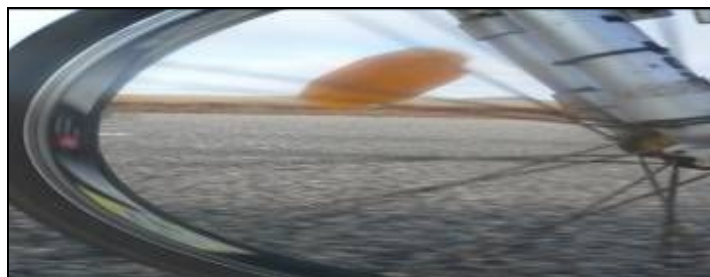


Velomadà



Ciclotour del Madagascar sulla "Route du Sud"



4 – 23 agosto 2007

*Diario di un viaggio su due ruote in terra malgascia
da turista, da sportivo ... e da persona con diabete.*

*1334 chilometri in solitaria, senza assistenza,
dagli Altopiani Centrali alle spiagge dell'Oceano.*

*13 tappe in bici, un paio di corse a piedi
e qualche giorno di trekking nei Parchi Nazionali.*



Pedalando da una prospettiva diversa

MADAGASCAR ... WHY NOT?

A cinque anni dal mio ultimo viaggio extraeuropeo in solitaria (Nuova Zelanda 2001-2002), e a quasi due anni dalla diagnosi di diabete mellito di tipo 1 (insulino dipendente), ho ritrovato la voglia e gli stimoli per affrontare una ciclovacanza in totale autonomia, scegliendo per la prima volta un paese c.d. in via di sviluppo, e abbandonando la cara e sicura Vecchia Europa.

Fatte alcune considerazioni su sicurezza, territorio, clima, stile di vita, paesaggio, la scelta è ricaduta sul Madagascar (Sud Africa e Namibia le altre due possibilità).

Il Madagascar è forse il paese del continente nero di più semplice approccio al neofita d'Africa, ma resta a mio avviso una meta impegnativa: spesso bisogna accontentarsi di strutture modeste e di pasti semplici, con servizi essenziali garantiti, ma davvero minimi. Non tutto funziona sempre come dovrebbe, un treno parte in ritardo (a dire il vero capita anche in Italia!), una strada praticabile sulla cartina non lo è in realtà, un autobus cambia tre gomme in cento chilometri, un battello non parte fino a quando non è a pieno carico. Insomma paese meraviglioso, ma certo luogo non ideale per caratteri timorosi, schizzinosi e poco inclini all'improvvisazione: servono invece spirito di adattamento, senso dell'avventura, pazienza, poche ansie e apprensioni inutili ... solo così si può affrontare questo paese ... in particolare se si sceglie un soggiorno itinerante con qualche incognita.

E' stata una decisione sofferta e molto ponderata, nel senso che ho riflettuto molto se veramente volevo fare questa cosa e come potevo portarla a termine soddisfatto e sorridente. Fino a pochi giorni dalla partenza non sapevo ancora se sfruttare o meno la clausola rinuncia al viaggio della mia polizza assicurativa.

Da un lato avevo voglia di rimettermi in gioco, di soddisfare la mia voglia d'Africa, di avventura, di libertà, di unire sport, vacanza e terapia, dall'altro mi domandavo se non fosse un viaggio eccessivamente impegnativo, colmo di incognite, in un paese povero, correndo il rischio mi accadesse qualcosa, un imprevisto, un problema di salute solo perché mi ero intestardito in questa cosa, e come avrei saputo affrontarlo, senza far preoccupare i miei familiari: avevo veramente bisogno di un "viaggio con me stesso" o meglio mi avrebbe fatto una classica vacanza relax in compagnia di buoni amici?

Alla fine sono partito, determinato a godermi questa "vacanza in movimento" senza eccessive preoccupazioni, con la giusta prudenza, cercando di arricchirmi di esperienze indimenticabili e di interagire con l'ambiente circostante: tutto ciò su due ruote, come faccio da dieci anni, a volte da solo, a volte in compagnia, a volte divertendomi di più, a volte meno: stimoli e motivazioni, comunque vada, restano intatti e rinnovati ... ancora devo finire di gustarmi il viaggio concluso che comincio a fantasticare e immaginare la prossima avventura su due ruote.

La patologia di cui soffro è spesso sullo sfondo di questo resoconto, anche se ha condizionato relativamente la mia vacanza: con metodo e attenzioni quasi naturali ho gestito "l'amico mellito" e ciò non mi ha impedito di apprezzare i paesaggi, respirare i profumi, osservare i colori, ricambiare i sorrisi e gli sguardi, vivere il viaggio con il mio stile, giusto o sbagliato che sia, ma tutto mio.

La bici da questo punto di vista si dimostra ideale: a venti chilometri orari difficilmente si perde un panorama, un suono, una situazione, un incontro. O comunque se ne perdono meno che su un taxi brousse o su un SUV con autista.

Per carità, a volte la fatica non ti fa tornare indietro a scattare una foto, a volte la frenesia di arrivare ti fa tirare dritto invece che fermarsi in un piccolo villaggio o un negozio di artigianato (salvo poi pentirsene) ... ma fa parte del gioco anche qualche errore di valutazione.

Nel diario ci sono parecchie considerazioni su luoghi e persone incontrate e sul mio approccio al viaggio.

Mi auguro questo resoconto sia un esempio di sano connubio tra sport, turismo e salute.

Ci vuole impegno, preparazione, consapevolezza, a volte tanta severità con sé stessi: non nego qualche piccola paura, attimi di scoramento, qualche sgarro, ma la voglia di muovermi, di provare nuove esperienze, di dimostrarmi e dimostrare serenamente, senza spirito di rivalsa o rivincita, che posso realizzare i miei progetti, i miei sogni: l'importante è averli i sogni. Non smettere di credere nel domani, nel proprio futuro, in una prospettiva fatta di stimoli, idee, propositività. Il resto viene da sé, gestione ottimale del diabete inclusa.

Questo scritto non è una guida turistica: per documentarsi più a fondo sul Madagascar esistono numerose pubblicazioni, in parte da me citate, e l'infinito mondo di Internet. Non è nemmeno un romanzo con ambizioni letterarie ... è un semplice diario di bordo, un po' rivisto, corretto e integrato a posteriori, ma messo assieme partendo dagli appunti annotati giorno per giorno in real time. Quello che ne esce spero sia un ritratto autentico della mia esperienza che sappia incuriosire, coinvolgere e anche divertire. *Velomadà* (abbreviazione di Velocipede e Madagascar) esprime questo spirito. Buona lettura.

PREPARAZIONE E ITINERARIO

Con poco più di venti giorni di ferie a disposizione e considerati i fattori ambientali, pensavo ad una forbice di chilometraggio tra i 1400 e i 2000 km. Tuttavia ho preferito ridurre i chilometri in bici, aggiungendo tre visite a parchi con annessi trekking e percorsi guidati, e un po' di giorni di riposo da dedicare alla spiaggia e a qualche trasferimento interno via treno o aereo.

Il viaggio segue fondamentalmente la principale strada nazionale asfaltata (RN7), c.d. Route du Sud, classico itinerario turistico che collega la capitale Antananarivo alla città turistica meridionale di Tulear, prevedendo a circa metà del percorso una deviazione a est prima verso il Parco Nazionale di Ranomafana (RN 25) e successivamente verso la lussureggiante costa orientale prima a Mananjary e poi a Manakara (RN12). In treno sono rientrato sugli altipiani centrali e quindi ho visitato, sempre in direzione sud-ovest, le riserve naturali dei parchi di Andringitra e di Isalo, ideali per il trekking e l'avvistamento di animali. Il viaggio su due ruote si conclude a Tulear, con un paio di giorni di relax e spiaggia, e successivo rientro via aerea sulla capitale.

L'ultimo giorno visita della città di Tana e incontro con la comunità diabetologica malgascia e l'associazione A.Ma.Dia cui ho consegnato materiale medico e insulina in esubero che avevo con me e che qui serve come il pane.

Stabilito che ci vuole una compensazione glicemica decente e una buona preparazione atletica, una ciclovacanza, specie se in solitaria, in terra d'Africa richiede, ripeto, pazienza, attenzione, spirito di adattamento, lucidità mentale.

Personalmente pratico più il podismo che il ciclismo, ma nel nome della polivalenza me la cavo anche in bici. Dopo un periodo di affaticamento tra metà giugno e metà luglio, derivante da una intensa attività agonistica amatoriale nel primo semestre 2007, sono arrivato alla partenza per il Madagascar in buona forma psicofisica.

Durante la settimana cerco di allenarmi sei giorni su sette nel periodo estivo, mentre nel periodo invernale quattro o cinque, sempre la sera dopo le 19,00 a parte i weekend. In bici mi alleno poco, un'uscita la settimana in inverno, due in estate, ma dipende dalle condizioni meteo e dall'ora che termino la giornata lavorativa.

Talvolta in inverno esco in bici sia il sabato che la domenica. Impossibile durante la settimana, ponti e festività esclusi. Tuttavia con la corsa, meno *"time-demanding"* rispetto al ciclismo, ho costruito un buon fondo aerobico e quindi con poche uscite su due ruote ritrovo piuttosto velocemente una discreta condizione.

La media delle tratte è stata di 100 km, una mia scelta morbida per arrivare sempre con calma e lucido alla meta. Ho affrontato qualche tappa intorno ai 140 km senza grossi problemi.

In solitario è più facile gestire il ritmo ed affrontare le tappe all'andatura ideale. Talvolta in due o più si rischia di pedalare fuori giri, di competere scatenando l'impeto agonistico che è in noi: a parte qualche goliardica sfida con ciclisti locali, ho sempre pedalato *"tranquillo"* con medie tra i 18 kmh (tappe ondulate o sterrate) e i 25 kmh (tappe pianeggianti con vento a favore).

Partivo piuttosto presto la mattina (alle sei la sera è già buio) e forse si potevano fare più chilometri ma, dopo attente riflessioni, ho deciso di non dare un'impostazione troppo estrema a questo viaggio. Difficile, anzi impossibile, disegnare un itinerario circolare su strade asfaltate in Madagascar. E' necessario essere disposti a pedalare per qualche centinaia di chilometri su pista (sempre che esista) spesso con enormi buche, pietraie, saliscendi e irte salite, e talvolta con fondo sabbioso, il più insidioso per il ciclista... un'avventura che potrei consigliare solo a chi ha tanta tenuta fisica e mentale e molti tempo a disposizione: per fare 300 km ci possono volere tre giorni come una settimana e spesso non è facile reperire acqua e cibo. E poi con portapacchi e bagagli bisogna sperare che, oltre alle gambe, sia la bici a tenere.

Oltre ad una mappa 1:1.600.000, recuperata in Italia per farmi un'idea generale dell'itinerario, fondamentali sono le cartine 1:500.000 dell'istituto topografico malgascio (FTM) reperibili presso la sede nella capitale o più semplicemente, nel mio caso, all'edicola dell'aeroporto, fornitissima e comoda giusto fuori dagli arrivi internazionali.

Per la preparazione del viaggio, oltre che alla mia decennale esperienza, mi sono affidato a Internet e alle guide Bradt (in inglese) e Lonely Planet, molto più utile e completa la prima ma bisogna conoscere l'inglese, mentre la seconda è un po' troppo sintetica a mio avviso. Mi hanno parlato molto bene della Routard soprattutto per quanto concerne le strutture ricettive. Probabilmente la miglior combinazione sarebbe Bradt più Routard... oltre che a parecchie ore spese su Internet. Poi non so nemmeno se sia sempre utile preparare troppo nei dettagli un itinerario, sapendo già tutto quello che si visiterà prima di partire. Ma qui dipende da come ognuno interpreta e intende il concetto di vacanza e quanto spazio vuole lasciare all'improvvisazione ... e alla provvidenza.

In bici è importante sapere dove si parte e dove si arriva: anche se disponevo di un kit campeggio fantastico e abbondanti scorte di cibo, ho sempre dormito in stanza. Sconsiglio il campeggio libero, se non come emergenza, e comunque da praticare con molta attenzione e senza dare troppo nell'occhio, prendendo qualche sentiero e

accampandosi in luoghi protetti e non visibili dalle strade principali. A dire il vero un po' mi spiace di non aver fatto almeno una esperienza di "camping sauvage" su qualche collinetta desolata. In un paio di occasioni c'erano i presupposti di sicurezza per farlo.

Non ci sono tantissimi resoconti di tour in bicicletta del Madagascar, ma i pochi trovati sono piuttosto completi e dettagliati. In particolare segnalo il viaggio di due mesi per strade "secondarie" dell'americano Michael Ayers (2003), minuziosamente raccontato sul sito www.terminalia.org/mad, lettura che ritengo la "bibbia" del cicloturista che voglia affrontare il Madagascar. Tra strade impraticabili, profilassi malarica, problemi intestinali, aerei in ritardo, navi lentissime, l'americano ha vissuto ogni tipo di esperienza possibile in questo paese. Mi ero un po' spaventato all'inizio nel leggere tutte le difficoltà incontrate, poi invece si è rivelato utilissimo e molto realistico nella descrizione di imprevisti, ambiente, territorio, abitudini alimentari e mentalità locale.

Ho trovato anche resoconti più "umani", come quello di una coppia di italiani che hanno pedalato lungo la costa meridionale su strade sterrate e talvolta sfruttando il bagnasciuga e dormendo presso villaggi di pescatori.

Il ricchissimo sito Trento Bike Pages (www.trentobike.org) è la fonte inesauribile cui attingere per trovare informazioni su qualsiasi tipo di ciclovaggio.

Per notizie di carattere generale, Wikipedia è un "must" (<http://it.wikipedia.org/wiki/Madagascar>).

Consigliabile parlare un buon francese. Con l'inglese ci si spiega un po' dappertutto. Impegnandosi si possono imparare anche termini basici della lingua malgascia: subito i nomi di alcune località sembrano impronunciabili, ma poi con la pratica sono divertenti scioglilingua.

Forse per la maggior prudenza indotta dalla situazione ambientale particolare, ho avuto pochissimi momenti di difficoltà: anzi sono sempre arrivato a destino in anticipo, con forze mentali e fisiche residue, in grado di ragionare serenamente, sorridere, scambiare impressioni, gustarmi il paesaggio.

In Europa a volte, sentendomi più tranquillo, azzardavo di più e sono spesso arrivato a destino alla frutta, con conseguenti ansia e nervosismo.



Sugli Altopiani Centrali tra Antsirabe e Ambositra

LE TAPPE PEDALATE

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1. IVATO (ANTANARIVO)-AMBATOLAMPY | KM 85 |
| 2. AMBATOLAMPY-ANTSIRABE | KM 103 |
| 3. ANTSIRABE-AMBOSITRA | KM 98 |
| 4. AMBOSITRA-RANOMAFANA | KM 138 |
| 5. RANOMAFANA-MANANJARY | KM 141 |
| 6. MANANJARY-MANAKARA | KM 110 + 15 km il giorno succ. |
| 7. MANAKANRA-LAC SAHAVAMBY FIANARANTSOA (treno+bici) KM 10 | |
| 8. LAC SAHAMBAVY-CAMP CATTÀ | KM 147 |
| 9. CAMP CATTÀ- IHOTSY | KM 128 |
| 10. IHOTSY-RANOHIRA | KM 94 |
| 11. RANOHIRA-SAHAKARA | KM 114 |
| 12. SAHARA-TULEAR SUD (HOTEL MANGROVE) KM 136 | |
| 13. TULEAR SUD - TULEAR AEROPORTO | KM 27 |

Tot km 1334

Repubblica del Madagascar (Republikan'i Madagasiraka):



KM 1334 >> PERCORSO BICI (DI CUI KM 170 STERRATO)
KM 60 >> TRASFERIMENTO IN AUTO
KM 170 >> TRASFERIMENTO IN TRENO
KM 900 >> TRASFERIMENTO INTERNO IN AEREO



SCHEMA MADAGASCAR

(fonte Wikipedia)

Informazioni	
Nome completo:	Repubblica del Madagascar
Nome ufficiale:	Repoblikan'i Madagasikara Republique de Madagascar
<u>Lingua ufficiale</u> :	malgascio , francese
<u>Capitale</u> :	Antananarivo (1.050.000 ab.)
Politica	
<u>Governo</u> :	Repubblica presidenziale
<u>Capo di stato</u> :	Marc Ravalomanana
Capo di governo:	Jacques Sylla
Indipendenza:	Dalla Francia 26 giugno 1960
Ingresso all' ONU :	20 settembre 1960
Area	
<u>Totale</u> :	587.041 km² (29°)
% delle acque:	0,6 %
Popolazione	
<u>Totale</u> (2002):	16 473 477 ab. (15°)
<u>Densità</u> :	75 ab./ km²
Geografia	
<u>Continente</u> :	Africa
<u>Fuso orario</u> :	UTC +3
Economia	
<u>Valuta</u> :	Ariary
<u>PIL (PPA)</u> (2005):	16.228 milioni di \$ (118°)
<u>PIL procapite (PPA)</u> (2005):	908 \$ (172°)
<u>ISU</u> (2005):	0,533 (medio) (143°)

VELOCIPEDE: ALLESTIMENTO E BAGAGLIO

Il Madagascar è stato l'ultimo viaggio della mia "storica" Cannondale Cad 2. Una MTB robusta e versatile, bellissima, compatta, anche a pieno carico. E' stata dura lasciarla nel paese dei lemuri, ma era oramai giunta a fine corsa. E ha cominciato una nuova vita, nelle mani ora di un bravo ragazzotto malgascio.



La Cannondale Cad 2 immortalata sulla pista per Camp Catta

Importante un tagliando completo prima di partire: freni, cambio e catena in particolare. Verificare anche la posizione in sella per evitare infortuni e problemucci vari alle articolazioni (ginocchia e schiena in particolare).

Ripartire sempre il peso tra posteriore e anteriore: migliora la guidabilità e la reattività.

Sospensione anteriore bloccabile a mio avviso indispensabile per confort in discesa e su fondi accidentati.

Consiglio pedali sganciabili da MTB con scarpe ibride bici/trekking.

Piuttosto fornito il mio kit riparazione: raggi di scorta, camere d'aria, pompa, tiraraggi, filo dei freni e del cambio di scorta, viti, bulloni, filo di ferro, fascette di plastica, pinze, chiavi misure varie.

