AGO '12 - LA STORIA: il nostro Franceschini MEDAGLIA DI BRONZO agli EUROPEI di CICLISMO e DIABETE

Diego è un nostro atleta da anni. Diego ha scoperto da giovane di avere il DIABETE, un pugno allo stomaco dei suoi sogni di ragazzo, quelli di diventare un campione di ciclismo. Ma Diego è uno "tosto"... e ha saputo trasformare in TRAMPOLINO DI LANCIO la sua problematica metabolica. Lasciamo dunque la penna a Diego, che ci racconta in diretta la sua esperienza nel Campionato Europeo di CICLISMO e DIABETE: bravo Diego!
qua, sabato scorso dopo tanti preparativi ho disputato il campionato europeo. Premetto che sono partito da Pinarella di Cervia dove il venerdi' ho montato la roulotte e tutta l'attezzatura per la vacanza estiva che come ogni anno mi regalo in Riviera. SABATO: Sveglia ore 8 Glicemia 105 - 8 unità di humalog e colazione con 4 fette biscottate+miele, latte e caffè con cereali e muesli ed 1 succo (tot. cho circa 90). Poi mi reco in spiaggia a rilassarmi un po' e verso le 12 rientro alla roulotte. Ore 12,20 glicemia 88, quindi bolo di 7 unita' 90 gr. di pasta olio+parmigiano, 1 fetta di crostata ed 1 caffè. Carico bici e parto alla volta di Occhiobello (RO). Temperatura esterna 38 gradi che alle 14 in autostrada diventa 40. Il viaggio e' stato un'odissea tra code, ingorghi,cantieri ed incidenti impiego piu' di 2 ore per arrivare a destinazione (il tom-tom aveva previsto 1h e 30'). Faccio le verifiche,prendo numero e chiedo orario di partenza: 16,10....bene! sono le 15-15 ho circa 1 ora di tempo per fare tutto: preparo bici,mi cambio e inizio riscaldamento,dopo 5 km foro la ruota posteriore e torno alla macchina con la ruota forata, monto la lenticolare che avevo lasciato per l'ultimo (x fortuna) mangio 1 gel e vado alla partenza che dista 11 km dal ritrovo.(fase di riscaldamento).le sensazioni sono ottime ed io fiducioso. Arrivo alla partenza il mio orologio segna le 16.06,perfetto!! Alle 16,10 pero' invece di me chiamano un'altro,corro subito dai giudici e chiedo perchè? e loro rispondono che dovevo essere già partito da un pezzo e io IMPOSSIBILE sono le 16,10 adesso, il giudice mi fa' vedere il suo orologio che era avanti 6 min. rispetto al mio....BENE!!! ed ora? <Parti in fondo!> mi dicono. (partenza posticipata di 40 min.) Mi sposto dalla linea di partenza e vedo che come me erano arrivati "tardi" altri 6 concorrenti chiaramente tutti incavolati neri dell'accaduto. Mi fermo sotto un ponte dove c'era l'unica ombra per una ventina di minuti dopodichè rifaccio glicemia 165) e inizio di nuovo il riscaldamento per altri 15 min e senza integrare finalmente parto.
In gara Nel frattempo si era alzato un vento bestiale ed io decido di dividere la prova in 3 step: 1° step poco sotto la soglia (170-172 bpm) 2° step soglia e poco oltre (175/178) 3° step a tutta (ultimi 7-8 min.)
La prova l'ho gestita bene, e' stata durissima e alla fine porto a termine i 18 km (anziche' 21 come da volantino) con un tempo di 24 min. e 10'' media 44.7 con frequenza media 177 bpm e max 191. Glicemia all'arrivo 221, subito bolo di 3 unita', mangio 1 banana ed 1 pacchetto di crackes. Dopo 30' le classifiche e risulto 3° classificato (medaglia di bronzo) della mia categoria a 6'' dal secondo classificato (27 partenti) e 6 tempo assoluto su oltre 110 partenti. Il primo della mia categoria e' stato anche quello che ha ottenuto il miglior tempo, un ex gregario di Lance Armstrong quindi posso ritenermi piu' che soddisfatto della mia prova nonostante tutto cio' che mi e' accaduto sabato. Ho cercato comunque di mantenere la calma e restare concentrato sulla gara e sulla gestione metabolica. Ringrazio i miei allenatori e l'associazione DNL che mi ha dato questo spazio per raccontare questa mia esperienza, ma soprattutto ringrazio la mia compagna che in questo mese mi ha sostenuto, mi ha dato una grossa mano nella preparazione atletica facendomi allenare dietro macchina per almeno 2 volte la settimana, quindi buona parte di questo mio risultato è anche merito suo.
Un arrivederci ed un abbraccio a tutti e a presto per nuove imprese di C&D. Ed ora finalmente si va in vacanza CIAO E BUONE PEDALATE A TUTTI Diego Franceschini