

Semimarathon de Lempdes - Clermont Ferrand (Francia)

Tipo 1 in corsa dalla 2 CV



30 settembre 2007

di Cristian Agnoli, presidente DNL

Dopo aver assistito alla sconfitta bruciante dell'Italia del Rugby contro la Scozia allo stadio di St. Etienne, domenica 30 settembre mi ritrovo con il fido amico Andrea alla partenza della mezza maratona di Lempdes, gara minore del calendario francese, scovata dopo lunghe ricerche su internet.



Lempdes si trova in Alvernia, nella Francia centrale, a pochi chilometri da Clermont-Ferrand ; è il paese dove visse Pierre Jules Boulanger e dove, si dice, ebbe l'ispirazione per il suo progetto TPV, vale a dire per noi amanti della nostra beneamata 2CV, il suo feto. Eravamo nel bel mezzo degli anni '30, PJB era in gita con la famiglia quando rimase imbottigliato in un piccolo mercato fra carretti e carriole che i contadini utilizzavano per vendere i propri prodotti.

Generalmente l'uomo vi si recava con tutta la famiglia, la donna per tenere la bancarella, i figli per aiutare la madre nella vendita e lui, autista, li attendeva nelle osterie. Assistendo a queste scene, il genio di PJB pensò: "se questi contadini possedessero una macchina più piccola, facile da guidare anche per una donna, potrebbero restare a casa per occuparsi della fattoria !"

Nonostante la trasferta transalpina, non volevo rinunciare alla mia tabella di allenamenti ... in realtà avevo previsto un lungo da 28/30 km per questa domenica, ma in considerazione dei già molti chilometri corsi nel mese e della logistica, non trovavo poi così sbagliato fare un po' di ritmo e approfittare di una mezza maratona appunto la *Semimarathon di Lempdes*, a pochi minuti di macchina dall'hotel in cui alloggiavo. Avrei voluto correrla con la divisa dell'Italia del Rugby dopo un trionfo che avremmo meritato. Invece un po' a orecchie basse, indosso, comunque orgoglioso, il mio completino da running "Changing Diabetes" e mi preparo alla partenza. Giornata soleggiata, fresca nelle prime ore del mattino, ma alle verso le dieci, ora approssimativa fissata per la partenza, ci sono circa 25 gradi. Bella atmosfera in questa cittadina tipicamente francese, nel cuore dell'Alvernia e con il Puy de Dome, la più celebre vetta della regione, in lontananza.

Ritiro del pettorale (dossard) e un po' di stretching parlotando e osservando facce, colori e luoghi. Quota partecipazione 10 euro (preiscrizione via internet), controllo tessera Fidal e dei certificati medici. La mezza maratona è prevista per le 9,45 ma prima bisogna attendere il passaggio dei partecipanti alla corsa competitiva sui 10 km E ovviamente c'è anche chi impiega più di un'ora per terminare.... Ma nessun nervosismo, tutti applaudono gli ultimi arrivati mentre ci si raggruppa dietro lo striscione di partenza.

Gli ultimi concorrenti sfilano stanchi ma incoraggiati e finalmente qualche minuto dopo le dieci uno sparo di pistola annuncia la partenza. Cronometraggio manuale, niente chip, atleti forti e tapascioni si mischiano, un po' come in tutte le competizioni amatoriali. Per questa gara non ho grosse pretese.... poche ore di sonno, il viaggio e la tensione dello stadio la sera prima, un po' di affaticamento dai tanti, forse troppi, chilometri a piedi percorsi nel mese di settembre non cerco scuse, ma nessuno degli altri dieci compagni di questa gita francese rugbistica ha osato abbandonare i comodi materassi dell'hotel per venire ad incoraggiare i due "italiens" in gara in terra straniera....

Il che è un segnale sulle condizioni con cui ci siamo addormentati la sera prima. Dopo il carico di carboidrati e zuccheri della colazione, ottima per qualità e quantità, la glicemia è intorno ai 180. Dopo il riscaldamento di circa 20 minuti, sorseggio un po' di coca cola, per mantenermi un po' su. Quando sono stanco, la glicemia mi scende più rapidamente appena inizio uno sforzo fisico.

Dato il ritardo della partenza faccio un altro controllino nell'imminenza della partenza: 178. Valori appropriati per un diabetico. La tensione mi obbliga anche ad una veloce evacuazione in cespuglio appartato del parco comunale... cose che a quasi tutti i podisti sono capitate nella fase pregara, con o senza diabete.

