



10 GIORNI A PASSI

DIARIO DIABETICO DI UNA CICLOVACANZA SULLE ALPI

1200 km in 10 gg, 14 passi degni di questo nome. Sole, vento, pioggia, freddo, piccoli acciacchi, viste incredibili, fatica e gioia. Esperienza indimenticabile. La mia prima vacanza in bici da diabetico.

Questo resoconto è il mio diario di viaggio: ci sono io con le mie manie, le mie attenzioni, le mie paure, le mie sensazioni, il mio umorismo, i miei momenti di stanchezza, le mie riflessioni, le mie debolezze, le mie fissazioni.

Il diabete è solamente un compagno che da buoni consigli per gestire al meglio alimentazione, sforzo fisico e tenuta psicologica. I miei primi 9 mesi da insulino dipendente mi hanno insegnato uno "stile di vita" a glicemia controllata che obbliga ad usare la testa: questo resoconto spero ne sia una dimostrazione.

CHI SONO

Mi chiamo Cristian Agnoli (VR, 1-10-71), attualmente risiedo a Garda (VR) e da più di dieci anni mi dedico alle ciclovacanze.

Dal novembre 2005, mi è stato diagnosticato il diabete mellito di tipo 1. Sono ovviamente insulino-dipendente, al momento con un regime di 14-16 unità di Lantus, e 3-4 unità di rapida al bisogno prima dei pasti principali. Solitamente non mi somministro insulina al risveglio salvo eccezioni e attualmente sono ben compensato. Emoglobina glicata al ricovero (23 NOV 05) 13,1 ora tra 6,1 e 6,4. Sono seguito dal Cad di Caprino V.se nella persona del Dr. Raffaelli che pur invitandomi alla prudenza mi sostiene nella pratica intelligente dell'attività fisica.

Mi sono associato all'ANIAD nei giorni seguenti la dimissione dall'ospedale e faccio parte dell'associazione Ciclismo & Diabete.

Dopo la diagnosi ho interrotto l'attività sportiva solamente per un mese, il tempo di riprendermi, e con cautela ho aumentato i carichi di lavoro cercando di capire il mio andamento glicemico prima durante e dopo lo l'esercizio fisico.

Seguo una dieta abbastanza attenta senza assilli maniacali e pratico attività fisica (corsa e ciclismo) con una certa costanza, e per questo mi posso concedere qualche sgarro (birra e crostate di frutta) altrimenti qui si diventa matti.

Non sono certo un atleta di livello ma cerco di essere costante e di migliorarmi compatibilmente con gli impegni di lavoro e lo scarso tempo libero a disposizione.

Quest'anno ho corso una 5 mezza maratona, 2 gare di sky running, 1 maratona (Vienna) e 5 granfondo di ciclismo incluso il campionato italiano per diabetici con risultati per me soddisfacenti, anche se mischiare corsa e bici alla fine mi ha impedito di fare bene in entrambe le discipline.

Per la fine dell'anno ho in programma ancora 1 gran fondo in bici, 1 maratona e qualche mezza maratona.

La vacanza in bici doveva essere anche una preparazione alla Gran Fondo Otztaler di Sölden cui ero iscritto: ho deciso tuttavia di rinunciarvi. 238 km e 5500 mt di dislivello forse non sono ancora alla mia portata o meglio: interpreto lo sport con impegno ma mi impongo sempre di arrivare con il sorriso sulle labbra e abbastanza lucido. Così non sarebbe stato.

Ringrazio Davide, il mio compagno di viaggio per i primi 5 gg, che a causa di un infortunio è stato costretto al rientro anticipato.

IL PERCORSO

L'itinerario parte da Chivasso (To), un percorso circolare che dalle alpi piemontesi arriva via Savoia e Rodano-Alpi fino al gigante della Provenza, il Mont Ventoux per poi rientrare da nord via lago di Ginevra e Alpi Svizzere in Italia. All'inizio l'idea era di restare in giro per circa 15 giorni ed arrivare a Verona in bici mantenendo una media di circa 100 km al giorno. Nel corso del viaggio poi le cose sono un po' cambiate e sono rientrato direttamente via treno da Domodossola al decimo giorno, riuscendo comunque ad affrontare tutte le salite che maggiormente mi interessavano.

L'ELENCO DELLE PRINCIPALI SALITE AFFRONTATE

- COL DE NIVOLET
- PICCOLO SAN BERNARDO (DA PONT ST.REMY)
- COL DE L'ISERAN (DA VAL D'ISERE)
- COL DU TELEGRAPH (DA BOURG ST MAURICE)
- COL DU GALIBIER (DA VALLOIRE)
- COL D'ORNON (DA BOURG D'OISANS)
- COL ACCARIAS
- COL DE LA CROIX HAUTE
- COL DE L'HOMME MORT (DA SEDERON)
- MONT VENTOUX (DA SAULT)
- COL DE PREMOL (DA REMUZAT)
- COL DE ROUSSET (DA DIE)
- COL DU GRANIER (DA LA PALUD)
- PASSO DEL SEMPIONE (DA BRIG)

G1: 30 LUG 2006

GARDA (VR)-COL DE NIVOLET (TO) / KM 112

(TRASF. TRENO: PESCHIERA DEL GARDA- CHIVASSO)

Sveglia alle 3,30 del mattino. Glicemia 152 ma cena carica di carboidrati ed è la prima volta che eseguo misurazioni a quest'ora. Niente insulina comunque. Di sicuro, se conosco il mio metabolismo diabetico, si abbasserà a breve. Controllo bagaglio e ultimo check-up. Bici allestita già pronta nel soggiorno¹.

Veloce vestizione, un succo di frutta allungato con acqua nella borraccia dovrebbe bastarmi per i 17 km ad andatura moderata fino alla stazione di Peschiera dove mi attendono il mio compagno di viaggio, Davide, e il treno per Chivasso via Milano Centrale.

Accensione delle luci posteriori, anteriori e lampada frontale sul baschetto: ... via si parte.

Straordinario pedalare in notturna. La statale 249 gardesana orientale è poco trafficata a quest'ora. Qualche gruppetto di giovani tiratardi e qualche macchina, niente di più. Mi sento bene e il buio aumenta lo spirito di avventura.

Giungo alla stazione per le 5, in ampio anticipo. Mangiucchio una barretta. Qui ... il primo disguido: il mio compagno di viaggio si è addormentato, in più ha bucato la ruota anteriore. Alla fine, con qualche palpitazione e imprecazione, ripariamo tutto e riusciamo a partire con un treno successivo e comunque a Milano troviamo poi un altro treno giungendo a Chivasso solo con un'ora di ritardo. Poco dopo le undici, infatti, siamo già in sella. Glicemia 108.

Ci dirigiamo per strada pianeggiante scorrevole verso Locana seguendo statali minori e attraversando alcuni abitati del canavese. Fa molto caldo. La lunga salita al col de

¹Da anni utilizzo la mia Cannondale Cad 2 in alluminio, rigida ed affidabile, montata Shimano Deore XT, vecchio ma ancora efficiente, ruote da 26 pollici con coperture stradali da 2 pollici leggermente zigurate. Insomma, non vale la pena spendere soldi per una bici da viaggio. E poi ci si affeziona. Mi ha seguito in Nuova Zelanda e in moltissime regioni italiane ed europee.

Mi sento comunque di consigliare per robustezza e versatilità la mtb, non me ne vogliono i puristi della bici da corsa. Certo con le ruote da 28 la bici è più scorrevole ma non è una gara e dopo 10 gg di bici con i bagagli si va come i missili comunque.

Consiglio copertoni di miscela dura e resistenti. Non guardate al grip. I copertoni più performanti sono purtroppo anche i più deboli e nella mia esperienza spesso con il peso dei bagagli, le buche estratti sterrati tendono a strapparsi. Meglio un copertonaccio economico superduro. Tanto non si deve piegare in curva come fosse una gara. Occhio ai freni: anche qui pattini a miscela dura perché scendere con bici da 40 kg dopo 5 passi con i pattini teneri si resta senza freni.

Importante la posizione in sella. Raccomando di farsi controllare dal proprio biomeccanico per evitare infortuni e problemi vari alle articolazioni.

