ECO:REPORT

Ecomaratona delle Madonie

42 k + ecorun 12 k + escursione

Polizzi Generosa, 7-8 giugno 2008

www.ecomaratonadellemadonie.it

Diabete Off-Road

Lo Spirito Mellito incontra l'Esprit Trail

Cronaca della due giorni di sport e diabete nel Parco delle Madonie

(... Più o meno con cura) di Cristian Agnoli, pres. Diabete No Limits Onlus

L'8 giugno si è svolta la 2^ Ecomaratona delle Madonie, promossa dal'Associazione "Polisportiva Europa" di Palermo e valevole sia come prova del circuito delle Ecomaratone 2008 sia del circuito Sicilia Trail. In questo splendido scenario lo spirito mellito incontra lo spirito trail. Diabete Off-Road comincia dalle Madonie!

Tre infatti gli eco:maratoneti a glicemia controllata in corsa sulla lunga distanza. Cristian Agnoli, DM1, Verona, presidente Diabete No Limits, Franco Gallo e Carlo di Caro, entrambi DM1 palermitani doc.

La dorsale delle Madonie su cui si svolge la corsa

Ecomaratona delle Madonie, 42 km
Risultati Gruppo DNL

Cristian Agnoli, DM1, Verona 4H51 e spiccioli, 13° assoluto

Franco Gallo, DM1, Palermo 6h10 e spiccioli, 64° assoluto

Carlo Di Caro, DM1, Palermo 6h13 e spiccioli, 66° assoluto

Clicca qui sotto per la classifica generale in pdf
Ecomaratona delle Madonie 8 giugno 2008

ECO:PRELUDIO

Quando con Pippo e Franco (DNL Sicilia) abbiamo deciso di debuttare nel mondo della “corsa natura” non sapevamo quanti podisti con diabete saremmo riusciti a coinvolgere. Siamo andati un po’ allo sbaraglio, proponendo il progetto Diabete Off-Road agli organizzatori che subito si sono mostrati entusiasti di accogliere la nostra partecipazione, attivando immediatamente un link in bella evidenza sul sito www.ecomaratonadellemadonie.it.

Cristian, Carlo & Franco da sx a dx prima di partire.

Dodici alla fine i partecipanti con diabete, di cui ben tre hanno azzardato la lunga e impegnativa distanza. Numeri che vorremmo aumentare in futuro, ma che sono comunque da considerare un risultato più che soddisfacente come prima edizione. La corsa natura (trail) è un movimento in crescita anche se inadatta per questioni oggettive alle logiche delle grandi cifre (percorso, limitazione accesso riserve naturali, difficoltà assistenza). “Il trail è la pratica della corsa in mezzo alla natura. Si può oltremodo affermare che prima di essere una disciplina sportiva è una filosofia. La prima uscita che l’atleta Trail-Runner compie è dentro se stesso; una corsa introspettiva che lo porta a riscoprire quel bisogno ancestrale del rapporto tra l’uomo e l’ambiente. Eccolo lì con le scarpe ai piedi voglioso di testare fino a che punto sia in grado di sopportare le asperità dei tracciati e le avversità climatiche. Non necessariamente l’atleta trailer transita per questo passaggio. L’interprete della corsa Trail è quanto mai diverso; c’è chi si converte, logorato dalla monotonia di ripetere i soliti tracciati, asfalti o anelli di tartan, chi annusa il profumo di avventura scoprendo nuovi orizzonti, chi avverte lo sfogo di rivalsa su episodi fallimentari nella vita quotidiana, chi esprime solamente un amore sviscerato per la natura. Tante sono le storie personali del trailer. Sta di fatto che appena incomincia questa sua “pazza” corsa fra sentieri...”.Le Ecomaratone nello specifico sono dei trail running di 42,195 km in ambienti naturali, e rappresentano uno dei modi migliori per favorire la conoscenza, promuovere il rispetto, valorizzare le risorse culturali, naturali e umane dei luoghi ove si svolgono. La scelta di correre un’ecomaratona (e gli eventi non competitivi a latere) è stata determinata anche dallo spirito che anima questo tipo di manifestazioni, dove sull’elemento

competitivo (pur presente come testimoniano classifiche, pettorali, microchip, premi, organizzazione efficiente, livello di partecipazione) prevale un approccio meno esasperato allo sport, espressione di "quel senso genuino delle cose fatte con il cuore" che vorrebbe essere sempre alla base delle iniziative Diabete No Limits. AL di là di quello che uno può pensare, in noi la passione per lo sport non è legata alla prestazione e all'identificazione con essa, cercando di dare il giusto peso allo sport nella nostra vita interpredandolo in modo sano, sereno e controllato … la partecipazione a competizioni ne è una naturale conseguenza…. Non è scritto da nessuna parte che appena si entra nella dimensione "agonistica" si passa dalla razionalità alla "trans" … in una dimensione estrema dove conta solo vincere e andare forte … noi pensiamo che persone di buon senso possano interpretare la competizione con equilibrio, dove non è la vittoria del più forte sul più debole, ma il confronto, la crescita, la condivisione e la ricerca del benessere a prevalere. Competere con granu salis? Missione possibile!

Dunque eccoci ai nastri di partenza di una corsa trail. Cercherò di unire la mia cronaca alla condivisione di esperienze di parte degli altri partecipanti. Ma partiamo dall'inizio.

Giungo in Sicilia venerdì 6 giugno intorno alle 19,30. L'efficientissima macchina organizzativa sicula invia un pulmino a raccogliere alcuni iscritti alla corsa all'aeroporto di Palermo: due ragazze, tra l'altro organizzatrici dell'Ecomaratona dei Marsi (possibile appuntamento 2009 per Diabete Off-Road, 5 maggio 2009) e il sottoscritto. Antonio, giovanotto barbuto e corpulento, è alla guida del furgone grigio. Subito ci scontriamo con il traffico palermitano. Il simpatico ragazzotto tira qualche frenata un po' brusca e critica abitudini di guida dei conterranei. La guida grintosa non gli impedisce di fare anche da cicerone mentre viaggia a 160 kmh in autostrada. All'uscita per Polizzi Generosa, nostra destinazione finale, iniziano 18 spettacoli km di salita in scenario fantastico ma l'approccio da rallyista del prode Antonio, provoca sintomi di nausea a me e alle graziose fanciulle sedute dietro. Per fortuna ci concede una sosta rigeneratrice presso una fonte di acqua fresca dalla qualità miracolose. Mi lavo il viso, bevo avidi sorsi d'acqua fresca e mi sento rinascere. Si riparte. Il tipo deve anche andare a prendere altri partecipanti in quel di Catania verso la mezzanotte. Ci fermiamo dunque in centro a Polizzi per una pizza assieme allo staff, in primis i fantastici Aldo Siragusa e Roberto Cipriani, dove conosco altri simpatici collaboratori del Circuito Ecomaratone, che mi accolgono come uno di casa. Un bicchier di vino, un po' di antipasti, una buona pizza, acqua … 9 euro e 30 …. Glicemia preprandiale 107 mg/dl … 4 unità di novorapid. Il buon Antonio, l'autista, è distrutto dal mix esplosivo di vino, ore alla guida e infoiamento per le belle donzelle presenti nel locale. Finalmente alle 22,45 riesco a farmi accompagnare presso il mio albergo. Cielo stellato. Un ebbro ma ora romantico Antonio più volte spegne i fari in mezzo alla strada provinciale per mostrarmi quanto sono luminose le stelle, dimenticandosi che da dietro potrebbe giungere qualcuno. Finalmente dopo 4 km di strada sterrata scorgo le luci dell'Antico Feudo. Scarico armi e bagagli e saluto l'autista che ora procede alla volta di Catania da dove rientrerà, saprò il giorno successivo, intorno alle quattro di notte. Giancorrado, il titolare del Feudo, gentilmente, mi mostra la stanza e mi fa accomodare. Fissiamo l'orario per una colazione tranquilla alle h 8,30. Sono arrivato, il posto sembra davvero bellissimo, la gente locale squisita. Domani con la luce del sole apprezzerò ancora di più questo piccolo paradiso madonita. Leggo un po', ma dopo pochi minuti cado addormentato. Glicemie buone, dosaggi insulina standard, stanza "DESTRA" accogliente e spaziosa, letto comodo, lenzuola profumate. Buonanotte!