Per questa corsa, lascio per la prima volta la mia cintura con riflettometro e scorte zuccherine in auto. Correrò solo con un paio di bustine di zucchero e un dolcetto di scorta nel taschino dei pantaloncini: un tentativo per aumentare la mia sicurezza di sportivo diabetico e testare la mia capacità di avvertire e sentire la glicemia e le mie forze residue. Niente gps, niente cardiofrequenzimetro. Tutto a sensazione: solo il cronometro, le mie gambe e la mente. Il percorso si addice a questo esperimento essendo in circuito, e quindi in caso di emergenze, c'è sempre la possibilità di fermarsi nei pressi dell'auto. Non sono qui per fare il tempo, ma per testare la mia condizione in vista della maratona di Amsterdam del 21 ottobre. Nelle mie intenzioni c'è quindi una partenza prudente. Un colpo di pistola annuncia il via. Sono piuttosto dietro nel gruppone allo start e impiego una trentina di secondi prima di superare lo striscione: più di 400 infatti gli iscritti. Primi metri lenti poi però mi accorgo di essere troppo intruppato e di non riuscire a correre in ritmo e quindi supero a destra e a manca, zigzagando tra un concorrente e l'altro, forse con troppa foga e troppa brillantezza apparente. La rivalità con i "galletti" non risparmia nemmeno la mia "presunta" capacità di controllo delle emozioni. Dopo qualche centinaio di metri, la strada svolta secca a sx per vicoli e stradine secondarie della piccola cittadina.... capisco subito che l'annunciato "nuovo percorso più scorrevole" (nouveau parcours plus roulant) nasconde insidie e parecchi strappi anche impegnativi. Passo al 2k in 8m e 20 ss, un po' troppo veloce se considero che almeno 500 mt li ho corsi lentissimi per il traffico. Le gambe sembrano assistermi nelle salite, mai ripidissime ma costanti, e mi riprendo nei brevi tratti in discesa. Nei km con salita riesco a tenere con facilità i 4.15 al k e tra i 4.03/05 in quelli pianeggianti. Ai cinquemila passo con un inaspettato 20.48, che mi rendo conto essere eccessivo. Cerco di rilassarmi e ottimizzare il passo.

Tuttavia nonostante un 6° km a 4.08 poi calo nei successivi 2 km a 4:17 al km. Su questo ritmo mi assesto all'inizio del 2° giro, quando mi rendo conto già del mio calo non essendo più così brillante nei km in salita dove marcio ad un passo tra i 4.25/35, decisamente buono ma nulla di straordinario. Ci sono tre ristori sul percorso, con acqua, zuccheri e frutta secca. Bevo un po' d'acqua quasi ad ogni ristoro e prendo una zolletta di zucchero ogni altro punto rifornimento. Dopo uno di questi al secondo giro, vengo affiancato da un giovane podista francese, credo un medico, che notando la mia divisa, e ricevendo conferma della mia "diabeticità", si complimenta con un "Chapeau" e si augura che molti seguano il mio esempio.

Ringalluzzito da questo incitamento, provo a riprendere un passo più spedito... 42m10ss ai diecimila.... Sono già in calo rispetto ai cinquemila e sento che per portare a casa un buon tempo su questo percorso bisognerebbe avere altra condizione e forse altra "testolina". Ai ristori sbaglio un paio di prese dei bicchieri d'acqua, ma ce ne sono 3 in 7 km quindi si fa sempre in tempo a bere al successivo.

Ho optato per provare a nutrirmi meno del solito. Non avendo il reflattometro, non ho rilevamenti glicemici intragara. Sto piuttosto bene da questo punto di vista anche se ho corso sempre un po' tirato e poco rilassato. Devo stare più tranquillo e concentrarmi sul passo e non temere troppo le ipoglicemie... ma sto imparando. Ultimamente per prevenire problemi di vesciche e sfregamenti, mi spalmo di vasellina piedi, inguine, ascelle e capezzoli

Funziona... nessun problema e piedini immacolati, capezzoli non sanguinolenti, ascelle e interno coscia perfetti. Ma torniamo alla gara.... provo a tenere il passo di un concorrente di mezza età che procede con un ritmo per me accettabile e gli resto in scia rispettoso e senza infastidirlo. Passo 4,15 al km... di più le gambe non mi consentono. Poi nei tratti più duri del circuito calo tra i 4.25 e i 4.35.

