

---

# ING Amsterdam Marathon 2007

*“Non si corre di solo pancreas”*

---

21 ottobre 2007

di Cristian Agnoli

*Un Tipo 1 - Presidente di Diabete No Limits Onlus*



Eccomi, finalmente, ai nastri di partenza della Maratona di Amsterdam.

### **Obiettivi:**

1. Migliorare il mio primato personale sulla distanza, e possibilmente correre attorno alle 3h10 (secondo le tabelle del dott. Arcelli, che ho preso come riferimento, valgo tra le 3h09 e le 3h13);
2. Gestire al meglio il mio diabete durante una competizione di endurance;
3. Finire una maratona con la voglia e l'entusiasmo di correrne un'altra;
4. Trarne un giovamento in termini psico-fisici di medio-lungo periodo.

### **Preparazione:**

Come al solito giungo agli appuntamenti con qualche recriminazione sul fatto che non sono riuscito ad allenarmi come volevo, che ho voluto fare troppo, che avrei avuto bisogno di un paio di settimane in più. Ciò detto la mia preparazione è iniziata a fine agosto, al rientro dalla cicloavventura in Madagascar, dove avevo anche provato a correre negli ultimi giorni per riabituarla la gamba all'attività podistica. Un ciclo di 8 settimane, con una media di 4 allenamenti settimanali, alternando sedute di scarico a qualche lavoro frazionato, di corsa in progressione o fartlek in collinare. Non ho fatto sedute di ripetute brevi o specifiche per la velocità: troppo poco tempo a disposizione e la testa troppo stanca. Ho corso invece quattro lunghi (25 km, 29 km in montagna, 33km ondulati, 36km piani) e due mezze maratone di rifinitura, di cui una ai miei massimi in 1h 26. Due volte alla settimana, sedute di ginnastica correttiva e stretching presso un centro chinesiológico per prevenire problemi a schiena e articolazioni. Qualche uscita in bici, leggera, massimo 50 km, il sabato... controindicata dal manuale del perfetto maratoneta, ma di cui ho bisogno psicologicamente per variare dalla mono-disciplina.

Il 2 settembre (Ecomaratona del Maniva) mi sono procurato una distorsione alla caviglia sinistra che mi ha però limitato relativamente. Dopo tre giorni con qualche dolore e stringendo i denti, sono riuscito a riprendere gli allenamenti e

soprattutto a correre i lunghi, senza ovviamente dire tutto quello che facevo al mio fisioterapista che di certo non avrebbe approvato.

Nell'ultima settimana ho corso solo martedì, 1 h (30' a 5 al km, 30' a ritmo maratona 4,30 km) e mercoledì, con 8 km a fondo lento (5'km) + 5 allunghi da 200 mt .... Poi scarico totale, almeno dal punto di vista sportivo... il mio stile di vita è, un po' per indole un po' per fattori ambientali, piuttosto intenso. Nei giorni di riposo ho curato un po' di più lo stretching.

### **Il mio diabete:**

Penninfuso. Regime: 13/14 unità Lantus e rapida al bisogno prima dei pasti ( 3 unità mediamente).

Buona compensazione glicemica, ultima HbA1Bc 6,4 (giu 2007), peso 70 kg per 176 cm di altezza.

Per la maratona, come solitamente faccio in previsioni di intensa e prolungata attività fisica, ho ridotto a 9 unità la basale la sera prima della gara, riservandomi eventuali aggiustamenti di rapida al risveglio.

### **Il percorso:**

La maratona di Amsterdam è tra le più frequentate maratone mondiali, sia per l'ottima organizzazione che per l'atmosfera che si respira, ma soprattutto grazie ad un percorso scorrevole, ideale per chi vuole migliorare il proprio crono. Il percorso cittadino parte dallo stadio olimpico, percorre dopo un anello che attraverso il Vondelpark, si innesta lungo corso del fiume Amstel con rientro sulla riva opposta e attraversa il centro città e il distretto dei musei, con ritorno allo stadio sempre via Vondelpark. A parte qualche tratto tortuoso nel primo chilometro, i marciapiedi e i binari dei tram cui prestare attenzione, un po' di vento lungo il fiume Amstel e un cavalcavia intorno al 35° km, il percorso è interamente piatto. I primi 7 arrivati, di grande livello comunque, hanno corso sotto il tempo di 2h08 ... incredibile!

