

---

**Diabete Off-Road**  
**ECOMARATONA DEL MANIVA**  
***Un corsa all'insù ... lina***

---

Passo Maniva, Collio (Brescia), 2 settembre 2007  
**29 km, 1380 mt dislivello positivo**

*di Cristian Agnoli, presidente DNL, tipo 1, 35 anni*



Per evitare il rischio di mettere troppo asfalto sotto i piedi e di bruciarmi il cervello con allenamenti su strada e l'occhio fisso al cronometro, mi piace, da aspirante "montanaro burbero" correre gare in contesti naturali tra boschi, sentieri e sterrati. Questa ecomaratona sulle pendici bresciane l'avevo messa in calendario da tempo. E' un modo nuovo di intendere la corsa, che attira sempre più partecipanti e di cui il calendario è sempre più ricco. Si è sempre in ambito competitivo, ma la totale immersione nella natura, gli scorci verso le montagne o il fondovalle, la varietà del paesaggio, di flora e fauna, i cambi di terreno e fondo, fanno passare la classifica o il crono in secondo piano. Io le uso per ritemperarmi nello spirito e come dicevo, per variare un po' dai soliti allenamenti. Nemmeno questa esperienza è preclusa all'attento e preparato "atleta" diabetico insulino dipendente.

In futuro, conto sempre più di spostarmi verso questo tipo di corse, meno affollate e più adatte alla mia indole, al mio carattere, alla mia sensibilità, al modo che ho di intendere lo sport. Il costo di queste competizioni inoltre è ridicolo se comparato ai prezzi oramai folli e ingiustificati delle maggiori maratone internazionali o di alcune mezze maratone di prestigio. Speriamo che il fenomeno "moda", cui nemmeno la corsa in montagna è immune, non porti i prezzi alle stelle anche in questo tipo di gare, di cui apprezzo particolarmente l'ambiente quasi familiare, la genuinità, l'ecocompatibilità, la passione e l'amore per la montagna degli organizzatori. Inoltre mi attira molto sapere di più sulla tecnica di corsa in montagna, sia in salita, ma soprattutto in discesa.

La prima edizione della Ecomaratona del Maniva, in particolare, è una gara podistica in ambiente di media montagna tra quota 1600/2200 mt s.l.m. con dislivello complessivo (positivo) di circa 1380 metri per 29 km di lunghezza. "E' un percorso piacevole e adatto ad atleti ed appassionati di ogni livello, si svolge quasi interamente su sentiero e sterrato attraverso pascoli e zone boschive con scorci paesaggistici di rara bellezza", recita la locandina. Tutto vero per carità, ma è comunque MOLTO impegnativo.

Per arrivare mi sveglio piuttosto presto. Circa un'ora e trenta di auto da Garda, Verona dove risiedo. Giungo con largo anticipo. Le belle giornate soleggiate dei giorni scorsi, purtroppo, sono solo un ricordo. Nuvole ed aria fredda anche se non sembra esserci il pericolo pioggia. 8 °C la temperatura. Il parcheggio è ancora piuttosto deserto. Ritiro il pacco gara e ritorno alla macchina per i preparativi.



**Glicemia:** dopo il rientro dalle tre settimane in Madagascar, dove la costante e continua attività fisica mi aveva portato a ridurre all'inverosimile le dosi di insulina (8u di Lantus, 3/6u rapida complessive), ho avuto qualche scompenso per riabituare l'organismo ad uno stile di vita meno attivo. In particolare nell'ultima settimana più di una volta ho rilevato una glicemia al risveglio di 180 mg/dl. E così è stato pure stamane alle 5h15 nonostante le 15 unità di Lanutus (non ho ridotto il dosaggio, in previsione gara). Quindi 3 unità di rapida prima di una colazione abbondante: tè caldo, 2 fette di crostata ai mirtili, 1 mela, acqua, caffè.

