

La Montagna di Corsa ... DNL c'è!



Cedegolo-Cevo

*Prova finale del Campionato Italiano di Corsa in Montagna
17 agosto 2008*

Per l'occasione 3 rappresentanti DNL in gara all'ultima prova del campionato italiano di Corsa in Montagna. La Valsaviore che si sviluppa sul versante orientale della Valcamonica, ha ospitato questa meravigliosa corsa in salita immersa nella natura, tra sentieri, mulattiere e tracce.

A [Lavinia Garibaldi](#) (a breve la sua scheda on line), 21 anni, DM1, friulana, Atletica Brugnera e [Marco Francesco Funari](#), 18 anni a ottobre, calabrese, G.S. Orecchiella Garfagnana, si unisce all'ultimo il presidente DNL, [Cristian Agnoli](#), acciaccato ma onnipresente!

Gara di 8,5 km e 800 mt di dislivello per Lavinia (categoria Senior F) e Marco (Junior M).

12,8 km e 1000 mt D+ per Cristian in gara nella categoria Senior M.

Di altissimo livello la partecipazione, come dimostrano le [classifiche](#). Tempi di assoluto rilievo e tanti runner velocissimi.

Per sapere di più consulta il sito www.corsainmontagna.it

Lavinia conclude in 54'14" classificandosi 25a assoluta nella gara femminile.



Marco in 51'56 giunge 35° nella categoria Junior M.

La "ipercorsa" di Marco ...

Marco ha inviato le sue impressioni sulla gara. Marco è un po' demoralizzato dal suo rendimento in gara determinato in buona parte da iperglicemia che limita l'efficienza prestazionale, soprattutto in gare brevi, dove bisogna essere efficienti subito, partire e finire forte.

Marco scrive:

"Sono rientrato a casa molto deluso e amareggiato, consapevole di aver fallito l'appuntamento più importante della stagione ... :- (... non è possibile che in allenamento vado e in gara mi blocco, e poi se è vero che con la glicemia intorno a 320 mg/dl si rende al 40% forse sono stato anche bravo. Devo risolvere questo problema, questa paura di andare in ipo durante le gare, paura che in allenamento non ho e quindi vado forte. Veniamo alla due giorni di Cedegolo.

Dunque: sabato sera cena, glicemia 189 mg/dl ... faccio 8 unità di rapida e mangio pasta poca, perché non mi piaceva, carne idem perché non era buonissima e visto che avevo mangiato un po' pochino mi sono mangiato un ghiacciolo... la sera siamo stati un po' fuori ho fatto 12 unità di lantus, più un po' di rapida per non andare in iper durante la notte, visto che solitamente di lantus ne faccio 18 19 unità ... la mattina mi sveglio alle 6 e 50 con 91 mg/dl e faccio 2 unità di humalog: mangio tè zuccherato e del pane con marmellata, non troppo... prima del riscaldamento la misuro: 290 mg/dl! Faccio 1 unità di humalog e mi riscaldo: già di mio non mi sentivo non troppo performante nel riscaldamento, ma non ho voluto rischiare e correggere ancora di rapida.

Sensazioni in gara: parto, al 5° km dove dicevano le posizioni, ero 25°, anche se recuperavo facevo una fatica bestiale. Il resto lo sai: sono calato molto. All'arrivo la glicemia era intorno a 350 mg/dl. Dentro di me ho detto C...O anche anche oggi ho fallito!. L'ho presa con filosofia anche se alla fine credo che questa esperienza mi segnerà a vita. Ho ancora il prossimo anno per fare bene ... ma vuoi mettere essere già da quest'anno nei primi quindici? Il prossimo anno con più esperienza potevo giocarmela nei dieci. Invece è andata come è andata e sono arrivato 40° nella classifica finale delle tre prove del campionato italiano.

