

# Blumon Marathon Skyrace



20 luglio 2008 - Piana del Gaver (BS) - Parco Dell'Adamello

Tutti all'arrivo i 4 DM1 in corsa! Fantastica due giorni a Gaverland tra sport, diabete, natura e tanta passione.

Gara molto tecnica soprattutto nella seconda parte. Il tratto in cresta sugli sfasciumi di roccia (cd ganda) e la discesa su pietraia hanno messo a dura prova i partecipanti alla corsa. 320 i partenti (tetto massimo raggiunto), 32 le donne iscritte e 4 i mellito runners sotto l'egida di Diabete No Limits.

Pietro Pesenti (DM1, BG, 41 anni) in 2h44' chiude in 63a posizione, primo al traguardo della mellito truppa ...

A seguire Cristian Agnoli in 2h56 (107°), Andrea Dal Pero in 3h12 (180°) e Augusto Zecca 237° in 3h29.

***"Lascia che i tuoi figli abbiano sempre un po' di freddo e un po' di fame se vuoi che siano felici". Ecco, l'ha scritta Socrate, ma l'ho pensata anch'io. La fatica, l'aver poche cose, i sacrifici, mi hanno insegnato a dare il giusto valore alle cose***

*Bruno Brunod,  
Campione di Corsa in Montagna*

I dati metabolici dei quattro partecipanti sono raccolti nel [Mellito Trail Book](#) predisposto per l'occasione.

[Classifica Generale Blumon Marathon Ediz. 2008](#)

In basso seguono ulteriori fotografie.



*Da sx a dx: Andrea, Pietro, Augusto e Cristian*

## Blumon ... Amour Preludio, Interludio, Postludio

*Di corsa in montagna con il diabete!  
Conoscere la fatica per imparare ad amarla!*

*A cura di Cristian Agnoli, presidente Diabete No Limits Onlus*

Dopo il test trial all'Ecomaratona delle Madonie, il secondo appuntamento Diabete Off-Road si è svolto in provincia di Brescia, a Piana del Gaver, in occasione della 10<sup>a</sup> ed. della Blumon Marathon, corsa in montagna di 24 km circa per 2400 mt di dislivello complessivo (positivo e negativo) nella splendida cornice del parco naturale dell'Adamello. Quattro runner con DM1 (Andrea Dal Pero, Augusto Zecca, Cristian Agnoli e Pietro Pesenti), hanno accettato l'invito a sfidare le vette e i sentieri del Blumone, mescolandosi agli oltre trecento iscritti alla corsa.

Sempre nell'ottica che "nulla è estremo se sai quello che stai facendo", con il progetto "Diabete Off Road Esprit Trail" Diabete No Limits si propone di diffondere la corsa "fuori strada" in tutte le sue varianti: trail, ecomaratona, corsa in montagna, skyrace (per chi vuole approfondire, internet è fonte inesauribile di informazioni e filosofia collaterale). Il tutto come laboratorio e momento di confronto per capire di più su attività fisica, diabete, metabolismo, cinetica delle insuline, rafforzamento dell'autostima, equilibrio psicofisico della persona con diabete, resistenza mentale, ricerca di un benessere reale e duraturo.

La montagna di corsa dunque ... ma a glicemia controllata.

La gare in montagna richiedono se non una preparazione specifica, almeno una certa predisposizione alla corsa (o camminata veloce) in salita, articolazioni forti, piede sicuro, sapiente dosaggio delle energie, oltre a concentrazione e sopportazione della fatica.

Ma non è affatto inaccessibile e si presta a diversi profili di persone con diabete attive: all'escursionista che vuole provare ad affrontare un dislivello a ritmi più elevati in previsione di trekking più impegnativi, al podista stanco della monotonia dell'asfalto che vuole correre tra boschi e sentieri, al corridore che trova maggior gratificazione quando si arrampica, il fiatone aumenta, caviglie e tendini sono più sollecitati, l'adrenalina si sprigiona nelle discese tecniche e veloci.

