

IV Campionato Italiano Ciclisti con Diabete

“Trofeo Changing Diabetes”

GF STRADUCALE - Urbino, 26 luglio 2009

AGONISTI MASCHILE: KM 120

AGONISTI FEMMINILE E CICLOTURISTI: KM. 110

Premio speciale / Forum: “STICK VOLANTE...GLICEMIA COSTANTE” (gestione glicemia in corsa)

Cari amici,

dopo le colline della Maremma nel 2006 e 2007 e la verde Alta Valle del Tevere nel 2008, tocca ora al Montefeltro ed alle asperità dell'Appennino marchigiano ospitare il Campionato Italiano Ciclisti con Diabete “Trofeo Changing Diabetes”, giunto alla sua quarta edizione.

Una manifestazione che ha in sé certamente una bella dose di agonismo – dato che in palio c'è pur sempre una maglia tricolore che fa certamente piacere conquistare – ma che nel corso degli anni ha saputo essere soprattutto un importante momento di incontro e di scambio di esperienze tra sportivi che si trovano a condividere non solo la passione per il ciclismo ma anche una patologia particolare come il diabete, troppo spesso vista in passato come una controindicazione proprio alla pratica sportiva, specie se agonistica.

La particolare visibilità che avrà quest'anno la GF Straducale - grazie all'inserimento nel circuito del “**Prestigio**” di **Cicloturismo** ed al “**tappone**” del **25 maggio del Giro d'Italia** (che si correrà in gran parte sulle stesse strade, includendo tra l'altro anche la bellissima ascesa del Monte Nerone) – rende peraltro l'Associazione Ciclismo & Diabete ancor più responsabile e consapevole dell'importanza del messaggio che ormai da cinque anni sta portando sulle strade d'Italia e d'Europa, testimoniando che la patologia diabetica non costituisce affatto una controindicazione all'attività sportiva anche agonistica e che anzi proprio la pratica sportiva, se fatta con costanza e con la conoscenza del proprio corpo, costituisce un pilastro insostituibile nella terapia diabetica.

Perché Urbino e la Straducale

La scelta della sede del IV Campionato Italiano è caduta su Urbino prima ancora di sapere dell'inserimento della GF Straducale nel circuito del Prestigio di “Cicloturismo” e del passaggio del Giro d'Italia sulle strade del Montefeltro e del comprensorio del Catria e del Nerone.

Da anni ci lega infatti un sincero rapporto di amicizia e stima con gli amici della “**Ciclo Ducale Urbino**”, società che, oltre ad organizzare la GF Straducale ha veramente “tenuto a battesimo” il primo embrione dell'Associazione Ciclismo&Diabete quando, nel giugno 2005, otto di noi, affrontarono in un solo giorno i **300 km della prima “Tirreno-Adriatico”** da Capalbio a Fano, accompagnati dal team diabetologico del prof. De Feo e, nell'ultimo tratto, proprio dagli amici ciclisti urbinati.

Il legame è poi proseguito nel 2006 con la partenza da Urbino della seconda Tirreno-Adriatico e, nel 2007 e 2008, con la partecipazione alla GF Straducale, quali graditi ospiti, di numerosi ciclisti con diabete.

Proprio perché conosciamo bene la città e la società che ci ospiteranno, possiamo veramente dire che il binomio Urbino – Ciclo Ducale è sicura garanzia di **organizzazione perfetta**, di **percorsi affascinanti** per i ciclisti e, cosa non meno importante, di **attrattive turistiche e culturali** di prim'ordine (basti citare la Casa di Raffaello Sanzio, la Galleria Nazionale delle Marche con dipinti dello stesso Raffaello e di altri maestri del Rinascimento, ed il celebre Palazzo Ducale davanti ai cui celebri “torricini” verrà posto l'arrivo della GF Straducale).

Programma IV Campionato Italiano Ciclisti con Diabete

- Sabato 25 luglio:**
- Arrivo ciclisti ed accompagnatori, sistemazione presso Hotel "La Meridiana" (o area camper), pranzo libero;
 - Giornata libera per visita della città;
 - Ore 18, Hotel "La Meridiana: riunione Ciclisti con Diabete, personale medico ed accompagnatori per distribuzione pacchi gara ed informazioni tecnico/logistiche sulla GF Straducale;
 - A seguire, cena conviviale presso Hotel "La Meridiana"

- Domenica 26 luglio:**
- Ore 5,30-6,30: prima colazione "rinforzata";
 - Ore 7-7,30: posizionamento in griglia (P.zza Mercatale)
 - Ore 8,00: partenza GF Straducale;
 - Ore 9,00: trekking urbano alla scoperta delle bellezze di Urbino (per accompagnatori);
 - Dalle ore 11,30: arrivi e pasta-party;
 - Dalle ore 14,00: premiazioni, saluti & baci !