Organizzazione efficiente, personale gentile e preparato, strutture idonee. I ristori lungo il percorso forse non proprio superforniti: oltre ad acqua e Gatorade, c'erano solo dei pezzi di banana a partire dal ristoro del 20° km... un po' poco credo se qualcuno va in crisi di fame seria.

### **Il pre-gara:**

La partenza della gara, fissata alle 10,30, consente di prepararsi alla partenza in tutta tranquillità, senza levatacce e con colazione in orari strambi.

Sveglia alle 7 con glicemia 142 mg/dl, conseguenza oltre che della riduzione della Lantus anche della cena in ristorante indonesiano a base di riso giallo, pollo e burro di arachidi: 2 unità di rapida e alle 7,30 "continental breakfast", un po' più abbondante del solito: caffè, 50 gr. fiocchi di mais con tè, 4 fette biscottate con marmellata di fragole, 2 fette di pan carrè integrale con burro e marmellata di albicocche, un bicchiere di succo di mela.

Percorro a piedi i due chilometri e mezzo che mi separano dalla partenza. Con me una bottiglietta d'acqua e una di coca cola più una barretta per il pre-gara e la mia cintura da running con la seguente dotazione: 2 bustine di zucchero, 3 mini cartucce squeeze Maxime al gusto arancia con guaranà, 3 ampolline da 17cc di coca-cola sgasata.

Sul percorso un'amica, collaboratrice dell'associazione Diabete No Limits, mi attende in cinque punti predeterminati con una coca-cola e degli zuccheri in caso di emergenza. Dovrà correre pure lei per rispettare gli appuntamenti e riuscire magari a scattare qualche foto decente.

Utilizzo per rilevare i tempi il Garmin Forerunner 305 con cardiofrequenzimetro.

Prima dell'ingresso in griglia parlotto un po' con Greg di Londra, cordiale e disponibile a darmi qualche buon consiglio sul percorso: ottimo maratoneta con personale sotto le tre ore.

Temperatura 10-12 gradi, e al sole si sta bene in calzoncini.

Ultimi preparativi, consegna della sacca al deposito borse ed ingresso nello stadio olimpico. Molto stretching e un paio di corsette lungo la pista di atletica prima di inserirmi nella griglia C. Alle 9,30 misuro la glicemia: 198 mg/dl. Opto per mangiucchiare comunque una barretta energetica. A 15 minuti dalla partenza glicemia 223 mg/dl ... va bene comunque, solo con valori sopra 250 mg/dl avverto talvolta strane sensazioni, ma sono valori che cerco di evitare in fase di partenza. Frequenza cardiaca in griglia tra gli 85 e 92 bpm: non sono agitato, mi guardo un po' in giro, osservo gli altri concorrenti, qualcuno vestito in modo stravagante, un altro in tuta e polo verde con il pettorale attaccato tutto storto.... "Se questo mi batte, mi ritiro dal mondo delle corse" - penso dentro di me. Poi concentrazione in attesa del via.

### **La gara:**

Partenza puntualissima alle 10,30. Un po' complicata l'uscita dallo stadio e il primo km in genere. Il lungo biscione umane si allunga e pure la sede stradale è ora più larga e consente di correre meglio. Occhio alle cadute, vedo già gente leccarsi le ferite e pure parecchie ginocchia sbucciate. Assisto ad un paio di piroette di maratoneti un po' distratti che non si accorgono di marciapiedi o che scivolano sui binari del tram.

Trovo ora il passo giusto, evitando di farmi prendere dalla foga. Faccio riferimento al gps ma soprattutto alla frequenza cardiaca. Cerco di rimanere tra i 165/169 battiti .... sono molto rilassato ed ho ottime sensazioni.

Tra il 3° ed il 6° km si attraversa il Vondelpark, molto suggestivo, polmone verde della città. Controllo il passo per evitare di andare troppo forte. Al 5° km sono perfetto da tabella, 22:30. Ho recuperato il rallentamento iniziale da traffico.

Usciti dal parco, si ripassa nei pressi della zona partenza e si ripetono i primi due km. Superato l'arco del 10° km (44:35, un pelino più forte del dovuto ma sono sciolto e i battiti sottosoglia) si devia a destra e si segue il corso del fiume Amstel con bellissime imbarcazioni in legno trasformate in stupendi loft.

Procedo regolare e sempre con un occhio al cronometro e al cardio. Quando accelero un po' vedo le pulsazioni salire... questo è un buon segnale... vuole dire che la mia efficienza cardiaca è buona... vedremo più avanti.

