



C.R.A.D.

Coordinamento Regionale Associazioni Diabetici Friuli Venezia Giulia - ODV

“DIABETE A RUOTA LIBERA” – DARL 2K25

4° edizione – Giro del Friuli Venezia Giulia

5 – 6 – 7 settembre 2025

Il C.R.A.D., Coordinamento Regionale Associazioni Diabetici, ha ideato un importante evento di sensibilizzazione, già alla quarta edizione, denominato DIABETE A RUOTA LIBERA.

È una pedalata di sensibilizzazione sarà un evento inclusivo a 360° che impegnerà ciclisti amatoriali nelle tappe più lunghe (da 60 a 90 km), ma anche persone sensibili alla tematica o con diverse capacità, che potranno pedalare anche per brevi tratte e/o con e-bike. Si tratterà infatti di un **evento non competitivo, ma inclusivo e informativo**, con l'obiettivo di raggiungere più persone possibile nel divertimento, amicizia e condivisione di esperienze. Proprio per questo motivo sarà possibile partecipare sia con biciclette muscolari che con e-bike, per favorire tutti coloro che, per livello di allenamento, problematiche fisiche o disabilità volessero partecipare in parte o a tutte le tappe.

Gli obiettivi sono molteplici, se da un lato si intende promuovere l'attività fisica, dall'altro si testimonia come oggi la tecnologia permetta di raggiungere traguardi personali e sportivi un tempo impensabili. Sensibilizzare sull'importanza di stili di vita adeguati per promuovere e gestire le patologie croniche, in particolare (ma non solo) il diabete permette di far comprendere come la pratica sicura dell'attività fisica possa influire positivamente su molte patologie e anche sulla qualità di vita delle persone. D'altro canto, i testimonial che saranno presenti alla tappa finale, ma anche lungo tutto il tour dimostreranno concretamente come oggi la tecnologia (sensori, microinfusori e sistemi automatizzati di infusione insulinica) offra un ausilio discreto H24, garantendo un approccio all'attività sportiva più efficace in totale sicurezza. Quest'anno, inoltre, la direzione organizzativa si è proposta l'obiettivo di coinvolgere anche i bambini e le famiglie di alcune scuole e i Medici di Medicina Generale (MMG).

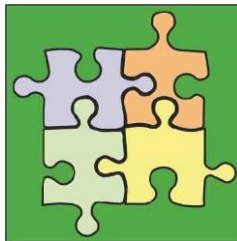
Gli obiettivi sono molteplici, se da un lato si intende promuovere l'attività fisica, dall'altro si testimonia come oggi la tecnologia permetta di raggiungere traguardi personali e sportivi un tempo impensabili. Sensibilizzare sull'importanza di stili di vita adeguati per promuovere e gestire le patologie croniche, in particolare (ma non solo) il diabete permette di far comprendere come la pratica sicura dell'attività fisica possa influire positivamente su molte patologie e anche sulla qualità di vita delle persone. D'altro canto, i testimonial che saranno presenti alla tappa finale, ma anche lungo tutto il tour dimostreranno concretamente come oggi la tecnologia (sensori, microinfusori e sistemi automatizzati di infusione insulinica) offra un ausilio discreto H24, garantendo un approccio all'attività sportiva più efficace in totale sicurezza. Quest'anno, inoltre, la direzione organizzativa si è proposta l'obiettivo di coinvolgere anche i bambini e le famiglie di alcune scuole e i Medici di Medicina Generale (MMG).

L'evento vuole essere anche un evento culturale in quanto si pone l'obiettivo di diffondere la cultura alla salute, valorizzare il territorio con caratteristiche e peculiarità anche culinarie.

Il **coinvolgimento dei bimbi e delle loro famiglie**: ha l'obiettivo di diffondere una maggiore sensibilizzazione sulla patologia a livello familiare, coinvolgere nell'attività fisica anche eventuali nonni o zii affetti dal diabete o a rischio di svilupparlo e far loro comprendere quanto si può e si deve fare.

Il **coinvolgimento delle scuole**: permetterà di focalizzare sulle tematiche dell'integrazione in classe dei bambini dopo la diagnosi e delle relative criticità.





C.R.A.D.

Coordinamento Regionale Associazioni Diabetici Friuli Venezia Giulia - ODV

Il **coinvolgimento delle associazioni sportive**: permetterà di focalizzare sulle tematiche dell'integrazione dei bambini e degli atleti con diabete dopo la diagnosi, lo sport e l'attività fisica migliorano il controllo glico metabolico e sono la terapia perfetta per il benessere psico fisico.

Il **coinvolgimento dei MMG**: vuole essere un modo per portare l'attenzione sulla patologia ai medici che si trovano in prima linea nella diagnosi e relativa gestione del tipo 2, anche alla luce dell'utilizzo dei farmaci oggetto della "Nota 100".

Poiché il **Diabete non ha confini**, il C.R.A.D. si sta adoperando per coinvolgere anche le istituzioni delle regioni confinanti, in particolare quest'anno, è in programma di stringere alleanze con le Associazioni e le Istituzioni "fuori dai confini regionali, in Veneto e in Slovenia.

L'obiettivo di quest'anno è anche quello di coinvolgere alcune istituzioni, come la Polizia di Stato, la Protezione Civile, la Capitaneria di Porto di TS, i Vigili del Fuoco e la Guardia di Finanza, perché all'interno di questi Corpi aumenti la sensibilità e la consapevolezza della patologia.