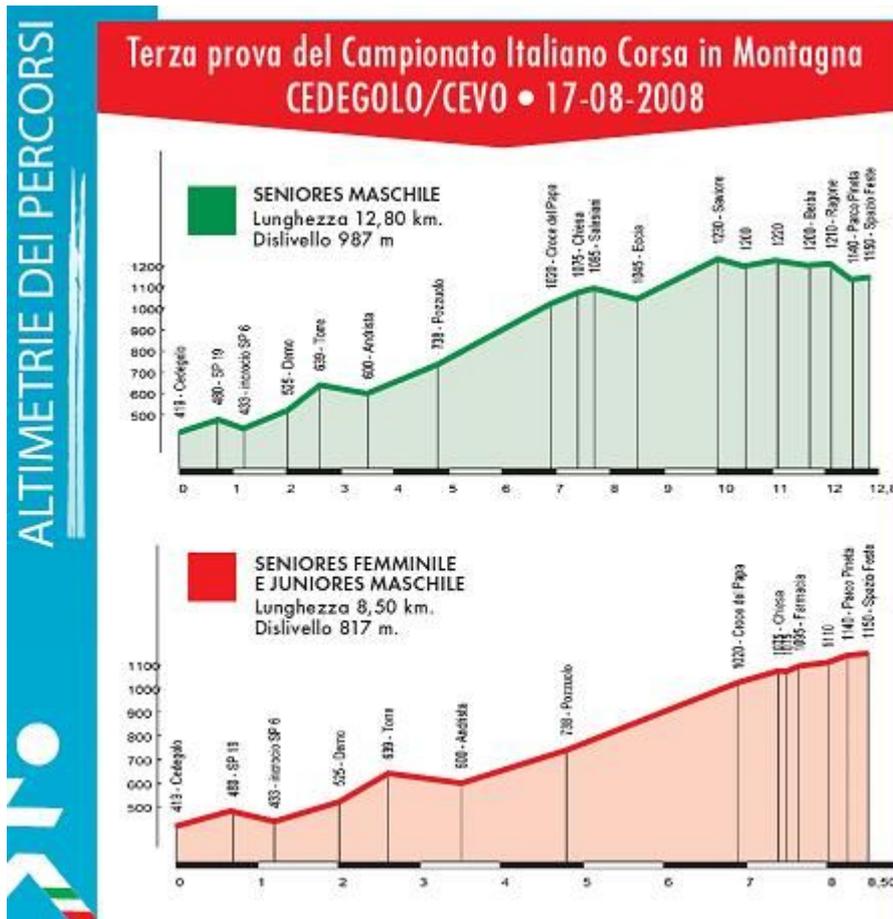
Purtroppo ho il diabete e ci devo convivere, forse senza di "lui" avrei potuto fare meglio e giocarmela ... invece ho fatto schifo. Nella mia testa durante la gara (ma non solo in questa, un po' tutte in generale) passano molte cose, quando sto bene sono sempre in testa a tirare in particolare le gare su strada con saliscendi. Se ho la glicemia alta (mi capita in tutte le gare

importanti) ci provo ma mi stacco facilmente. E come se portassi sulle spalle 80kg e più ... secondo te cosa devo fare?

Con questo interrogativo Marco chiude la sua breve e schietta disamina. Domanda cui non è facile rispondere, ammesso che esista una risposta. L'adrenalina gioca brutti scherzi ... ma ragioniamoci un po' su. E magari qualcuno che ci legge dica la sua!



Cristian si classifica terzultimo 125° su 127 atleti arrivati al traguardo ... il tempo 1h27 e spiccioli, 31 minuti dopo il vincitore ... Bernard Dematteis ci ha impiegato 56' e 5".... cavoli che sberla! Qui si vede la differenza tra correre le corse "minori" e un campionato italiano ... vanno tutti fortissimo!



