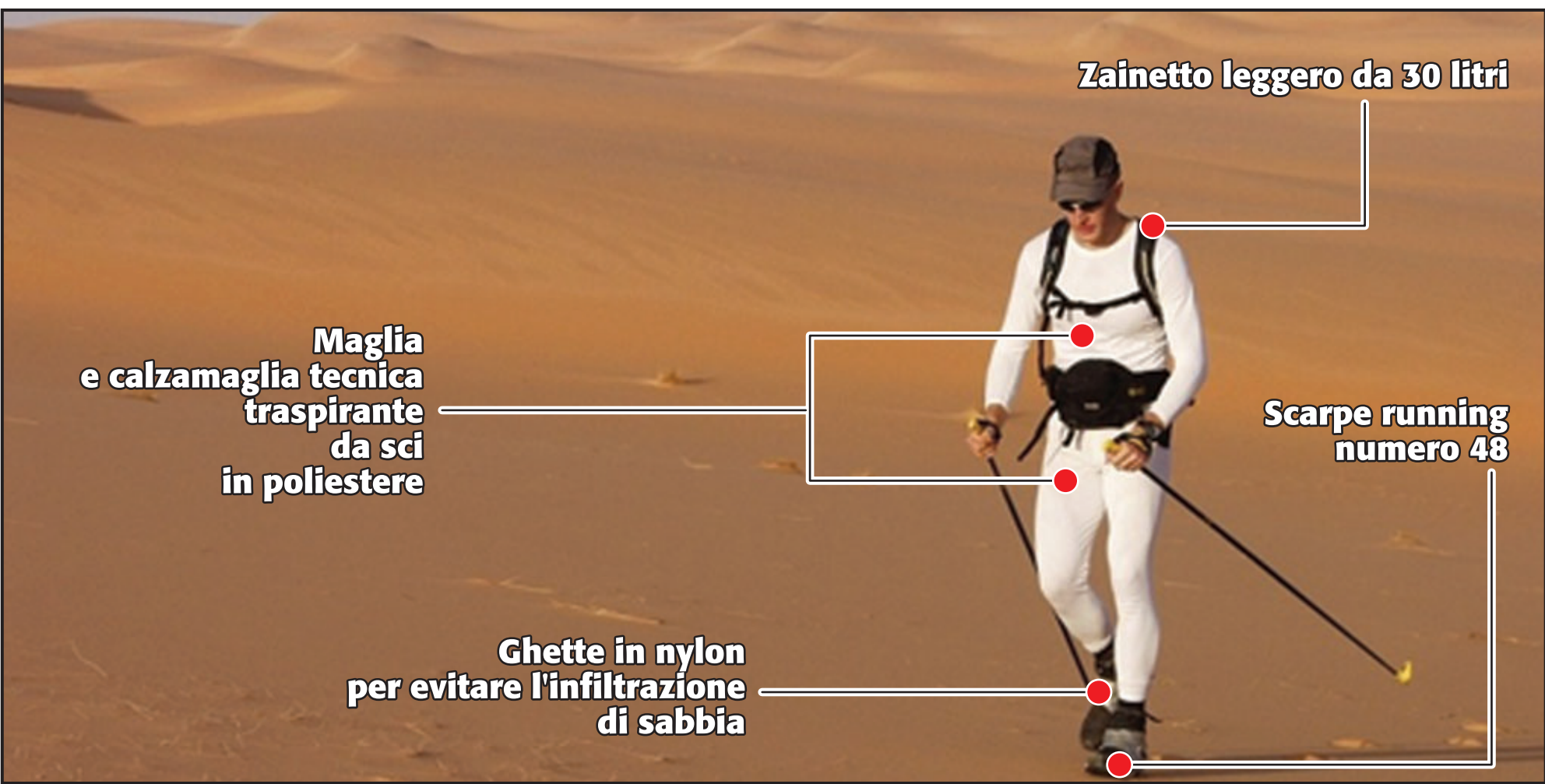


DA SOLO NEL NULLA Nella vita fa l'imprenditore e per non sottrarre tempo all'azienda, alla moglie e ai tre figli, si allena correndo ogni notte. Una capacità di recupero straordinaria, una dieta ben studiata e soprattutto una grande forza mentale sono i segreti dell'impresa compiuta da Stefano Miglietti, 39 anni (nella foto ritratto in una precedente impresa nel deserto libico del Murzuq): ora ha attraversato in solitaria le sabbie del Gifl Kebir. Un percorso di 360 chilometri nel deserto al confine tra Libia, Sudan ed Egitto, coperto in sole 77 ore, poco più di tre giorni. Correndo anche quindici ore al giorno (Foto: NikBarte)