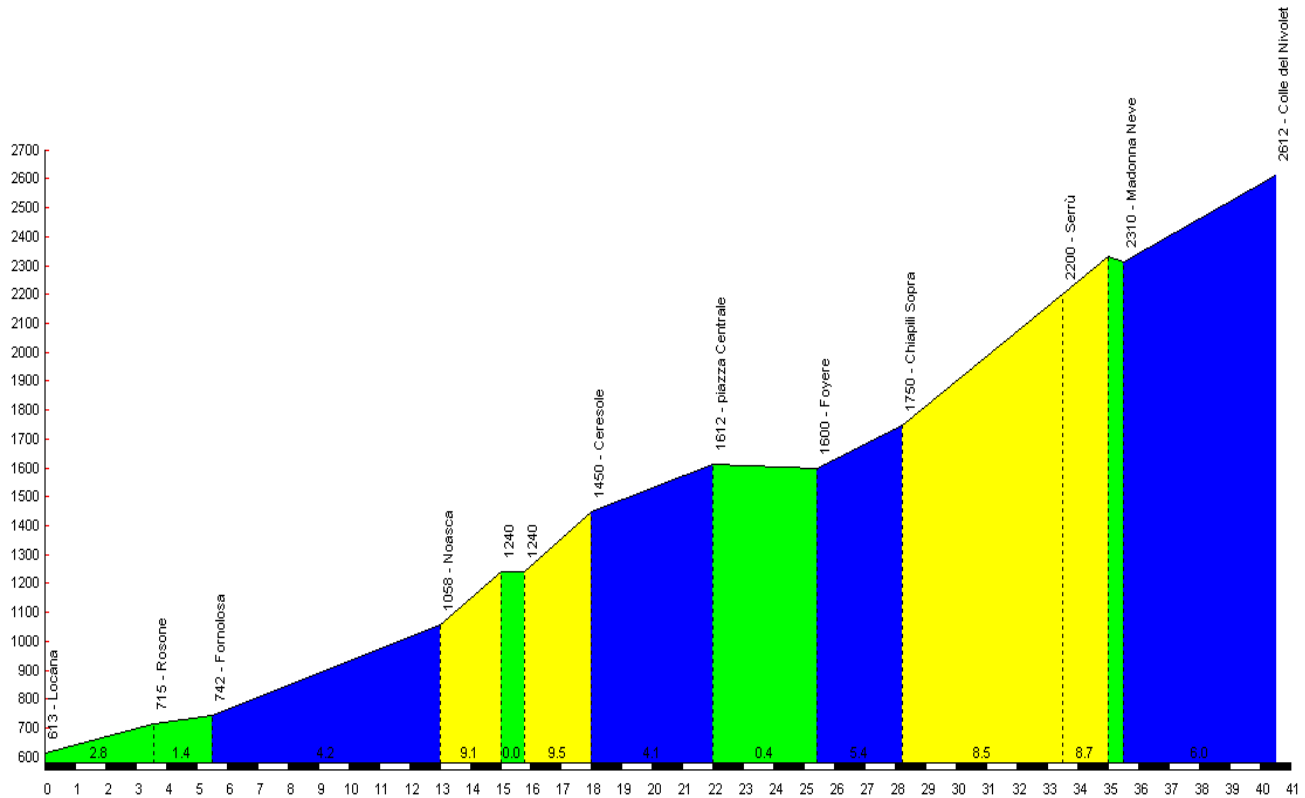
Accessori: borse Ortlieb, fino ad ora le migliori e inimitabili. Non ho mai provato il carrellino ma c'è chi lo preferisce. Ripartire peso tra posteriore e anteriore. Sospensione anteriore bloccabile a mio avviso indispensabile per confort in discesa e su fondi accidentati.

Consiglio pedali sganciabili da mtb con scarpe specialistiche o ibride.

Specchietto retrovisore, piccola bussola da manubrio ottima per orientare la mappa. Il Gps non è a mio avviso indispensabile. Io ne ho uno ma non l'ho usato. Meglio una carta 1:200000 e un po' di senso di orientamento e una conoscenza sommaria almeno della lingua inglese. Sempre bene informarsi su strutture ricettive fermandosi in quale ufficio del turismo. Ci sono sempre più campeggi o B&B di quello che si pensa.

Nivolet comincia proprio da Locana. 2000 mt di dislivello in 42 km, pendenza media 4,6% ma con parecchi tratti ripidi. Un'ascensione impegnativa, specie se affrontata con i bagagli e tutta in una volta. In ogni modo ci proviamo.

Colle del Nivolet, da Locana



La prima parte sale morbida, ma il caldo è notevole. Numerose le fontane, scarso il traffico. Paesaggio non proprio entusiasmante, con cavalcavia, tangenziali e qualche fabbrichetta di troppo. Ma l'andatura è buona e passiamo in fretta la zona grigia.

Inizia quindi la salita vera fino a Noasca. Ad un certo punto si incontra una galleria riservata alle autovetture. Bisogna tenere la sx e seguire la vecchia strada dal fondo piuttosto dissestato ma comunque ciclabile anche se dalle pendenze severe. Nella prima parte il tragitto segue il corso del fiume Orco, poi iniziano i tornanti. Occhio a non rientrare per sbaglio troppo presto in galleria come abbiamo fatto noi. Costeggiare sullo stretto sentiero. Solo l'ultimo tratto di galleria è inevitabile, comunque ben illuminato.

Finita la galleria, ancora un tratto scorrevole e poi alcuni tornanti. Tratto in falsopiano e poi un paio di tornanti prima della piana di Ceresole Reale, centro di montagna incantevole con laghetto, bei panorami, campeggi e strutture ricettive. Sostiamo per una merendina e una riflessione sulle nostre intenzioni odierne. Sono le 17,00.

Mancano ancora 18 km, la tentazione di fermarsi è molta, bel campeggio, ma alla fine scegliamo di proseguire. Borracce piene, check barrette e scorte di zuccheri. Glicemia 93 prima del panino al prosciutto.

La scelta forse è stata un po' azzardata. Trattasi, infatti, dei 18 km più difficili anche perché le pendenze sono costanti tra il 7-10%. Numerosi i tornanti, salendo straordinaria la vista sulla strada che s'inerpica. Prima degli ultimi 5 km, superata la diga di Serrù, dove alcune signore commentano la mia andatura con un desolante "va talmente piano che fa fatica a mantenere l'equilibrio", l'erta si allenta e addirittura

scende per qualche centinaia di metri. Sono in crisi nera. Non ho più forze. Ricorro alla coca-cola di scorta in fondo al borsello. Glicemia 140. Ma è solo il picco zuccherino. Salgo utilizzando le forze residue. Al passo Davide mi aspetta ben vestito e un po' infreddolito. Sono quasi le 8 e a quest'altitudine bisogna coprirsi: aria fresca e tagliente.

Sostiamo al Rifugio Città di Chivasso con posti letto prenotati durante la merenda a Ceresole. 100 mt di sentiero sterrato non ciclabili con i bagagli e siamo al coperto.

50€ a cranio in mezza pensione mi sembrano un po' tanti per un rifugio, ma non abbiamo molte scelte. Pazienza. Ripeto che sono finito. Per circa un'ora non riesco a parlare e faccio fatica a mangiare il menù a base di minestrone, salsiccia, verdure cotte e frutta.

Mi doccio dopo cena (prima non era possibile) e dopo breve sonnellino mi riprendo.

Restiamo svegli a conversare e a scrivere qualche appunto di viaggio in compagnia del gestore, Giorgio, gentile anche se un po' troppo predicatore... ma chi vive qui non può che avere tendenze pontificatrici.

Glicemia all'arrivo 90. 3 unità di rapida. Dopo cena glicemia 84. Tazza di latte anti-ipo.

Lantus 16u.



G2: 31 LUG 2006

COL DE NIVOLET-SÉEZ / KM 109

Buon sonno nel dormitorio comune. Glicemia al risveglio 73.

Colazione abbondante con carico di carboidrati semplici e complessi. No insulina. Glicemia post colazione: 140.

Il tempo è bellissimo: non mi sembra vero di stare in maniche corte a 2600 mt. Scendiamo per circa 500 mt fino al termine del tratto asfaltato. Qui comincia lo sterrato lungo tutto l'altopiano del Nivolet.

Alla sbarra, prendiamo a dx per il sentiero che segue la verde vallata. Con i bagagli bisogna pedalare piano piano ed evitare massi e buche per il pericolo di rotture meccaniche. Paesaggio splendido con marmotte che attraversano il sentiero in continuazione.



Siamo nel bel mezzo del Parco Nazionale del Gran Paradiso con le nostre bici da 40 kg. Fantastico. Per l'occasione indosso la divisa Ciclismo & Diabete, fresca di bucato. Incontriamo qualche escursionista. Il tratto è comunque meno ciclabile di quanto mi risultasse dalle ricerche effettuate su internet. Più volte abbiamo dovuto spingere la bici a mano. Ma il contesto è talmente bello che non ci pesa affatto o comunque

dopo qualche invettiva tutto passa. In 8 km (tempo 1h30) giungiamo alla Croce di



Arroley. Da qui il sentiero diventa assolutamente impraticabile. Nemmeno un esperto di downhill a mio avviso potrebbe scendere in sella.

Praticamente portiamo le bici a mano con notevole dispendio di energie e non senza difficoltà. A poco servono i complimenti di incoraggiamento delle persone che incontriamo. Una pietraia in discesa con tratti esposti. Davide, che ha una bici con il peso troppo sbilanciato nel posteriore, fatica ancor più di me nello scendere gli stretti e ripidi tornanti sassosi.



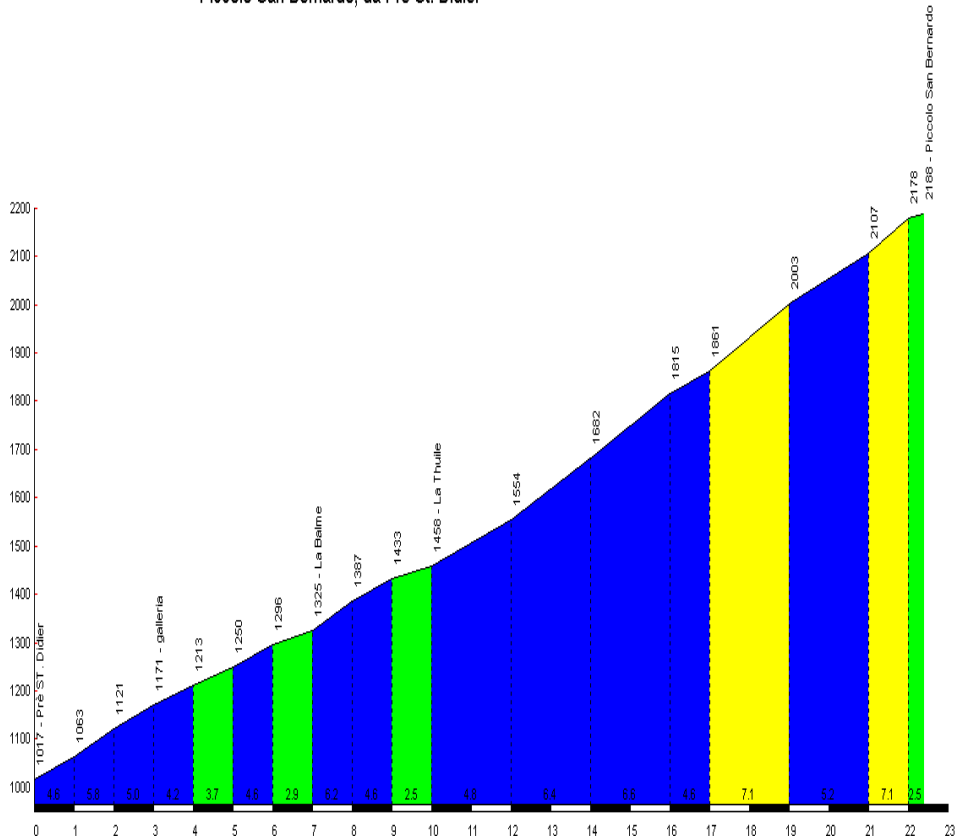
Impieghiamo 1h30, ma arriviamo un po' storditi al piccolo centro di Pont e da qui cominciamo a scendere su discesa dall'ottimo fondo asfaltato lungo la Val Saverenche. A Intro dopo rifornimento in negozietto con ragazze simpatiche (glicemia 79) seguiamo per Arvier, breve salita seguita da ripida discesa fino all'imbocco con la statale 26 direzione Courmayer. Tratto non particolarmente

bello, trafficato e in leggero falsopiano che io soffro particolarmente.