L'insulina fa il suo lavoro e prima di ritirare il pacco gara rilevo una glicemia di 104 mg/dl. Pertanto provvedo a mangiucchiare una barretta e un po' di zuccheri e bere una mezza coca cola. Sono un po' indeciso su tutto, abbigliamento, integratori, se usare la cintura con le borracce di liquidi o la camel bag ... l'ecomaratonata infatti prevede l'assenza di ristori lungo il percorso (tranne uno spartano a metà gara in prossimità della spunta di controllo con tè caldo e acqua) e per essere inseriti in classifica è necessario giungere al traguardo con la borraccia, piena o vuota che sia, o la camel bag. Visto la giornata fredda non ritengo necessario portarmi tanta acqua dietro, anche perché alle malghe si trovano numerose fontane. Opto per la cintura, e indosso la camel bag come zaino, senza acqua, con dentro uno spolverino antivento, guanti in caso di freddo, un'ampollina di coca cola come scorta e il glucometro. Così è deciso. Infilo i manicotti per tenermi la braccia al caldo, resto in calzoncini corti e mentre attendo l'orario dell'ingresso in griglia mi rilasso con un po' di stretching. Doppia calza per avere il piede più fermo e l'appoggio più sicuro sul fondo sconnesso del percorso. La scarpa è da off-road.

Parte un po' di musica anni ottanta a tutto volume e lo speaker dal forte accento bresciano intrattiene e carica i partecipanti. Sono divertito. Al bar prendo un buon caffè e approfitto della stranamente poco affollata toilette. Sono pronto a partire. Ancora qualche riflessione e controllo di liquidi e zuccheri, mi dirigo alla spunta. Prima però altro controllo glicemico, 147 mg/dl, e piccola integrazione di zuccheri.

Breve riscaldamento di qualche minuto corricchiando prima in pianura poi per qualche centinaio di metri sui prati delle piste da sci. Circa 300 iscritti, non male per una prima edizione e senza tanto battage pubblicitario. Lo speaker con tono bonario e amichevole inizia a spiegare le regole della corsa, a dare buoni consigli, a rivelare che in realtà i chilometri sono 29, non 28, e che lungo percorso c'è molta acqua e di seguire i segnali rossi sulle rocce, fatti con spray ecologico, per evitare di finire nel fango fino alle ginocchia. L'aria fredda delle prime ore del mattino ora si avverte meno, ma la partenza è posizionata sottovento.



Classico colpo di pistola e via. Il piccolo gruppo di ecomaratoneti esce dal piazzale ghiaioso del Passo Maniva (m. 1670) e dopo pochi metri la strada comincia subito a salire con breve sterrato fino al Rifugio Bonari. Come sempre parto brillante e devo adeguare il ritmo di gara rallentando un po'. Sono comunque fin da subito nel primo terzo di concorrenti. Nel tratto asfaltato della salita vengo superato dalle prime due donne e mi impongo come obiettivo di non perderle di vista, tenendole a distanza recuperabile se nel finale ne avrò. Di solito considero un ottimo risultato arrivare con le prime due/tre donne alle corse in montagna. La salita si fa ora più dura lungo i prati che attraverso il pascolo Calva degli Zocchi portano alla Cima Dasdanino (m.2070). A tratti non riesco a correre, e preferisco proseguire a lunghi e potenti passi da montanaro. Da qui un brevissimo tratto di asfalto ci porta presso i ruderi del 'Casermone' dal quale si imbecca lo sterrato in direzione del Passo Sette Crocette. La nebbia è sempre più fitta e perdo ogni riferimento. Non vedo più nessuno davanti a me. La visibilità è intorno ai 30 mt. La prima parte dello sterrato è in discesa e sento le gambe reattive e le mie New Balance Off-Road si dimostrano sicure ed affidabili: passo indenne sopra ogni pietruzza. Nel successivo tratto in salita corro benissimo e recupero alcuni corridori. La nebbia si dirada e comincio a rivedere alcuni punti di riferimento. Peccato per il paesaggio di cui non posso gustare la bellezza.