Cerco di ritrovare la concentrazione perché un po' a volte mi addormento e mi ritrovo più lento di quello che dovrei. Capisco che posso provare a riaccelerare solo negli ultimi 4 km, al termine della parte più impegnativa del circuito. Di solito do il meglio di me nelle salitelle, ma oggi ho bisogno di scorrevolezza. Riprendo un buon ritmo sotto i 4:10 e punto due concorrenti poco avanti a me. Durante la gara già un paio di volte ho dovuto rallentare per fissare meglio le spille del pettorale: all'inizio dell'ultimo km, proprio quando mi accingevo a superare i due podisti di cui mi ero messo all'inseguimento, mi si stacca il pettorale. Devo ritornare indietro qualche metro per recuperarlo. Uno dei due podisti mi incoraggia a rifarmi sotto, ma è dura riprendere quei trenta metri che mi ero guadagnato faticosamente negli ultimi 2 km.... con il pettorale in mano e qualche imprecazione trattenuta a fatica, arrivo sotto lo striscione tra gli applausi di un pubblico numeroso e festoso e uno speaker dal bel vocione... la lingua francese ha sempre una musicalità affascinante. Quello davanti a me che mi incoraggiava, sembra stravolto e vomita più volte.... ma nulla di grave. Io sono bello tranquillo in fila tra le transenne: consegno il pettorale, ritiro il ricco pacco gara con una bella felpa bianca con il logo della 2CV, la mia merendina e ritorno tranquillo alla vettura sorseggiando una bottiglietta d'acqua: tempo finale 1h30m38ss....

Speravo un po' meglio, nel senso che avrei voluto correre facendo la stessa fatica, ma un paio di minuti più veloce... ma evidentemente questo valevo oggi. Glicemia a fine corsa 127 ... Ho preso una zolletta a meno di 2 km dall'arrivo.

Aspetto Andrea, che conclude con in 1h43.... non correva da 3 settimane ...bravo anche lui.

Prima di abbandonare la ridente cittadina dell'Auvergne, ci godiamo la gara promozionale per i bambini che corrono in un mini circuito di 1 km accompagnati da adulti che fanno l'andatura. Respiri affannosi, qualche urlo e qualche pianto si alterna a voci calde e rassicuranti che incoraggiano e tranquillizzano i piccoli, spavaldi jogger francesi... vorrei vedere più iniziative di questo genere in Italia... ripeto in generale si respira un'atmosfera meno tesa e "musona" rispetto alle gare amatoriali nostrane... su questo aspetto, dobbiamo imparare dai vicini "francesi".

Al di là del riscontro cronometrico, comunque dignitoso, e delle gambe un po' dure (sono partito troppo forte), sono moderatamente soddisfatto: la mia gestione del diabete sta diventando, anche in corsa, sempre più automatica e naturale... ovviamente il pensiero resta, ma non è quasi più una preoccupazione o un assillo, ma un meccanismo che sto perfezionando: ogni mio comportamento è razionale e ragionato, ma non mi distoglie più di tanto dal ritmo e dalla condotta di gara ... tuttavia

devo migliorare molto la mia resistenza mentale e capacità di concentrazione.... La testa vale almeno uno o due minuti su una mezza maratona.... Devo lavorare sull'attenzione mentale.... a volte mi perdo nei miei pensieri, invece che badare alla mia capacità di soffrire il giusto... vedo troppa gente che corre alla morte per tutta la gara... io non ci riesco... non che io voglia correre ansimante e affannato per tutta la corsa, però a volte bisognerebbe saper "buttare il cuore oltre il traguardo" , per citare un famoso preparatore atletico. Qui devo veramente rimettermi in gioco.

Poi con un po' di scarico prima della gara e meno sbalottamenti da viaggi, vino e tarallucci, credo di poter fare meglio ugualmente.... Ma lavorerò su questi aspetti... per la mezza maratona ma soprattutto in ottica maratona.

Per la distanza più lunga, infatti, mi sento ancora un po' insicuro... la mia potenza lipidica è tutta un'incognita... anche se ci ho lavorato molto.... I km nelle gambe non mancano... ho fatto i lunghi che dovevo fare, un paio veramente buoni, un paio così così... vedremo... lo sport è prima di tutto salute e benessere... i risultati (cronometrici) ne sono una conseguenza ... purtroppo (o per fortuna) non viviamo di solo sport.... E la vita serba altri piaceri, anche se quello della corsa è uno ai quali non riesco a rinunciare anche a costo di qualche sacrificio... ma non sono un esempio di rettitudine.

Alla prossima, spero sempre più in forma e con il solito buon umore... dimenticavo che uno dei miei obiettivi è di arrivare senza bava alla bocca, lucido e sereno al traguardo e perché no con il sorriso, anche se tiratissimo e appena accennato. Spero di riuscirci, e se non ci riesco, di riderci sopra dopo essermi reso conto di non esserci riuscito!