Non esistono molti negozi di cicli e pochi trattano marchi americani o europei. Tuttavia in ogni villaggio si trovano meccanici in grado di risolvere ogni problema, specie se il mezzo non è troppo moderno e sofisticato. La bici è uno dei mezzi più diffusi di spostamento tra la popolazione comune e ci sono baracchini ovunque con la pompa appesa a disposizione per gonfiare i pneumatici (adattatore per valvole incluso!).

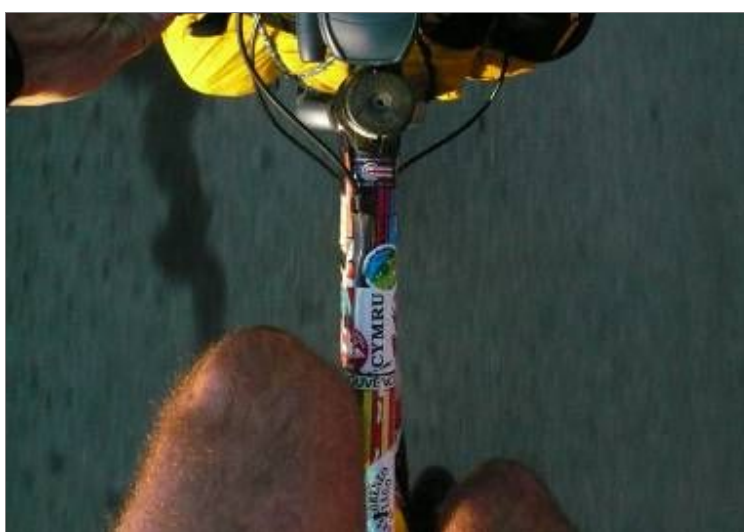
Ma ecco nel dettaglio l'allestimento della bici:

- PORTAPACCHI POSTERIORE E ANTERIORE
- MANUBRIO ERGONOMICO STILE CICLOTURISTA TEUTONICO
- CAMPANELLO CON BUSSOLA (FANTASTICO PERO' L'HO ROTTO AL SECONDO GIORNO)
- TACHIMETRO
- 3 PORTABORRACCE (2 SU TELAIO 1 SU SELLA + 2 COCA COLA E 2 BOTTIGLIE ACQUA SEMPRE NELLE BORSE)
- GRUPPO DEORE XT (REVISIONATO, VECCHIO MA EFFICIENTE)
- RUOTE PROFILO RIALZATO RIGIDA (PESANTI MA SOLIDE, PER PAESI IN VIA DI SVILUPPO CONSIGLIO PERO' CERCHI CON VALVOLA STANDARD)
- PEDALI IBRIDI VP + NORMALE
- REGGISSELLA AMMORTIZZATO (OTTIMO PER STERRATI E FONDI SCONNESSI)

- COPERTONI 1,5 IBRIDO STRADA-FUORISTRADA (OTTIMO IL MIO DI MARCA CECOSLOVACCA CHE ORA NON RICORDO)
- BORSE LATERALI ORTLIEB IMPERMEABILI + ZAINO QUECHA 18 LITRI
- BORSA ANTERIORE WATERPROOF (PRODOTTO NAUTICO)
- TENDA VAUDE BIVAKZELT (1,2 KG)
- NUMEROSE CORDE ELASTICHE
- MATERASSINO VAUDE AUTOGONFIANTE
- SACCO A PELO LUMACA (800 GR)
- CASCO MTB CON MINI SPECCHIETTO RETROVISORE
- BORSELLO DA MANUBRIO ORTLIEB WATERPROOF CON PORTAMAPPA, TRACCOLLA E SISTEMA CLIC-CLAC DI SGANGIAMENTO PER USO TURISTICO
- REFLETTOMETRO (GLUCOMETRO) ACCUCHEK COMPACT FISSATO SU MANUBRIO CON FASCETTE DI PLASTICA: UTILIZZO QUESTO MODELLO NON NUOVISSIMO E UN PO' PIU' LENTO, PERCHE' LO RITENGO IL PIU' SICURO PER LA BICI: AUTOCARICA LO STICK E QUINDI CONSENTE DI MONITORARSI SENZA STACCARE LE MANI DAL MANUBRIO MENTRE SI PEDALA.
- FANALE ANTERIORE LED + 2 MICRO LAMPADE FRONTALI E UN LED ROSSO POSTERIORE
- PESO BICI SCARICA 13 KG
- PESO BICI A PIENO CARICO 38 KG CA



Da sx a dx: Rilevazione Glicemia, Casco con Specchietto Retrovisore (autoscatto), Manubrio Ergonomico Attrezzato



Uno Scatto dall'Alto in Basso

PROFILO MELLITO

Cristian Agnoli, 36 anni, risiedo a Garda (VR) e sono un DM1 di recente esordio (novembre 2005). Nella vita mi occupo della mia piccola azienda di produzione abbigliamento e secondariamente opero nel settore immobiliare. Sono laureato in Scienze Politiche all'Università di Padova e ho una specializzazione post laurea in Commercio e Finanza Internazionali. Amo la pittura e l'arte in genere, la musica, le lingue straniere e ovviamente lo sport. Sono Socio Fondatore e Presidente dell'Associazione Diabete No Limits ONLUS (www.diabetenolimits.it e ora pure [.org](http://www.dnolimits.org)) e partecipo alle attività di Ciclismo & Diabete, di A.N.I.A.D. e di Podismo & Diabete, gruppo dedicato alla corsa a piedi da me promosso.

Sono in cura presso il CAD di Caprino Veronese nella persona del dott. Andrea Raffaelli.

Pratico a livello amatoriale podismo e ciclismo, ma non disdegno il trekking e talvolta un po' di sci di fondo. Grazie a ciò sto prolungando la mia luna di miele e il mio pancreas superstimolato non vuole saperne di terminare la propria funzionalità residua: il mio C-peptide non è ancora a zero, ma è questione di tempo.

Emoglobina glicata a 6,4 (giu 07) e per ora me la cavo con 20/22 unità complessive tra insulina lenta e rapida, ma a seconda dell'attività fisica posso ridurre anche a 10-12 unità.

Alcuni miei comportamenti e mie valutazioni su ipo-iper glicemie potranno non trovare concordi diabetici più navigati e con un pancreas più provato del mio.

Sono "penninfuso" e con me ho portato i due tipi di insuline utilizzate (Lantus+Novorapid), parecchi aghi e stick, 3 reflattometri di cui uno montato sul manubrio della bici per i controlli in itinere. Per conservare l'insulina ho utilizzato una sacca termica da ghiaccio che custodivo avvolta tra abiti e asciugamani nei borsoni laterali. La sera faceva piuttosto fresco e solo in un paio di occasioni durante la giornata ho temuto che il caldo potesse danneggiarla. E comunque il modo migliore per mantenere entro range accettabili la glicemia è l'attività fisica giornaliera.

Dalle 14/16 unità di Lantus che mi somministro abitualmente, sono passato progressivamente a 8/10 unità e per quanto concerne l'insulina rapida, l'ho praticamente limitata a 3 unità prima di cena, solo se con glicemia alta o in procinto di affrontare pasto ricco di carboidrati.

Sto valutando, in conseguenza dei miei ritmi di allenamento, di cambiare il tipo di insulina lenta. Nei prossimi mesi, proverò la Levemir, che sembra avere caratteristiche più adatte al soggetto diabetico sportivo. La Lantus infatti, anche ridotta a dosaggi minimi, mi mantiene spesso sull'orlo dell'ipo. Verificherò ancora su di me questa insulina fino alla fine del 2007, e poi trarrò le mie conclusioni. Per ora, dato il recente esordio e comunque il buon profilo metabolico, escludo il passaggio al microinfusore, anche se non ho preclusioni in merito.

Durante la vacanza nonostante la drammatica riduzione dei dosaggi di lenta ho verificato rari episodi iperglicemici peraltro corretti con somministrazioni postume di rapida e al risveglio la glicemia era sempre nella norma. Invece durante il giorno dovevo continuamente integrare di zuccheri, forse un po' più di quanto prevedessi.

Solo negli ultimi giorni del viaggio ero un po' più scompensato, ma stavo ritornando a ritmi di vita normali e in più per lasciare più insulina possibile al centro diabetologico di Antananarivo ho anticipato di 12 ore l'iniezione di Lantus che ha un po' sballato tutto. Un gesto di generosità (non troppo avveduto ragionandoci sopra) che però non ha premiato la mia compensazione. Nulla di grave per carità. Nei 2/3 gg dal rientro ho avuto 3 risvegli con relativa iperglicemia (180 mg/dl) ma ho riportato i valori delle somministrazioni ai dosaggi pre-vacanza e ora sono a posto: il metabolismo si deve riabituare. A me è sembrato di non aver fatto tanta fatica, ma sicuramente un simile viaggio implica delle modificazioni nel sistema endocrino.

Per ogni giorno di viaggio, ho inserito una tabella riportante valori glicemici, dosaggi e tipo insulina somministrata, assunzione di zuccheri e snack durante l'attività fisica, pasti principali e accorgimenti adottati.



Il Mio Decalogo Mellito

- 1. VEDERE IL DIABETE ANCHE COME OPPORTUNITA'**
- 2. ALLENARSI E PREPARARSI PRIMA DI PARTIRE**
- 3. TENUTA MENTALE E SPIRITO DI ADATTAMENTO**
- 4. ZUCCHERI DI SCORTA NEL BAGAGLIO ... SEMPRE!**
- 5. IN BICI, PARTIRE E FERMARSI PRESTO**
- 6. PRUDENZA E OCCHI APERTI**
- 7. SORRIDERE SEMPRE A TUTTI**
- 8. CONTROLLO GLICEMIA E DOSAGGI INSULINA**
- 9. ALIMENTARSI BENE E SPESSO**
- 10. LASCIARE LE PAURE A CASA**

123456789 ... ## DIAMO I NUMERI?

- 1334** I KM PERCORSI IN BICI,
- 13** I GIORNI PEDALATI, **3** I GIORNI DI TREKKING = 40 KM ca;
- 2** I GIORNI DI CORSA A PIEDI = 20 KM ca;
- 60** I KM IN AUTO, **170** I KM IN TRENO, **12.000** I KM IN AEREO;
- 2** LE FORATURE; **+1** IL FUSO ORARIO CON l'ORA EGUALE
- 40-50%** LA RIDUZIONE DELLA INSULINA BASALE (LANTUS)
- DA **-60 A -100%** LA RIDUZIONE DELLA RAPIDA (NOVORAPID),
- 2.500** EURO IL COSTO DELLA VACANZA;
- 150** EURO IL SUPPLEMENTO BICI APPLICATO DA AIR FRANCE PER TRATTA, SIGHI,
- 245** PICCO IPERGLICEMICO (dopo baNaNa fiambèE),
- 48**, PICCO IPOGLICEMICO,
- 2** LE NOTTI DI PIOGGIA, **0** I GIORNI DI PIOGGIA
- 3** °C LA TEMPERATURA MINIMA, AMBATOLAMPY,
- 34** °C LA TEMPERATURA MASSIMA, MANAKARA,
- 27** KM LA TAPPA PÙ BREVE, **147** KM LA TAPPA PÙ LUNGA,
- 2** LE PUNTURE DI ZANZARE, **0** LE PASTIGLIE DI MALARONE ASSUNTE,
- 0** I CICLOTURISTI INCONTRATI,
- 3** LE VOLATE CON CICLISTI MALGASCI (2 PER SE 1 VINTA);
- 30** CA. I LEMURI AVVISTATI, **2** I CAMALEONTI,
- 0** GIORNI CON DIARREA DEL VIAGGATORE, **0** PROBLEMI DI SALUTE,
- 1** BUSTINA DI NIMESULIDE, **1** BUSTINA DI BIOCHETASI
- 70,5** KG PESO ALLA PARTENZA, **69,5** KG PESO AL RIENTRO;
- 520** SU 1024 LE PAGINE LETTE DE I FRATELLI KARAMAZOV ,
- 1** kg IL PESO DEL LIBRO DI DOSTOEVSKI,
- 3** LE CAVALLETTE FRITTE ASSAGGIATE
- 0** FLIRT E QUELLO CHE CI VA DIETRO ... IN SOMMA IN BICI NON SI CUCCA!

SALUTE

Il Madagascar è un paese che necessita di alcune precauzioni sanitarie prima di partire. Personalmente mi sono sottoposto alle vaccinazioni per l'Epatite A, il richiamo di antitetanica e l'antitifica. Per quanto concerne la profilassi malarica, data la stagione secca, i luoghi attraversati e dopo consulenza con il centro malattie tropicali di Verona, ho ritenuto di non adottare alcuna terapia.

Ho acquistato 2 confezioni di Malarone (54 euro cad. !!!) da assumere ove mi fossi diretto in zone umide e a rischio. E' rimasto nel kit pronto soccorso inutilizzato.

Sugli altipiani nessuna zanzara, e comunque anche sulla costa orientale, presenza di insetti nulla in questa stagione. Come precauzione ritengo molto più importante avere con sé una zanzariera (ma quasi tutti gli hotel ne sono dotati) e dei repellenti in abbondanza, portare maniche lunghe e pantaloni la sera e all'alba per evitare punture. Ho incontrato parecchi turisti, la maggior parte faceva la profilassi, ma molti andavano in zone a rischio: io non ho fatto nulla e ritengo di non aver sbagliato. Mai un giorno di febbre, nessun problema intestinale, casomai leggera stipsi, ho prestato molta attenzione a ciò che mangiavo e bevevo, facevo bollire l'acqua del rubinetto per prepararmi il caffè, utilizzavo bottigliette d'acqua sigillate ed ho evitato verdura fresca e frutta non sbucciabile, e anche salse e salsine locali.

Con questi piccoli accorgimenti, e un po' di fortuna, si possono passare tre settimane in Madagascar senza problemi gastro-intestinali. Con me avevo poi tutta una serie di medicinali classici, antistaminico, aspirina, etc.: non ho utilizzato che una bustina di nimesulide e un bustina di "Biochetasi" in tutta la vacanza.

In via precauzionale assumevo delle pastiglie di fermenti lattici per mantenere inalterata la flora batterica intestinale. Dovendo pedalare era molto importante evitare problemi di salute che avrebbero rallentato e complicato la prosecuzione del viaggio.

Attenzione a irritazioni e pruriti derivanti dalle tante ore in sella e dal sudore mischiato alla polvere. Qui ognuno conosce i propri punti deboli e le cremine da portare con sé.

STRUTTURE RICETTIVE

Lo sviluppo turistico del Madagascar è ancora limitato ma si trovano alberghi e alloggi in tutte le principali città e sistemazioni modeste nei centri minori lungo le arterie più battute.

Le guide da me utilizzate, Bradt in particolare, erano ricche di alternative, non ho mai prenotato una stanza e ho sempre trovato un letto pulito, o pressoché pulito, dove dormire. Alcune difficoltà nei centri minori, dove esistono alberghi in puro stile malgascio con servizi minimi, spesso senza acqua calda e talvolta senza acqua corrente, letti un po' scomodi e non proprio freschi di bucato.

Ripeto, il Madagascar è una meta per persone con spirito di adattamento specie se si viaggia *on the road* senza prenotazioni.

E' comunque possibile organizzare viaggi in strutture ricettive più "europee" con standard elevati a prezzi ragionevoli.

Mediamente si spendono 5-10 euro negli hotel più basilari, fino a un massimo di 18-20 euro negli alberghi più belli. Per una colazione la spesa va da 1 a 2,50 euro, per un pasto da 2 a 6 euro. Una bottiglia d'acqua o una coca cola costano circa 0,40 euro e una birra da 66 da 0,40 a 0,80 euro a seconda che si riporti il vuoto o meno.

CELLULARE E INTERNET

La diffusione del cellulare è in grande crescita, come in tutti i paesi in via di sviluppo. A parte le regioni montuose, durante i trekking, e in alcuni tratti di trasferimento, nei pressi delle principali località, la rete è sempre disponibile e fornita da diversi operatori (Madacom, Tencel, Orange etc).

Conviene forse acquistare una SIM locale. Prefisso internazionale +261.

Nessun problema per SMS e chiamate su numeri cellulari locali. Ho limitato al massimo le chiamate, comunque il costo non è eccessivo. Attendo la bolletta del prossimo bimestre, ma non mi attendo brutte sorprese. Le connessioni internet si trovano nei principali centri.

Dirigendosi verso sud, si resta senza connessione da Ambalavao fino a Tulear (500 km)... quindi tenete conto se dovete comunicare. Il costo è variabile, da 0,50 euro fino a 4 euro per 1 ora di collegamento. Le connessioni sono comunque lentissime, sconsiglio di scaricare immagini.

Impossibile accedere a server di posta elettronica tipo Tiscali o Alice, con siti di accesso troppo pesanti e zeppi di immagini. Per fortuna che la webmail di www.diabetenolimits.it era molto leggera e funzionava anche con le

connessioni più pigre. L'unico cyber caffè veramente veloce l'ho trovato all'aeroporto di Antananarivo dove sono riuscito a navigare più o meno come se fossi in Italia.

Alimentazione Elettrica



127/220V 50Hz

CLIMA

Ho affrontato il viaggio nel mese di agosto, equivalente alla stagione secca, almeno nella regione degli altopiani e verso sud. I colori e la vegetazione non sono quelli delle stagioni più umide, ma in bicicletta ho preferito evitare fango e pioggia. E in ogni caso le ferie le potevo prendere solo in questo periodo.

I periodi migliori sono a mio avviso maggio/giugno e settembre.

Ho scelto di tralasciare il Madagascar settentrionale per la piovosità anche nella stagione secca e soprattutto per il rischio malaria, mentre ero molto affascinato dall'area più meridionale, ma condizioni delle strade, distanze, tempo a disposizione, scarsità d'acqua e altre difficoltà logistiche mi hanno suggerito di rinunciare.

La deviazione sulla costa orientale centrale si è rivelata invece ottima, per paesaggi e clima. A parte un acquazzone pomeridiano che mi ha sfiorato a 1 km dall'arrivo a Ranomafama e due notti di pioggia, sempre sole anche sulla costa orientale. La tappa più calda è stata quella verso Manakara, affrontata tra le ore 11 e le 17. Sempre comunque caldo secco e ventilato. Il sole nelle ore centrali picchia forte ma non ho mai dovuto fermarmi o ripararmi da colpi di calore.