Come sempre promuovere eventi partecipati comporta più fatica che correre una maratona … ma mi ci sono abituato e grazie all'aiuto di validi collaboratori/amici come Pippo, Augusto, Franco, Antonietta le cose si sistemano sempre e riusciamo a trasformare la tensione in stress positivo (eustress vs distress). Mi godo la mattina seduto su un tavolino in terrazza, prendendo appunti e pensando a come impostare la chiacchierata del pomeriggio con tutti gli intervenuti. Scatto foto e mi rilasso. Alla spicciolata arrivano un po' tutti. Tra atleti in gara, accompagnatori e addetti ai lavori siamo una truppa di circa 30 persone. I fuori regione siamo Augusto ed io, gli altri sono tutti partecipanti siciliani. Uno zoccolo duro di Diabete No Limits si sta sempre più rafforzando in terra sicula. E peccato che per alcuni problemi personali o di infortuni altri due/tre runners non si sono potuti unire.

Pranzo nella sala ristorante molto caratteristica anche se forse qualche watt in più di lampadine non sarebbe stato male. Prima di iniziare il pranzo viene annunciato il menu, così che ognuno potesse fare al volo una approssimativa conta dei cho e regolare il dosaggio insulinico.

Antipasto di affettati e formaggi tipici, risotto con i fagioli, carne mista, verdure, frutta. Come spesso accade alle manifestazioni per diabetici, il banchetto è il momento principe.

(.... continua ... prossimamente il racconto del dibattito pomeridiano e degli altri momenti del pregara)

Intorno alle 18,00 ci muoviamo in car-pooling verso il centro di Polizzi Generosa, 20 minuti di auto, per la Presentazione ufficiale dell' Ecomaratona delle Madonie nell'Auditorium Comunale. Il centro storico del paese è affollato. Oltre alla corsa ci sono un sacco di comizi elettorali in vista delle elezioni provinciali della settimana successiva. Un po' di difficoltà di orientamento … il numeroso gruppo DNL si frammenta in viuzze, parcheggi, anfratti. Ci si ritrova tutti alla spicciolata nel tendone. Provvedo a ritirare i pettorali dei competitivi, dei non competitivi, degli escursionisti e relativi buoni pasto. Qualche piccolo disguido tecnico viene risolto brillantemente dalla efficientissima Paola dello staff. Semplice ed essenziale la t-shirt in cotone con scritta e logo color rosso Ecomaratona delle Madonie.

Presso l'Auditorium organizzatori e autorità hanno presentato la corsa. Molto cortesemente mi è stato concesso di presentare il nostro miniprogetto. In un intervento a braccio ho presentato l'associazione Diabete No Limits e il perché della scelta della corsa natura per diffondere la pratica sportiva tra persone con diabete.

All'auditorium alla fine vengo introdotto pure io. La platea è attenta. Parlo anche qui a braccio. Spiego un po' in generale l'attività di DNL, il nostro approccio allo sport e alla vita con il diabete, il motivo della scelta siciliana. Racconto chi siamo, cosa facciamo. Non rubo più di tanto tempo, ringrazio per la disponibilità, sottolineo che a noi interessa il lato splendente dell'agonismo in cui crediamo e concludo con lo slogan coniato per il progetto Diabete Off-Road … IN TRAIL WE TRUST!

L'inglese a volte è più efficace della lingua italiana per impattare le menti e i cuori della platea. Non tutti la pensano così, però così è se vi piace e pure se non vi piace. Il prossimo slogan lo conierà qualcun altro …

L'intervento comunque ho sortito il suo effetto. Più di una persona sia subito dopo che il giorno della gara si è rivolta a me chiedendo notizie e informandosi sulla gestione del diabete. Pensate che poi ho avuto contatti da diabetici veronesi che sono venuti a sapere di DNL da partecipanti padovani alla corsa … a volte si va in Sicilia e si trovano nuovi collaboratori a pochi chilometri da casa …

Un vero banchetto dell'amicizia quello allestito dagli organizzatori. Un po' di confusione e di ritardo … ma nessuno se l'è presa più di tanto … abbiamo aspettato il nostro momento e puntualmente il piatto caldo è arrivato … Nel tendone fantastica atmosfera paesana ... una vera festa... fa un po' freddo ma ci divertiamo lo stesso. Giubbini e felpe sono provvidenziali e i gentiluomini si spogliano per offrire a sprovvedute donzelle vestite di lino canapa e succinte magliette estive qualcosa per coprire le spalle infreddolite. Siamo a 1000 mt slm … e chi ha detto che in Sicilia in estate fa caldo!

Si rientra un po' tardi in stanza … come al solito a queste manifestazioni si sforano sempre i tempi … tante cose di cui parlare, tante domande, tante occasioni per conoscersi e discutere. Buonanotte.

Cos'è l'ecomaratona?

Le Ecomaratone sono dei trail running di 42,195 km in ambienti naturali, e rappresentano uno dei modi migliori per favorire la conoscenza, promuovere il rispetto, valorizzare le risorse culturali, naturali e umane dei luoghi ove si svolgono.

Il Circuito Ecomaratone si svolge nel rispetto dei seguenti principi e tutte le gare ne accettano incondizionatamente gli obiettivi:
- favorire lo sviluppo di forme di turismo sostenibile, orientato alla conoscenza delle varie caratteristiche territoriali, promuovendone le componenti sociali, economiche e naturalistiche, a vantaggio delle popolazioni locali;
- favorire e promuovere programmi e azioni solidali;
- promuovere i prodotti artigianali, agricoli e gastronomici locali;
- favorire la tutela del territorio;
- contribuire a creare le condizioni per la promozione di nuova imprenditoria nella conservazione della natura e nel recupero dei beni storici locali;
- favorire lo scambio culturale tra le realtà locali coinvolte nell'organizzazione delle varie maratone del circuito;
- promuovere un nuovo tipo di competizioni sulla distanza classica della maratona

Cristian in torsione intorno al 20° km

Franco Gallo ... un saluto in corsa

Franco:Report

Franco Gallo invia a DNL la sua testimonianza

Caro Cristian (presidente DNL, ndr),
Finalmente mi sono deciso a scrivere due righe sulla bella esperienza di Polizzi. Grazie di cuore per essere stato il principale artefice dell'evento cui abbiamo partecipato.
L'ecomaratona delle Madonie,non era una gara che avevo preparato nè volevo parteciparvi. In questo periodo infatti sono in scarico sia fisico che mentale, pur tuttavia l'entusiasmo di Cristian mi ha coinvolto e non mi sono tirato indietro.
Non credevo però che una ecomaratona potesse essere così dura ma al tempo stesso bella come esperienza per una persona che ha fatto della corsa un momento importante della propria vita. Non avevo preparato la gara,pur tuttavia non mi sono tirato indietro. Non pensavo comunque che correre per oltre 6 ore fosse così duro,gli ultimi chilometri di discesa li ho vissuti con un bisogno di arrivare prima possibile al
traguardo,i crampi si alternavano tra la gamba destra e quella sinistra e se ci fossero stati altri 5/10 km. penso che mi sarei ritirato. La gestione del diabete in gara è stata perfetta,mezz'ora prima della partenza 289 di glicemia (fatto bolo di una unità di humalog),ad un'ora e 50 minuti 87 di glicemia,a 3 ore e 10 minuti 86,dopo basta misurazioni ero troppo provato. Il mellito killer non mi ha per niente
condizionato, micro sospeso per quasi tutto il percorso (a volte lo riattivavo per 10/15 minuti con basale 0,40 ad ora per insulinizzarmi), 1/2 bicchieri di coca cola ad ogni posto di ristoro insieme ad acqua e pezzetti d'arancia.I panorami e la natura incontaminata erano eccezionali, penso che tornerò a Polizzi in allenamento per godermi le bellezze paesaggistiche ed in gara l'anno prossimo.L'ecomaratona rimane
comunque una manifestazione che va preparata per bene,è assai impegnativa, più della maratona in strada.
Cambiando scenario,mi ha colpito l'atmosfera che si respirava al pasta party la sera prima,lo

spirito era quello familiare ed è difficile trovarlo oggi in una società frenetica e tecnologica come la nostra.
Un grazie di cuore va a Pippo,Augusto,Alfio,Vincenzo,Marco,Carlo e Roberta, alla Ragonese e a tutti i presenti a vario titolo, per la cordialità e la disponibilità dimostrate.
Voglio inoltre sottolineare la sensibilità ed umanità del dott.Russo, più che come medico come paziente all'ascolto e a dire la sua opinione,non ho mai incontrato un diabetologo così, è unico e il sottoscritto ne ha conosciuti molti in 18 anni di patologia. Le Madonie mi hanno fatto vivere emozioni e sensazioni particolari,certamente questa esperienza vivrà per sempre nei miei ricordi (come la
partecipazione alla prima maratona),e ritengo debba fare parte del bagaglio tecnico di ogni runner a prescindere delle capacità atletiche.
Grazie a tutti e al Buon Dio che vede e provvede.....