La corsa camuna del "Gobbo" cioè di Cristian

I protagonisti assoluti della giornata sono Marco e Lavinia, che ammiro per la dedizione e l'impegno che dimostrano nello sport e nella competizione ... il diabete lo vivono in mezzo agli altri ... e si confrontano a viso aperto ... il diabete è lì, a volte non è facile correre con la glicemia a 280 mg/dl ... ma nessuno di loro cerca scuse ... sono abituati a tenere duro e a dare tutto ... a volte ci riescono, a volte no ... ma ci provano ... ma soprattutto sono persone di spessore, educate, sensibili, attente, meticolose, allegre, grintose, più mature di quello che direbbe la carta d'identità ... e credo che in tal senso lo sport sia davvero scuola di vita. Anche loro hanno qualche problemino con la glicemia e la compensazione, come presto racconteranno in prima persona ... ma non si abbattono e soprattutto si confrontano senza remore.

Veniamo dunque alla parte meno interessante ... la mia "gara" in terra camuna ... se così possiamo chiamarla.

La mia partecipazione ad una prova del campionato italiano è stata un'improvvisata che ho maturato dopo alcuni cambiamenti dei miei piani per il mese di agosto. Dopo la rinuncia al viaggio in bici in Spagna e a forme alternative di vacanza attiva, avevo pensato di rilassarmi un po' concedendomi un periodo rigenerante. Tuttavia la presenza in corsa di Lavinia e Marco, due associati DNL, a 150 km da casa mia, mi sembrava un'occasione da non perdere per conoscerli finalmente anche di persona, condividere la gestione del diabete in ambito competitivo, provare a capire di più. Se a ciò si aggiunge il richiamo della corsa per sentieri e un percorso non eccessivamente tecnico e ripido, non potevo rinunciare. Il mio entusiasmo per la corsa si è era un po' affievolito ancora lunedì mattina quando la mia schiena ha deciso di fare crac. Un problema che mi ha impedito, non solo di allenarmi, ma anche di svolgere le più comuni mansioni quotidiane.

Quindi buon umore, brillantezza ed entusiasmo sono finiti sotto le suole delle scarpe. Ciò che non potea il diabete, potè la lombalgia. A nulla sono valsi dosi massicce di Voltaren, esercizi di stretching mirati e una seduta con il mio chinesiologo di fiducia. Anche la tattica dell'Aulin la sera prima della corsa ha miseramente fallito. Avrei dovuto fare lo

spettatore, ma ho deciso di stringere i denti e correre ugualmente la gara, sperabilmente senza farmi troppo del male. Per questo sabato sera ho preparato i bagagli e mi sono trasferito in Val Canonica accammandomi abusivamente in bella piazzola panoramica della SP6 che sale da Cedegolo fino all'abitato di Cevo, 1000 mt slm. Proprio qui, qualche ora prima avevo cenato in una trattoria, basica ma adeguata, con servizio un po' alla buona. Maniere a volte un po' spicce anche se mai sgarbate: siamo in zona di montanari camuni e bisogna un attimo essere "accomodanti". E poi per 12 euro non ci si può lamentare. Glicemia prima di cena: 85 mg/dl. 6 unità di rapida per assorbire 80 gr di pasta al pomodoro + 4 fette di arrosto di vitello + una insalata verde + crostata di frutta bruciata + torta alla panna riparatrice. Per farsi perdonare la crostata bruciata, infatti, mi hanno costretto a mangiare una fetta di dolce pannoso e iperzuccherino preparato per il compleanno di un commensale ... non sono riuscito a rifiutare e non ho nemmeno provato a spiegare che avevo fatto la conta dei cho e l'insulina, che ero diabetico etc etc ... zitto zitto mi sono pappato la torta e ho ordinato pure il caffè.

Glicemia prima di coricarmi, intorno alla mezzanotte, 100 mg/dl... evidentemente il dolce non era così zuccherino o il mio pancreas mi ha fatto un regalo.

