

“ Una Beat Pippo a tutto ... Gus !



GUS PROFILE

*Campionato Italiano di Mezza Maratona Atleti con Diabete
Maratonina di Sicilia - Mazara del Vallo, 9 dicembre 2007*

di Cristian Agnoli, Diabete No Limits Onlus

Augusto “Gus” Zecca vince il Campionato italiano di Mezza Maratona riservato agli Atleti con Diabete svoltosi in concomitanza alla Maratonina di Sicilia di Mazara del Vallo (TP).

“Beat Pippo”, come è stata battezzata la gara riservata ai “mellito runners”, vede il veloce podista romano succedere a Pippo Pipitone, campione in carica e promotore dell’evento assieme ad AGD Marsala e Diabete No Limits Onlus.

Grazie alla sinergia con il programma *Changing Diabetes*, la partecipazione è stata da record: 27 atleti hanno preso parte alla competizione, numero mai raggiunto in passato e destinato ad aumentare per le prossime edizioni.

Mazara del Vallo è vestita a festa con le scritte *Changing Diabetes* sulle divise da gara degli atleti con diabete e su tutti i pettorali dei quasi 600 iscritti.

Giornata di sole, temperatura tra i 16-18 °C, e un fastidioso vento di libeccio a spirare sul lungomare.

Ma veniamo alla cronaca della maratonina.

La partenza è ritardata alle 9,45 per alcune difficoltà nel gestire l’inserimento in griglia di tutti i partecipanti. Alla fine più o meno allineati sotto l’arco la gara parte. Cronometraggio con microchip ma senza “real time”.



BEAT PIPPO START

Il primo giro vede scattare in testa il cinquantatreenne di Lentini (SR), Vincenzo Liberto, che con passo elegante ed estremamente efficace sfreccia nei primi 2 km ad un ritmo intorno ai 3'45/km chiudendo il primo passaggio del circuito di 7 km in 27'30 (3'56/km). Velocità incredibile: anche il professor Pierpaolo De Feo, assistente in corsa dei podisti con diabete, è impressionato dalla fluidità nell'azione di corsa di questo meraviglioso corridore.

A seguire, la coppia composta da Augusto Zecca (Roma) e Cristian Agnoli (Verona), entrambi in gara e soci fondatori dell'associazione Diabete No Limits Onlus.

Il dinamico duo procede assieme, con un Cristian più brillante nella prima parte di giro (sempre un po' scriteriata la sua condotta di gara nei primi chilometri) e un Augusto più accorto e prudente nella gestione dello sforzo: il passaggio alla prima tornata è in 28'02 (4'/km).

Vincenzo Liberto è avanti almeno trenta secondi, tenuto a vista, ma fuori portata se costante su questi ritmi sino alla fine.

Pippo Pipitone, sulla carta il più veloce, riesce stoicamente a tenere il passo per i primi 3 km, ma presto si dovrà arrendere all'infortunio al piede che lo ha attanagliato da mesi e che gli ha impedito di correre ed allenarsi. Gara di cuore e orgoglio siciliani la sua: onore al merito al padrone di casa e campione in carica che concluderà comunque a denti stretti, correndo sofferente e praticamente con una gamba sola.

Al giro di boa sul Lungomare San Vito, ventosissimo e in leggero falsopiano, Liberto comincia ad accusare un certo affaticamento, e il duo Agnoli-Zecca guadagna fiducia e metri.

Qualche sguardo d'intesa, qualche incoraggiamento, qualche smorfia: inizia il lento e inesorabile recupero sul capofila. Gus redarguisce bonariamente la foga dell'Agnoli-scatenato che dopo aver superato una piccola crisi da ipoglicemia con due bustine di zucchero, procede un po' a strappi sul rettilineo battuto dal forte vento.

I due collaborano e si danno il cambio nel tirare contro vento, sfilando alcuni concorrenti che li precedono. Riescono pure a sorridere, nonostante la fatica, e a scambiarsi brevi e ansimanti impressioni sulla gara.

In quarta posizione, qualche centinaio di metri più dietro, segue, caparbio e su buoni ritmi, il valdostano Dalbard Oscar.