Giungiamo a Prè St. Didier (1004 mt slm) dove comincia la lunga ascensione al Piccolo San Bernardo (23 km, 2188 mt slm, dislivello 1184, pendenza media 5%). Comincia a piovere e facciamo una sosta di una quindicina di minuti giusto il tempo di lasciar sfogare il temporale e bere un caffè. Ritorna il sole. Glicemia inizio salita 110.

Piccolo San Bernardo, da Prè St. Didier



I primi tornanti sono pedalabili e si sale bene a 11-12 kmh. Tratto centrale più abbordabile a parte il fondo umido e un po' scivoloso: continuiamo a salire con brio. La seconda parte della lunga erta, dopo la Thuille, è un po' più difficoltoso anche se le pendenze non sono mai ostiche. Glicemia a 76. Mi fermo per prendere un po' di zuccheri. L'ambiente è ora decisamente più suggestivo e si apre sulle creste circostanti. Comincia un forte vento e poi negli ultimi 3 km ci investe un mega temporale. La temperatura si abbassa notevolmente. Al passo ripariamo presso bar. Cambio, asciugatura, rifornimento, thè caldo, torta di mele. Attendiamo che smetta di piovere per una buona mezzora, forse più.

Proprio mentre stiamo ripartendo, incontro un signore toscano che riconosce la mia divisa Diabete Italia e mi racconta di essere un diabetico trapiantato, conversiamo un po' ma fa freddo e il tempo sta per cambiare nuovamente. Ci salutiamo, pacca sulle spalle e iniziamo la discesa sul versante francese da affrontare con cautela.

Dopo una sosta all'ufficio informazioni di Rosaire, optiamo per sostare al campeggio di Sééz, 3 km prima di Bourg St. Maurice, dipartimento dell'Isère. Campeggio municipale per 11,50€ in 2. Cena a base di pasta di mais.

Glicemia non annotata. 3 u di rapida. Riduco Lantus a 14 unità.

Un paio di birre in paese, quattro chiacchiere e a letto presto.



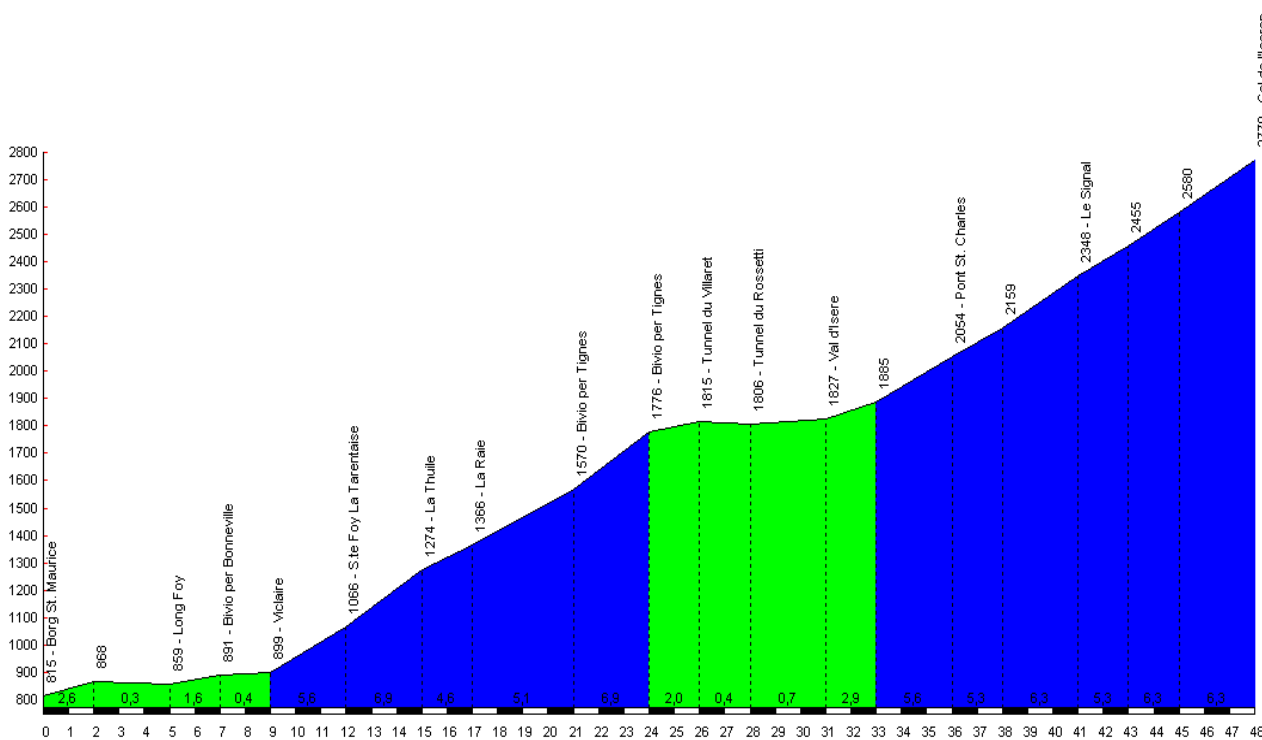
G3: 1 AUG 2006

SÉEZ-MODANE / KM 108

La prima notte in tenda niente male. Dormito profondamente sul mio micromaterassino autogonfiante nuovo di zecca. Glicemia al risveglio 81. Colazione con thè, baguette, marmellata e "pains aux raisins". Lo sport mi consente qualche peccato di gola solitamente vietato al diabetico. Tempo incerto. Nuvoloso ovunque. Solita routine quotidiana: smontaggio tenda e preparazione bagaglio, controllo scorte di zuccheri e barrette, una borraccia almeno con succo di frutta diluito.

6 km di pianura e poi comincia la lunghissima ascesa al Col de l'Iseran, 39 km fino a 2770 mt. (1955 mt di dislivello, pendenza media 4,1%). Non mi sento granchè stamane e cerco di salire agile agile. Glicemia 84 e poi 138.

Col de l'Iseran, da Bourg St. Maurice



Pendenze mai durissime ma le prime due ore viaggiamo un po' nervosamente accompagnati da una leggera pioggia e con clima rigido fino a Val d'Iserre dove giungiamo di slancio dopo aver superato alcune gallerie con pendenze abordabili e qualche tratto pianeggiante o addirittura in leggera discesa. Qui splende il sole e l'umore cambia. Pausa pranzo. Incontriamo un signore francese che parla italiano e che ci racconta di suo figlio che sta facendo un viaggio come noi ma fino in Cina. Ci sentiamo un po' miseri al confronto con il nostro misero itinerario alpino. Saluti e via per la seconda parte della salita, la più dura e spettacolare.

Glicemia 110. Viste straordinarie sui picchi del Parco Nazionale della Vanoise. Vento forte negli ultimi 2 km.

Foto canonica, acquisto adesivo del passo, vestizione invernale e giù in discesa, velocissima e a prendere con attenzione. Entrambi siamo partiti con i pattini dei freni già logorati e quindi procediamo sempre cauti.... Una pigra disattenzione che in molti casi non mi ha permesso di godermi in tutta tranquillità le lunghe discese.

Fino a Modane la strada è scorrevole, ma diventa difficoltosa quando un forte vento contrario ci rallenta. Qualche strappetto a sorpresa prima di Lanslebourg. Glicemia 75. Dopo Bramans ci fermiamo per ammirare la fortezza de L'Essaillon e per rifornirmi di zuccheri. Sono un po' bassino oggi. Glicemia 70. Butto giù una coca tutta di un fiato e mi sento rinascere.



Pernottamento al Campeggio Municipale (12€) di Modane, località non particolarmente suggestiva se non per il castello che si erge sul crinale nord. Cena fuori in ristorante. Se vi capitasse di sostare a Modane non seguite le

indicazioni per il centro. Non c'è nemmeno un locale. Bisogna procedere invece verso la stazione dei treni a circa 1,5 km dal campeggio: eviterete così di camminare per 3 km inutilmente con glicemia a 70 e senza zuccheri di scorta.

Buona la crepe, pessima la bistecca. Beviamo 3 birre a testa. Glicemia post cena 102 con 3u di rapida. Lantus sempre 14.

G4: 2 AUG 2006

MODANE-BOURG D'OISANS / KM 105

Oggi ci attende il mitico Galibier. Splende il sole e fa più caldo del solito.

Colazione un po' squallida nel piazzale di un supermercato. Glicemia 81.