Franco Gallo, DM1, Palermo

Trail shoes ....

Eco:Cì
La Gara di Cristian

Dopo la Maratona di Roma del 16 marzo, ho continuato ad allenarmi con costanza ma senza seguire tabelle o programmi particolari. Ho corso una mezza maratona il 5 aprile stabilendo il mio personale in 1h25 e poi ho ripreso a pedalare e a correre per sentieri, con molte salite e dislivelli. Da qualche tempo trovo sempre più intrigante, coinvolgente e entusiasmante il trailrunning. Correre in ambienti naturali, su strade sterrate, tracce, sentieri, boschi, montagne mi dà un senso di gioia e libertà che nessun altra disciplina sportiva finora è riuscita a procurarmi. Ho la fortuna di risiedere in zone che mi permettono di allenarmi in scenari molto simili a quello dell'Ecomaratona delle Madonie. A Polizzi volevo venire inizialmente solo per la

non competitiva, ma poi ho preferito provare la distanza lunga anche se reduce da un periodo un po' stressante per motivi professionali, sportivi e privati. Il lunedì precedente in particolare avevo concluso anche il campionato riservato ai ciclisti con diabete svoltosi a S.Giustino: 116 km piuttosto probanti per le mie gambe. Dopo la gara ciclistica, nei cinque giorni che mi dividevano dai 42 km madoniti, ho corricchiato un paio di volte, la prima ora tranquilla su collinare e poi una mezz'oretta con allunghi, confidando nel lavoro intenso svolto nei cinque mesi precedenti e nelle mie doti di recupero.
La sera prima della ho fatto un'unità in più di rapida rispetto al solito (5 u): questo per compensare in parte il dimezzamento della Levemir (6 u anziché 12 u), mantenere bassa la glicemia postcena e quindi non avere sorprese al risveglio. Un bicchier di vino rosso, un po' di pane, poi pasta, spezzatino e una squisita torta locale. Difficile calcolare cho e peso delle porzioni … sono andato a sensazione, confidando nel mio pancreas stimolato e residualmente attivo, senza privarmi di niente e godendomi cibo, chiacchiere, sorrisi, sguardi. Mi sono addormentato poco dopo la mezzanotte con 105 mg/dl.
Veniamo alla giornata della gara: sonno profondissimo ma breve. Alle cinque sono già sveglio. Resto un'oretta nel lettone e mi gusto il cinguettare degli uccellini e la splendida alba madonita. Glicemia mattutina 100 mg/dl. La sera avevo già preparato tutti gli integratori e gli accessori da portare con me: scorte di zuccheri semplici e complessi in abbondanza. Visti i numerosi ristori sarebbero anche superflui, ma preferisco avere completa autonomia. I punti assistenza mi serviranno per integrare di liquidi visto che non avrò al seguito camel bag e/o borracce. Alle 6,45 colazione: thè amaro, 3 fette di pane con marmellata e burro, un plumcake fatto in casa, un biscottone dolce. Manca un'ora e trenta alla partenza. Opto di non fare rapida, neanche una microcorrezione. Alla spicciolata si aggiungono gli altri mattinieri. Gus, Pippo, Vincenzo, Alfio e Marco … anche i non competitivi voglio condividere il pre-gara. L'atmosfera è come al solito tranquilla. Pippo in particolare è il diabetico più sereno che io abbia mai conosciuto. Quattro chiacchiere, sguardi di intesa. A Pippo avevo chiesto di guardarmi negli occhi e dirmi se potevo o meno secondo lui fare questa ecomaratona. Pippo è la mia sentinella della prudenza, colui che mi invita a non esagerare. Io un po' esagero lo stesso, ma Pippo mi evita di sconfinare oltre il limite … Pippo è il perfetto interprete del paradosso Diabetenolimits … consapevoli dei propri limiti per provare a raggiungerli … Assieme a Franco e Carlo, il trio dell'ecomaratona si trasferisce con largo anticipo in zona partenza. Si discute di strategie di gara, di insulina, glicemie, integrazioni, si cerca disperatamente un bagno per espletare le ultime urgenze, un po' di stretching e poi ci si mette sotto lo striscione. Il percorso di gara, rispetto all'edizione precedente, ha visto alcune variazioni per eliminare alcuni passaggi che erano risultati troppo impervi e disagevoli (in particolare un vallone sassoso in cui il cammino risultava alquanto aspro). Le variazioni hanno accresciuto però in termini di lunghezza la salita. In più, quest'anno, prima di transitare nei pressi del Santuario di Madonna dell'Alto, si raggiungeva la cima di monte San Salvatore (1912 m slm).
Glicemia alla partenza un po' più alta del previsto: 278 mg/dl. Mumble mumble. Il plumcake iperzuccherino mi ha fregato … con la bassa insulinizzazione basale dovevo mangiare meno a colazione. Ma nulla di pericoloso. Bevo subito mezzo litro d'acqua. La glicemia alta in una gara a bassi ritmi come questa non dovrebbero essere un problema. Colpo di pistola e si parte. Siamo a 880 mt slm. I primi 2 km sono scorrevoli e in leggera discesa. Corro intorno a 5'10 al km aspettando che le gambe si sciolgano un po' e la glicemia si stabilizzi. Giornata di sole meravigliosa, caldo secco, aria tersa. Dopo venti minuti inizia la prima salita vera. Inaspettatamente riesco a arrampicare velocemente e recupero subito un paio di concorrenti meno brillanti. Scambio quattro chiacchiere con un ragazzo padovano che riconosce la divisa Diabete Off-Road e che aveva seguito con attenzione la presentazione della sera precedente. Mi gusto il paesaggio e mi sorprendo della facilità con cui salgo anche se mi dico di stare tranquillo e che la corsa è ancora lunghissima. Primo controllo glicemico al 50° minuto di corsa … anticipo un po' perché con il valore elevato alla partenza volevo verificare la situazione. 153 mg /dl … e grande efficienza fisica come mi capita sempre quando riesco a tenere la glicemia tra 100 mg/dl e 170 mg/dl. Bene così. Acqua e sali al ristoro e assumo il primo cheer pack di Enervitene. Corro a passi rapidi e brevi, cercando di non affaticare i quadricipiti e gli ischio-crurali. Uso molto la pianta del piede e le caviglie. In salita guadagno posizioni su posizioni. Sono riuscito a correre sempre anche nei punti più ripidi. Solo in un tratto brevissimo ho camminato a passo svelto nel completare il sorpasso di un concorrente.
Ultima rampa finale al gpm di Monte Cervi (1675 mt slm). Scollino pimpante anche se