Ho mantenuto invariata la lenta con 12 unità di Levemir. Negli ultimi giorni ho avuto qualche glicemia al risveglio un po' fuori norma per me (>140) e visto che avrei affrontato la gara con poche pretese e senza dare tutto non ho fatto adeguamenti in riduzione, privilegiando il compenso glicemico al risveglio.

La notte in tenda con 14°C è stata davvero piacevole nonostante la pioggia persistente. Il mal di schiena mi ha tormentato un po' e la mattina verso le cinque ero già sveglio. Glicemia mattutina tuttavia ottima: 100 mg/dl. Mi piace Levemir perché a parte qualche rara eccezione, mi stabilizza la glicemia notturna. Quello che ho a mezzanotte, di solito ho anche la mattina (+/- 20 mg / dl). Levemir dunque non perdona sgarri a cena, ma non riserva sorprese notturne. Questa ovviamente la mia personalissima esperienza.

Colazione con caffè solubile amaro, 4 fette biscottate, marmellata senza zucchero ai frutti di bosco e un po' di burro di arachidi.

La corsa parte alle 10 quindi faccio 3 unità di rapida ... per l'inizio della corsa avrò smaltito la rapida in circolo e eviterò iperglicemia ... che appesantisce le gambe.

Mi sposto a Cevedolo dove parte la gara (420 mt slm). Vedo il furgoncino dell'Atletica Brugnera e bastano un paio di sguardi e un riflettometro in vista per riconoscersi: finalmente conosco Lavinia Garibaldi di persona ... una graziosa fanciulla, timida ma grintosa e determinata. Entriamo subito in sintonia. Lavinia è diabetica dall'età di 12 anni e da 4 mesi è microinfusa. Abbiamo chiacchierato parecchio. E' qui con la madre, Luigina, che non solo la accompagna ma partecipa pure lei alla gara femminile. Ottima fondista tra l'altro.

Provo a riscaldarmi con Lavinia, ma il mal di schiena mi suggerisce di fare tanto stretching e tenermi la sofferenza per la corsa. Il tempo va migliorando e la temperatura si alza un po'. Conosco anche il giovanissimo Marco Funari che però partirà di lì a poco e quindi preferisco lasciarlo tranquillo mentre si riscalda ... con lui mi scrivo spesso via mail. Ci diamo appuntamento dunque all'arrivo per il pasta party.

Glicemia alle 8,45 è 127 mg/dl e alle 9,30 116 mg/dl. Assumo una barretta di sesamo e miele e in griglia arrivo a 162 mg/dl. Perfetto. Almeno la glicemia oggi la gestisco come voglio io. Con questi livelli le gambe sono leggere. Controllo la mia postura ... sono tutto sbilenco ... il mio bacino è tutto sbilanciato, il petto è forzatamente in fuori, pendo tutto a sinistra e non riesco a tenere il busto dritto. Le provo tutte retroversioni, posizione a gatto ... ma il dolore si attenua e subito dopo ricompare. Insomma, dovrò soffrire e correre senza strappare.

Mi guardo un po' in giro cercando qualche capello brizzolato e qualche fisico un po' appesantito ... qualche tapascione che non corre per il titolo e che può fare un ritmo gara sostenibile visto il mio stato. Si contano però sulle dita di una mano i candidati. Colpo di pistola e via. I primi sono già davanti sui ripidi tornanti lungo le viuzze del centro storico. Sono a centro gruppo ma dopo i primi 120 mt di dislivello su asfalto la strada scende per circa 600 mt dritta e ripida. Un attimo e mi ritrovo praticamente ultimo, in compagnia di un paio di concorrenti, tra cui uno in evidente soprappeso con bandana rossa. Decido di utilizzarlo come riferimento di "non ritorno" ... ovvero questo non mi deve arrivare davanti. Tuttavia all'inizio gli sono dietro. La strada riprende ad arrampicare e mi riporto davanti in compagnia di un altro concorrente. Cerco di stare con lui. Torna una tratto pianeggiante più scorrevole. Il podista con il bandana mi recupera assieme ad un compagno di squadra. Non posso reagire. Mentre in salita correndo a piccoli passi il dolore alla schiena è sopportabile, in pianura appena provo ad allungare la