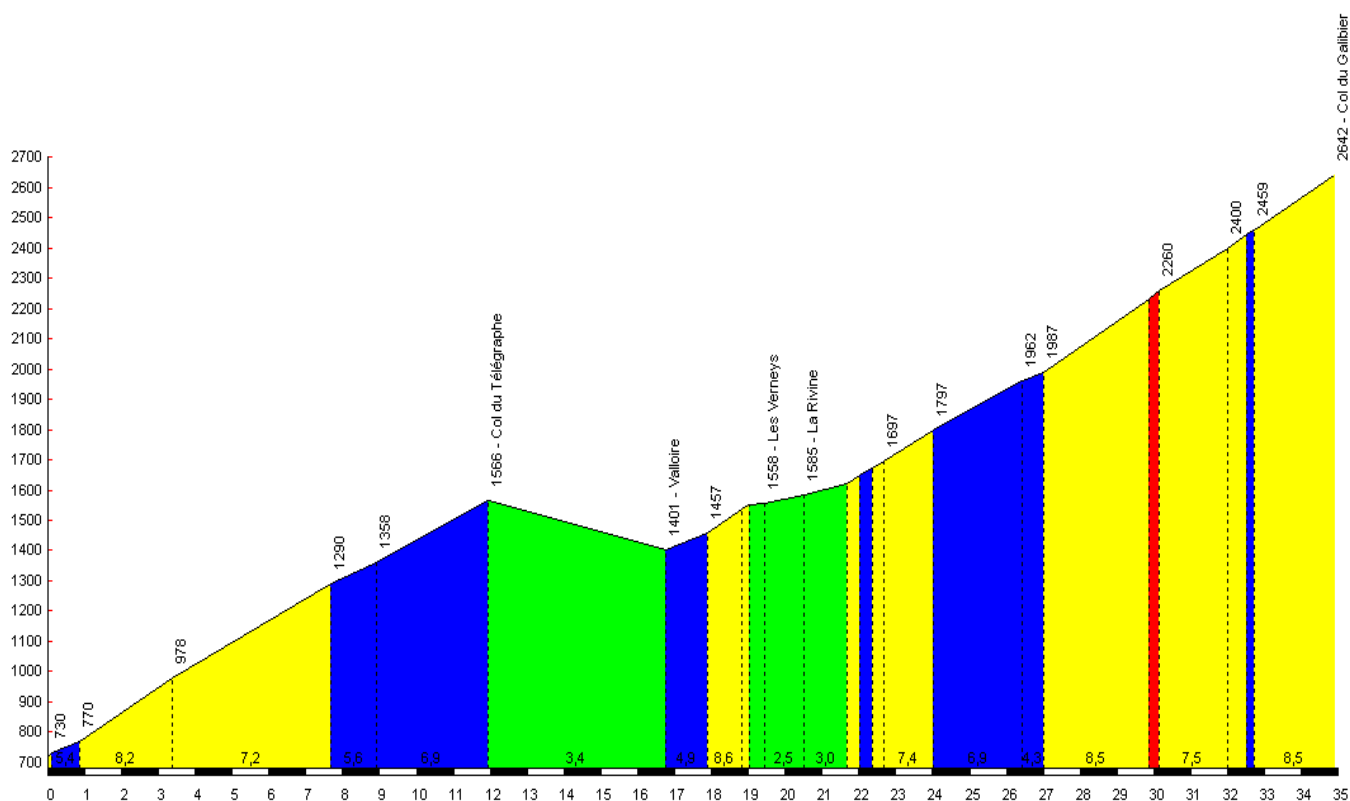
Rifornimento, borracce piene e via.

15km veloci veloci in discesa fino a St. Michel de Maurienne, fraz. Le Chatelard, in compagnia di ciclista tedesco che sta facendo la Routes de Grandes Alpes assistito dalla povera moglie in auto che lo deve aspettare a tutte le salite: santa donna.



Pausa caffè e via per la prima salita. Glicemia 119. In effetti per scalare il Galibier bisogna prima affrontare il Col de Telegraph, 14 km fino a 1565 mt, salita quindi di tutto rispetto.

Col du Galibier, da Châtelard



Incontriamo parecchi ciclisti, tra cui due americani del Colorado che con le loro bici da corsa stanno scalando le salite mitiche del Tour de France. Ci scattano un paio di foto al passo e scambiamo un po' di impressioni.



Glicemia 97. Mangio panino e bevo ottima ed economica imitazione della coca-cola. Breve discesa fino a Valloire, incantevole località turistica e da qui inizia il Galibier 18 km al 6,9% di pendenza media. Il primo tratto presenta lunghi rettilinei con ampi curvoni che però fanno male alle gambe, o almeno alle mie. Gli ultimi 10 km sono invece un susseguirsi di tornanti. Ogni km è indicato con apposita tabella che riporta altitudine e pendenza media e aiuta a gestire le energie. Ultimo

km duro. Tanta gente in bici, di tutte le età.

In totale la salita, Telegraph incluso, misura 34,9 km: da 718 mt slm si sale ai 2642mt del Galibier con una pendenza media del 5,5% e 1924 mt di dislivello. Glicemia al passo: 85. Fette biscottate con miele + bibita zuccherina: ma mi gusto pure il paesaggio. Spettacoloso, meglio ancora de l'Iseran.



Numerose le scritte sul manto stradale relative a passate edizioni del tour. Ancora un po' di conversazione con gli americani del Colorado che nel frattempo hanno scalato pure loro il mitico colle. Discesa fino al Col de Lautaret, svolta a dx direzione Bourg D'Oisans. Strada in discesa anche se sempre meno scorrevole del previsto a causa del vento che soffia sempre contro tutti i santi giorni. Qualche piccolo mangia e bevi taglia le gambe già belle pienotte di acido lattico. Arriviamo piuttosto presto a destino. Carino il campeggio di Bourg D'Oisans con receptionist giovane e gentile che ci accompagna alla piazzola e ci suggerisce una cenetta in riva al fiume. C'è un bel tavolino in legno proprio a fianco della tenda e preferiamo la comodità alla spiaggia. Approfittiamo per fare la spesa e prepararci con il kit cucina un'ottimo cus cus mischiato a pollo e tacchino al curry. 2 lattine da 50cc di birra a testa. Niente male. Glicemia prima di cena 96, post cena 112. Sempre 3 u di rapida e 14 di Lantus. Le birre favoriscono il sonno ma trovo ugualmente la forza di fare una passeggiatina e ascoltare il concertino di bossanova al bar del campeggio con gruppo locale mediocre.

G5: 3 AUG 2006

BOURG D'OISANS-LALLEY / KM 80

Glicemia al risveglio 96.

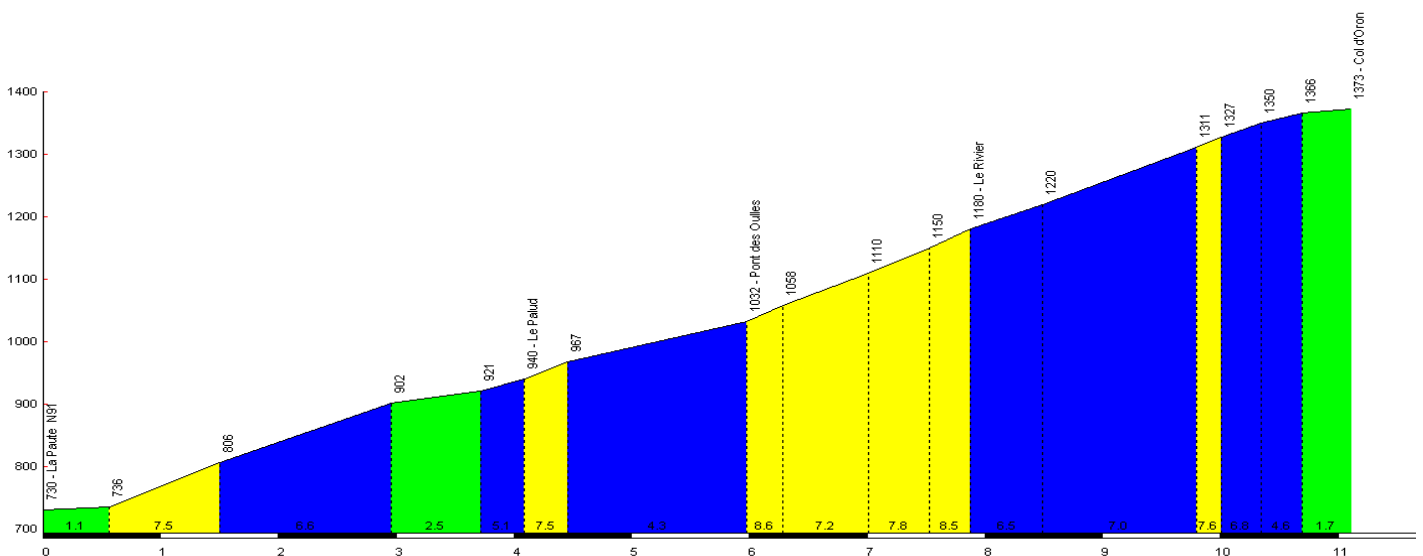
Bourg d'Oisans sarebbe il punto di partenza ideale per scalare l'Alpes d'Huez. Tuttavia pioggia tutta la notte e pure la mattina continua incessantemente. Già eravamo titubanti sull'affrontare questa salita e il cattivo tempo ci scoraggia del tutto. Fin dal primo giorno, Davide avverte uno strano dolore al ginocchio. Ma è sempre riuscito a pedalare, e anche bene, arrivando sempre prima di me su ogni vetta.

Non riusciamo a partire prima delle 10,30 a causa del meteo. Approfittiamo per colazione abbondante al bar del camping.

