

# IDAA Deutschland

Vereinigung diabetischer Sportler

## La Marmotte – ein Jedermann-Radmarathon in den französischen Alpen

Andreas · Donnerstag den 27. April 2023

Start ist am 25. Juni 2023 um 7 Uhr in Bourg d'Oisans.

Auf der 177 km langen Strecke mit den Tour de France-Pässen Col du Glandon (1924 m), Col du Télégraphe (1566 m) und Col du Galibier (2642 m) müssen über 5.000 Höhenmeter überwunden werden. Am Ende der Strecke wartet der 14 Kilometer lange Anstieg nach Alpe d'Huez (1812 m) mit 21 Haarnadelkurven.

Das Zeitlimit ist 16 Uhr am Col du Galibier und 18 Uhr am Fuße des Schlussanstiegs nach Alpe d'Huez. Jedes Jahr gehen bei diesem Radmarathon bis zu 7.500 Teilnehmer an den Start.

Webseite des Veranstalters:

<https://marmottegranfondoalpes.com/en/>

Ist noch jemand hier aus dem IDAA Deutschland am Start?

Bei mir wurde Diabetes erst im Alter von 51 Jahren als Typ LADA diagnostiziert. Die zwölf Monate zuvor hatte ich nahezu alle Symptome einer Stoffwechsellage. Ich hatte bis zur Diagnose fast zehn Kilo angenommen und war völlig kraftlos.

Seit Oktober 2021 spritze ich nun Insulin (Humalog, Tresiba) und mein Körper hat sich sehr gut erholt. Da ich die Kohlenhydrataufnahme reduziert habe und ich mich in der Honeymoon-Phase befinde, brauche ich aktuell nur wenig Insulin. Deshalb verwende ich auch keine Insulinpumpe.

Seit 2004 nehme ich jährlich bei einer Radmarathon Veranstaltung teil (Öztaler, Alpenbrevet, Dolomiten-Radmarathon).

Ich bin Sportlehrer und treibe auch sonst sehr viel Sport (Tennis, Volleyball, Windsurfen, Skifahren).

Mein Diabetologe hat mich auf die Sportfibel gebracht. Das Buch hat mich sehr inspiriert und motiviert meinen Sportarten trotz Diabetes weiter nachzugehen.

Von ihm bekomme ich auch die medizinische Bescheinigung, dass ich an dieser Radmarathon-Veranstaltung teilnehmen darf. Diese Bescheinigung ist Voraussetzung für eine Teilnahme in Frankreich.

Mein Ziel ist es diese lange Strecke vergleichbar zu einer langen Bergwanderung ohne Hektik zu bewältigen. Bei meinen aktuellen Trainingsfahrten habe ich beobachtet, wie ich durch eine gleichmäßige Ernährung meinen Blutzuckerspiegel recht konstant zwischen 120 und 150 (mg/dL) halten kann. Der FreeStyle Libre 3 liefert mir die entsprechenden Werte.

Ich bin mir noch nicht sicher, ob ich meine gesamte Verpflegung mitführen möchte oder das Risiko eingehe und auf die angebotenen Verpflegungsstellen zurückgreifen werde. Ich kann mir auch sehr gut eine Kombination vorstellen.

Wir sind eine Gruppe von vier Fahrern aus Speyer und freuen uns auf ein gemeinsames verlängertes Wochenende in Frankreich. Übernachten werden wir in einem Mobil Home auf dem Campingplatz in Bourg d'Oisans.



Ich wünsche Euch allen einen tollen Sommer mit vielen erlebnisreichen Aktivitäten.

Es wäre toll, jemanden hier aus dem Verein in Frankreich treffen zu können.

Viele Grüße

Tom ([Kontakt über das IDAA-Profil](#))

Dieser Beitrag wurde publiziert am Donnerstag den 27. April 2023 um 18:26  
in der Kategorie: .

Kommentare können über den [Kommentar \(RSS\)](#) Feed verfolgt werden.

Du kannst zum Ende springen und ein Kommentar abgeben. Pingen ist momentan nicht erlaubt.