

PRE-ROADMAP • CPH BY ISSIMO

SUNTO DELLA PREPARAZIONE SVOLTA (ATLETICA, METABOLICA, NUTRIZIONALE, MENTALE) PER LA MARATONA DI COPENHAGNE DA GENNAIO AD APRILE 2012

14 SETTIMANE DI COSTRUZIONE PER PROVARE A RITORNARE SUI MIEI "MODESTI" MA PER ME "IMPORTANTI" RITMI ... INSOMMA TORNARMELA A "GIOCARRE" INTORNO AI 4'15 AL KM SULLA DISTANZA DELLA MARATONA.

IN EFFETTI HO RIPRESO A CORRICCHIARE AI PRIMI DI DICEMBRE 2012... LA MECCANICA DI CORSA E' TORNATA QUASI A POSTO DA FINE GENNAIO, E, AMMETTO, DA MARZO CORRO SENZA PENSARCI PIU', A PARTE QUALCHE INDURIMENTO E UNA FLESSIBILITA' PARZIALE IN ESTENSIONE DEL QUADRICIPITE SINISTRO.

FINO AL 15 APRILE, MARATONA DI MILANO INCLUSA, HO CORSO POCO PIU' DI 1000 KM.

NON SONO STATO STRADISTA PURO, E CI SONO DENTRO QUALCOSA COME 10000 MT D+ DI TRAIL. HO LAVORATO SU RIPETUTE, FARTLEK, PROGRESSIVI E LUNGI PER FISSARE IL "RITMO MARATONA" CERCANDO DI ALLENARE TUTTE LE DIMENSIONI (FONDO E VELOCITA').

UN TOTALE DI 200 ORE DI CORSA: QUALCHE SETTIMANA ARRIVANDO ANCHE INTORNO AI 100 KM.

IL CAMBIAMENTO PIU' SIGNIFICATIVO È NEL RAPPORTO RITMO/FREQUENZE: SE A GENNAIO A 150 BATTITI (FONDO LENTO) CORREVO A 4'50 ADESSO SFIORO I 4'30 AL KM ... A 160 BATTITI, IL MIO RITMO MARATONA TEORICO IN SOGLIA 2 ERA INTORNO A 4'30 AL KM, ADESSO VIAGGIO INTORNO AI 4'15. HO MOSTRATO PERO' DI NON POTER REGGERE QUESTO RITMO PER TUTTI E 42 I KM!

CONTINUO AD ALLENARMI CON UNA A3 UN PO' "PESANTE", LA BROOKS GLYCERIN, ALTERNANDO UNA A3 PIU' VELOCE, LA GHOST. A CPH DECIDERO' QUALE USARE, MA PROPENDO PER LA GLYCERIN.

PESO CORPOREO: PUR ESSENDO PARTITO DA UN PESO BUONO, MI SONO ULTERIORMENTE ASCIUGATO. NON HO RIVERIFICATO LA MASSA GRASSA MA CREDO OGGI DI ESSERE SOTTO IL 9% E DI STABILIZZARMI FISSO TRA I 67 E I 68 KG. DI MENO NON CREDO, VISTO CHE OGNI TANTO PERDO "DISCIPLINA".

METABOLICAMENTE IL CAMBIAMENTO PIU' IMPORTANTE E' NELLA BASALE, STABILIZZATA A 10/11 UNITA' RISPETTO AI 14/16 ANTE INIZIO PREPARAZIONE MENTRE MANTENGO UN RAPPORTO I:CHO VARIABILE TRA 1:20 E 1:15 A SECONDA DI ORARIO E COMPOSIZIONE PASTI, INTENSITA', DURATA E FREQUENZA DELLE SEDUTE DI ALLENAMENTO, RECUPERO MUSCOLARE E FISIOLGICO. COMUNQUE 26/28 UNITA' TOTALI DIE DI INSULINA SONO UN FABBISOGNO ABBASTANZA TIRATO. AZZERATE LE IPO (CMQ RARE), ANCHE QUELLE IN AF DELLE PRIME SETTIMANE DI GENNAIO, DERIVANTI DALLA MANCATA ABITUDINE ALLA "CORSA VERA".

IN OGNI CASO ALTA SENSIBILITA' ALL'INSULINA, CHE MI CONSENTE, IN CASO DI NON RARI ERRORI DI VALUTAZIONE, DI RIENTRARE IMMEDIATAMENTE ENTRO RANGE ACCETTABILI.