Intorno al 12° km assumo un po' di coca-cola e la prima cartuccia di carboidrati a rapida assimilazione. Fino a quando sono fresco e lucido, scelgo di utilizzare l'ampollina nella posizione più scomoda, dietro la schiena. Con la stanchezza è più facile sbagliare... meglio tenersi le scorte dalla presa facile per i momenti di crisi.

A metà del lungofiume, si svolta a destra decisi lungo bel viale alberato, dopo una rotatoria dove si incrociano gli atleti più veloci. L'arco del 15° km a mio avviso, e

pure del mio gps, è un po' sbagliato, ma va bene comunque.... Sono giusto da tabella anche qui, 1:07,31, anche se mi sono mangiato i secondi di vantaggio. Forse mi sono un po' distratto e ho rallentato senza accorgermene.

Si rientra quindi in riva all'Amstel. Mi sento bene ma effettuo per sicurezza il primo controllo glicemico al 18° km: glicemia 70 mg/dl ! Cavoli, sono bassino. Rifletto un attimo su come comportarmi, mantenendo i nervi saldi. Opto per utilizzare le due bustine di zucchero... e così faccio. Cerco di ottimizzare la corsa senza rallentare. In prossimità del 20° km si attraversa un ponte e si comincia a percorrere il canale sulla riva opposta, con un forte e fastidioso vento laterale. Qualche preoccupazione. Tuttavia rispetto il passaggio come da tabella e sento che lo zucchero ha fatto il suo lavoro. Cerco di usare la testa e di risparmiare le energie correndo coperto e fluido, lasciando sfogare chi corre troppo veloce. Trovo il giusto passo lungo tutto il canale, a volte regolando il ritmo e mettendomi in scia di qualche podista corpulento. Avverto un certo freddo. Sorseggio un po' di coca-cola e ai ristori prendo comunque 1 bicchiere di acqua e 1 di gatorade. Al 25° km pure un pezzo di banana. Avverto a gesti l'assistente sul percorso che ho bisogno di una coca al prossimo punto d'incontro... mi è rimasta solo un ampollina e me la voglio tenere di scorta. Provo a rilevare la glicemia ma devo avere le mani imbrattate di zucchero perché per ben due volte ho valori impazziti 579 e 474 mg/dl. Sto troppo bene per avere simili valori... quindi procedo a sensazione e sicuro di me. Tra il 25° e il 30° km mi ritrovo in un bel gruppetto con tre podisti inglesi di Plymouth che fanno un bel ritmo e mi ci infilo dietro. Forse eleviamo tutti un po' troppo l'andatura. Ricompare un timido sole a scaldarci un po' dal freddo patito sul fiume.

Fino ad ora non ho mai sofferto, piccolo timore da "ipo" a parte. Sono sereno e costante nel mio incedere.

A partire dal 30° km il gruppetto si sgretola. Uno dei tre inglesi molla e pure un paio di altri si sfilano. Resto con i due inglesi superstiti e passo al 33° km ancora bene. Comincio ad avvertire un leggero calo nonostante una cospicua integrazione di coca-cola e zuccheri, passatami al volo dall'assistente che si fa trovare puntuale all'appuntamento. Supero parecchi atleti in difficoltà ma non riesco a tenere il passo dei due battistrada. Al 35° km un sottopassaggio con relativa salitella mette un po' tutti in difficoltà... l'unica asperità del percorso.... Vedo che sto correndo a 4:45 e quindi così continuando non riuscirò a battere il muro delle 3h10.... Niente da fare.... Un leggero sentore di crampi al polpaccio destro mi fa capire che difficilmente riuscirò a riprendere il passo da tabella. Comunque sono tranquillo perché faccio quattro conti e, a meno di un crollo, anche se in lento ed inesorabile declino, riuscirò a portare a casa il primato personale.

La stanchezza è comunque solo muscolare. Di testa e cardiovascolarmente sono a posto: il cuore pompa ancora tra i 163 e i 168 bpm, la mente è lucida. Adduttori e polpacci affaticati.

Eccoci quindi agli ultimi 7 km. Ora sto soffrendo davvero. Fino ad ora non avevo mai dovuto stringere i denti. La corsa mi era quasi volata. Molti incoraggiamenti in questo tratto che passa per il centro città con tanto pubblico ai lati della strada. La mia maglietta azzurra italiana sembra riscuotere parecchio successo: a questi olandesi piace evidentemente il suono delle parole italiane e continuano a urlare con accento nordico "Bello Italia! Bravo Italia!" ....