falcata è come avessi un ago nella schiena. Aspetto che il percorso riprenda a salire ... e così è ... completando al 6° km il ricongiungimento e il definitivo sorpasso. Nei tornanti in salita mi rendo conto che comunque c'è un altro concorrente dietro e quindi non mi sto giocando l'ultima posizione. Non controllo la glicemia, mi fido delle mie sensazioni e della buona compensazione odierna, ma assumo un cheer pack di maltodestrine dopo circa 40 minuti di corsa. Vedo una decina di concorrenti sparsi sui tornanti in salita lungo la mulattiera e prendo fiducia. Sembrano recuperabili. Procedo un po' meglio ma non riesco a rimontare su chi mi precede mentre allungo su "bandana" Giunto alla Croce di Papa (1100 mt slm) ritorna l'asfalto con tratti scorrevoli alternati a strappi tagliagambe. Il vantaggio maturato mi consente di non temere di essere raggiunto ma non sono in grado di cambiare ritmo e provare a farmi sotto a concorrenti avanti un paio di minuti. A Sarenno provo ad aumentare la velocità ... gli ultimi tre km sono tutti da spingere con tratti pianeggianti lungo traccia di sentiero in sottobosco. Il mio terreno ideale in situazione normale. Ma niente da fare. Faccio qualche centinaio di metri buoni, ma poi la schiena, sempre più indolenzita e infossata, non mi permette di forzare. Inoltre ho dovuto correre con una postura scorretta e ciò mi ha affaticato un po' gambe e polpacci nonostante il ritmo blando. In ogni caso cerco di sorridere e godermi il paesaggio, e grazie al Gps so sempre dove sono. L'ultimo segmento mi conduce all'arrivo dove Marco, appostato poche centinaia di metri prima, mi incoraggia e incita. Giungo al traguardo in 1h27 e spiccioli ... Bevo una bottiglia d'acqua, mi do una lavata alla meno peggio nella fontana dall'acqua torbida (evidentemente altri l'hanno utilizzata per lo stesso fine). Controllo la glicemia 72 mg/dl. Pensavo di essere un po' più alto. Evidentemente la mancata riduzione di Levemir mi ha tenuto un po' basso. Se avessi fatto la corsa per tirarla avrei dovuto sicuramente integrare con un secondo cheer pack.