LA GLICATA DA 6.3 E' PASSATA A 6.6 ... IL PROSSIMO CONTROLLO E' A LUGLIO ... IL BUON COMPENSO E' SIA PRESUPPOSTO E NON SOLO CONSEGUENZA DELL'ATTIVITA' FISICA ... DEBBO MIGLIORARE NEL TRADURRE IN FATTI QUESTO CONCETTO IN CUI CREDO FERMAMENTE! CMQ LA GLICATA NON E' TUTTO .. MI CONCENTRO PIU' SUL COME LA SI OTTIENE! ANCHE SE CREDO CHE CON LE CONOSCENZE E LE INSULINE DI OGGI SI PUO' STARE STABILMENTE TRA 6 E 6.5 ... CON DIETA E STILI DI VITA ASSOLUTAMENTE LIBERI E NON PUNITIVI, E CON ESORDIO DIABETE DA PIU' DI 5 ANNI.

A COPENHAGEN SPERO SOLO DI STARE BENE E DI ARRIVARE "RILASSATO" ... MI INTERESSA OVVIAMENTE RAGGIUNGERE IL MIO OBIETTIVO, MA PIU' IN GENERALE E' UNA QUESTIONE DI "CONSAPEVOLEZZA" E DI "SANO APPROCCIO ALLA PRATICA SPORTIVA".

RIASSUMO QUI GLI APPUNTI RACCOLTI NELLE 14 SETTIMANE DI ALLENAMENTI DA GENNAIO AD APRILE 2012 (CD PRE-ROADMAP) DIVISI PER ARGOMENTO: ATLETICAMENTE, NUTRIZIONALMENTE, METABOLICAMENTE E MENTALMENTE. LE HO PUBBLICATE IN ORDINE CRONOLOGICO, CI POSSONO ESSERE REFUSI E PURE QUALCHE CONTRADDIZIONE. MA IL BELLO E' POTER LEGGERE, FARSI UN'IDEA E UN'OPINIONE!

ATLETICAMENTE:

- RITORNO ALLE RIPETUTE, ALLE TABELLE E ALLA DISCIPLINA CHE LA MARATONA IMPONE ... RITMI E FREQUENZE ANCORA LONTANI DAL MIGLIOR CRISTIAN, MA AMPI MARGINI DI MIGLIORAMENTO. INCOGNITA GAMBA SINISTRA ... PER ORA REGGE! TRA QUATTRO SETTIMANE FACCIAMO I CONTI!
- SI RIPARTE... MI MANCANO 20-25 SECONDI AL KM SUL RITMO MARATONA. E NON DEBBO ILLUDERMI DI RITROVARLI IN FRETTA. DEBBO CRESCERE POCO ALLA VOLTA. SE POI FACESSI UN PO' PIU' DI STRETCHING E POTENZIAMENTO MIRATO NE AVREI IMMEDIATO BENEFICIO ... MA SONO UN TESTONE! MONTEFORTIANA ... UN BUON ALLENAMENTO SENZA PRETESE CON LA SALITA CORSA BENE
- ATLETICAMENTE CI SONO E MIGLIORO GIORNO DOPO GIORNO NONOSTANTE QUALCHE ERRORE DI VALUTAZIONE METABOLICO. STO CERCANDO DI UTILIZZARE L'ALLENAMENTO TRAIL SETTIMANALE CHE MI CONCEDO PER FARE COMUNQUE VELOCITA': UNA PARTICOLARE VERSIONE DI FARTLEK CHE CHIAMO FARTRAIL ... 1'FORTE 1' PIANO SENZA SOLUZIONE DI CONTINUITA' DURANTE I TRAIL A PRESCINDERE DA DISLIVELLO E FONDO. SONO ANCORA LONTANO DAI 163 BPM @ 4'10 MA CI STO LAVORANDO!
- SETTIMANA INTERLOCUTORIA. LE AVVERSE CONDIZIONI METEO NON MI HANNO PERMESSO DI PARTECIPARE ALLA 10 MIGLIA CHE SAREBBE STATO UN BUON TEST ... ANCHE SE SONO CERTO NON SAREI RIUSCITO A CORRERLO BENISSIMO. TEST @ MARATHON CENTER MI LASCIA SPERANZE, IL MOTORE C'E'!
- FONDO INNEVATO NON PERMETTE DI SVOLGERE LAVORI PROGRAMMATI CON ESATTEZZA E SOPRATTUTTO DI VERIFICARE LA CONGRUENZA TRA BATTITI E RITMI. AD OGGI CI SONO GROSSE DIFFERENZE ... SPERO DI CHIARIRMI MEGLIO LE IDEE CON UN TEST

