

I Mistrzostwa Polski MTB Kolarzy z Cukrzycą

W Długiej Goślinie 6 maja 2018 r. odbył się najślad-
szy maraton MTB. I **Mistrzostwa Polski MTB Kolarzy
z Cukrzycą** zorganizowano w łączności z wyścigiem
kolarskim będącym częścią Mini Cyklu Charytatywnych
Bike'owych Maratonów MTB POMAGANIE PRZEZ RO-
WEROWANIE. Mistrzostwa zostały zorganizowane przez
amatorski team kolarski Bike'owe Wyprawy, Katedrę
i Klinikę Chorób Wewnętrznych i Diabetologii Uniwersy-
tetu Medycznego w Poznaniu oraz Wielkopolski Oddział
Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Wydarzenie
to zostało objęte patronatem Polskiego Towarzystwa
Diabetologicznego. Jego sponsorami były firmy Lilly,
Novo Nordisk i Sanofi-Aventis. Mistrzostwa wspierali:
Diabetyk24 oraz portal www.mojacukrzyca.org.

Mistrzostwa rozegrane zostały na dystansie spor-
towym, wynoszącym 22,2 km. Trasa przebiegała przez
urokliwe tereny leśne nadleśnictw Wojnowo i Brzeźno.
Łatwo nie było, ale za to bardzo ciekawie. Szybkie frag-
menty dróg gruntowych, sporo piachu, podjazdy i zjaz-
dy wymagające w mniejszym lub większym stopniu siły
i koncentracji, mozolny przejazd przez tzw. dzikowisko
(teren zaorany przez dziki) oraz techniczny singielek,
który dla wielu uczestników był trudnością zmuszającą
do zejścia z roweru. Dystans sportowy ukończyło
71 zawodników. Najszybciej pokonał go Oskar Kublin
z czasem 53:52 min, zdobywając tytuł i koszulkę Mi-
strza Polski MTB Kolarzy z Cukrzycą w kategorii M3;

jako trzeci minął metę Dariusz Regulski z drużyny Team
ACTIVE DIABETIC T1, zdobywając tytuł Mistrza Polski
w kategorii M4 z czasem 55:35 min. Gdyby przewi-
dziano nagrodę dla uczestnika z najdłuższym stażem
cukrzycy, zdobyłby ją właśnie ten zawodnik, gdyż cho-
robę rozpoznano u niego w 1981 roku. Najmłodszym
Mistrzem Polski Kolarzy z Cukrzycą został 9-letni Hugo
Grodzki, który przyjechał do Wielkopolski aż z Krakowa.
Z kolei najstarszy uczestnik Mistrzostw to 69-latek.
Jedynie dwie kobiety z kategorii K3 walczyły o tytuł
mistrzowski. Zwyciężczynią została Anna Antkowiak
z Poznania, która pokonała niełatwą trasę maratonu
w czasie 1:23:36 min.

W maratonie MTB na dystansie sportowym i mi-
strzowskim (44,4 km) oprócz kolarzy z cukrzycą wzięli
udział lekarze, pielęgniarki i przedstawiciele firm far-
maceutycznych. Wśród kibiców liczne grono stanowili
członkowie Oddziału Wielkopolskiego Polskiego Towa-
rzystwa Diabetologicznego.

W I Mistrzostwach Polski Kolarzy z Cukrzycą wzięli
udział nie tylko ci, którzy uprawiają kolarstwo górskie
i starują regularnie w maratonach. Dla wielu był to
pierwszy start, na który się zdecydowali, aby przy-
kładem zachęcać pacjentów do aktywności fizycznej.
Trening fizyczny jest integralną składową komplekso-
wego leczenia cukrzycy, a korzyści płynące z aktywności
fizycznej są wielkie.



Na trasie nie brakowało wyzwań

Niezależnie od typu cukrzycy systematyczna aktywność fizyczna, szczególnie „zdrowa metabolicznie”, tj. trening wytrzymałościowy o umiarkowanej intensywności i dużej objętości, np. jazda na rowerze, poprawia kondycję i wydolność fizyczną, sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała, zmniejsza ryzyko rozwoju i progresji przewlekłych powikłań cukrzycy, poprawia samopoczucie, wyrównanie metaboliczne cukrzycy, zwiększa wrażliwość na działanie insuliny, zmniejszając zapotrzebowanie organizmu na ten hormon, a przede wszystkim zmniejsza ryzyko przedwczesnego zgonu. Dlatego warto RUSZAĆ się dla ZDROWIA. Aktywność fizyczna jest fundamentalnym elementem recepty na „zdrowsze” życie z cukrzycą.

I Mistrzostwa Polski MTB Kolarzy z Cukrzycą to wyjątkowe wydarzenie, które jest manifestacją Pacjentów i Zespołów terapeutycznych z Lekarzami, Pielęgniarkami, Edukatorami, Psychologami, Dietetykami i Fizjoterapeutami na czele propagowania Zdrowego

Stylu Życia. Jego głównym celem było popularyzowanie aktywności fizycznej wśród chorych na cukrzycę oraz osób zagrożonych tą chorobą. Chcieliśmy pokazać, że nie tylko słowem, ale przede wszystkim czynem edukujemy i motywujemy. Robimy to, ponieważ wiemy, jak ważne jest indywidualne, lokalne i globalne Ściganie się z Cukrzycą.

6 maja w Długiej Goślinie w ramach I Mistrzostw Polski MTB Kolarzy z Cukrzycą odjeżdżaliśmy cukrzycy.

W imieniu Organizatorów wszystkim zaangażowanym w to wydarzenie, a szczególnie jego Uczestnikom składam serdeczne podziękowania

Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz
Kierownik Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych
i Diabetologii UMP
Przewodnicząca Wielkopolskiego Oddziału PTD



Zwycięzcy kategorii zdobywali tytuł i koszulkę Mistrza Polski MTB Kolarzy z Cukrzycą