L'area sud occidentale è brulla e arida. Nemmeno una nuvola all'orizzonte per quasi cinquecento chilometri.

ABBIGLIAMENTO

Viaggiando in bicicletta spinti dalla forza delle proprie gambe è necessario ridurre al minimo il peso del bagaglio. Pertanto ho privilegiato l'abbigliamento tecnico e sacrificato, fin troppo, quello per il tempo libero. Alla fine forse ho esagerato il numero di pantaloncini da bici, ben 4 paia e altri 2 "freestyle" da BMX con la patta staccabile E mi sono ritrovato con un solo paio di pantaloni lunghi da trekking per la sera ...

Poche anche le t-shirt (3), un pile pesante, un pile leggero (portato 18 giorni). Alcune maglie da bici e il giubbino invernale griffato "Changing Diabetes" erano utilizzabili anche per il tempo libero, ma gli ultimi giorni ero veramente in crisi con il "guardaroba". Con me avevo due giubbini antiacqua cerati che non ho mai utilizzato se non la sera se l'aria rinfrescava. Ho preferito pedalare con i pantaloncini braccaloni da BMX ... ho notato infatti una certa ilarità dei malgasci nell'osservare un viso pallido in tutina da bici con pantaloncino attillato ... e ho optato per un look più "casual": così davo un po' meno nell'occhio quando sostavo per un caffè o un piccolo spuntino.

Tutti gli alberghi, anche i più piccoli, offrono per prezzi ridicoli il servizio lavanderia ... avrei dovuto approfittarne di più.

ALIMENTAZIONE

Riso, carne di pollo e zebù (la vacca malgascia con la gobba), pesce, frutta di ogni genere, verdure non mancano e il territorio è in gran parte fertile e irrigato. La cucina è ricca di spezie, aglio e salsine. Baguette e dolci sono un retaggio della colonizzazione francese. Ottime le frittelle dolci e le frittelle di riso che hanno fornito zuccheri ai miei muscoli insulino-dipendenti per tutta la vacanza.

In ogni villaggio si trova cibo, a volte in piccoli negozi a volte in fatiscanti baracche lungo la strada.

Acqua in bottiglia di plastica e coca-cola o imitazione locale ovunque. Birra, THB o Gold, diffusissima. I numerosissimi hotely (ristorantini) offrono zuppe, carne, caffè e dessert a prezzi ridicoli.

Sulla qualità dipende dalla fortuna. Io comunque durante il giorno preferivo mangiucchiare snack, pane e frittelle e riservarmi le soste in ristorante al termine della tappa, solitamente intorno alle 14,00-14,30.

Non ho mai mangiato cibo disgustoso o non fresco: i gusti e i sapori non variano tantissimo, ma alternavo zuppe di legumi, a carne di zebù, pollo, tacchino e sul mare mi sono sfogato con filetti di pesce, tranci di tonno, gamberetti freschissimi, mini aragoste.

Come diabetico sportivo non ho dovuto fare grossi sacrifici o rinunce frustranti: il mio pancreas super stimolato dall'attività fisica ha retto dignitosamente anche alla prova banana flambée al rhum (245 mg/dl) e mousse au chocolat, versione super dolce malgascia. La sera cenavo accompagnando il cibo con acqua e un paio di meritatissime birre ghiacciate. Evitavo bibite gassate zuccherine di cui facevo fin troppo ricorso di giorno in bici.

SICUREZZA

Se paragonato ad altri paesi africani, il Madagascar è a mio avviso sufficientemente "sicuro" e non presenta particolari problemi. Ritengo si rischi molto di più tutti i giorni in certi quartieri delle nostre moderne città occidentali. Basta evitare imprudenze e comportamenti scriteriati come frequentare quartieri di notte da soli, indossare vestiti o gioielli vistosi, mostrare grossi quantitativi di denaro contante in pubblico.

Il fatto di essere in bici da solo, curiosamente, mi ha aiutato: ogni volta che arrivavo in un villaggio era un evento tale che se qualcuno avesse avuto qualche cattiva intenzione, ora che realizzasse cosa stava succedendo, mi aveva già perso di vista.

In alcune zone del sud e nelle grandi città ci sono problemi più seri, ma io ne ho solo avvertito l'esistenza per la presenza di guardie armate e di racconti riportati. Mai, in tutta la vacanza ho corso rischi o vissuto situazioni pericolose. Almeno io non me ne sono reso conto.



Autoscatto in Riflessione tra Ihotsy e Ranohire ...

G1

sabato 4 agosto 2007

In Viaggio ...

Volo Verona-Antananarivo (Via Parigi)

Il 4 agosto, comincia la mia avventura. Il volo Air France per Parigi parte di prima mattina dall'aeroporto di Verona. Al check-in mi presento puntuale con il mio ingombrante bagaglio, sacca porta bici in cordura inclusa. Pago senza svenire il relativo supplemento, pari a 150 euro (a tratta)... una cifra ingiustificata a mio avviso

La coincidenza su Parigi è di due ore, ma il lungo trasferimento da un terminal all'altro, procedure di sicurezza incluse, mi fanno arrivare al "gate" ad imbarco già iniziato.

Il viaggio aereo, poco più di dieci ore, non si rivela pesante. Buona la compensazione glicemica in volo (a volte i viaggi in aereo mi scombuscolano un po' il metabolismo).

Giungo a destinazione alle 22,30 locali. La fila per il visto dura tre quarti d'ora buoni. Poi l'attesa del bagaglio. Arriva una borsa rossa, ma, ahimé, nessuna nuova del resto: la sacca con la bici è rimasta a Parigi. Quei 150 euro mi bruciano ancor più. Apro la pratica per il reclamo del bagaglio, piuttosto semplice. Stanchezza e attesa a parte, attendo il mio turno e me la cavo bene con il francese.

Accompagnato dal buon Christophe, l'autista incaricato del mio transfer, raggiungo dopo la mezzanotte il Chambre d'Hotes "Les Frangipaniers", a gestione belga, prenotato via internet, fidandomi del mio intuito.

Camera pulita, discrezione, buon servizio, computer con connessione internet. La lunga giornata di viaggio è passata. Stanco dalla trasferta e un po' infastidito dalla prima inattesa complicanza, sono comunque in controllo e motivato. Prendiamola con filosofia... come sempre... giorno più, giorno meno, l'avventura su due ruote comincerà. Un giorno di riposo in più non mi farà certo male!

Il Mio Diabete Oggi G1
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 76 No colaz. No RAPIDA
Post colazione 82 snack
In volo Pre pasto 112 3 RAPIDA
In volo Dopo pasto 126
In volo 75 No cena, spuntini, no insulina
Arrivo Madagascar 81 14 LANTUS



G2
domenica 5 agosto 2007
... In attesa
IVATO (ANTANANARIVO)
Km 0

Sonno profondissimo. Ottimo materasso. Mi alzo alle 8,30 locali. Colazione "continentale" con pane croccante e freschissimo, burro, marmellata e un eccellente caffè, serviti con modi gentili dalla mite Lidia. Alain, il titolare ex gestore di ristoranti e locali a Bruxelles, non è in gran forma. E' immobile sulla sua poltrona, parla a malapena, grasso e sudato: con voce roca ma decisa, mi accenna con un chiaro e comprensibile francese, che è uscito da pochi giorni dal reparto di rianimazione. Non ho capito bene di cosa si trattasse ma aveva tutta l'aria di essere qualcosa di piuttosto grave, un insieme di malattie generate da una terapia sbagliata dell'asma. Personaggio un po' naif.

Il piccolo e vivace centro di Ivato non è proprio il massimo per struttura urbanistica, ma presto capirò che questa è una caratteristica comune a tutte le città malgascse. Tanta gente per strada che cammina, centinaia di piccole baracche ognuna sede di qualche attività commerciale, dal piccolo negozietto di alimentari, al meccanico di biciclette, al centro telefonico a bordo strada. Tanta gente giovane, tutti magri, sorridenti, apparentemente in buona salute.

La giornata è soleggiata e l'aria fresca, siamo a più di 1300 metri s.l.m.

In attesa della bici "smarrita", dedico la giornata ad alcuni acquisti per il viaggio su due ruote. Mi reco verso un piccolo centro commerciale, Jumbo Score. Prima esperienza con i Taxi-brousse (pullman) malgasci, superaffollati ma con personale efficiente nell'assegnazione dei posti, nella riscossione dell'importo dovuto e nel massimo sfruttamento dello spazio disponibile. Non si deve nemmeno alzare il braccio alla fermata, il pullman si ferma solo se ha posto. Dopo una mezz'oretta, giunto al centro commerciale, identico per prodotti e struttura a quelli francesi, acquisto alcuni utensili mancanti tra cui la preziosa bombola CV 270 per il mio fornello "camping-gaz": caffè caldo e acqua bollita garantiti.

Faccio scorte di cibo, e al rientro, ripreso il bus, passo per l'aeroporto: ovviamente nessuna nuova della mia bici, ma approfitto per cambiare denaro (opto per un ufficio di cambio clandestino più vantaggioso) e per recuperare all'edicola le preziose mappe dell'istituto topografico malgascio 1:500.000 (FTM) che in Europa non sono riuscito a procurarmi, assolutamente indispensabili al ciclovacanziero. Opziono il volo interno Tulear-Ivato per il rientro sulla capitale una volta giunto nella soleggiata città del Madagascar meridionale.

Sono abbastanza tranquillo e mi godo il clima mite.

Peccato per l'inquinamento soprattutto avvicinandosi all'area urbana. Rientro dall'aeroporto a piedi, poco più di un chilometro dall'hotel. Oramai mi conoscono tutti, sarà la quarta volta che passo a piedi con il mio bel giubbino Ciclismo & Diabete, avanti e indietro dall'aeroporto.

Per lo meno questo giorno di attesa mi ha chiarito le idee sul mio viaggio e sulle zone che sono più facilmente accessibili senza andare in cerca di rischi e fatiche inutili. Dedico infatti il pomeriggio allo studio della carta geografica, alla lettura delle guide, e alla definizione dell'itinerario. Questa è la fase che più mi piace: la pianificazione e lo studio del territorio. Continuo a sfogliare le guide, a cercare i riferimenti sulle mappe, a controllare i chilometri e l'altimetria. Mi rammarico di non avere con me il mio Garmin Forerunner 305 ... ma non potevo portare tutto.

Dalla finestra socchiusa odo dei bambini che cantano in coro "We will Rock U" dei Queen... deve essere una festiciola in qualche scuola elementare...

Arriva l'ora di cena a base di riso e spezzatino di zebù.

Mi scaldo un po' davanti al caminetto, leggo un po' e mi vado a coricare.

II Mio Diabete Oggi G2
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 97 2 u Rapida
h.11,00 94
Pre pasto -,- 3 u rapida
Dopo pasto 145
Prima di cena -,- 3 u rapida
Dopo cena 113 14 u Lantus

G3

lunedì 6 agosto 2007

W la bici!

IVATO (ANTANANARIVO)

km 0

Anche se alle nove di sera ero a nanna, mi sono alzato piuttosto tardi. Colazione alle 8,30. A tavola c'è una coppia di francesi, lui bianco, lei di colore, in vacanza dopo essersi conosciuti su internet. Nemmeno il Madagascar sfugge alle nuove tendenze.

Alain mi comunica che hanno chiamato dall'aeroporto e che la bici è arrivata e posso ritirarla dalle 10 alle 12. Evviva.

Mi avvio a piedi all'aerostazione dove infilo il corridoio dell'ufficio bagagli (litigation des bagages). La procedura è piuttosto semplice, e passato anche per l'ufficio doganale, finalmente ho accesso alla stanza dove giace il mega borsone con il velocipede. Appena uscito mi sistemo su un fratellino verde e comincio il montaggio della bici. Primo inconveniente: nel trasporto il deragliatore posteriore si è arrotolato su sé stesso e la catena pure... nell'assemblaggio della bici mi sporco e imbratto pure il bel giubbino da bici. Sistemo ruote, sella, manubrio e gli altri componenti, e mi riservo di fissare la catena nel giardino dell'albergo con calma. Procedo spingendo la bici a mano, ma incontro due giovanotti locali che mi chiedono se ho qualche problema. Mostro il deragliatore e dopo due minuti siamo già dal locale meccanico di bicicletta che con poche abili manovre sistema il tutto. Alla fine la causa era una vite spannata. Lascio 5000 ariary (2 euro) da dividere con i ragazzotti locali.

Balzo in sella e sento uno strano rumore: una puntina da disegno conficcata nel copertone ... ho forato! Pedalo le poche centinaia di metri fino all'albergo e procedo autonomamente alla riparazione della camera d'aria. Spero che gli inconvenienti siano finiti qui. E' già mezzogiorno. Sistemo la bici in giardino iniziando il check-up e il carico bagagli.

Pausa pranzo con omelette al pomodoro e patate. Nel pomeriggio completo il tutto e ottimizzo il bagaglio, riducendolo al minimo necessario. Con la bici è arrivata anche la borsa termica con l'insulina che ripongo nel punto più protetto e fresco delle mie borse "waterproof". Sono quasi le 15,00. Ovviamente la partenza è rinviata a domani. Un giorno in meno sulle bianche spiagge del sud.

Passo il pomeriggio a leggere sul divano e a guardare un po' di tivù in francese, Simpsons inclusi. Alle sei è buio e fa pure freddino. Alle sette cena con riso, gamberetti, cipolla e salsa piccante.

Saldo il conto: 168.000 ariary (66 euro) per 3 notti, 3 colazioni, 4 pasti principali e connessione internet.

Alain incassa e conta il denaro con velocità e nonostante la salute precaria, dimostra lucidità ed efficienza mentale. Controlla la ricevuta e sgrida pure Lidia perché non sa contare i soldi, mi cambia un po' di Euro e risponde ad alcune mie domande sul Madagascar e sulle regioni che attraverserò. Ora più brillante e scanzonato l'albergatore belga accenna ai suoi trascorsi da uomo di mondo. Sostiene di essere sopravvissuto alla malattia solo grazie alle sue origini vichinghe ... un altro nelle sue condizioni non sarebbe uscito vivo dalla sala rianimazione.

Spengo l'abajour e mi infilo sotto le coperte. Buona notte! Domani finalmente si comincia a pedalare.

Il Mio Diabete Oggi G3
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 103 3 u rapida colazione
Post colazione -, -
Pre pasto 70 3 u rapida pranzo
Dopo pasto -, -
Prima di cena 97 3 u rapida
Dopo cena 172 12 u Lantus

G4
7 agosto 2007
... Via dalla Città !
IVATO-AMBATOLAMPY
KM 85

Finalmente si parte. Riposato benissimo stanotte. Sveglia alle cinque. E' buio pesto. Lidia mi ha preparato la colazione per le 5,45 come richiesto. Aspetto un po' a partire. Il cielo è coperto e fa freddo. Sono un po' demoralizzato. Manicotti e giubbino invernale, pantaloncino corto. Sono le 6,35 ed esco dalla stretta e dissestata viuzza dell'albergo. In paese la vita è già a pieno ritmo. Macchine, furgoncini, carretti, biciclette, gas di scarico. Un fastidioso mal di gola mi perseguita dal mio arrivo in Madagascar. Dicono essere colpa del freddo serale unito all'inquinamento. Narici irritate. Qui, prima o poi, avranno tutti malattie all'apparato respiratorio... ho inalato più polveri sottili nelle due ore impiegate ad uscire dall'area metropolitana che in tutta la mia vita. La strada per Antananarivo è pianeggiante e scorrevole, ma trafficatissima. Prima bisogna seguire la RN 52, poi la RN 58.

Presto attenzione e controllo sempre con lo specchietto i veicoli che sopraggiungono. Sulla strada le distanze sono indicate da pietre miliari posizionate ad ogni chilometro. Qualche cartello stradale esiste, anche se un po' nascosto.

Inizia il tormentone della vacanza, il saluto continuo al ciclista straniero: "Salut Vazaha!" [*salù vasà*].

Alle mie spalle si forma un gruppetto di una quindicina di ciclisti pendolari che si stanno recando al lavoro.

Qualcuno mi supera e si mette a tirare. La maggior parte sfrutta la scia della mia ingombrante bicicletta a pieno carico. Situazione divertente che mi aiuta a prendere fiducia, ad abituarci all'ambiente e a tranquillizzarmi.

Attraverso mercati che si svolgono praticamente ai lati della strada statale. Gente dappertutto.

Evito il centro di Tana optando per la bretella esterna. Pochi chilometri e il traffico scompare.

Imbocco la RN7, la lunga strada che in circa 900 km conduce fino a Tulear, la meta finale della ciclotraversata. Entro nella regione degli altopiani centrali (Hautes Plateaux). Il sole non si decide ad uscire e sento il freddo nelle articolazioni.

Vengo nel frattempo sverniciato da un ciclista con bici dotata di frecce ad effetto sonoro: un chiaro segnale di evidente superiorità della pur modesta tecnologia malgascia.

Il fondo stradale è in buono stato. Il percorso è ondulato, con rampe impegnative: scenario da mezza montagna, qualche laghetto, fiumi e cascatelle, case di argilla rossa, colori vivi nonostante il cielo coperto, innumerevoli risaie con le piccole dighe "Tamboho" che circondano i piccoli centri che attraverso, tra cui Ambatofotsy con l'omonimo specchio d'acqua.

Qualche camioncino, qualche taxi-brousse, tanta gente su bici improbabili, gente a piedi o ferma ai lati della strada; i bambini gridano "salut vazaha!", gli adulti invece fischiavano per richiamare l'attenzione o lanciare messaggi in codice. Un fischio continuo ... "fiu fiu fiu"

Sulla mia destra spuntano i rilievi della catena montuosa Ankaratra e la cima Tsiafajavona (2646 mt). Le salite, mai più lunghe di un paio di chilometri, si fanno sentire nelle gambe: forse è perché mi sono raffreddato un po' o forse è la fatica del primo giorno. Per fortuna che la tappa di oggi è piuttosto breve.

Scatto alcune foto e mangiucchio snack accompagnato da coca cola (costo medio di una bottiglietta da 50 cl. 0,40 euro). In tutto avrò affrontato una quindicina di salite, l'ultima delle quali, la più lunga, conduce alla cittadina di Ambatolampy, 1450m s.l.m, vivace centro e luogo di partenza per escursioni sulle circostanti montagne e alla foresta di Manjakatempo.