## La Blumon di Cristian

*Di Cristian Agnoli*

*Il week end dedicato alla skyrace del Blumone inizia venerdì sera (18 luglio ndr) quando intorno all'una di notte il presidente DNL raggiunge Zogno (Bg), dopo essersi gustato il concerto di Tom Waits al Teatro degli Arcimboldi di Milano. Pietro Pesenti, mellito:runner bergamasco, mi ha infatti ospitato per la notte. L'indomani abbiamo dunque raccolto Augusto Zecca, (ROMA) all'aeroporto di Orio al Serio e Andrea Dal Pero (VICENZA) che ci aspettava al casello autostradale di Brescia.*

*Da qui la mellito:truppa ha raggiunto in poco più di un'ora i 1500 mt di Piana del Gaver ... il rifugio Campras, sobrio albergo di montagna a gestione familiare, ci aspettava per un buon pasto ristoratore. Nadia e Ivan gentilissimi nel servirci al meglio. Nel pomeriggio poi ci siamo diretti alla zona partenza, poche centinaia di metri più in su, dove al Blumon Break abbiamo fatto conoscenza con gli organizzatori, ritirato i pettorali e visionato alcuni filmati di corse in montagna. Roberto e Nazzarena di Promosport Valli Bresciane ci hanno accolto con entusiasmo e ci siamo fatti una bella chiacchierata. Poi un po' di relax sui prati a goderci il sole e a parlare un po' di tutto. Rientro all'albergo per un'ottima cena e un assaggio di "bagoss", squisito formaggio tipico locale.*

*A letto presto, tutti concentrati sulla corsa dell'indomani.*

*Sveglia alle 6,20 del mattino per consumare la colazione almeno due ore prima della partenza prevista per le 8,30... sarebbe ideale farlo ancor prima (5,30) così da smaltire interamente l'eventuale insulina rapida somministrata ma non siamo alle Olimpiadi e nessuno di noi ha sogni di gloria o punta alla classifica finale ... quindi meglio dormire un'oretta di più e non chiedere alla brava Nadia del Rifugio Campras una levataccia. Prima sorpresa, anche se a posteriori prevedibile: lieve iperglicemia al risveglio probabilmente causata dalla cena a base di formaggi grassi (tra cui il fantastico bagoss stagionato) che hanno rilasciato gli zuccheri quando la rapida non mi copriva più: 184 mg/dl. Una rondine non fa primavera e una iperglicemia mattutina non è un trauma insuperabile ... anche se un po' mi da fastidio ... poi ci ragiono su e c'è sempre una ragione ... ogni tanto il cho counting lo trascuro un po' anche in ragione di una discreta compensazione ... ovvio che con il passare del tempo mi ci devo sempre più concentrare su anche se non mi ci voglio fasciare troppo la testa ... per fortuna con numeri, cifre e conteggi me la cavo bene e riesco a calcolare con precisione e al volo i cho ingeriti ... ciò risulta a dire il vero molto più facile quando mi cucino i pasti ... in ogni caso mi muovo e corro anche per poter gestire qualche imprevisto o errore di conta ... sono una persona riflessiva quand'anche inquieta, ma cerco di non fare mai drammi .Ovviamente non sono felice, e un po' me la sono voluta, ma come sempre cerco di pensare al rimedio e quindi opto per 2 u di rapida e una colazione con un carico ridotto di cho.*

*Colazionati, ci spostiamo alla partenza in auto: sono solo poche centinaia di metri, ma è per avere borse e cambi più comodi. Parcheggiamo e facciamo un breve riscaldamento oltre a qualche foto di rito. La splendida giornata di sole che illumina le vette circostanti mi fa dimenticare per un attimo le "problematiche" legate al diabete concentrandomi invece sulla corsa che da qualche stagione avevo sperato di correre. Ottimi i completini da skyrace Raidlight pieni di taschine dove infilare integratori zuccherini, chiavi della macchina e quant'altro vogliamo portare con noi. Il mio kit di integratori è così composto: 1 barretta da 30 gr di cereali, 4 bustine di miele, 3 cheer pack da 25 gr di maltodestrine: ben 6 le taschine del completo da running. Con me il glucometro in un armband. Niente liquidi, numerosi i ristori lungo il percorso. Per quanto concerne le calzature ho optato per una scarpa offroad pesante, stabile, artigliata e protettiva ... decisamente lenta ma affidabile in salita e soprattutto sulle pietraie. Controllo la glicemia appena arrivato in zona partenza e rilevo un 216 mg/dl, confortante In considerazione della colazione, dell'insulina somministrata e della glicemia al*

