



# Pink Flamingos



## Chi sono le “Pink Flamingos” e perché sono nate!

Volendo programmare un evento che faccia riflettere sulla necessità di aprire prospettive di vita alle donne che nel corso della loro vita o esistenza hanno incontrato il cancro, è parso naturale “gemellare” gli ospedali oncologici esistenti in Sardegna unendoli in un viaggio che parte da Cagliari per toccare TUTTE le altre mete o città programmate per infine concludersi ancora a Cagliari, ma questa volta nello Stagno di Molentargius ... tra il rosa dei fenicotteri.

La bici è il mezzo ideale per consentire il loro “volo”: significa fatica fisica e mentale indispensabile per raggiungere l’obiettivo ma, questa fatica, al di là del gesto sportivo, si tramuta in benessere fisico, libertà di vivere intensamente nella natura, vita sana e movimento.

La pedalata si concluderà poi nella festa finale nel **Parco delle Emozioni**, proprio di fronte allo spettacolo naturale di migliaia di Fenicotteri Rosa.



Obiettivo del “volo” è quello di sostenere le donne che hanno vissuto un percorso di malattia e di cura oncologica, nonché le loro friends facendo sperimentare loro il valore e l'importanza di un'attività fisica all'aria aperta come strumento di prevenzione.

## Le strutture oncologiche in Sardegna:

### **Cagliari: Ospedale Oncologico "A. Businco"**

L'Oncologia Medica è il centro di riferimento regionale per la diagnosi e il trattamento di tutte le patologie oncologiche (Diagnosi e stadiazione dei tumori; Somministrazione della chemioterapia).

**San Gavino:** si prende cura di pazienti oncologici, trattamenti chemioterapici

### **Oristano: Struttura Semplice Dipartimentale - Ospedale "San Martino" di Via Rockefeller**

Si occupa della cura dei tumori solidi ed ematologici e svolge attività di assistenza finalizzata alla cura dei pazienti affetti da patologie tumorali mediante ricovero in regime di Day Hospital o in regime ambulatoriale.

### **Alghero: Servizio di Oncologia - Ospedale Civile di Via Don Minzoni**

Si occupa di accertamenti diagnostici complessi e manovre invasive, di trattamenti chemioterapici dei sintomi correlati alla malattia oncologica.

### **Sassari: Unità Operativa Complessa presso l'Ospedale "SS Annunziata" di Via De Nicola**

Svolge attività clinica di prime visite oncologiche di presa in carico; diagnosi e stadiazione dei tumori, chemioterapie brevi e chemioterapie complesse, visite di sorveglianza oncologica (follow up).

**La Maddalena:** Si prende cura di pazienti oncologici per accertamenti diagnostici complessi, trattamenti chemioterapici.

### **Olbia: Reparto di Oncologia Medica presso l'Ospedale "Giovanni Paolo II" di Via Bazzoni**

Fornisce prestazioni ambulatoriali e di ospedalizzazione diurna. In Day Hospital vengono praticati ricoveri diagnostici e terapeutici.

### **Nuoro: Servizio di Oncologia presso l'Ospedale "San Francesco" di Via Mannironi**

Si prende cura di pazienti oncologici per accertamenti diagnostici complessi, trattamenti chemioterapici.

### **Lanusei: Presidio presso l'Ospedale "Nostra Signora della Mercede" di Via Ospedale**

Si prende cura di pazienti oncologici per accertamenti diagnostici complessi, trattamenti chemioterapici, trattamento dei sintomi correlati alla malattia oncologica.







## Le tappe

**1ª tappa: Domenica 28 maggio – Cagliari/Oristano di km 103 – Dislivello m. 632 (Openrunner 13905623)**

La tappa parte dall'Ospedale Busincu di Cagliari: il percorso è pianeggiante e sfrutta le strade complanari di servizio della SS131.

Una brevissima deviazione porterà al centro oncologico dell'ospedale di San Gavino Monreale per poi ritornare ad interessare le strade complanari.

È tappa facile e relativamente breve: ideale per "scaldare la gamba" alle cicliste!

