

MAPEI-DAY: IN TANDEM DAVID&MICHELA SCALANDO IL RE STELVIO... Il racconto di Michela

11/07/'09, si parte verso le 09.00 per Bormio, sappiamo che ci aspetta un lungo viaggio, ma non vedo l'ora di potermi allontanare da questa giungla, poter respirare nuovamente l'aria fresca di montagna, e godere del paesaggio imponente e maestoso.

La glicemia è stata buona, già risente del relax.

18.30, arrivo a Bormio, spero di poter andare a dormire presto perché sono stanchissima!...< "...ce la farò domani a fare 21 km di salita? non mi sono allenata per niente in questo periodo, fortuna che, con alle spalle una settimana sulle Dolomiti un po' di fiato ce l'ho....sì! ma la salita!!!">.

Andiamo al pulman della Mapei a prendere il pacco gara, poi al palazzetto sportivo per salutare la Sig.ra Falbo della Mapei che ci ha invitato e poi finalmente a cena.

Avrei voluto fare la mia solita cena leggera, ma poi ho pensato che "sì! stanotte occorrerà fare la levataccia per il controllo, ma almeno spero di avere un po' più di energia domani mattina.

Glicemia prima di cena 106, oltre alle 10U di lantus, faccio 17U di humalog e mangio mezzo piatto di Pizzoccheri, che è un primo composto da pasta grezza con formaggio, patate, verdure....indovinate chi ha mangiato l'altra metà del portata...!!!! David come sempre inforna tutto, il suo motto a tavola è "...non deve avanzare nulla..!!" beato lui; io oltre a cercare di mantenere buoni valori, voglio e devo stare attenta anche al peso, dato che tendo ad accumulare facilmente, poi ho preso del filetto con qualche patatina, insalata verde, 1 panino e mezzo e un piccolo assaggio di formaggi misti da dividere in due.

Nonostante la cena, alle 22,30 mi è scesa a 48, ho preso solo 2 bustine di zucchero, tanto poi risalirà, ma la sveglia è già carica per le 03,00... finalmente appoggio la testa sul cuscino....è duro come un sasso...!! speriamo di dormire.

Alle 02,30, mi sveglio, ho una gran sete, mi misuro subito...139, va bene, non faccio ora la correzione perché potrebbe abbassarsi di nuovo, e aspetto l'ora stabilita...03,30...169, ora faccio 3,5U di humalog e provo a riprendere sonno.

06,40 suona la sveglia, 180...faccio 4U di humalog e le solite 10U di lantus, faccio la mia solita colazione una tazza di latte e caffè arricchita del multivitaminico alla vaniglia; mi inizio a preparare, è la prima volta che partecipo ad una "gara" ciclistica, anche se il nostro sarà un passo molto tranquillo...indosso la mia nuova divisa rosa C&D, ideata per le femmine, è proprio bella!..mi piace!....

08,45 partiamo dall'albergo, abbiamo organizzato tutto il nostro bagaglio dietro sul tandem, giacchetti anti pioggia e freddo, rifornimento di frutta secca, pavesini, zucchero, coca cola, acqua, 2 minipanini con la nutella, 2 con la marmellata di mirtilli...e poi non poteva mancare la nostra macchinetta fotografica, spero solo di non pensare troppo la salita per poter avere la forza di racchiudere il più possibile la bellezza di questo scenario, del percorso, e del ricordo di questa nuova ulteriore avventura.

09,05, prima di partire 138, bene, prenderò una bustina di zucchero appena si parte, e un'altra poco dopo, voglio cercare di prevenire/evitare il più possibile l'ipo, perché se no rimango sulla salita.

09,30, si parte, tutta questa calca di ciclisti mi mette una lieve ansia, ma mi fido di David, prendo la 1a bustina, poco dopo iniziata la salita prendo la 2a, la gente a bordo della strada ci incoraggia, il tandem mette allegria e curiosità, e con gli altri partecipanti ci scambiamo delle battute.