Come iscriversi

L'Associazione Ciclismo & Diabete provvede a propria cura e spese a quanto segue.

- iscrizione alla GF Straducale (tramite iscrizione cumulativa di gruppo);
- trattamento di mezza pensione nei giorni di sabato 25 luglio e domenica 26 luglio presso Hotel La Meridiana (3 stelle a 5 km. da Urbino, www.la-meridiana.com): il trattamento comprende: cena del 25/7, pernottamento in camera doppia, colazione rinforzata del 26/7, disponibilità camere fino al pomeriggio del 26/7).
Ciclismo&Diabete ha già prenotato 20 camere doppie (estensibili a triple).

Quanto sopra, limitatamente ai ciclisti con diabete, è offerto da Ciclismo & Diabete tramite il proprio fondo cassa. Per eventuali accompagnatori, supplementi singola, estensioni del soggiorno ed altri extra ognuno dovrà provvedere personalmente.

Le iscrizioni vengono raccolte esclusivamente dal Referente Ciclismo&Diabete per il Campionato, Marco Bianchini, da contattare all'indirizzo avv.marcobianchini@tiscali.it, al quale dovrà essere inviata, completa dei dati indicati. la **SCHEDA DI ISCRIZIONE allegata alla presente circolare.**

I percorsi della GF Straducale

Il IV Camionato Italiano Ciclisti con Diabete "Trofeo Changing Diabetes" si correrà, per il settore **agonisti maschile**, sul percorso della medio-fondo di **127 km** con 2100 mt. di dislivello, mentre per il settore **agonisti femminile** e per tutti coloro che vorranno... prendersela comoda (evitando così la scalata del **Monte Nerone**) potranno seguire il percorso "corto" di **110 km** con 1398 mt. di dislivello.

Coloro che invece volessero godersi fino in fondo ogni metro di questa bellissima Gran Fondo, è disponibile il "percorso lungo" di **165 km** con ben 3421 mt. di dislivello, nel quale la scalata del Monte Nerone è preceduta dalla lunghissima ascesa del **Monte Catria** e di **Palcano-Moria** toccando tre dei GPM più attesi del tappone appenninico del 25 maggio del giro d'Italia 2009.

Il percorso medio ("Trofeo Changing Diabetes" agonisti maschile) ed il "corto"

Rispetto a quelli delle prime tre edizioni il percorso 2009 è certamente più duro sia per chilometraggio sia per dislivello, ma anche più vario ed affascinante.

Infatti la scalata del **Monte Nerone** saprà certamente offrire emozioni forti non solo per le pendenze ma anche per i panorami mozzafiato che si apriranno davanti ai nostri ciclisti. E chi avrà un po' meno "fretta" potrà cogliere scorci bellissimi lungo tutto il percorso, da **Urbania**, a **Cagli**, alle valli del Bosso verso **Pianello** e del Biscubio verso **Piobbico**, dal **Mappamondo della Pace** in fondo alla discesa del Nerone al lento avvicinarsi dei **"Torricini" del Palazzo Ducale** nell'ultimo tratto verso il traguardo di Urbino.

Il percorso "corto" di 110 km. ricalca integralmente quello "medio" salvo evitare la salita di Monte Nerone (giunti a Pianello si continua per circa 9 km verso **Serravalle di Carda** (730 m. s.l.m.) dove si rincontreranno i ciclisti del "medio" in discesa dal Nerone)

Un consiglio per i più "corsaioli": occhio dopo il Nerone perchè le salite di **Monte Cagnero** verso Urbania e delle **Capute-Montesoffio** verso Urbino potrebbero fare davvero male...

Nel sito www.straduale.it (o alle pagine del Giro 2009 sul sito www.gazzetta.it per quanto riguarda la salita di Monte Nerone) potrete trovare le **planimetrie** e le **altimetrie** di tutti i percorsi nonché i dettagli tecnici delle varie salite (per eventuali ulteriori informazioni a riguardo non esitate a contattarmi all'indirizzo avv.marcobianchini@tiscali.it).