DI VERIFICA SUI 5X2000 APPENA RIESCO AD INFILARLO. CMQ SODDISFATTO PER IL LUNGO SOTTO LA NEVE DI DOMENICA. C'E' TANTO DA LAVORARE E DEBBO PAZIENTARE!

- LA GARA (TRAIL DE BELLEDONNE SULLA NEVE) HA CONFERMATO QUELLO CHE SAPEVO GIA': LA GAMBA TIENE, HO BUONI SUBSTRATI AEROBICO-LIPIDICI MENTRE DEBBO MIGLIORARE QUELLI AEROBICO-GLUCIDICI. MI MANCA IL RITMO MARATONA, CHE E' OTTIMIZZAZIONE DI VELOCITA' E CONSUMI. SONO UN DIESEL NON VELOCE, MENTRE IN MARATONA BISOGNA ESSERE TURBODIESEL, OVVERO ANDARE COME UN BENZINA MA CON CARBURANTE MENO RAFFINATO.
- PER CONCILIARE ALTRI IMPEGNI SPORTIVI "OUTDOOR" HO DOVUTO RIVOLUZIONARE LA TABELLA. RITORNO ALLE RIPETUTE SERIE NON POSITIVO. HO VOLUTO IMPOSTARE RITMI CHE NON HO NELLE GAMBE E HO DOVUTO INTERROMPERE ALLA 5A RIPETIZIONE. SONO COMUNQUE FIDUCIOSO. BENE INVECE NEI PROGRESSIVI AL MEDIO ANCHE SE SOLO LAVORANDO SULLE RIPETUTE POSSO ABBASSARE LE FREQUENZE A PARITA' DI RITMO
- NELLE PAROLE DI HUBER: DAL TEST SI DENOTA UNA BUONA SOGLIA AEROBICA CON UN RITMO 2H59' ALLA TUA PORTATA, MENTRE LA SOGLIA ANAEROBICA È UN PO' DEFICITARIA, E INFATTI FAI FATICA A SPINGERE I 1000M. QUESTO PUÒ ESSERE DOVUTO AI TANTI KM E AI PERCORSI SU SENTIERO CHE TI FANNO PERDERE BRILLANTEZZA. RICORDATI CHE QUESTO POTREBBE ESSERE UNA DELLE MOTIVAZIONI NELLA DIFFICOLTÀ DI CORRERE A BUON RITMO PER TEMPI PROLUNGATI. LE FC INDICATE NEGLI ALLENAMENTI TENEVANO GIÀ CONTO DELLA SOTTOSTIMA DI FEBBRAIO, QUINDI PUOI LASCIARLE COSÌ O SE PROPRIO STAI MOLTO BENE ALZALE AL BISOGNO DI 5BPM. (GIA' FATTO!, NDR)
- CONTINUA LENTA PROGRESSIVA CRESCITA ... SONO AL PELO PER MILANO ... MA SE CONTINUO COSÌ POSSO PARTIRE CON AMBIZIONI ... E PER IL TERZO ANNO CONSECUTIVO PROVARE AD ATTACCARE IL MURO DELLE 3 ORE! SE NON A MILANO A COPENHAGEN!
- QUANDO CORRO NON PENSO PIÙ ALLA GAMBA, MA A FAR GIRARE LE GAMBE. BUON SEGNO. SONO AL PELO. TABELLA CON DUE LAVORI IMPEGNATIVI A FINE SETTIMANA. FATICATO PIÙ DEL PREVISTO IL LUNGO FRAZIONATO DELLA DOMENICA ANCHE SE CORSO PARZIALMENTE SU STERRATO (5 KM). DOVRÒ ABITUARMI A QUALCHE FLOP IN ALLENAMENTO CON QUESTO TIPO DI TABELLA!"
- GESTITO ABBASTANZA BENE ALLENAMENTI E VIAGGIO CON TANTI CHILOMETRI IN AUTO. FLOP AL LUNGHISSIMO, HO IMPOSTATO UN RITMO TROPPO FORTE FIN DALL'INIZIO: PARTITO TROPPO FORTE SU 4'17 AL KM CON 5 KM DI STERRATO NEI PRIMI 18 ... HO POI PAGATO GIÀ DAL 22 KM E AL 25 SONO PRATICAMENTE SCOPPIATO. AL 31KM HO SOSPESO L'ALLENAMENTO IN QUANTO NON REGGEVO I 4'30 AL KM. GAMBE DURE E FIDUCIA IN RIBASSO ... COSE CHE CAPITANO!
- PRIMA META' DELLA SETTIMANA BRUCIATO, A FATICA RIUSCIVO A CORRICCHIARE. UN GIORNO DI RIPOSO, UN PAIO DI NOTTI DI SONNO ABBONDANTE E POI SONO RESUSCITATO, O ALMENO COSÌ MI PARE. BENE LE RIPETUTE DEL VENERDÌ DOVE HO RITROVATO LEGGEREZZA E FACILITA' DI CORSA.

