

*Riceviamo e volentieri pubblichiamo questa e-mail di Pippo Pipitone del G.S.D. Atletica Mazara, ritornato alle gare dopo un lungo stop per problemi fisici in occasione dell'ottava edizione del Trofeo Garibaldino di Marsala, 1ª prova del Grand Prix Provinciale su strada 2008. Come molti di voi sapranno, Pippo, oltre ad essere un valido sportivo è anche testimonial dell'ANIAD, l'associazione che raccoglie in Italia gli atleti con diabete. Lungi dall'allontanarlo dalla pratica e dalla passione sportiva, questa condizione che Pippo vive da anni, lo ha portato ad impegnarsi ancora di più nello sport come strumento per vivere meglio e come testimonianza di vita.*



11 Maggio 2008, finalmente sono tornato. Si è vero, era da fine agosto dell'anno scorso che non partecipavo alle competizioni podistiche amatoriali, a causa di un problema al piede destro. In quel periodo ho voluto fortemente partecipare alla "Beat Pippo" (n.d.r. Campionato Italiano ANIAD disputato a Mazara del Vallo), sperando ad un miracoloso recupero, ma come molti di voi avranno visto non ero al meglio e ho finito la gara zoppicando, anche se ero felicissimo per come si è svolta tutta la manifestazione. Ed eccomi qui, oggi: dopo circa otto mesi di sosta podistica, ma di discreta attività ciclistica, ho potuto riassaporare le vecchie emozioni della corsa.

Mi sono svegliato alle 7 del mattino con 90 di glicemia e, considerando che la partenza della gara era fissata per le ore 10.00, ho fatto colazione con una merendina al cioccolato, un tazza di latte e biscotti integrali, 3 boli di insulina con un prolungamento di somministrazione ritardato di quindici minuti. Non ho dimezzato la basale come è mia abitudine fare durante gli allenamenti, perché ho considerato che in gara è tutto diverso, soprattutto per le gare brevi, dove l'adrenalina fa il suo effetto di "iper" sulla glicemia.

Alle 8.00 arrivo a Marsala, sul luogo di partenza: c'è ancora poca gente, ma la voglia di rivedere i vecchi amici ed i preparativi per l'organizzazione era tanta, e, quindi, con molta comodità e senza l'ansia di fare tutto in fretta, mi sono gustato tutti i particolari. La temperatura è ottima, un po' di venticello, un bel freschetto, le condizioni ideali per correre. La gara podistica era inserita nel programma di manifestazioni predisposte in occasione della ricorrenza dello sbarco dei Mille di Garibaldi nella città Lilybetana e quindi il contorno è ancora più festoso e animato del solito.

Intorno alle 9.15 faccio il mio controllo glicemico, come previsto l'adrenalina ha fatto la sua parte, il valore è 220, faccio un bolo di 0,4 e inizio il mio riscaldamento, cercando di far scendere un po' il valore. Ci dirigiamo tutti verso il porto, punto della partenza, dove siamo attesi da tanta gente con bandiere tricolori, la banda musicale, le autorità istituzionali, il Sindaco della città. Cerco di capire come mi sento emotivamente, se sono preoccupato della prestazione. Sono tranquillo, mi interessa solo essere presente e gustare il momento, bello soprattutto per la cornice di pubblico.

Sono le 10.00 e, finalmente viene dato il via: siamo in circa 300, ma non parto sparato, non è nelle mie intenzioni, vado tranquillo, a sensazione. Infatti, rispetto quello che mi ero preposto, percorro il 1° chilometro a 4'01, il secondo chilometro a 4'00, ma è da otto mesi che non gareggio e non corro e non ho più i riferimenti cronometrici, mi chiedo se potrò tenere questo ritmo fino alla fine.

Mi sento bene, non fatico troppo e decido di continuare con questo ritmo, il 3° chilometro a 3'52, continuo, cercando di arrivare al quarto a 4'00. Ci riesco alla perfezione e comincio a crederci di più, completo il quinto a 3'55, il sesto a 4'00, il settimo a 3'58. All'ottavo chilometro vengo raggiunto da un gruppetto che mi invita a seguirli, anche perché fino a quel momento loro avevano fatto la gara dietro di me. Decido di mettermi dietro a loro, corro l'ottavo ed il nono chilometro a 3'55, vedo da lontano l'arrivo: ormai è fatta, concludo in 38'33" e sono davvero soddisfatto della prova.

Mi informano che i chilometri non sono 10 ma precisamente 9,7. Va bene lo stesso, invio un messaggio al mio amico Cristian con cui ci eravamo sentiti la sera prima e mi aveva dato un pronostico positivo. Mi dirigo in macchina per cambiarmi e controllare la glicemia: 190. Forse avrei dovuto fare, prima della partenza, 1 bolo invece di 0,4 ma va bene lo stesso, tutto serve per imparare, perché a volte non c'è esperienza che tenga per capire come è meglio fare, l'importante è fare tesoro di tutte le situazioni vissute.

La manifestazione si conclude con la distribuzione ai partecipanti del "*pane cunzato*", pane condito con olio, sale, pomodoro, acciughe, formaggio, origano ed olive, accompagnato da un bel bicchiere di vino. Mi faccio 5 boli per mangiare il mio pane cunzato e il mio bicchiere di vino. A casa alle 13.30, glicemia 130.