Agnoli e Zecca proseguono determinati, riducendo il distacco dal primo e aumentando il divario dagli inseguitori.

Il rallentamento di Liberto si trasforma in crisi e poco dopo il 12° km i due inseguitori prendono la testa della corsa. Qualcosa non funziona più nella stupenda meccanica di corsa del forte podista di Lentini. I due prima lo affiancano e poi lo sfilano. Vano l'invito ad accodarsi e tenere duro: Vincenzo, purtroppo, è in evidente difficoltà.

Nella fase conclusiva del secondo giro, un Cristian ora apparentemente più baldanzoso e pimpante, soprattutto nei brevi tratti in leggera salita, conduce al crono del secondo passaggio, 14° km, in un ottimo 56'40 (4'03 al km). I due si giocano la vittoria all'ultimo giro.

Superata Piazza Mokarta e rientrati sul lungomare, si consuma il momento cruciale della corsa. Cronaca di un attacco annunciato: Zecca, che aveva avvertito precedentemente l'amico-rivale delle sue intenzioni, prova tutto e accelera progressivamente di quei pochi secondi al chilometro. Il podista gardesano non riesce a rispondere, nonostante gli incoraggiamenti a non mollare dello stesso Augusto e del

professor Pierpaolo de Feo che per tutta la gara ha seguito la corsa in bici sostenendo e consigliando i corridori con grande bravura e tempismo.



BEAT PIPPO DINAMICO DUO

Gus allunga di una trentina di metri e Cristian, ora un po' schiacciato e seduto nella sua azione, sembra ancor poter contenere, anche se a fatica, il distacco: il gap non è ancora incolmabile. Il giro di boa sul lungomare consente di valutare le distanze, di osservare lo stile di corsa e le espressioni di fatica degli altri concorrenti.

Cristian, senza convinzione, prova una improbabile rimonta nel difficile tratto controvento, ma Gus a denti stretti non molla di un centimetro, anzi allunga nell'ultimo tratto di prima di rientrare nelle vie del centro storico. Il vantaggio è ora valutabile in una cinquantina di secondi, forse più.

A nulla serve il forcing finale dell'inseguitore. Gus è brillante più che mai e spinge al massimo delle sue possibilità, radente e filante, anche nei tratti lastricati del percorso.

Il rettilineo conclusivo vede l'arrivo trionfante di un agile e festoso Gus che, tra gli applausi, termina con lo splendido tempo di 1h25:04, primato personale, che vale pure il 62° posto nella classifica assoluta della Maratonina di Sicilia.

Augusto Zecca è il nuovo Campione Italiano di Mezza Maratona Atleti con Diabete.

Ad un minuto esatto di distacco, Cristian, vicecampione, è 76° nella graduatoria generale.

Al terzo posto un ottimo Oscar Dalbard che chiude in 1h28 (97° assoluto), ottima prestazione per un atleta polivalente che non corre una competizione ufficiale di mezza maratona da quasi un anno.

I primi tre podisti con diabete nei primi 100 della classifica generale!

Al quarto posto, l'elegante e potente Vittorio Casiraghi, in 1h30,36, seguito in quinta posizione dall'esperto maratoneta Palazzi Alberto, in 1h33,26. I due cinquantenni con diabete si classificano rispettivamente 5° e 7° nella categoria MM50!

Alla spicciolata giungo tutti gli altri. Segnaliamo tra gli altri Andrea Guerra, presidente di Ciclismo & Diabete, dalle due ruote ai due piedi, che al debutto, chiude in 1h36.

Tilaro Marco è il più veloce tra i diabetici di tipo 2, concludendo in 1h37,09.

Pippo Pipitone, favorito alla vigilia, ha concluso in 1h40, sopportando eroicamente il dolore al piede destro e spronando tutti i partecipanti lungo il percorso: un vero leader anche nei momenti di difficoltà.

Tanieli Salvatore, nonostante un'ipoglicemia in corsa (44 mg/dl!), ha saputo gestirsi, integrando di zuccheri e appena ripresi, pian piano, concludere in sicurezza la gara in 1h57 e spiccioli.