NUTRIZIONALMENTE:

- MI SONO IMPOSTO 4 SETTIMANE DI RIGORE DOPO UNA SETTIMANA DI LASSISMO. PARTO QUEST'ANNO PERO' CON UNO/DUE CHILI DI MENO SUL GROPPONE! LA BILANCIA TIENE ANCHE SE QUESTA SETTIMANA HO MANGIATO MOLTO COME DIMOSTRA LA MEDIA DI CHO DIE ASSUNTA.
- SAPER GESTIRE PASTI FUORI CASA E IN CONVIVIALITA' SENZA FARSÌ DEL MALE E MANTENENDO UN BUON COMPENSO E' UNA DELLE COSE SU CUI LAVORO ... E OGNI VOLTA MIGLIORO!
- QUALCHE NOCCIOLINA E MANDORLA DI TROPPO, UN PAIO DI BICCHIERINI DI WHISKY DOPO CENA ... PER IL RESTO SONO BRAVO, LA BILANCIA TIENE!
- CONTINUA IL MIO PERCORSO DI "CONTENIMENTO" ... ALLENARSI 5/6 VOLTE ALLA SETTIMANA, ANCHE INTENSAMENTE, E NON SUPERARE I 300 GR DI CHO AL GIORNO DI MEDIA SIGNIFICA GESTIERE UNA DIETA TRA LE 2300 E LE 2800 KCAL (DANDO PER SCONTATO CHE STIAMO SU UNA RIPARTIZIONE PIU' O MENO 55% CHO, 15% PROT, 30% GRASSI)
- SETTIMANA REGOLARE. I PASTI FUORI NON RAPPRESENTANO PIÙ UN PROBLEMA. QUALCHE BRINDISI DI TROPPO, MA SENZA RAGGIUNGERE LIVELLI DA STORDIMENTO.
- IL BUON COMPENSO NON PUÒ PRESCINDERE DALL'EDUCAZIONE NUTRIZIONALE ... SIAMO CIO' CHE MANGIAMO! IL DIABETE DI TIPO 1 NON PUÒ PRESCINDERE DALLA TERAPIA INSULINICA, MA SE PUNTIAMO SEMPRE SOLO E TUTTO SULLA "TERAPIA" ABBIAMO SOLO UNA VARIABILE SU CUI "GIOCARÈ" MENTRE A ME PIACE AVERE PIU' OPZIONI SU CUI MODULARE SCELTE E RAGIONAMENTI. LA COMPLESSITA' SI RISOLVE AFFIDANDOSI A REGOLE SEMPLICI!
- SONO TIRATO, MANGIO BENE ANCHE SE LE RICHIESTE ENERGETICHE DEL CORPO PORTANO A QUALCHE ESAGERAZIONE. CICCETTINI VARI ESTEMPORANEI (WHISKETTINO, SAMBUCHINO) MA GESTITI CON SOBRIETA' E IN DOSI LIMITATISSIME.
- POSSO FARE MEGLIO, MA SE LA POPOLAZIONE MEDIAMENTE MANGIASSE COME MANGIO IO IL DIABETE DI TIPO 2 E ALTRE "MALATTIE" DEL BENESSERE SAREBBERO PRESTO DEBELLATE ... IO MI TENGO IL MIO TIPO 1 !
- 4 GIORNI A BASE DI CUCINA BRETONNE NON SONO L'IDEALE, MA TUTTO SOMMATO MI SONO DIFESO BENE. ANCHE LE TANTE ORE ALLA GUIDA SEDUTO NON MI HANNO CAUSATO GROSSI PICCHI POST PRANDIALI.
- BENE NEL CONTENERE L'APPORTO ENERGETICO E NELLA VARIAZIONE DELLA DIETA. DA OGGI A MILANO FARO' UN PICCOLO FIORETTO LIMITANDO IL CONSUMO DI ALCOOL A ZERO O PRESSOCHÈ ZERO!
- PESO STABILE A 68 KG NONOSTANTE VIAGGI E PASTI CONVIVIALI. VOLEVO FARE UN FIORETTO E STARE AD ALCOOL ZERO MA NON CI SONO RIUSCITO ANCHE SE NON HO ABUSATO NE' DI BIRRA NE' DI VINO E QUINDI IL MIO STOMACHINO SI E' COMPORATO BENE. NEI PROSSIMI GIORNI MI ASPETTANO PASTI CUCINATI A CASA E DUNQUE DOVREI RIUSCIRE A NUTRIRMI COME SI DEVE!