4 km di pianura sotto pioggerellina fastidiosa. A La Paute si svolta per il Col d'Ornon, 11 km di ascesa piacevole, prima in stretta valle poi più aperta (alt. 1373, disl. 643 mt, pendenza media 5,8%), che apprezzo particolarmente anche perché si adatta alle mie caratteristiche. Davide procede prudente e ad un certo punto si ferma per mettere un po' di pomata sul ginocchio dolorante. Io proseguo anche perché solitamente più lento. Al colle comincia a piovere. Aspetto il mio compagno che non riesce più a usare la gamba sinistra. Un diluvio ci travolge. Giù in discesa veloce e piena di dossi. Freddo e visibilità scarsa. Un po' di tensione.

A Entraigues sostiamo per cambiarci, prendere qualcosa di caldo e vedere il da farsi. Glicemia 85.

Col d'Ornon, da la Paute



Davide non può continuare a prendere antinfiammatori anche se alleviano il dolore. Ripartiamo: ora splende il sole e ci rinfranchiamo un po'. Bella strada in leggera discesa, poi statale minore per Malbuisson e quindi 2 km di salita direzione la Mure fino al bivio per il Pont di Ponsonnas, paradiso del bunjee jumping. Soffriamo un po' il caldo. Strade deserte e strette, un continuo susseguirsi di curve che in leggera salita portano al col Accarias (9,4 km pend. Media 3,1%, alt.892 mt slm). Siamo entrati nella regione della Triève, tutta campagna e colline. Tempo non promette nulla di buono: cade solo qualche goccia e fa un po' freddo il che ci costringe a continui cambi di abbigliamento con il mitico anti pioggia Montura sempre a portata di mano. Sostiamo

a Mens, glicemia 109, per merenda e individuazione campeggio. Scegliamo come meta Lalley, dove è segnalato un campeggio. Chilometraggio ridotto ma troppi problemi oggi.

Ancora un paio di salite ci aspettano. Prima il col de Blanchet (3 km fino a 900 mt slm) e poi dopo ripida discesa, 3 km di salita fino a Lalley.

Bel campeggio, pieno di olandesi. Pioggia che ci ostacola nel montaggio della tenda e nelle operazioni di scarico bagaglio e riassetto di toletta. Siamo un po' demoralizzati. Davide decide che domani rientrerà in Italia via Grenoble dove verrà recuperato dalla fidanzata allertata per tempo.

Io decido di continuare comunque da solo con approvazione del mio compagno di viaggio dopo attenta valutazione della mia condizione psico-atletica. Io voglio assolutamente raggiungere il Mont Ventoux, la vetta a cui più tengo in questo viaggio.

Glicemia pre-cena: 96. 3 unità di rapida.

Ci concediamo una cena abbondante nel ristorantino del campeggio dove il cibo è inaspettatamente gustoso. Il gestore è un simpatico baffone biondo. Ambiente accogliente: chiacchieriamo amabilmente bevendo 5 birre (da 25cc) a testa. Una leggera sbronza era quello che ci voleva.

G6: 4 AUG 2006

LALLEY-SAULT / KM 128

Glicemia al risveglio 85.

Come deciso, oggi Davide rientra via Grenoble. Il ginocchio è infiammato e sarebbe una tribolazione continuare.

Ha piovuto tutta la notte. Il cielo è ancora grigio, scrosci a tratti: nulla di buono in vista.

Davide si prepara come un missile, antidolorifico incluso. Ci ripariamo sotto la tettoia dei sanitari per evitare il pericolo pioggia. Un abbraccio, un saluto e via.

Io impiego ancora una buona mezz'oretta per asciugare la tenda e sistemare bene il bagaglio ora più pesante ed ingombrante.

Lasciato il campeggio mi fermo al piccolo alberghetto del paese dove un gentile cameriere mi serve un'ottima prima colazione. Fuori piove a dirotto. Mi gusto un buon thè caldo con pane burro e marmellata. Pure un croissant fresco di forno. Alle 8,45 rompo gli indugi, glicemia 137, e con assetto antipioggia affronto la tappa.

Si comincia con 4 km di ascesa al Col de la Croix-Haute (1179 mt slm) appena imboccata la statale N75. Le nuvole sono bassissime e cala una fitta nebbia.

Entro nella regione della Drome e abbandono l'Isere e nemmeno me ne accorgo.

Appena scollinato, la pioggia diventa battente e si trasforma in vero e proprio temporale. Molti automobilisti mi incoraggiano.

La discesa è veloce e per la prima volta il vento è a favore. Sfreccio tra i 35 e i 45 kmh a seconda delle pendenze, sto molto attento a camion e autovetture e spingo il più possibile. Vedo infatti una schiarita all'orizzonte. Per fortuna non c'è moltissimo traffico. In circa un'ora percorro 35 km e mi lascio la perturbazione alle spalle. Giungo a Serres dove sosto per rifornimento in panificio. Glicemia 97. Incontro un signore francese membro del Club dei Cento Colli che mi parla un po' di salite e vacanze in bici.

Proseguo verso sud per strade secondarie parallele alla statale dopo aver studiato bene la mappa. A Laragne-Monteglin svolto a dx e seguo le indicazioni per le Gorges de Meouges, statale D942, strada tortuosa scavata tra le rocce, spettacolare a tratti ma certo non all'altezza delle gole del Verdon. Il sole ora picchia forte e mi sono scordato i 10 gradi di un paio d'ore prima. Pedalo per un tratto a petto nudo.... Lo so che non è propriamente elegante ma ogni tanto me lo concedo. Glicemia 107. Farei volentieri un bagnetto nelle spiaggette lungo il fiume. La strada è tendenzialmente pianeggiante con leggeri saliscendi. Gli ultimi 15 km fino a Sederon sono purtroppo contrassegnati dalla costante di questa vacanza: vento contro. In pianura non riesco a pedalare a più di 15 kmh. Le raffiche fischiano nelle orecchie: una vera prova per i nervi di un ciclovacanziero solitario. Faccio ricorso a tutte le mie energie mentali per non impazzire. Soffro comunque in generale lo sforzo fisico tra le h12 e le 14h questo fin dal primo giorno di vacanza. Poi mi riprendo sempre però.



A Sederon (800 mt slm), tra le strette viuzze del centro, sosto in un bar per il pranzo. Sono le 14,30 e mi pappo un mega sandwich con crudo burro e cetrioli accompagnato da una coca. Ennesimo pasto non certo da diabetico ma con questi ritmi brucio e assimilo tutto. Con la pancia piena mi sento un'altra persona. Glicemia 128. Riparto e lascio l'abitato di Sederon, salgo il Col de Macuegne (5,5 km facili e regolari fino a 1058 mt slm) e giunto alla sommità svolto a sx per il col de l'Homme Mort, altri 4 km a pendenze non impegnative fino a 1213 mt slm. Mi sento in forma, su queste pendenze vado come un missile e sono piuttosto euforico. Vista straordinaria sull'altipiano di Albion con coltivazioni di frumento e lavanda.

Incontro giovane ragazzino belga in bici da corsa con il quale scambio un po' di impressioni sull'ascesa che mi aspetta domani al mitico Mont Ventoux.

Mi lancio giù per la veloce discesa, si raggiungono gli 80 kmh senza pedalare, fino all'abitato di Ferrassières e seguendo la D63, con

folate laterali fortissime e pericolose, fino a Sault dove a 1 km dal centro si trova il campeggio municipale (6€).

Piantata la tenda e sistemati bici e bagagli, passeggio per circa 1 km sino al supermercato più vicino.

Parecchi cicloturisti nel campeggio. Tutti solitari e appartati. Mi adeguo alla loro condotta. Nessuna socializzazione. Me ne resto con i miei pensieri, i miei pentolini, il mio diario di viaggio: just me myself and I. Glicemia pre-cena: 117.

Per contro non essendoci tavoli e panche mi organizzo per un picnic individuale nel parco attiguo al campeggio. Appena apparecchiato, il vento diventa talmente forte che non riesco a tenere acceso il fornello. Riesco a malapena a cucinarmi del pollo al curry mentre debbo rinunciare al riso. Compenso con pane, cioccolato e qualche fruttino. Picco glicemico postprandiale a 204.

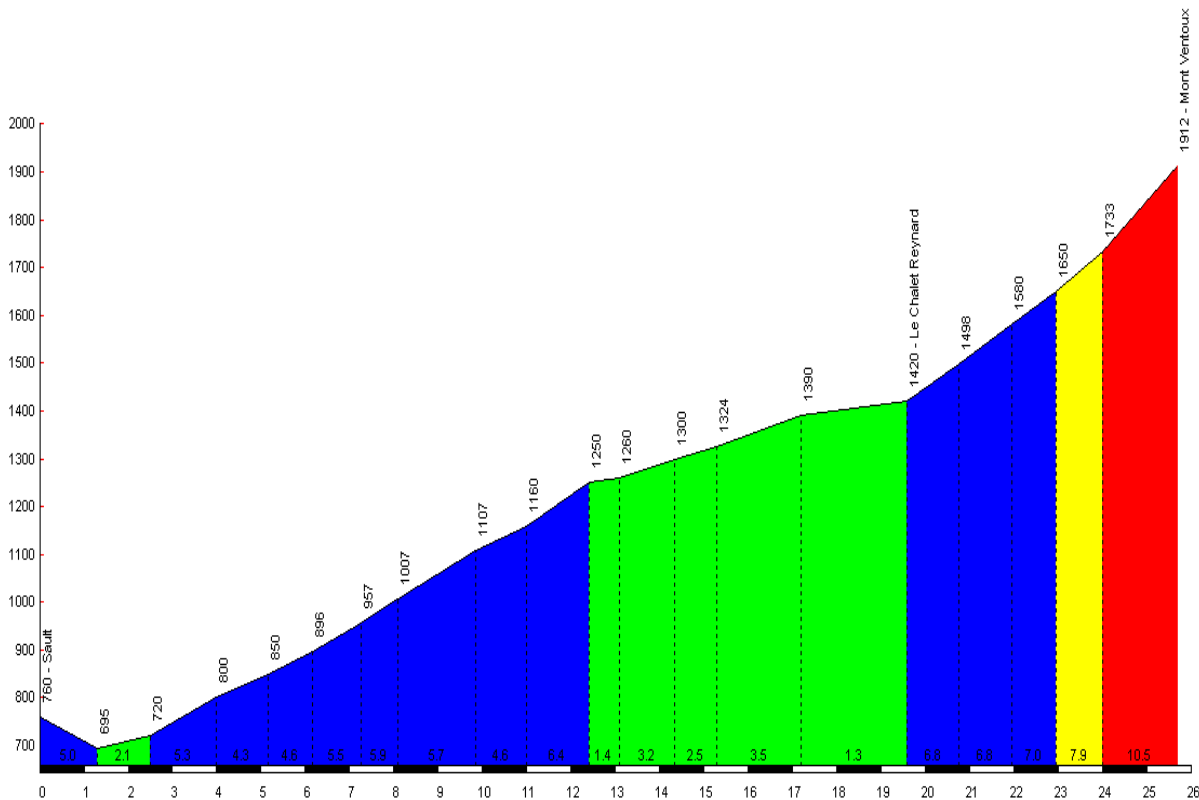
Prima di coricarmi comunque a 162. A dire il vero mi sono appisolato in tenda e di solitamente ciò mi provoca iperglicemia. Lantus e rapida come al solito.

