

Road Bike Tour 2006 per Ciclisti con Diabete

Changing Diabetes Italia-Olanda: Diario di sette giorni in bici

di Simone Donadello

Questa cronaca parla della speciale impresa compiuta nel 2006 da 7 ciclisti con diabete, in viaggio dall'Italia all'Olanda in soli 7 giorni, attraverso 7 diversi paesi europei (Italia, Austria, Germania, Francia, Lussemburgo, Belgio, Olanda) per un totale di circa 1200km. Un nuovo messaggio sul diabete ha fatto il giro dell'Europa, pedalando su due ruote: il Changing Diabetes Road Bike Tour Italia-Olanda... Ma il resto lo lascio al diario stesso, che scrissi giorno per giorno durante la traversata, qui trascritto senza modifiche, con particolare attenzione al resoconto finale. Buona lettura!

Sommario

Introduzione - 30/08/2006 18:00, Perugia.....	2
1° tappa - 31/08/2006 23:00, Innsbruck.....	3
2° tappa - 01/09/2006 24:00, Oberstaufen.....	4
3° tappa - 02/09/2006 23:30, Bollenbach.....	5
4° tappa - 03/09/2006 24:00, Saarbrücken.....	6
5° tappa - 04/09/2006 23:00, Arlon.....	7
6° tappa - 05/09/2006 23:00, Maaseik.....	8
7° tappa - 06/09/2006 22:00, Arnhem.....	9
Conclusione - 07/09/2006 22:00, Mantova.....	10

Copyright © 2006-2008 Simone Donadello

Testi rilasciati sotto licenza [Creative Commons By-Nc-Nd 2.5 IT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/it/)



Introduzione - 30/08/2006 18:00, Perugia

Eccoci al primo appuntamento di questa speciale avventura. Il ritrovo in tarda mattinata a Perugia ci ha riservato nuove e vecchie conoscenze, ritrovando alcuni amici, compagni di altri appuntamenti ciclistici nell'ambito diabetico. L'emozione di trovarci tutti insieme, con lo stesso scopo e condividendo le stesse problematiche, è stata particolare. Qualcuno addirittura si è dovuto prestare come improbabile fotomodello. Poi qualche scrupoloso test di funzionamento della bici, e dopo aver provato le nuove ed affascinanti divise ufficiali con la scritta "changing diabetes", un bel pranzo.

Giusto in tempo per saltare in sella e compiere le prime emozionanti pedalate verso il centro di Perugia, dove ci aspettavano molte foto di rito, e alcune interviste della stampa e televisione locale. Hanno partecipato anche alcune importanti personalità sportive, come l'ex-calciatore Ravanelli. Abbiamo anche assistito ad una bella cerimonia nella prestigiosa Sala dei Notari, con interventi di politici (il sindaco di Perugia e autorità regionali) e di specialisti operanti nel campo del diabete e sport (tra cui Pierpaolo De Feo e Federico Serra della Novo Nordisk).

Finita la festa, siamo tornati di nuovo in bici per compiere, insieme ad un numeroso e simpatico gruppo ciclistico locale, non senza un po' di stupore ed emozione, i primi, pochi, chilometri.

Arrivati a destinazione, subito in pulmino per un lungo trasferimento a Trento: domani si farà sul serio!

Simone Donadello

1° tappa - 31/08/2006 23:00, Innsbruck

Questo è il giorno della prima vera tappa! Stamattina sveglia presto in un grazioso albergo vicino ad una fredda Trento. Dopo colazione, con emozione mista ad un po' di apprensione, siamo saliti in bici i ci siamo trasferiti in Piazza Duomo, dove ci hanno ricevuto le autorità e la stampa locali. Ci sono stati offerti alcuni simbolici regali, dopo i quali abbiamo ripreso a pedalare muovendoci verso Bolzano. È bello vedere il nostro gruppo di sette ciclisti con diabete, più il professor De Feo anch'esso in bici: abbiamo molte cose in comune.

Qualcuno ha deciso di risparmiare le forze, altri hanno tirato a tutta fin dall'inizio, proprio come accade nei migliori gruppi ciclistici. Uno di noi, Francesco, addirittura si è perso nel traffico, e ci siamo ricongiunti con lui solo dopo diversi chilometri: un piccolo e normale imprevisto!

La strada è stata molto lunga, per un totale di 200 km, durante i quali abbiamo attraversato il Valico del Brennero, una lunga ma non particolarmente difficile salita. C'è stato anche il primo passaggio di confine: abbiamo dovuto salutare con malinconia la nostra cara Italia, per proiettarci verso l'Austria e l'Europa intera! Alla fine siamo arrivati ad Innsbruck, dove ci attendeva il meritato riposo.