risveglio. Ero un po' preoccupato a gestire questa per me inusuale situazione. Ho bevuto molta acqua comunque. Ricontrollo la glicemia nell'imminenza dello start e sono a 182 mg/dl. Il picco iperglicemico è già passato. Bene! Partenza in linea e ovviamente cronometraggio manuale con spunta ai passaggi lungo il percorso. Dopo il briefing, condotto dal bravo speaker Roberto Rizzini di Promosport, i trecento e più atleti si preparano sotto lo striscione, con le trentadue donne partenti in prima fila per senso di galanteria. Stretta di mano e incoraggiamento con gli altri della mellito truppa. Conto alla rovescia e via.... dal Blumon Break (m 1511), 1,8 km di lancio su sterrato pianeggiante passando per la Locanda Gaver. Parto nelle retrovie e aumento il passo immediatamente senza esagerare. Corro tra 4,30 e 4,20 al km. I primi sono già lontani. Raggiunto il Rif. Nikolajefka, subito uno strappo in salita attaccando il sentiero n.26 cui segue un breve tratto boschivo. Inizio a correre l'erta superando alcuni concorrenti più lenti, ma sento che la gamba non è quella degli ultimi test in salita di una settimana fa. Mantengo la concentrazione e non esagero, in attesa di sbloccarmi. Integro subito (dopo ca 20 min.) con una microbustina di miele per timore di qualche residuo di rapida in circolo aggrappato da qualche parte. Un piccolo aiutino per tenermi su. Segue una corsa a pendenza costante sul fondo valle, con attraversamento di qualche piccolo rio, corribile almeno dagli atleti più preparati, senza eccessive difficoltà tecniche e con qualche tratto di falsopiano per rifiatore. Dopo circa 25 min di corsa vengo raggiunto e superato da un leggero e baldanzoso Pietro e pochi minuti dopo anche da Augusto. Non provo nemmeno a seguirli. Sono ancora imballato e confido nelle mie doti di motore diesel. Si raggiunge dunque il Cassinetto di Blumone (m.1850) e il punto degli ex. Ospedali Militari. Pietro è già parecchio avanti e lo vedo in lontananza su qualche zig zag mentre Augusto è lì a pochi metri e si diverte ogni tanto a scattare foto mentre corre. Ciò dà il senso dello spirito con cui Augusto ha interpretato la corsa. Comunque mi ha sorpreso la sua brillantezza in salita. Dopo il cancelletto segue un tratto relativamente pianeggiante e corribile. Approfitto per controllare la glicemia : 167 mg/dl. Nonostante il valore ancora di sicurezza, assumo un cheerpack di maltodestrine da 25 gr rispettando il timing prefissato. Nei tratti più impegnativi che seguiranno voglio essere presente e concentrato. Da qui mi dimentico per un attimo del diabete e comincio a dedicarmi esclusivamente alla fatica e alla corsa. Il diabete è sotto controllo. Sono a posto con tutto, integrazione di acqua ai ristori, un altro cheer pack tra una cinquantina di minuti e non dovrei avere sorprese. Si sale sempre per sentiero fino al Passo del Termine (m.2334) con splendida vista per chi può permettersi di contemplare il paesaggio. Ancora un ultimo sforzo salendo il sentiero n.32 per ricongiungersi al sentiero n. 1 Alta Via dell' Adamello (m.2500). Qui riesco a dare il meglio di me. Finalmente mi sblocco e inizio a correre come so. Recupero e supero un rilassato Augusto e una decina di concorrenti. Inizio il traversone su ganda bello pimpante, un tratto molto tecnico di circa due chilometri dove addirittura prendo la testa di un gruppetto. Subito salto da una roccia all'altra come uno stambecco, poi cedo strada a skyrunner più esperti e cerco di seguire le loro traiettorie: le sensazioni sono buone e tra me e me ritrovo fiducia. I prati circostanti riecheggiano dei fischi di richiamo delle marmotte. Proprio al gpm del Passo di Blumone ( m.2633) punto più alto della gara, supero anche la prima delle donne e inizio deciso, dopo un breve attraversamento di alcuni tratti innevati, la ripida discesa su pietraia in vista del Lago della Vacca. Purtroppo non faccio nemmeno in tempo a pensare tra me e me quanto sono bravo e sicuro in discesa che mi scivola la gamba sinistra e la contrattura all'adduttore si riacutizza (nel tratto in salita ero già inciampato e lievemente infortunato!) in maniera seria. Temo per un attimo di dover camminare sino all'arrivo e perdo in sicurezza e concentrazione. Sassi e pietre ora sono un trauma ad ogni passo. Mi sono entrati anche dei sassolini nella scarpa destra causandomi una vesciccona megagalattica. Sono demoralizzato e vengo risuperato praticamente da tutti e anche dalle prime quattro donne in classifica nel giro di pochissimi minuti. Tutta la brillantezza degli ultimi trecento metri di dislivello vanificati. Mi conforta il bellissimo panorama sul lago della Vacca e l'omonimo passo (m.2355) dove c'è l'ennesimo ristoro. Sosto qualche secondo per sorseggiare acqua e sali. E via.... sono 89° nonostante le posizioni perse. Inizia qui una bellissima discesa a rotta di collo sul sentiero n.19 con il tifo dei tanti escursionisti della domenica, dove chi ha forza e testa può continuare a fare la differenza o recuperare posizioni. Non è il mio caso. Il dolore all'adduttore va e viene e nei tratti più tecnici non sono sufficientemente deciso e mi pianto sempre. Decido saggiamente di sostare un attimo, svuotare le scarpe dai sassolini e riallacciarle più strette. Perdo un minutino ma ora ho un appoggio più decente anche se lontano dalle mie aspirazioni. Integro anche con la seconda dose di maltodestrine. Non effettuo controlli, perchè