**2ª tappa: Lunedì 29 – Oristano/Alghero di km 109 – Dislivello m. 1.742 (Openrunner 13956067)**

È la tappa più difficile della settimana: dopo aver superato le pianure del Sinis, si sale fino a Cuglieri per poi tornare al mare di Bosa e quindi percorrere la strada litoranea densa di numerosi ed impegnativi saliscendi che portano fino ad Alghero.

**3ª tappa: Martedì 30 – Alghero/Sassari di km 36 – Dislivello m. 434 (Openrunner 14723540)**

Una tappa breve e facile: a fine mattina le cicliste saranno nell'oncologia della seconda città della Sardegna.

**4ª tappa: Mercoledì 31 - Sassari/La Maddalena km 127 – Dislivello m. 1.144 (Openrunner 13956255)**

Tappa lunga e di medio impegno che segue integralmente la strada costiera del nord; il percorso è un continuo su e giù con salite anche lunghe ma pedalabili. A Palau imbarco per La Maddalena.

**5ª tappa: Giovedì 1° giugno – La Maddalena/Olbia km 67 – dislivello m. 852 (Openrunner 16415334)**

Tappa breve che attraversa la Costa Smeralda con i suoi panorami marini in un continuo saliscendi per poi terminare ad Olbia.

***Pink Flamingos***  
**km. 757 - Dislivello m. 9.191**



**6° tappa: Venerdì 2 giugno - Olbia/Nuoro di km 108 - Dislivello m. 1.322 (Openrunner 13956310)**

Si sviluppa nella Orientale Sarda con lunghi tratti di pianura fino a Siniscola; il percorso poi, costeggiando la 131DCN, arriva alla salita finale di Nuoro - La Solitudine che porta direttamente in città.

**7° tappa: Sabato 3 - Nuoro/Lanusei di km 70 - Dislivello m. 1.343 (Openrunner 13905935)**

Tappa relativamente breve che però supera il punto più alto dell'intera settimana ai 1.062 metri della Galleria di Correboi, tra i Monti del Gennargentu. Poi la strada scende veloce fino a Lanusei.

**8° Tappa: Domenica 4 giugno - Lanusei/Cagliari km 137 - Dislivello m. 965 (Openrunner 13956400)**

inizia con una discesa seguita da un lungo tratto pianeggiante; poi si affronta la salita che porta al valico di Campu Omu per scendere infine al mare di Flumini dove avverrà l'incontro con il gruppo di ciclisti e cicliste del cagliaritano che accompagneranno le eroiche pedalatrici negli ultimi quindici chilometri percorrendo

assieme il Lungomare Poetto fino alla festa finale che si terrà nel Parco delle Emozioni. Solo allora la ciclista che avrà fatto l'intero percorso sarà diventata una "Pink Flamingo" e riceverà il meritato "scudetto" su un palco appositamente predisposto.

Ma le **"Pink Flamingos"** si propongono anche altri due importanti obiettivi:

1) essere l'esempio da seguire per altre donne che hanno fronteggiato e superato la lotta contro il cancro.

2) raccogliere fondi sufficienti ad acquistare un casco refrigerante per evitare la caduta dei capelli durante le terapie oncologiche.







Sono Laura, triatleta da qualche anno. Lo scorso giugno ho scoperto di avere un tumore al seno e a luglio sono stata operata con ricostruzione immediata. Grazie all'alta professionalità dei medici che mi hanno avuta in cura ed essendo una sportiva, ho ripreso molto presto l'esercizio fisico perchè non vedevo l'ora di rimettermi in marcia.

Ora ho anche un obiettivo da portare avanti e non vedo l'ora di raggiungerlo con le mie nuove amiche!

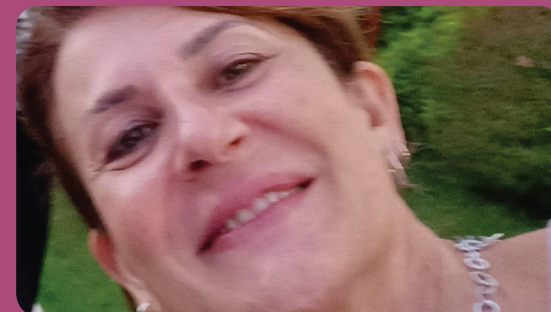


Ciao sono Silvia ho il piacere di far parte del vostro gruppo perchè la bici significa libertà, forza e condivisione !!!