Prima di raggiungere il passo si imbecca un sentiero tecnico sulla destra, che devia attraverso il Goletto di Cludona (m.2031) per portare presso il Rifugio Grazzini, simbolo della zona, autogestito dal CAI Collio, in località Craparo Alto (m.2020). Ultima nebbiolina umida. Sono ok. Questi sentieri non sono battutissimi. L'erba è alta e nasconde le insidie del terreno, tutto irregolare con molte buche e avvallamenti. Bisogna correre saltando da una roccia granitica all'altra per evitare il fango. A volte faccio fatica ad individuare i segnali del percorso e prendo qualche curva un po' larga. Ma bisogna andare un po' a naso per capire il punto migliore dove mettere i piedi e sperare in un po' di fortuna. Una breve discesa tra bellissimi rododendri passa per Malga Craparo (m.1871), quindi in successione Malga Ravenola Vaga (m.1860) presso i Laghetti di Ravenola. Recupero altre posizioni e guadagno fiducia nelle mie possibilità... ma senza forzare. Con questo fondo non riesco a trovare il modo di controllarmi la glicemia senza fermarmi. Per questo integro ogni 30 minuti con coca cola, e dopo un'ora e un quarto mi tracanno una cartuccia

di carboidrati. Riprendo un gruppetto nello strappo successivo e poi procedo tranquillo in uno dei pochi tratti sterrati non tecnici con l'attraversamento di un corso d'acqua. Ho le fradice e doppio calzino inzuppatissimo. Ciò si rileverà un problema. Comincio ad avvertire il formarsi di vesciche da sfregamento dei calzini bagnati con i piedi intirizziti.

Seguendo il corso d'acqua che esce dai laghetti si raggiunge Malga Mai (m.1809) e un tratto di salita porta presso Malga Ravenola Soliva (m.1993). Inizia la parte più dura.... che cammino maggiormente...riprendo alcuni corridori e sento alcuni respiri affannosi alle mie spalle di concorrenti che stanno forzando per colmare il gap in salita. Qui chi riesce a correre può dare un distacco incolmabile e fare la differenza. Mi spiace di non essere riuscito ad andare come so fare... ma non avevo allenamento sufficiente. Ad un breve tratto ondulato, dove riprendo un po' fiato, segue, su fondo di cemento, una salita ripidissima dove vengo affiancato da un concorrente con cui scambio qualche impressione. Giungo quindi al Goletto Giogo della Bala (m.2176), il punto più alto della gara. Prendo un'altra cartuccia di zuccheri e misuro la glicemia: 197 mg/dl! Sono molto più alto di quello che pensavo. Solo acqua per un po'. E' dura. Scollino e passo per il cancelletto di controllo con obbligo di rifornimento. Ancora acqua e basta.

Leggera discesa asfaltata e poi su terra battuta. Il paesaggio si apre. A volte un timidissimo sole fa capolino tra le nuvole. Mi rilasso un po' e cerco di rendere il più efficace possibile la mia azione. Le scarpe appesantite dall'acqua, i calzini bagnati, un attimo di distrazione e deconcentrazione e mi ritrovo a volare per terra con una piroetta. Riesco a



reagire di scatto, metto le mani avanti, batto la spalla per terra e mi ritrovo in piedi. Una leggera contusione, controllo se ho perso qualcosa, le mani lievemente escoriate, niente di rotto, non sanguino, via ... riprendo a correre scuotendo un po' la testa e "autocazziandomi". Ora il sentiero sterrato è illuminato dal sole, in leggera discesa alternata da qualche strappettino fino al Cascinello di Vaia e poi al bellissimo Laghetto di Vaia (m.1918). Questa zona è una bandita demaniale con divieto di caccia nella quale non dovrebbe essere difficile imbattersi in gruppi di camosci. Ma anche senza nebbia non ne avvisto. O forse ero troppo concentrato a non farmi male. Infatti rischio di slogarmi la caviglia destra poggiando male il piede intorno al 20 km. Mi fermo a fare pipì e a sgridarmi un po'... continuo a sbagliare... caduta, caviglia... midico di stare più attento e concentrato. Ho un buono passo e mi rifaccio sotto ad un paio di concorrenti che mi avevano superato.