mi sento su e ho rispettato il mio timing di integrazioni in cho. La discesa prosegue e si arriva alla Malga Cadino della Bianca (m.1840) passando sotto l'omonima calcarea Corna (Bianca). Approfitto della borraccia di un ciclista per bagnarmi l'ugola. A parte un breve tratto di single-trek ghiaioso, il sentiero diventa ora carrereccia, dove si può correre a ritmi da corsa su strada. In un attimo siamo già a 1700 mt slm. L'arrivo è vicino. Ci si inserisce dunque sulla statale asfaltata che scende dal Passo Croce Domini alternando tratti in asfalto alle ripide piste da sci. L'ultimo km prevede l'attraversamento del greto di un fiume in secca, un breve tratto di sottobosco e un giro di 800 mt nei prati della piana del Gaver con un'ultima salitella taglia gambe. Qui la più bella sorpresa. Più di un mese fa agli Outdoordays (Riva del Garda, 23-25 maggio, ndr) avevo conosciuto una coppia che vive in zona. Laura è diabetica e mi aveva promesso che sarebbero venuti a tifare. Poi non li avevo più sentiti. Ma quando in lontananza ho visto un enorme striscione Diabete No Limits sventolare e udito delle urla di incoraggiamento li ho subito riconosciuti, ritrovando entusiasmo, forze e sorriso per un finale pimpante. Ho fatto lo strappo a tutta, gasato dall'incoraggiamento poi ho dovuto rifiatare un attimino, ma sono riuscito a recuperare ancora una posizione per giungere al traguardo in 2h56 e 36 secondi. 107a posizione assoluta. Chiacchiero un po' con Pietro, vado a cambiarmi e aspetto l'arrivo degli altri. Andrea giungerà di lì a poco. Augusto arriverà più il là, ma lui in discesa ha camminato ... alle sue esili caviglie da maratoneta ci tiene davvero! Controllo la glicemia : 136 mg/dl . Bevo un litro d'acqua circa a piccoli sorsi e mi preparo al pasta party.

