

Maratona dei Mille – Marsala 2010

di Pippo Pipitone

Anche questa è fatta! In verità in quest'ultimo periodo di maratone ne ho corse un po' poche, vuoi per l'età, vuoi per la scusa dell'età, vuoi anche perché la maratona è una gran fatica di allenamento e se ti manca lo stimolo e la voglia allora non inizi mai. In occasione del 150esimo anniversario dello sbarco dei Mille Marsala ha voluto fortemente organizzare la 1ª Maratona, quale occasione migliore per partecipare? Lo stage fatto a Cecina presso il Marathon Center del Professore Rosa, è stata la scintilla che mi ha fatto scoppiare la voglia e la decisione di correre la prossima maratona. Il test sulle soglie, l'ottimo stato di forma che mi trovavo ed il programma elaborato da Huber Rossi mi hanno fortemente convinto. Durante gli allenamenti tutto è filato alla perfezione, le sedute effettuate secondo tabella; molto importante è stato l'uso del cardiofrequenzimetro che si è rilevato di molta utilità per stabilire il ritmo di corsa.

Ed eccoci a Domenica 9 Maggio, giornata soleggiata, temperatura alle ore 7,10 di 18 gradi (verso le ore 11 toccherà i 27 gradi). Glicemia della notte 111, sveglia ore 5,59 glicemia 98, faccio colazione con 25 grammi di carboidrati (tre fette di pane con il miele) e faccio un bolo di 1,5 ricordandomi di dimezzare la basale al 50% (0,3 ogni ora) circa un'ora e mezza prima della gara. Sono le 7,30 e mi avvio verso destinazione, posteggio al macchina e con aria disinvolta e fischiettante mi dirigo verso la zona partenza. L'atmosfera del pre-gara è sempre affascinante e fantastica, quasi meglio di correre in gara, è bello quando vedi gli amici che stanno provando in quello stesso momento le tue stesse emozioni, che ti stringono la mano e ti riconoscono complimentandosi anche per quello che noi atleti di *Diabete no limits* facciamo e dimostriamo: "l'atleta diabetico non esiste, esiste solo l'atleta e basta..." (Cristian Agnoli).

Manca poco alla partenza, preparo le mie ultime cose, controllo la glicemia - 143, ottima la scelta di ridurre il micro 1 ora e mezza prima della gara, e poi ho scelto di fare come dice il grande Doc. Mario "durante il riscaldamento sorseggiare mezzo litro d'acqua perché se la bevi prima la elimini tutta "; io ho aggiunto anche due cucchiaini di miele. E' fatta! glicemia 183, ottima per partire, griglia di partenza, gps pronto, controllo le tasche porta tutto, metto il micro in fase di stop, reflattometro roche nano (con 6 strisce protette con dell'alluminio e pungidito a parte). Pronti, Via!

Mi sento bene, le gambe vanno, devo rallentare il ritmo e cercare un gruppetto che va a 4,15 al km, finalmente riesco a trovarlo al 6° km, tre atleti che vanno a quel ritmo, le sensazioni sono buone anche perché è troppo presto per sentirsi stanchi.

Controllo la glicemia al 8° km è 220, non mi preoccupo più di tanto ancora c'è tanto da correre e programmare un bolo non è il caso. I chilometri scorrono e il mio gruppo è sempre affiatato, il ritmo al km è di 4,18, ancora sono lucido e fresco, ma con leggeri dolorini alla pancia, sicuramente la colazione di questa mattina starà facendo la sua parte, ma la cosa mi preoccupa non più di tanto. Passo i 21 km in 1 ora 30, con il sorriso sulle labbra e incitato dallo speaker Aldo Siragusa che con tanto entusiasmo annuncia il mio nome ma soprattutto il nostro gruppo di Diabete no limits.

Al 23° chilometro il mal di pancia si fa sentire sempre di più, da 4,16 al km devo passare a 4,25 e poi anche a 4,30 al km, il mio gruppetto purtroppo va via, conoscendo questi sintomi decido di non forzare per evitare le conseguenze già vissute in passato. Controllo la glicemia è 180, va bene decido ancora di tenere il micro in stop per riaccenderlo gli ultimi 12 km. Dal quel momento in poi l'obiettivo è di concentrarmi sul dolore ed essere bravo a gestirlo con minimo danno la gara.

Comincio a ridurre gradualmente la velocità per sentire se le fitte passano, ma all'improvviso mi mancano le forze. Al 28° km comincio a camminare, la glicemia è la stessa (180), poco dopo mi rimetto a correre ma non riesco a correre più di 5- 5,10 al km, a volte anche a 5,30 al km, non sto molto bene. Mi fermo anche per pochi secondi al 33° km per capire se è il caso di ritirarmi o no, ma capisco che non sono proprio da buttare e che se corro piano forse c'è la farò. Il calvario continua, il mal di pancia mi fa fermare di nuovo, cammino per circa 5 minuti, è arrivato il momento di prendere una decisione, che fare? Mancano circa 7 km all'arrivo!

Riparto molto lentamente al 35° km, vado molto piano da 6 al km passo ad un media di 5,05 al km, riesco a tenere questo ritmo, intanto controllo la glicemia è 145, decido di avviare il micro e fare un bolo di 0,7 (perché era da circa 3 ore spento). Finalmente gli ultimi chilometri, vedo il 41° km e mi chiedo come c'è l'ho fatta ad arrivare fino qui? Ecco l'arrivo, anche se sei morto negli ultimi metri ti vengono le forze! 3 ore e 25 minuti, ormai questo tempo, personalmente, l'ho targato come il tempo dei disastri, e invece no, sono lo stesso contento perché ho portato a termine un obiettivo che si era presentato difficile da raggiungere. Glicemia all'arrivo 140.

Con questa sono dodici le maratone che ho corso, c'è chi non le conta, io lo faccio perché per me sono maestre di vita ed ognuna ha una sua storia diversa ed un suo fascino particolare, a prescindere dal risultato.

Una volta ho letto una frase "Le orme che forse un giorno lascerò...": ecco, questa per me è stata un'altra orma che ho lasciato della mia corsa in questo mondo.