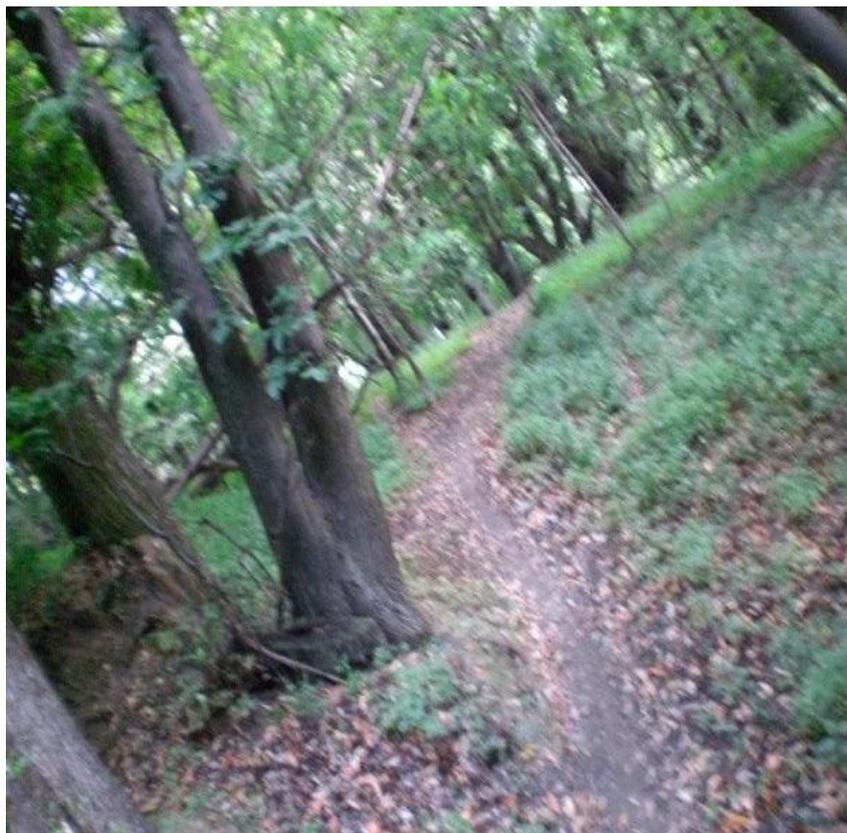
Non ho particolari commenti da fare. Di certo fa bene correre gare con partecipazione di alto livello. Anche se il rischio è quello di ritrovarsi per lunghi tratti a correre da soli, oltre a quello di arrivare ultimo. Di solito nelle corse minori, è più facile fare la gara su qualcuno. Ma qui andavano tutti fortissimo. Per entrare nei 100 bisognava correre sotto 1h15 ... credo non ci sarei riuscito nemmeno se fossi stato integro. Anzi lo escludo. Forse avrei potuto fare 1h19 ... ma è inutile fare proiezioni ... il prossimo anno magari ritorno a fare questa corsa e ci riprovo! Ottimo il pasta party, nonostante un po' di fila. 5 unità di rapida, un paio in meno in considerazione dello sforzo profuso. Pasta, brasato, 2 panini e un po' di formaggio con birra per gradire.

Passo il pomeriggio con Lavinia & C. a parlare un po' di tutto, diabete incluso e scambio qualche impressione con Marco. Assistiamo alla premiazione del campionato italiano con tanto di inno nazionale. Marco mi saluta. Il suo rientro verso la Calabria inizia alle cinque da Bergamo per poi prendere il treno a Milano che lo porterà a casa. Cosa non si fa per una passione sportiva così faticosa e poco "di moda".

Saluto anche Lavinia & C. che è un po' dispiaciuta perché il suo coach non mi carica sul pulmino per portarmi alla zona partenza, 10 km più in basso. Nessun problema. Tagliando per sentieri e navigando a vista in poco più di un'ora giungo all'auto. Glicemia post prandiale 116 mg/dl ... glicemia fine camminata 110 La Valcamonica è un po' trafficata a quest'ora. Mangiucchio una barretta e in un paio di ore sono a casa. Glicemia prima di cena 104 mg/dl. Conclusa anche questa giornata con i top runner ... sto bene ... sono soddisfatto e anche più felice del solito ... l'aria di montagna fa bene e probabilmente Marco e Lavinia mi hanno trasmesso il loro entusiasmo di giovani runner con diabete ... nei prossimi giorni anche loro scriveranno qualcosa ... così mi hanno promesso.

Il "vecchietto" intanto si è difeso ed è riuscito a non arrivare ultimo. Comunque gare in questo ambito mi fanno venire voglia di correre più forte e di allenarmi con maggior costanza e qualità per riuscire a dare il meglio di me ... se mi passa questo maledetto mal di schiena giuro che ci proverò ... adesso una settimana di convalescenza e poi mi rimetto in gioco ... con lo sport, il diabete e il lavoro.

W la corsa in montagna! Anche con il mal di schiena! Veramente, nonostante tutto, se non l'avessi fatto sarei qui a pentirmene ... invece ho tenuto duro e ho terminato ... speriamo senza aver peggiorato troppo la situazione della mia spina dorsale ... ma questo lo saprete/saprò nelle prossime settimane. Ciao. Buon tutto!



