

DIABETE
NO LIMITS

Yes We Trail !

VAL TROMPIA HALF MARATHON

1 maggio 2008, Pezzate (BS)

20 km, 1440 mt D+



Cristian c'è ...

Dati Gara:

Tempo finale: 2h07,02

Passo medio: 6'21" al km = 9,4 kmh

Posizione: 35/170

Temperatura alla partenza: 13° C

Temperatura all'arrivo: 19° C

Partenza: 620 mt slm.

Massima altitudine: 1427 mt slm

Dati Diabete:

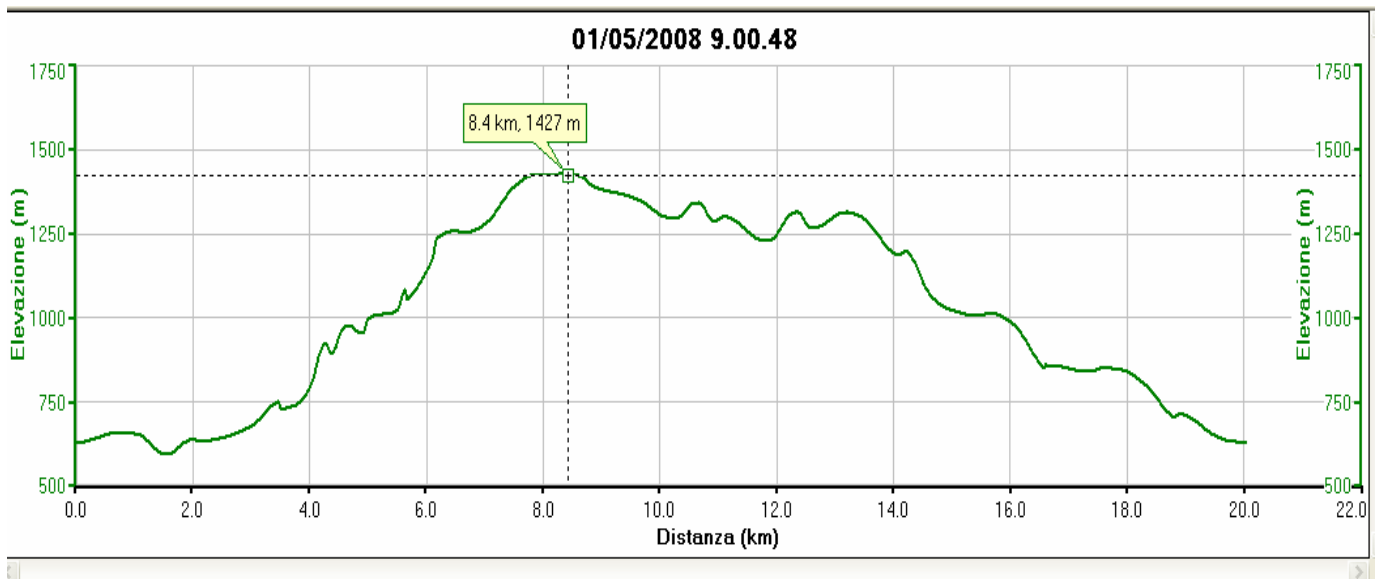
Glicemia alla partenza: 212 mg/dl

Glicemia all'arrivo: 79 mg/dl

Integrazioni in gara: 1 bustina di zucchero al 6° km, 1 bustina di zucchero e 2 pastiglie enervit al 9° km, 1 pezzo di cioccolata fondente al 14° km.

Insulina: 8 unità la sera e 3 la mattina di Levemir. No Rapida a colazione.

No misurazioni in corsa. Integrazioni a sensazione.



Bellissima gara podistica di media montagna in Val Trompia, provincia di Brescia. Giornata un po' nuvolosa con pioggia a tratti e anche microscopici chicchi di grandine, che non ha permesso di gustarsi la vista sulle creste circostanti. Il percorso si è rivelato comunque impegnativo e suggestivo, con passaggi emozionanti, mai troppo tecnici, ma da affrontare con la dovuta attenzione. Tracciato divertente e decisamente off-road: pochissimo l'asfalto, tantissimo single trek nei boschi, attraversando pascoli e malghe. Fango, acqua, passerelle, carrarecce, sottobosco, foglie, pietre scivolose ... un po' tutti i tipi di fondo ... per questa corsa decisamente più dura di quanto paventato dagli organizzatori.

Proprio per questo motivo ho scelto una calzatura più tecnica. Invece delle solite New Balance 873 Off-Road, ho optato per le mie Salomon per il trail in goretex: per mantenere i piedi più asciutti in primis ma anche per la suola più rigida e con maggior grip: piedi stabili, passo sicuro, aderenza, per evitare storte e cadute. Scelta che si è rivelata ottima. A parte nei tratti di asfalto e su cemento, dove non erano proprio il massimo, in tutti gli altri ambiti si sono dimostrate molto stabili.



Eccomi in Zona Arrivo

Veniamo alla cronaca della mia corsa di media montagna a glicemia controllata.

Sveglia alle h 6,00 del mattino con glicemia 116 mg/dl. La sera avevo ridotto a 8 le unità di Levemir invece delle 11 standard. Stamattina ho scelto di fare 3 unità di Levemir aggiuntive e come al solito niente Novorapid. Colazione con 1 mela, caffè d'orzo e 5 fette biscottate integrali con marmellata.

Alle 7,15 raccolgo l'amico Andrea e alle 8,20 giungiamo a destino.

Solito ambiente informale e speaker "gasatissimo" per una pattuglia di 170 concorrenti a questa prima edizione della Valtrompia Half Marathon. Ben 29 le donne al via. Una percentuale notevole.