l'integratore zuccherino Enervitene mi da un po' di nausea. Di solito uso altre marche, ma per mancanza di tempo ho acquistato il primo che ho trovato al supermarket. Inizia la bella discesa nel sottobosco, facile, senza passaggi tecnici. Bisogna solo fare attenzione alle indicazioni del percorso. Non ci sono tanti concorrenti e viaggio sempre in solitudine: dunque non mi posso distrarre. Bellissimi scorci con tratti pianeggianti in mezzo a vallate meravigliose. Respiro i profumi delle resine e sono euforico. Approfitto per scattare qualche foto con il cellulare che tengo con me al seguito. Non vale la pena forzare … in una discesa come questa meglio rilassarsi e conservare le energie per l'ultima asperità.
Grazie al completino da gara "Raidlight" che ho fatto realizzare per l'occasione, ho con me ogni tipo di scorta zuccherina riposte nelle 6 taschine e un piccola custodia da polso con dentro il kit di emergenza: 2 torroncini delle Madonie. Al braccio porto il glucometro sistemato in un armband adattato all'occorrenza: utilizzo un Compact Plus con espulsione automatica dello stick. Pesante e ingombrante, ma che permette di controllarsi senza fermarsi e maneggare strisce. Inoltre le basse andature di questo tipo di corsa mi consentono di misurare con più facilità che nelle gare su asfalto.
Sceso a 1190 mt slm a Quacella, proseguo per un breve tratto di falsopiano e dunque via alla seconda lunga ascesa sino al gpm di Monte San Salvatore (1912 mt). Corro un po' più di potenza su questo tratto …. Mi addentro nel sentiero degli Abiens Nebrodensis. Un single-trek a tratti ripido dove riesco ad esprimermi bene, forse anche troppo. L'incitamento del gruppo Diabete No Limits, che stava affrontando l'escursione naturalistica proprio durante il mio passaggio, mi ha fatto andare un po' fuori giri per alcuni minuti.
Rallento un po' il passo nel tratto meno ripido e proseguo la mia corsa all'insù. Saluto il poco pubblico presente sul percorso e ai ristori i volontari sono sempre gentili, premurosi e spiritosi. Approfitto per controllare la glicemia: 98 mg/dl. Non integro più di tanto. Proseguo con coca cola e acqua ai ristori e qualche biscottino.
Mi sento ancora piuttosto efficiente nonostante i km siano già 25. La salita ora è esposta al sole su larga carrareccia sterrata. Trovo anche lo spirito per scherzare con una famigliola che mi incita e cui chiedo "Come vi sembro? Sono ancora bellino?". La risposta positiva è confortante e voglio credere sincera. Proseguo rincuorato ascoltando il mio respiro, il rumore dei miei passi su sassi e pietruzze, cercando concentrazione mentre i miei polmoni si riempiono di profumi di resine dal bosco. Vedo in lontananza un concorrente che sta per scollinare.
Prendo un punto come riferimento per valutare il distacco: quattro minuti circa. Impossibile recuperarlo a meno di cedimenti improvvisi. Ma è più probabile capiti a me che a lui. Ancora un breve tratto in single trek in cresta e inizia una ripida e breve discesa nel bosco con il fondo mosso coperto da foglie che necessita di piede fermo e sicuro. Lo sento invece piuttosto incerto in questo tratto tecnico. Finisce il sentiero e si riprende a salire per l'ultimo strappo che porta al santuario di Madonna del Colle. Ristoro e inizia la discesa.
Nell'anello attorno al santuario incrocio un concorrente in deciso recupero. Siamo al 30° km. Il fondo è sassoso, ma non richiede particolari doti tecniche. Solo energie residue. Che cominciano a scarseggiare. Non faccio nemmeno tempo a fare quattro conti su quanti secondi al km posso permettermi di perdere da chi mi insegue che vengo raggiunto e superato. Guardo il gps e mi rendo conto che sto correndo troppo piano. Tra 5'35" e 5'45" al km … . non vado da nessuna parte a questi ritmi … significa solo che devo tirare i remi in barca e cercare di concludere soffrendo il meno possibile. Dolori dappertutto, cosce, gambe, addominali, adduttori , alla pianta dei piedi. Non controllo la glicemia, forse sbagliando, perché comunque ai ristori prendo sempre zuccheri e acqua e non ritengo che il calo sia questione di glicemia. Le fatiche delle settimane precedenti, la mancanza di un allenamento di lunghissimo specifico, i 2400 mt di dislivello positivo presentano il conto. Faccio ricorso a tutta la mia resistenza mentale. Continuo a correre cercando di metabolizzare la fatica e percepire sensazioni positive. Ma è dura. Altri due concorrenti mi superano a metà discesa … non oppongo resistenza … cenno di saluto e incoraggiamento ma non riesco nemmeno a pensare di cambiare passo. Attraversati alcuni tratti erbosi, la strada sale a tratti ancora … soffro meno in salita che in discesa, che riprende subito dopo su strada più larga e corribile. Al 37° km decido cmq di prendere un po' di maltodestrine oltre all'acqua e a un goccio di coca-cola. Tuttavia non cambia molto. La fatica è la stessa. A due km dall'arrivo ritorna l'asfalto. Breve strappo dove ritrovo brillantezza … Merito degli zuccheri o dei miei lipidi residui? Domanda per esperti questa. Qualche curva, una rampa di scale, un ultimo punto panoramico e mi infilo nella stretta via che porta al finale. Qui mi attendono gli amici del gruppo pronti ad incitarmi per lo

sprint finale. Ritrovo energie e concludo tonico in spinta con un per me fantastico 13° posto assoluto in 4 ore 51 e spiccioli.
Niente male per un debutto senza preparazione specifica. Grazie alla non cumulabilità dei premi, sono anche 2° nella categoria MM35. Sono contentissimo ma anche molto stanco. Bevo una bottiglia d'acqua e mi distendo un attimo. Controllo la glicemia: 141 mg/dl … forse avrei dovuto farlo un controllino all'inizio della discesa … e anche integrare con fette biscottate e marmellata anziché maltodestrine liquide e bibite zuccherine. Ma metto tutto nel bagaglio delle esperienze e pian piano aggiusterò il tiro. Sono anche consapevole che la classifica rispecchia il valore del parco partenti, che escluse le primissime posizioni non era di livello altissimo. Comunque l'importante era esserci e dire le cose come stanno. Sicuramente sono riuscito ad arrivare davanti a persone con tempi molto più importanti dei miei su distanze classiche. Penso anche di aver dimostrato che con un po' di gestione strategica e tattica e di abitudine alla polivalenza si possono concludere con soddisfazione competizioni impegnative e in discipline antagoniste a distanza di pochi giorni (medio fondo ciclismo e ecomaratona).
Ripresomi dalla fatica, mi resta l'ultimo e il più piacevole degli sforzi: affrontare il pasta party con ceci, cannolo e pane e formaggio. Avendo lasciato l'insulina in auto e non essendo Franco ancora arrivato, mi faccio somministrare l'ormone dalla giovane e brava Emanuela, una dei partecipanti alla passeggiata ecologica: con mano ferma e tocco delicato, l'improvvisata infermiera mi somministra 3 unità delle sua Humalog … mi disinfetta pure … Grazie.
Attendo l'arrivo degli altri mellito runners, Franco e Carlo.
Rientro all'agriturismo. Doccia rigeneratrice e un buon caffè. Stanco ma ancora brillante trovo la forza per un ultimo discorso di commiato nel salone bar. Adempiute le procedure di check out salgo in macchina della famiglia Di Stefano dove la sprintosa Concetta, moglie di Stefano, in un piacevole viaggio autostradale, mi conduce con largo anticipo all'aeroporto di Catania. Il volo è un po' in ritardo. Ceno nell'aerostazione e approfitto per leggere un po'. All'una sono finalmente a casuccia e mi godo il mio meritato riposo. Anche questa è fatta!

Intervento DNL su Diabete Off-Road alla presentazione ufficiale dell'Ecomaratona di sabato 7 giugno presso l'Auditorium Comunale

Profilo Altimetrico Effettivo Ecomaratona 42 km
(fonte Garmin Forerunner 305 Cristian Agnoli)
Dislivello positivo effettivo: 2403 mt D+
I km complessivi sono quasi 43
(per errore si è cancellato il primo intermedio al 3° km circa)

Carlo:Report

I*mpressioni e Sensazioni Madonite*

Domenica notte non riuscivo in nessun modo a prendere sonno, nella mia mente scorrevano incessantemente i fotogrammi del week-end appena trascorso a Polizzi Generosa per gareggiare all'Ecomaratona delle Madonie, ma anche per incontrare e conoscere Cristian e gli altri componenti del team Diabetenolimits che come me convivono con il diabete e con la "malattia" della corsa.

Proprio in quei momenti mi rendevo conto di quello che avevo fatto, essendo io all'esordio in questo tipo di gare e non avendo mai corso piu' di 4 ore e 10, le sensazioni provate sono state uniche come correre immerso nella NATURA sentendo il verso di svariati animali e vedere dei luoghi che normalmente non vedrei mai, o come ci sia tra i podisti una stretta e sincera solidarieta', o come mi abbia sorpreso la mia serenita' mentale che mi ha dato la forza per gestire la fatica ma soprattutto di attaccare dopo 4 ore e passa di corsa, scollinare alla Madonna dell'Alto e catapultarmi nell'ultima discesa di 14 km recuperando circa 15 posizioni.

