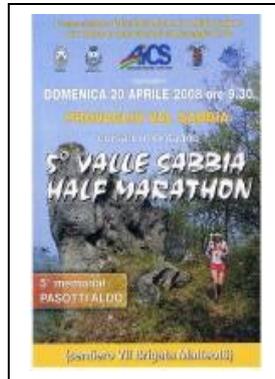


**Cristian Off-Road ....**  
**HM VAL SABBIA - CORSA IN MONTAGNA 18 KM**  
Provaglio v/Sabbia (BS) - domenica 20 aprile 2008

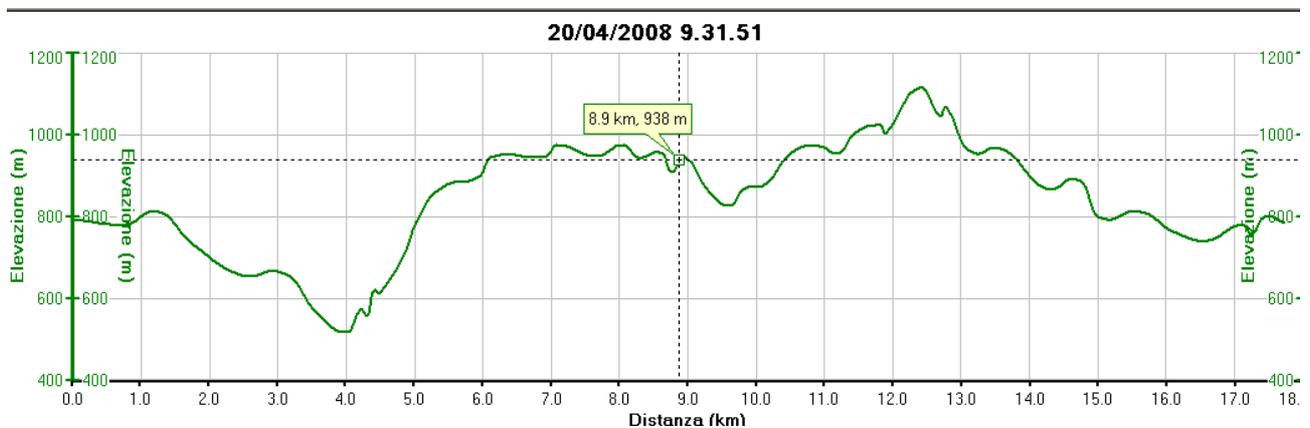


Dislivello +: 1200 mt  
Tempo finale: 1h54:04  
61° assoluto su 230 iscritti ... classifica ufficiosa ...  
Da verificare su [www.promosportvallibresciane.it](http://www.promosportvallibresciane.it)

Debutto stagionale off-road. Questa "gara" è diventata dall'anno scorso un appuntamento fisso per la mia preparazione alla corsa in montagna, cui dedicherò i mesi di giugno e luglio in particolare.

Adesso sono in fase ciclistica ... ma non disdegno qualche coda podistica in ambiente montano. Le mie scarpette hanno voglia di boschi e sentieri.

La vittoria assoluta è andata all'inossidabile Lucio Fregona in 1h21!!  
Nuovo record del percorso. Io sono arrivato dopo 33 minuti!  
La prima delle donne ha chiuso in 1h51!