Abbiamo attraversato località bellissime, con paesaggi montani mozzafiato. Abbiamo effettuato diversi controlli della glicemia, con i riflettometri fissati alle bici. Grazie allo sforzo fisico, abbiamo evitato la somministrazione dell'insulina ad ora di pranzo: eccezionale! Chi più, chi meno, ha avuto a che fare con la fatica. Per quanto riguarda me, ad esempio, sono stato in forma per gran parte del percorso, mentre alla fine ho incontrato un maggiore sforzo.

Per fortuna abbiamo trovato una giornata bellissima, con un bel cielo limpido e soleggiato: speriamo che la situazione rimanga così anche nei prossimi giorni!

Simone Donadello

2° tappa - 01/09/2006 24:00, Oberstaufen

Siamo da poco arrivati in questa piccola cittadina, Oberstaufen, nel sud della Germania, dopo una tappa piuttosto dura: 170 km, dovendo affrontare ben tre passi di montagna, tra cui il FernPass (da noi ribattezzato in “Infern Pass” ...).

I chilometri cominciano a diventare tanti, e la stanchezza inizia a farsi sentire. Eppure, sembra non sentirla Carmine, che ha pedalato compiendo un’ottima prestazione: in salita ha staccato tutti, svalicando per primo. Io ho stretto i denti, ma ce l’ho fatta.

Ritornando indietro di qualche ora (sembra essere passata una eternità!), stamattina ci siamo svegliati in una gelida Innsbruck, con un cielo limpido e sereno. Purtroppo abbiamo dovuto salutare un componente del nostro gruppo, Paride, che per un imprevisto ha dovuto ritornare a casa. Quindi da oggi la spedizione sarà composta di sette compagni: Carmine, Attilio, Goffredo, Pierpaolo, Francesco, David e io.

Osservo che col passare dei giorni, stringo sempre più amicizia anche con le nuove conoscenze, cioè con chi non era presente alla lunga Tirreno-Adriatica in bici del 2005. Fra queste persone sicuramente c’è la simpaticissima Dalila, che ci accompagna in questa avventura, e che sta scrivendo un diario di viaggio parallelo al mio.

Attraversando le ultime Alpi, abbiamo visto paesaggi magnifici, boschi, prati, e un bel lago a 1200 metri di quota, lungo le cui rive abbiamo fatto una foto di gruppo. Il percorso previsto di oggi è stato leggermente modificato, percorrendo qualche chilometro in più, in modo da rendere più agevole la lunga tappa di domani. Inoltre abbiamo passato ancora una volta il confine! Abbandonando l’Austria, siamo entrati in Germania.

Ora siamo in albergo, stanchi, ma pronti a ripartire domani!

Simone Donadello

3° tappa - 02/09/2006 23:30, Bollenbach

Stamattina appena svegli ci siamo spaventati osservando il cielo: prometteva pioggia; per fortuna invece nel giro di poco tempo è spuntato il sole!

Tutti insieme abbiamo affrontato qualche ultima salita del sud della Germania, per poi spostarci a Friedrichafen, sulle coste dello splendido Lago di Costanza, luogo al quale sono particolarmente legato. In questa cittadina è in corso una importante esposizione europea di materiale ciclistico: proprio quello che fa per noi, super-ciclisti!

Dopo quasi 200 km, ci siamo fermati in un piccolo paese stretto fra le colline, Bollenbach. Abbiamo passato una serata molto divertente ed animata: ormai il gruppo si sta consolidando!

Con la supervisione del professor De Feo e delle tre dottoresse che ci seguono sempre in macchina, osserviamo che le glicemie sono ottime e che il fabbisogno di insulina continua a calare, nonostante gli abbondanti pasti... Credo si tratti di un risultato notevole.

Domani sarà il giorno del mio compleanno (speriamo di festeggiarlo bene in bici!), e ci sarà una tappa importante: speriamo di riposarci bene, e che il meteo continui ad essere dalla nostra parte!

Simone Donadello

4° tappa - 03/09/2006 24:00, Saarbrücken

Un altro giorno è passato! Ormai il grosso della spedizione è stato fatto. Oggi la tappa è stata particolare: siamo partiti a tutta velocità dalla Germania, abbiamo passato il confine, percorrendo gran parte del percorso in Francia, per poi ritornare in Germania, a Saarbrücken, la meta del giorno. Così il nostro viaggio diventa sempre più “europeo”. È bello osservare come non ci siano più le frontiere, e come il paesaggio e le case cambino radicalmente in prossimità dei confini.

