

"JUST ME, MYSELF AND ... DIABETES"

Una Sky Run a Glicemia Controllata 32000 metri di Corsa in Lessinia

Erbezzo-Bosco Chiesanuova (VR) -17 giugno 2007

di Cristian Agnoli
www.diabetenolimits.it



A soli otto giorni dalla mia partecipazione alla Maratona di Stoccolma di cui ho già raccontato gli sviluppi, mi ritrovo a partecipare alla Lessinia Running (VR), gara di corsa in montagna sulla distanza dei 32,3 km che attraversa il parco naturale della Lessinia, con partenza da Erbezzo e arrivo a Bosco Chiesanuova, località site a circa 1000 mt slm. Il punto più elevato della corsa arriva a 1700 mt per un dislivello complessivo di circa 1500 mt (per dettagli percorso, classifiche etc., vedi sito www.lessiniarunning.it)

Le mie gambe, in particolare le cosce e i muscoli ischio-crurali, sono ancora piuttosto indolenzite e dure dai postumi della maratona di Stoccolma, corsa in condizioni ambientali proibitive. Dopo 4 giorni di riposo assoluto, giovedì e venerdì ho corso su percorsi collinari a ritmi blandi per sciogliere (?) l'acido lattico e sabato mattina ho avuto la bella idea di fare 40 km in bici, in agilità, tanto per affaticarmi ancora un po'...

Gara ben organizzata, impeccabili i ristoranti e numerosi i volontari lungo il percorso. Scenario stupendo, giornata ideale per clima e colori.

La scelta dell'organizzazione di allungare il percorso in questa edizione è stato da molti criticato, probabilmente anche a ragione se l'obiettivo era aumentare la partecipazione, ma comunque la bellezza del paesaggio e degli scorci attraversati non è in discussione e se sono presente non è solo perché la gara fa parte del circuito "Verona con La Corsa", ma perché amo questo tipo di competizione in ambiente montano.

Già il sabato sera, dopo una cena a casa di amici non proprio da atleta e nemmeno da diabetico con pure qualche bicchiere di *cabernet sauvignon* (3 unità di rapida, glicemia post cena 161, prima del sonno 129) mi sono spostato direttamente in zona gara e ho trovato, intorno alla mezzanotte, un bel posticino appartato dove piazzarmi con la tenda. Una notte al fresco dei 13 gradi con una stellata bellissima ad accompagnarmi tra le braccia di Orfeo e il rumore dei campanacci delle mucche per sveglia mattutina. Sono un po' frammentato, ma è sempre così in tenda. La glicemia tuttavia non ne risente; un eccellente 80 al risveglio.

Colazione al sacco con caffè ancora caldo grazie al thermos, una mela, un paio di fette di crostata ai mirtilli. Veloce assetto di toletta all'aria aperta, vestizione, chiusura tenda e via. Alle sette e dieci sono già a Bosco Chiesanuova, luogo di arrivo della competizione, dove con i pulmann predisposti

dall'organizzazione vengo trasportato alla partenza in quel di Erbezzo. Con tutta calma ritiro il pettorale, preparo gli integratori zuccherini, mi rilasso e "streccio" un po'. Controllo glicemia alle otto e trenta: 144. Assumo una barretta ricevuta da uno degli sponsor tecnici della gara: buona ed efficace.

Mi ritrovo con gli amici del gruppo podistico GP AVIS Malavicina Belvedere, per saluti, convenevoli e le foto di rito. Inserimento in griglia non senza svuotamento vescica prepartenza in vicoletto affollatissimo da tutti i podisti con il mio stesso problema.



1. Gp Avis Malavicina: io sono quello in piedi a destra, pett. 312.

Poco più di cinquecento gli iscritti.

Prima del via un bellissimo e sincero ricordo di Mirco Lavagnoli, un alpinista deceduto nel 2003 mentre scalava una parete del gruppo del Carega e cui la corsa, alla sua terza edizione, è intitolata. Non nascondo che mi sono commosso pur non conoscendo minimamente la persona: un'emozione fortissima che non so spiegarmi, ma che mi ha dato uno stimolo in più a far bene.

20°C circa alla partenza. Glicemia prima del via: 166.

Lo start viene dato alle 9 e 15. Inizio molto cauto e prudente nel primo km ma in breve mi inserisco già tra i primi cento, approssimativamente. La strada per Castelberto non è mai durissima ma sale costante e senza tregua sempre su fondo asfaltato per i primi 8/9 km fino al Bivio del Pidocchio. La maggioranza dei partecipanti ha optato per il percorso lungo. Al 7° km, solo in pochi svoltano per i 20 km.

Le nuvole riparano dal sole e spira una brezza che riempie polmoni e sangue di ossigeno.

Mucche al pascolo, bei paesaggi, luce meravigliosa. Peccato qualche mosca fastidiosa che alle chiatte delle mucche preferisce le nostre testoline sudate: per fortuna che indossavo occhiali e cappellino.