Infreddolito, ci saranno al massimo dodici gradi, individuo un piccolo hotel ristorante, La Pineta, a gestione francese. Pollo al cocco, acqua, niente insulina. La sala da pranzo è confortevole. Mi riscaldo un po' e chiedo informazioni sulla ricettività nei chilometri a seguire.

Sono ad 85 km e alle 13,30 ho già pranzato. Dopo breve riflessione, opto per fermarmi qui.

L'alternativa, impraticabile, è di fare altri cento chilometri per trovare una struttura ricettiva adeguata. Troppo forte il richiamo del bel bungalow in argilla e pietra, caminetto, bagno interno con acqua bollente.

Sorprendentemente il cielo si apre e spunta un sole meraviglioso che mi godo disteso sul prato.

"Sole, ridammi scioltezza di membra e fioritura di carne ... si che l'anima si dilati infinitamente". Scatto qualche foto al bel paesaggio con terrazzamenti e risaie, approfitto per fare un giretto in centro e acquistare le scorte di cibo e liquidi per la tappa di domani. Tranne la coppia francese che gestisce l'albergo sono l'unico bianco in città. E non è facile passare inosservati: dopo un'oretta a girovagare in cerca di bei scorci, rientro in stanza.

Alle sei di sera è già buio e la temperatura si abbassa bruscamente. Ceno piuttosto presto nel ristorantino dalle luci basse: vedo a stento quello che ho nel piatto. Zuppa di legumi e filetto di zebù. Bevo una prima birra, la THB, e poi una seconda birra.

Rientrando in stanza, contemplo la meravigliosa stellata. Leggo un po' e mi addormento senza fare l'iniezione di basale che mi somministrerò solamente alle due di notte, un po' intontito, risvegliato da un sogno "burrascoso". Mi arrotolo nel piumino invernale e torno a riposare. Nella nottata la temperatura è scesa a 3°C.

II Mio Diabete Oggi G4
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 88 COLAZIONE + BICI
Post colazione 147 BICI & ZUCCHERI
H 12,00 107 BICI & ZUCCHERI
H 13,00 79 PRANZO SENZA INSULINA
Prima di cena -,- PASSEGGIATA CON SNACK CENA SENZA INSULINA
Dopo cena RONF RONF RONF
H 2,30 NOTTE 109 10 U LANTUS H 2,30



Dependance Hotel La Pineta

G5

mercoledì 8 agosto 2007

... Su e Giù per gli Altopiani...

AMBATOLAMPY - ANTSIRABE

KM 103

All'alba suona l'allarme. Originale colazione con caffè, biscotti e palline di mais al miele.

Alle 6,30 sono già in bici. Fresco ma soleggiato.

La strada scende subito in uscita dal paese e prosegue quindi pianeggiante.

Agricoltura, qui si vive di questo: carretti trainati di buoi, venditori di verdure e prodotti agricoli a bordo strada, biciclette cariche di sacchi di riso e di foraggio. La luce di prima mattina è meravigliosa.

Soliti saliscendi che affronto con più brio del solito accompagnato da una coppia di giovani ragazzi malgasci che in due su una bici, in scia, riescono a viaggiare con me per una trentina di chilometri.

Mangiucchio e bevo bibite zuccherine a intervalli regolari.

Percorsi 65 km, sosto a Sanbaiva in un hotel per un caffè caldo e l'acquisto di biscotti e bibite. Media oraria di circa 20 kmh.

Finalmente alle dieci e trenta riesco a togliere il giubbino invernale e pedalare in maniche corte. Oggi il vento, spesso contro, gira talvolta e quando spinge consente di superare le brevi rampe di slancio. La strada per un tratto segue il corso del fiume Onive ed è davvero piacevole, soprattutto con il sole il cui tepore è più che benvenuto. Sempre persone per la strada, donne, uomini e bambini sempre a dispensare sorrisi ... la povertà sorridente degli altopiani ... semplici abitudini, tranquilli, qui il cibo non manca ... la gente sta relativamente bene.

Poco dopo l'una, giungo ad Antsirabe, 1500m slm, forse l'unica cittadina elegante del Madagascar, centro agricolo, industriale e turistico con parecchie strutture ricettive.

Sosto in un risto-pizza per rifocillarmi e nel frattempo consultare la guida e decidere dove alloggiare: una pizza al pollo non male, ma un caffè pessimo.

Conosco Michel Lavrut, un pensionato 62enne francese, elegante e profondo conoscitore del Madagascar, che notando le scritte della mia mellito divisa e occupandosi di volontariato anche relativamente al diabete, attacca bottone. Discutiamo una buona mezz'oretta. E' così entusiasta dell'incontro con un ciclista italiano diabetico in bici che vuole mettermi in contatto con le associazioni diabetiche locali della capitale. Ci scambiamo il numero di cellulare. Ne approfitto per farmi consigliare un buon albergo. Mi sistemo all'hotel "La Maison du Bonheur", basico ma adeguato (8 euro la stanza), lo stesso dove alloggia Michel.

Nel pomeriggio visita della città, passeggiata lungo il laghetto di Ranomaimbo, caffè in elegante bar gestito da altrettanto affascinante signora francese.

La sera cena con M. Lavrut in ristorante tipico. Un paio di birre. Ma il transalpino non conosce l'appetito del ciclista. Quindi, a seguire, dessert in creperia locale.

Bella serata a chiacchierare cordialmente e il mio francese è sempre più fluente. Strade non illuminate, clima rigido, centinaia di pousse pousse per tutta la città a caccia di clienti. Ma io preferisco camminare.

A letto presto, come sempre, con i miei pensieri, un occhio alla mappa e agli appunti di viaggio per memorizzare nomi, distanze, altimetrie.

Domani mi aspettano altri cento chilometri. Bene, avanti così.

Il Mio Diabete Oggi G5
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 89 COLAZIONE + BICI
In Bici 83 BICI+SNACK+COCA
In Bici 115 BICI + SNACK +COCA
Pranzo 108 No insulina
H 16 128 Passeggiata
H 19 70 Cena senza insulina
H 22 103 10 u Lantus

G6
giovedì 9 agosto 2007
... Poveri e Felici ...
ANTSIRABE - AMBOSITRA
KM 98

Ore sei: fuori dal letto. Sonno un po' disturbato, ma va? Leggero mal di gola, colpa dell'escursione termica. Cielo nuvoloso... ma qui è sempre così nelle prime ore del mattino. Pago la stanza, dopo aver bevuto una tazza di caffè da me preparato assieme a Michel. Ci diamo appuntamento nella capitale al mio rientro dalla spedizione su due ruote. Incontro, quello con il pensionato transalpino, che si rivelerà utilissimo nel proseguo del viaggio: conosco meglio la mentalità malgascia e ciò mi consentirà di meglio interagire con la popolazione locale.

Parto dunque un po' più tardi del solito. Sistemati bici e bagaglio, inizio l'attraversamento dell'affollatissimo centro di Antsirabe con la solita miseria sorridente e polverosa, gente che ti chiama a destra e a manca. Con un po' di difficoltà mi reinnesto sulla RN 7.

Solito paesaggio di mezza montagna e colline, con colori fantastici, contadini al lavoro, risaie, alberi, vegetazione florida nonostante la stagione secca.

Buono quasi sempre il fondo stradale. Ogni tanto blocchi stradali della polizia, che saluto sempre cordialmente e sempre ricambiato.

Bambini urlanti in ogni villaggio, in ogni casa: spuntano come funghi. Difficile ritagliarsi un momento di intimità per espletare le proprie necessità di toletta.

Integro a intervalli regolari zuccheri e carboidrati ... Forse è il caso di ridurre ancora la basale per evitare le "ipo" di metà mattina, ma grazie alla onnipresente Coca Cola, riesco sempre a ripartire di slancio. Le gambe girano bene e talvolta in salita aumento la frequenza.

Pochi cani in giro e molto mansueti "e ricco mi faccio del mio libero errare senza ringhi di cane e voce rauca alle spalle", attraverso villaggi e centri minori. Sempre in compagnia del tormentone "*Salut Vazaha*" che giunge da tutte le parti a volte con urla isteriche ... ma fa parte del gioco ...

Qui parlano poco il francese e bisognerebbe conoscere qualche parola di malgascio ... mi sono impegnato poco sul fronte lingua locale.

Ogni volta che mi fermo vengo accerchiato da curiosi che guardano stupiti il contachilometri, il caschetto, le ruote a profilo alto e ogni accessorio del velocipede.

Nel primo pomeriggio giungo a Ambositra, la capitale dell'artigianato e della lavorazione del legno, dopo aver percorso 98 km.

Mi sistemo al Grand Hotel, ma solo di nome. Di fatto trattasi di un tipico albergo malgascio, struttura vetusta, un discreto ristorante, stanza senza bagno, docce esterne passabili, comunque con acqua calda, toilette comuni per stomaci forti ...

Pranzo tardi all'affollato ristò dell'albergo, servito dalla gentile Annie, che mi prende in simpatia e un po' mi corteggia. Avrà avuto sì e no 14 anni ...

Buono ma non eccezionale il cibo: pollo, riso, verdure cotte. Ottimo il caffè nero.

Socializzo con una coppia francese che sembra impressionata dai cento chilometri al giorno, che io ritengo un chilometraggio abbordabilissimo.

Musica dal vivo malgascia orecchiabile.

Passeggiata in centro per visitare il famoso mercato locale, che non trovo particolarmente entusiasmante.

Acquisto una sciarpa di "*soie sauvage*" (seta naturale) e un pacchetto di cracker che mangiucchio camminando. Ovviamente si presentano tre bambini a chiedermi un biscotto. Un cracker ciascuno nelle piccole manine protese e rientro in stanza con la mia bella sciarpetta salvagola al collo.

Nei centri turistici ci sono troppi seccatori in giro per i miei gusti ... per carità nessun rischio, nessun timore, solo che non c'è possibilità per un viso pallido di restare cinque minuti all'aria aperta senza che qualcuno ti "importuni".... E più le città sono grandi peggio è. I bambini chiedono continuamente soldi, penne e caramelle ai vacanzieri.

A cena opto per una omelette servita sempre da una sorridente Annie. Resto un paio d'ore al tavolo a leggere sorseggiando una birra THB e ad osservare le facce dei turisti, dei camerieri. Assorto nei miei pensieri e con il mio blocco di appunti, passo la serata nel ristorante per poi godermi una meritata notte di riposo.

II Mio Diabete Oggi G6
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 85 Colazione + bici
In Bici 90 Bici + snack + coca
In bici 74 Bici + snack + coca
Pranzo h 14,30 87 No insulina
H 17 152
Cena h 19 -,- No insulina
H 22 10 u lantus



Mellito Ombra



Sguardo di Giovane Malgascia

G7

venerdì 10 agosto 2007

" Welcome to the Jungle! "

AMBOSITRA-RANOMAFAMA

KM 138

In previsione del lungo tappone odierno, sveglia anticipata alle 5,30. Colazione self-service in stanza con l'immane caffè nero bollente. W Camping Gaz. Palline di mais al miele e biscottini per iniziare la giornata di slancio.

Esco dall'albergo in bici direttamente dalla porta d'ingresso e alle 6,45 inizia la tappa odierna.

Sosto subito in negozietto per acquistare il pane e le solite due coca-cola.

A quest'ora non è ancora arrivato il pane fresco, e mi accontento delle baguette rafferme del giorno prima (però il pane rafferma è più digeribile, suggerisce il manuale del bravo dietista!).

Il riverbero del sole mattutino è fantastico.

Subito discesa, poi breve tratto in pianura. A seguire una quarantina di chilometri valloni con un susseguirsi di scollinamenti piuttosto impegnativi da 1 a 3 km: prendo le prime rampe un po' troppo forte e poi infatti pago in termini di efficienza.

Strada a mezza costa tra paesaggi montani e di campagna. Dopo un ultimo strappo, una spettacolare e tortuosa discesa apre le porte alla foresta pluviale.

Sul percorso incontro piccoli villaggi, e capanne a lato strade con esposti bellissimi prodotti artigianali in legno.

A seguire quasi dieci chilometri di salita a tratti dura prima di Ambohimahaso, dove pranzo in tipico hotely.

La bici appoggiata al muro del locale desta sempre la curiosità dei bambini che la studiano nei minimi dettagli.

Riparto dopo la breve sosta ristoratrice, e uscito dal paese chiedo lumi ad un gendarme sulla praticabilità dello sterrato per Vohiparara. Ciò mi consentirebbe di ridurre di 50 km il tragitto per il Parco Nazionale di Ranomafama ed evitare una sfianante tappa di quasi 200 km.

La risposta lapidaria del poliziotto: "*En VTT? Pas de problems!*". Avanti dunque e sterrato sia.

Dopo 8 km incontro l'indicazione per Vohipara e svolto a sinistra, poco prima di un ponte: 25 km sterrati dal fondo duro, talvolta sassoso, ma pedalabile. Procedo lentamente, intorno ai 15 kmh, e mi gusto il bel panorama.

Le case qui sono di argilla gialla.

Giunto nel piccolo villaggio di Manandroy acquisto delle bibite, importunato dal classico "matto del paese" che mi fa qualche atto strano. Io sorrido, gli stringo la mano e procedo per la mia strada. Delle ragazze, assistendo alla scena, ridono divertite e salutano. In effetti il completino attillato da bici suscita sempre ilarità presso il pubblico femminile locale.

In seguito 4 km fangosi a causa di un acquazzone recente e serve un po' di tecnica di guida sul viscido per evitare cadute. In questo tratto sono accompagnato da un giovane ciclista locale che copia le mie traiettorie per evitare pozzanghere e fanghiglia. Ritrovo finalmente l'asfalto nei pressi di Vohiparara.

Strepitosa discesa con tornanti che costeggia la foresta tropicale e la valle scavata dal fiume e che ospita la riserva naturale di Ranomafama. Bella cascata con pullman di turisti in visita.

Avvisto un lemure a bordo strada. Qualche goccia di pioggia ma faccio in tempo ad arrivare in paese dove alloggio presso Les Palmarais, pensione a gestione malgascia, semplice, pulita, con stanza accogliente, bagno esterno ma doccia calda. 6 euro a notte.

Il paesaggio è cambiato radicalmente... ora sono immerso nella jungla. In effetti qui in mezzo alle montagne è molto più umido che sugli altopiani. Qualche zanzara... repellente, zanzariera e sono tranquillo.

Prendo possesso della stanza e, steso il bucato, mi reco in centro ... c'è pure la piscina termale affollata da bambini urlanti e festosi, infiniti baracchini con alimentari, qualche ristorante tipico, i taxi-brousse stracarichi che aspettano di ripartire, gente per strada ovunque, e i bambini che sorridono e salutano.

Trovo l'ufficio postale con una precaria connessione internet ... lentissima ... riesco comunque a scrivere un paio di email.

Incontro l'ennesima coppia italiana in vacanza in Madagascar: Sergio e Livia, di Milano. Ci diamo appuntamento per visitare assieme domani la riserva naturale.

Rientro in stanza un attimo per rilassarmi e poi decido di cenare in intimità al ristorante attiguo, gestito da giovane ragazza con ancor più giovane cameriera apprendista. Tutta educata e a modo, ma ancora un po' titubante e goffa nel servire. Ma è divertente osservarla così vogliosa di imparare il lavoro. Zuppa, pollo, legumi, crepe e una birra gelida: il tutto per l'equivalente di 4 euro.

Acquazzone serale. Mi trovo a 700m s.l.m. e la temperatura è più gradevole rispetto agli altopiani.

Lettura a lume di candela. Protetto dalla la zanzariera in dotazione, mi vado a coricare.
Piove a dirotto e continuerà così per tutta la notte.

Il Mio Diabete Oggi G7
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 85 Colazione + bici
In bici 100 Snack + coca
In bici 80
Pranzo 119 No insulina
H 17 76 snack
H 19,30 70 Cena no insulina
H 22 -,- 10 u Lantus



Sulla Pista per Ranomafama via Vohiparara

G8

sabato 11 agosto 2007

" ... Wet Wet Wet ..."

PARCO NAZIONALE RANOMAFAMA / TREKKING

Giornata di riposo da dedicare alla visita della riserva naturale di Ranomafama. L'ingresso del parco dista 7 km dal paese. Preparato lo zaino e in assetto da trekking mi avvio a piedi per la bella strada asfaltata in salita. Giunto nei pressi dell'hotel Domaine Nature incontro Livia e Sergio che mi danno uno strappo in auto per gli ultimi due chilometri.

Decidiamo per il circuito trekking di tre ore, considerato il fondo reso viscido dalle piogge notturne. Dividiamo le spese per la guida. Il percorso non presenta difficoltà particolari e viene affrontato a ritmi molto tranquilli con continue soste per osservare flora e fauna. Il luogo è molto turistico.

Pochi i lemuri avvistati, anche se un paio mi sono passati a pochi centimetri ma non sono riuscito a immortalarli nell'obiettivo della mia digitale: flora lussureggiante e colori incredibili; umidità un po' spossante, ma qui piove praticamente sempre.

Il circuito è sempre immerso nella giungla e non molto panoramico ad eccezione del belvedere (Bellevue) da cui si gode una vista meravigliosa sui 40.000 ettari di colline coperte da foreste e solcate da numerosi piccoli corsi d'acqua che attraversano la fitta vegetazione per gettarsi nell'impetuoso Fiume Namorona.

Sopravvissuto alle tre ore nella giungla senza scivolare nel fango, riuscendo a scattare anche qualche foto decente, faccio rientro in paese a piedi in compagnia della coppia italiana che decide di rientrare all'hotel in mia compagnia. Tra le nuvole spunta di nuovo il sole e il parco visto dall'esterno è forse anche più incantevole.

Pranzo verso le 14,00 al ristorante Manji sempre in compagnia di Livia e Sergio, che è inaspettatamente preparatissimo in materia di diabete.

Il pomeriggio ritorno al centro internet ma purtroppo per problemi tecnici niente connessione. Nemmeno la copertura GSM. Isolamento completo. Mi dedico alla lettura e agli appunti di viaggio. Le previsioni meteo in tv danno tempo variabile, prevalentemente soleggiato.

La sera arriva in fretta e opto per il ristorante Ihary, giusto all'uscita del paese: sono l'unico cliente, partita di rugby in tv di livello bassissimo con praticamente una meta ogni minuto data la debolezza della squadra avversaria.

Menu *à la carte*: pollo al cocco, patatine fritte e banana flambée... ogni tanto mi concedo qualche vizio gastronomico.