Una importante tappa intermedia di oggi è stata Strasburgo, sede del Parlamento Europeo, con l'intento di sensibilizzare anche il mondo politico nei confronti di una dichiarazione comunitaria sul diabete.

Il paesaggio che abbiamo incontrato successivamente è stato veramente particolare: dalle grandi pianure, siamo passati alle suggestive regioni collinari francesi, immerse in uno splendido verde.

Purtroppo la tanto temuta perturbazione nordica è arrivata: un forte vento ha portato cielo coperto e un po' di pioggia leggera, ma niente che potesse spaventare il nostro imbattibile gruppo! I chilometri di oggi in totale sono stati 200, mentre dalla partenza ne abbiamo fatti circa 700: iniziano ad essere tanti!

Infine, devo dire che ricorderò per sempre questo mio diciannovesimo compleanno: oltre alla “bicicletta”, mi è stata fatta una bellissima sorpresa, con una torta tiramisù senza glutine, con tanto di candeline! Ricordo che oltre che diabetico, sono anche celiaco, quindi in questi giorni sentivo un po' la mancanza dei dessert... Colgo l'occasione per ringraziare le bravissime e simpaticissime dottoresse (o future tali), Anna, Monica e Dalila, che con la collaborazione e le idee di tutta la squadra e della famiglia di Attilio, mi hanno preparato questo buonissimo dolce come regalo di compleanno! Grazie!

C'è ancora una novità: Costantino Giardini della Novo Nordisk ci ha raggiunti ieri sera, offrendoci molto gentilmente una splendida cena: domani verrà anche lui in bici!

Veramente una giornata stupenda. Ora però riposiamoci per domani.

Simone Donadello

5° tappa - 04/09/2006 23:00, Arlon

Ecco, un'altra bella giornata di questa speciale spedizione è stata completata. Partendo da Saarbrücken, Germania, abbiamo subito imboccato una lunga pista ciclabile costeggiante il fiume. Il meteo sembra essere tornato favorevole a noi, con un bel sole, anche se purtroppo c'è molto vento in queste zone. Ci siamo quindi diretti verso nord, e il paesaggio è diventato collinare, con diverse salite e parecchi strappi.

Oggi la prestazione del gruppo è stata veramente ottima: 150 km con oltre 1000 metri di dislivello ad una media di circa 30 chilometri orari. Ad essere sincero, io ho fatto molta fatica; al contrario, qualcun altro era decisamente in forma, come l'inossidabile De Feo! I chilometri totali stanno diventando veramente tanti...

Arroccato sulle montagne ricoperte di una fitta vegetazione, come un piccolo gioiello, siamo passati per l'affascinante Lussemburgo. Siamo poi proseguiti verso il francese Belgio, affrontando ancora colline verdissime.

Abbiamo quindi visitato ben due nuove nazioni, salendo a quota sei! Ormai ci manca solo l'Olanda, dopo la quale, la nostra missione sarà completa!

Da segnalare la presenza di Costantino in bici con noi: anche stasera ci ha offerto una bella cena.

Ora siamo in un carino albergo tipicamente belga, nell'antica cittadina Arlon, con altri 150 km completati: domani sarà ancora più lunga!

Simone Donadello

6° tappa - 05/09/2006 23:00, Maaseik

Quella di oggi è stata l'ultima tappa veramente impegnativa; oltretutto è stata portata a termine in modo incredibilmente brillante, come se non avessimo già fatto 1000 km nell'ultima settimana: i chilometri odierni sono stati 200, ad una velocità media di 32 km/h, decisamente sostenuta considerando che il percorso è stato in gran parte collinare, con alcune lunghe salite.

Dal Belgio ci siamo diretti come sempre verso nord, incontrando altre importanti città, tra le quali Liegi e Maastricht, lungo i percorsi di famose gare ciclistiche classiche. È curioso osservare che in tutte le località che abbiamo attraversato, le costruzioni sono quasi sempre fatte con dei bei mattoni scuri a vista: molto caratteristico... Qui l'altimetria è caratterizzata da un continuo sali-scendi, che mette in difficoltà tutti, anche i ciclisti meglio allenati!