METABOLICAMENTE:

- A PARTE L'ULTIMA SETTIMANA DOVE HO VISTO QUALCHE IPERGLICEMIA PERSISTENTE TORNARE A MACCHIARE IL MIO DIARIO, DA 4 MESI HO UNA GESTIONE ECCELLENTE, SEMPRE STANTE I DATI DA ME RACCOLTI CON IL MINIBOOK. AI TEST DI LABORATORIO L'ARdua SENTENZA!
- "INTENSIFICATO AUTOCONTROLLO STANTE ALCUNE GLICEMIE FUORI CONTROLLO DA QUALCHE GIORNO. MA SENZA INTELLETO LA BUONA VOLONTA' NON SERVE A NIENTE! TRA CORREZIONI E BOLI COMBI HO SUPERATO LE 6 INIEZIONI AL GIORNO DI MEDIA! TROPPE A MIO AVVISO". SE MI INGOZZO DI DOLCI ALLE FESTE DI COMPLEANNO, POI NON POSSO LAMENTARMI CHE LA GLICEMIA SCAPPA. MA PER FORTUNA SONO EPISODI (CHE SI RIPETONO)
- RITROVATO CONTROLLO E DISCIPLINA. RITORNO A CONTA DEI CHO PIÙ PRECISA MI CONSENTE DI ARGINARE LA FASE "RESISTENTE" CHE STO ATTRAVERSANDO ... HO EVIDENTEMENTE MESSO SOTTO STRESS IL MIO GIÀ IMPERFETTO METABOLISMO DEGLI ZUCCHERI ... RIVISTO E CORRETTO RAPPORTO INSULINA:CHO.
- STO RITROVANDO LA VIA DEL BUON COMPENSO ORAMAI ABBANDONATA DA 15 GIORNI. TROPPI PICCHI OVER 200 ... NON SONO PIÙ ABITUATO A PARTIRE ALTO ... TUTTAVIA COME SCRIVEVO SECOLI FA, PIÙ IN ALTO LA GLICEMIA SALE, PIÙ SOVENTE CADE PRECIPITEVOLISSIMEVOLMENTE! TROPPE IPER, TROPPE INIEZIONI, TROPPI CONTROLLI ... USARE LA TESTA AL MOMENTO GIUSTO, EVITA DI DOVERLA USARE PER IL FUORI PROGRAMMA!
- GENNAIO E' STATO UN MESE DI PICCHI OVER 200 ... SBAGLIO QUALCOSA MA NIENTE DI PREOCCUPANTE. TUTTI ABBIAMO BISOGNO DI QUALCHE MOMENTO DI SCARICO. PAGHERO' SICURAMENTE UN PO' IN GLICATA, VISTO CHE E' INFLUENZATA DALLE ULTIME 3 SETTIMANE, MA COMUNQUE SONO TRANQUILLO. SE FACCIO I COMPITI A CASA E RESTO CONCENTRATO, IL COMPENSO E' NATURALE CONSEGUENZA!
- QUALCOSA NON FUNZIONA NEI MIEI CALCOLI ... O MI SI SONO AVARIATE LE INSULINE DI COLPO, OPPURE SONO TORNATO A 1:15 DI RAPPORTO INSULINA:CHO. PER CARITA', NULLA DI MALE, SOLO CHE MI CI DEBBO ABITUARE. GLICEMIE AL RISVEGLIO E PICCHI POST PRANDIALI DELLA SERA DA SISTEMARE.
- LA MISCELA DI CARBURANTI UTILIZZATA VA MODIFICANDOSI. IL MIO LIVELLO DI ALLENAMENTO E LA MIA SENSIBILITA' ALL'INSULINA FORSE MI DICONO CHE E' ORA DI MODIFICARE IL PROFILO BASALE. SE MI ALLENO TRA LE 16 E LE 17, ANCHE A 4 ORE ABBONDANTI DAL PASTO, HO COMUNQUE RISPOSTE GLICEMICHE TENDENTI ALL'IPOGLICEMIA. PENSO DI TORNARE ALL'INIEZIONE UNICA. CI RAGIONERO' SU.
- CONTINUA IL MIO PERCORSO DI "CONTENIMENTO" ... ALLENARSI 5/6 VOLTE ALLA SETTIMANA, ANCHE INTENSAMENTE, E NON SUPERARE I 300 GR DI CHO AL GIORNO DI MEDIA SIGNIFICA GESTIERE UNA DIETA TRA LE 2300 E LE 2800 KCAL (DANDO PER SCONTATO CHE STIAMO SU UNA RIPARTIZIONE PIU' O MENO 55% CHO, 15% PROT, 30% GRASSI)