Ma come dicevo prima e' stata anche occasione per incontrare Cristian, bravissimo atleta e organizzatore (ottima la scelta della location) Augusto, Franco Gallo, Pipitone che conoscevo di fama per aver letto di lui sulla rivista Correre e tutti gli altri nella riunione del sabato confrontandosi sulle varie problematiche del diabete.
Per quanto mi riguarda e' stata la prima volta che partecipavo a un confronto di questo tipo con altri atleti diabetici e devo ammettere che sono degli incontri molto formativi che ti permettono di allargare i tuoi orizzonti e le tue conoscenze.

Per quanto riguarda la gestione glicemica prima durante e dopo gara non ho avuto particolari problemi, questo e' il resoconto:

Al risveglio ore 6.00 glicemia a 180: faccio 4 unita' di humalog e mangio un pugno di ciliegie, 2 fette di pancarre' integrali e un caffe'.

Durante il tragitto verso il luogo di partenza assumo una fiala di guarana' e alle ore 8.00 glicemia a 111. Un po' bassa visto il tipo di gara, decido quindi di assumere maltodestrine sin dal 30° minuto della maratona. Intorno al 15 km mi vengono in mente le parole di Franco Gallo che avrebbe integrato con la coca cola allora decido di eliminare gli zuccheri in gel (li ho

dati ai podisti in difficolta') e di seguire il suo consiglio e quindi ad ogni rifornimento 1 bicchiere di coca cola e 1 bicchiere di acqua cosi' fino all'arrivo.

Devo dire che non ho avuto nessun tipo di problema anzi nella parte finale mi sentivo delle insolite energie e non sono arrivato particolarmente provato.
All'arrivo dopo aver mangiato 2 cucchiai di zuppa di ceci e un morso al cannolo di piana(buonissimo), glicemia a 200.

Un'altra cosa che mi ha particolarmente colpito e' stato il Pasta party del sabato sera, allestito in una tenda struttura contenente circa 200 persone compreso il Sindaco del paese, si respirava un'atmosfera genuina da sagra paesana come non se ne vedono piu', tutti quanti a familiarizzare e socializzare con il vicino di tavolo, con in sottofondo la musica di un flauto e di una fisarmonica, tutto il contrario a cui siamo abituati nelle maratone stradali.

In conclusione vorrei ringraziare il team Diabetenolimits e in particolare Cristian per l'ottima organizzazione ma soprattutto per la disponibilita' dimostratami e spero d'incontrarvi tutti quanti molto presto, magari per una gara in montagna.

Ciao, Carlo Di Caro.

Carlo di Caro intorno al 20° km ...

Il presidente pronto alla partenza ....

ECO:RUN 12 k

La non competitiva

Ecco l'Eco:Pippo

Pippo Pipitone racconta il suo debutto nel trailrunning

Ed eccoci ad un altro appuntamento. Sono ancora più orgoglioso per tutti noi, ancora una volta il nostro gruppo di "Mellito runners" ,come dice il mio amico Cristian, si riunisce in un contesto diverso dai precedenti appuntamenti .
Siamo per la seconda volta in Sicilia, sulle Madonie e precisamente a Polizzi Generosa , qui si corre L'Ecomaratona delle Madonie. La struttura che ci ospita è il Feudo San Giorgio raggiungibile dalla s.s. 120 al km 45,900, un antico Feudo, non so a quale epoca risale, ma incantevole e fantastico , situato al centro di un immenso terrritorio coltivato in gran parte a frumento e in parte a vigneto. Solo per raggiungerlo dalla statale bisognava percorrere 3 km di strada sterrata che anticipava la caratteristica del posto.
Dicevo che sono orgoglioso, e non finirò mai di dirlo, perché con la Beat Pippo (8 dic 2007, Marsala) si è creato un gruppo fantastico e anche questa occasione lo dimostra in pieno.
Faccio i complimenti a Cristian , e non finirò mai di farglieli perché riesce sempre ad essere impeccabile per tutti i dettagli mettendo tanta passione e tanto amore, ormai è il nostro leader. Faccio i complimenti a tutti voi che continuate a seguirci ed a credere che le cose buone e genuine, se vogliamo si possono concretizzare in pieno.
Eppure non ci vuole molto, basta : umiltà, serietà, amicizia, e amore.
Io dico sempre : comunque vada sarà un successo, ma lo dico veramente nel puro senso della frase, fino ad ora le nostre manifestazioni, credo, e non voglio essere presuntuoso hanno avuto il successo che ci aspettavamo.
Avevo deciso di non correre l'Ecomaratona sempre l'infortunio al piede sinistro, ho ripreso a correre da poche settimane e non avevo sulle gambe l'allenamento specifico sia per correre i 42 km ma soprattutto per affrontare il percorso insidioso, faticoso, tortuoso ma nello stesso tempo affascinante dell'Ecomaratona.
Ho deciso di correre la non competitiva dei 12 km, che poi alla fine erano 14,400 km, sempre sui sentieri del parco delle Madonie, insieme a miei cari amici, Augusto, Vincenzo, Marco ed Alfio.
Siamo arrivato al Feudo San Giorgio intorno le 12,00, l'incontro con Cristian, Vincenzo, Augusto, Alfio, Marco, e gli altri è sempre emozionante , dopo i saluti ci sistemiamo negli appartamenti molto belli e particolari.
Vittoria, Beatrice e Germana (le mie figlie e mia moglie), sono anche loro molto entusiaste del posto ed io sono contento che loro mi accompagnano in queste manifestazioni.

