

A tutti i Ciclomelliti  
Alle persone con diabete di tutti i tipi  
Alle persone coinvolte nel diabete e nello sport  
Agli Enti, Autorità, ai medici e alle associazioni di riferimento  
A chi, a qualunque titolo, vuole saperne di più

Dopo il successo di "C&D @ Giro d'Italia" è già ora di pensare al "V Campionato su Strada Ciclisti con Diabete - Trofeo Changing Diabetes", che si disputerà il 10-11 luglio 2010 a Biella (Piemonte-Italy), contestualmente alla Gran Fondo Prealpi Biellesi (<http://www.granfondoprealpibiellesi.it>).

La sfida a Paolo Cravanzola - "Granduca del Montefeltro" 2009 sulle strade della GF Straducale – è aperta ... da oggi è possibile, finalmente, [iscriversi!](#)

MODULO DI ADESIONE: Le iscrizioni sono aperte!

Il metodo più semplice per aderire è compilare direttamente il [modulo on line](#).

Lo stesso modulo è altresì scaricabile in formato [excel](#) e/o [pdf](#). In questo caso, una volta compilato, va rispedito unicamente al seguente indirizzo: [campionato2010@ciclismoediabete.it](mailto:campionato2010@ciclismoediabete.it)

Sarà nostra cura aggiornare periodicamente l'elenco iscritti sui siti di riferimento e trasmettere agli organizzatori l'elenco definitivo nei termini previsti.

IMPORTANTE: Le iscrizioni si chiuderanno inderogabilmente il 03/07/2010. Dopo tale data chi vorrà partecipare dovrà provvedere in autonomia, e se vorrà essere inserito in classifica, dovrà comunicarci per iscritto prova di avvenuta iscrizione alla gara ai fini dell'inserimento nell'elenco.

TERMINI E CONDIZIONE DI ADESIONE: Per partecipare al V Campionato su Strada Ciclismo con Diabete e rientrare nel ranking ciclomellito occorre possedere i seguenti requisiti:

- diabete di tipo 1 o 2;
- adesione tramite i moduli "ufficiali" e nei termini previsti da C&D (entro il 3 luglio 2010!)
- essere in regola con il tesseramento sportivo e/o l'idoneità agonistica per il 2010

Ai primi 50 ciclomelliti iscritti al campionato, entro e non oltre sabato 3 luglio 2010, il fondo cassa dell'Associazione Ciclismo & Diabete provvederà a quanto segue:

- iscrizione alla GF Prealpi Biellesi (tramite iscrizione cumulativa di gruppo);
- trattamento di bed & breakfast (camera+colazione) per la notte del sabato, presso l'Hotel Europa da noi riservato e situato a pochi passi dalla partenza della gara: il trattamento comprende pernottamento del 10/7, colazione rinforzata dell'11/7, disponibilità camere fino al pomeriggio dell'11/7;
- Cena conviviale di sabato sera in ristorante da definire;
- Alle prenotazioni provvederà direttamente Ciclismo & Diabete per tutti coloro (accompagnatori inclusi) che formalizzeranno la propria adesione entro e non oltre il 3 luglio 2010; successivamente a tale data occorrerà che ciascuno prenda personalmente e a proprie spese contatti con la struttura alberghiera.

ACCOMPAGNATORI & EXTRA: Gli accompagnatori viaggiano sempre e comunque a proprie spese. La quota parte potrà essere regolata direttamente sul posto al momento del check-out. Ciò vale anche per "ciclo melliti" iscritti al campionato oltre le scadenze previste e superato il tetto delle 50 adesioni.

Quanto qui non espressamente previsto si intende a carico di ciascun partecipante, precisando sin d'ora che si esclude tassativamente ogni forma di rimborso spese di trasferta anche parziale.

#### ALBO D'ORO "CAMPIONATO SU STRADA CICLISTI CON DIABETE –TROFEO CHANGING DIABETES"

2006: Manciano (GR), GF Max Lelli: 1° class. Diego Franceschini (San Giustino, PG);

2007: Manciano (GR), GF Max Lelli: 1° class. Diego Franceschini (San Giustino, PG);

2008: San Giustino (PG), GF Alta Valle del Tevere: 1° class. Giuliano Melis (Fossano, CN)

2009: Urbino (PU), GF Straducale: 1° class. Paolo Cravanzola (Torino)

## INFO GARA:

Il "V Campionato Ciclisti con Diabete - Trofeo Changing Diabetes" si svolgerà sul percorso di medio fondo della GRAN FONDO PREALPI BIELLESI (BIELLA) del prossimo 11 luglio (km 118, dislivello positivo mt. 2010, Ristori: 3 idrici + 2 completi + arrivo e partenza).