Ci voleva una giornata di riposo, anche se alla fine, oltre alle tre ore di trekking morbido, ho camminato per circa 12 km nel trasferimento da/per il parco. Glicemia buone anche senza bici.

Sto entrando sempre più in sintonia con ambiente e ritmo di vita. Passeggiare da solo per i piccoli centri da "vazaha" non è sempre facile e difficilmente si passa inosservati, ma un po' ci ho fatto l'abitudine.

Per apprezzare la solitudine, bisogna masticarla piano piano, giorno per giorno ...

Forse devo migliorare alcuni miei atteggiamenti, specie nelle relazioni con la gente locale, e imparare a gustarmi meglio quello che sto vivendo, trattenendo il più possibile nei meandri della memoria.

Avanti così: mi sento per fortuna tanta forza e tanta voglia di continuare in questa avventura ricca di mutevoli situazioni.

Il Mio Diabete Oggi G8
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 63 Colazione no insulina
H 10 inizio trekking 152 trekking
H 13 fine trekking 86 snack
H 14,00 126 Pranzo senza insulina
H 16 76 snack
H 19 108 Cena senza insulina
H 22 180 8 u Lantus

G9

domenica 12 agosto 2007

Che Spettacolo!

RANOMAFAMA-MANANJARY

KM 141

Pioggia scrosciante tutta la notte. Ho sognato tantissimo ... sogni confusi. Sonno a intervalli: non riesco a trovare la posizione giusta nel lettone.

Alle 5,20 mi servo la colazione e in compagnia di una leggera pioggerellina e completo la preparazione in assetto antiacqua: alle 6,30 sono in sella. Fortunatamente le nuvole lasciano spazio al sole. La solita luce mattutina impressionante. Sono su di morale.

La strada RN 25 in questo tratto è fantastica: una delle più belle strade che io abbia mai pedalato. Un susseguirsi infinito di curve, saliscendi, collinette, varietà di paesaggio, piccoli fiumi, alberi di ogni tipo, capanne, villaggi, zebu, bambini chiassosi.

E' domenica e la gente è vestita a festa. Tutti ben tenuti, con abiti freschi di bucato.

Qualcuno lavora anche in questo giorno: la raccolta delle banane, la principale coltivazione della regione, impegna anche la domenica.

Manto stradale in perfetto stato e mi sento bello sicuro anche in discesa. Ho copertoni e freni appena revisionati e posso staccare alla grande in discesa.

Temperatura fantastica e oggi manica corta già di buon'ora. Ottime sensazioni ... il giorno di riposo si fa sentire Alle otto ho già 30 km in tabella e, poco dopo, supero l'abitato di Ifanadiana. Ore dieci raggiungo quota 60 km e dopo 80 km arrivo alla biforcazione di Irondro. Sono solo le undici. Svolto a sinistra (direzione nord est) per Mananjary, altri 60 km su strada asfaltata, ora più largam, con vegetazione tropicale alternata a paesaggi di campagna e coltivazioni.

Comincio a sentire il caldo anche se spira sempre una leggera brezza.

Il percorso è più impegnativo con una prima salita di due chilometri fino all'abitato di Antsenavolo.

Sudore e fatica. Il tragitto prosegue ondulato, attraversando piccoli e poveri villaggi.

Accuso un po' di stanchezza e sosto per rifornimento. Sono vicinissimo all'oceano ma i promontori ne impediscono la visione. Il vento è spesso contrario e ciò vanifica la scorrevolezza dei tratti in leggera discesa.

Alcuni lavori in corso sulla strada e un paio di ponti in corso di rifacimento. Ma in bici si passa dappertutto.

Finalmente vedo le acque azzurre dell'oceano Indiano.

La cittadina di Mananjary è più carina delle altre viste finora. Pulita, parecchi fiori fuori dalle case, qualche bell'edificio. Sono quasi le 14,00, e dopo 140 km di bici necessito di una bella sistemazione: Hotel Residence Jardins de La Mer fa proprio al caso mio.

Un'enorme magnolia domina il giardino antistante la reception. Mi sistemo in uno spazioso bungalow dal tetto di paglia e approfitto per pranzare. Gestione franco-cinese abbastanza efficiente. Lei, Roseline, è un po' troppo insistente e logorroica, ma è molto efficiente.

Indosso la t-shirt Changing Diabetes che viene subito notata e mi viene chiesto se sono un medico o un ricercatore. Rispondo che sono semplicemente diabetico e dalla faccia fatta, capisco che qui in Madagascar la patologia è presa molto sul serio e considerata grave. Con reflattometro e aghi sterili, controllo la glicemia a tutto il personale (Roseline, 78 mg/dl, Aimé 77 mg/dl). Qui nessun caso di diabete.

Pranzo con ottimi spiedini di pesce vista oceano. Mi sento un vero signore: mi concedo pure una *mousse au chocolat* oltre alla rituale birra fresca.

L'oceano è mosso e non balneabile in questo tratto di costa. La spiaggia è affollata da famiglie e gruppi di giovani. Passeggio e ascolto il rumore delle onde, interrotto da bambini che chiedono soldi, ragazzini che mi chiedono se voglio fumare oppure se cerco una "coperta" per la notte. Declino ogni proposta "godereccia" e mi gusto un match dello sport nazionale malgascio da spiaggia: "palla prigioniera", con tifo da stadio.

Unici ospiti dell'hotel, oltre a me, una famigliola tedesca un po' hippy e fuori dagli schemi; Theo, Silly e il figlioletto Aurel che mi prende in simpatia.

Giornata meravigliosa. Vorrei non finisse.

"Dio ci ha dato troppo poco tempo facendo le giornate di ventiquattro ore soltanto... non c'è tempo neanche di levarsi il sonno", altro che di divertirsi.

A cena divido il tavolo con la Theo & C.: parliamo del più e del meno, della vacanza, dei luoghi visitati. Theo si offre di darmi un passaggio con il suo "jeeppone" fino a Irondro. Una sessantina di chilometri in tutto che avrei

dovuto ripercorrere per dirigermi verso sud. Accetto di buon grado perché non amo ripetere lo stesso tratto due volte, peraltro piuttosto impegnativo e con parecchi tratti di salita.

Mi sono anche informato se fosse possibile pedalare lungo la costa, ma Aimè, informato receptionist, mi dice che è piuttosto complicato e che bisognerebbe prendere almeno una decina di piroghe per i vari attraversamenti dei corsi d'acqua. Si potrebbe in alternativa fare il tragitto in piroga, ma per arrivare alla mia destinazione si impiegherebbero due giorni e mezzo. No grazie.

Divoro gli spiedini di zebu con verdure spadellate serviti dal tuttofare Aimè e ancora affamato ordino una banana flambée ... Forse ho fumato una sigaretta con Theo. Ma non ne sono certo.

Anche oggi è andata.... Stellata incredibile. Letto comodo. Buonanotte.

II Mio Diabete Oggi G9
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 118 Colazione senza rapida + bici
In Bici 100 Zuccheri
In Bici 90 zuccheri
In Bici 86 zuccheri
Pranzo h 14 87 Pranzo senza rapida
Cena h 20 86 Cena senza rapida
H 22,30 109 8 Lantus



Autoscatto tra i banani

G10

lunedì 13 agosto 2007

... SOLE, BUCHE E POLVERE...

MANANJARY - IRONDRO = 60 KM IN JEEP // IRONDRO - MANAKARA = (BICI) KM110

Ieri sera mi ero gustato un bel tramonto, ma l'alba di questa mattina è poesia. Era dalla Nuova Zelanda che non assistevo al sorgere del sole dall'oceano.

Palme e magnolie enormi, onde e riverbero dell'acqua.

Con Theo mi sono accordato per partire entro le 8.30.

Colazione continentale tutti assieme.

Comincio a studiare la jeep del buon Theo per capire dove posizionare la bici: un po' troppo ottimista il bizzarro teutonico sulla capienza del mezzo con quattro passeggeri a bordo e relativi bagagli.

Mi cade l'occhio sullo splendido ed enorme roll-bar anteriore, cromato argento, ed è subito amore: sembra fatto apposta per trasportare la mia due ruote.

Tolgo i bagagli e la appendo con attenzione, fissandola con tutte le corde elastiche a mia disposizione. Perfetta, ben ancorata e immobile.

Theo mi osserva soddisfatto: la soluzione è di suo gradimento.

Si perde un po' di tempo con il conto della stanza e non partiamo che alle 9,30.

La bici sulla jeep è un evento per la cittadinanza locale che segue curiosa il bizzarro mezzo districarsi nel traffico.

La guida del teutonico Theo non è il massimo e mi provoca nausea e mal di testa.

Ogni volta che incrocia qualcuno saluta, sollevando il cappello come fanno i cowboy.

Dopo un'ora abbondante giungiamo ad Irondro dove inizia la RN12 per Manakara.

Mi lascio depositare poco prima del paese per evitare il solito assembramento di curiosi mentre ri assemblo la bici. Sono un po' stordito dal breve transfer in jeep ma riesco comunque a fissare decentemente i bagagli.

Saluto e ringrazio gli amici, e parto. Subito sosta al primo bar per acquisto coca cola e snack. Incontro un gruppo di biologi tra cui un italiano che è lì per lavoro. Sono un po' in ritardo sulla tabella di marcia e non mi posso dilungare.

Oggi fa più caldo del solito e la tappa si presenta subito difficile.

Il fondo sterrato, a tratti ghiaioso, richiede attenzione e concentrazione: le mie gomme da un pollice e mezzo non sono il massimo su questo fondo. Rischio di cadere un paio di volte. Percorso a dir poco vallonato, con salite rese più dure dalla situazione off-road. I primi 15 km sono i più difficili. A tratti l'asfalto ricompare, ma è pieno di buche che devo evitare in un zig-zag estenuante.

La bici cigola dappertutto, i pneumatici andrebbero portati in pressione e la catena lubrificata. Mi accorgo che un bullone del portapacchi è allentato e mi fermo per fissarlo.

Procedo tra i 16/17 kmh di media. Più veloce non riesco nonostante una buona gamba. Tengo la sospensione anteriore sempre aperta, anche in salita per attutire meglio le sconnessioni del terreno e pedalo quindi il più possibile seduto e in agilità.

Il sole allo zenit mi incendia la nuca e ho qualche difficoltà. Nella parte centrale affronto le salite più impegnative. Incontro pochi centri abitati in prossimità di ponti o fiumi, con bar e strutture ricettive fatiscenti.

Il paesaggio qui è brullo, simile alla "pampa". Le colline tondeggianti sono meravigliose. Uniche coltivazioni: banani, numerosissimi.

Devo procedere spedito perché sono stretto con i tempi, ma evitando di sollecitare troppo la bicicletta. Ogni tanto becco una buca che non riesco ad evitare e mi sfugge qualche imprecazione.

I taxi-brousse e i veicoli che incontro mi sostengono e incitano con colpetti di clacson e tutti salutano, inclusa la scorta armata di un furgone valori.

Oggi, lo ripeto, sono pure un po' in difficoltà... ma più di testa che di fisico. Ho finito le strisce del refllettometro e non ho nemmeno voglia di fermarmi per sostituirle.

Procedo a sensazione integrando di zuccheri un po' più del solito per stare tranquillo.

Il fondo sconnesso e gli "ups & downs" sono sfiancanti; dall'ottantesimo chilometro la strada migliora e ci sono un paio di chilometri completamente asfaltati. Gli ultimi venti sono invece scorrevoli anche se non mancano rampe insidiose: il fondo è di ghiaia compattata. Ogni cento metri si incontrano dei fastidiosi dossi rallentatori.

Ad una decina di chilometri da Manakara mi concedo una coca-cola ghiacciata. Riparto di slancio.

Mi affianca una giovane ragazza malgascia che, affiancatomi, comincia a pedalare a tutta velocità. Va fortissimo e a fatica le resto in scia... però appena comincia una salita, scende e preferisce spingere la bici a mano.

"Troppo faticosa la salita" mi dice.

Grazie agli zuccheri freschi in circolo, proseguo sui pedali, in spinta e a tutta velocità. Giunto all'ingresso della città, scortato da altri giovani ciclisti che si alternano come compagni di viaggio lanciando sorrisi immensi, chiedo indicazioni per un paio di strutture ricettive segnalate sulla guida. Vengo messo sulla strada sbagliata da un'indicazione errata e mi ritrovo per alcune viuzze affollate della periferia. Chiedo ancora e mi spiegano che devo ritornare sulla strada principale. Ringrazio, faccio per ripartire ma mi accorgo di aver forato la ruota anteriore. Sono quasi le 17.00. Accerchiato da almeno una trentina di bambini curiosi, in meno di quindici minuti, sostituisco la camera d'aria e aiutato da un gentile giovanotto porto il pneumatico ad una pressione appena sufficiente da permettermi di pedalare gli ultimi tre chilometri a destino. A Manakara non esistono strade asfaltate. Tutte superdissestate, un dosso continuo che causa fortissime vibrazioni sul manubrio e sollecita telaio, componentistica e fondoschiena. Mentre sono tutto concentrato a pedalare nel trafficato centro tra pousse-pousse, veicoli, bici e motorini, noto una coppia che cammina nella mia direzione: sono Amélie ed Edoardo, una giovane coppia italo-francese che avevo incontrato di sfuggita qualche giorno prima ad Antsirabe. Sono sporchissimo dalla polvere dei tanti chilometri. Stanchissimo trovo comunque il brio necessario per fermarmi a parlare un po'. Ci accordiamo per cenare assieme verso le otto in centro. Saluto e proseguo verso la costa dove voglio alloggiare con vista oceanico. Mentre pedalo ora su un tratta di strada in condizioni discrete, un nuovo incontro. Marò, un gentile malgascio che parla inglese, mi affianca in bici e dopo aver parlottato un po', mi consiglia l'albergo Les Delices, vista oceanico, a circa 10 euro a notte. Mi conduce tranquillo sino a destinazione dove vengo accolto da Remy, il receptionist. Saluto Marò con cui mi do appuntamento qui per domani verso sera per bere qualcosa assieme. Sono distrutto... mi guardo allo specchio e ho la faccia color carbone accentuata dal segno degli occhiali. Doccione bollente, cambio d'abito (il solito pantalone lungo Murphy & Nye abbinato all'immane pile color cachi Quecha, ma nessuno sa che sono vestito così da 10 gg). Esco a piedi per l'appuntamento a cena. Strade buie. Cammino solo soletto per circa tre chilometri e stranamente non ho nessun timore. Ogni tanto accendo la lampada frontale per capire dove metto i piedi. Traffico zero, qualche bici, gente a piedi che emerge dall'oscurità, un paio di pousse pousse si perdono nell'oscurità. Trovo subito il ristorante prescelto, Les Delices, tanto per cambiare. Ordino riso cantonese e filetto di pesce: ottimo e finalmente abbondante, tanto che ho terminato a fatica. Doppia birra, ma ero in compagnia e non potevo tirarmi indietro (5 euro). Nel tavolo attiguo, un gruppo di pensionati belgi, che incontrerò ancora almeno altre tre volte nel proseguo del mio viaggio, si gusta una enorme aragosta, sulla cui freschezza nutro però qualche dubbio e auguro ai simpatici pensionati fiamminghi di possedere un intestino d'acciaio. Verso le dieci mi incammino per rientrare in stanza. Dopo un chilometro mi faccio tentare dal pousse pousse ... ok proviamo anche il taxi-carretto a due piedi. Il sudatissimo e sfiancato conduttore mi chiede 10000 franchi malgasci, ovvero 2000 ariary, per i quasi tre chilometri da percorrere. Mi sono sentito talmente a disagio a farmi portare in carrozza che gli lascio invece 10000 ariary (4 euro) e una pacca sulla spalla. Non prenderò mai più un pousse pousse. Non so spiegarlo, lo so che è il loro lavoro e che si guadagnano da vivere così, ma non fa per me. Una volta in stanza, correggo una inaspettata e leggera tendenza ipoglicemica (69) con dei biscottini, e mi addormento con qualche timore per alcune zanzare avvistate. Repellente e a nanna. Niente profilassi malarica... non facciamoci prendere dal panico per niente. Il malarone me lo riporto a casa e lo userò in una prossima occasione. Qualche pagina di letteratura russa e lentamente i miei occhi vanno a riposare.

II Mio Diabete Oggi G10
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 101 Colazione no rapida
H 11 inizio bici 143 Partenza tappa in bici
In bici -,- Zuccheri e coca a go go
In bici h 17 107 coca
Cena h 20 97 - Cena 3 u rapida
Dopo cena 69 8 u Lantus + snack

G11

martedì 14 agosto 2007

... W MARO' ...

MANAKARA (RIPOSO)

BICI KM 15 + CORSA 4 KM

+ 5 KM IN PIROGA (CANALES DES PANGALANES)

Ancora una giornata di riposo, in parte obbligata dalla scelta di rientrare verso gli altopiani con l'unico treno passeggeri attualmente in funzione in Madagascar: l'FCE che collega Manakara a Fianarantsoa parte solo mercoledì mattina.

Colazione di buon'ora preparata dall'ottimo Remy e consumata all'ombra delle palme. Il sole picchia forte già dalle prime ore del mattino.

Carico di carboidrati perché voglio provare a fare una corsetta. Parto subito bene e sono meravigliato dal ritmo che riesco a tenere. Tuttavia, dopo una ventina di minuti sono in "ipo" e nonostante le integrazioni di zuccheri non riesco a trovare la "verve" per continuare a correre. Forse è meglio darsi una calmata e rimandare le corsette al ritorno.

Preferisco passeggiare anche se la spiaggia a quest'ora del giorno è più simile ad una discarica pubblica.

Oceano autenticamente emozionante anche se, come accennavo, il mio è uno zigzag continuo tra escrementi, rifiuti, ragazze che fanno la toilette mattutina.

Rientrato, raggiungo il centro città a piedi.

Cyber café, finalmente, per inviare le email con il diario di bordo; agenzia Air Madagascar (situata tra due pollai in un vicolo seminascondito) per acquistare il volo di rientro da Tulear su Antananarivo prima che scada l'opzione; banca per cambiare un po' di contanti in valuta locale.

Durante i miei spostamenti vengo agganciato dal mite Benarrive che si offre come guida per una gita in piroga di due ore. Fisso appuntamento nel pomeriggio per cifra modestissima.