I calzini bagnati mi hanno oramai distrutto i piedi e le vesciche fanno male e rendono assai incerto il mio appoggio .... alla fatica si aggiunge il dolore, ma tengo la posizione. Questo tratto sarebbe anche panoramico, ma il rischio è di finire nel vajo se ci si distrae ad ammirare questi bei scorci di paesaggio. Il segmento in discesa termina a Malga di Mezzo Vaia (m.1851) cui segue un tratto di sentiero di 3 / 4 km in leggero saliscendi al cospetto del monte Matto. In questo intervallo recupero altre due posizioni e metto nel mirino un concorrente che avvisto in lontananza. Il sentiero che porta fino Malga è apparentemente facile dal punto di vista altimetrico, ma trovo non poche difficoltà di appoggio dato che è tutto in diagonale ed è difficile correre bene, in più con i piedi doloranti. La corsa in montagna richiede tecnica e leggerezza... bisogna essere degli stambecchi o dei camosci,

leggeri, rapidi e scattanti. Mi si slacciano le stringhe delle scarpe un paio di volte e ogni volta mi fermo ma non ho la calma per fissarle decentemente. Superato il tratto tecnico su questo sentiero erboso e pure pieno di buche, si giunge a malga Dasdana Vaga (1809) e poi a fianco della Cascata di Dasdana. Qui la strada compie un paio di tornanti che mi permettono di controllare la posizione di atleti davanti e dietro di me. Siamo a quattro chilometri dalla fine, come mi segnala un membro dello staff, ed ho recuperato parecchie posizioni da dopo la caduta. Supero una sezione fangosa e prima di una breve e ripida salita incontro un concorrente in crisi di fame che mi chiede se ho degli zuccheri o qualcosa. Mi fermo, e gli lascio una confezione intera di pasticche Enervitene. Rassicuratomi sul suo stato di salute, riparto salutandolo il podista in difficoltà, che mi dice che dovrei essere circa 36°. Stavo bene, ma per prevenire un po' di debolezza da fine gara era meglio tenersi su di zuccheri e non ascoltare la pigrizia che mi ha impedito di togliere dallo zaino l'ultima ampollina di coca. Inizia dunque il sentiero denominato 'La scaletta', immerso in un bellissimo bosco di faggi e abeti, in direzione Roccolo degli Zocchi. L'ultimo tratto, dichiarato scorrevole, non lo era affatto.... tutto un su e giù per sentiero stretto con radici, rocce e ciuffi d'erba traditori, sempre procedendo di sbieco. Un occhiata al cronometro e vedo che sono ampiamente in tabella per concludere sotto le 3 ore. Mi devo fermare ancora per riallacciare le scarpe, sgrunt, doppio sgrunt! A poche decine di metri davanti a me la prima delle donne, che intravedo. Poco meno di 3 km al traguardo. Un ultimo sforzo e potrei raggiungerla, se non vado in crisi. Proprio mentre penso dentro di me "Cavoli sono arrivato sano e salvo!", sento un dolore intensissimo alla caviglia sinistra .... zoppico... corricchio... mi fermo... distorsione... stavolta però fa proprio male.... non ho appoggio....il dolore non passa ... sento i respiri affannosi di atleti mi sono oramai alle calcagna ... non posso correre.... cammino per un po', rivengo superato da almeno altri cinque atleti in meno di un chilometro... tutta la mia corsa in progressione, tatticamente attenta e in continuo recupero, vanificata dall'ennesima distrazione. Provo a corricchiare pian piano, ma il sentiero è difficile da interpretare con una caviglia dolorante .... altri sparuti concorrenti mi raggiungono. In lontananza sento il microfono dello speaker all'arrivo ma non riesco a vedere lo striscione... interminabili questi ultimi 3 chilometri. Un bicchiere d'acqua al ristoro dell'ultimo chilometro. Battute finali. Finalmente imbocco il tracciato che si inerpica tra i prati del comprensorio sciistico degli Zocchi dopo l'ennesimo strappo in salita. Ultimi cinquecento metri. Sento un atleta ansimante che mi sta arrivando alle spalle... "No!" - mi dico - "qui tengo duro e non mi faccio sprintare"... il fondo è buono e riesco a correre anche se infortunato... arrivo sotto lo striscione bello in spinta con qualche metro di vantaggio sul podista in recupero....con un crono appena sopra le 3 ore! Scopro, tagliato il traguardo, che quello che mi voleva sprintare era il tipo a cui avevo dato le pastiglie zuccherine.... questi sky-runner non hanno nessun senso di riconoscenza .... faccio notare che si è mangiato l'intera confezione da 8 pastiglie... un intestino di ferro mi auguro....

