

LA MIA PRIMA MARATONA ...

ROMA 2019

” ..In questi anni ho vissuto periodi di controllo meticoloso e momenti di rifiuto e sconforto. ”

Cristina Coccia

Mi chiamo Cristina, sono abruzzese e vi racconto un'esperienza sportiva davvero emozionante: la mia prima maratona. Inizio però precisando che il 04.03.1996 è la data dell'esordio del diabete mellito di tipo I, patologia con la quale convivo ormai da tanto tempo. In questi anni ho vissuto periodi di controllo meticoloso e momenti di rifiuto e sconforto. Il 2016 è l'anno della mia rinascita. Ormai sono 20 che convivo con il diabete tra penne, microinfusori, sensori, visite per il rinnovo della patente, emoglobina glicosilata e peso corporeo in aumento. Dovevo fare qualcosa per migliorare la mia condizione fisica e riprendere in mano la mia vita. Vado da un nutrizionista e scopro su Internet che esiste un gruppo di persone diabetiche che pratica sport a livello agonistico.



Vedo foto di gente sorridente e scrivo per chiedere informazioni. Compilo il modulo per iscrivermi ... entro in ANIAD Abruzzo nel 2016! Mi tessero anche con una società sportiva e inizio a correre. Gli allenamenti sono pesanti, ma con determinazione e costanza inizio a gareggiare nei circuiti locali. Chiedo continuamente consiglio per gestire la glicemia

durante gli allenamenti riducendo il basale o modificando il bolo ma continuo a fare degli errori.

Nel 2017 partecipo alla Fun Run con ANIAD e osservo con curiosità tutti gli atleti che partecipano alla maratona. Prima o poi anche io correrò una maratona! Continuo ad allenarmi e nel 2018

torno a Roma ma mi fermo al 21[^] km. Conosco Cristina Cucchiarelli al meeting organizzato dall'ANIAD e dopo pochi mesi la contatto per avere consigli utili, allenarmi e gestire la glicemia al meglio. Nel 2018 corro con ANIAD la mezza maratona di Milano, ma non mi basta. Voglio correre la maratona. Cristina mi predispone diverse schede ma la preparazione è dura, lei è lontana e da sola non ce la posso fare. Ad un pranzo organizzato dalla società sportiva conosco un atleta straordinario, Normanno Di Gennaro. I suoi racconti sono sorprendenti. Le sue imprese sportive sono incredibili. Ha vinto la 100 km del Passatore nel 1988 correndo in 6 ore e 37 minuti, una delle edizioni più belle nella quale i primi 10 atleti sono arrivati al traguardo sotto le 7 ore. Lui ha corso gli ultimi km a 3'27" ... io resto a bocca aperta. Mi racconta anche della vittoria della Pistoia – Abetone, della 50 km di Romagna, delle corse con Alberto Cova, Gelindo Bordin, Orlando Pizzolato e altri grandi dell'atletica italiana degli anni '80-'90 e delle gare nazionali e internazionali. Mi aiuta nella preparazione della maratona accompagnandomi nei lunghi. E' incuriosito. Non conosce il diabete, non capisce le difficoltà e le integrazioni che devo fare per allenarmi e soprattutto la delusione per le volte in cui la glicemia scende troppo. Si prende cura di me e mi aiuta a rispettare le tabelle di allenamento. Cominciamo a correre insieme subito dopo la mezza di Milano e maciniamo km su km. Conosce il gruppo ANIAD Abruzzo e condivide con noi eventi e manifestazioni sportive. Si affeziona a tutto il gruppo e mi ripete che gli ho fatto un bel regalo, gli ho fatto conoscere persone straordinarie.



Dopo mesi di preparazione arriva il momento di partire per Roma. Il 04.03.2019. Normanno festeggia il suo compleanno e io mi ricordo dell'esordio del diabete. Corriamo gli ultimi lunghi e il 06.04 partiamo per Roma insieme al gruppo ANIAD Abruzzo. Io ero un po' preoccupato, Normanno invece era tranquillo, sapeva che avrei concluso la gara. La mattina del 07 piove e la glicemia non è perfetta, è l'adrenalina pre-gara. Foto nel gazebo ANIAD prima di entrare in griglia, ognuno raggiunge il suo settore. Iniziamo a correre. Io e Normanno seguiamo il palloncino del pacer e andiamo avanti per le vie della città eterna. Smette di piovere e vediamo Roma in tutto il suo splendore. Superiamo i 21 km e poi i 30 km. Al 35[^] km accuso un po' di fatica e al 36[^] km arrivano i crampi, al 38[^] km vado di passo.

Cammino e corro per un paio di km ... sto per tagliare il traguardo della mia prima maratona. Normanno mi rincuora e mi incoraggia, mi dice "Guarda lì, il traguardo è vicino". Riprendiamo a correre e sul traguardo mi prende la mano per sollevarla al cielo ... superiamo il traguardo, piango di gioia, lo abbraccio e lo ringrazio. All'arrivo c'è anche Cristina, la mia personal trainer. Ci abbracciamo, le racconto la gara e mi sdraio a terra sul telo termico. Bevo un po' d'acqua e mangio mezza mela. Sorrido e sono felice. Ricordo i volti sorridenti degli atleti con il diabete che ho visto nel 2016 su internet ... sorrido perché sono anche io un'atleta con il diabete. Sorrido perché ho chiuso la mia prima maratona.

" Conosce il gruppo ANIAD Abruzzo e condivide con noi eventi e manifestazioni sportive. Si affeziona a tutto il gruppo e mi ripete che gli ho fatto un bel regalo, gli ho fatto conoscere persone straordinarie. "

