

Il 13 Novembre, giornata mondiale del diabete e come tradizione da anni, a Ragusa Ibla vanno in scena tante manifestazioni, tra le quali diverse iniziative podistiche, soprattutto di fitwalking, come la seconda edizione della "100 Km del Passeggiatore", la staffetta "100 Km contro il diabete" ed anche la marcia "3 Km contro il Diabete" .

Partenza antelucana alle ore 6.15 alla Villa Comunale di Ragusa Ibla per le due Ultramaratone "non-competitive", con i primi 4 podisti della "100 Km del Passeggiatore" (che erano anche i primi 4 frazionisti della staffetta 20 X 5000 metri, incaricati di portare il Testimone dell'AIAD) e 5 volte per gli staffettisti.

Dopo una prima mattinata nel complesso fresca attorno alle 9.30 ha fatto comparsa la pioggia che ha un po' rovinato il clima gioioso di festa e partecipazione, ma non per questo ha scoraggiato il gesto dei podisti impegnati soprattutto a promulgare il messaggio del movimento fisico a prevenzione del Diabete e le patologie ad esso correlate.

Infatti, più che di corsa vera e propria, gran parte dei podisti partecipanti ha praticato il "fitwalking", la camminata veloce alternata a corsetta molto blanda, che se praticata con costanza rappresenta un autentico toccasana per il mantenimento di corretti stili di vita, che uniti a diete equilibrate, contribuiscono pienamente alla prevenzione del diabete di tipo 2.

"Batti sul temo il diabete" era lo slogan dell'edizione 2011 della Giornata Mondiale del Diabete, e a proposito di tempo (non atmosferico, ma cronologico!) sono serviti quasi sedici ore a due dei quattro podisti della prima ora (Inge Hack ed Elio Sortino) per portare a termine la 100 Km individuale, al ritmo del Passeggiatore.

Infatti, i due ultramaratoneti hanno "fitvuolcherato" per 15 ore 56 minuti e 24 secondi, prima di concludere i faticosi 100 giri della Villa Comunale di Ibla, ( in quella che è a tutti gli effetti la "non-competitiva" più Lunga d'Italia), accompagnati nelle prime ore dai vari staffettisti, che invece la loro "100 Km contro il Diabete"(20 X 5) se la sono conclusa nel tempo di 11 ore 07 minuti e 32 secondi. Dei quattro "individualisti" si sono fermati strada facendo i due "architetti ibli" Carmela Maggiore (dopo 23 Km), e Giovanni Giavatto (dopo 30 Km), complice anche il tempo piovoso di tutta la prima mattinata, che non ha invogliato più di tanto a proseguire per moltissimo tempo la lunga camminata. Comunque anche quest'anno l'architetto Giovanni Giavatto, un Over 65, ha avuto l'onore (come staffettista "più anziano"), di portare il testimone

AIAD per la 1<sup>a</sup> frazione della "100 Km contro il Diabete", che poi ha avuto come ventesima e ultima frazionista, la podista più giovane in assoluto Giulia Bennardo (under 14).

Il più anziano ad inizio e la più giovane in fine, a simboleggiare come la Prevenzione del Diabete non ha età, e viste le tendenze dei tempi moderni, bisogna già da età scolastica ad educare verso i corretti stili di vita, per prevenire una patologia ch'è divenuta quasi un'emergenza planetaria. Tra gli staffettisti anche apprezzata la partecipazione di "podisti diabetici" come Roberto La Terra della "No al doping" di Ibla, recentemente protagonista alla Maratona di Venezia, e che da anni promuove il messaggio dell' Utile Movimento fisico, nelle varie iniziative sportive in giro per l'Italia.

Alcune curiosità statistiche di questa "100 Km del Passeggiatore", svolta costantemente a ritmo di fitwalking, con giri sempre attorno ai 9 minuti al chilometro, ma non è mancato qualche giro a ritmo corsetta. Il più veloce è stato il 47° (fatto quasi per esorcizzare un incoraggiamento satirico estemporaneo accostato al "morto che parla") e chiuso in 7 minuti e 12 secondi, mentre il più lento il 73° fatto in 16 minuti e 35 secondi, legati a pit-stop fisiologici e cambio indumenti, mentre ai 42,195 Km di Maratona si è passati in perfetta tabella fitwalking in 6 ore 18 minuti e 51 secondi.