- HO RIMONTATO IL SENSORE: ORAMAI LO SO GESTIRE NEL SENSO CHE SO NON FARMI CONDIZIONARE. MI E' SERVITO PER CAPIRE ALCUNE MODIFICAZIONI NELLE RISPOSTE GLICEMICHE IN ESERCIZIO ANCHE SE GLI ORARI CHE MI DANNO PIÙ "PROBLEMI" SONO QUELLI A 3/4 ORE DAL PASTO DOVE EVIDENTEMENTE HO ANCORA UNA CODA DI RAPIDA IN CIRCOLO. PER ME L'ANALOGO ULTRARAPIDO E' INCOMPATIBILE CON ATTIVITA' FISICA INTENSA E IMPEGNATIVA.
- STANTE QUALITA' E QUANTITA' DEGLI ALLENAMENTI, L'AUMENTATA SENSIBILITA' INSULINICA E PIU' IN GENERALE IL MIGLIOR ASSORBIMENTO DEI CHO, HO DECISO DI TORNARE ALLA BASALE IN UNICA SOLUZIONE (11U) NEI GIORNI DI ALLENAMENTO, MANTENENDO INVECE UNO SCHEMA A 2 INIEZIONI (11+3) NEI GIORNI DI RIPOSO/INATTIVITA'. MI SEMBRA UNA SCELTA AZZECCATA SU TUTTI I FRONTI!
- STANDARDIZZATO IL RITORNO ALLA INIEZIONE SINGOLA NEI GIORNI DI ATTIVITA' FISICA, E DOPPIA BASALE NEI GIORNI DI RIPOSO (11 VS 13/14 U DIE). RIDOTTI I PICCHI POST PRANDIALI COME SI DENOTA DAI LIVELLI MASSIMI DI GLICEMIA GIORNALIERI. LA QUALITA' DEGLI ALLENAMENTI SU RITMI AEROBICO-GLUCIDICI MIGLIORA DECISAMENTE L'ASSORBIMENTO RISPETTO AI LIPIDICI TROPPO LENTI O ALL'INTERVAL TRAINING ANAEROBICO!
- CONTINUO A RIDURRE (MA NON ANCORA AD ELIMINARE) I PICCHI POST PRANDIALI. PIÙ MIGLIORO LA PREPARAZIONE, PIÙ CONTROLLO I BOLI, MENO ESCURSIONI GLICEMICHE VERIFICO. PER CARITÀ, IL MECCANISMO È IMPERFETTO E OGNI TANTO SCAPPA VIA, MA HO UN GIUSTO COMPROMESSO TRA COMPENSO E SBATTIMENTO. FORSE DOVREI IMPEGNARMI UN PO' DI PIÙ SUL MIO METABOLISMO E MENO A QUELLO DEGLI ALTRI PER TORNARE STABILMENTE CON $A1C < 6,5!$
- DISCRETO COMPENSO ANCHE SE CONTINUO A INFILARE QUALCHE OVER 200 UN GIORNO SU DUE CHE UN PO' MI DA FASTIDIO, ANCHE PERCHÉ SO CHE POTREI EVITARLO CON UN PO' DI MAGGIOR DISCIPLINA. FABBISOGNO INSULINICO ORAMAI STANDARDIZZATO INTORNO ALLE 25/26 U DIE, OVVERO AI LIVELLI DI 1 ANNO FA, ANTE INFORTUNIO!
- HO CAMBIATO ENTRAMBE LE PENNE ... PROBABILMENTE LA BASALE SI ERA AVARIATA PERCHE' LE GLICEMIE SONO SENSIBILMENTE MIGLIORATE DOPO LA SOSTITUZIONE! COSE CHE CAPITANO!
- POSSO FAR MEGLIO, MA COSÌ MI STA BENE ANCHE PERCHE' RIESCO A TENERE TUTTO SOTTO CONTROLLO SENZA ASSILLI E ANSIA. STO ANCHE IMPARANDO A QUANTIFICARE I CHO NEI PASTI AD OCCHIO. CERTO CON LA BILANCIA TUTTO E' PIÙ PRECISO, MA E' UN ALLENAMENTO. UN PO' COME GESTIRE QUALCHE GIORNATA SENZA MISURARE LA GLICEMIA, NON PER PIGRIZIA, MA PER NON ANDARE NEL PANICO SE IL GLUCOMETRO NON FUNZIONA!