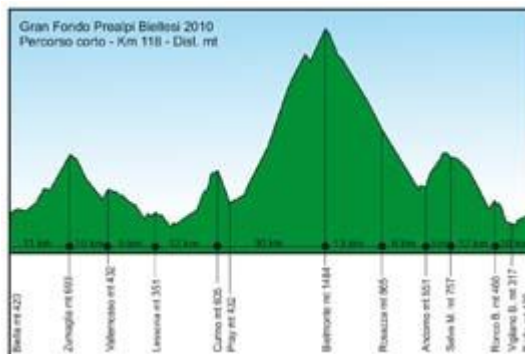
Stiamo lavorando alacremente per ottenere una griglia di partenza "buona". Speriamo di riuscirci, ma invitiamo tutti a rispettare, nel bene e nel male, la collocazione che ci sarà riservata.

La nostra classifica verrà stilata in base ai tempi rilevati in "real time" dal servizio di cronometraggio ufficiale dell'evento e sarà resa nota nel dopo gara.

Sarà obbligatorio indossare una delle divise ufficiali C&D che in questi anni di attività sociale (2005-2010) abbiamo indossato. Chi ne fosse ancora sprovvisto può trovare sul sito [www.ciclismoediabete.it](http://www.ciclismoediabete.it) tutte le informazioni necessarie per ricevere la versione 2010 (salvo disponibilità residua). Referente Divise C&D: [maurizio.bardini@alice.it](mailto:maurizio.bardini@alice.it)

Saranno premiati: i primi 3 classificati assoluti maschili e, se presenti, femminili ed esclusivamente il primo classificato per ciascuna categoria. Altri premi e/o riconoscimenti simbolici (maglia nera, premio simpatia etc) saranno decisi nel divenire. Pur invitando tutti a percorrere la medio fondo, è consentito percorrere anche il tracciato "lungo" (145 km, 3000 mt dislivello positivo): in tal caso sarà pregiudicata la classifica del campionato, ove sarete inseriti con il tempo ottenuto sulla lunga distanza. A voi la scelta!

*Descrizione Percorso:* La zona di partenza/arrivo sarà situata al centro commerciale "Gli Orsi", alle porte di Biella. Da qui ci si innesta sulla SS 230, conosciuta come "la Trossi", per duecento metri circa, per inserirsi sul percorso della passata edizione. Si prosegue per Chiavazza, da dove si inizia a salire verso Pavignano e Pettinengo, per affrontare la prima discesa che porta a Vallemosso. Si risale verso Strona, per proseguire con la lunga e dolce discesa, che porta a Lessona, città del vino, da cui si continua, con un percorso collinare, fino a Brusnengo. Si procede, con un "mangia-e-bevi" verso Curino, per affrontare la salita di Santa Maria, e ridiscendere a Pray. Pedalando lungo la sponda destra del torrente Sessera, si giunge a Coggiola e, senza attraversarne l'abitato, si inizia la lunga salita che porta, in 5.5km a Trivero, quindi in 12.5km a Biellmonte.



Raggiunta la vetta della località sciistica biellese, si affronta una dolce e piacevole discesa fino a Rosazza, dove è posto il bivio dei percorsi. La medio fondo (valida per il campionato Ciclisti con Diabete) svolta a sinistra procedendo sulla sponda sinistra del torrente Cervo, in discesa, fino ad Andorno. Si risale in direzione San Giuseppe di Casto, quindi verso Selva Marcone, per continuare, con gli unici 3.5 km di pianura di tutto il percorso, a Pettinengo. Passato il paese, si svolta a destra, in discesa, in direzione San Francesco e da verso Ronco, dove si procede in direzione Vigliano Biellese per raggiungere il centro abitato con una veloce e ripida discesa, che offre, però, uno scenario spettacolare. A Vigliano B. se si taglia longitudinalmente via Milano, la via principale, per andare verso Candelo, affrontando l'ultima salita di giornata. Un breve strappo al quale segue un falsopiano che porta all'arrivo, in leggera salita.