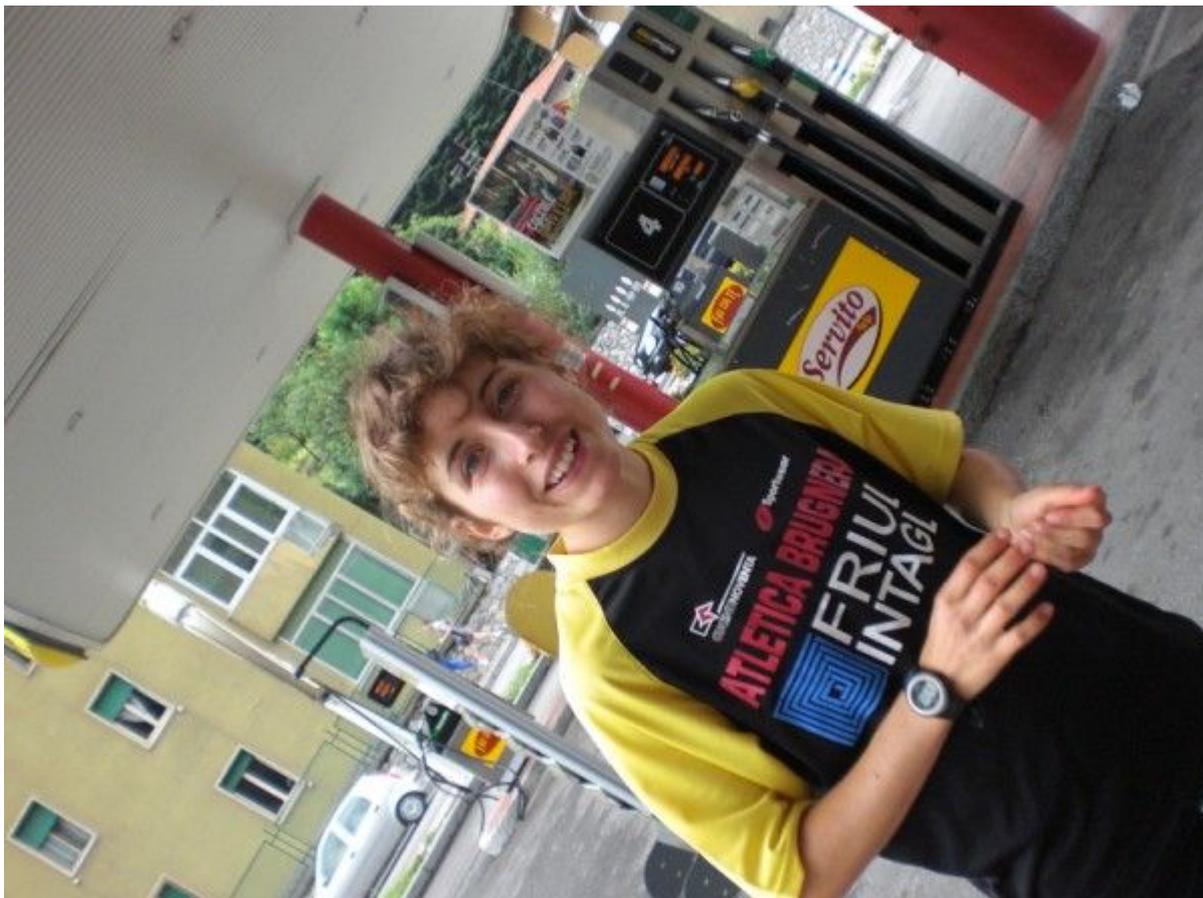
Marco e Cristian nel dopo gara



Marco Funari di profilo



Passerella di attraversamento di un rio lungo il percorso



Lavinia prima della partenza ...



Dopo questa prestazione forse è il caso di appendere le scarpe al chiodo? Giamaai, solo allo zaino!