Per la cronaca la corsa è stata vinta da Denis Brunod in 1,59 e 56 ...nipote del più famoso Bruno Brunod. A seguire da Rambaldini e Fregona a poco più di un minuto. Tempi stratosferici. La prima delle donne, Tiraboschi Carolina, ha chiuso in 2h48 e spiccioli ... Il mio obiettivo minimo dal punto di vista cronometrico era stare sotto le 3 ore e ci sono riuscito. Tuttavia non sono soddisfatto per le sensazioni atletiche avute ... e per non essere riuscito a dare tutto quello che ritenevo di avere. Con la preparazione fatta contavo di soffrire meno in salita e riuscire ad essere MOLTO più efficace nei tratti tecnici di attraversamento e in discesa. Forse ho chiesto troppo al mio fisico di 36enne in questi mesi, forse più verosimilmente, non tutte le giornate sono uguali. Per entrare nei primi 50 bisognava correre sotto le 2h40 ... io non ci sono riuscito anche se pensavo di poterlo fare se tutto filava liscio, mentre Pietro con il motore che ha avrebbe potuto con la dovuta preparazione entrare nei trenta (a mio personalissimo avviso).

Una corsa come questa va gestita con testa perchè è un attimo farsi male. La Blumon è anche una di quelle competizioni che ti fanno dire "Ma chi me l'ha fatto fare"? oppure "E' l'ultima volta che faccio una cosa del genere"! Però già la settimana successiva all'evento, quando comincia a passare il mal di gambe, si pensa già a quanto sia stata affascinante ed appagante. E la stagione successiva ci si ritrova ai nastri di partenza, se non di questa gara, di una dalle caratteristiche assai simili. W la Corsa in Montagna!

## *La Blumon di Andrea*

*di Andrea Del Pero*

Inizierei col dire che questa gara l'ho vissuta come un viaggio fatto di sacrifici, fatica, controlli autogestione, ma fortunatamente amando lo sport in generale e amando la montagna non mi hanno creato particolari problemi anzi l'hanno trasformata in una piccola "sfida"! Questa competizione definita anche con il nome di skyrunner mi aveva sempre entusiasmato sin dall'infanzia però avevo sempre accantonato l'idea di tentare una partecipazione! Quest'anno però, per una serie di coincidenze sono riuscito nell'intento di compiere una piccola impresa assieme "al mio birichino compagno"! Tutto è iniziato a maggio quando grazie a DNL ho intravisto la possibilità di partecipare alla Blumon, subito ho intrapreso degli allenamenti specifici fatti di tanta corsa dove però la mia preparazione calcistica non mi ha dato un gran mano anzi ho dovuto faticare alla grande sia per arrivare ad avere una discreta capacità aerobica, ma soprattutto per aver una buona gestione della glicemia in questa disciplina a me sconosciuta. Il giorno prima della gara ho avuto la possibilità di conoscere delle persone provenienti da diverse città d'Italia con lo stesso mio problema e anche di alcuni anni più di me. Questo però non ha compromesso nulla anzi siamo riusciti molto liberamente a condividere impressioni, paure, sensazioni rivolte al nostro problema ma allo stretto tempo a passare delle ore scherzando e ridendo spassionatamente. La gara, verso l'avvicinarsi dello