Benarrive mi attende come da accordi per le quattro del pomeriggio: la breve gita lungo i Canales des Pangalanes passa piacevolmente con la guida che si sforza di descrivermi i luoghi attraversati con il suo francese incerto.

Incrocio, sempre in piroga, ancora Edoardo e Amelie e fissiamo al volo un appuntamento anche per la cena di stasera.

Verso le sei di sera rientro in stanza e riconosco all'ingresso il buon Marò, il giovane che mi aveva accompagnato all'albergo il giorno prima. Gli offero una birra, ma lui rifiuta per motivi religiosi, optando per una coca cola di cui berrà solo un piccolo sorso tenendo il resto per i suoi bambini. Conversiamo per quasi un'oretta in un buon e fluente inglese. Sul suo blocco appunti scrivo un po' di me, indirizzo, professione, hobby e lui mi lascia il suo indirizzo e mi parla del suo lavoro, (guardiano all'ufficio postale), dei suoi progetti, della sua famiglia.

E' stato un momento di sincero confronto con una persona del luogo, semplice e genuina, con cui non mancherò di corrispondere nelle prossime settimane. W Marò.

(purtroppo il 12 dicembre 2007 mi è giunta via SMS una bruttissima notizia. La moglie di Marò mi comunica la morte del marito, senza specificarne la causa. La notizia mi ha lasciato impietrito)

Raggiungo il ristorante, stavolta in bici, per fare prima. Senza bagagli vado come un missile. Locale tipico malgascio frequentato da giovani con cappellini e abbigliamento stile *hip-hop*, musica *dance*, servizio abbastanza efficiente, cibo buono ...

La tv satellitare e internet fanno più di 100 anni di colonialismo.

A fine serata pure rum alla frutta, su insistenza dei commensali.

Durante tutta la serata, seduta per terra, una ragazza con due bambini piccoli, attende finissimo di cenare per porgerci dei sacchetti di plastica dove riporre i nostri resti. Il più giovane, al massimo avrà avuto 2 anni, si becca gli ossi di pollo e i resti delle mini aragoste ... Anche questo è il Madagascar di oggi.

Ho cenato con pochissimi carboidrati e ho dovuto riparare con dolcetti a una ipo (48) post cena.

Oggi evidentemente ho speso molte energie tra camminate e piccoli giretti in bici e avrei forse dovuto sospendere la somministrazione di rapida prima di cena. Niente di preoccupante Tutto bene. Il rhum concilia il sonno.

II Mio Diabete Oggi G11
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 93 Colazione senza rapida
H 8,00 143 Corsa sulla spiaggia con ipo + snack
H 9,00 70 snack
Pranzo h 14,30 163 3 u rapida
Prima di cena 97 3 u rapida
Dopo cena 48 ipo Snack + 8 u Lantus



Manakara, Canales des Pangalanes



Benarrive

G12

mercoledì 15 agosto 2007

LA LOCOMOTIVA BUROCRATICA !

MANAKARA - LAC SAHAMBAVY (FIANARANTSOA)

TRENO 170 KM + 5 KM BICI

Sveglia all'alba. Colazione pronta come promesso, con caffè, burro e marmellata. Ancora bravo Remy!
Sono un po' disturbato (insomma una missione impossibile un bel sonno profondo!) forse colpa delle birre e dei due rum bevuti o forse della tensione per il mio debutto sui treni malgasci... Alle 6,05 sono alla stazione, già affollatissima dopo aver percorso circa cinque chilometri.

Subito enorme questione "ciclo-burocratica" con il capo stazione. Non c'è il vagone bagaglio e la bici non può, a rigor di regolamento, partire oggi: solamente domani il treno è autorizzato al trasporto merci. Nel frattempo un ragazotto, lo sveglio facchino della stazione, mi strizza l'occhio e mi fa accedere al binario di straforo e, dopo aver parlottato con il capotreno mi fa attraversare i binari, e mi aiuta a fissare saldamente la bici su di un lato della locomotiva, 2000 ariary (1 euro) al giovine. "Ungo" ancor più cospicuamente il capotreno con ben 5000 ariari (2,5 euro), ma qui funziona così; passo dunque alla biglietteria per la mia "vignette" di prima classe e via sul treno con i bagagli a mano.

Non è finita qui. Ovviamente il capostazione nota la bici e non vuole farla partire. Vengo convocato in ufficio dove il rigoroso ma "removibile" Severin trova la soluzione: un biglietto di trasporto merce con la data di domani così da giustificare l'avvenuto carico della bici, ma senza incorrere in sanzioni disciplinari ad un eventuale controllo: sul treno del giorno successivo, come detto, il trasporto merci è consentito. La complicata regolarizzazione mi costa 3400 ariary (1,50 euro), un biglietto cartaceo di 60 cm x 60 e circa quindici timbri. Finalmente con quaranta minuti di ritardo il fumoso e scassato treno anni trenta parte.

Binari a scartamento ridotto, 170 km circa, gallerie buie, andatura lenta e motore rumoroso.

Questo treno, spesso inaffidabile, rappresenta comunque il mezzo di trasporto più economico per la gente dei villaggi dell'entroterra che lo usano per trasportare i propri carichi di banane e caffè.

Un'economia incredibile si è sviluppata nelle stazioni attraversate da questo antiquato treno sempre zeppo di viaggiatori locali e turisti: ad ognuna delle 17 fermate venditori di ogni genere di cibaria si avvicinano ai vagoni per piazzare i loro prodotti genuini (frutta, pane, riso, piatti caldi di pesce e carne, bevande, spiedini, frittelle, dolcetti) ai locali e ai *vazaha*, a questi ultimi con prezzi ovviamente rigorosamente raddoppiati.

Nel vagone di prima classe, socializzo con i compagni di scompartimento, solidali con me nella mia battaglia burocratica per la regolarizzazione del trasporto bici.

Al mio fianco siede il simpatico sindaco di Sahasinaka, M. Jaonarivelo, che mi offre pure un uovo sodo. È in viaggio per la capitale per ottenere dei finanziamenti statali e mi mostra orgoglioso tutta la documentazione ufficiale.

Sull'altro lato una famiglia franco-svizzera, Marie Claire, di origini malgascse e il simpatico marito Michel, assieme ai due figli.

Fa caldo, ma a dare fastidio è il puzzo di gasolio. Per fortuna nessun incidente meccanico e il treno viaggia puntuale. È possibile concentrarsi sulla bellezza del paesaggio che si incontra lungo il tragitto, con enormi piantagioni, verdi colline, cascate e corsi d'acqua.

Giunti alla fermata nei pressi del lago di Sahambavy, dopo circa sette ore di viaggio, vengo informato che devo trasferire la bici perché è necessario sostituire il locomotore: un lampo e decido di lanciare i bagagli dal finestrino, recuperare la bici e continuare il mio viaggio su due ruote. Saluto velocemente gli amici di carrozza, e monto in sella sotto gli occhi curiosi dei viaggiatori che aspettano per più di venti minuti che il treno riprenda la sua marcia verso Fianarantsoa, poco più di 25 km a ovest.

C'è un bell'albergo poco fuori dalla stazione (Hotel du Lac, 20 euro) e, data una rapida occhiata all'orologio, sono quasi le tre del pomeriggio, decido di prendere una stanza in questo contesto di mezza montagna circondato da boschi, piantagioni di tè e con lo splendido lago (non balneabile) costellato da pontili e piroghe.

Mi concedo un po' di relax riscaldato dal sole e più tardi ceno assieme a coppia italiana appena conosciuta.

La sera fa fresco e il caminetto acceso è proprio di compagnia mentre leggo il mio romanzo.

Bel bungalow con piumone caldissimo arredato con gusto. Isolamento completo: no campo cellulare, no internet. "Just me myself & ... diabetes!"

II Mio Diabete Oggi G12
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 93 Colazione senza rapida h 5,45
H 11 98 snack
Niente pranzo -,- 1 uovo sodo + barretta
H 17 63 Snack + birra & noccioline
Cena h 19,30 149 3 u rapida
Dopo cena 111 10 lantus



Trasporto su Bici in Treno (biglietto gigante incluso)



Trasporto bici su Rollbar

G13

giovedì 16 agosto 2007

... PISTAAAAAA! ...

LAC SAHAMBAVY-CAMP CATTÀ (P.N. ANDRIGITRA)

KM 147

Suona l'allarme alle cinque del mattino. Resto sotto le coperte al calduccio qualche minuto prima di essere operativo. Colazione in stanza con fornello: biscotti inzuppati nel caffè bollente. Fuori è buio pesto e fa pure piuttosto freddo: alle 6.35 sono già in bici per 15 km di pista a tratti dissestata.

Il sole sorge alle mie spalle e allunga l'ombra della mia sagoma sull'asfalto.

Parecchi pendolari che a piedi, in bici, su carretti, si recano al lavoro.

Sono vestito invernale, con manicotti e giubbino. Giunto all'innesto sulla statale nazionale per Fianarantsoa (1382m s.l.m.), faccio scorte di provviste e accendo il cellulare ... prende. Proseguo veloce in leggera discesa con lievi strappetti assieme a un gruppo di ciclisti locali in abiti borghesi con cui ingaggio uno sprint: a tutta birra, spesso sopra i 35 kmh, con prode malgascio che mi scappa via sull'ultima salitella proprio in vista del centro città. Battuto in volata!

Uscito dall'abitato, con qualche problema di orientamento, proseguo dunque verso sud-ovest in direzione Ambalavao dove giungo verso le 11 dopo 86 km di vigneti, risaie, coltivazioni su percorso vallonato a tratti impegnativo. Pago un po' le sciabolate mattutine con i ciclisti locali.

Per strada ritrovo la famigliola franco-svizzera incontrata sul treno per Fianarantsoa e la coppia di italiani con cui ho cenato la sera prima.

Un po' di riposo, foto, scambio di indirizzi, saluti e via.

Qualche negozietto di prodotti artigianali sulla strada, dove tutti i taxi e minibus sostano per consentire acquisti ai turisti. Ancora qualche salita che supero di slancio. Sono bello pimpante e allegro e ho recuperato la piccola crisi ... canticchio tra me e me e spingo sui pedali rilanciando di continuo l'azione.

Ultimo lungo discesone panoramico verso la città dove mi accorgo pure di avere la ruota anteriore allentata: mi fermo e fisso subito il problema.

Ad Ambalavao (952m s.l.m.) frugale pasto in mini autogrill e raccolta informazioni all'ufficio del parco nazionale di Andringitra (ANGAP), con giovane responsabile che, un po' intimorita, mi illustra percorso di accesso e ricettività del parco. Uscito dall'ufficio piccolo momento di panico in quanto la bici è sparita. Il giovane ragazzotto dell'ufficio l'ha spostata per tenerla d'occhio e mi lancia un segnale convenzionale. Tutto a posto. Riprendo la strada verso sud, ora con vento contrario e qualche erta da superare.

Sono piuttosto intollerante a vento, specie se alza nuvole di polvere. Gli occhi bruciano un po' nonostante gli occhiali a ripararmi.

A causa della polvere, si inceppa il deragliatore posteriore e sono costretto a pedalare con un rapporto inadeguato. Dopo un po' preferisco sostare e riesco a rimettere in funzione il cambio.

Dopo 38 km, di cui gli ultimi tre in discesa con curve fantastiche da pennellare, giungo al bivio per l'ingresso occidentale del parco. 25 km di pista lungo la valle di Sahanambo: terra rossa e polverosa, a tratti dura e tecnica. Scenario spettacolare. A tratti pedalo più veloce delle jeep, zigzagando per evitare pozze d'acqua, rocce, pietre e zone sabbiose. Sullo sfondo enormi massi granitici dalle forme più strane con il massiccio del Tsaranoro (1910m s.l.m.) a dominare su altre vette minori comunque caratteristiche.

Sole, sto bene, sono grintoso e determinato. Sempre grazie Coca Cola.

Mi aspettavo più salita in questo tratto e temevo molto questa tappa. Dalla cartina non capivo se si saliva o meno e i dati altimetrici in mio possesso non erano evidentemente corretti.

Parecchi strappi ma niente strada sterrata di montagna. Pago il biglietto per l'ingresso nel parco e affronto gli ultimi dieci chilometri di pista, attraverso un paio di piccoli villaggi: molto cordiali e sorridenti gli abitanti. Camp Catta (850m s.l.m.), dove alloggerò, è ben indicato con segnali posti ai principali bivi. Le piste si dividono e poi si riuniscono in diversi punti, ma è difficile perdersi.

Qualche corso d'acqua da attraversare, tratti un po' più sabbiosi, ma verso le 15,30 sono a Camp Catta, dove giungo dopo un ultimo chilometro di salita resa più dura dal vento contrario. Ci sono bungalow e posti tenda, oltre ad un funzionale ristorante consono ai gusti europei. Subito sembra non esserci disponibilità, e mi rassegnò all'idea di piantare la tenda. Bevo una birra nel frattempo, ma ecco che Simon, il gestore, mi comunica la lieta novella: un bungalow si è liberato. Decido di trattarmi da principino e scelgo di dormire sotto un tetto di paglia e tra mura di argilla. Niente campeggio nemmeno oggi. Il bungalow è accogliente. Il residence-villaggio è giusto

sotto la parete di roccia. Panorami incredibili. Sono cosparso di polvere rossa. Doccia fredda, l'acqua calda è finita.

La bici é da pulire e oliare e devo trovare il modo di fissare meglio la borsa anteriore che ogni tanto si muove. Qui zanzare zero.

Parecchi italiani: simpatica compagnia milanese con due bellissime ragazze e mega gruppone palermitano con cui chiacchiererò fino a tardi. In particolare approfondisco la conoscenza di Giuseppe, con cui parlo di ciclovacanze, bici pieghevoli e navigatori satellitari, e Mario, maratoneta e collega imprenditore nel settore tessile.

Cena ottima ma avrei mangiato il doppio. Oggi quasi 150 km.... Ero vorace. Ho un po' ecceduto con la birra. Sono felice. Sono stanco. Il sole oggi mi ha cotto!

Oramai mi sono entrato in sintonia con l'ambiente e i ritmi della ciclovacanza. Nulla, o quasi, mi spaventa!

II Mio Diabete Oggi G13
Fase / Glicemia / Terapia & Note
Risveglio 124 Colazione senza rapida + bici
In bici 74 Zuccheri
In bici 80 Zuccheri
No pranzo n.n.
Cena h 19 71 No rapida a cena
H 21 118 10 lantus



Trekking del Camaleonte

G14

venerdì 17 agosto 2007

Sentieri & Massicci...

P.N. ANDRIGITRA / TREKKING DEL CAMALEONTE

Sonno frammentato, tanto per cambiare. Sabbia nelle orecchie da ieri. Materasso troppo morbido, pensieri che frullano nel mio cervello tormentato. BRRRR... Che freddo! Il cielo è coperto e la temperatura si è abbassata. Dopo colazione saluto il gruppo di milanesi e la grande famiglia palermitana e mi organizzo per la camminata nel parco di Andringitra.

I sentieri più spettacolari partono 7 km più a nord ma le creste sono coperte da nuvoloni inquietanti. Il Pic Bobby (2658m s.l.m.) nemmeno si vede. Le cime qui attorno non sono niente male, anzi, presentano forme strane e assai particolari.

Guardie armate in bicicletta, ragazzini poco più che adolescenti in abiti borghesi, presidiano alcuni pascoli per evitare i frequenti furti di bestiame. Qui si spara a vista al ladro di zebù. La tribù dei Bara, dedita all'allevamento dei tipici bovini malgascia, abita questa zona del parco.

Non è possibile affrontare i sentieri senza guide e nei rari casi in cui ciò è concesso bisogna dichiarare il percorso che si intende fare. Inoltre è bene avere scorta d'acqua e cibo e rispettare molti riti locali (fady).

A causa del cattivo tempo, devo subito rinunciare alle mie ambizioni di arrivare in vetta al Massiccio del Tsaranoro, per il più impegnativo dei sentieri, in parte attrezzato.

La parete rocciosa di 800 metri invece è off-limits: riservata a rocciatori professionisti, è considerata una delle più impegnative al mondo.

Opto per il trekking c.d. del Camaleonte, dalla forma della roccia che domina la montagna: circuito di otto ore molto diluite, assieme a Marc e Melanie, giovane coppietta lussemburghese e con guida, Emine, che ci conduce per sentieri in ciabatte infradito (?), e ne è pure orgoglioso.

Il dislivello totale per i circa 13 km è di 600m. Niente di impegnativo ma comunque bellissimo e vario.

Ricco di flora e fauna, con massicci granitici dalle belle forme, qualche lemure, piante e fiori di ogni tipo.

Faccio un po' fatica a prendere il ritmo all'inizio ma per fortuna l'andatura è molto blanda. Progressivamente aumentiamo la cadenza e ritrovo la forma dei tempi migliori. Pranzo al sacco, camminiamo di buon passo e sostiamo in vetta (1640m s.l.m.) per il picnic. In discesa faccio valere la superiorità delle mie New Balance Off Road sulle infradito di produzione cinese della guida malgascia.

Al ritorno passiamo per il microvillaggio di Maranoro, paese natio della nostra guida, dove visitiamo anche il piccolo ospedale con incluso il centro di pianificazione familiare, gentilmente accolti dalle due dottoresse che qui lavorano.

Altri 5 km e facciamo rientro a Camp Catta. Non sono particolarmente stanco anche se siamo in giro dalla mattina. La guida era piuttosto preparata, sapeva come trattare con il turista occidentale, e ci ha raccontato parecchi aneddoti sullo stile di vita malgascio.

Bevo un caffè e leggo un po' in terrazza in attesa della cena. Fa freddo quando non batte il sole.

Doccia bollente con secchi d'acqua riscaldata sul fuoco (oggi le nuvole hanno impedito ai pannelli solari funzionare) ... approfitto pure per sbarbarmi.

Cena in compagnia di Marc e Melanie. Il posto è un po' turistico e organizzato per i miei gusti, ma si respira una bella atmosfera. Qui varrebbe la pena fermarsi due o tre giorni. Sarà per un prossimo progetto di trekking a glicemia controllata. Domani di nuovo a colpi di pedale.

II Mio Diabete Oggi G14
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 83 Colazione senza insulina
+ trekking
Trekking h 10 113 Pranzo al sacco h 11
Trekking h 12 181 trekking
Cena h 19 76 No rapida
H 22 245 8 u lantus + correzione con 3 u rapida

G15
sabato 18 agosto 2007
La Famiglia Johnson
CAMP CATTÀ - IHOTSY
KM 128

Notte strana. Ieri dopo il trekking sono rimasto a leggere sullo sdraio, ma faceva freddo e mi sono un po' indisposto. Comunque nessun problema: mi sono avvolto nella copertina di lana e ho preso una bustina di Nimesulide.

