

Carminè Corriga

RIFLESSIONI

Riflettere a freddo sull'esperienza vissuta a Nizza, ti porta ancor di più a convincerti che fai parte di un gruppo eccezionale e che fai di tutto pur di farne parte. Io personalmente ho svolto tutta la preparazione nonostante i problemi al tendine, dopo ogni allenamento mi era impossibile anche camminare, però recuperavo e l'allenamento successivo veniva svolto sempre con maggiore impegno convincendomi di non mollare, nonostante i vari rimproveri: TU SEI PAZZO -- TI DEVI FERMARE --NON PUOI CORRERE COSI ect. Erano parole che non accettavo. Mi piacevano di più gli incitamenti degli amici TIZIANA E PINA su tutti che mi dicevano: DAI CARMINE NON MOLLARE -- RILASSA LE SPALLE -- NON PENSARE ALLA CAVIGLIA -- CI SIAMO LA VEDI LA PISCINA ect. così facendo sono arrivato ad Antibes nonostante gli ultimi 2 km. i crampi erano in agguato, però affianco avevo PINA che mi incoraggiava : NON MOLLARE - CI SIAMO - C'E' LA NIPOTINA CHE TI ASPETTA così sono arrivato ad abbracciare GOMMAI che mi aspettava pronta x partire sino a CANNES facendo pure lei (come tutti gli altri) la sua ottima figura. GRAZIE A TUTTI FRATELLI VI VOGLIO UN MONDO DI BENE

Benedetto Mameli

A.N.I.A.D. cioè:

Allenamenti:

Innanzitutto grazie all'A.N.I.A.D. che ci ha permesso di avvalerci delle competenze e della scheda personalizzata di un tecnico, Giuseppe Stara. Grazie anche a lui che ha creato per ognuno di noi una scheda personalizzata e ci ha seguito, tranquillizzato e guidato con passione, umiltà e amicizia. Un grande coach ma soprattutto una gran bella persona.

Seguendo la sua tabella il mio fisico si adattava man mano alle corse di lunga durata andando ad intaccare sempre meno la scorta di glicogeno a favore di un maggior consumo di grassi.

Grazie a questa consapevolezza ho sperimentato nei seguenti lunghi una strategia diversa rispetto a quella sino ad allora adottata, sollevando la basale dal 10% al 20% e inserendo anche un piccolo bolo di correzione dove l'integrazione si faceva maggiore. Dopo il 20Km assumendo sali con carboidrati e maltodestrine mi son fatto sempre un bolo di 0.6 – 0.8 unità a seconda del valore di glicemia. Questo mi ha portato a finire l'ultimo lungo con una glicemia di 133, una partenza con 218 e un passaggio ai 18 con 272, bolo 0.8 di correzione e assunzione di sali e maltodestrine.

Mentre durante i lavori ad intensità più elevata ho per la maggior parte dei lavori sotto 1h30' sospeso l'erogazione dell'insulina a causa di un maggiore consumo di zuccheri e della mancanza di integrazione.

Sopra 1h30' ho tenuto la basale al 10% e integravo solo se necessario.

Nizza

Bellissima città, pulita e tranquilla. Sicuramente da vedere e fotografare "Place Massena", Nizza vecchia da percorrere sino al castello da dove si gode di un panorama veramente mozzafiato e una delle passeggiate più famose al mondo la "promenade des anglais" davanti alla "Baia degli Angeli" dove si intravede tra mare e palme una eterogeneità di popoli e razze che fanno di Nizza una città cosmopolita.

Il contro sono i costi elevati per parcheggi e cibo con quasi sempre brutte sorprese dovute alla scarsissima qualità degli ingredienti e del gusto, per fortuna esistono anche le eccezioni come il piccolo Ristorante "Le Saetone" gestito oltretutto da due fratelli diabetici.

Introspezione

Ancora una volta torno rafforzato da questa esperienza insieme ad altri diabetici, conoscendomi sempre meglio e capendo che seppur sto bene da solo con me stesso, la vita di gruppo mi si confà ancor meglio. Mi piace sentire le storie degli altri, scambiarsi consigli, scherzare e divertirsi. Amo condividere emozioni, fatica, gioie e dolori rafforza i legami d'amicizia e la propria autostima. Ma soprattutto, per quello che posso, mettermi a disposizione degli altri e ricevere (non sempre, ma non importa) gratitudine e affetto. Ancora una volta grazie al presidentissssssimo Marcello Grussu che rende tutto questo possibile e grazie a tutti quelli che ogni volta si integrano (chi più chi meno) nel gruppo rendendo ogni esperienza bellissima.

