

---

InBici

# InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

## DALLA PIZZA ALL'IRONMAN: LA STORIA DI ADRIANO MIGLIO

· Friday, January 24th, 2020

La storia di Adriano Miglio è senza dubbio esemplare, soprattutto per chi vuole rimettersi in gioco dopo aver intrapreso delle cattive abitudini di vita e alimentari. Adriano Miglio vive a Zurigo, e ha deciso da qualche anno di dedicarsi al triathlon, disciplina che condensa tre sport in uno, **coniugando l'impegno sportivo con la famiglia e con il lavoro**. Adriano gestisce una pizzeria in Svizzera, frequentata da molti ciclisti famosi, ed ha origini napoletane. La sua è stata una lunga lotta contro il peso e contro le cattive abitudini.

“Gestisco questo locale da circa 25 anni – spiega Miglio – ma prima facevo l'assicuratore. In quel periodo, avevo smesso di fare sport: avevo 21 anni, e già fumavo da quando avevo 12 anni. Insomma, il mio stile di vita non era sano. Con il passare del tempo mi sono dedicato solo al lavoro e alla famiglia: quando ho visto che non riuscivo più ad allacciarmi le scarpe, ho capito che avrei dovuto dedicare del tempo per me”.



La prima idea che salta nella testa di Adriano Miglio è quella di dedicarsi alla mountain bike: “Ne ho comprata una, ma non riuscivo ad andare più di tanto. Quindi ho provato a correre: la prima volta sono andato a fare un’ora di corsa, avevo i piedi distrutti ma mi sentivo bene. E così ho continuato”.

Lo sport, si sa, fa stare bene. E quando si inizia è difficile smettere. **Partecipare ad una gara, per pura e semplice passione, non è mai un’idea sbagliata:** “Non lontano da casa mia c’era una gara che prevedeva di fare, oltre al nuoto, 50 km in bicicletta e 10 di corsa a piedi. All’inizio non me la cavavo molto con il nuoto, ma poi sono riuscito a migliorare”.

Il sogno di tutti coloro che fanno triathlon, chiaramente, è quello di partecipare alla manifestazione più dura, **l’Ironman**, quella che ti fa entrare nella leggenda solo per averla affrontata: **“Ho perso più di 25 kg quando vi ho preso parte.** E’ stata una grande soddisfazione, ma soprattutto ho capito che devo continuare così, a guardare avanti verso nuove sfide personali”.



Tra le gare alle quali Miglio ha preso parte vi è anche una cronometro insieme a **Fabian Cancellara**, che quel giorno ha gareggiato insieme ai cicloamatori sul percorso di una cronometro del Tour de Suisse. “Alla partenza bisognava scommettere su quale sarebbe stato il gap tra il proprio tempo e quello di Fabian, e **avrebbe vinto chi si sarebbe avvicinato di più al gap reale alla fine della gara**. Io sono arrivato terzo su 250 persone. Si gareggiava a Lugano, ed è stato molto bello”.



La sfida futura di Miglio è molto affascinante: **“Voglio affrontare in bici la tratta da Zurigo alla Puglia, probabilmente fino a Taranto. Lo scorso anno ho coperto in bicicletta Zurigo – Riccione in tre giorni. Sarà una bella sfida e bisognerà stare attenti, non solo in Italia ma anche in Svizzera: a volte, anche da queste parti gli automobilisti non rispettano del tutto i ciclisti...”**

A cura di Carlo Gugliotta per InBici Magazine

This entry was posted on Friday, January 24th, 2020 at 11:18 pm and is filed under [G News](#), [News](#), [Top News](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.