MENTALMENTE:

- ABBANDONARE IL TRAIL IN FAVORE DELL'ASFALTO MI COSTA FATICA, ANCHE SE MI CONCEDERO' UN COLLINARE E UN TRAIL A SETTIMANE ALTERNATE. SONO CURIOSO DI INIZIARE UNA NUOVA CACCIA AL MURO DELLE 3 ORE ... L'ASFALTO FINO AD OGGI NON HA PREMIATO I MIEI SFORZI ... SPERO LA TESTA MI AIUTI A LIMARE ALCUNE MIE LACUNE!

- FINO A QUANDO UNO RIESCE A SVEGLIARSI PRESTO E CON GELIDE TEMPERATURE INVERNALI RECARSÌ A MONTEFORTE D'ALPONE PER CORRERE SIGNIFICA CHE LA PASSIONE PER LA CORSA SUPERA OGNI COSA ... E PENSARE CHE AVEVO DETTO CHE NON AVREI PIÙ FATTO LA MONTEFORTIANA ... DA IMBUCATO, QUESTA VOLTA, MA SONO ALLA MIA 7A PARTECIPAZIONE CONSECUTIVA! HO AVUTO MOMENTI MIGLIORI. MA UN MESE ALL'ANNO DI INCERTEZZA È CONCESSA A CHIUNQUE. CIELO AZZURRO E SOLE AIUTANO A CORRERE MEGLIO ... MA NON CONTINUERÀ COSÌ ... DOVRÒ TROVARE MAGGIOR DETERMINAZIONE ... E SOPRATTUTTO DEBBO PENSARE A CHI NON RIESCE A FARE NEMMENO LA METÀ DI QUELLO CHE FACCIO IO ... BUONA VOLONTÀ, MEMORIA E MENTE ILLUMINATA AIUTANO A SCORGERE LA LUCE E A NON SPRECARRE IL DONO!
- LA CORSA SULLA NEVE È DIVERTENTE. IL GRUPPO DNL PURE. QUESTA SETTIMANA MI SONO CONCESSO ALLENAMENTI DIVERTENTI, CON E SENZA NEVE ... AUGURO A OGNI RUNNERS DI DIVERTIRSI COME MI DIVERTO IO!
- SETTIMANA INTERLOCUTORIA. LE CONDIZIONI METEO NON HANNO SCALFITO LE MOTIVAZIONI, ANZI LA CORSA IN CONDIZIONI AVVERSE MI STIMOLA. TORNATO A CARDIO E RITMI SEMPRE SOTT'OCCHIO TENDO UN PO' A CORRERE A "MUSO DURO" PENSANDO TROPPO AI TEMPI. DEBBO INVECE PENSARE SOLO A PRODURRE E GODERE DELLE ENDORFINE!
- TENGO BENE, LA VOGLIA DI CORRERE RESTA INTATTA E MI MUOVO BENE TRA TRAIL, FARTLEK, PROGRESSIVI, RITMI E FREQUENZE. MI MANCANO 5/6 BATTITI AL MINUTO , 10/12 SECONDI SULLE RIPETUTE E 4/5 SECONDI SUL RITMO MARATONA. 8 SETTIMANE A MILANO ... MEZZO SECONDO A SETTIMANA ... SEMBRA POCO, MA BISOGNERA' "SPUTARE SANGUE" ... SEMPRE CON IL SORRISO! ENJOY BLOOD SPITTING RESPONSIBLY!