La "pedalata amatoriale" attraverserà tutta la regione in 3 giorni con soste in 9 città, secondo un percorso ancora in fase di definizione. Il progetto vede la collaborazione attiva della rete diabetologica regionale, nonché dei medici, dietiste, infermiere dei singoli centri diabetologici che in tutte le città attraversate daranno il loro contributo divulgativo sul diabete, sulle sue complicanze, sulle modalità di prevenzione e di diagnosi precoce e sugli stili di vita sani che permettono di prevenire non solo il diabete, ma anche molte patologie metaboliche e cardiovascolari e contrastare il fenomeno dell'obesità, sempre più diffuso anche tra i più giovani. Sarà, inoltre, possibile misurare la glicemia e la pressione arteriosa alle persone che lo desiderano, grazie alle infermiere e alla consolidata collaborazione con la Croce Rossa Italiana.

In ciascuna giornata è prevista anche una o più escursioni a piedi per chi, non volendo correre in bici, preferisce camminare, i percorsi sono tutti di circa 6 km. Una guida storico/naturalistica accompagnerà gli escursionisti lungo i diversi percorsi, per un'iniziativa patrocinata anche da Federsanità ANCI, 10 mila passi di salute.

PROGRAMMA

Venerdì 5 settembre (75 km)

- Conegliano (TV)
- Vittorio Veneto (TV)
- Sacile (PN)
- Polcenigo (PN) (Sorgenti Livenza)
- Pordenone

Evento parallelo

Pranzo + Camminata **Diabete a Passo Libero**

Festa serale

Sabato 6 settembre (80 km)

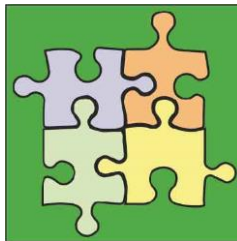
- Gemona del Friuli (UD)
- Udine
- Mariano del Friuli (GO)
- Gorizia (**GO!2025**)

Evento parallelo

Camminata **Diabete a Passo Libero**
Pranzo

Camminata **Diabete a Passo Libero**
+ Festa serale





C.R.A.D.

Coordinamento Regionale Associazioni Diabetici Friuli Venezia Giulia - ODV

Domenica 7 settembre (65 km)

Evento parallelo

- Grado (GO)
- Aquileia (UD)
- Monfalcone (GO)
- Trieste

Camminata *Diabete a Passo Libero*

Festa conclusiva in Piazza Unità d'Italia

L'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile è un programma d'azione, sottoscritto nel settembre 2015 dai governi dei 193 Paesi membri delle Nazioni Unite, che ingloba i 17 Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile (SDGs). Il ruolo dello sport è importante per raggiungere gli SDGs in quanto il suo linguaggio universale accomuna popoli, culture e generi, con questo presupposto nel 2017 l'Unesco, durante la Conferenza internazionale Mineps VI, ha reso operativo il Piano di Kazan, un accordo globale che unisce le politiche sportive e gli Obiettivi di sviluppo sostenibile. In particolare, l'OSS 3 Salute e benessere sembra far esplicito riferimento alla nostra manifestazione, in quanto recita: l'attività sportiva migliora il benessere, la salute e previene le malattie ed è un eccellente strumento per l'educazione ad uno stile di vita attivo e sano. Inoltre, la varietà degli sport esistenti garantisce la possibilità di praticare sport a tutte le età e in ogni condizione fisica e a tutti i livelli di reddito.

Inoltre nel 2020 la Regione FVG ha pubblicato il Profilo di salute ed equità Allegato al Piano Regionale Prevenzione 2020-2025. I dati evidenziano un incremento del numero di soggetti con elevato indice di massa corporea e l'importante correlazione tra il peso e le patologie croniche. Alla base si riscontra un peggioramento degli stili di vita correlati ad abitudini alimentari non adeguate nei giovani e scarse percentuali di attività fisica. A dicembre 2022 la Regione ha rimarcato l'importanza di lavorare in sinergia con tutti gli attori del territorio della nostra regione per promuovere e far conoscere i comportamenti e le condotte da adottare per favorire il benessere della comunità a cui apparteniamo attraverso il lavoro svolto dalla Direzione salute per la firma dell'accordo Workplace Health Promotion (WHP). Il WHP è un programma raccomandato dall'Organizzazione mondiale della sanità che sostiene la promozione della salute negli ambienti di lavoro, presidiando specificatamente la prevenzione dei fattori di rischio comportamentali delle malattie croniche e degenerative e la promozione dell'invecchiamento attivo e in buona salute: tutto questo mediante cambiamenti organizzativi in azienda che incoraggino e facilitino l'adozione di stili di vita salutari.

Le persone affette da diabete in FVG sono oltre 90.000 (circa 6 persone su 100) e un numero pari a circa un terzo dei diagnosticati non sa ancora di soffrirne. La diagnosi tardiva di diabete tipo 2, può avvenire quando la persona ha già sviluppato una o più complicanze, mentre per il tipo 1, può avvenire in chetoacidosi, con grave rischio della vita della persona stessa. Conoscere i sintomi di questa malattia, così largamente diffusa, può prevenire situazioni di grave pericolo con effetti positivi sui pazienti e sulle loro famiglie e con una notevole riduzione dei costi a carico del Servizio Sanitario. Sensibilizzare e informare sugli stili di vita sani che permettono di prevenire il diabete tipo 2 e ritardarne le complicanze è uno degli scopi statuari del CRAD che, per questo motivo invita tutti a partecipare alla 4° edizione del Giro del Friuli Venezia Giulia DARL 2K25 con spirito di solidarietà, amicizia e condivisione.

IL PRESIDENTE
E. Frattolin

