

CORTINA DOBBIACO 2010

Il 19- 20 giugno si è tenuta la sesta edizione della Gran Fondo Ciclistica in Mountain Bike che prevedeva il percorso Cortina - Dobbiaco di circa 30 km. Quest'anno, inoltre, è stata introdotto, con l'aiuto di istruttori qualificati, il Nordic Walking su un percorso di circa 10 km.

L'attività fisica per il paziente diabetico, quindi, è parte integrante della gestione della patologia e per queste ragioni il gruppo ADIMI MOVIMENTO = SALUTE anche quest'anno ha preso parte alla Cortina –Dobbiaco che non è semplicemente un percorso in bicicletta, bensì un'occasione di fare nuove conoscenze, di confronto e condivisione del proprio vissuto di malattia con dei medici.

La partenza era prevista dal piazzale antistante lo stadio del ghiaccio a Cortina, il gruppo si è suddiviso, poiché una parte ha preso parte al percorso in Mountain Bike ed un'altra ha partecipato alla nuova disciplina: il Nordic Walking.

Il gruppo in sella alle biciclette è stato scortato dalla polizia locale fino alla pista ciclabile e da lì è iniziata l'avventura! Percorsa la salita che portava a Cima Banche non si poteva non ammirare la meraviglia della natura: le cime delle montagne ancora innevate, boschi, laghetti e panorami dolomitici da mozzafiato.

Come precedentemente accennato, non è mancata la compagnia, infatti i partecipanti erano più di cento ed erano tutti diabetici che provenivano da varie zone d'Italia come: Cuneo, Bologna, Pescara, Trento, Vicenza, Venezia...

Dopo la sosta di ristoro a Cima Banche è iniziata la discesa lungo la quale è stato possibile godere della vista delle tre Cime di Lavaredo e accompagnati dalle mucche nei pascoli siamo giunti all'Ostello di Dobbiaco dove tutti i partecipanti si sono sistemati nei vari alloggi.

Nel tardo pomeriggio l'intero gruppo si è radunato per parlare riguardo gli andamenti glicemici e la propria condizione fisica con lo staff medico formato dalla dott.ssa Maria Sambataro e dal dott. Massimo Orrasch del Cad di Treviso, dalla dott.ssa Flaminia Carbonaro diabetologa di Rovereto e dal dott. Carlo Negri del Cad di Verona.

Il giorno seguente a causa della neve lungo il percorso non è stato possibile utilizzare le bici come era previsto ed è stato necessario far ritorno a Cortina in auto. Lì il gruppo ha avuto l'occasione di salutarsi e darsi l'arrivederci all'anno prossimo.

Il gruppo ADIMI ora si sta attivando per far conoscere anche nelle proprie zone il Nordic Walker, poiché è una tecnica utile per camminare usando una corretta postura.

Al prossimo Pedonal ciclistico.

Gruppo ADIMI MOVIMENTO = SALUTE
ALCUNE FOTO DEI PARTECIPANTI