G7: 5 AUG 2006

SAULT-RECOUBEAU-J. / KM 150

Sonno frammentato ma mi sveglio riposato e soprattutto la glicemia è sempre sotto controllo con un ottimo 105. Alle 8,00 sono già colazione e pronto alla partenza. Il primo tra tutti i cicloturisti del campeggio. Attraverso l'abitato di Sault e seguo le indicazioni per il Mont Ventoux. Da questo versante l'ascesa è decisamente abbordabile. In 26km si arriva da 765 mt ai 1912 mt slm, percorrendo la D974 immersi nella meravigliosa campagna della Provenza, tra campi di lavanda, pascoli e boschi.

Mont Ventoux, da Sault



La salita pedalabile è però resa difficoltosa dal vento o meglio: i tornanti verso sx sono tutti con il vento a favore e si sale a 15 kmh, quelli a dx sono con vento contro e bisogna spingere come muli per fare i 7/ 8 kmh. Salita davvero suggestiva, ma borracce piene perché per i primi 20 km non ci sono punti acqua o fontane o almeno io non ne ho viste. Traffico zero e anche pochi ciclisti: il versante è il meno battuto dagli appassionati. Mangiucchio barrette per mantenere la glicemia costante. 3 rilevazioni in salita: 89-129-89.



Comunque nonostante il sole, faceva un freddo cane e ho tenuto la maglia felpata manica lunga per tutta la scalata. Ma meglio così perché con la "canicule" qui ci si lasciano le penne, diabetiche e non.

All'imbocco della D164 mancano 7 km alla vetta con pendenza media più impegnativa tra il 7/8 % e ultimo km a più del 10%. Il vento diventa ancora più forte ed è difficile rimanere in equilibrio. La vegetazione scompare e sembra di essere sulla luna. Qui incrocio la strada che sale da Bedoin e improvvisamente il numero dei ciclisti aumenta. Con caparbiazza raggiungo la vetta e mi tolgo la soddisfazione di superare qualche ciclista in crisi senza bagaglio anche se vengo sbuggiardato da un adolescente con una mtb scassata che sale in costume da bagno e t-shirt comprati al bazar sulle spiagge della vicina Costa Azzurra.



Affollatissimo il passo. E' sabato. Bardato invernale infilo la veloce discesa con centinaia di ciclisti di ogni età e con i mezzi più disparati che salgono più o meno affannosamente. Addirittura due ragazze in calzoncini corti che salgono con biciclettone adatte forse a fare la spesa al mercato. Decisamente più dura la salita da questo versante con tratti veramente ripidi. Si raggiungono velocità impressionanti. Incontro 2 cicloturisti con bagagli. Hanno ancora entusiasmo.... Scampanellano ma forse ancora ingnari di cosa li aspetta

Bellissimo scenario anche su questo versante. Si ammirano le montagne del Vercors che sono lì ad aspettarmi. Giunto a Malaucene, seguo la statale per Vaison la Romaine. La pacchia è finita. Ora statale ondulata, raffiche contrarie, traffico intenso a tratti. Una mazzata. Continuo a guardare se ho la gomma a terra perché non vado avanti. Ma è tutto a posto. 25 km fino a Nyons dove il vento ora fortunatamente mi spinge. La strada segue ampia e tortuosa il fiume Eygues. Bellissimo l'abitato di St.May nei pressi delle omonime "gorges".



Galleria a senso alternato molto suggestiva da percorrere in bici rispettando il semaforo (io non l'ho fatto per sbaglio e quasi mi tirano sotto).

Svolto a sx per Remuzat seguendo la D61. Sosta sandwich e coca cola in bar nella piazzetta centrale.

Si riparte. Strada in leggera salita che percorre valle del fiume Oule. Ambiente un po' selvaggio e brullo, non particolarmente curato: si avverte un senso di decadenza. Fondo stradale un po' dissestato ma pedalabile. Pendenze intorno al 4% seguite da tratti in pianura. Si attraversano gli abitati di La Motte-Chalancon (540 mt slm), la Charce, Establet e Bellegarde en Diois. In tutto 23 km di saliscendi con l'ascensione finale al Col de Premol (964 mt slm), 2,2 km al 5,5% di pendenza media. Veloce discesa: paesaggio più alpino e più lussureggiante la vegetazione ora.



Imbocco la D93 per Die. Giunto a Recoubreau vedo un Gite d'Etapes in una fattoria e decido di fermarmi (ROQUEBEL LA GITE TEL 0475213888). Pattuisco 34€ mezza pensione con stanza privata, bagno e acqua calda. Grande scelta. Porto addirittura la bici in stanza. Stanco ma soddisfatto. Glicemia a 69. Integro con bibita e un mezzo panino avanzato dalla pausa pranzo. Ho un po' di tempo, la cena sarà servita alle 20,30. Approfitto per fare

un po' di bucato e per rilassarmi su una comoda poltrona. Un po di tivì francese. Glicemia pre-cena arriva a 150 e faccio 4 unità di rapida invece delle solite 3. Pasto serale superabbondante con la titolare che mi prepara pasta al pesto, pollo e fagiolini, verdura mista, acqua e vino a volontà, torta di albicocca fatta in casa ("tarte maison"). Ceno a tavola con una coppia di motociclisti francesi che continuano a versarmi vino. Mi dimentico del diabete e bevo come una spugna. Glicemia dopo cena: 91. La Novorapid eccome se funziona. Provo ancora glicemia prima di addormentarmi: 101. Ok. Dal punto di vista glicemico quindi nessuna complicazione dopo i 150 km di oggi, ma alle 4 mi sveglio e non mi addormenterò più. Bruciore di stomaco a go go. Non devo più bere così o ci resto secco.

G8: 6 AUG 2006

RECOUBEAU-J. – ST.VINCENT DE MERCUZE / KM 147

Vino a rosso a parte che mi ha rovinato il sonno, alle 7,30 come da accordi trovo la colazione pronta. Glicemia 95.

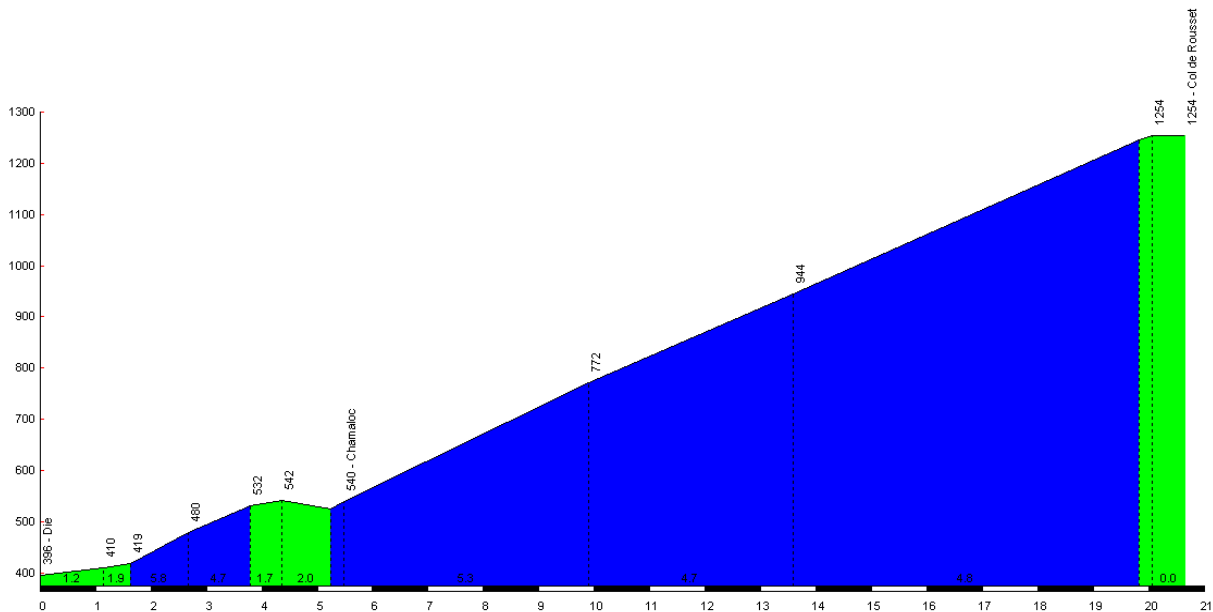
La preparazione della bici è stata piuttosto veloce. Ho lasciato tutti i bagagli sulla bici e la tenda ben chiusa.

Pane burro e marmellata e mi sono permesso anche un mini cucchiaino di nutella e la glicemia sale a 139.