*start, ci ha riempito di adrenalina sebbene fossimo circondati da un paesaggio mozzafiato e da un meteo fantastico! I volti degli atleti erano tutti tirati alla partenza e forse il mio ancor più perché avevo una preoccupazione in più che era rivolta all'andamento della glicemia. Tutto comunque si è risolto lungo il percorso grazie alle frequenti misurazioni e conseguenti assunzioni di zuccheri. Per me una particolare ma fantastica sensazione che ti fa provare questa gara è la liberazione della mente da ogni tipo di pensiero, volta a lasciarti per 3h e 12' ad ascoltare il proprio corpo e tutte le sue reazioni, debolezze, forze.... Posso dire che quando ho tagliato il traguardo la felicità era immensa, avevo gestito il diabete molto bene in più avevo tagliato il traguardo con un buon tempo quindi tutti i miei sacrifici erano stati ripagati alla grande. Una bella sorpresa l'ho trovata nell'ultimo chilometro della gara dove un cartellone con la scritta "diabete no limits" sventolava tra le mani di due giovani diabetici che mi hanno anche incitato..vi posso dire che un certo brivido nella schiena l'ho provato! Alla fine credo che anche loro due si son messi in parte in gioco cercando di starci vicino. Con tutto ciò non mi resta che farvi arrivare un pensiero semplice ma concreto: "Con 4 DM1 (ce ne potevano essere altri!) che concludono una skyrunner, penso che tutti i pregiudizi che esistono verso noi diabetici debbano proprio sparire!"*

## **Sinteticamente ... Blumon**

*di Pietro Pesenti*

*In gara non ho quasi mai pensato ai problemi legati al diabete e non ho mai avuto la preoccupazione e soprattutto la sensazione di essere in IPO. Ero concentrato sulle difficoltà della salita e poi su quelle della discesa (troppo tecnica e pericolosa per le mie capacità). Sono soddisfatto della mia prestazione, non tanto per la performance cronometrica ma perché nonostante il mio scarso allenamento, sono riuscito a portare a termine la competizione, dando il meglio di me stesso; e all'arrivo ero normalmente stanco, ma non distrutto. L'obiettivo principale non era comunque la partecipazione alla BLUMON, ma conoscere Cristian, Augusto e Andrea ed entrare a far parte del loro gruppo. Anche se sono l'ultimo arrivato, mi sono trovato subito a mio agio e tra discorsi seri e meno seri ho cominciato a conoscerli ed apprezzarli. La condivisione delle mellito esperienze è solo un aspetto del rapporto che si è instaurato e che ha i tutti i presupposti per l'inizio di una vera amicizia.*



*Stretching prepara ...*



*Diabete No Limits? Diabete No Limits! Diabete No Limits ... mumble mumble*



*Mellito Warm up!*



*Tramonto vista Blumone*

*Diabete Off-Road .... dopo l'Ecomaratonna delle Madonie, un altro appuntamento tutto terreno, cui aderire liberamente, da vivere e raccontare!*

info gara: [www.promosportvallibresciane.it](http://www.promosportvallibresciane.it)



*Il Blumone (sullo sfondo) attende i quattro protagonisti di Diabete Off- Road ...*



*Pronti al via ...*



*Ingresso in griglia e briefing ...*



*Iniziano gli sfasciumi di roccia ... la ganda .... solo per stambecchi!*



*Dopo gli sfasciumi granitici, anche un po' di neve!*



*Lago della Vacca ...*



*Salita verso il Passo del Termine*



*Lo zigzag che scende dal Passo della Vacca fino alla Corna Bianca ...*



*Blumon ... comunicazioni precedenti e logistica*

Pronti al via i DM 1 in gara all'impegnativa corsa nel Parco Dell'Adamello! Diabete Off-Road prosegue il suo percorso in salita ... lo Spirito Mellito incontra l'Esprit Trail: 25 km di corsa in montagna per 2500 mt di dislivello complessivo, su sterrato, sentieri e tracce. Augusto, Cristian, Andrea e Pietro in corsa ... Il ritrovo è fissato per sabato 19 luglio alle h 12 presso il Rifugio Campras di Piana del Gaver (BS). La corsa partirà domenica 20 luglio alle h 8,30.