Il record dell'uomo del deserto 360 chilometri in tre giorni

● «Tornerò a sfidare un deserto - aveva detto a gennaio, dopo 550 chilometri di corsa solitaria tra le dune del Sahara -. Mi è rimasto nel cuore l'abbraccio dei tuareg quando sono arrivato, mi stavano aspettando, ci siamo abbracciati e siamo scoppiati a piangere». Stefano Miglietti ha mantenuto la promessa: giovedì sera ha portato a termine la traversata del Gifl Kebir egiziano, 360 chilometri di sabbia e rocce superati quasi interamente di corsa in tre giorni e 5 ore. È la seconda traversata di un deserto (la seconda in solitaria) compiuta dal 39enne bresciano di Gussago che di professione fa l'impre-

Un imprenditore lombardo porta a termine un'impresa incredibile correndo da solo tra le sabbie

sole è tramontato e deve fermarsi a riposare (il terreno non consente marce notturne) con l'equipe che lo segue a distanza. La sua è una corsa solitaria, solo così può sentirsi parte della natura. Senza incontrare forme di vita (uomini, animali), Miglietti procede verso Silica Glass, la meta. Per diminuire la percentuale di grassi nel corpo - e consumare meno ac-

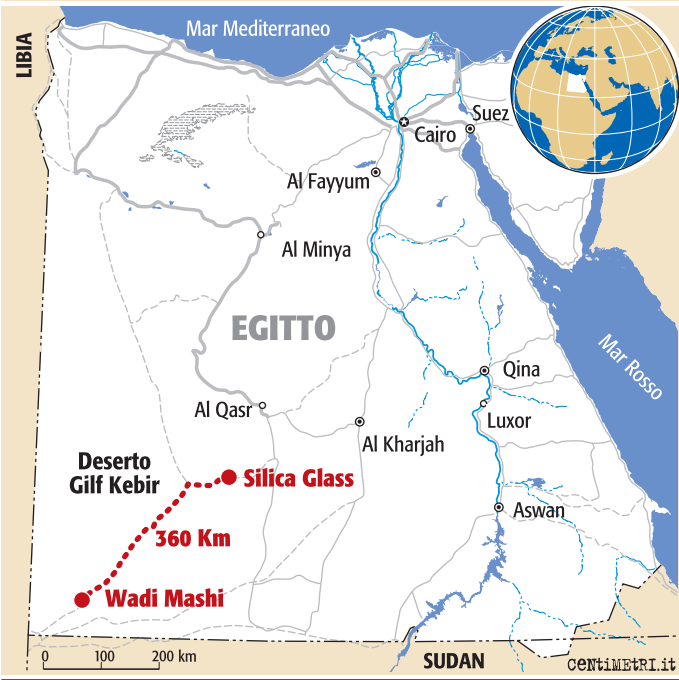
qua - da mesi segue una dieta speciale. Il resto lo fanno gli allenamenti, un fisico e una volontà fuori dal normale. Arriva alla meta con una media di 9 chilometri all'ora, «altissima». La prima chiamata serve a tranquillizzare la famiglia: «È andato tutto bene, sono contento» dice alla moglie. «Sapevo che sarebbe arrivato alla fine, non ho dubbi sulle sue capacità - racconta

lei da Gussago -. Se ero preoccupata? Ormai ci sono abituata. E poi stavolta era allenatissimo». La prova è un finale in crescendo: nella terza e ultima «tappa» brucia 85 chilometri in 12 ore. Così, la traversata del Gifl Kebir è compiuta in 77 ore, poco più di tre giorni. Miglietti, dopo averla conclusa, scambia qualche impressione tecnica con il medico-allenatore di Brescia: «Non pensavo fosse così dura, è stata più faticosa che a gennaio, quando ho trascinato il carretto che pesava quasi cento chili» racconta a Rosa. Che aggiunge: «Era molto soddisfatto». Nel 2003 i tuareg che lo accompagnavano

nel deserto del Murzuq lo soprannominarono «Rajil Cra», l'uomo che corre, nomignolo al quale è particolarmente affezionato. «Nessuno finora aveva attraversato in solitaria due deserti», dice Rosa. E Miglietti ha già in testa la prossima impresa: provare a rivincere la Yukon arctic ultra, corsa di 530 chilometri sui ghiacci del Canada, stavolta insieme all'amico (e come lui corridore «estremo») Roberto Ghidoni. Ma non ci sono solo imprese estreme nel palmares di Miglietti. Per due volte ha corso la maratona di Brescia portando all'arrivo Francesco, un bambino in sedia a rotelle per una malattia rara. La coppia ce l'ha fatta in tre ore e 11 minuti, un altro record. In queste ore, il corridore bresciano è in viaggio verso l'Italia. Ci sono tre giorni di viaggio per tornare all'aeroporto del Cairo. Ma stavolta in jeep.