Amicizia

Quando contrai il diabete ci metti un po' prima di metabolizzare e conviverci, ma il modo migliore per accettarlo ed "amarlo" è quello di dividerlo. Incontrare un altro diabetico ti mette di buonumore, si instaura subito un legame che non potresti ottenere alla stessa velocità con altre

persone. L'amicizia tra diabetici è quasi una cosa automatica anche se non scontata, nonostante pregi e difetti che tutti noi possiamo avere ci sentiamo parte di un gruppo e ci sosteniamo a vicenda. In ogni caso incontri persone che ti lasciano un po' di se stessi e che prendono una parte di te; più dai, più ricevi e più si fortifica il legame.

Disattenzioni

Sono quelle che mi hanno portato ad avere i crampi durante la gara, quelle che la prossima volta cercherò di non commettere di nuovo. Mi spiace aver vanificato in parte il lavoro svolto in questi mesi e di aver deluso chi si aspettava da me un risultato diverso, ma come si dice non c'è due senza tre ... Quindi ci sarà una terza maratona per mettere in pratica gli insegnamenti ricevuti e forse, perché no, fare nuovi errori ... nessuno è perfetto, neanche un diabetico.

Stefania Floris

MM 9/11/2014 Nizza

Era da tempo che nella mia testa bazzicava l'idea di iniziare a correre, poi la proposta di una mezza maratona, in gruppo, tra amici, in trasferta, con scheda di allenamento su misura... come rifiutarla. Uscivo da un periodo un po' particolare, di riflessione e di crescita, accettare la mezza maratona é stata una sfida. Tre mesi di allenamento intensivo, duri per me che nella mia vita ho sempre e solo fatto danza, maledetti quando il sabato sera volevo uscire, dolorosi quando il mio ginocchio si lamentava. Ma ora posso dire che ne é valsa la pena: tre mesi di allenamento per un giorno di gloria, e che giorno. Sotto la pioggia fresca ho aspettato il mio compagno ad Antibes, con tanta incertezza dentro di me: "ma ce la farò?", mi sentivo in forma. Arriva Carmine, aveva una faccia felice ma stanca, mi abbraccia, tocca a me. Partenza lenta, la pioggia non cessava, Franca al mio fianco scandiva il passo. Correvo tra migliaia di persone, di ogni età, nazionalità e genere, non resistevo al muovermi a ritmo delle percussioni dei gruppi di intrattenimento lungo il percorso e mi esaltavo quando ricevevo gli incoraggiamenti. Concentrata agli ultimi 2 km mi chiedevo come mai il mio ginocchio non si era lamentato, che fortuna. Prima del traguardo gli incoraggiamenti dei miei amici e dell'incredulo compagno di gara mi hanno scosso, mi hanno fatto realizzare che quello era il traguardo e io lo stavo attraversando con le mie gambe in corsa, ricca di soddisfazione e felicità.

Laura Atzeni

Correre per 21.1 km era UTOPIA, FANTASCIENZA per la sottoscritta fino a 4/5 mesi fa, mi dicevo sempre "odio correre, sarò una cosa che non farò mai!". E' stata poi la forza del GRUPPO a farmi capire che forse iniziare a farlo mi avrebbe regalato tanto più di quello che immaginavo; vedere l'entusiasmo e la determinazione (mi sento di ringraziare la mia amica Anna, una delle persone più volenterose che conosca) dopo ogni vostra sfida, gara, allenamento, racconto, mi ha fatto venire voglia di entrare a farne parte!

Sono iniziati così gli allenamenti, mesi a macinare km, ma mai da sola..quando c'era Franca, che devo ringraziare per non avermi fatto mollare alle prime difficoltà, o quando c'erano Stefy, Carmine, Benedetto, Anna, da seguire anche se solo con lo sguardo come punto di riferimento, o quando ero sola (la fase più difficile ma anche più soddisfacente!), perchè riuscire a portare a termine l'allenamento significava aver fatto mio l'OBIETTIVO e ci credevo! o quando ancora, in gara a 3km dall'arrivo, dopo ore sotto la pioggia,quando sto per farmi sopraffare dal malessere del momento incontro uno sconosciuto di nome Marc che mi "sostiene" e si fa "sostenere" a sua volta, tra una parola, un incitamento e l'altro, fino al traguardo!E al traguardo ci arrivo sfinita ma con le lacrime di gioia agli occhi per aver vinto la mia sfida, per aver raggiunto l'obiettivo e per la sorpresa di aver voglia di rifarlo ancora!!!

A distanza di un paio di giorni anche i momenti meno piacevoli come la rottura del microinfusore o la congestione, assumono connotati diversi..sono cose che contribuiranno a rendere la mia prima Mezza Maratona indimenticabile e indelebile in tutti i suoi aspetti!