A parte le cosce piuttosto indurite e un piede sinistro leggermente insensibile (ma non è un problema da "piede diabetico"), sto bene. Salgo regolare con passo corto e rapido cercando di controllare la respirazione.

Nella mia condizione attuale di diabetico da solo 18 mesi con pancreas ancora piuttosto sensibile all'insulina, in gare così lunghe non voglio correre il rischio di ipoglicemie: preferisco inoltre utilizzare zuccheri e integratori testati, limitandomi ai ristori a bere acqua e al limite del tè o prendere delle zollette di zucchero.

Mi sono abituato pertanto a gareggiare con una cintura portaborracce dove riesco a sistemare il mio kit diabetico da gara così composto: 3 ampolline di liquidi zuccherini da 16 cc (2 c.d. "bombe" più cariche per ripartire di slancio, 1 più leggera a base di sali per dissetarmi), il reflattometro (lo strumento per misurare la glicemia) mod. Accucheck Compact Plus (oramai posso effettuare misurazioni anche a velocità prossime ai 15 kmh senza rallentare) 2 mini pack di carboidrati /maltodestrine a rapida assimilazione, 1 cartuccia di magnesio liquido anti-crampi. In tutto 1 kg circa (e non avevo il cellulare che porto solo per lunghi allenamenti in solitaria) sul groppone ma fatta l'abitudine è molto funzionale, anche se mai come in questa gara ho avuto piccoli contrattempi con boccette e ampolline.

A metà salita mi cade la prima volta la boccetta degli zuccheri. Di scatto, rischiando l'incolumità della mia schiena, mi piego, raccolgo le vitali scorte zuccherine e riparto impiegando qualche centinaio di metri per ritrovare il giusto ritmo.

Cerco sempre di correre di caviglie e polpacci. Sento che vado bene perché man mano riesco a recuperare parecchie posizioni senza faticare troppo. Al 10 km, nei pressi di Malga Lessinia e del secondo ristoro, la strada diventa sterrata e più ripida: l'ultimo km prima del GPM del Bivio per Castelberto è infatti il più impegnativo. Al 12° km passo in 1h02, 5m10 al km di media. Sono ok e non sento la necessità di controllare la glicemia. Approfittando di un breve momento di distensione assumo la prima cartuccia di carboidrati e mi godo lo scenario fantastico. Amo l'ambiente di mezza montagna. Mi rilasso forse un po' troppo a contemplare il paesaggio e vengo recuperato da alcuni atleti anche se corro intorno ai 4,15/km. Nei successivi 5 km sterrati e ondulati lungo la Translessinia, recupero un paio di posizioni e, rotti gli indugi, stacco un piccolo gruppetto che procedeva troppo a strappi e che mi rompeva un po' il ritmo. Metto nel mirino altri sparuti podisti avanti a me, che raggiungo e supero giusto all'inizio della discesa intorno al 18° km. Sono confortato dai rilievi cronometrici... anche nei chilometri con tratti in salita sono riuscito a rimanere senza troppa fatica intorno ai 4h30 al km.

La strada comincia a scendere in un susseguirsi di panorami mozzafiato su vallate, vaji, prati in fiore multicolori, vegetazione lussureggiante, tortuose carrarecce e ripidi sentieri.



Proprio la discesa era la fase che temevo di più... sapevo non essere tecnica come una vera sky run ma comunque lunga e le mie gambe appesantite dai 42195 metri di 8 gg prima avrebbero potuto patire tantissimo.

Cerco di non strafare ma mi trovo a correre a 4h05 al km con una certa facilità la scelta delle scarpe da off road si rivela vincente... un po' lente e pesanti in salita e pianura, offrono grande controllo e protezione in discesa... non c'è sasso o buchetta che mi metta in difficoltà.... nessun trauma alla pianta del piede... a metà discesa mi inserisco in un gruppetto a tre e procediamo più o meno assieme con qualcuno che allunga e scappa via irraggiungibile, qualcun altro che poi viene ripreso alternarsi di piccoli dossi spaccagambe che supero abbastanza brillantemente.... perdo per la seconda volta un'ampollina ma per fortuna un runner che mi seguiva gentilmente l'ha raccolta e me l'ha riconsegnata: non ho così perso che pochi secondi.

La discesa ora entra nel sottobosco, a tratti viscido e fangoso, ed è richiesta una certa attenzione. Occhio che ho dovuto prestare sin dall'inizio della discesa anche per evitare i numerosi escrementi bovini di varie dimensioni (in gergo dialettale "boasse") di cui il percorso era cosparso: ma anche questa è una caratteristica del territorio oltre a malghe, pastori, abbeveratoi, mucche al pascolo.