CORSA TRA LE SABBIE

TEMPO IMPIEGATO	ORE DI CORSA AL GIORNO	DISTANZA PERCORSA	CONSUMO D'ACQUA	PESO ZAINO
3 giorni e 5 ore	12-15	120 km al giorno	4 litri al giorno	7/8 kg



Stefano Miglietti, 39 anni, ha attraversato il Gifl Kebir, tra Egitto e Libia

ditore e ha moglie e tre figli. «Nessuno al mondo ci era mai riuscito» racconta Marco Rosa, il suo medico-allenatore. «Ma questa volta - sono state le parole di Miglietti all'arrivo - è stata davvero dura». Doveva fare in fretta. L'avversario da vincere era il Gifl Kebir, l'«angolo vuoto» d'Egitto, un altipiano di sabbie e ripide pareti di roccia al confine tra il Paese delle piramidi, il Sudan e la Libia. Ad accompagnarlo non c'erano i tuareg, come successe nel 2003 lungo i 380 chilometri nelle sabbie del Murzuq (Libia). Stavolta aveva rinunciato al carretto con viveri e acqua, trascinato per 550 chilometri nel Mare di sabbia in Egitto, uno dei deserti più estesi del Sahara, lo scorso gennaio. «Devo arrivare svelto alla fine» aveva detto il bresciano prima di partire. Colpa del percorso, insidioso per i ripidi pendii rocciosi. Di lì passano solo le (poche) spedizioni guidate da beduini esperti, l'oasi più vicina è a mille chilometri. Miglietti corre dall'alba al tramonto, 12-15 ore al giorno. La prima giornata è la più insidiosa: deve arrivare nel punto più alto del tragitto, a 1100 metri di altitudine. Con sé ha solo lo zaino con le provviste (barrette energetiche, proteine da sciogliere) e naturalmente l'acqua. Tutto è calcolato: ne deve bere 4 litri al giorno, recuperati in punti prestabiliti del percorso. Ma non sempre tutto fila liscio. Il rifornimento d'acqua salta in un'occasione, Miglietti riesce lo stesso ad arrivare nel punto prestabilito a fine giornata. Lì recupera liquidi ed energie, il

UNITI PER I BAMBINI
UNITI CONTRO L'AIDS

www.unicef.it/aids

DONA SUBITO
1 EURO
AL NUMERO
48589
con un SMS
da TIM, Vodafone,
Wind e 3 Italia
2 EURO
dal numero fisso
Telecom Italia

**I BAMBINI SONO
IL VOLTO INVISIBILE
DELL'AIDS**

Ogni minuto un bambino muore a causa dell'HIV/AIDS.
Aiuta l'UNICEF a garantire ad ogni bambino il diritto
di prevenire la malattia e di essere adeguatamente curato.

UNICEF

PUOI DONARE ANCHE CON:
C/C POSTALE 745.000
intestato a UNICEF Italia
causale "Campagna AIDS"

C/C BANCARIO n. 000000505010
intestato a UNICEF Italia
Banca Popolare Etica
CIN M - ABI 05018 - CAB 12100
causale "Campagna AIDS"

DONAZIONI direttamente presso
le sedi dei Comitati Regionali
e Provinciali per l'UNICEF della
tua città - indirizzi sugli elenchi
telefonici o sul sito www.unicef.it

CARTA DI CREDITO
www.unicef.it
800-745000

IL MEDICO «L'arma segreta è la forza mentale»

● Marco Rosa, medico dello sport del centro Marathon di Brescia, prepara atleti professionisti e amatori. Tra loro c'è anche Stefano Miglietti, il bresciano di 39 anni che attraversa di corsa i deserti correndo anche 15 ore al giorno. Come può riuscirci, dottor Rosa? «Stefano ha delle potenzialità atletiche enormi. Più la distanza è lunga, più queste qualità si esprimono. E si allena molto e in modo costante, durante tutto l'anno». Quanto? «Miglietti ha un lavoro e una famiglia. Per questo, si allena di notte, alle 21 esce di casa e inizia a correre. Lo fa sei giorni su sette e una volta a settimana fa un "lungo" di 7-8 ore di corsa continuata. Per lui, ormai, correre e allenarsi è una necessità. Il sonno? Gli bastano 4-5 ore a notte, ha un'enorme capacità di recupero. Anche se la sua arma segreta è un'altra». Quale? «Per correre 15 ore al giorno serve una grandissima forza mentale. È uno sforzo che va al di là di ogni preparazione fisica, serve la volontà». Miglietti che cosa mangia? «Per correre nei deserti gli abbiamo messo a punto una dieta speciale per ridurre al minimo i grassi. Così, ha consumato meno acqua. Oggi Stefano pesa 81 chili e ha una percentuale di grassi dell'8,5 per cento, una persona normale è al 16-18». Per lui, le maratone diventano sgambata... «Fa anche quelle, certo, con tempi sulle 2 ore e 40. Ma non si diverte. Ama correre da solo, sentire il contatto con la natura. Le sue imprese non sono gare, ma sfide con se stesso». E cosa insegnano a una persona «normale»? «Che con la volontà si può fare tutto. C'è una sola avvertenza: ognuno deve calibrare gli obiettivi in base al suo fisico».