Il Gruppo ANIAD è una bellissima realtà di cui sono felice e fiera di fare parte fin dai miei primi passi con il Diabete, 8anni fa! Ogni persona incontrata, in questa avventura come in tutte le precedenti,mi ha lasciato qualcosa di se, mi ha insegnato qualche trucco, mi ha regalato un abbraccio, una parola di incitamento o anche solo un sorriso!!

La CONDIVISIONE è la nostra arma in più!!

GRAZIE a Marcello artefice di questo meraviglioso Gruppo ANIAD, e a tutti voi!!

Anna Firinu

NIZZA

L'essenza dell'esperienza di Nizza la sintetizzerei così:

"Il gruppo è una forza astratta, consapevole e non, che ti fa superare ciascun ostacolo".

Io (Anna) a Nizza ho corso la mezza Maratona, e ci sono arrivata con un grande punto di domanda, cioè la fine; non perchè era la mia prima volta, piuttosto perchè non correvo da circa 3 settimane a causa di un problema al ginocchio.

Quindi i miei dubbi erano relativi a:

- il mio ginocchio reggerà?
- le mie glicemie come saranno?

Infatti, per il fatto che non mi allenavo più da così tanto tempo, avevo paura che le mie glicemie fossero maggiormente suscettibili all'attività fisica!

Così decisi di attuare una strategia con la quale ero sicura che non sarei andata incontro a *ipoglicemie*:

- *basale ridotto al 10% per 2h.*

Tale terapia è stata poi da me modificata durante la prestazione in questo modo:

- dopo circa 10' STOP MICRO (avevo la sensazione che la glicemia stesse scendendo);
- al 20° minuto circa ho assunto una fiala di glucosprint, perchè dai miei allenamenti ho stabilito che dopo 30 minuti circa dall'inizio della corsa tendo ad andare in ipoglicemia;
- al 10° km ho misurato la glicemia, valore 86;
- al 13° km circa ho RIAVVIATO il MICRO, il cui basale era sempre al 10%;
- al 21° km arrivo, valore glicemia 122, e bolo di 2 unità, per contrastare la iperglicemia conseguente, dovuta alle 2h e 30' di scarsa insulinizzazione.

Quindi, posso dire, dal punto di vista della terapia è andata alla GRANDE!!!!

Per quanto riguarda la *performance* invece è successo tutt'altro, ma è stata comunque una importante conquista!

Ho accusato dolore al ginocchio già dai primi chilometri, e più correvo più il dolore aumentava, fino a che al 10° km mi sono trovata costretta ad alternare la corsa con la camminata.

Il dolore ha giocato brutti scherzi dal punto di vista mentale, infatti dal 10° km al 13° km ho attraversato una fase molto contrastata. La Anna sofferente voleva abbandonare la gara, la Anna maratoneta non voleva mollare. E così ho passato alcuni chilometri a piangere, pensare, e incoraggiarmi da sola.

Il 13°km è stata la SVOLTA, ho iniziato a sorridere, mi si è aperta la mente, e mi sono convinta che ormai avevo superato la metà dei chilometri e quindi a questo punto sarei dovuta arrivare alla fine. Così ho continuato fino al 18°km, dopo il quale ho incontrato la mia cara amica Pina, che mi aveva accompagnata e sostenuto per i primi 10km, e poi per una serie di motivi aveva dovuto accelerare, promettendo che sarebbe tornata a riprendermi, e raccomandandomi di stare sempre sulla sinistra, in modo tale da ritrovarmi.

Siffatto, sotto la pioggia, il vento e il freddo, la VIDI in un impermeabile giallo, e in quel momento scoppiai a piangere come una bambina, forse perchè ero sicura che davvero ce l'avevo fatta, che la sofferenza era finita, e non ero più sola!!!

Così camminando arrivai finalmente all'arrivo.

Per me questa gara è stata unica per le emozioni che ho provato.

Mi sono accorta come nella corsa di lunghe e medie distanze, si ha bisogno sia di stare soli, con i propri pensieri, ma anche in compagnia perché ci si sostiene e ci si distrae.

Nizza è stata la mia 3° mezza maratona e in ognuna ho provato sensazioni diversi, ma una cosa in comune c'è: L'ARRIVO, IL DOPO CORSA, perchè ti ritrovi in una bolla di emozioni talmente forti che, nonostante la stanchezza, sei super attivo, euforico e anche logorroico!

La corsa, ma non solo, tutto lo sport se fatto con piacere ti migliora la vita, io non parlo dal punto di vista fisico perchè è scontato, ma intendo il BUON UMORE che ti rilascia, e la FORZA INTERIORE che acquisti!!!!