Atleti iscritti confermati

1. CRISTIAN AGNOLI , DM1 VR
2. AUGUSTO ZECCA, DM1, ROMA
3. PIETRO PESENTI , DM1 BERGAMO
4. ANDREA DAL PERO, DM1 VICENZA

Altri si possono aggiungere ... anche solo per farsi una passeggiata lungo il percorso e magari fungere da punto assistenza volante.

Il gruppo DNL DIABETE OFF-ROAD alloggerà presso il sobrio ma adeguato Rifugio Campras

(tel.0365/903203, [rifugiocampras@yahoo.it](mailto:rifugiocampras@yahoo.it)) in Loc. Gaver a 200 mt dal luogo di partenza. Ambiente familiare e genuino.



Una stanza da 8 posti letto con bagno privato (in otto bisognerà un attimo adattarsi) è a noi riservata con trattamento di mezza pensione (cena+pernottamento+colazione) e all'occorrenza è possibile pranzare il sabato.

Alloggio formula mezza pensione fino a max 8 persone sono a carico del fondo cassa DNL, sempre escluse le spese di trasferta e ogni altro extra (n.b. il pranzo del sabato è escluso!)

La tenda da tetto sulla mia vettura può permettere l'alloggio extra di due partecipanti/accompagnatori in caso di indecisi dell'ultimo momento.

Il ritrovo è fissato alle h 12,00 di sabato 19 luglio presso il rifugio Campras in loc. Gaver, Brescia.

I partecipanti sono invitati a comunicare i propri dati sulla gestione del diabete e le glicemie (se) rilevate. DNL predisporrà un "Mellito Trail-Book" ... un modulo prestampato su cui indicare:

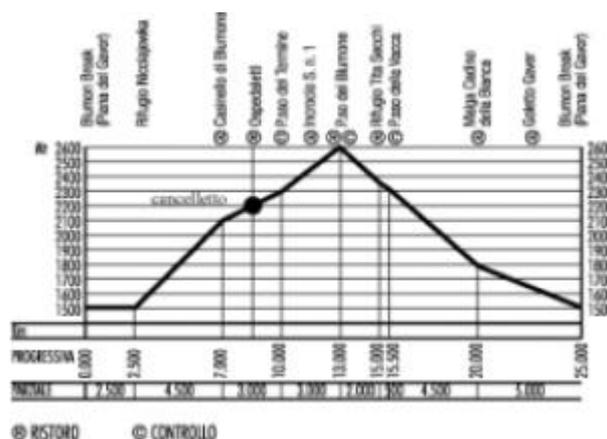
- terapia diabetica in atto e quadro clinico generale
- adeguamenti dosaggio insulina/e in fase pre-intra-post gara
- alimentazione seguita nella due giorni con conta cho
- glicemie rilevate in fase pre-intra-post gara
- sensazioni in corsa
- altri dati rilevati (ex frequenza cardiaca, VAM)

I dati raccolti unitamente a testimonianze, impressioni saranno discussi tra i partecipanti in una tavola rotonda post gara e successivamente raccolte in una pubblicazione on line curata da DNL.

Per informazioni sulla corsa vedi più sotto oppure [www.promosportvallibresciane.it](http://www.promosportvallibresciane.it)