- LA DUE GIORNI OUTDOOR (24-25 FEBBRAIO @ MONTI SIBILLINI) MI È PIACIUTA E MI È SERVITA PER RECUPERARE UN PO' DI ENERGIE MENTALI. TUTTAVIA FISICAMENTE È STATA COMUNQUE IMPEGNATIVA TRA BRIEFING, RIUNIONI, TAVOLATE E LUNGHE PASSEGGIATE ... 5 ORE SULLE GAMBE SONO SEMPRE 5 ORE SULLE GAMBE ...
- CORRERE MI PIACE E PROVO PIACERE NEL LEGGERE, INTERPRETARE E APPLICARE IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PREVISTO. RISPETTO AL PASSATO MI PARE DI RIUSCIRE A GESTIRE CON MENO ANSIA LE SEDUTE PIU' IMPEGNATIVE E A MODULARE KM E INTENSITA' ANCHE IN RELAZIONE ALLE SENSAZIONI, ALLA PERCEZIONE DELLA FATICA E AL RECUPERO. IL TRAIL MI PIACE DI PIÙ MA LA MARATONA INSEGNA I FONDAMENTALI!
- CORRERE SENZA RANCORE ... GESTIRE I RECUPERI MA CORRERE COME SEI ... RUN AS YOU ARE ... SONO IN GRADO DI FARLO? ... NO ALLA CORSA TOTALIZZANTE!
- PROCEDE IL MIO PERCORSO PER CONQUISTARMI IL DIRITTO A GIORCARMELA ... PODISTICAMENTE PARLANDO ... E QUEST'ANNO ME LA GIOCO PRIMA A MILANO E POI A COPENHAGEN DOVE ANDRÒ COMUNQUE PER DARE IL MIO MEGLIO, MA INIZIERÒ A LAVORARE IN MANIERA SISTEMATICA SUL TRAIL E SULLA CORSA IN MONTAGNA! MI SENTO COME UN ANIMALE IN GABBIA SE NON POSSO SFOGarmi CORRENDO IN NATURA! E SE NON CE LA FACCIO AMEN, ANDRO' PIU' FORTE NEL TRAIL!
- IL FLOP AL LUNGHISSIMO DOMENICALE MI HA UN PO' DEMORALIZZATO, NEL SENSO CHE HO SBAGLIATO L'ALLENAMENTO PIÙ IMPORTANTE IN OTTICA MARATONA ... ERO IN COMPAGNIA DI DUE RUNNER, PIETRO E MICHELE, MOLTO PIÙ FORTI DI ME, E MI SONO FATTO PRENDERE DAI SOGNI DI GLORIA ... SENZA TENERE CONTO DEL MIO REALE VALORE: UN BEL BAGNO DI UMILTÀ È QUEL CHE CI VUOLE ... PERSO UN PO' DI OTTIMISMO PER MILANO. MA CONFIDO NELLE MIE DOTI DI RECUPERO
- MI RENDO CONTO CHE LA MARATONA UN PO' MI SPAVENTA, O MEGLIO, SE DEBBO CORRERE PER DIVERTIRMI E GUARDARMI IN GIRO NON SCELGO DI CERTO UNA MARATONA E TANTO MENO QUELLA DI MILANO. IN MARATONA AMO MISURARMI CON I MIEI LIMITI "PRESTAZIONALI" MA MI RENDO CONTO CHE HO MOLTI LIMITI MENTALI NELL'AFFRONTARE TUTTO CIO' SERENAMENTE. SE DEBBO PARTIRE PER UN TRAIL DA 100 KM SONO MOLTO PIU' RILASSATO!

IL RESTO CONTINUA NELLA SEZIONE "ROADMAP COPENHAGEN! ...