Mi sono alzato un po' più tardi del solito. Assetto di toletta, sabbia rossa dappertutto.

Colazione abbondante e gustosa nel panoramico ristorante di Camp Catta e pure dell'ananas fresco.

Il conto è un po' salato rispetto alla media: 105 euro di due notti + 2 cene, 2 colazioni + 1 pranzo al sacco, 4 bottiglie di birra extra, guida per il trekking.

Saluto la coppia lussemburghese, Marc+Melanie, e prima di inforcare la bicicletta, faccio conoscenza con una coppia italiana appena arrivata che nota la divisa Changing Diabetes e la scritta Diabete Italia: lui è un medico di Milano e stupito e curioso mi interroga sul mio diabete e la gestione della profilassi in questa situazione avventurosa.

Alle 8,20 riprendo la pista per la RN7. Tappa di trasferimento con arrivo previsto nell'anonima cittadina di Ihotsy. In circa un'ora e quaranta ritrovo l'asfalto. Mi sono sporcato ancor più che all'andata: sono un'ombra rossa.

Il riflettometro va in tilt e non si accende più. Una strofinatina, un paio di pugni decisi, e riprende a funzionare perfettamente.

Giornata limpida. Peccato per il trekking di ieri. Con questo cielo oggi avrei potuto affrontare il percorso più impegnativo.

Il solito caldo sopportabilissimo grazie alla fresca brezza che spira praticamente sempre anche nelle ore centrali. Percorso prevalentemente piano sempre in contesto affascinante con massicci granitici dalle forme più strane che si ergono qua e là.

Supero gli abitati di Voatavo e Zazafotsy. Si affianca un ragazzotto locale in bici con il quale parlo un po'. Abita a poche decine di km, fa il poliziotto in un villaggio dell'entroterra, 7 km più a ovest. Sorridente e gentile, è incredulo nel vedere un bianco in bici su queste strade. Norbert, così si chiama, ad un certo punto, si lascia andare con il suo francese incerto ad un emblematico: *"C'est un reve pour mois"* (...questo è un sogno per me). Lusingato gli sorrido e lo saluto. Giunti al bivio per Ankazobetraka i nostri destini si separano.

Ancora niente rete per i cellulari. Il vento talvolta gira e mi rallenta parecchio. Arranco sui pedali ma nulla di troppo estenuante.

Vengo superato dal "jeeppone" dei quattro pensionati belgi e poi ancora dal veicolo con a bordo Marc e Melanie.

Gli ultimi 15 km sono più agevoli perché ora le montagne mi riparano dal vento. Giungo a Ihotsy verso le 14,30: città di passaggio, piuttosto oscura, con poche strutture ricettive. Consulto la mia guida e scelgo Eva Hotel, definito il miglior compromesso in città tra pulizia e prezzo e si trova giusto nella direzione che devo seguire l'indomani. Subito non individuo la microinsegna nascosta dalla mega insegna un'autoscuola e devo chiedere indicazioni ad una signora in un baretto sulla strada. Mi indica un signore distinto, di piccola taglia, asciutto come un chiodo, con una maglietta stiratissima e dal collo a vela superinamidato.

Cordiale e dal francese perfetto, si presenta come il fratello di questa Eva, proprietaria dall'hotel, Monsieur Johnson, medico del paese: si offre di accompagnarmi.

Poche decine di metri ed ecco l'alberghetto. Eva dorme ... sta prendendo la sua "petite sieste" mi dice il distinto M. Johnson.

Il dipendente dell'omonimo ristorante mi mostra la stanza, anonima e situata in fondo ad un corridoio salita una ripida scala, che viene pulita per l'occasione dalla ragazza delle pulizie.

M. Johnson si offre di aiutarmi nel trasportare la bici in stanza. Non ne ho reale bisogno ma insiste. Per riconoscenza lo invito a bere qualcosa con me.

Io prendo una birra, lui una bottiglia di rhum, giustificando la scelta "forte" con il suo lavoro di medico che lo costringe a bere cose forti per riuscire ad effettuare le autopsie. Ordino qualche spiedino di carne da dividere.

Inizia la sfilata dei parenti e di tutti i componenti della famiglia Johnson. Il nipote, il figlio, quindi il cugino, la cugina e l'amico militare in licenza del cugino.

I due ragazzi più giovani mi accompagnano in centro per cercare una connessione internet al negozio di telefonia cellulare ma senza esito.

Al ritorno ovviamente offro da bere pure a loro. Cosa prendono? Una bottiglia di whisky. Anche i giovani bevono forte ma non devono fare autopsie!

Ovviamente M. Johnson, con l'occhio sempre più lucido, è ancora lì e non si fa mancare l'ennesimo bicchierino di whisky. Nota pure il mio cellulare Sony/Ericsson e mi chiede il permesso di fare una breve telefonata ... glielo concedo. Telefona ad un amico per ordinare del pesce. Ma non so se era vero. Voleva solamente farsi notare usando il telefono di un viso pallido.

Io prendo un'altra birra da 66 cl. e un paio di mini frittatine e uno spiedino di pollo.

Non è ancora finita. Il presunto medico mi indica una bella ragazza che indossa un completino di lino che sottolinea le sporgenti e nervose natiche e mi chiede se sono interessato ... ad avere compagnia per la notte, si intende. Declino l'invito garbatamente.

Vengo allora interrogato sulla mia situazione familiare. Domanda cui ho dovuto rispondere praticamente ogni giorno in questa vacanza. Dopo le prime reazioni al fatto di avere 35 anni, di essere single e soprattutto di non aver mai avuto né moglie né figli, ho cominciato a cambiare versione: una volta ho raccontato di essere separato, poi invece ho scelto la versione fidanzato ma lei lavora in estate e quindi mi ha lasciato fare questo viaggio da solo. Versione plausibile e che non creava stupore.

Ovviamente però, tutto il mondo è paese, tutti pensavano che data la lontananza mi sarei potuto concedere una piccola distrazione.... A pagamento naturalmente.

M. Johnson, incassato con compostezza il mio rifiuto all'avventura sessuale con il più bel esemplare di femmina della cittadina, mi informa che poc'anzi sua moglie aveva espresso il desiderio di conoscermi e che dato il mio lavoro nel settore tessile abbigliamento (notate bene che ho sempre dichiarato di essere un ragioniere di una piccola impresa) si aspettava che le regalassi dei capi di abbigliamento made in Italy.

M. Johnson inoltre, guarda caso, compie gli anni proprio domani e pure lui, ora veramente ebbro e con gli occhi insanguinati, si meriterebbe un pensiero.

La situazione comincia un attimo a stufarmi, ma faccio buon viso a cattivo gioco: oramai gli ho dato confidenza e quindi vada pure per la visita famiglia.

Oramai è buio e seguo il distinto medico ubriacone nella propria abitazione affollata da bambini e ragazzini e dalla moglie Odette, intenta a cucinare e a servire non so bene cosa alle giovani mani protese che spuntano da ogni pertugio della piccola stanza.

Luce fioca, una cinquantina di zanzare (qui ho temuto per la malaria) e la bella tv accesa con la finale di calcio dei Giochi delle Isole dell'Oceano Indiano tra Madagascar e La Reunion persa ai rigori dai malgasci per 8 a 7.

Conversazione a tutto campo, un altro whisky (la bottiglia l'ha portata via con sé) accompagnato da croccanti e dolci cavallette fritte (ne mangio 3), appena cucinate dalla brava Odette.

Dopo aver promesso di spedire qualche bel vestito alla signora Johnson, che ritaglia il suo indirizzo personale dall'estratto conto della banca, riesco a ritornare al ristorantino per cenare. Johnson mi lascia mangiare in pace, o quasi.

Finalmente entra in scena la proprietaria Eva, che sembra conoscere la tendenza al "far baldoria alla malgascia" del fratello.

Mi chiede cosa desidero per cena e in un batter d'occhio mi serve una buona zuppa, spiedini misti di pollo e zebù, verdure cotte, pane, del riso e alla fine una bananà flambée.

Resta seduta al mio tavolo la simpatica e giunonica Eva, impegnata in politica e candidata alla carica di sindaco della città alle prossime elezioni. Al termine della cena, con il mio cucchiaino, si pappa lo zucchero caramellato al rhum rimasto appiccicato sul fondo del piatto.

M. Johnson, ricompare, dichiarandomi amicizia eterna e affermando che per lui io sono come un fratello e che devo lasciargli un piccolo ricordo per il suo compleanno. La sbronza è al suo apice. Con gesto inequivocabile, mi spiega che è ora di rientrare dalla moglie a fare il suo dovere di marito. Barcollante M. Johnson si incammina verso il suo nido d'amore.

Rientrato in stanza, vado a fare pipì e noto qualcosa nella tazza: un ranocchio gigante ci abita dentro. Niente acqua corrente, solo un mega bidone e un secchiello di plastica. Lavaggio alla meno peggio.

Stanza un po' rumorosa vicino alla strada, ma dopo le 22,30 non c'è più un'auto che circola. Nonostante la mancanza di acqua corrente e calda e una pulizia sommaria, mi sento bene, soprattutto dopo l'intenso pomeriggio con la famiglia Johnson.

Mi sento un po' a disagio in questa città dove noi stranieri siamo guardati come fonte di ricchezza e di carità obbligatoria a favore dei locali.

Forse parlo così perché vengo da un paese ricco, ma io ritengo che questo comportamento sia diseducativo ... ci sarebbe da discutere e filosofeggiare parecchio sull'argomento.

"È possibile avere l'aspetto più dignitoso del mondo ed essere in realtà l'uomo più privo di dignità..." scrive Dostojevski nei fratelli Karamazov. Questo forse vale un po' Mr Johnson, o, più semplicemente, è il medico di un paese povero che nel week-end si concede qualche bicchiere di troppo e finisce per sbronzarsi e straparlare.

E comunque l'alcool fa perdere la dignità nei paesi ricchi e nei paesi poveri alla stessa maniera.

Io sospendo il giudizio. Saluti alla Famiglia Johnson!

II Mio Diabete Oggi G15
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 93 Colazione senza rapida +
Bici
In bici 62 Coca e snack
In bici 63 Coca e snack
In bici 82 Coca e snack
Prima di cena 88 Cena senza insulina
Dopo cena 109 8 u Lantus



Ranohira, P.N. Isalo



G16

Domenica 19 agosto 2007

...Tutto in un giorno ...

IHOTSY-RANOHIRA

KM 94 IN BICI + TREKKING P.N. ISALO 13 KM ca.

Alle sei sono pronto per partire e lasciare Ihotsy. Colazione con caffè e biscotti. Mi fermo allo shop del benzinaio per comprare rifornimenti e poi di nuovo in sella. Subito 8 km pianeggianti, poi una salita impegnativa di circa 10 km. Cielo coperto, temperatura rigida, vento freddo. Salgo bene, agile agile. Giunto alla sommità, le nuvole si diradano pian piano e il sole comincia a picchiare. Con grande sorpresa, comincia a soffiare un ventone a favore che mi spinge fino a destinazione; pedalo felice fischiando a 35/40 kmh. Poco traffico, poca gente, pochi villaggi, le prime capanne, fichi d'india ovunque. Comincia qui il Madagascar della savana e della miseria vera.

Raggiungo Ranohire alle dieci e trenta, dopo 94 km velocissimi.

Visita in giornata del parco nazionale di Isalo. Individuo l'ingresso e trovo subito una guida.

Il tempo di sistemarmi presso l'hotel Berny, controllare la glicemia e acquistare un po' d'acqua e viveri e sono già in macchina per dirigermi all'inizio del trekking guidato.

Paesaggio desertico con speroni di pietra arenaria di formazione giurassica, scavati dall'erosione e dalle forme più stravaganti, poi fiumi, cascate, piscine naturali, lemuri dappertutto: il parco racchiude luoghi di selvaggia bellezza, sicuramente insoliti nel nostro pianeta. Le sue pianure dorate sono intervallate da grandi pinnacoli scoscesi di roccia rossastra, da canyon e vallate. Il parco è uno dei più frequentati del Madagascar.

Alla mia guida chiedo un percorso piuttosto lungo da fare in un pomeriggio: 13 km circa ma riusciamo comunque a vedere tutto con sufficiente calma. Qui i tempi di marcia non sono certo da tabelle del CAI.

Bellissime la Piscine Naturelle e la Cascade des Nymphes. Al Canyon des Makis avvisto tantissimi lemuri. Quando sosto per fare pipì, la mia guida fa lo stesso citandomi un proverbio locale: "Un malgascio non lascia mai nessuno fare pipì da solo!"

Il trekking termina alle 17,00. Birra prima da solo, poi in compagnia. Cena all'albergo. Sono soddisfatto del mio duathlon malgascio: bici + trekking. Bravo Cristian!

Il Mio Diabete Oggi G16
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 93 Colazione senza rapida + bici
In Bici 93 Snack e zuccheri
In bici 80 Snack e zuccheri
Fine tappa bici 98 Snack e zuccheri
H 11,30 inizio trekking 101 Pranzo al sacco
Trekking 115 / 121 Zuccheri e snack
Cena h 20,30 130 3 u rapida + 8 Lantus

G17

Lunedì 20 agosto 2007

La Miseria della Steppa

RANOHIRE - SAHAKARA

KM 114

Letto comodissimo e doccia bollente. Primo pasto con pane burro marmellata e caffè. In sella. Percorso difficile per situazione ambientale. Zone di predoni, commercianti di zaffiri, brutte facce in giro, villaggi desolati e poveri si alternano a cittadine dalla brutta reputazione.

Nessun problema nell'attraversamento, anche se procedo a tutta velocità, sorridente e salutando tutti. Aria frizzante, cielo azzurro, vento neutro. Dopo Ilakaka, la strada comincia a salire con leggeri falsopiani piuttosto stancanti. Poi scende intervallata da alcune salite minori.

Inizia a fare un gran caldo. Ultimi 40 km fino a Sahakara più facili: da 800 a 450m s.l.m. Paesaggio stepposo, tutto arso: siamo nella brousse dove bruciano tutto perchè credono di arricchire il terreno ... invece lo impoveriscono. Miseria, miseria, miseria, tanta miseria.

Bambini assillanti nel chiedere caramelle, soldi e penne: comincio a essere un po' insofferente con tutto questo chiedere al turista di passaggio. Comunque domani sono arrivato.

La miseria in bici la respiri ogni metro, ma forse l'ho già scritto ... Sulle due ruote a pedali, non puoi accelerare o chiudere il finestrino e scappare via.

Traffico zero, poche auto comunque rispettose del ciclista.

Giunto a Sahakara alle 12,30 sosto per pranzo all'Hotel 2000 consigliatomi da una coppia americana conosciuta la mattina a colazione. Non mangio male e l'enorme "pastarella" finale è succulenta. Ma ci sono troppe mosche e le camere sono sporche.

Pago e riprendo la strada: all'uscita del paese si trova un hotel a gestione francese, il Palace Club. Mi sistemo.

E' piuttosto presto. Passo un pomeriggio di lettura e riposo in stanza. La città non è poi così interessante e ricalca un po' gli schemi di Ilakaka: commercianti e brutte facce.

Ritirato nel residence, conosco un gruppo di cinesi che cercano petrolio e chiacchiero con il logorroico Lu.

Cena discreta, anche se la bourguignon di zebu e cipolla mi resta sullo stomaco.

Un paio di zanzare in stanza ed uno scarafaggio nella doccia. Tutto bene, mi è capitato di peggio.

Mi sono addormentato alle nove, materasso scomodo, acqua fredda, stanza rumorosa, niente lenzuola.

Nonostante tutto non mi posso lamentare ...

Il Mio Diabete Oggi G17
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 114
In bici 92
In bici 97 Pranzo h 13,00
H 14,30 133 Dopo pranzo
H 17 94 Snack
CENA H 19,30 162 3 U rapida +
8 u lantus h 24,00

G18

martedì 21 agosto 2007

DESTINAZIONE OCEANO

SAHAKARA - TULEAR SUD (HOTEL MANGROVE)

KM 136

Notte d'inferno. Il mio bungalow è proprio a fianco della centrale elettrica i cui generatori lavorano in notturna. Colazione abbondante e carico di zuccheri complessi e semplici. Picco glicemico post-colazione. Si parte alle 7,30. Saluto Lu.

Strada veloce, buon fondo come sempre, solito paesaggio secco anche se i primi 30 km sono ricchi di curve e c'è qualche collinetta ogni tanto. Siamo in una zona talmente povera che sembra che tutti vogliano sempre chiederti qualcosa: la speranza "bianca" che porta un po' di denaro e cui praticare prezzi più alti.

Non mancano però sorrisoni e incitamenti che mi ripagano e gratificano alquanto.

Dopo 60km, sosto ad Andranovory dove per 1 euro e 50 compro una baguette e 5 frittelle dolci che consumo su una panchinetta in legno.

Regalo una penna alla giovane inserviente.

Riparto. Un po' di acidità di stomaco, postumi della cena di ieri (dannata bourguignon!), ma gambe efficaci: media intorno ai 25 kmh.

Sulla strada ritrovo ancora gli amici lussemburghesi e poi una coppia di italiani, lui medico milanese, che avevo incontrato a Camp Catta, e che rovvizionalmente mi offrono un po' d'acqua fresca. Oramai sono arrivato.

Parecchia miseria e un po' più di aggressività, in linea con le due giornate precedenti. In un paio di occasioni, pur sentendo la necessità di acquistare una coca cola e integrare di zuccheri non mi sono fermato perché non mi sentivo a mio agio.

A 10 km da Tulear prendo la pista per St. Augustin a tratti sabbiosa e devo spingere per brevi tratti la bici a mano.

La mia prima scelta di hotel non è praticabile: l'albergo è chiuso perché il titolare è stato ucciso sei mesi fa da dei predoni. Opto per sistemazione successiva. In tutto sono 13 km di pista impegnativa, che sembrano non finire mai, ma giungo all'hotel Mangrove in tempo per un bel trancio di tonno vista oceano. Sono le due del pomeriggio e sono l'unico ospite, riverito e servito dall'efficiente staff composto da Paul e Marcel, oltre alle guardie armate. Bel molo sull'oceano e mangrovie dappertutto. Pulito e adeguato. Con l'aiuto (complicità?) del receptionist, trovo un taxi, piuttosto costoso, sempre con scorta armata (obbligatoria la presenza di un militare a bordo, anche perché altrimenti i taxi non viaggiano sin qui con il buio). Do un passaggio pure a Paul, il gestore-cuoco, che stasera festeggia in città.