Per info specifiche su percorso, orari regolamento e servizi gara visitate il sito ufficiale della GF Prealpi Biellesi ([www.granfondoprealpibiellesi.it](http://www.granfondoprealpibiellesi.it)) oppure i link dedicati sui siti [C&D](http://www.candelo.com) e [DNL](http://www.dnl.com).

**STRUTTURA RICETTIVA:** Il quartier generale C&D sarà l'HOTEL EUROPA (corso Europa 7/D - 13900 Biella, Piemonte – Italy, tel. ++39.015.8497120 fax ++39.015.8497119, [www.hoteleuropa-bi.com](http://www.hoteleuropa-bi.com)) situato a 100 mt dalla partenza.

Sarà nostra cura comunicare allo stesso l'elenco di partecipanti, accompagnatori, ospiti e addetti ai lavori.

All'occorrenza abbiamo contattato altre strutture ricettive per garantire un sufficiente numero di posti letto.

Di base i partecipanti saranno alloggiati in camere doppie, triple anche in base alla presenza o meno di familiari e/o accompagnatori al seguito. Le stanze potranno essere occupate anche nel primo pomeriggio (check-out tardivo).

Il costo in convenzione per gli accompagnatori è di euro 30 a persona se alloggiati in doppie o triple e include la prima colazione.

Per supplementi singola (€ 25), estensioni del soggiorno ed altri extra ognuno, "ciclo mellito" o accompagnatore, dovrà provvedere personalmente alla fine del proprio soggiorno (il saldo si effettua al check-out).

Chi, per qualsiasi ragione, intendesse avvalersi di soluzioni differenti, è libero di farlo. In tal caso dovrà provvedere in totale autonomia e interamente a proprie spese fatte salve la gratuità dell'iscrizione gratuita alla gara e della cena del sabato (sempre se in possesso dei requisiti richiesti).

**CENA CONVIVIALE SABATO SERA:** Come da tradizione, sabato sera C&D offrirà una cena conviviale che si terrà in un ristorante non meglio determinato. Indicazioni, menù e costi per gli accompagnatori (€ 20-25 max) con successive comunicazioni. Carbocounting? Incluso!

**PROGRAMMA DI MASSIMA & RITROVO:** Dal pomeriggio di sabato 10 luglio 2010 presso il nostro stand all'interno dell'area expo @ Centro Commerciale Orsi (Biella): situato alle porte di Biella, è comodamente raggiungibile da ogni direzione e con un comodo accesso all'autostrada. (Come arrivare? [Link mappa](#))

Dettagli e orari più precisi con successive comunicazioni nell'imminenza del campionato.

Sabato 10 luglio	<ul style="list-style-type: none"><li>- In giornata: arrivo ciclisti ed accompagnatori, sistemazione presso Hotel prenotato da C&amp;D in prossimità della partenza (o presso altra struttura prescelta). Pranzo libero a proprie spese - tempo a disposizione;</li><li>- Nel pomeriggio: ritrovo presso stand C&amp;D @ Centro Commerciale Orsi (Area Expo GF Prealpi Biellesi); Incontro + riunione tecnica (briefing) per distribuzione pacchi gara, tavola rotonda ed informazioni tecnico/logistiche;</li><li>- A seguire: cena conviviale presso ristorante in corso di definizione.</li></ul>
Domenica 11 luglio:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prima colazione "rinforzata" (chiederemo di poter fare colazione <u>almeno 2 ore prima</u> dell'orario di partenza della gara);</li><li>- A seguire (orario partenza da ufficializzare): posizionamento in griglia e partenza GF Prealpi Biellesi;</li><li>- Dalle ore 11,30: arrivi, pasta-party, premiazioni, saluti &amp; baci (dettagli sugli orari nelle prossime newsletter)</li></ul>

**INCONTRI & RIUNIONI TECNICHE:** Stiamo lavorando per promuovere alcuni momenti di aggregazione, divulgazione e approfondimento nel pomeriggio di sabato 10 luglio, che si svolgeranno all'interno del area expo @ Centro Commerciale gli Orsi di cui vi daremo notizia con successive comunicazioni.