Per la cronaca il titolo femminile è andato all'unica donna che ha osato affrontare la distanza lunga: Bisciaio Giuseppina conclude la corsa in 2h21 attraversando lo striscione scortata dai primi due della classifica e tra gli applausi del pubblico. L'anno prossimo speriamo di portare almeno un paio di rappresentanti del gentil sesso a concorrere per il titolo.



BEAT PIPPO PODIO

Complimenti a tutti i partecipanti, a chi a corso per dare il meglio di sé e chi per aiutare gli altri a farlo. Tra questi Marcello Grussu che ha accompagnato Salvatore Mancosu a concludere la sua prima esperienza in mezza maratona in 2h06 e 49 secondi. Lo sport è anche questo.

I venticinque atleti con diabete (su ventisette partenti) giunti al traguardo sono la dimostrazione della capacità di gestire il proprio diabete anche in ambito competitivo agonistico ad alta intensità.

E' ovviamente necessaria qualche attenzione in più e talvolta un po' di apprensione, legata anche alla sfera emotiva di ciascun partecipante, ma la quasi totalità degli atleti ha dimostrato sufficiente lucidità mentale e consapevolezza per affrontare quasi tutte le situazioni difficili: l'atleta consapevole e preparato sa rallentare, adottare gli opportuni accorgimenti (zuccheri, insulina), ripartire e provare la gioia di concludere una corsa con la voglia intatta di correre la prossima.

Segnaliamo il ritiro del leader provvisorio, Vincenzo Liberto, che a causa di una ipoglicemia non avvertita per tempo e successivamente forti crampi, ha dovuto abbandonare a 2/3 di gara. Purtroppo un problema può capitare anche all'atleta con diabete esperto, ma la percentuale dei ritirati nella nostra categoria non è difforme da quella degli altri partecipanti alla gara Anzi!

Lo aspettiamo in forma alla prossima edizione: in una telefonata agli organizzatori Liberto ha rassicurato tutti sul suo stato di salute, scusandosi, (ma nemmeno doveva ...) per l'accaduto. Forza Vincenzo!

Congratulazioni anche a tutti i podisti con diabete, agli accompagnatori, ai diabetologi che hanno preso parte alla corsa non competitiva indossando le magliette con lo slogan "Io mi curo correndo ... e tu?".

Un "Bravi tutti!" a coloro che si sono prodigati nelle rilevazioni glicemiche pre e post gara e a rifornire di zuccheri all'occorrenza, in particolare lo staff di AGD Marsala.

I trofei *Changing Diabetes* sono stati assegnati in una festosa e partecipata cornice di pubblico.

Il vincitore assoluto ha conquistato anche il titolo del 5° camp. Aniad, l'Associazione Nazionale Italiana Atleti Diabetici presieduta dal dott. Gerardo Corigliano, che ha collaborato fattivamente all'evento.

Quest'anno Pippo era l'uomo da battere e l'impresa "Beat Pippo" è riuscita, anche se in parte per merito del piede birichino del forte atleta siciliano.

Per Pippo la vittoria più grande è stata il successo della manifestazione. Sinceramente commosso, emozionatissimo, con la sua umanità e la sua dolcezza, Pippo ci ha accompagnati, quasi coccolati, in questa bellissima esperienza a glicemia controllata!

Il 16 novembre 2008, Riva del Garda, in provincia di Trento, ospiterà il campionato per atleti con diabete all'interno della Garda Trentino Half Marathon: saremo certamente numerosissimi per far brillare, alla luce del diabete, il lato splendente della corsa (anche competitiva) !

Complimenti ancora a Augusto per la vittoria e a tutti coloro che hanno scelto di esserci!
Di corsa per cambiare il diabete ... con le parole e con i fatti!

Per concludere, qui sotto, due citazioni, una di Pippo e una di Cristian, persone con diabete che non hanno mai smesso di credere nella riuscita della Beat Pippo:

"Non corro per dimostrare qualcosa, ma correndo dimostro qualcosa" (Pippo Pipitone, promotore Beat Pippo!)

"E' proprio la consapevolezza dei propri limiti, che ci consente, talvolta, di superarli"
(Cristian Agnoli, presidente di Diabete No Limits Onlus)

Arrivederci alla prossima edizione!