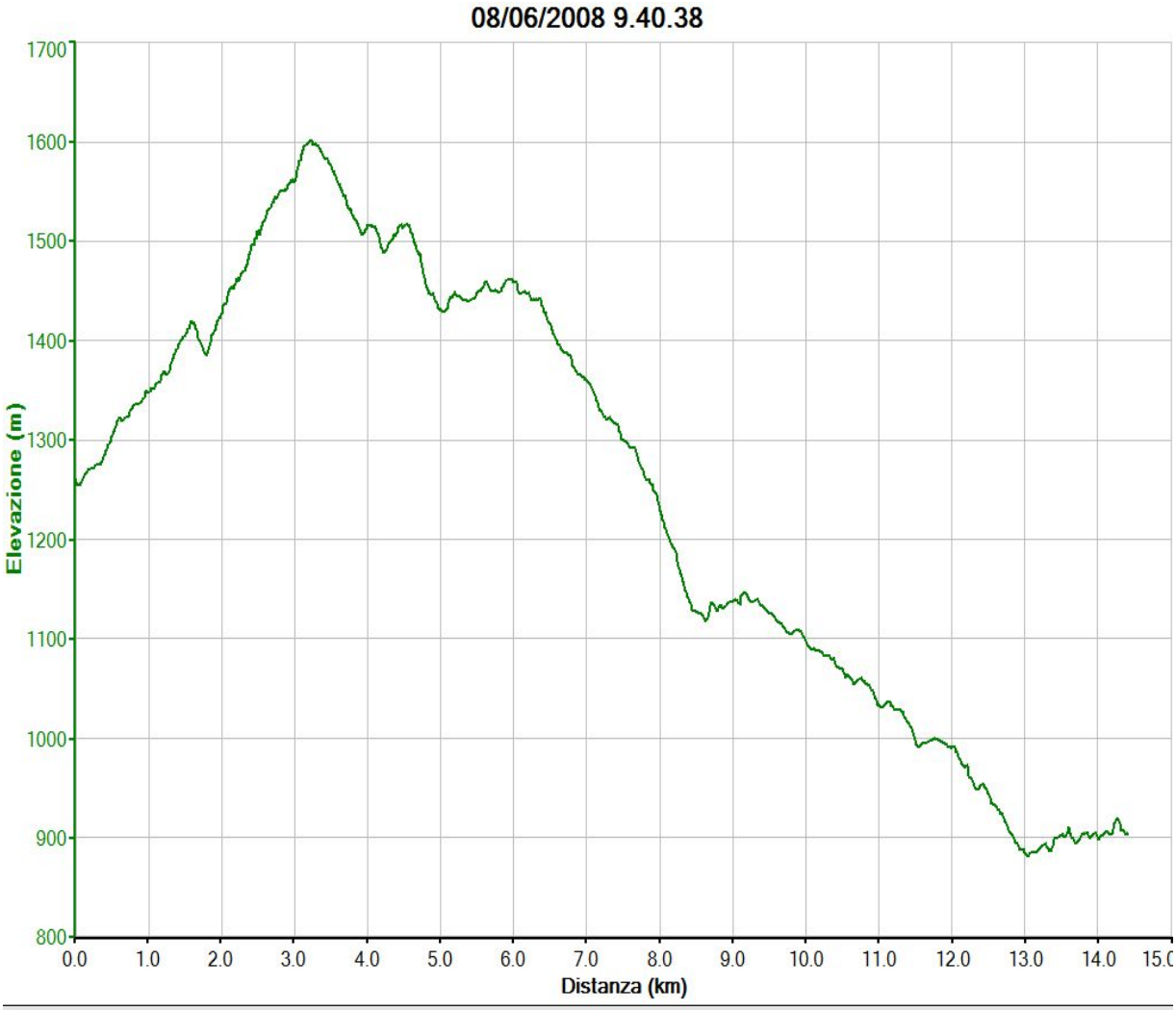
Dopo il pranzo, nella stessa sala in cui abbiamo pranzato, Cristian, ormai noto come Presidente di DNL, prende la parola. In sala tra di noi c'è questa volta un volto nuovo, non per me, ma per tutti gli altri presenti, lui è il Dott. Nino Russo, una persona colta che sicuramente arricchirà molto le nostre esperienze future in campo umano e sociale.
Anche questo incontro pomeridiano ha avuto il successo che ci aspettavamo, ritengo che è da cose piccole fatte bene e con criterio si possono cogliere grandi frutti, e noi forse ci stiamo riuscendo e sono fiducioso in questo perché mi vedo attorniato da persone che credono a quello che fanno e a quello che pensano.
La serata si conclude in bellezza, con la lunga tavolata sul belvedere di Polizzi Generosa, dentro l'enorme tenda montata dagli organizzatori e con la deliziosa mangiata di spaghetti al pomodoro, spezzatino, vino e torta.
Sono le 6,15, suona la sveglia e mi preparo per la colazione, la mia famiglia non mi segue in quanto le bambine non se la sentivano di alzarsi presto, mi raggiungeranno più tardi in paese. Glicemia al risveglio 160, faccio colazione con una tazza di latte e caffè ed una fetta di torta semplice , faccio 3,5 boli.
Mi sentivo un po' strano quella mattina, nel senso che era la prima volta che partecipavo ad una non competitiva, sentivo che l'emozione della gara mi mancava, era molto più rilassato, non ero concentrato su come gestire le forze , l'alimentazione, l'insulina, non c'era quella tensione nemmeno di andare in bagno, era tutto diverso. Eppure anche se sembra strano, di tutte queste cose ne sentivo la mancanza, come se mi sentivo con me stesso un pesce fuori dall'acqua. Questa sensazione di sentirsi non partecipe alla manifestazione regina , è stata superata in poco tempo anzi sono soddisfatto di me stesso per aver preso la decisione di partecipare alla non competitiva, ancora non ero in grado di partecipare ad una distanza così lunga e soprattutto con tutte le insidie e difficoltà che presenta l'Ecomaratona delle Madonne. Saggia decisione.
Ho condiviso le stesse sensazioni con mio amico Augusto, anche lui convinto che in quel momento ero giusto fare come abbiamo fatto.
Al contrario invece il nostro amico Cristian, molto più testardo di noi, ma molto più allenato e degno di correre questa ecomaratona. Onore a Cristian per il 13° posto assoluto e anche a Franco per il 64° e a Carlo per il 66°. Dopo la loro partenza alle 8,30 , inizia la mia prima avventura di questi 12 km di non competitiva, che poi effettivi saranno 14,400, insieme ad Augusto, Vincenzo, Marco e Alfio.
La glicemia prima della partenza è ancora sui 165, dimezzo solo del 50% la basale, e parto. Il percorso è affascinante ed unico, me lo aspettavo meno insidioso, invece era molto impegnativo, ma lo spirito di correre in piena serenità e di divertimento ci consente di provare l'ebbrezza dell'avventura e dell'adattamento. Mi trovo insieme con Augusto, Vincenzo lo avevamo dietro , troviamo il tempo di fare tutto , correre, fare delle foto, fermarci ai ristori e parlare gli organizzatori, aspettare Vincenzo e fargli una foro , sbagliare percorso e poi ritornare indietro per riprendere il sentiero giusto, insomma di tutto e di più. Intanto controllo la glicemia , 118 dopo un ora di corsa, spento il micro e mangio al ristoro un po' di zuccheri, calcolando che ancora mancava circa mezz'ora all'arrivo. Nonostante tutto riusciamo, Io ed Augusto, ad arrivare prima , sicuramente ci sarà un primo ed un secondo, ma a noi non c'è ne frega niente , non per niente era una non competitiva, nonostante tutto qualcuno ancora queste cose non le recepisce perché voltandoci ci vediamo alle spalle a pochi centinaia di metri un partecipante, che poi confermato da Vincenzo, ha tagliato il percorso. Glicemia all'arrivo 160. Sono soddisfatto di tutto, e di tutti voi. Grazie a Germana, Vittoria e Beatrice per avere la pazienza di sopportarmi e per l'aiuto e la forza che mi danno ogni giorno ad affrontare ogni cosa. Grazie a tutti voi e spero che la mia disponibilità sia veramente di aiuto.

Alla Prossima. Pippo Pipitone.

ECO:RUN non competitiva
Profilo Altimetrico e lunghezza effettiva (14,4 km)
fonte: Garmin Forerunner 305 di Tilaro Marco

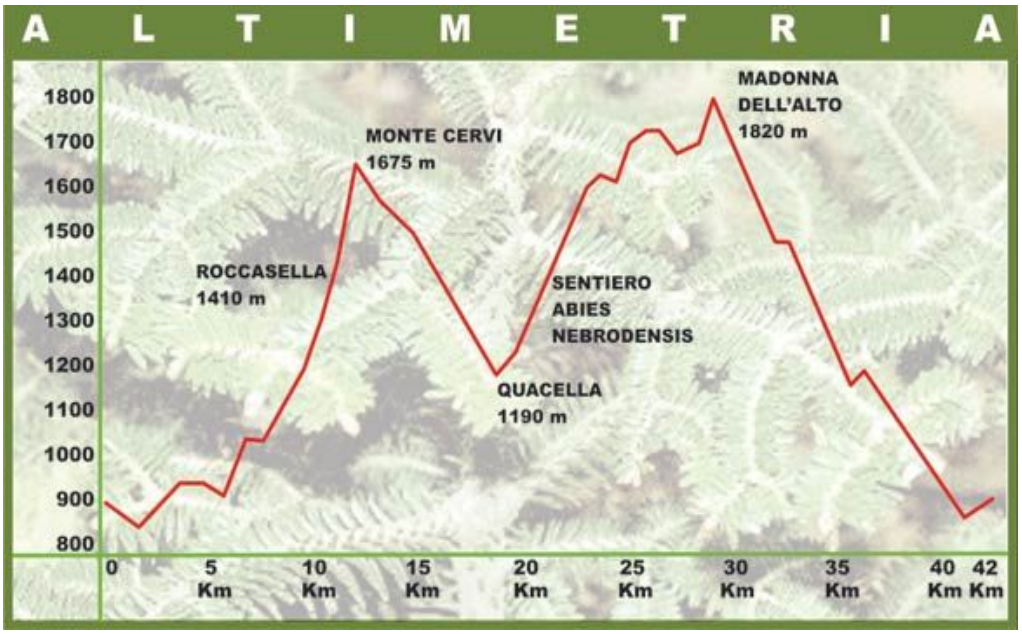
D+ 647 mt
D- 970 mt

Partenza a 1240 mt slm e Arrivo a 900 mt slm
Massima altitudine: 1600 mt slm



Ecomaratona: 42 km - I percorsi e l'altimetria

Il percorso 2008 differisce lievemente da quello qui esposto. Infatti si raggiunge quota 1912 prima di scendere e risalire vs la Madonna dell'Alto.