L'incitamento e il sostegno della folla lungo le strade non bastano a cambiare l'inerzia della mia gara: la differenza in maratona evidentemente la fa la resistenza che uno ha alla sofferenza. Bisogna saper correre a denti stretti e qui, cercando invece sempre la "surplasse" e la corsa distesa, mostro più di qualche limite. Pecco in grinta e determinazione nel finale.

Giungo un po' schiacciato all'ingresso del Vondelpark, da ripercorrere per gli ultimi 4 km all'arrivo. Tra me e me mi dico di tenermi un po' e provare a riprendere il passo negli ultimi due chilometri in teoria più scorrevoli. Ma non riesco a sbloccarmi anzi mi "incricco" ancor più e non riesco a correre come la testa mi dice. Qualche atleta più parsimonioso, e quindi più brillante nel finale, mi supera. Io resto con un paio di corridori nell'ultimo vialone e finalmente, superato il sottopasso dello stadio, inizio gli ultimi 250 mt di pista rossa. Rimbalzo bene sulla superficie e con passo baldanzoso giungo, compostamente, al traguardo, con il tempo ufficiale di **3h13m19ss** ... personale migliorato di 3 minuti.



Vondelpark, 40° km

Con le gambe stanche e zeppe di acido lattico, mi dirigo lentamente e in fila indiana, all'uscita. Come sempre l'operazione più complicata è slacciarsi le scarpe e togliere il chip. Ci impiego cinque minuti ma ce la faccio. Medaglia al collo, borsetta con snack, ritiro la sacca degli abiti. Con fatica mi asciugo e cambio di indumenti, controllo vesciche e altri eventuali irritazioni da sfregamento: nessun problema, percorso netto... la vasellina ha funzionato ancora. Controllo la glicemia a fine gara: 80 mg/dl. Un goccio di coca cola e un bel po' d'acqua. Nei quaranta minuti a piedi fino alla stanza d'albergo ripenso alla condotta di gara, alle sensazioni provate ma soprattutto attendo il momento della meritata doccia bollente. E' fatta anche questa. Ora una settimana di riposo totale e poi si riprende con la sport-terapia... io mi curo correndo e tu?

## Riflessioni:

Percorso ideale per chi vuol fare il tempo.... Avrei potuto e dovuto fare meglio con queste condizioni... ma la maratona è materia difficile da apprendere... ripeto, sono in miglioramento e avevo bisogno di questa iniezione di fiducia.... Gestendo meglio preparazione e la mia tendenza a polivalenza e overtraining, e con un po' di fortuna, conto di abbattere il muro delle 3h10 molto presto e poi vedremo se puntare a traguardi più ambiziosi. Tutto ciò con l'obiettivo di rimanere uno sportivo il più a lungo possibile e di praticare attività fisica con costanza e intensità dodici mesi o quasi all'anno, conciliando tutti gli impegni anche a costo di qualche sacrificio. Io condivido chi sostiene lo schema "in forma tutto l'anno" e così facendo gestisco il mio diabete meglio... altrimenti nemmeno scriverei questo resoconto o mi impegnerei per diffondere la pratica dello sport tra i diabetici.

La gestione glicemica è stata buona, anche se ho avuto una tendenza ipoglicemica nonostante le integrazioni zuccherine e il carico glicemico pregara. Ho corso, come anticipato, con la mia "cintura anti-ipo", il glucometro e zuccheri in abbondanza.... senza reflattometro probabilmente sarei andato in "ipo" senza accorgermene.... Poi le altre rilevazioni non hanno fatto testo a causa delle mani sporche di zuccheri e liquidi.

La mia luna di miele grazie allo sport sembra protrarsi oltre i 24 mesi. Non ho nessuna conoscenza medica, e mi considero una sorta di autoesperimento, ma sono convinto di mantenere il mio pancreas superstimolato e residualmente attivo ancora a lungo grazie allo sport.... Il mio obiettivo diabetico è di portare la mia glicata a 6.0, Dio volendo.

Per la prossima maratona proverò a ridurre ancor più la basale ... caso mai correggendo di rapida .... Ma ci penserò alla prossima gara. Sempre se manterrò questo tipo di compensazione ... forse cambierò tipo di basale, ma di certo non passerò al microinfusore fino a che riuscirò a gestirmi così. Più avanti, sono aperto a vagliare ogni tipo di cura e non ho preclusioni in merito.