Il tono si smorza leggermente, perché occorre rompere il fiato prendere il nostro ritmo, e David mi guida su come fare.

Dopo circa mezz'ora prendo la 3a bustina, sto bene, piano piano il respiro si fa meno affannoso, anche se c'è la fatica, nel frattempo metto in funzione la macchina fotografica e inizio a fotografare tutto quello che cattura il mio senso di bellezza, si sale, è meraviglioso ciò che si apre al mio sguardo.

10,30 a circa metà salita ci fermiamo per una breve pausa e per il controllo, valore 113, mangio mezzo pacchetto di pavesini, per non appesantirmi; riprendiamo il nostro passetto, la salita non è così dura come mi ero immaginata, tornanti, rispiani dove poter recuperare, tratti più impegnativi, stiamo bene.

Alle 12,30 a 5km all'arrivo facciamo di nuovo una breve sosta per il controllo, 135, l'ultimo tratto sarà più ripido, mangio un minipanino con la nutella.

Ripartiamo, quando poco dopo lo sguardo cade un po' lontano, su due piccole marmotte che si acciuffano nel prato sottostante...e così questo bellissimo paesaggio ora è completo, prati verdi fioriti, dai mille colori, un torrente che attraversa e forma piccole cascate, branchi di mucche al pascolo, montagne rocciose con cime innevate, marmotte che giocano...sicuramente chi prima di noi è partito in fuga per arrivare vincitore non ha colto, non ha assaporato tutto questo...ripartiamo, comincio a sentire un po' freddo, c'è molta neve in cima.

Un cartello giallo chiama Ultimo Chilometro, è quasi fatta!!!!

Siamo arrivati alle 13,00 ed intorno a noi tanti a gridare "bravi"....ci siamo fermati poco tempo, avremmo



voluto scattare più foto, godere lo scenario, ma abbiamo deciso di non aspettare il pulmino e di riscendere in tandem, anche se sinceramente l'idea non mi rallegra molto, non nego che ho una certa paura della discesa, per esperienze vissute non molto piacevoli, David a cercato di rassicurarmi, ma la mia paura non è nei suoi confronti, non vorrei trasmettergli la mia tensione, anche se so che la sente, quindi mi sono fatta coraggio per me e per lui, mi sono detta di non voler rimanere con questa paura, che essa mi fa comunque vittima, che la voglio affrontare per poterla superare e questa è una prova per me. C'è molto traffico, ma tornante dopo tornante siamo arrivati a Bormio, dal tenermi forte al manubrio mi fanno male la mani e le braccia.

Sono le 14,20 arriviamo in albergo, faccio il controllo, sul display 148; ora ci vuole solo una bella doccia per riscaldarmi e un buon pranzo.

15,30, faccio 17U humalog ed ho mangiato un bel piatto di bresaola con funghi e grana, una portata di formaggi misti, insalata mista, con una bustina di grissini e due panini non molto grandi.

Dopo mezz'ora ci siamo fermati per mangiare un gelato, col dire che tra un'ora circa occorre fare il controllo...alle 17.54, valore 76, fortuna il gelato.

Il nostro viaggio di ritorno è alquanto stressante e difficile; 19.20, valore 82, faccio 10U lantus.

21.34, 174, faccio 2U humalog perchè probabilmente inizia a salire un po'.

Finalmente alle 22.45 siamo riusciti a prendere l'autostrada a Brescia, ci fermiamo per mangiare qualcosa, valore 146, bene le 2U di prima, faccio 5U humalog e mangio il mio latte e caffè, una banana, e qualche pavesino.

Rientro stremato alle 04.00 del mattino, che avventura!!!.....alle 06.15 suona la sveglia perchè occorre andare al lavoro, valore 79, faccio le 10U lantus e 1,5U humalog, la mia solita tazza di latte e caffè, e poco dopo mezza banana, prima di pranzo, 94, e le Unità risalgono, perchè è risalita la pressione della vita quotidiana.

Michela