Ecomaratona delle Madonie .... le riflessioni da fuori di noi

*La dott.ssa Antonietta M. Scarpitta ci invia le sue riflessi*oni

Impressioni su ecomaratona: decisamente positive. La chiacchierata del sabato è stata molto gradevole, molto informale, una semplice chiacchierata tra vecchi amici! Un unica delusione la non partecipazione dei ragazzi, che sicuramente ne avrebbero tratto grande beneficio, e l'assenza di alcuni genitori. Mi sono chiesta se il problema era nato per causa nostra, perchè non abbiamo saputo motivarli sufficientemente, o se i genitori non avevano capito che queste iniziative sono da intendersi come una bella forma alternativa di trasmissione di messaggi terapeutici e gestionali, e non come una gita extrascolastica!
Rifletterò bene su come motivarli per il futuro in modo da non avere altre delusioni, anche se forse hanno un pò inciso su questo i miei problemi personali che oltre a rendere dubbia la mia partecipazione fino quasi al giorno della partenza, mi hanno tolto tempo nel curare alcuni aspetti preparativi preliminari.
Per quanto riguarda invece l'ecomaratona vera e propria devo dirti che mi sono molto divertita!!! Una grande solidarietà tra i partecipanti all'escursione naturalistica (di soli 3 km!?!) sia tra noi, soprattutto amici e familiari dei maratoneti, che nei confronti degli atleti. Non ero alla prima esperienza di passeggiata in montagna ("passeggiata Montanelli" a Cortina tra le altre), ma qui il sentiero in alcuni tratti era veramente ripido e scivoloso! Nonostante questo ho gustato pienamente il senso di quella giornata e soprattutto, e questo per la prima volta, sono riuscita a "percepire" nella pratica le distanze che percorrete. Mi spiego meglio: credo di aver fatto, passeggiando gradevolmente, circa 3 km (almeno questo mi hanno detto che era, anche se qualcuno affermava che erano invece 6, considerando il ritorno) con un tratto abbastanza

impervio sebbene di poche decine di metri. Ebbene, che fossero 3 o 6 poco importa, ma mi sono serviti innanzitutto per capire cosa significasse farne 42 in corsa e quindi il valore del vostro essere atleti, e secondariamente che, a dispetto della mia non pessimistica ma realistica previsione di una dolorsa immobilità del giorno dopo, mi sono svegliata fresca e piacevolmente rilassata, come se nulla fosse successo, pronta ad affrontare un'intensa giornata di lavoro. Morale della favola: ufficialmente non sono allenata, ma sapessi quanti km percorro in corsia durante la giornata.....!!! E comunque, battute e autoreferenzialità a parte, per me è stata davvero una bella esperienza, ricca di contenuti soprattutto umani, come sempre succede
nelle vostre manifestazioni!!!
Grazie di cuore a te, sempre grande entusiasta e trascinatore, a Pippo, sempre grande esempio di umanità e ricca semplicità e a tutti gli amici che ho incontrato nel percorso

Antonietta

*** Redazionale Podisti.net ***

Ecomaratona delle Madonie

Polizzi Generosa (Palermo) / 7-8 giugno 2008

Pubblichiamo qui sotto l'articolo sull'Ecomaratona pubblicato in Podisti.net

Polizzi Generosa (PA) - La 2^ Ecomaratona delle Madonie raccontata per immagini

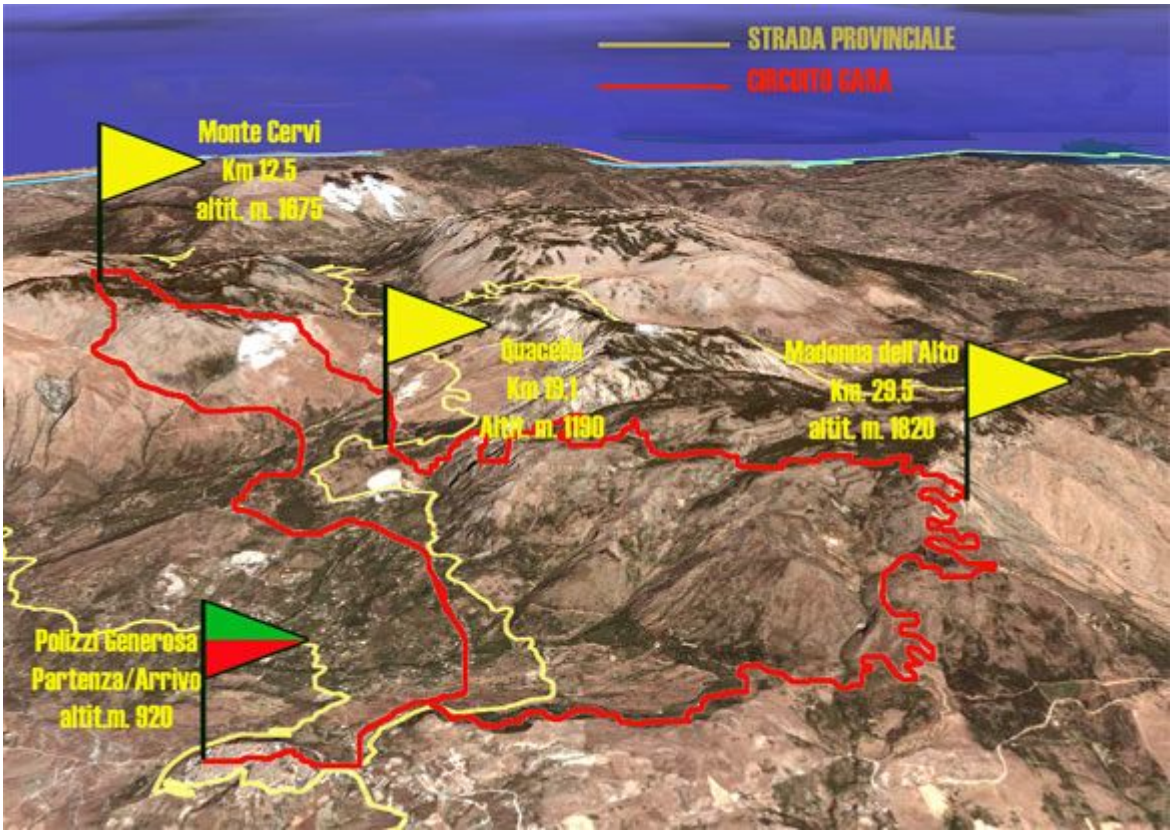
Scritto da Maurizio Crispi - Redazione Podisti.net

giovedì 12 giugno 2008

L'8 giugno, nello splendido scenario madonita di Polizzi Generosa, si è svolta la 2^ Ecomaratona delle Madonie, promossa dal'Associazione "Polisportiva Europa" di Palermo e valevole sia come prova del circuito delle Ecomaratone 2008, sia come 2^ prova - la più lunga ed impegnativa del 1° Sicilia Trail, che è un circuito di gare trail su distanze diverse di cui la prima prova è stato l'Ecotrail di Montepellegrino.
Assieme alla maratona è stata disputata una non competitiva di 12 km (su di un percorso in parte differenziato rispetto a quello della gara lunga) ed passeggiata ecologica che ha consentito ai partecipanti di visitare il Vallone Madonna dell'Angelo dove sono presenti alcune decine di esemplari di Abies Nebrodensis che qui ha il suo areale.
Il percorso di gara, rispetto all'edizione precedente, ha visto alcune variazioni per eliminare alcuni passaggi che erano risultati troppo impervi e disagevoli (in particolare un vallone sassoso in cui il cammino risultava alquanto aspro). Le variazioni hanno accresciuto però in termini di lunghezza la salita. In più, quest'anno, prima di transitare nei pressi del Santuario di Madonna dell'Alto, si raggiungeva la cima di monte San Salvatore (1912 m slm).