Il percorso negli ultimi 6 km si riunisce al tragitto breve dei 20 km. E' il momento della verità, percorsi già 26 km. Il poco pubblico presente lungo il percorso si fa comunque sentire e ti spinge ad alzare un po' l'andatura. Questa è anche la fase più tecnica e complicata della gara con tratti in asfalto alternati a single trek, salite nel bosco e sentieri dal fondo variegato: prima erboso, poi sassoso e quindi in terra battuta, con un veloce susseguirsi di ripide salite e discese che attraversano antiche contrade polpacci un po' duri con accenno di crampi... ma nella mia cintura tengo una cartuccia di magnesio liquido, o quel che ne resta perché si è aperta e parte del contenuto è andato perso, che assumo negli ultimi 4 km ... nel difficile e scivoloso tratto in salita nel bosco superata la contrada "Scandole", aggancio altri 4/5 concorrenti e pian piano li supero... non sono più così efficace ma evidentemente gli altri sono più in difficoltà di me.... appena la strada spiana imposto ancora un buon ritmo e in discesa consolido il vantaggio sugli inseguitori e recupero pure altri atleti un po' cotti, chi per crampi, chi per esaurimento fisico. In un tratto erboso perdo pure il misuratore della glicemia uscitemi dalla custodia che inavvertitamente non avevo ben chiuso. Non senza imprecazioni (era la terza volta che perdevo qualcosa...) raccolgo il riflettometro e lo risistemo immediatamente nell'astuccio. Ultimi due chilometri.... dopo un tratto scorrevole arriva una prima rampa, questa volta su asfalto assoluto, che mi consente a piccoli passi di scalare ancora qualche posizione e giungere finalmente, dopo l'ultimo strappo a 200 mt dalla conclusione, sotto lo striscione nella centrale piazza di Boscohiesanuova: conquisto ancora una posizione (... a scapito di un compagno di squadra) e concludo in 2h35 e qualche secondo (non c'era il real time) in 46a posizione.



Eccomi all'arrivo. Odio quelli che all'arrivo guardano l'orologio.... e immancabilmente l'ho fatto pure io!

Sono soddisfatto.... per un nano secondo mi sono detto che con le gambe più riposate avrei fatto meglio ma poi penso a come stavo dopo Stoccolma e va bene così Ho scelto di essere polivalente e pluripresente.... qualcosa in termini di efficienza prestazionale si paga per forza ... lo voglio esserci il più possibile alle gare che vale la pena correre (... e questa è una di quelle): sia per il contesto che per testarmi in situazioni differenti, e annotare il tutto nelle mie statistiche diabetico-sportive e vedere le mie reazioni nei giorni successivi.... Il più delle volte miglio e accumulo esperienza e fiducia ... altre volte peggioro e cerco di imparare dai miei errori.... A me piace così e anche al mio pancreas perché i dosaggi di insulina sono sempre ridotti rispetto a quanto prevederebbe la normale tabella della profilassi diabetica standard e tutti i miei valori delle analisi indicano un miglioramento delle condizioni di salute. Attualmente la mia emoglobina glicosilata è pari a 6,3, colesterolo, trigliceridi e quantaltro ampiamente nei limiti.

Glicemia all'arrivo 123, ma avevo preso l'ultima bombetta zuccherina a 4 km dall'arrivo.

Rispetto a Stoccolma non ho avuto mai necessità di misurarmi la glicemia. A dire il vero la corsa in montagna richiede più attenzioni rispetto ad una corsa su strada e quindi salvo strane sensazioni preferisco concentrarmi su dove metto i piedi che sul mio livello di zuccheri nel sangue. Evinco inoltre che probabilmente sono più portato per la corsa su percorsi collinari e ondulati. O forse, più semplicemente, ciò è dovuto alla tipologia di fondo sul quale più spesso mi alleno, cioè collinari e sentieri di media montagna.... Per la prossima maratona dovrò magari forzarmi a battere percorsi più piani e regolari oltre che sperare in un clima più clemente. Sono contento così.

Anche la corsa "pei monti" non è un tabù per il diabetico consapevole (?) e ben allenato... non ritengo la mia condotta questa volta un esempio di intelligenza podistica visto l'eccessiva vicinanza tra la maratona e questa gara che è forse anche più impegnativa per chi non è abituato alle asperità montane... tuttavia sono riuscito a gestirmi bene e ad avere la forza di correre due corse così impegnative a pochi giorni di distanza. A volte bisogna seguire la propria testa e il proprio cuore e non le tabelle dei cd "esperti".

Mi sento però di consigliare a tutti di correre o allenarsi in ambienti naturali, sentieri, boschi, sterrati: forse non sarà il fondo ideale per chi corre con l'occhio al cronometro e vuole a tutti i costi battere il proprio personale in maratona o mezza maratona, ma i benefici per lo spirito e la mente sono innumerevolmente superiori agli svantaggi tecnici.

W la corsa in montagna!

Diabete NO LIMITS... o quasi.

Adesso scarico per una decina di giorni e in luglio mi dedicherò nuovamente alla bicicletta e a qualche corsa in montagna senza distruggermi le articolazioni ...

Buon Diabete a Tutti. Alla prossima.