Pago il conto, 35 € inclusa una bibita in lattina per emergenze zuccherine, e riprendo la statale vs Die. 14 km facili facili anche se la testa mi gira un po' per i bagordi della cena. Quel Dominique continuava a riempirmi il bicchiere di vino rosso contadino....

Da Die è subito salita verso il Col de Rousset (21 km da 396 a 1254 mt slm, pendenza media 4,2%).

Col de Rousset, da Die



Ascesa non particolarmente ripida con pendenze costanti (anche se ripeto con i bagagli tutte le salite sono da prendere con cautela e concentrazione). Il problema è più altro di carattere mentale. Non ce la faccio più a sopportare l'incessante sibilo del vento nelle orecchie. Pedalo comunque bene. Sono in buona forma.

Giungo alla sommità superato da qualche ciclista della domenica che saluta educatamente. Vorrei provare a non farmi raggiungere ma rischio di cuocermi più di quanto non lo sia già. E poi mi basta vedere che per sorpassarmi devono comunque spingere un po' di più di quello che farebbero normalmente: sarebbe un'onta farsi bruciare da un italiano, diabetico con quasi 25 kg di bagaglio sulla bici.

Foto e vestizione "au sommet". Glicemia 87.



Qualche nuvola e fa subito freddo freddo. Supero la galleria e scruto l'orizzonte con la cartina geografica aperta. Scelgo di dirigermi dove scorgo del cielo azzurro. Opto per la D518 che scenda prima dritta, con qualche tornante poi, verso valle. Sono nel mezzo del Vercors. Bei ambienti verdi di mezza montagna, i miei preferiti. A St. Agnan faccio rifornimento. Incontro 2 cicloturisti obesi che non so come facciano a pedalare con enorme carico e con sandali slacciati. Vorrei

misurargli la glicemia a quei due pazzi scatenati sovrappeso. A dire il vero gli farei gli esami del sangue completi. Forse sono io che non valgo niente oppure questi fanno 40 km al giorno... boh. Veramente la natura umana è strana e non smette di stupirmi. Seguo poi la D103 che in leggera discesa alternata a tratti pianeggianti mi porta a St. Martin de Vercors. Salita non prevista fino a St. Julien di 2,5 km che mi taglia le gambe. Monta dritta fino al Pas de l'Eclarasson. Spazi aperti e cielo ora azzurro mitigano la fatica, ma proprio questa non me l'aspettavo. Finalmente discesa fino all'inizio delle Gorges de Bourne con strada suggestiva incastrata tra le rocce ovviamente in salita e controvento. 5-6 km di leggera ascensione comunque da non sottovalutare fino al falsopiano che porta prima a Villar de Lans e quindi a Lans per altri 4/5 km. Poi è tutta discesa bella e veloce fino a Grenoble.

Vengo superato da giovane cicloturista che viaggia a tutta. Gli sto un po' a ruota ma alla fine approfitto per riposare le gambe. Già 120 km nelle gambe: meglio tenersi e lasciare che il giovanotto sprintoso prenda il largo.

Difficoltoso orientarmi a Grenoble. Non ero più abituato ai centri urbani. Ma con la preziosa bussola mi oriento e imbocco la via giusta. Tengo la strada sulla riva sinistra del Rodano.

Siamo all'imbocco della riserva naturale della Chartreuse.

Sono indeciso sull'itinerario da seguire. L'idea era di salire subito ma ci sono troppi chilometri impegnativi prima del campeggio più vicino e sono già le 3 del pomeriggio. Decido di mangiare qualcosa: a pancia piena si ragiona meglio. Piccola ipoglicemia (59) cui rimedio con zuccheri liquidi e una sosta presso boulangerie.

Nuvole sui picchi, un po' di stanchezza che rende delle nuvolette di passaggio simili a nubi tempestose e opto per rimanere a mezza quota e di riservarmi l'accesso alla regione montagnosa per via laterale l'indomani.

La statale NP90 in uscita attraversa parecchi centri abitati non particolarmente interessanti con rotonde e semafori, anche se la vista su alcune creste della Chartreuse è assai piacevole. Avverto degli strani dolori ad entrambe le ginocchia. Forse dovevo controllare meglio la posizione in sella prima di partire.

Comincio a riflettere su dove sostare questa sera. Vedo indicazioni per un campeggio a S. Vincent de Mercuze su stradina laterale sempre direzione Chambéry.

Piccolo camping spartano, con adolescente tontolone alla reception che mi assicura che il ristorante a poche centinaia di metri è aperto. Ovviamente così non sarà e per

fortuna che avevo 250 grammi di riso e altre cosine da cucinare con il mio mega fornello. Sempre 3 u di rapida prima di cena.

Doccia tiepida, pulizia mediocre, bambini strillanti e rumorosi: per 7 euro non posso chiedere di più. Sono bello rilassato e contento con la mia tazza di caffè caldo seduto su di una panchinetta. Sono i momenti in cui non mi pento di essermi portato dietro il peso del kit cucina....

Due ottime birre "Gold" al Café de la Mairie, più di 1km a piedi, ma ne avevo troppo voglia.

La sera il vento cessa ma ci sono sempre quelle nuvole minacciose all'orizzonte.

A letto presto, vita mondana zero, prendo un integratore di magnesio. Glicemia post cena a 70. Mi somministro lantus e uno snack TWIX che custodivo gelosamente e mi addormento sereno: pericolo ipo evitato.

G9: 7 AUG 2006

ST.VINCENT DE MERCUZE – VERSOIX (CH) KM 161

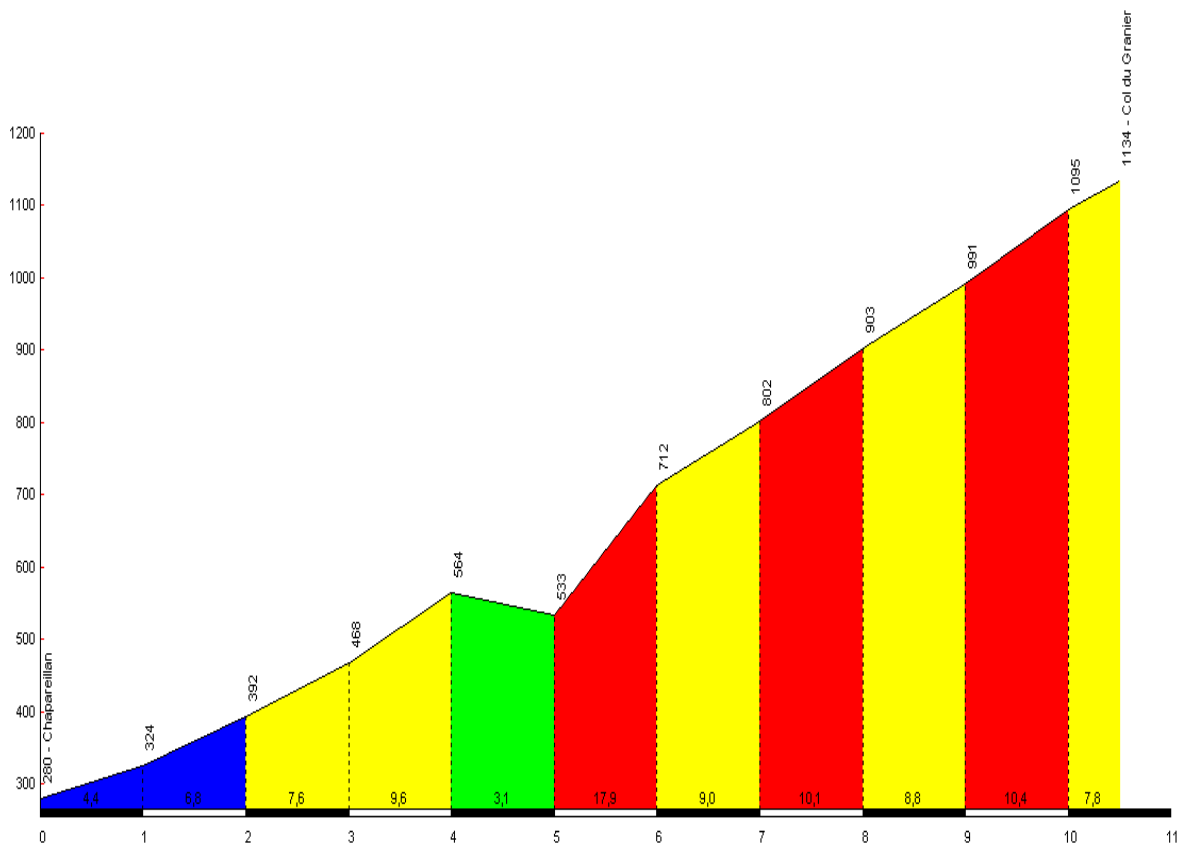
Risveglio mattiniero dopo sonno profondissimo con glicemia a 95. Lo snack pre-sonno ha fatto il suo dovere. Alle 7,30 sono già in bici e clamorosamente non c'è vento.

Pedalo tranquillo su stradine minori con un timido sole che ancora non riesce a scaldare l'aria. Cerco un bar per fare colazione. Non sono molto fortunato. E' lunedì e i bar di questi centri sono ancora sprovvisti di tutto o quasi. Riesco alla fine a prendere un thè con del pane e burro. La marmellata era finita (5 euro....).

Procedo per altri 10 km circa fino a Chapareillan dove faccio un vero rifornimento inclusa coca cola da tenere per eventuali emergenze ipoglicemiche.

Da qui inizia la salita al Col du Granier, 854 mt di dislivello da 280 a 1134 mt slm in 10 km con pendenza media 8,1%. A dire il vero questi dati li ho raccolti al ritorno e la salita l'ho presa alla cieca senza sapere cosa mi aspettasse.