Profilo Altimetrico Effettivo Ecomaratona 42 km (fonte Garmin Forerunner 305 da parte di Cristian Agnoli): dislivello positivo effettivo: 2403 mt D+. I km complessivi sono risultati quasi 43

Quindi, a parere dei molti che già avevano partecipato alla precedente edizione, a conti fatti il percorso di gara è risultato più duro: i tempi cronometrici realizzati dai primi classificati lo dimostrano.
Questo è il percorso di gara (da www.diabetenolimits.org).



In questa edizione 2008, c'è stata una netta crescita sia nel numero degli iscritti (137 per le due gare competitive, di cui una dozzina per la gara più breve), dei partenti e dei classificati (114, di cui cinque fuori tempo massimo).
Molti degli iscritti di quest'anno avevano già preso parte alla prima edizione, ma tanti sono stati i neofiti, compresi anche alcuni stranieri (in particolare due Francesi ed una Bulgara).
Tutti i podisti fuori tempo (8 ore erano il tempo massimo regolamentare) sono stati comunque attesi dagli organizzatori e sono stati tutti inclusi nella classifica finale elaborata da SportAction.
Lo standard qualitativo, già elevato sin dalla prima edizione, è stato ulteriomente migliorato, sia sotto il profilo tecnico, sia sotto quello organizzativo, con un grande dispiegamento di volontari lungo l'intero percorso di gara ed un'ottima gestione dei ritardatari.
Anche l'ospitalità è stata particolarmente calorosa: sia da parte della cittadinanza di Polizzi Generosa (che si dimostra veramente fedele al suo nome, a quanto sembra attribuito alla cittadina da un antico sovrano, compiaciuto sia dalla ricchezza dei tributi versati, sia dal numero di uomini disposti al reclutamento nel suo esercito), sia da parte del comitato organizzatore.
Alla vigilia, nell'ampio tendone allestito sul belvedere, dal quale si ammiravano le cime delle Madonie dove ci si sarebbe inerpicati il giorno dopo, a tutti i partecipanti è stato offerto un ricco pasto (pasta, un secondo consistente in un gustoso spezzatino di carne con contorno di patate e verdure varie, mentre per dolce il rinomato "sfoglio polizzano", vino rosso a volontà per tutti e per gli astemi Coca Cola); a conclusione della gara, per tutti i podisti minestra di ceci, pane e formaggio ed un cannolo siciliano preparato al momento. Anche gli accompagnatori (parenti e amici) hanno potuto usufruire di questa "ospitalità" conviviale e gastronomica e, come segno del radicamento nel territorio della manifestazione, molti polizzani sono stati invitati a degustare la minestra di ceci.
Il pasto della vigilia - un'autentica festa per tutti - è stato allietato da due bravi musicanti di Caltavuturo (fisarmonica e fluto dolce) che hanno prodotto musiche dal forte potere ipnotizzante e alcuni refrain popolari della Sicilia.
Hanno fatto da "cucinieri" i genitori di Aldo Siragusa, organizzatore dell'evento assieme a Roberto Cipriano: ai cucinieri sono andati gli apprezzamenti di tutti i podisti che hanno

mangiato a più non posso e che, avendone avuta la possibilità, hanno fatto il bis delle pietanze offerte.
La gara si è svolta in condizioni metereologiche ottimali.
Il vincitore della maratona è stato *Fabio Bernardi* (M35, Atletica "Vittorio Veneto") che ha concluso in 3h48'27", seguito, da *Marco Zarantonello* (m40, Runners Valbossa - Azzate) in 3h49'08" e da Ivan Cudin (TM, Gruppo Marciatori Udinesi UOEI) che ha fatto fermare il crono su 4h03'18".
Primo dei Siciliani, è stato Giuseppe Cuttaia (M40, ASD "Palermo H13.30) - già vincitore del 1° Ecotrail di Montepellegrino - giunto al traguardo in 4h25'25", tallonato da presso da un rappresentante della forte compagine del GS Universitas Palermo, Pietro Sabatino (M35), con il tempo di 4h27'56".
Ed ecco il vincitore impegnato nella prima dura salita che lo porterà alla cima di Monte Cervi (a 1800 metri slm circa).

Prima delle donne è stata Stefania Gusella (TF, Corri Este) giunta al traguardo in 5h19'27" (26^ assoluta), seguita da Ilaria Razzolini (F40, Pfizer Italia Running Team) in 5h22'43" (29^ assoluta) e da Michelina Zattarin ((F45, DLF Vicenza) con il tempo di 5h50'59" 50^ assoluta). Prima donna siciliana a tagliare il traguardo è stata - con grandissima soddifazione - la palermitana Manuela Domina (F35, Polisportiva dilettantistica "Dakar") che con il crono di 6h13'33" è stata la 67^ assoluta.

Ed Stefania Gusella, impegnata nella salita che la porterà su Monte Cervi: è evidente che, pur faticando non ha perso il suo buon umore...

In effetti, questa è una delle caratteristiche delle Ecomaratone: c'è in genere una forte componente di gioiosità e di byuon umore, anche nei primi che sono quelli più impegnati in una competizione di qualità. Ciò accadrà propbabilmente per via della "filosia" che permea le ecomaratone oppure deriverà dal fatto che chi partecipa a questo tipo di gara è anche fortemente attratto dalla possibilità di correre in uno scenario naturale.

In gara, non sono mancate scene di solidarietà come quella che segue. Ad un podista occorre fare un po' di stretching per risolvere un improvviso crampo ed ecco che un compagno di corsa è subito pronto ad aiutare... che importa se perde qualche minuto? *E' così che si fa, diamine!*

Gli arrivi, poi, sono stati spettacolari anche perchè quasi tutti sono stati accompagnati da manifestazioni visibili e spontanee di gioia e di esultazione (sia individuali che di gruppo) ed in più il pubblico presente pur non numerosissimo era davvero fantastico e facevas per mille.
Anche negli arrivi, si è avuto modo di riscontrare il ripetersi di straordinarie forme di solidarietà e di condivisione del momento di euforia e molti hanno preferito arrivare mano nella mano.
Grande è stata la fatica e, proprio per questo, per tutti grandissima la gioia sperimentata.
E la gioia dell'arrivo, sembrano dirci tutti quelli che arrivano alla spicciolata, da sola, ha dato un senso a tutte quelle salite e a tutto il sudore versato.
Ed ecco arrivare la prima donna classificata.

Ma non c'è dubbio che tutti
- nel momento in cui tagliano il traguardo - ricordano anche che la più profonda e vera gioia, è stata nel viaggio che hanno appena finito di compiere che, pur se di 42 km 195 m (forse, in questo caso, un tantino di più), si dilata all'infinito, se soltanto lo vogliamo.
"Ce l'abbiamo fatta!", sembrano dire con ogni fibra del proprio corpo questi tre podisti che arrivano!

Ma che fatica!!!

"E vai! Anche noi ce l'abbiamo fatta!"

Ed ecco gli obiettivi delle ecomaratone che rappresentano anche alcuni punti fondamentali della "filosofia" dell'Ecomaratona

- Favorire lo sviluppo di forme di turismo sostenibile, orientato alla conoscenza delle varie caratteristiche territoriali, promuovendone le componenti sociali economiche e naturalistiche, a vantaggio delle popolazioni locali
- Promuovere i prodotti artigianali, agricoli e gastronomici locali
- Favorire la tutela del territorio
- Contribuire a creare le condizioni per la promozione di una nuova imprenditoria nella conservazione della natura e nel recupero dei beni storici locali
- Favorire lo scambio culturale tra le realtà locali coinvolte nell'organizzazione delle varie maratone del circuito
- Promuovere un nuovo tipo di competizioni sulla distanza della maratona nel completorispetto dell'ambiente naturale in cui esse si svolgono

- Promuovere iniziative concrete di solidarietà. In particolare le gare che si svolgono in Italia si impegnano a sostenere in modo visibile e specifico la causa umanitaria del popolo Saharawi e a sostenere un'adozione a distanza.

Risulta evidente che, nell'intendimento degli organizzatori di un'ecomaratona non vi è soltanto quello di dar vita ad unamanifestazione agonistica e sportiva, ma quello di creare un evento complesso e sfaccettato che contribuisca a promuovere e crescita di piccole comunità locali,i promuovendo allo stesso tempo un sano approccio alla natura e alle bellezze paesaggistiche del territorio.

Foto di Maurizio Crispi

Il servizio fotografico completo verrà presto reso visibile in www.podisti.net