Prima di cena terremo una riunione tecnica (briefing) per la consegna dei pettorali, di eventuale materiale tecnico e per discutere assieme aspetti logistici, tecnici e terapeutici con il supporto di uno staff interdisciplinare.

**DOPO GARA:** Nel dopo gara sfrutteremo il pasta party previsto dagli organizzatori. Armatevi di pazienza o preparatevi dei cestini per il pranzo! Stiamo cercando di inserire la nostra premiazione all'interno della cerimonia ufficiale e altresì di ritagliarci uno spazio post gara per una mini tavola rotonda conclusiva in autogestione, compatibilmente con stanchezza, assetti di toletta, orari di rientro e eventi collaterali (mondiali di calcio!)

**REFERENTI EVENTO:** Giuliano Melis, Paolo Cravanzola, Cristian Agnoli, Marco Bianchini.

Per contattarci e per ogni informazione sul campionato 2010 scrivete esclusivamente a [campionato2010@ciclismoediabete.it](mailto:campionato2010@ciclismoediabete.it). Vi risponderemo prontamente!

**C&D FRIENDS:** Anche l'edizione 2010 del "campionato" si svolge con il supporto non condizionato di Novonordisk Farmaceutici Spa, sin dalla prima ora al nostro fianco attraverso la campagna internazionale del Changing Diabetes.

FIRMA DICHIARAZIONE RESPONSABILITA', RACCOLTA DATI: Tutti gli iscritti, come partecipanti e co-organizzatori dell'evento, sono invitati a perfezionare in loco l'adesione firmando una dichiarazione di responsabilità, di cui potete prendere visione direttamente sul modulo di adesione. La stessa vale da accettazione del regolamento della Gran Fondo Prealpi Biellesi.

Ove applicabile sarà inoltre necessario fornire il consenso al trattamento dei dati personali e sensibili.

Come da tradizione, anche al campionato biellese i partecipanti riceveranno un modulo per la raccolta di dati (valori glicemici, terapia farmacologica, *carbocounting*, dati atletici) e di pensieri (riflessioni, emozioni) predisposti dall'associazione gemella Diabetenolimits.

Stiamo altresì concordando la possibilità di far testare ad alcuni di noi i sensori per il controllo della glicemia in situazione di "gara": i nominativi saranno scelti in base al numero di strumenti in dotazione con estrazione a sorte tra coloro che daranno disponibilità in tal senso. Attendete news!

RACCONTARSI, RACCONTARSI, RACCONTARSI: Non smetteremo mai di ricordare che per C&D, come per l'associazione Diabetenolimits, il racconto delle proprie esperienze sportive a glicemia controllata è un punto fondamentale dell'attività sociale. Lo abbiamo fatto in passato e ... invitiamo a farlo anche per questo evento! Trasferire agli altri il nostro messaggio, che è fatto non solo di pratica e apprendimento, ma anche di coinvolgimento e stimolo. Raccontando il nostro vivere il ciclismo con il diabete, errori e giornate storte incluse, sapremo creare una generazione di ciclisti con diabete veramente capaci di cambiare prospettiva sul diabete.

Agonisti per un giorno, ma ricordiamo che la testimonianza di C&D, pur passando il prossimo 11 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 ... un'arte - di ritagliarsi il tempo per una uscita in bicicletta capace tanto di migliorare la nostra gestione metabolica 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.

Ci stiamo adoperando per la riuscita di questa ennesima iniziativa nei minimi dettagli.

Perdonerete qualche lieve ritardo o imperfezione ... tutto quello che facciamo è nel puro spirito del volontariato!

Per quanto qui non trattato, contattateci o attende successive comunicazioni.

W i ciclomelliti, W lo spirito mellito, W C&D!

Giuliano Melis, Paolo Cravanzola, Cristian Agnoli, Marco Bianchini

Referenti Evento C&D

Email unica: [campionato2010@ciclismoediabete.it](mailto:campionato2010@ciclismoediabete.it)

**IMPORTANTE !!!**

**DIVULGATE AL MASSIMO QUESTO INVITO AD ALTRI AMICI DIABETICI,  
PRESSO I VOSTRI GRUPPI SPORTIVI, I MEDICI DI BASE O I VOSTRI AMBULATORI, ECC.  
... LA PRATICA DEL CICLISMO PUO' AIUTARE ALTRI COME STA GIA' AIUTANDO NOI !!!**