Non sono un esperto di queste gare, ma credetemi che il supposto finale tutto in discesa non era così semplice... insomma continui saliscendi ma soprattutto un fondo irregolare.. bisogna essere avvezzi e abituati a questo tipo di terreno per non finire stremati... stare su di zuccheri insomma, concentrati e vigili, o si finisce con una caviglia gonfia e qualche escoriazione. Ho scosso la testa per una buona mezz'ora dopo l'arrivo. Questa ultima caduta non ci voleva.

Sono contento in ogni caso per aver concluso senza crisi e in totale autonomia una simile gara a sole due settimane dal rientro dal mio tour in bici, con in pratica quattro uscite di corsa nelle gambe prima di questa corsa lunghissima e impegnativa... evidentemente la bici non è così antagonista alla corsa come tutti sostengono... e pure io quando mi fa comodo per giustificare una prestazione non eccezionale!

Peccato per ruzzoloni vari e soprattutto la distorsione che mi ha rallentato di almeno cinque minuti. Ero infatti subito dietro la prima donna a 4 km dall'arrivo, il che avrebbe significato 35a posizione assoluta. Sono arrivato invece 45° in **3h00m38ss** .... niente male comunque. L'ennesima dimostrazione, forse, che sono più portato per questo tipo di corse che per le gare su strada.

Sono maciullato.... caviglia gonfia, vesciche su entrambi i piedi, dolori dappertutto. Glicemia perfetta però: 83 mg/dl. Gestione diabete dunque buona, anche se la giornata non era partita benissimo da questo punto di vista. Importanti queste gare in autonomia senza assistenza per rafforzare la propria autostima e farsi passare le paure da ipo e blocchi psicologici vari da diabetico insicuro che ogni tanto mi sfiorano. Peccato per la nebbia.... e per il fango e l'acqua sul percorso.... spero di non essermi distrutto le articolazioni... adesso pianura fino alla maratona di Amsterdam. Sperando che la caviglia non mi dia troppi problemi.

La vittoria per la cronaca è andata a Fregona, veterano della Forestale e grande esperto di questo tipo di competizione, nel tempo di 2h11, ben 49 minuti prima di me (per informazioni su corse in montagna del bresciano e la classifica integrale vedi il sito [www.promosportvallibresciane.it](http://www.promosportvallibresciane.it)).

Il mondo della corsa in montagna e delle ecomaratone in particolare (meno dure come dislivello, quindi più accessibili) mi piace sempre di più e credo che sarà questo il mio futuro di runner ... per carità, fino a quando avrò ambizioni cronometriche continuerò con mezze e maratone su strada, ma anche qui cercherò di scegliere gare che si disputano in scenari particolarmente suggestivi. Per fortuna queste corse si stanno diffondendo sempre più ... e specie in zona alpina e prealpina il calendario è ricchissimo di opportunità.

W la corsa all'insù...lina!