

COMUNICATO n. 2544 del 13/10/2019

Apertura dell'ultima giornata del Festival dello Sport dedicata alla campionessa di ultratrail

Mira, la libertà delle donne nepalesi corre veloce

L'ex bambina soldato Mira Rai, diventata campionessa di ultratrail, testimonia al Festival dello Sport di Trento la sua battaglia per le donne del Nepal. “Io avevo un sogno, quello di correre lungo le montagne del mondo. Un sogno nato quasi per caso ma che ho realizzato con tanto impegno e tanto allenamento. Oggi è tempo di restituire il dono che la vita mi ha concesso ed impegnarmi perché altre ragazze, altre donne nepalesi possano avere una vita diversa dalla povertà e un destino diverso da quello di spose, custodi silenziose della casa e dei campi”. La campionessa non dimentica la sua passione, l'ultratrail e, conclusa la conferenza, ha accompagnato le spettatrici del Festival in due sessioni di sport praticato: la mattina una corsa non competitiva tutta al femminile, il pomeriggio una sessione di yoga.

Mira Rai nasce in un poverissimo villaggio del Nepal. All'età di 13 anni entra, come molti altri figli delle montagne e delle vallate povere nepalesi, nell'esercito maoista per combattere le disparità di una monarchia che ha perso il ruolo di garante del regno. Lei conosce bene come muoversi lungo i sentieri impervi delle montagna di casa, all'ombra degli Ottomila. Quelle tracce scavate dal passaggio millenario di uomini e persone rappresentano per buona parte le uniche vie di comunicazione verso il fondo valle. Di lì passano in spalla ai portatori le vettovaglie (riso e verdure) ma anche vestiti e suppellettili per le case umili abbarbicate sulle montagna himalayane.

Dentro, Mira custodisce una dote straordinaria: riuscire a percorrere quelle mulattiere in pochissimo tempo, correndo leggera e senza fatica. In questi anni Rai è diventata una delle più forti donne del circuito dello skyrunning mondiale. La sua specialità sono le ultratrail, gare da 6 mila metri di dislivello e da 120 chilometri di distanza. La sua prima corsa internazionale l'ha vinta nelle Dolomiti, la Sella Ronda, sbaragliando le altre atleti e impressionando anche gli atleti uomini. Nel 2017 è stata premiata dal National Geographic con l'Adventure of the Year ed è protagonista del film “Mira, la corsa della libertà”, presentato al Trento Film Festival. La sua missione è quella di abbattere la disuguaglianza tra uomini e donne nel suo Paese.

Tutto nasce per caso.

Il suo incontro con il mondo della corsa in montagna è causale. Mentre correva lungo una strada in Nepal viene notata da un atleta che la invita ad una gara di ultratrail che si sarebbe svolta di lì a pochi giorni. Ricorda Mira: “Io mi presentai senza alcuna preparazione, non sapevo cosa mi sarebbe aspettato”. Lei inizia a correre e si porta tra i primi ma dopo 42 chilometri sviene. “Non avevo acqua né cibo, non mi ero portata nulla. Mi diedero dei sali e delle barrette. Mi ripresi e continuai la gara”. Mira vinse la gara e attirò su di sé l'attenzione generale.

Correre è la vita.

“Correre e camminare è sempre stata la mia vita - ricorda Mira - Da piccola camminavo anche due giorni per portare i nostri prodotti, riso soprattutto, al mercato nella valle. Quello che faccio ora non è molto diverso. Oggi ho delle scarpe adattate e non ho più il sacco con riso e ortaggi da portare al mercato”.

Simbolo per le donne del Nepal.

Mira è tra le donne nepalesi più conosciute grazie alle sue imprese sportive. “Sono molto onorata -continua - per essere un punto di riferimento di ragazze, bambine e adulti nepalesi che grazie alla mia testimonianza

capiscono che c'è molto altro di un destino segnato. Le nuove generazioni in Nepal hanno l'opportunità di conquistare il loro futuro e questo è di grande speranza per tutti noi". Oggi le ragazze scrivono sul suo profilo Facebook l'orgoglio di essere donne e la volontà di imitarla. "Attraverso i social media - conferma Mira - racconto la mia storia e della mia famiglia e cerco di attirare l'attenzione sulla situazione nepalese".

Dal 2014 cambia la vita

"La mia famiglia - rivela Rai - è sempre stata un pilastro e ora sto restituendo ciò che mi diedero, soprattutto dal punto di vista spirituale. Mi padre e mia madre mi dissero di fare quello che sentivo purché lo facessi bene. Ora è tempo di restituire questi doni. Di recente ho finanziato qualche progetto per l'allevamento in quota e per le condizioni delle donne. Io avevo un sogno e l'ho realizzato".

Il suo viso è finito su riviste importanti accanto ad altre donne famose. Tra queste c'era Michelle Obama. "Ho avuto questa opportunità - sorride - e l'ho presa senza pensarci molto. E' stata un'esperienza bellissima al termine della quale ho calzate le mie scarpette e ho ricominciato a correre".

I miei modelli di donna

"Il modello è stata la mia mamma - afferma emozionata - che ha lavorato duro per darci tutto ciò di cui avevamo bisogno. Poi è arrivata la mia sorella Tite (Togni, atleta di ultratrail italiana). La incontrai nella mia seconda gara, nella regione del Mustang. Rimasi colpita che una donna di quell'età avesse così tanta energia e forse in Nepal sarebbe stata considerata vecchia. Per me è l'esempio che le donne nepalesi hanno molto da dare a qualsiasi età".

Rapporto con la fatica

"Le lunghe distanze - conclude - non mi spaventano in quanto ci ero già abituata fin da bambina. Oggi è il mio lavoro che cerco di migliorare con allenamento continuo, una alimentazione corretta, cercando sempre il mio passo. La corsa è bilanciamento, equilibrio tra la fatica e il mio fisico".

(pff)