Un importante traguardo è stato raggiunto: abbiamo superato l'ultimo confine previsto, entrando in Olanda! Finalmente! Ora il cerchio si chiude, e la nostra missione è ormai completata: 7 nazioni (Italia, Austria, Germania, Francia, Lussemburgo, Belgio, Olanda) in 7 giorni! Tutto questo per “cambiare il diabete”: le famose scritte “changing diabetes” che ci hanno accompagnato in questi giorni! Veramente un ottimo risultato. Questa sera ci siamo fermati in un paesino proprio lungo il frastagliato confine fra Olanda e Belgio, a Maaseik. La cena è stata molto divertente, offerta dal simpaticissimo Federico Serra, che nel frattempo ci aveva raggiunto: il nostro gruppo diventa sempre più affiatato!

Ma non è ancora finita: domani si dovrà attraversare l'Olanda, per poter completare definitivamente la spedizione... bisogna stringere i denti ancora per un po'...

Simone Donadello

7° tappa - 06/09/2006 22:00, Arnhem

Eccoci arrivati alla fine. Oggi, in un'atmosfera molto particolare, siamo partiti per l'ultimo percorso del tour. Abbiamo subito attraversato il confine con l'Olanda, ci siamo accorti come il nome "Paesi Bassi" sia particolarmente appropriato per queste terre: una immensa pianura leggermente al di sotto del livello del mare, liscia come un tavolo da biliardo! Abbiamo visto molti dei famosi mulini a vento, e ci siamo sbizzarriti lungo le innumerevoli e comodissime piste ciclabili olandesi.

Gli ultimi 120 km sono stati quindi molto facili e sereni, anche grazie ad un'ennesima splendida giornata soleggiata: siamo stati veramente fortunati, non è da tutti trovare bel tempo per una intera settimana nel nord d'Europa!

La felicità, mischiata alla tensione, si leggeva chiaramente sulle facce di noi ciclisti. Abbiamo la consapevolezza di aver compiuto una grande impresa in favore di tutti i diabetici del mondo, e di aver condiviso con un bellissimo gruppo di amici emozioni ed esperienze fortissime. È stupendo.

L'arrivo d'effetto al Congresso Internazionale sul Diabete e Sport verso le 18, è stato accolto da applausi e premiazioni, in un grande clima festoso. La missione è finalmente riuscita!!!

Purtroppo io sono stato il primo a dover abbandonare il nostro gruppo, a causa di un impegno universitario in Italia. Ho dovuto salutare tutti, con molta emozione e malinconia, felicità e tristezza insieme... un'avventura è finita, ma ne inizieranno altre!

Ora sono su un treno per la nostra cara Italia, di cui iniziavo a sentire la mancanza, mentre ad Arnhem ci sarà un grande e meritata festa: complimenti ragazzi!!!!

Simone Donadello

Conclusion - 07/09/2006 22:00, Mantova

Eccomi, ora sono di nuovo a casa dopo quasi 15 gironi dalla mia partenza. È stato un periodo speciale, non una normale vacanza... All'inizio ho attraversato l'Italia, per congiungermi a Perugia con il mio futuro gruppo di avventura. L'accoglienza, le premiazioni, ma soprattutto l'attesa, l'impazienza e la curiosità per ciò che ci si accingeva a fare. Poi il lungo trasferimento a Trento, dove il giorno dopo, con gambe fresche, riposata e cariche d'energia, abbiamo iniziato a pedalare duramente, muovendoci sempre verso nord, attraversando le durissime salite delle Alpi, le numerosissime colline e le grandi pianure dell'Europa settentrionale.

La fatica ci ha accompagnato lungo tutto il viaggio, era come se pedalasse insieme a noi. Ci ha messi alla prova, ci ha fatto passare momenti difficili, che siamo sempre stati in grado di superare solo con grandissimo impegno e determinazione. Abbiamo raccolto i frutti di mesi di preparazione e di allenamenti. La tensione, e lo sforzo si leggevano chiaramente sui nostri volti mentre pedalavamo: veramente, non è stata facile. Io stesso mi chiedo spesso come posso essere stato in grado di compiere una impresa del genere.

Un ruolo importantissimo l'ha giocato il gruppo: fin dall'inizio, ci siamo sentiti una squadra. Siamo diventati sempre più uniti e affiatati. Ci aiutavamo, consigliavamo, confrontavamo. Siamo diventati veri amici. Una esperienza umana veramente incredibile. Ecco la nostra squadra, con i protagonisti, cioè ciclisti diabetici: Attilio con la sua umanità, Carmine con la sua simpatia, David con la sua disponibilità e che ha organizzato gran parte della spedizione, Francesco con la sua bravura, Goffredo con la sua semplicità, e io che ho cercato di fare del mio meglio, superando anche la difficoltà della dieta senza glutine in quanto celiaco. Eravamo tutti diversi, ma accomunati da almeno due cose importanti: l'impegno per il diabete, e la passione per il ciclismo!

