

UN CONTO IN SOSPESO...

Nel 2019 mi tradì la polvere e le pietre laviche che entravano nelle scarpe.

Marco Taurino

Avevo un conto in sospeso con “a muntagna”, Mongibello...o semplicemente con l'Etna, il vulcano attivo più alto del continente europeo. Nel 2019 mi tradì la polvere e le pietre laviche che entravano nelle scarpe (non avevo le famigerate ghettine) rischiando di ferirmi i piedi (e per un diabetico tipo 1 non è bene ferirsi i piedi), è stata l'unica gara in cui mi sono ritirato, era un trail di 94 km e io mi ritirai a metà gara, invece domenica 5 settembre 2021 ho corso la “Etna extreme, 100 km del vulcano” una gara quasi tutta su asfalto (a parte i 10 km



tra sterrato e lastricato) con un dislivello di circa 2500 mt...questa volta ho vinto io, gara conclusa con un bellissimo tempo e per la prima volta nella mia vita sono arrivato decimo assoluto! Il conto è chiuso, adesso saremo per sempre amici caro Etna!

Ma, nelle belle storie c'è sempre un “ma”, il racconto di questa gara inizia

il giovedì precedente la gara, giovedì 3 settembre 2021. Per preparare una 100 km c'è bisogno di macinare tanti km e allenarsi costantemente per gestire le eventuali crisi fisiche e mentali che possono insorgere nelle 13 ore di gara e una settimana prima della gara, iniziare a fare “lo scarico” ovvero corricchiare 10/15 km fino a un paio di giorni prima della gara.

Avevo pianificato il mio ultimo allenamento proprio giovedì 2 settembre, “vado in palestra e faccio una decina di km a ritmo blando sul tapis roulant” questo ho pensato. Torno dal lavoro alle 16, mi cambio, faccio insulina lenta (toujeo 35 unità...e magari sarebbe bello sapere se qualcun altro ha notato repentini abbassamenti di glicemia dopo aver iniettato la toujeo, solo per capire se può essere una concausa) e scappo in palestra, la glicemia è a 145, mangio solo un tarallino per non avere il picco a 200, arrivo in palestra poso il borsone, salgo sul tappetino inizio a correre, impostando la velocità a 11 km/h, dopo un minuto mi suona il sensore, 70 con due frecce in discesa, “ma come è possibile” penso, comunque corro 10 min e la glicemia continua a scendere, 63 dice il display, blocco il tapis roulant e vado a mangiare due geleè (caramelle ricoperte di zucchero da circa 8 g), corro altri 10 min ma nulla, il display segna 53, scendo ancora, mangio una barretta da 40 g (fichi e amarene) e uno squeeze (liquido a base di glucosio e maltodestrine) da 50 g. Riprendo a correre, la glicemia rimane stabile a 53, dopo 5 min non mi sento benissimo e inizio a camminare...e dopo circa 55 min decido di smettere e tornare a casa, il sensore continua a suonare. Arrivo a casa e inizio a mangiare friselline a tutta forza, ma nulla continua uno stato ipoglicemico che inizia a farmi sudare come un cavallo, sono seduto al tavolo in stato confusionale, grondo sudore, riesco a intravedere nella credenza dei confetti, mi alzo dalla sedia in precario

” ... questa volta ho vinto io, gara conclusa con un bellissimo tempo e per la prima volta nella mia vita sono arrivato decimo assoluto! Il conto è chiuso, adesso saremo per sempre amici caro Etna! ”

equilibrio mangio forse (ricordo poco) 20/25 confetti ripieni di chissà cosa...non riesco nemmeno a ricordare quanto tempo sta passando...mi risiedo prendo il telefono, cerco il numero di mia madre ma non lo trovo perché il sudore cade sul display del telefono rendendo difficile la visione dello stesso (oltre alla vista offuscata)...ma come un miracolo, mentre maneggio goffamente il telefono arriva la chiamata di mia moglie Lucia Piccinno...non ricordo più nulla di quella chiamata, ricordo solo di essermi steso sul divano e che dopo non so quanto sono arrivati i miei genitori (a cui per l'ennesima volta ho tolto anni di vita), stavolta sono sempre rimasto semicosciente, li riconosco e mi portano un gelato, arriva mia moglie...ormai riesco anche a parlare ma ho una nausea orrenda, mi gira la testa

e non riesco a stare in piedi...deve passare un'altra mezz'ora per poter andare a fare la doccia...inutile dirvi che poi dopo due ore la glicemia è arrivata a 350 mg/dl ed è rimasta tale fino al giorno successivo nonostante la somministrazione di insulina rapida. Quindi da come avete letto non è proprio un bel modo di prepararsi a una 100km che dovevo correre dopo 48 ore...sono spaventato prima di mettermi in auto, venerdì, e partire per la Sicilia, penso che in gara sentirò tutto il peso di quell'episodio e degli strascichi glicemici (che si sono placati e regolarizzati solo il sabato). Ma, e stavolta è un ma positivo, so che alla stazione di Brindisi ci sono la mia sorella di sangue Mari Ella dolce e sua sorella di sangue e basta Giovanna Montefusco che mi accompagneranno in questo viaggio e mi supporteranno con lo spirito durante la gara.

