronte a un'impresa come questa, estrema, ma anche rispetto al tempo necessario ad allenarsi?*

«Mia moglie ormai ha capito che

affrontare questo tipo di sfide non è solo una valvola di sfogo, un desiderio di stare a contatto con la natura, ma una necessità, una droga di cui non posso fare a meno. Per non rubare troppo tempo alla famiglia, gli allenamenti più lunghi li faccio di notte, in campagna, da solo, con una torcia sulla testa».

*Lei è un imprenditore. È sicuro di farcela a tornare alla normalità, al telefono che squilla, al nodo della cravatta?*

«Faccio molta, molta fatica. In effetti ogni volta che torno a casa mi ritrovo a dare un valore diverso alle cose, a pensare che la normalità sia "l'altra", più semplice, essenziale. La vita di tutti i giorni, anche la mia, è fatta per lo più di superfluo, di falsi problemi».

*Adesso che cosa succede? Ha già in mente la prossima sfida?*

«Non ancora. Ci penserò da domani».