Una nota particolare va a Pierpaolo De Feo, che oltre essere un ottimo dottore, si è rivelato un gran amico e un preparatissimo ciclista, sempre pronto ad aiutare tutti. Le 3 dottoresse, la bravissima Anna; Monica, che ha avuto la bellissima idea di prepararmi una torta per il mio compleanno; e Dailila, alla quale vanno i miei auguri per la vicinissima laurea, e con la quale ho condiviso la bellissima esperienza di questo diario, grazie al quale ci siamo conosciuti meglio. La famiglia di Attilio, che ci ha pazientemente seguito ed assistito, con la simpatica moglie Mariella e le giovani figlie Agnese e Giulia. Tutti coloro che ci sono stati vicini, e coloro che ci hanno accompagnato per una parte del viaggio, come Paride e Costantino. Un grande grazie anche a Federico Serra, con la sua simpatia, che ha rappresentato la Novo Nordisk, la ditta che ci ha permesso tutto questo. Vanno ricordate anche le associazioni ANIAD degli atleti diabetici, e C&D "Ciclismo e Diabete", che ci hanno sostenuto a distanza! Un ringraziamento speciale ai famigliari e agli amici che da casa ci hanno incoraggiato e sostenuto telefonicamente o anche solo col pensiero: personalmente ringrazio moltissimo mia mamma, mio papà, e mia sorella che insieme a tanti altri famigliari e amici mi hanno aiutato tantissimo con il loro affetto!

Veramente un grazie di cuore a tutti!!! Ormai si sono stretti fra noi certi legami che rimarranno per sempre!

Abbiamo pedalato per 7 giorni interi, percorrendo 1200 km, a velocità decisamente sostenute, attraversando 7 nazioni Europee: Italia, Austria, Germania, Francia, Lussemburgo, Belgio e Olanda. Tutto in bici, tutto senza frontiere. Abbiamo portato con noi un messaggio, un esempio, una speranza per tutti i diabetici del mondo: *changing diabetes*, cambiando il diabete. Abbiamo dimostrato come un diabetico possa compiere con l'impegno e la determinazioni esperienze estreme, difficili a chiunque. Abbiamo messo in evidenza quanto la bici e lo sport in generale siano importantissimi, quasi

come una terapia parallela per il diabete: le nostre glicemie erano ottime e durante il periodo di attività abbiamo eseguito una drastica riduzione dell'assunzione di insulina giornaliera. Abbiamo portato un messaggio al Parlamento Europeo, per spingere verso un serio impegno politico. Siamo arrivati al convegno internazionale di diabete e sport, il DESA, ad Arnhem, portando la nostra esperienza e completando la nostra straordinaria missione.

Ora che abbiamo finito di pedalare, abbiamo ancora un importante impegno: dobbiamo testimoniare a tutti questa nostra esperienza, soprattutto ai diabetici. Sarà importante coinvolgere la stampa e i media, per avere la massima diffusione possibile. In questo modo ciò che abbiamo fatto avrà grandi risultati. Io personalmente, mi impegnerò comunicando ai giovani diabetici della associazione di Mantova della quale faccio parte, e pubblicizzando la spedizione anche attraverso lo Youth Panel, una iniziativa internazionale della Novo Nordisk alla quale partecipo, che ha come scopo la discussione e la promozione delle problematiche riguardanti il diabete, in particolare di quello giovanile.

Ieri sera, una volta raggiunta la meta, ho dovuto salutare tutti i miei compagni di viaggio con i quali ho condiviso momenti bellissimi, fatiche e risate, con un po' di tristezza, commozione, malinconia, ma anche molta felicità per il risultato ottenuto. Mi mancheranno!

Durante il lungo viaggio in treno ho ripercorso i paesi attraversati qualche giorno prima in bici, come in un viaggio all'incontrario: è stato toccante. Fra qualche giorno verremo premiati dal CONI a Roma per tutto questo. Per tutta la vita mi ricorderò di questa avventura, e mi renderò sempre più conto di quanto sia stata importante dal punto di vista umano, sportivo, e salutare.

Per ora abbiamo finito. Ci ritroveremo alla prossima occasione! Ciao!!! E grazie di tutto!!!

Simone Donadello