Peraltro per noi ciclisti con diabete il 26 luglio sarà un bel banco di prova non solo dal punto di vista agonistico e del percorso che andremo ad affrontare.

Dovremo infatti essere capaci di **gestire al meglio la nostra glicemia** tenendo conto di fattori importanti quali il presumibile caldo molto intenso, la lunghezza del percorso ed una grossa perdita di liquidi e di sali minerali (specie lungo le rampe del Nerone, salita da almeno 1 ora).

Occorreranno quindi sia un buon carico di carboidrati nei giorni precedenti (per quanto a noi concesso...) sia una attenta alimentazione ed idratazione in gara, durante la quale saranno certamente opportuni vari controlli "volanti" della glicemia.

"Stick volante...glicemia costante"

Proprio per questo stiamo studiando una iniziativa particolare dedicata alla gestione concreta dei valori glicemici durante la corsa. Con ciò l'Associazione Ciclismo & Diabete vuole sottolineare che, al di là dell'aspetto puramente agonistico, il vero obiettivo per il "pedalatore diabetico" dev'essere il proprio **benessere**. E per non rischiare di ritrovarsi in crisi iper o ipo-glicemica il modo migliore è un costante **autocontrollo, anche in corsa, della propria glicemia**, valore in base al quale sapere poi come intervenire con cibi ed integratori in relazione ai chilometri che ancora separano dall'arrivo.

Forniremo pertanto a tutti i ciclisti con diabete che non ne fossero già dotati (quale che sia il percorso scelto da ognuno) un **reflettometro da portare con sé in gara** con il quale misurare la glicemia in alcuni punti "strategici" del percorso (es. partenza, inizio e fine salita del Monte Nerone, arrivo...), dati che poi verranno raccolti sul traguardo di Urbino.

Al termine della corsa e, on line, nei giorni successivi, potremo dunque discutere in forum sui nostri valori glicemici e sulla gestione degli stessi durante la gara.

Due parole per concludere...

Stiamo presentando un Campionato Italiano, quindi un evento essenzialmente agonistico, nel corso del quale i ciclisti diabetici che lo vorranno si daranno battaglia per tagliare per primi il traguardo.

Ma questo non deve trarre in inganno: l'obiettivo dell'Associazione Ciclismo & Diabete non è certo di costruire campioni o di stupire compiendo imprese eccezionali.

La nostra associazione è nata quando in dieci di noi ci siamo accorti che pedalando riuscivamo a gestire meglio il diabete e, quindi, a vivere meglio.

Per cui il nostro impegno quotidiano è quello di **far comprendere a diabetici e non diabetici, con la nostra personale testimonianza in bicicletta, che attraverso la pratica ciclistica è più facile convivere con il diabete, è più facile accettare le piccole/grandi scomodità che tale patologia comporta, è più facile trovare la forza**

per affrontare ogni giornata con la consapevolezza di tale patologia ma anche con una serenità ed una fiducia nella vita che non sarà certamente il diabete a poterci togliere.

Quindi la nostra testimonianza, pur passando il prossimo 26 luglio anche per l'agonismo e per l'eccezionalità del Campionato Italiano, è data dalla quotidianità della pratica sportiva e dalla sana abitudine – per molti di noi diventata quasi... un'arte - di ritagliarsi il tempo per una uscita in bicicletta capace tanto di migliorare il valore della glicemia quanto di renderci consapevoli che con un po' di impegno, se proprio non si riesce a vincere la maglia tricolore di campione italiano, si può comunque vincere la ben più importante **"maglia rosa" della salute e della serenità.**

A presto, sui pedali

Marco Bianchini

*Referente Associazione Ciclismo & Diabete ONLUS
per la GF Straduale – IV Campionato Italiano Ciclisti con Diabete*

INFO

avv.marcobianchini@riscali.it – 075.8578695 – 348.7325550

www.straduale.it

www.diabetenolimits.org (sezione ciclismo)

IMPORTANTE !!!
DIVULGATE AL MASSIMO QUESTO INVITO
AD ALTRI AMICI DIABETICI,
PRESSO I VOSTRI MEDICI DI BASE,
PRESSO I VOSTRI CENTRI ANTIDIABETICI, ECC.
...LA PRATICA DEL CICLISMO PUO' AIUTARE ALTRI
COME STA GIA' AIUTANDO NOI !!!