



MIGLIETTI

Il 60 per cento è questione di testa: è quella che ti tiene su.

Io sto facendo un percorso, c'è una forte introspezione.

Quando fai queste corse sei con te stesso, ti guardi dentro. Nel deserto ragioni di più sull'essenzialità.

e mezzo al giorno a ritmi intensi durante la settimana, quattro o cinque ore nei fine settimana, un aumento degli allenamenti in prossimità delle nuove sfide.

«Devi essere allenato nel fisico», spiega, «ma il 60 per cento è questione di testa: è quella che ti tiene su. Io sto facendo un percorso, c'è una forte introspezione. Quando fai queste corse sei con te stesso, ti guardi dentro». Un percorso meditativo? «Sì, se si vuole chiamarlo così, sì. Io so che mi sta arricchendo molto». Il rientro a casa dopo queste sfide permette altri sguardi: «Diciamo che hai maggiore consapevolezza delle tante stupidate al-

le quali diamo troppo peso. Nel deserto ragioni di più sull'essenzialità».

La prossima sfida sarà fra poche settimane, a cavallo tra novembre e dicembre: 400 chilometri nel deserto, a sud del Marocco. Non sarà solo, con lui ci sarà una ragazza disabile in carrozzina, trainata con un carretto: «È da un po' che avevo in mente una cosa del genere. Un mio amico me l'ha fatta conoscere, ho avvertito un grande entusiasmo: sarà una bella avventura, da affrontare insieme». Non è la prima volta che Miglietti va nel deserto col carretto, che questa volta sarà appunto una carrozzina. Già nel 2006, primo al mondo a cimentarsi in questa impresa, ha attraversato il "Gran mare di sabbia" egiziano in completa autosufficienza grazie a uno speciale carrettino con ruote, contenente le scorte di acqua, il cibo e le attrezzature di sopravvivenza, che si è trascinato per qualche centinaio di chilometri. Più facile a dirsi che a farsi. Il carrettino pesava 95 chili, le alte e numerose dune obbligavano a saliscendi complicati e la sabbia molto soffice ogni tanto faceva sprofondare le gambe del runner e le ruote del carretto. Questa volta sarà diverso, in ogni viaggio le complicazioni sono differenti, ma l'avventura a due sarà forse anche più emozionante sul piano formativo. Per entrambi.

Stefano finanzia le sue imprese grazie a sponsor e fondi dedicati. E, una volta pagate le spese, i soldi che avanzano li stanza in progetti solidali. «Mi basta quello che guadagno col mio lavoro, il resto mi piace donarlo a qualche iniziativa di solidarietà che mi ha convinto». E così sarà anche questa volta: i fondi andranno all'Esa, associazione che si occupa di tumore al seno, a Valtrompia Cuore e a un'organizzazione che costruisce un pozzo d'acqua potabile nel Sud del Marocco.

E la famiglia, la moglie e i figli, lo sostengono in queste avventure? Pare proprio di sì, anche se questi ultimi di sicuro non stanno seguendo le orme paterne. «Sono molto sportivi, ma alla corsa in solitaria in ambienti estremi ci puoi arrivare quando sei un po' su con l'età, difficile che uno lo faccia a vent'anni». E, aggiungiamo noi, anche a quaranta o cinquanta.

Miglietti, oltre che correre, ha anche un sogno nel cassetto. Scrivere un libro, nel quale mettere in fila le sue avventure e i suoi pensieri. Ci sta lavorando da mesi, il volume dovrebbe uscire il prossimo anno. Scrittura e corsa sono un binomio che funziona molto bene secondo lo scrittore giapponese Haruki Murakami: «Ho imparato molte cose riguardo alla scrittura facendo jogging ogni mattina sulle strade».