

Riceviamo e volentieri pubblichiamo questa e-mail di Pippo Pipitone del G.S.D. Atletica Mazara, che ci racconta la sua esperienza alla recente EcoMaratona delle Madonie dove si è cimentato nella prova non agonistica di 14 km.



Eccomi ad affrontare un'altra prova. Sono ancora più orgoglioso per tutti noi: il nostro gruppo di "Mellito Runners", come dice il mio amico Cristian (*N.d.R. ci si riferisce al diabete mellito o insulino-dipendente con cui Pippo convive*), si riunisce in un contesto diverso dai precedenti appuntamenti. Siamo per la seconda volta in Sicilia, sulle Madonie e, precisamente, a Polizzi Generosa dove si corre l'EcoMaratona delle Madonie. La struttura che ci ospita è il Feudo San Giorgio - raggiungibile dalla S.S. 120 al km. 45,900 - un antico casale ristrutturato e convertito in agriturismo, situato al centro di un immenso territorio coltivato in gran parte a frumento e in parte a vigneto.

Dicevo che sono orgoglioso, e non finirò mai di dirlo, perché con la *Beat Pippo* (8 dicembre 2007 a Marsala) si è creato un gruppo fantastico e anche questa occasione lo dimostra in pieno. Faccio i complimenti a Cristian, e non finirò mai di farglieli perché riesce sempre a curare tutti i dettagli con tanta passione, ormai è il nostro leader. Faccio i complimenti a tutti voi che continuate a seguirci ed a credere che le cose buone e genuine, se vogliamo, si possono concretizzare. Eppure non ci vuole molto: bastano umiltà, serietà, amicizia, e amore. Io dico sempre: "comunque vada sarà un successo", e lo dico nel puro senso della frase e fino ad ora le nostre manifestazioni hanno avuto il successo che ci aspettavamo.

Avevo deciso di non correre l'EcoMaratona per il problema al piede sinistro. Ho ripreso a correre da poche settimane e non avevo sulle gambe l'allenamento specifico sia per correre i 42 km. sia soprattutto per affrontare il percorso insidioso, faticoso, tortuoso ma nello stesso tempo affascinante dell'EcoMaratona.

Ho deciso di correre la non competitiva di 14,400 km. – sempre sui sentieri del parco delle Madonie – insieme a miei cari amici, Augusto, Vincenzo, Marco ed Alfio. Siamo arrivati al Feudo San Giorgio intorno alle 12.00 e l'incontro con Cristian e gli altri è sempre emozionante per me, dopo i saluti ci sistemiamo negli appartamenti molto belli e caratteristici. Vittoria, Beatrice e Germana (le mie figlie e mia moglie), sono anche loro entusiaste del posto ed io sono contento che abbiano voluto accompagnarmi in questa occasione.

Dopo il pranzo Cristian, ormai noto come Presidente di DNL, prende la parola. In sala tra di noi c'è questa volta un volto nuovo per gli altri presenti: è il Dott. Nino Russo, una persona colta che sicuramente arricchirà molto le nostre esperienze future in campo umano e sociale. Anche questo incontro pomeridiano ha avuto il successo che ci aspettavamo: è da cose piccole,

fatte bene e con criterio che si possono cogliere grandi frutti. La serata si conclude in bellezza, con la lunga tavolata sul belvedere di Polizzi Generosa, dentro l'enorme tenda montata dagli organizzatori.

La sveglia suona alle 6.15 e mi preparo per la colazione: la mia famiglia mi raggiungerà più tardi in paese. Glicemia al risveglio 160, faccio colazione con una tazza di latte e caffè ed una fetta di torta semplice e...3,5 boli. Mi sento un po' strano, nel senso che è la prima volta che partecipo ad una non competitiva, sento che l'emozione della gara mi manca, sono molto più rilassato: per una volta non devo concentrarmi su come gestire le forze, l'alimentazione, l'insulina. Eppure di tutte queste cose sento la mancanza, come se fossi un pesce fuori dall'acqua. Questa sensazione di sentirsi non partecipe alla manifestazione regina, sono riuscito a superarla in poco tempo, anzi sono soddisfatto di me stesso per aver preso la decisione di partecipare alla non competitiva: ancora non ero in grado di partecipare ad una gara sulla distanza più lunga e, soprattutto, con tutte le insidie e difficoltà che presenta l'EcoMaratona delle Madonne. Saggia decisione.

Ho condiviso le stesse sensazioni con il mio amico Augusto, anche lui convinto che in quel momento ero giusto fare come abbiamo fatto. Al contrario, invece, ha fatto il nostro amico Cristian, molto più testardo di noi, ma soprattutto molto più allenato per correre questa EcoMaratona. Onore a Cristian per il 13° posto assoluto e anche a Franco per il 64° e a Carlo per il 66°. Dopo la loro partenza alle 8.30, inizia la mia prima avventura non competitiva insieme ad Augusto, Vincenzo, Marco e Alfio.

La glicemia prima della partenza è ancora sui 165, dimezzo solo del 50% la basale e parto. Il percorso è affascinante ed unico, me lo aspettavo meno insidioso, invece è molto impegnativo, ma lo spirito di correre in piena serenità e divertendoci ci consente di provarne tutta l'ebbrezza. Corro insieme ad Augusto, mentre Vincenzo sta dietro, troviamo il tempo di fare tutto, anche le foto ai panorami, ci fermiamo ai ristori a parlare con gli organizzatori, aspettiamo Vincenzo per scattargli una foto. Riusciamo anche a... sbagliare percorso e poi tornare indietro e riprendere il sentiero giusto!

Intanto controllo la glicemia, 118 dopo un'ora di corsa, spengo il micro e mangio al ristoro un po' di zuccheri, calcolando che ancora manca circa mezz'ora all'arrivo. Nonostante tutto riusciamo, io ed Augusto, ad arrivare prima, sicuramente ci sarà un primo ed un secondo, ma a noi questo non importa, non per niente è una non competitiva. Nonostante ciò qualcuno ancora queste cose non le recepisce e, voltandoci, vediamo alle nostre spalle, un partecipante, che come poi anche Vincenzo confermerà, ha "tagliato" lungo il percorso. Glicemia all'arrivo 160. Sono soddisfatto di come è andata e ringrazio tutti i miei amici per aver condiviso con me anche questa bella esperienza.

Un grazie particolare alla mia famiglia: Germana, Vittoria e Beatrice per la loro pazienza e per l'aiuto e la forza che mi danno ogni giorno.