

BRESCIA

SPORT

IL RUNNER BRESCIANO

Dalla Libia al Canada, ecco Miglietti l'uomo che corre fra ghiacci e deserti

«Devi essere per forza allenato nel fisico, ma il 60% è questione di testa: è quella che ti tiene su»

di [Thomas Bendinelli](#) 07 Settembre 2019

Stefano Miglietti è Rajil Cra, l'uomo che corre nella lingua tuareg. Nel deserto spesso, attraversando l'Erg Murzuq libico nel 2003, il Karafish egiziano o altri ancora. O al freddo, nei ghiacci del Canada, a -40°, partecipando e vincendo in un paio di occasioni la Yukon Arctic Ultra. La sera del 7 settembre Miglietti racconterà le sue avventure a Vezza d'Oglio, in piazza (in caso di maltempo al Centro eventi Adamello), accompagnato dal musicista Andrea Van Cleef nell'ambito di Etica Festival. Bresciano di Monticelli Brusati, imprenditore nel commercio di componenti elettromeccaniche, sposato con tre figli, Miglietti lo sport l'ha sempre amato: prima il tennis, poi il rugby e lo sci alpinismo. «Il desiderio di correre in ambiente estremo è arrivato in seguito - racconta -. Sono sempre stato competitivo, di sicuro c'è il desiderio di mettersi in gioco, ma c'è anche un grande amore per la natura. Aspra, dura: se non sei capace a fonderci con la natura non ce la fai». Poi, certo, c'è anche l'allenamento: seimila chilometri all'anno, ritmi regolari, un'ora e mezzo al giorno a ritmi intensi durante la settimana, quattro o cinque ore nei fine settimana, un aumento di tempi e ritmi in prossimità delle nuove sfide. «Allenato nel fisico lo devi essere - spiega -, ma il 60% 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 vuole chiamarlo così, sì. Io so che mi sta arricchendo molto».

Il rientro a casa dopo queste sfide permette altri sguardi: «Diciamo che hai maggiori consapevolezza delle tante stupidate alle quali diamo troppo peso. Nel deserto ragioni di più sull'essenzialità». La prossima sfida sarà a fine novembre: 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, anche da fare insieme».

Stefano Miglietti raccoglie sponsor e fondi per queste sue avventure, ma una volta pagate le spese il resto - la gran parte - sostiene progetti solidali. E così sarà anche questa volta: i fondi andranno all'Esà, associazione che si occupa di tumore al seno, a [Valtrompiacuore](#) e a un'associazione per costruire un pozzo d'acqua potabile nel sud del Marocco.