La **Blumon Marathon** è una gara podistica che si svolge in ambiente di media/alta montagna tra quota 1500 e 2700 metri s/m e pur essendo incorniciata da un ambiente incantevole presenta una certa varietà di situazioni: si va dalla strada sterrata al sentiero nel bosco, alla "ganda" (un terreno formato prevalentemente da massi e sfasciumi granitici), alla neve. Non presenta comunque passaggi esposti e/o situazioni d'arrampicata, ma richiede piede sicuro, capacità di adattamento della corsa e cambi di ritmo. Si parte dalla piana del Gaver presso il Blumon Break (m. 1511), dopo una breve sterrata si raggiunge il Rif. Nikolajefka, subito uno strappo in salita attaccando il sentiero n.26 e un breve tratto boschivo, poi una corsa a pendenza costante sul fondo valle passando per il Cassinetto di Blumone (m. 1850) raggiungendo il punto degli ex. Ospedali Militari, presso il secondo ritrovo, dove è collocato il cancelletto con tempo massimo di passaggio di 1h e 40 min. dalla partenza e proseguendo poi per il Passo del Termine (m. 2334). L'ultimo strappo sul sentiero n.32 ci congiunge al sentiero n. 1 Alta Via dell'Adamello (m. 2500). Un traversone su ganda di circa due Km ci permette di raggiungere il Passo di Blumone (m. 2633) punto più alto della gara, in vista del Lago della Vacca. Si scende quindi, e passato il lago si tocca il Passo della Vacca (m. 2355) e qui inizia una bellissima discesa a rotta di collo sul sentiero n. 19 (attenzione ai sassi e agli escursionisti!) e in pochi minuti si arriva alla Malga Cadino della Bianca (m. 1840) passando sotto l'omonima calcarea Corna (Bianca). Da qui per un più rassicurante sentiero e strada asfaltata si raggiunge la zona dell'arrivo presso il Blumon Break completando un bellissimo giro di 25 Km e 2400 m. di dislivello complessivo.



Comunicazione organizzatori: La Promosport Valli Bresciane, orgogliosa di aver raggiunto la 10<sup>a</sup> ed. della Blumon Marathon, sabato sera alle ore 21,00 invita gli atleti presenti in Gaver, e zona a visionare, presso il Blumon Break il DVD di "corsa verso il cielo", per poi concludere la serata con un brindisi in compagnia!!!! Buona corsa a tutti

Per informazioni turistiche e mappa interattiva clicca [qui](#)



Come arrivare



Regolamento corsa

Partenza in linea, cronometraggio manuale. Equipaggiamento minimo obbligatorio: pettorale. Si consiglia di dotarsi di giacca anti vento (K-Way) e borraccia. E' consentito l'uso di bastoncini da sci. L'organizzazione non si impegna a trasportare in alcun modo il materiale personale degli atleti utilizzato in gara. La gara è aperta a tutti gli atleti (maschi e femmine), aventi requisiti richiesti dall'organizzazione. Gli atleti dovranno essere in possesso del certificato di idoneità alla pratica sportiva agonistica per la stagione 2008 e non presentare controindicazioni all'attività in quota. Di detta certificazione va tassativamente consegnata copia all'organizzazione all'atto dell'iscrizione. Lungo il percorso sono previsti: 5 punti di ristoro con l'obbligo di lasciare i contenitori vuoti negli spazi prestabiliti (pena la squalifica). Saranno presenti controlli a sorpresa lungo il percorso che certificheranno il

passaggio dell'atleta. Il tempo massimo per portare a termine la prova è previsto in 5 ore, dopo tale tempo l'atleta sarà depennato dalla classifica.

Le iscrizioni si ricevono presso i punti di iscrizione autorizzati e saranno tassativamente chiuse il giorno 17/07/2008 alle ore 22.00 oppure al raggiungimento di n.ro 300 iscritti. Il costo dell'iscrizione è fissato in 30 € ed è comprensivo di : pacco gara, ristori, ass. medica e buono pasto consumabile presso stand Blumon Breck, oppure € 22,00 escluso di buono pasto.

*(DNL provvederà all'iscrizione dei partecipanti aderenti all'iniziativa Diabete Off-Road per la quota inclusiva del buono pasto)*

Il ritiro del pacco gara si potrà effettuare dopo tassativa riconsegna del pettorale di gara. L'organizzazione si riserva insindacabilmente la facoltà di modificare il percorso di gara dandone comunicazione nel briefing che si terrà la mattina del 20/07/2008 alle ore 8.15, prima della partenza della gara.

Il ritiro del pettorale sarà possibile Domenica 20/07/2008 dalle ore 06.30 alle ore 08.00 nella zona di partenza della gara. L'organizzazione pur avendo cura della buona riuscita della manifestazione, declina ogni responsabilità civile e/o penale per incidenti verso i concorrenti, verso terzi o cose, prima durante e dopo la manifestazione sportiva.