Devo dire che proprio grazie a loro due mi sono distratto, ho subito voluto "dimenticare" quel giovedì e concentrarmi per la gara. Arrivati a Bronte (partenza e arrivo della 100 km) non ci colpisce particolarmente la cittadina, sporca e disordinata con uno smog da fare invidia a Roma, ma veniamo felicemente accolti da cannoli, arancini, busiate, pistacchio, pistacchio...ah e pistacchio che si, ci fanno distrarre e ci rendono felici. Il sabato ho riposato quasi tutto il giorno (la gara partiva nella notte alle 00.00) e devo dire che mi ha aiutato tanto, anche se una iperglicemia alle 14.30 mi fa innervosire proprio perché vorrei arrivare alla partenza con una buona glicemia, faccio due unità, la glicemia era 245 e inizia a calare, così inizio a dormire tranquillo fino alle 16.30. Sveglia caffè bagno e preparazione, i miei angeli

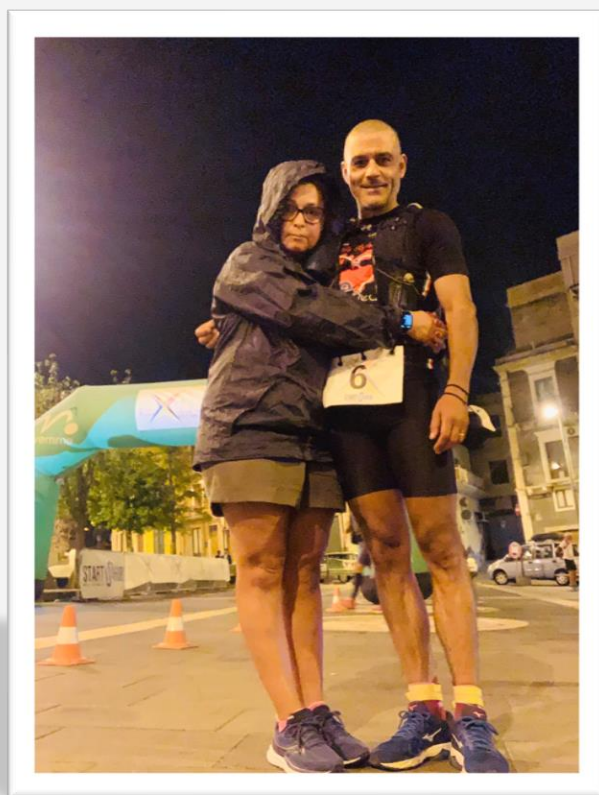
custodi sono in cerca di un ristorante che faccia consegna a domicilio e lo trovano, così alle 20.30 ceniamo nel b&b (io una pasta al pomodoro e un filetto alla piastra e poca insalata) e alle 22.40 ci dirigiamo alla partenza, la glicemia è buona (140 mg/dl)...ma appena arriviamo, dopo aver consegnato le sacche per i cambi, la glicemia inizia a salire come in ogni pregara, succede ma per fortuna siamo intorno a 220 mg/dl....e si parte! Il mio obiettivo oltre ad arrivare era non superare le 15 h ed evitare ipoglicemie in gara!

I primi 55 km li corro "a sentimento" senza guardare l'orologio, li corro tutti perché non ci sono forti pendenze, ai primi due ristori ho solo bevuto al terzo e al quarto ho mangiato solo banane, dal ristoro del km 35 ho iniziato a mangiare pane e olio e formaggio (oltre alle banane, che però ho dovuto abbandonare perché mi stavano causando forti dolori di pancia risolti con tre fermate...).



Al ristoro del km 55 inizia la salita verso il rifugio sapienza (2000 mt) e mi comunicano che prima di me ne son passati sei...rimango allucinato, e li al ristoro eravamo in 4...non ci penso e riparto, 17 km di salita non li corro affatto, solo in pochissimi tratti ed è qui che il gruppetto di 3 persone (compresa la donna che ha vinto) mi supera, loro corricchiano per tutta la salita. Arrivo su abbastanza in forma, le gambe ancora girano, inizia la discesa e corro tranquillo, ad ogni ristoro adesso assumo coca cola e al massimo del pane e formaggio, ormai ho un po' di nausea per lo sforzo, arrivo al km 88, inizia lo sterrato, sono decimo mi dicono, allora sullo sterrato accelero un po' perché il terreno è morbido (a parte la lava dura dei primi metri), supero un altro atleta e mi avvio agli ultimi km tranquillo, sono arrivato è quasi finita...ma, come avete letto ci sono sempre i ma, spunta alle mie spalle un atleta che avevo lasciato alle spalle proprio sulla salita, inizio ad accelerare e lui anche...insomma iniziamo a correre come due dannati (non era tanto per la posizione in classifica, nono o decimo non sarebbe cambiato molto) la foga ci prende tanto che rischiamo una volta arrivati nel centro abitato di essere stirati dalle auto che passavano, abbiamo viaggiato a 4.20 al km 101, ma alla fine ho mollato, non sapevo ci fosse ancora un km...ma all'arrivo ero felicissimo obiettivi centrati e morte ancora una volta sconfitta... mai andato in ipoglicemia e il tempo è stato di 12h e 53 min. Al traguardo c'era mia sorella di sangue dolce, nonché duchessa degli Abruzzi a fare

qualche foto per poter scrivere i nostri post, dove portiamo avanti il nostro messaggio, ed è la prima che voglio ringraziare, perché come le ho detto senza di lei forse non sarei riuscito a finire la gara, ma forse nemmeno ad iniziarla, mi ha dato serenità e mi ha trasmesso la forza per riprendermi da quella brutta "botta" del giovedì, insieme siamo una forza!!!



Inoltre un ringraziamento va anche alle mie due piccole bimbe (e mia moglie che mi ha salvato la vita con quella telefonata) che solo pensandole mi aiutano a superare le crisi grazie agli organizzatori in particolare ad [#Aldo100km](#) e grazie alla mia famiglia, genitori e fratelli che ogni tanto faccio sussultare.