



Diabete No Limits Onlus è un'associazione di persone con diabete (prevalentemente di tipo 1) impegnate nella diffusione della pratica sportiva **responsabile, condivisa e in campo aperto** nel mondo del diabete.

Il sito [www.diabetenolimits.org](http://www.diabetenolimits.org) raccoglie centinaia di profili, testimonianze ed esperienze di vita attiva a glicemia controllata.

L'associazione coordina la partecipazione a competizioni e manifestazioni in diverse discipline sportive e promuove stage e campus di approfondimento su terapia, alimentazione, preparazione atletica, fisiologia dello sport, prevenzione degli infortuni, approccio mentale e psicologico, in presenza di addetti ai lavori ed esperti.

Il "nolimits" non è un invito a compiere imprese straordinarie, eccezionali, a mostrare i muscoli: è semplicemente una provocazione, uno stimolo a non vedere il diabete come un ostacolo invalicabile, a non avere paura e a non vergognarsi dei propri limiti, la cui consapevolezza e accettazione, invece, consentono di superarli. L'obiettivo finale dell'associazione è infatti formare una generazione di sportivi responsabili capace di cambiare prospettiva sul diabete: è però necessario dare alla persona gli strumenti e le conoscenze per vivere al meglio questa condizione. Il diabete può essere un "mezzo" per conoscersi meglio di chiunque altro, per studiare il proprio corpo e metabolismo, per porsi degli obiettivi e raggiungerli, consci dei propri limiti, come chiunque, diabetico o no, dovrebbe fare. Ci piace pensare al diabete di tipo 1 come un difetto del metabolismo glucidico gestibile attraverso un percorso educativo complesso, ma possibile e realizzabile.

**"Insieme è meglio!":** la forza del gruppo non come recinto, rifugio e tanto meno ghetto, ma processo (anche faticoso) di crescita, ricerca e confronto, in condivisione e trasparenza, per aprirsi verso il mondo, la vita e lo sport e così essere persone/atleti anche al di fuori della nostra condizione patologica.

**"L'atleta con diabete non esiste, ovvero esiste nella misura in cui non è ancora un atleta"** ... utopia, delirio, provocazione o missione possibile?



**Podismo & Diabete** è la divisione DNL impegnata nella corsa a piedi. Il profilo e le esperienze sportive di decine di podisti con diabete (cd mellito:runner) sono on line su [www.diabetenolimits.org](http://www.diabetenolimits.org). Nel corso dell'anno DNL promuove stage e occasioni di incontro e approfondimento tra atleti con diabete e addetti ai lavori su un piano bidirezionale di reciproco arricchimento umano, atletico e terapeutico.



**Diabete Off Road** è il progetto pluriennale del Laboratorio DNL dedicato alla corsa in natura e al mondo del trailrunning. Lo spirito mellito incontra lo spirito trail ... dove lo sport è anche contemplazione del paesaggio, rispetto dell'ambiente e recupero del rapporto ancestrale con la natura, DNL c'è!  
**In Trail We Trust!**



**Diabete Outdoor** è un contenitore di esperienze di vita attiva all'aria aperta. Quattro stagioni con il diabete, tutto l'anno in movimento. Trekking, passeggiata, camminata nordica, escursioni a cavallo, arrampicata, sci ... in ambito ludico o competitivo ... l'importante è muoversi ... con la testa sulle spalle!



**Trimellito Experience** ... la formula DNL applicata allo sport polivalente per eccellenza, il Triathlon. Nuoto, bici e corsa senza soluzione di continuità ... Sprint, Olimpico, 70.3 fino alla gara regina: l'Ironman!



**Insulitudine** è lo spazio DNL riservato ai racconti di viaggio. Un gioco di parole tra i termini "insuline" "solitudine" e "abitudine": un viaggio stimola ancor più la nostra capacità di gestione terapeutica, alimentare, atletica e mentale. Insegna a parlare a noi stessi di diabete per riuscire a parlarne agli altri, traducendo magari il tutto in appassionati resoconti.



**AICiclo** è la sezione DNL dedicata allo sport su due ruote. Molte attività sui pedali sono condivise con l'associazione gemella Ciclismo & Diabete ([www.ciclismoediabete.it](http://www.ciclismoediabete.it)). Il termine "ciclo:mellito", ovvero il "ciclista con diabete", è oramai di uso comune!





**MELLITO BAKEKA: L'agenda in movimento DNL.**

Ecco un elenco (non esaustivo) dei principali eventi promossi o partecipati da nostri associati dalla fondazione (2007) ad oggi.

2007 Podismo & Diabete - Beat Pippo! - Mezza Maratona Mazara d/V. (TP) - 35 partecipanti

2008 Podismo & Diabete - Maratona di Roma - Road Map 2008 / I - 5 partecipanti

2008 Diabete Off Road - Ecomaratona delle Madonie - Polizzi Generosa (PA) 12 partecipanti

2008 Podismo & Diabete - Vivaci - Mezza Maratona di Riva del Garda (TN) 47 partecipanti

2008 Podismo & Diabete - Maratona di Firenze - Road Map 2008 / II - 9 partecipanti

2009 Diabete Off Road - Ecomaratona dei Marsi - Collelongo (AQ) 8 partecipanti

2009 Changing Diabetes Mellito Running Camp - Saluzzo (CN) - 15 partecipanti

2009 Podismo & Diabete - Maratona di Berlino - Road Map 2009 - 6 partecipanti

2009 Podismo & Diabete - Maratona di Firenze - 10 partecipanti

2009 Podismo & Diabete - Mellito Run - Mezza Maratona di Civitavecchia - 24 partecipanti

2010 Podismo & Diabete - L42 Running Camp, Cecina (LI) - 10 partecipanti

2010 Podismo & Diabete - Maratona di Le Mont Saint Michel - Road Map 2010 - 5 partecipanti

2010 Diabete Outdoor - Madidea 2010 - 30 partecipanti

2010 Diabete Off Road - Les 2 Alpes Raidlight Trail - 44km 3000 d+ - 2 partecipanti

2010 Diabete Off Road - Trail dell'Orsa - 20k x 1000 d+ - 10 partecipanti

2010 Diabete Off Road - Ecomaratona dei Cimbri - 42k x 2300 d+ - 7 partecipanti

2010 Podismo & Diabete - Arezzo Mellito Run - Running Camp - 25 partecipanti



**Mellito Pamphlet** è la newsletter periodica DNL con i principali appuntamenti promossi o partecipati dall'associazione. Per riceverla o per informazioni generali sulle attività DNL scrivete a: [info@diabetenolimits.org](mailto:info@diabetenolimits.org) - [www.diabetenolimits.org](http://www.diabetenolimits.org)



Diabetenolimits è anche su **Facebook!**