Questa "100 Km del Passeggiatore" pur se "non-competitiva", rappresenta comunque l'unica Ultramaratona sui 100 Km, della Sicilia Orientale, e questa osservazione va a cadere proprio nel mentre la IUTA ha escluso definitivamente dal Gran Prix 2012, la "Ibla-Ortigia" (Ragusa/Siracusa), dopo le due defaillance organizzative consecutive, che purtroppo lasciano tanto amaro in bocca, soprattutto per l'enorme validità del percorso, sia dal punto di vista architettonico-paesaggistico, che altimetrico, come anche di tranquillità viabilistica. Un percorso eccezionale, forse, (anzi quasi sicuramente!!), superiore a quelli delle più blasonate "100 Km" della Penisola, che purtroppo per fondamentalismi burocratici vari, e gap culturali, tipici di queste latitudini, non si è ancora riusciti a far plasmare, con grandissimo rammarico, soprattutto per gli ultramaratoneti di casa. E a tal proposito si sta pensando di fare la 3<sup>a</sup> Edizione della "100 Km del Passeggiatore", per la Giornata Mondiale del Diabete 2012 (magari nei 2 giorni Sabato/Domenica), non in circuito, ma "in linea", proprio con la "Ibla-Ortigia" originale, cosicché, (seppur con spirito da gita fuori-bordo, atta a promulgare forti messaggi sociali) riuscire finalmente a far nascere quest'iniziativa, che rappresenterebbe una vera chicca per il mondo Ultra, fornendo un vero servizio alla collettività sportiva, e un modo sicuro per far vincere, comunque, lo Sport.

Al di là di queste considerazioni, vi è da aggiungere che s'è rivelata poco partecipata (causa il maltempo !) la marcia "3 Km contro il diabete", mentre nello stand AIAD adiacente ai Giardini

Iblei , sono proseguiti per tutta la Giornata gli screening glicemici gratuiti, che come previsto hanno dato risultati percentuali preoccupanti con indici anche molto alti, a dimostrazione di quanto questo problema possa essere in piena espansione. A Ragusa, il problema Diabete è molto sentito nella comunità, e la Giornata Mondiale 2011, ha fatto da culmine ad una intera Settimana di Informazione sul Diabete iniziata lunedì 7 con tanti incontri tra le scolaresche, e che ha visto (tra l'altro, cosa forse unica in tutta Italia) un Consiglio Comunale interamente dedicato alla Giornata mondiale del Diabete, avvenuto a Palazzo dell'Aquila lo scorso 10 Novembre.

Va in archivio questa 2<sup>a</sup> edizione della "100 Km del Passeggiatore", organizzata in sinergia tra AIAD RG, Pol. "No al doping" Ibla e Csain Ragusa, che seppur con spirito gioioso e "non competitivo" (della lunghissima "passeggiata/corsetta") a 10 minuti al Chilometro, ha pur sempre costituito un bel banco di prova per "stakanovisti di casa nostra" amanti delle Ultra-distanze, come per la teutonica-modicana Inge Hack, che non finisce mai di stupire, visto che in appena 28 giorni ha portato a termine due "100 Km" ed una 50 Km, ed è già pronta per il "salto di qualità", con il debutto nell'affascinante mondo delle "24 ore di corsa", il prossimo 26 Novembre allo Stadio delle Palme di Palermo, quando andrà in scena la 24 Ore del Sole, valida come campionato Italiano IUTA di specialità. O come il portacolori della "No al doping" di Ibla, Amalchide Occhipinti, anche lui affascinato dalle distanze Ultra, che dopo la bella prova alla Skampagnata Marathon/50 Km di Puntarazzi dello scorso 1 Novembre, alla Giornata del Diabete, dopo i suoi 5 Km col testimone, ha voluto proseguire con la sua corsetta blanda fino a raggiungere 50 Km totali di percorrenza nel tempo di 6 ore e 23 minuti , una bella sgroppata in vista della Maratona Internazionale Città di Palermo del prossimo 20 Novembre, al quale intende partecipare nella distanza dei 42,195 Km.

Per tutti quindi appuntamento al Novembre 2012, con la Giornata Mondiale del Diabete, anche se nel corso dell'anno non mancheranno altre iniziative di informazione-prevenzione a Cura dell'AIAD di Ragusa, vero punto di riferimento territoriale per molti individui.