

# MAPEI-DAY: IN TANDEM DAVID&MICHELA SCALANDO IL RE STELVIO...

## Il racconto di David

**11/07/2009**

01:02 ...mi sveglio all'improvviso con una sensazione di fame mi faccio un controllo veloce 41, subito acqua e zucchero e poi qualcosa di solido per stabilizzare il valore;

06:11 è ora di alzarsi e cominciare a finire di preparare le cose per partire, glicemia 144 buona!

Una bella colazione, doccia, caricare il tandem in macchina e qualche borsa e via vado a prendere Michela per questa prima avventura: il Mapei-Day la scalata dello Stelvio, ovvero la famosa cima Coppi.

10:23 la glicemia si è alzata, 269 2,5 di correzione, non ho tenuto conto che il viaggio è lungo e qualche unità in più sicuramente andava fatta;

12:25 la fame si comincia a far sentire, ci fermiamo per mangiare, glicemia 202 8 unità di rapida, alla fine del pasto ci mangiamo anche un gelato con questo caldo...; il viaggio continua abbastanza tranquillo con qualche punto in autostrada di rallentamento o per lavoro, o perché qualche automobilista ha perso uno di quei grossi valigioni che si mettono sopra il tetto della macchina, fortunatamente senza provocare danni...;

15:36 controllo pomeridiano 155, il gelato si farà vedere più tardi...;

iniziamo a salire ancora c'è da fare un po' di strada per arrivare a Bormio, ma ce la godiamo con i bei paesaggi completamente diversi da quelli di una settimana prima sulle dolomiti, ma comunque sempre affascinanti.

Passo del Tonale curve belle alcune insidiose, ma alla nostra sx lo scenario di monti innevati nella parte più alta con il contrasto scendendo di un misto verde dovuto alle varie tipologie di piante che rivestono la base di questi bei monti... cominciamo a scendere ed eccola una delle salite più temute dai ciclisti: il GAVIA.

Non l'ho mai fatto in bici, ma intanto mi accontento di farlo in macchina...

Il primo tratto di strada abbastanza bella e scorrevole, qualche bella curva a tornante... tutta in mezzo agli alberi... ma... poi... dalla televisione faceva tutto un altro effetto!!!

Mi ha impressionato... strada che ci entra a malapena una macchina, tornanti da far venire giramenti di testa, e se guardi di sotto ti si mozza il fiato... allora Michela con la macchina fotografica a cercare di prendere ogni minimo particolare di questa spettacolare salita, pietre tipo scaglie, piatte e di svariati colori, grigia, rossa..., cascate che iniziano dalla cima dei monti per scendere giù a valle, ma a predominare purtroppo non è il sole ma molte nuvole e qualche spruzzata di pioggia: speriamo che non ci prenda il brutto tempo...

Una salita interminabile, abbiamo incontrato qualche ciclista con alcune difficoltà a prendere un'andatura buona, l'acquolina in bocca mi è venuta, ma ormai la lascio per il prossimo anno.

Finalmente in cima stupendo, laghetti, neve, ghiaccio di tutto, è veramente una meraviglia.

Prendiamo la discesa che poi ci porterà a Bormio.

Ci fermiamo in alcuni punti proprio per gustarci gli scenari.

17:11 infatti glicemia 266 3 unità di correzione;

18:49 controllo 82 7 unità di levemir.

Arriviamo a Bormio ritiro del pacco gara ed un saluto ad Elisabetta Falbo della Mapei.

Arriviamo in albergo abbastanza stanchi ma con la voglia di riposarci per essere pronti per la mattina dopo al grande evento.

**12/07/2009**

02:42 ci alziamo per farci un controllo ai!!! ai!!! Il valore 266 3 unità di correzione

07:20 sicuramente la cena ha fatto i suoi effetti 291 7 unità di levemir e 14 unità di rapida, a colazione 1 cappuccino, 2 panini con marmellata ai mirtilli, 1 succo di frutta, 1 yogurt magro con cereali.

Come rifornimento ci portiamo 2 panini con marmellata di mirtillo, 2 panini con nutella, 1 borraccia di acqua, 1 borraccia di coca-cola, due ciucciotti dell'enervit trovati nel pacco gara, 6 pacchetti di pavesini, 3 succhi di frutta e qualche bustina di zucchero per ogni evenienza.

Prepariamo il tandem anche con una borsa per eventuali ricambi e ci avviamo per andare in griglia.

Passiamo davanti il pullman della Mapei e perché no passare a salutare Elisabetta Falbo e fare anche una foto insieme per immortalare questa bellissima giornata.

Troviamo qui anche il tecnico della Nazionale di Ciclismo professionisti Franco Ballerini e ci facciamo fotografare anche con lui, e poi via ci portiamo nella griglia di partenza.

Partono per primi quelli con i pattini, poi i podisti, i ciclisti che gareggiano ed infine noi che affrontiamo questa ascesa a spasso, per divertirci, e ammirare tutto ciò che può offrire un posto così bello.