Col du Granier, da Chapareillan



I primi km sono facili e si sale veloci. Non bisogna quindi farsi prendere troppo la mano perché dopo un breve tratto di discesa i restanti 6 km sono sempre tra l'8 e il 12 % con il primo strappo dalla pendenza massima al 17%. Tutti all'ombra peraltro. Oramai non faccio più caso a nulla, quando è dura spingo come un mulo e quando allenta cerco di far girare il più possibile le gambe. Supero due ciclisti 70enni un po' impiantati: voglio fare bella figura (!) e agile agile ai 10 kmh li stacco deciso. Poi rifiato un po' ma oggi è una giornata dove vado bene e riesco a salire decentemente anche i tratti più complicati.

Alla fine della salita sono soddisfatto. Il sole mi scalda. Salita senza vento. Wow. Si svolta a dx e via in discesa fino a Chambéry con tratti spettacolari scavati nella roccia.

Solite difficoltà ad uscire dall'abitato. Bella cittadina, curata, varrebbe la pena fermarsi. Ma ovviamente la voglia di fare chilometri e di scoprire nuovi scorci e luoghi è superiore al piacere di un caffè in centro.

Scelgo l'itinerario più scenografico con la strada alta che costeggia il lago di Bourget, seguendo l'omonimo itinerario circolare cicloturistico ben segnalato. Purtroppo le mie ginocchia sono in crisi nera. Ogni colpo di pedale è una sofferenza. Devo salire agile e piano piano: la brillantezza del Granier è già un ricordo. Ma devo fare così o sarei costretto a fermarmi per il dolore.

Da Bourget, dopo pausa pranzo, salgo verso il Col de Chat per circa 5 km fino all'incrocio con la D904 dove svoltando a dx si percorre la bellissima strada panoramica tra boschi, punti panoramici, bei borghi, casette ristrutturate e buvette con terrazza.

Ginocchia purtroppo in costante peggioramento. Dopo alcuni saliscendi sempre con vista meravigliosa si arriva in pianura. Da qui seguo attraversato il fiume Rodano proseguo lungo la statale D991 che ne costeggia il corso. Non sono particolarmente brillante. L'obiettivo è arrivare nei pressi di Ginevra. Riappare il vento di cui mi ero scordato per un paio d'ore. Supero gli abitati di Ruffieux, Seyssel e arrivo a Frangy imboccando la D992. Strada pianeggiante, poi vallonata. Sono un po' in crisi psicologica. Alla



fontana mi rifornisco di acqua e mi do una bella rinfrescata rigenerante. Mangiucchio barretta zuccherina. Controllo glicemia 83. La strada riprende a salire ora decisa al 10% verso St. Jean e gli abitati di Malpas e Jonzier. Non sono riuscito a trovare notizie su questa salita, ma vi assicuro che sono 8/10 km che con il vento contro e il sole che picchia non finiscono più. Pendenze mai severe, tranne il primo tratto intorno al 10%. Poi 4/6%. Sono cotto. Altitudine intorno ai 700 mt. Finalmente scollino e quindi discesa: proseguo dritto dritto fino al confine con la Svizzera. Facendo ricorso a tutte le mia esperienza topografica individuo rapidamente itinerario su strade secondarie niente male e raggiungo l'abitato di Versoix, proprio sul lago di Lemano. Sono le 7 di sera. C'è ancora luce: vedo un alberghetto sulla sx un po' fatiscente e penso che forse non sarò spennato. 160 km, tanta

salita. Penso di meritare una bella stanza con doccia calda. La vita in Svizzera costa cara. Per la stanza spendo l'equivalente di 70€, (più del previsto ma non avevo voglia di cercare altro) mentre per la cena, peraltro non entusiasmante ma comunque sufficiente a recuperare le energie spese, 14€. La birra, almeno quella, era fantastica (Feldschlossen). Glicemia pre-cena 125 ma mi ero ciucciato una bibita "oasis tropical" appena giunto in stanza, 3 unità di rapida. Rientro in stanza tramortito ma la tentazione della tv in camera è troppo forte: si prende Rai 1 e mi guardo un po' di tv notturna tg compreso e pure una fiction.

Sono un po' preoccupato per le ginocchia. Domani trasferimento in treno e poi ancora salita. Deciderò anche in base al meteo cosa fare. Glicemia al coricarsi 114. Lantus sempre 14 unità, un po' in ritardo, alle 23,45. Capita.

G10: 8 AUG 2006

VERSOIX – GARDA / KM100

(TRASF. TRENO: NYONS-BRIG + DOMODOSSOLA-PESCHIERA DEL GARDA)

Risveglio dopo sonno rigeneratore. Glicemia 115. Come al solito niente insulina alla mattina.

Mangiucchio una barretta e bevo molta acqua: trasferimento di 15 km circa fino a Nyons dove mi aspetta il treno per Briga. Esco dall'hotel alle 7,00.

Strada ancora poco trafficata. Proseguo sulla statale: non è necessario usare l'adiacente e ampia pista ciclabile. Bei scorci sul lago piatto.

Colazione al bar della stazione. Biglietto con supplemento bici. Salgo al binario (in tutte le stazioni svizzere, c'è sempre una rampa ciclabile che porta a qualsiasi binario. In Italia bisogna portarla a spalle sui binari a meno di non infrangere le regole e attraversare i binari sui passaggi in legno... ma questo sempre rischiando, si può fare solo nelle stazioni minori).

Glicemia post colazione 150.

Bevo molta acqua. Fa caldo e voglio evitare problemi di disidratazione.

Arriva il treno. Bisognerebbe smontare i bagagli ma l'unica bici è la mia. Cerco di posizionarla il meglio possibile. Il controllore, tollerante, non dice nulla, la bici non disturba nessuno. Treno puntuale.... Siamo in Svizzera.

Durante tutto il viaggio riflessioni sull'itinerario da seguire: Passo della Noventa o passo del Sempione.

Alla fine ascolto le mie ginocchia e opto per il Sempione. Non che la salita sia meno impegnativa, ma per lo meno dopo è tutta discesa fino a Domodossola dove eventualmente in caso di problemi riesco ad organizzarmi meglio per il rientro a casa. Briga, dove pranzo nella piazza centrale, è davvero una cittadina ospitale e ben tenuta.



La salita misura 22 km con un dislivello di 1300 mt circa al 6,6% di pendenza media fino ai 2005 mt slm. Ascesa dunque di tutto rispetto con tratti duri nella prima parte che segue strade secondarie meno trafficate. Infatti il primo tratto del valico non è percorribile dalle biciclette.

Tempo fantastico. Pedalo addirittura a petto nudo. Glicemia inizio salita 99.

7 km duri con tratti al 12%: sono un po' affaticato. Il caldo mi cuoce lentamente. Sosto per piccoli problemi intestinali ma poi mi riprendo.

All'8 km la strada si ricongiunge alla principale e spiana per un paio di km. Poi altri 2 km abbastanza duri. La pendenza è sempre comunque intorno al 7%. A circa 10 km dalla vetta una meritata pausa caffè. Mi rilasso un po' riscaldato dal sole. Riparto. Ora la strada è quasi tutta in galleria paravalanghe comunque aperta sui lati e ben illuminata, mai pericolosa anche se passa qualche tir.

Nel finale recupero un po' di brio e percorro gli ultimi 4 km con un bel passo sempre sopra i 10 kmh, che con i bagagli vi assicuro è un bell'andare. Riempio la borraccia alla fontana poco prima del passo, foto, sasso ricordo, adesivi al negozietto e via in picchiata. Entusiasmo alle stelle quando incontro coppia con bagagli e carrello con bambino che salgono nel senso contrario. Incredibile. Mi domando quanti km possano percorrere e che rapportino debba avere per poter salire.

Discesa velocissima ma piuttosto brutta dopo i primi km. Valle chiusa e giunti in Italia un cantiere dietro l'altro. Traffico zero. Ritornato sotto i 1000 mt il caldo si fa sentire.

Velocemente giungo a Domodossola. Le ginocchia, ora che siamo in pianura, sono però doloranti. Già 85 km percorsi. Mi fermo alla stazione per rifocillarmi e controllare eventuali treni verso la zona dei laghi.

Alla fine controllo e vedo due bei treni, il primo per Milano e il secondo per Peschiera del Garda. Le previsioni meteo non sono poi così rassicuranti sulle Alpi nei prossimi giorni. Rifletto un attimo e mi dico che ho fatto abbastanza. La decisione è presa: si rientra a casa in serata. Faccio i biglietti. Il treno arriva puntuale e carico comodamente la bici. Durante il viaggio ho qualche rimpianto vedendo i bei paesaggi della zona dei laghi ma poi penso che ho fatto bene.

Cambio a Milano, qui qualche problema visto che la porta del vano bici era rotta e un capotreno un po' pignolo mi fa caricare da una porta così alta e stretta che quasi mi ammazzo e poi vuole che smonto i bagagli perché nel vano bici non si possono tenere. Un po' seccato chiedo tolleranza e lascio tutto sulla bici, l'unica nello spazioso vagone. Alla fine l'ho vinta io. Trenitalia, Ferrovie dello Stato, solita ostilità immotivata.

Il treno è in ritardo. Alle 21,15 sono a Peschiera del Garda. Assetto notturno con lampade a go-go. Glicemia 110.

Parto. Euforia e forza mi ritornano improvvisamente. Percorro i 18 km che mi dividono da Garda quasi ai 30 di media. Alle 10 sono a casa. Soddisfatto. Glicemia 79. Piccola integrazione con succo di frutta, ultima piccola attenzione diabetica prima di dire: "E' finita!". Ogni anno dico che è l'ultima ma dopo pochi giorni comincio già a pensare alla prossima. Intanto 3 unità di rapida e una buona pizza italiana.

Grazie a tutti coloro che hanno avuto la pazienza di leggermi.

Alle prossime avventure diabetiche.

Cristian

chretien@senghor.it