*Profilo altimetrico*

La **Valle Sabbia Hal Marathon** è dunque una gara podistica in ambiente montano (800-1100 mt, diciamo media montagna). Partenza alle 9,30. Si parte dal Centro Sportivo Loc. Arveaco (m.796) e si scende seguendo un percorso misto asfalto/sterrato fino a Loc. Cesane (m.518). Corro i primi 4 km in 16' esatti. Wow. Adesso comincia il bello. Da qui si imbecca il sentiero usato dai partigiani durante la resistenza (sentiero VII Brigata Matteotti ) che procede in salita e attraversa le Coste di Cesane e conduce fino alla vetta del monte Colmo (m. 1003). In 4 km si sale di 500 mt con tratti ripidissimi, dove pago clamorosamente. Non riesco a correre e procedo a passo svelto (!) lungo i single trek. Perdo almeno una quindicina di posizioni. Si prosegue poi su un percorso in cui si alternano tratti boschivi e strade sterrate e si attraversano i passi di Nolsera (m.948), Noglie (m.977), Pozze (m.909) e Zuf (m.915). Qui mi riprendo e rinfrancato dallo splendido paesaggio e da una brillantezza ritrovata, recupero posizioni anche se non riesco a "cambiare passo" come piace a me. Comincia dunque il sentiero che, passando per le "Coste di Arveaco" (m.930), conduce alla salita che porta fino alla vetta del monte Besume (m. 1115). L'ultima sezione di circa 200 mt sale quasi verticale con una lunga fila indiana di concorrenti stanchi e ansimanti. Numerosissimi i ristori e i punti acqua così come il personale di assistenza lungo il percorso. Scollino piuttosto pimpante e dopo aver recuperato altre posizioni mi lancio in discesa dove finalmente sono performante e non temo pietre, fango e passaggi tecnici. Peccato che un concorrente un po' cotto mi tagli la strada nel punto più ripido. Per evitarlo quasi ci rimetto un legamento del ginocchio. Imprecazione a parte, tutto bene e proseguo, cercando di ritrovare il sorriso in questa giornata comunque di fatica e sofferenza. Arriva un segmento per la maggior parte in discesa che fiancheggia il monte Folmone e conduce al passo di Ludrio (m.770). Metto nel mirino altri due concorrenti e concludo il sorpasso nell'ultimo tratto tecnico prima della discesa fino alla strada asfaltata che caratterizza gli ultimi due chilometri di gara. Qui non mi sento particolarmente efficace ma corro con mia meraviglia su buoni ritmi intorno a 4'15/km. Percorso parte del tratto panoramico della strada provinciale per il Santuario della Madonna delle Cornelle giungo alla Loc. di Livrio (m.748) e affronto l'ultimo strappo in salita che mi conduce solitario all'arrivo. Tempo finale 1h54 e 20 ss.

**Sensazioni:** gara che ho condotto con sofferenza. Non sono mai riuscito a sbloccarmi veramente e a correre in scioltezza. Ma difficile farlo visto che mi sto preparando in bicicletta e il giorno prima avevo pedalato per 80 km con 1400 mt di dislivello e la sera mi sono concesso un dj set hardcore + film sulla vita di Ian Curtis, leader dei Joy Division. A letto un po' tardi. Allenamento e serata, poco conciliabili con risveglio alle 6,30 e corsa in montagna.

Ma W la vita!

Corsa dunque di sofferenza, ma compensata da splendido scenario e ambiente genuino e allegro tipico di questo genere di competizioni. E anche dal riscontro cronometrico: ho comunque migliorato il mio tempo rispetto all'anno prima di due minuti. Alla fine non ho corso proprio piano. Post gara in allegria con amici runner e pure massaggio a polpacci e cosce di pietra da parte di fisioterapisti messi a disposizione dall'efficiente organizzazione. Dolorosissime ma benefiche le manipolazioni alle mie gambotte latticide.

Prima o poi questa corsa la devo preparare per benino! E dovrei scendere sotto l'1h50.

**Gestione del Diabete:** Glicemia al risveglio 84 mg/dl. La sera ho ridotto Levemir a 8 u (da 14) e non ho fatto rapida a colazione, dove ho consumato una tazza di caffè d'orzo

amaro, due fette di pane di farro con marmellata e burro di arachidi (poco poco), 2 bicchieri d'acqua e 1 mela. Glicemia 15 minuti prima di partire: 187 mg/dl. Goccio di coca cola prima di entrare in griglia. Avevo con me il glucometro ma non ho effettuato controlli in corsa. Integrato con 1 bustina di zucchero, 1 cheer pack da 25 gr di maltodestrine dopo 1h, 3 zollette di zucchero, acqua e sali al bisogno ai numerosi ristori.

Glicemia all'arrivo: 142 mg /dl. Glicemia preprandiale: 78 mg /dl Pranzo abbondante con carboidrati, proteine (coniglio) e tanta insalata verde, budino e un panino. Glicemia post prandiale 91 mg/dl. Considero conclusa in modo soddisfacente la mia giornata sportiva da tutti i punti di vista, diabete incluso.

Alla prossima.

Corsa nei boschi, in montagna, spirito trail ... il mio futuro è questo ... anche se si soffre tanto specie in salita, la soddisfazione post gara è impagabile.

Alla prossima.

Cristian, presidente DNL