Indosso mio nuovo completino Raidlight specialistico per il trail appena acquistato: materiali fantastici con retine porta integratori ovunque. Tuttavia per il voluminoso glucometro Accucheck Compact Plus non vanno bene e ho dimenticato l'arm band. Lo infilo dunque in uno dei taschini laterali ma non sono così sicuro funzioni ad hoc. Speriamo che presto i produttori di glucometri mettano sul mercato uno strumento multifunzione tipo Compact Plus di dimensioni assai più ridotte e più leggero. Comunque per ora ritengo questo glucometro il più adatto alle mie esigenze di controllo in corsa. Avanti, diamoci da fare produttori!

Nelle tasche inoltre porto con me il mio kit anti-ipo: 2 pezzi di cioccolato fondente avvolti in domopak, 1 bustina di zucchero, 1 barretta, 2 pastiglie zuccherine Enervit. Ci sono 6 postazioni di ristoro lungo il percorso e quindi nessun problema con acqua e zuccheri. Ma io preferisco sempre essere autonomo ... non si sa mai.

Anche in questa occasione sono partito senza pretese, anche se avverto un crescendo di forma nonostante l'alternanza bicicletta - corsa e il periodo di carico negli allenamenti. Buon segno.

Glicemia alla partenza 212 mg/dl. Riscaldamento di una decina di minuti e un po' di stretching a polpacci e ischiocrurali.

Bevo una bottiglietta d'acqua e mi inserisco in griglia, per la spunta e il briefing.

La partenza puntuale alle 9,00 è dal piazzale miniera Stese di Pezzate (620 mt slm) accompagnata da qualche goccia di pioggia. Sono partito bene e per fortuna il percorso procede subito in leggera salita, su fondo asfaltato per circa 800 mt. Segue un breve tratto in discesa,



dove il glucometro mi cade per terra, fuoriuscendo dalla tasca. Raccolgo tutti i pezzi, le due pile e lo sistemo in un attimo e lo tengo in mano per un po'. Poi ci rifletto su e decido di lasciarlo sul ciglio della strada tra qualche ciuffo d'erba (lo ritroverò al termine della gara dove lo avevo lasciato). Oggi niente misurazioni. Andremo a sensazione. Ho sufficiente esperienza e sto molto bene di testa e di fisico.

Si giunge in una stradina sterrata, che dopo due Km si trasforma in sentiero abbastanza impegnativo (cd "Sentiero dei Carbonai"). Dal 4° km è dunque single trek. Salita a tratti dura, a tratti fangosa. Recupero almeno 6 posizioni. Alla sommità del Colle di San Zeno (1420 m.), segue un tratto di asfalto di circa 1,5 Km che porta all'imbocco di un sentiero immerso nel bosco. Nel segmento asfaltato vengo superato dalla prima donna e da altri atleti discesisti. Appena tornano sterrato e saliscendi riprendo il comando e stacco decisamente il gruppetto seguito solo da un atleta locale con il pettorale nr 1 che mi marca stretto. Gli resto davanti un bel po'. Il sentiero è fantastico, sempre single trek, bisogna fare attenzione, qualche pietra scivolosa, qualche buca, ma niente di impossibile o troppo tecnico se si è lucidi.

Iniziano i 6 km in teoria di discesa fino all'arrivo attraverso varie località: La Guarda (1320 m.), rifugio alpino Cascinella (1250 m.), Roccoli di Bertaret (1300 m.), Roccolo della Passada (1080 m.), Canei (820 m.) Nei tratti più tecnici, lascio sfilare il concorrente dietro di me che è fortissimo. Non riesco a tenere il suo passo anche se mi sento bene. Provo in un tratto di saliscendi a rifarmi

sotto ma in un passaggio attrezzato con corda scivolo, picchio il gomito e mi graffio una coscia. Niente di grave... riparto, ma perdo altri secondi e ciò vanifica ogni mia velleità di ricongiungimento. Faccio molta più attenzione e cerco di correre concentrato. Le forze non mancano e quindi ci riesco abbastanza bene.

Si entra decisi nel bosco dopo alcuni tratti che alternano sentiero e prato. Vengo superato da un altro concorrente in forte recupero in discesa.

Gli ultimi due km scendono ripidi su strada cementata. Cerco di non mollare. Sento un concorrente alle mie spalle e valuto in 15 secondi il distacco. Ultimo tratto di single trek a 1 km dalla fine. Tengo duro e riesco a correre a un passo intorno ai 3'55 al km. Arrivo al traguardo in 2h07 e 02 (nella classifica hanno trascritto erroneamente 2h07,12) ma non cambia nulla. 35° assoluto. Sì non sono nessuno comunque, però sono soddisfatto. Vittoria assoluta al solito Lucio Fregona in 1h40 Questa volta mi ha distaccato di "soli" 27 minuti contro i 33 della gara precedente ma con due km in più da percorrere. La prima delle donne ha concluso in 2h10 e spiccioli.

Gambe ok, un po' di ghiaccio sul gomito messo dalla brava e bella infermiera dell'organizzazione. Aspetto l'amico Andrea che conclude in 2h26. Ci rifocilliamo al ricco ristoro. Provvedo a recuperare il glucometro lasciato lungo il percorso e controllo la glicemia: un ottimo 79 mg/dl.

Faccio dunque rientro in auto in quel di Verona felice e contento e nemmeno tanto stanco.

Nel pomeriggio: grigliata con gli amici e pure un paio di birre e di buoni bicchieri di vino ... la sera però ramadam. Alla prossima.