Nel frattempo mentre si aspetta abbiamo avuto il piacere di conoscere anche Chiara Andreola e suo padre, qualche foto per immortalare i tanti ciclisti venuti a pedalare in questo giorno e prima di partire controllo importante perché ti fa capire come inizierai a pedalare 09:08 229 sempre un po' alto ma anche in questo caso preferisco non fare nessuna correzione.

Ci mettiamo in mezzo, non è facile con il tandem stare in mezzo a tanti ciclisti, ma riusciamo comunque a partire perché la fila è abbastanza scorrevole e quindi si PARTE!!!

Il pensiero di non farcela ad arrivare in cima c'è anche perché ultimamente poche sono state le uscite fatte e neanche in montagna siamo riusciti a fare delle pedalate, comunque lo spirito che ci accompagna è quello di cercare di divertirci, stare bene e non guardare al tempo che trascorrerà, l'importante è arrivare...



Passiamo sotto il pallone PARTENZA e da qui non si torna indietro, la nostra pedalata è fluida e scorrevole almeno per i primi tornanti, sorpassiamo anche con stupore tanti ciclisti, che ci salutano con battute scherzose tipo "ma chi è che pedala quello davanti o quello dietro""e non è valido voi siete in due..." "invidiosi eh!!!" poi potete solo immaginare ecc...

Michela si diverte nel fotografare ogni particolare, la strada è bella e il paesaggio circostante è altrettanto bello.

Proseguiamo tranquillamente questa ascesa, comincia qualche tornante con delle belle pendenze, ma noi si continua a pedalare.

La posizione nel tandem per me non è delle migliori e dopo qualche km sono costretto a fermarmi per alzare un po' la sella e far passare quel fastidioso dolore dello stare seduti un po' scomodi.

Ma poi tutto ciò passa perché questa pedalata comincia a divertirci, passiamo tanta gente e ci saluta, fotografi che ci immortalano mentre pedaliamo... ma non ci facciamo distrarre, continuiamo nel nostro pedalare, dopo circa un'ora ci fermiamo per un controllo: 107 eccellente mangio dei pavesini e bevo un po' di coca-cola, ancora la strada è lunga e le energie non devono mancare.

Michela nel frattempo immortalata tutti i nostri passaggi chilometrici, ci passano due ragazzi con il tandem sono dell'Accademia di MTB di Milano una ragazza di passaggio ci fa una foto per ritrarre questo bel momento.

Lo scenario è sempre più bello tornanti in lontananza che mostrano l'asperità di questa salita, con delle cascate ed il loro scendere a valle sembra ammorbidire e addolcire la pedalata.

Ogni tanto ci fermiamo non solo per un ulteriore controllo che dopo un'altra ora scende a 77 ma anche perché davanti a noi si intravede la magnifica vetta dello stelvio, ancora cinque km, ma quello che abbiamo visto ci fa gustare ancor più la bellezza della natura: quattro piccole marmotte che a son di "fischi" e giochi tra di loro ci fanno sorridere ed ammirare ancor di più la bellezza di questi posti.

Facciamo questo tratto di strada che sembra quasi un falso piano tutto d'un fiato pedalando anche abbastanza veloce, ma davanti a noi si presentano gli ultimi tre km, forse i più duri perché con pendenze che arrivano a toccare i 14/15%, ma non ci mettono in difficoltà, anzi incontriamo alcuni che cominciano a fare il famoso zig zag, o a piedi il nostro pedalare rimane costante, si sente la forza sui pedali proseguire senza esitare o lasciare andare i pedali dalla fatica... arrivano gli ultimi tornanti e finalmente l'ultimo km e già si sente l'aria di gratificazione per avercela fatta per essere arrivati con il nostro pedalare insieme, in maniera unica supportandoci a vicenda e sentire che fino in fondo tutte le energie sono state messe per assaporare questi tratti di strada condividendoli metro per metro insieme.

Passiamo il traguardo, neanche il tempo di guardarci ed abbracciarci per essere arrivati in cima, la gente occupa lo spazio... che ad un certo punto rischiamo anche di cadere. Due ragazze si avvicinano e ci fanno i complimenti mettendoci al collo una medaglia ricordo.

La glicemia all'arrivo è salita a 197 non male, un po' alta ma ci sta... ci cambiamo abbastanza velocemente perché purtroppo le nuvole si stanno avvicinando ed il freddo comincia a farsi sentire, peccato perché lo spettacolo di questo Passo è veramente stupendo.

La discesa non è facile perché ci sono le macchine che riscendono ed i pullman, rifare tutto il tratto ci ha fatto apprezzare ancor di più il paesaggio anche se l'attenzione e la concentrazione non ci hanno permesso di rivedere passo per passo tutte le cose belle, ma siamo molto felici perché "l'impresa" è riuscita nel piacere di aver pedalato insieme, di aver condiviso questa bellissima esperienza in armonia con la natura ma soprattutto con la strada e superando ancora una volta gli scetticismi ancora presenti nella società d'oggi nei confronti del diabete, niente è di impedimento se nelle persone c'è la passione, c'è la voglia di vivere c'è l'esigenza di scoprirsi e conoscersi attraverso esperienze che ti riempiono il cuore e l'anima.

Ciao, David Panichi