GARDAPOST.it

IMAGE SPORT

Prova estrema nel deserto per l'ultrarunner Stefano Miglietti

BRESCIA - Il runner bresciano risponde ancora al richiamo del deserto. Attraverserà a piedi gli erg nell'antica terra delle tribù nomadi di Taragalte, nel sud-est del Marocco: 550 km in 5 giorni. Una prova estrema, ancora una volta al limite delle possibilità umane.

By **Simone Bottura** Last updated **Ott 25, 2018**

Presentata in Loggia a Brescia la nuova avventura del runner bresciano Stefano Miglietti, **l'attraversata e concatenamento dei deserti di M'Hamid el Ghizlane,** nell'antica terra delle tribù nomadi di Taragalte, nel sud-est del Marocco.

Gambe, testa, cuore. A Stefano serviranno tutti e tre. Gambe per affrontare 550 km di Sahara, tra dune di sabbia e plateau rocciosi che richiedono una perfetta preparazione atletica.

Testa perché a nulla valgono i muscoli se mancano la motivazione e la capacità di trovare le risorse mentali necessarie per andare avanti anche quando le energie sono agli sgoccioli.

Cuore perché lo spirito che anima ogni impresa di Stefano, al di là del risultato sportivo e della performance atletica, è sempre quello: la voglia di mettersi in gioco, la ricerca di sé e dei propri limiti, l'amore per la Natura, **il rispetto per Madre Terra e l'essenzialità dei suoi ambienti più estremi**, siano essi le dune dei deserti più inospitali o i ghiacci polari.

E anche perché, come tutte le avventure di Stefano, anche questa avrà un significativo risvolto benefico.

Stefano Miglietti a Palazzo Loggia, Brescia, durante la conferenza stampa di presentazione della nuova avventura.

Il runner. Classe 1967, padre di tre figli, imprenditore, un passato da rugbista, Stefano Miglietti, bresciano residente a Monticelli Brusati (Comune che, assieme a quello di Brescia, patrocina l'iniziativa), da anni alterna traversate sahariane a competizioni estreme nei luoghi più freddi del pianeta.

Il primo impatto di Stefano con una long distance in ambiente estremo risale al febbraio 2003, quando si piazza al **quinto posto alla Susitna 100, 160 km tra i ghiacci dell'Alaska**.

Nel dicembre dello stesso anno attraversa a piedi, primo uomo al mondo, il **deserto libico del Murzuq**, 380 km e un dislivello totale di oltre 12.000 metri. I Tuareg lo battezzano «Rajil cra», l'uomo che corre.

Stefano Miglietti, Libia 2003, attraversata dell'Erg Murzuq (photo by NIKBARTE).

Nel 2005 vince la Yukon Arctic Ultra nei ghiacci del Canada, così come avviene nel 2007, quando con l'amico Chicco Ghidoni stabilisce il record assoluto della gara, percorrendo in 5 giorni e 6 ore l'intero tragitto della categoria 300 miglia. **Stefano entra così nella storia delle long distance estreme**.

Poi arrivano altre imprese nei deserti. Nel gennaio 2006 è il primo uomo ad attraversare **a piedi ed in autosufficienza il Great Sand Sea desert**, in Egitto. Nel dicembre dello stesso anno attraversa per primo il deserto egiziano Gilf el Kebir.

Ad ogni impresa Stefano alza l'asticella, in una continua sfida con sé stesso.

Nel 2008 attraversa il **Kharafish desert**, sempre in Egitto. Questa volta decide di farlo in velocità, riposandosi il meno possibile e marciando anche di notte. Percorre 200 km in 44 ore!

Nel 2011, un'altra impresa leggendaria. Nel Sahara egiziano stabilisce **il nuovo record del mondo di 10 maratone no stop. Percorre 422 Km in 52 ore e 30 minuti!** Nel 2012 attraversa in 38 ore la depressione di Qattara, 250 km che decide di percorrere senza acqua e senza cibo.

Stefano Miglietti, Yukon 2005 (photo by NIKBARTE).

