

EDIZIONE 2010 DELLA CORTINA DOBBIACO



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.

Il Nordic Walking è una disciplina sportiva di origine finlandese che si sta diffondendo in tutta Europa, poiché risulta essere un'attività semplice, sana, sicura e adatta a tutti; consiste in una variazione di camminata che si avvale della successione fisiologica di movimenti alternati di braccia e gambe opposti, grazie all'utilizzo di bastoni (Nordic Walking) in fibra di carbonio. E' consigliata soprattutto per coloro i quali hanno problemi di articolazioni in quanto il carico del peso viene diminuito a favore dell'anca, ginocchio e piede. Le abilità imparate possono essere trasferite nella vita di tutti i giorni, infatti l'obiettivo di questa tecnica è insegnare alle persone a muoversi meglio e a camminare in modo corretto (anche senza l'uso dei bastoni) controllando più adeguatamente i propri movimenti e migliorando la postura.

Il Nordic Walking è una tecnica naturale ed efficace per migliorare la resistenza cardiovascolare, facilita la riduzione di peso e favorisce l'aumento dei muscoli di spalle, pettorali e cervicali.

La passeggiata o corsa prolungata, ciclismo e nuoto sono particolarmente indicati per le persone diabetiche, in quanto sono sport aerobici ossia contribuiscono a bruciare calorie e a migliorare il controllo del glucosio e le funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio. Se progressivamente si aumenteranno i tempi oltre ad avere un fisico più efficiente dal punto di vista muscolare e cardiocircolatorio si potranno diminuire le quantità di insulina o farmaci ipoglicemizzanti.

Per la persona diabetica fare sport significa gestire e favorire il calo ponderale, diminuire la frequenza cardiaca e la pressione, mantenere la glicemia a livelli più vicini alla normalità e rinforzare l'autostima migliorando anche il tono dell'umore.

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 dolomiti 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



A.DI.MI. ASSOCIAZIONE DIABETICI DEL MIRANESE Onlus

Sede: C/O Ser. Diabetologico O.C. Mirano (VE)

N°class.: " VE0208" Recapito: via. L. Mariutto n° 13 - 30035 Mirano (VE) **tel. 041/5794660**

mail: info@adimi.org

sito: www.adimi.org