Approfitto per cambiare un po' di valuta al mercato nero e mi reco al cyber-café con connessione internet, Tuttavia non riesco a mandare che un e-mail per il malfunzionamento del computer.

Birra in moderno locale a gestione francese con belle cameriere, turisti attempati con accompagnatrice *teen-ager*, musica *drum'bass*, schermi 16:9.

Rientro in taxi, che mi fa un po' aspettare al buio giusto di fronte alla posta. Una sensazione non troppo piacevole, con le vie non illuminate, e dopo recenti episodi di violenza sulla pista a sud di Tulear: ma oramai mi so controllare.

Cena a base di filetto con simpatico cameriere, Marcel, cui decido di lasciare la bici prima del mio rientro sulla capitale. Informato della cosa mi abbraccia e ringrazia. E' un ragazzo gentile e atletico, che usa molto la bicicletta e, sono certo, la tratterà bene.

Guardie armate a parte, l'hotel è tranquillo e ospitale, ottimo il servizio. Bungalow spazioso, bagno in stanza senza doccia calda, disponibile però nel bagno esterno comune.

Ceno da solo, e mi sollevo il morale con un rhum al baobab.

E' finita: mancano i 30 km all'aeroporto. Sono arrivato a 1300 km. Sono moderatamente soddisfatto.

II Mio Diabete Oggi G18
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 106 colazione
Prima di partire in bici 242
In bici 83 Snack e zuccheri
Termine tappa in bici 74 Coca cola
Pranzo h 14,30 231 3 u rapida
H 16 61 snack
Cena h 20 124 3 u rapida
H 22 105 10 u lantus



Gita in Barca Tulear



G19

Mercoledì 22 agosto 2007

... TURISTA PER CASO ...

TULEAR (HOTEL MANGROVE)

KM 0

Ottima e abbondante "*petit déjeuner*" con un sorridente e tonico Martial (Marcel) sveglia di buon'ora e che si sforza di parlare in italiano. Oggi gita in barca con la guida Joel e una coppia di italiani di Crema di mezza età, cordiali, affabili, simpatici, discreti.

Partenza ore 8,00 con trimarano a motore e vela, bellissimo. Oceano fantastico, pesciolini, una balena, belle spiagge, barriera corallina, pranzo al sacco. Nuotata nella limpide acque della deserta isola di Nosy Ve. Raccolgo un po' di coralli e qualche conchiglia. Ormeggiamo nei pressi della barriera corallina per una mezz'oretta di snorkelling. Con le pinne e la maschera non mi trovo benissimo. Preferisco nuotare libero. Bevo accidentalmente un po' d'acqua salmastra che mi lascia nauseato per una buona mezz'oretta.

Ad Anakao, un po' trappola per turisti, sostiamo per uno snack, subito assaltati da venditori e bambini insistenti. Ormai sono decisamente insofferente a queste cose.

Rientro con luce fantastica e il bravo Joel si dimostra un ottimo skipper, nonostante un breve tratto con oceano mosso e un po' d'onda. Mi gusto il tramonto in terrazza con una buona birra e le gambe accavallate.

Cena deliziosa a base di pesce freschissimo, ben preparato (abbiamo aspettato quasi un'ora... ci mancherebbe) e ben servito dal sempre brillante Martial.

Buona compensazione glicemica anche senza attività fisica.

Oggi vera giornata da turista... forse ho esagerato con il sole ma dovevo sistemare i segni della abbronzatura da ciclista.

Il Mio Diabete Oggi G19
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 85 Colazione senza rapida
H 12 92 Gita in barca / pranzo al sacco senza rapida
H 16 93 birra!
Cena h 19,30 93 3 u rapida
H 22 122 10 u lantus



Bambini giocosi ad Anakao

G20

giovedì 23 agosto 2007

L'ADDIO ALLA BICI!

TULEAR-ANTANARIVO

27 KM BICI + 16 KM RUNNING + 900 KM AEREO

Sonno profondissimo, no zanzare. Colazione di buon'ora e alle 7,15 vado a farmi una corsetta in pieno spirito trail. Mi dirigo verso il villaggio di Sarodrano su percorso ondulato e sterrato, vista mare, ma riparato dal sole a quest'ora della mattina. Raccolgo qualche conchiglia una volta giunto sulla spiaggia, mi concedo un paio di ripetute su una salitella al 18% per provare la gamba da podista e rientro all'albergo bello pimpante e quasi euforico. Ottime sensazioni: in totale 1h15 di corsa di buon passo per circa 17 km. W la corsa natura.

A seguire relax, sdraio, buone letture e quattro chiacchiere sul belvedere soleggiato.

Libero la stanza e carico più compatti che mai i bagagli sulla bici. Lascio un po' di vestiario in omaggio a Marcel che dopo aver servito il pranzo mi accompagna all'aeroporto. 27 km prendendo la scorciatoia per la spiaggia. Per un tratto di circa 1 km devo spingere la bici a mano perché la sabbia è troppo profonda. Passiamo per il centro di Tulear. Marcel insiste per offrirmi una coca cola. Alle 16.00, puntuali, giungiamo all'ingresso dell'aeroporto. Incontro ancora Edoardo e Amélie che prendono lo stesso mio volo.

Foto d'addio alla bici in compagnia di Marcel Augustin Rasoloarijao, cui rilascio dichiarazione scritta e certificata attestante la proprietà della bicicletta, con tutti i dati anagrafici per eventuali verifiche delle autorità di pubblica sicurezza: la bici in Madagascar va targata.

Addio Cannondale CAD 2, compagna di tante avventure in Europa e nel Mondo.

Abbraccio, stretta di mano, sorriso a trentadue denti, foto di rito. Ora Marcel non ha più dubbi: la bici è sua davvero. Come un razzo, parte tutto impettito e orgoglioso, salutandomi più volte da lontano.

Birra al bar dell'aeroporto. Il volo per Tana è puntuale. Aereo ad eliche efficiente tipo ATR. Personale cortese.

Raggiungo il chambres d'hotels Les Frangipaniers in Renault 4, grazie alla cortesia di Edoardo e Amélie.

Ritrovo Lidia e Irma ma non Alain. I suoi problemi di salute lo hanno costretto a rientrare in Belgio dove ci sono strutture sanitarie più adatte a curare i suoi acciacchi, pleurite inclusa.

Ottima la cena con tavolata numerosa anche se non molto loquace. Stanza molto accogliente, più carina ancora di quella dell'arrivo.

Il Mio Diabete Oggi G20
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 113 Colazione senza rapida
H 7,30 -,- 1H15 Corsa buon ritmo su percorso ondulato
Glicemia a fine corsa: 92
H 12: 97 Pranzo senza rapida
H 14,30: -,- 30 km ca in bici + coca
H 16: 87 Birra + sandwich
Cena h 19: -,- 3 u rapida
H 22: 166 10 u lantus



Cristian e Martial, vecchio e nuovo proprietario della Cannondale

G21

venerdì 24 agosto 2007

DIABETE MALGASCIO ...

ANTANANARIVO

km 0

Il mio primo giorno senza bici, nel senso che la bici non c'è più e Martial starà pedalando per recarsi al lavoro tutto contento.

Appuntamento in centro ad Antananarivo con Michel Lavrut. Sfrutto l'autista di un cliente dell'hotel per farmi accompagnare in centro. Traffico caotico e inquinamento, automobili ovunque. Città senza personalità e piuttosto brutta, a parte *Avenue de l'Independence*, recentemente pavimentata a nuovo, e la città alta, con panorama sulle colline circostanti.

Qualche bel mercato affollato dove un turista deve guardarsi le spalle e soprattutto rispondere a mille pressanti richieste da parte degli innumerevoli venditori ambulanti.

Accompagnato da Michel raggiungo il centro A.MA.DIA (Associazione Malgascia Diabetici) di Antananarivo in bella posizione dominante, dove conosco il dottor Haja Ramamonjisoa, il più famoso diabetologo malgascio, e il suo staff.

Passo un'oretta a parlare con loro, scambio di indirizzi e contatti, foto di gruppo e visita al nuovo ambulatorio in corso di costruzione. Il diabete è un problema sempre più diffuso anche in Madagascar dove, oltre alle difficoltà di reperire insulina, specie lontano dalla capitale, esiste ancora un complesso di credenze e superstizioni legate alla cura di questa patologia.

Con l'occasione cedo tutta la mia scorta diabetica composta da penne di insulina rapida e basale, aghi, un riflettometro, parecchi stick. Anticipo addirittura la Lantus serale, per lasciare anche l'ultima penna appena iniziata. Ciò mi causerà qualche problema di scompensazione nell'arco della giornata e anche nei giorni a seguire, ma è stato per una buona causa.

Sempre in compagnia del buon Michel pranzo e continuo la visita della città, shopping (?) incluso. Assisto anche ad una esposizione di prodotti tessili artigianali organizzata dalla Prism Community Art nel quartiere di Rarihasina, diretta dall'americano Jack Gordon, che opera in Madagascar e sostiene l'attività di alcune cooperative locali.

Rientro in taxi al *chambres d'hotes* di Ivato. Ultima cena malgascia e, su richiesta, Lidia e Irma preparano il mio piatto preferito, il pollo al cocco. Un paio d'ore davanti al caminetto acceso, saldo la stanza e l'autista mi accompagna all'aeroporto. Veloce procedura di check-in, un po' di internet finalmente con connessione veloce.

A mezzanotte l'imbarco, intorno all'una la partenza. Glicemia un po' alta per i miei standard. Correggo di rapida e bevo molta acqua.

Adieu Madà!

Il Mio Diabete Oggi G21
ORA-FASE / GLICEMIA / TERAPIA & NOTE
Risveglio 101
H 11,30 114 12 u lantus (anticipata!)
Pranzo h 13,00 83 Pranzo senza insulina
H 16,00 95
Cena h 19,30 78 Cena abbondante senza
Insulina
Dopo cena 141
H 24 202 2 u rapida

G22
sabato 25 agosto 2007
THIS IS THE END ...
IVATO-VERONA (via Parigi)
VOLO 10.000 KM ca.

Il viaggio di ritorno è notturno. Sonno da aereo, indovinate un po' come potrei definirlo? Frammentato!
Mi tengo monitorata la glicemia.

Il volo dell'andata mi era pesato meno. Per fortuna che Air France ha dei bei film... in particolare consiglio "*Ensemble? C'est tous*", film francese del 2007 con una splendida Audrey Tatou.

Decenti i pasti serviti. Arrivo a Parigi a metà mattina.

Approfitto delle quattro ore di attesa per una breve visita parigina in zona Notre Dame grazie al treno RER che in 40 minuti raggiunge il centro. Passeggiata lungo la Senna. Avevo bisogno di respirare un po' d'Europa, un po' di arte e di storia ... questo in effetti manca al Madagascar...

Tuttavia mi sono dovuto riabituare anche al costo della vita: 16 euro il biglietto del treno a/r, 12 euro il prezzo di una insalatina, 5 € il prezzo di una bottiglia di Perrier, 2,50 euro il prezzo di un caffè ... Cara Vecchia Europa!

Rientrato all'aeroporto, prendo il volo per Verona dove giungo intorno alle 18,00: in tasca mi sono rimasti 2 Euro e 2000 Ariary malgasci (poco meno di un euro).

Operazione Madagascar conclusa... Passo e chiudo.

II Mio Diabete Oggi G22
Ora / Glicemia / Terapia note
H 03,00 206 In volo
H 05,00 94 In volo
H 07,00 115 Colazione in volo
H 09,00 167 In volo
Pranzo h 12 158 2 u rapida



Visita ad A.MA.DIA: alla mia sx il dr Raja, in primo piano Michel Lavrut

QUATTRO PAROLE IN CHIUSURA

E' sempre difficile parlare di un proprio viaggio e spiegare agli altri le proprie emozioni, il proprio vissuto ... Non so quando e se ritornerò, ma certo il Madagascar è una nazione ancora tutto da scoprire. Il turismo mi auguro possa contribuire alla crescita di questo paese. La strada è ancora lunga e uno sviluppo avventato e indiscriminato potrebbe danneggiare l'immagine di paese incontaminato e paradiso naturale.

Tuttavia per un amante come me dei paesaggi mitteleuropei, è stata una sfida avvincente, questa, con un paese che di occidentale ha solo il passato coloniale.

Il viaggio non è stata una gara, nè una prova di forza o di coraggio: semplicemente un'esperienza di vita, athleticamente impegnativa ma senza cronometro, senza tabelle da rispettare, senza concorrenti da superare. L'occhio all'orologio e al contachilometri giusto per arrivare in orario e senza affanni alla meta, la guida sottomano per trovare un albergo o un alloggio anche modesto. Per il resto, curiosità, pensieri, riflessioni, controllo e gestione delle forze e del tempo a disposizione.

Capire quando è il momento per rallentare, quello per accelerare, quando contemplare un paesaggio, quando scambiare quattro parole. Spesso mi è venuto in automatico, quasi naturale, altre volte non ci sono riuscito ...

Ripensandoci vorrei essermi fermato nel villaggio dal nome impronunciabile dove vive Norbert, restare a cena dal compianto Marò e conoscere la sua famiglia, scalare il monte Tsaranoro anche se il cielo era coperto, mangiare gli spaghetti al ristorante Chez Andrea quando sono andato a correre sulla penisola di Sarodrano ... un viaggio è quello che vivi ma anche le occasioni perse.

I propri ripensamenti, il decidere di fare o meno una cosa, svoltare per un sentiero o fare un break in quel ristorantino, optare per un albergo o l'altro, quando bere, quando mangiare ... questo significa viaggiare all'avventura ... specie quando i giorni sono pochi e il proprio mezzo di trasporto è una bicicletta.

In lettore non troverà forse questo resoconto idilliaco, nessuna apologia di vacanza o di paese.

Avrò incrociato migliaia di sguardi, osservato centinaia di espressioni e gesti, attraversato città, campagne, foreste e fiumi.

Sensazioni incredibili che ho dentro di me e che ho cercato di raccontare... se non ci sono riuscito allora non vi resta che partire e vivere il vostro Madagascar ... non ve ne pentirete!

MELLITO PENSIERI

In quanto alla mia esperienza di "ciclovacanziera" con diabete mi ritengo super gratificato.

Ribadisco che è stata una vacanza che ho affrontato con titubanza, ma che ho concluso con meno difficoltà del previsto e che mi ha arricchito tantissimo a livello personale ... è stato proprio forse una forma sana di paura che mi ha aiutato a gestire al meglio la salute, le forze, le decisioni, le rinunce. Mai una crisi, mai una scelta avventata, rarissimi e lievissimi momenti di nervosismo (ma chi non li ha anche a casa propria?).

Il diabete era come se non esistesse cioè l'ho gestito con naturalezza, attivandomi a seconda delle necessità del momento e prendendo le giuste contromisure. Sono riuscito in assoluta tranquillità, a vivere la mia vacanza estiva, ad esplorare i sentieri che desideravo, ad assaporare il tramonto del sole e l'albeggiare, ad incrociare uno sguardo, a parlare con la gente, a respirare il senso di libertà che questo paese, con tutti i suoi difetti, comunque mantiene intatto.

La discreta condizione atletica e il morale buono hanno fatto il resto nel vivere bene questa "missione-vacanza" a glicemia controllata in terra d'Africa.

In nemmeno due anni di insulino-dipendenza non mi sento affatto autorizzato a pontificare sui risvolti di questa malattia cronica, ma mi sono comunque formato alcuni pensieri forti: credo fermamente, ad esempio, che il diabete esalti sia i nostri pregi che i nostri difetti perché ci costringe al confronto tutti i santi giorni, anzi più volte nell'arco della stessa giornata. Credo dobbiamo essere più forti, più attenti, più severi con noi stessi di molte altre persone: non voglio apparire duro o integerrimo, ma per garantirci il lungo periodo dobbiamo lavorare sodo nel breve periodo.

Io non credo al posticipare, perché il diabete presenta il suo conto da pagare: sarà pur vero che "nel lungo periodo siamo tutti morti", ma sono su questo pianeta per restarci il più a lungo possibile e con la miglior qualità di vita.

Consapevolmente diabetici per riuscire a trasmettere messaggi concreti ed efficaci, che non ci facciano apparire come un gruppo di diseredati e sfortunati che si creano un piccolo recinto fatto di competizioni o eventi dedicati autocelebranti, ma un modo, attraverso iniziative di gruppo e individuali condivise, per dire che siamo qui, con le nostre difficoltà, per partecipare, mescolarci agli altri, interagire e fare quello che facevamo prima, e perché no, anche qualcosa di più e di meglio.

Come tutti ho i miei momenti di scoramento, le mie difficoltà, ma vivo il mio diabete come un'opportunità per conoscermi di più, per essere più avveduto, per sapere come comportarmi, quanto posso correre senza integrare di zuccheri, quando rischio di strafare e quando mi lascio trascinare dall'esagitazione: dipende da noi e questo a volte fa paura perché è più semplice magari gestire una malattia più grave ma risolvibile con un intervento chirurgico o una terapia specifica che non lascia spazio a personali interpretazioni.

Insomma anche il diabete, come un viaggio avventura, costringe a scegliere e decidere più volte al giorno tra diverse opzioni. Purtroppo per il diabete non esiste il pacchetto tutto compreso con orari, visite, pasti, escursioni preorganizzate.

Se dopo aver letto questo resoconto, anche una sola persona con diabete si avvicinasse allo sport o decidesse di affrontare una breve vacanza in bici, io sarei la persona più felice del mondo.

Mi fermo qui, ribadendo un invito all'impegno prima di tutto verso noi stessi e il nostro "diritto-dovere" alla salute, che va guadagnata sul campo. Diritto innanzitutto, la salute va anche conquistata. E per il diabete questo vale ancor più.

Io mi sono messo in gioco e ho accettato il confronto ventiquattro ore su ventiquattro o quasi. Non ci sono grosse alternative, se ciò che cerchiamo è un benessere reale e duraturo, possibilmente felici.



P.N. Andrigitra – Monte Tsaranoro