Ora, dopo sei anni di pausa, il runner risponde nuovamente al richiamo del deserto. Stefano, che fin dalle prime avventure è stato seguito dal Centro Marathon del dottor Gabriele Rosa, con il quale c'è tuttora una reciproca collaborazione, si appresta ad intraprendere l'ennesima sfida contro sé stesso. Ancora una volta il runner proverà a spingersi oltre, spostando un po' più in là l'orizzonte dei suoi limiti.

«**Ogni volta ho cercato di alzare l'asticella** – dice – ma dopo le ultime due prove era difficile trovare ancora stimoli». Arduo, in effetti, andare oltre le ultime performance leggendarie come la folle traversata desertica senza mangiare né bere e il record delle 10 maratone no stop.

Nel sud est del Marocco la nuova avventura di Miglietti.

Attraversata e concatenamento dei deserti di M'Hamid el Ghizlane. All'estremo sud-est del Marocco c'è una zona estremamente arida e inospitale che abbraccia quattro deserti di sabbia e due altopiani rocciosi, ed è attraversata dal letto asciutto del fiume Draa.

È qui, a pochi passi dall'Algeria, che ha inizio il leggendario deserto del Sahara. In questo scenario di grande bellezza è programmata la nuova avventura di Stefano Miglietti. **Il runner cercherà di concatenare quattro erg**, vasti territori di dune di sabbia, **e due altopiani rocciosi**, seguendo un percorso mai affrontato da nessuno. Neppure dai nomadi locali, che si tengono ai margini di questi erg. Stefano, invece, li attraverserà nel mezzo, passando dove nessuno ha mai osato passare.

L'obiettivo di Stefano è marciare per 550 km. Dovrà al contempo affrontare un notevole dislivello positivo. Un percorso estremamente lungo, disseminato di difficoltà legate al terreno, in un alternarsi di pietrisco e sabbia, e a una morfologia che muta più volte al giorno per effetto del vento che muove letteralmente montagne di sabbia.

Il percorso.

L'avventura avrà inizio sabato 3 novembre dal villaggio di M'Hamid el Ghizlane, un tempo chiamato Taragalte. Qui inizierà la lunga marcia che prevede l'attraversamento degli Erg Ezzahar, Smar, Chegaga e Lihoudi. Tra una formazione sabbiosa e l'altra il runner percorrerà l'arido letto del fiume Draa, il lago prosciugato Iriki, la piana desertica di Foum Zguid e di M'Hamid. Stefano concluderà questa sua lunga avventura nell'antica Kasbah di M'Hamid.

L'intenzione è quella di coprire il percorso di circa 550 km in 5-6 giorni (potrete seguire il cammino di Stefano sulle pagine social di avventurando.it). «Rispetto alle ultime sfide – dice il runner – ho qualche anno e qualche acciacco in più, ma testa e cuore ci sono».

Stefano Miglietti, Egitto, Great Sand Sea, 2006 (photo by NIKBARTE).

A proposito di cuore, come tutte le avventure di Stefano, anche questa avrà un risvolto benefico.

In collaborazione con l'**associazione Valtrompiacuore** (associazione informativa per la prevenzione delle malattie cardiovascolari) Stefano darà un contributo per realizzare un "Percorso di riabilitazione" per pazienti cardiopatici ricoverati presso la Riabilitazione Cardiologica dell'ASST Spedali Civili di Brescia, Presidio Ospedaliero di Gardone Val Trompia (BS).

In collaborazione con **ESA Educazione alla Salute Attiva** (associazione che si occupa della prevenzione del tumore al seno) sosterremo in toto il progetto "**Bella anche in Ospedale**", progetto attraverso il quale viene insegnato alle pazienti sottoposte a chemioterapia l'arte del trucco, regalando poi il necessario per effettuarlo.

Educazione alla Salute Attiva

Stefano Miglietti con le responsabili dell'associazione Esa durante la conferenza stampa a Brescia.

Anche questa, come ogni avventura intrapresa finora da Stefano, è un'impresa al limite delle possibilità umane.

Potrete seguire il cammino di Stefano (collegamenti satellitari permettendo) sulla pagina Facebook del runner.

Per info più dettagliate sul percorso e sulle precedenti avventure di Stefano Miglietti vi rimandiamo al sito www.avventurando.it.

Stefano Miglietti, Egitto, 10 Maratone no stop (photo by PIERLUIGI BENINI).

Mi piace Piace a 92 persone. Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici.