

... Poi, da un giorno all'altro ci ritroviamo a dover rimodulare ogni singola giornata secondo un rito che ci accompagnerà in modo ridondante per il resto della nostra esistenza.

Sarà un "limite", monotono ed alcune volte odioso e insopportabile, ma sarà un rito al quale ci aggrapperemo per sopravvivere. Per salvarci.

Le capacità e le competenze che sapremo sviluppare nel trasformare quel "limite" in opportunità, saranno gli strumenti che ci permetteranno di VIVERE con una prospettiva migliore.

Il superamento di quel "limite" e la sua progressiva trasformazione in opportunità passa anche attraverso ogni utile momento di confronto e di dibattito che saremmo in grado di costruire. Passa quindi anche attraverso la formula del campionato di mezza maratona, sul quale, visto il discreto numero di edizioni già svolte, confidiamo possa rappresentare sempre un utile veicolo di informazione e conoscenza.

Con il patrocinio di:



A.N.I.A.D. NAZIONALE



FEDERAZIONE DIABETE SARDEGNA



CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO
DI:



Medtronic

Glucosprint®



Associazione Nazionale Atleti Diabetici
Sezione Sardegna

13° CAMPIONATO NAZIONALE

**MEZZA MARATONA
PER ATLETI CON DIABETE**



ORISTANO 8 - 9 MARZO 2014

13° CAMPIONATO NAZIONALE DI MEZZA MARATONA PER ATLETI CON DIABETE

Dai cento metri ... alla cento chilometri ... passando per la camminata veloce e la maratona

Studi e ricerche condotte negli ultimi anni hanno dimostrato che non esistono differenze significative nella quantità di attività fisica abituale tra persone con diabete in trattamento insulinico e soggetti sani di pari età. Dunque il diabete insulino dipendente non costituisce un ostacolo alla pratica dell'attività fisica quotidiana.

Molto spesso invece gli ostacoli e le resistenze a farsi coinvolgere sono di natura mentale e di scarsa consapevolezza circa le proprie possibilità.

Proviamo allora ad accrescere questa consapevolezza raccontando degli obiettivi raggiunti da alcuni, e di quelli che altri auspicano di raggiungere a prescindere che questi siano un campionato mondiale o essere parte di un gruppo di cammino.

INCONTRO DIBATTITO

ORISTANO 8 marzo 2014 ore 17:30

Hostel Rodia
Viale Repubblica

Intervengono:

- **Riccardo Trentin**
Presenta Giovanni Pau Campione Mondiale 2013 sui 100 mt. Categoria Master
- **Carlo Loddo**
L'esperienza pluriennale di un gruppo di cammino
- **Anna Firinu**
La mia prima maratona
- **Salvatore Mancosu**
La preparazione per la 100 KM del Passatore

Contributo Scientifico a cura di:

Gianfranco Madau - Diabetologo

Gerardo Corigliano - Diabetologo

Carla Porcu - Psicologa

Lorenzo Bianchi - Psicologo

Cristina De Fazio - Scienze delle Attività Motorie

Ilaria Biolchini - Scienze delle Attività Motorie