Dopo una maratona solitamente riposo e non faccio attività per una settimana. In questo periodo ristabilisco il dosaggio insulinico standard (13/14 Lantus + rapida al bisogno) anche se noto già dal terzo giorno senza sport un aumento medio della glicemia al risveglio da 90/100 mg/dl a 120/130 mg/dl e la sera, dopo cena, ho qualche picco iperglicemico sopra i 200 mg/dl, quando con l'attività fisica difficilmente e solo con pasti ad alto contenuto di carboidrati supero 180/190 mg/dl. In un paio di giorni i dolori muscolari sono riassorbiti e faccio qualche seduta di allungamento fai da te in più.

Ritornando alla maratona, ho corso con molta facilità, fin troppa e continuamente ripetendomi "tranquillo il difficile deve ancora venire...." , "non ti deconcentrare", "non accelerare".... E alla fine il difficile arriva ... è impensabile concludere una maratona ai propri limiti senza "soffrire" ... una sofferenza che però è assai gratificante se si arriva al traguardo consapevoli di aver dato tutto e di non aver fatto troppi errori tattici in corsa. Non sono ancora così convinto di aver dato tutto, di averci messo il cuore, la cattiveria, la determinazione di cui mi sento capace. Forse sbaglio valutazione, non è la prima volta che mi rimproverò un atteggiamento troppo razionale e controllato che mi impedisce di "dare tutto" .. ma lavorerò su questo... insomma con o senza diabete la maratona rimane un complesso di fattori atletici e psicologici non facilmente gestibili.... Con qualche

attenzione in più alla glicemia ovviamente.... E forse con questa complicità è il caso di correre un po' più controllati rispetto agli altri maratoneti. Ma ripeto sto lavorando per rendere queste "attenzioni" il più naturali e automatiche possibili... e che non si trasformino in "blocchi" psicologici o "paure". In gara ho imparato a non farmi prendere dal panico e dall'agitazione ... a controllare abbastanza bene l'impeto e il ritmo. Mi sono accorto in un paio di occasioni di aver forse accelerato un po' troppo ... in particolare mi rimprovero i 5 km dal 25° al 30° dove nel gruppetto in cui mi ero infilato abbiamo tutti esagerato un po' (4,22 al km!).... Poco comunque, ma sono sufficienti 4/5 secondi al km in più anche a questi ritmi da maratoneti amatori di seconda fascia per pagarne lo scotto nel finale... in effetti del gruppo solo uno è mi è arrivato davanti, gli altri , di poco, ma mi sono arrivati dietro.... Invece sono stato superato da 4 o 5 atleti che erano calati di ritmo prima ma poi si sono rifatti sotto nel finale.

E' incredibile quante considerazioni si possano fare su una maratona, a qualsiasi livello sia corsa.... Però il bello di questo sport è che in fondo la competizione è prima di tutto con sé stessi e quindi non è necessario, né forse utile e gratificante, rivaleggiare con il concorrente di turno che ti affianca o ti supera.

Fondamentale è comunque la concentrazione e mantenere la calma.... Sulla genetica e sulle qualità innate non si può lavorare, ma sulla propria testa almeno un po' sì... ed è qui la differenza, oltre ad allenarsi bene.

Le mie considerazioni valgono dunque per atleti insulino-dipendenti, mediamente dotati, senza predisposizioni fisiche particolari, senza passato agonistico di livello e senza educazione giovanile allo sport, con ritmi di vita intensa dal punto di vista privato, professionale e sociale ... ciò detto sono uscito soddisfatto, più forte e sicuro di me da questa corsa e con la convinzione di poter migliorare e la voglia "intatta" di correre e riprovarci ancora... anche se ho ancora le gambe dure e doloranti mentre scrivo questo resoconto. Alle prossime corse.

*Bib number 2225*

*Name Cristian Agnoli*

*City Garda*

*Country ITA*

*Distance Marathon*

*Category M35*

*Overall place 758 / 6515*

*Category place 161*

*Speed 13,096 Km/Hour*

*Gross time 3:14:19*

***Net time 3:13:19***

Net split times (difference)

5 Kilometer 22:30 (22:30)

10 Kilometer 44:35 (22:05)

15 Kilometer 1:07:31 (22:56)

20 Kilometer 1:30:08 (22:37)

Half marathon 1:35:05

25 Kilometer 1:52:30 (22:22)

30 Kilometer 2:14:56 (22:26)

35 Kilometer 2:38:11 (23:15)

40 Kilometer 3:02:22 (24:11)