Sono Rossana appartengo ad una squadra di triathlon di Sassari da molti anni. Amo lo sport all'aria aperta e in particolare pedalare. Mi piace l'idea di creare gruppo soprattutto nel mondo dello sport, e infatti per questo ho accettato di far parte delle Pink Flamingos. Io non ho vissuto la malattia in prima persona ma sono figlia di pazienti oncologici.

A loro dedico questa avventura e ringrazio tutto il gruppo per avermi accolta. **NON SI MOLLA MAI...**



Sono Elisabetta, lavoro da tanti anni al Businco e questo mi dà l'opportunità di incontrare tante donne impegnate in un percorso particolarmente delicato. Grazie alle Pink Flamingos ho scoperto la passione per la bicicletta...

Orgogliosa di partecipare a questo progetto!



Sono Coki. Non starò qui a parlare della malattia, che per ben due volte si è presentata, ma solo a raccontare della speciale esperienza vissuta con le Pink Flamingos.

Sono partita per acquisire la conferma che, dopo la malattia, si può vivere come prima e per portare con entusiasmo questo messaggio di speranza ai pazienti oncologici. È stata un'esperienza molto forte, unica!!!! Porterò con me questo prezioso ricordo per sempre.



Sono Laura Fischer vivo a Selargius con il mio fidanzato ed il nostro cane. Mi sono trasferita in Sardegna (da New York) un anno fa. Ho sempre voluto provare il ciclismo ma non avevo mai trovato il tempo. Questo gruppo mi ha aiutato ad imparare il ciclismo ma anche incontrare nuovi amici e migliorare il mio italiano!



Sono Giovanna, Voglio fare questa esperienza per migliorare me stessa sia nel fisico che nell'anima. Nelle mie uscite in bici porterò nel cuore la mia amica che non è riuscita a vincere la sua battaglia contro il cancro.



Mi chiamo Maria Ignazia ed ho avuto a che fare con il tumore due volte. Ho ripreso la passione della bicicletta dopo 10 anni, ora voglio andare solo in bici e pensare al viaggio che sarà fatto di salite e discese, come la nostra vita. L'importante è arrivare.



Mi chiamo Elisabetta.. sono orgogliosamente una Pink Flamingos. Anche quest'anno, come lo scorso, salirò sulla mia bici e pedalerò per le strade dell'isola per raggiungere varie oncologie portando un messaggio forte e chiaro "vietato arrendersi"



Sono Laura, ho avuto l'onore di conoscere delle donne eccezionali che mi hanno insegnato tanto, come l'entusiasmo e la forza di vivere. Con lo stesso onore, e con orgoglio, parteciperò con loro a questa lunga pedalata. Ringraziarvi non è abbastanza per esprimere tutta la mia gratitudine.



Mi chiamo Novella e ho abbracciato questo progetto eccezionale perché, anche se non ho vissuto la malattia in prima persona, ho sempre sostenuto da nipote, da figlia, da amica chi invece ha dovuto lottare. Sono convinta che l'unione faccia miracoli e che ogni gesto da piccolo si trasforma in grandioso se lo si fa insieme!



Sono Daniela , ho 56 anni e da diverso tempo lavoro nel campo dell'educazione .

A proposito di questo progetto vorrei citare queste parole: "Ci sono alcuni giochi dei bambini che i grandi proprio non riescono a comprendere... uno fra questi è andare sullo scivolo al contrario, salendo dalla parte "sbagliata", o meglio, quella che a noi sembra essere quella errata.

Si passa dal "non si sale da lì" al "sei dalla parte sbagliata", per passare al "guarda che cadi" e finire con "se non la smetti andiamo a casa".

..Proviamo, allora, prima di intervenire, a chiederci se è pericoloso o fa male agli altri, se sta distruggendo il gioco degli altri e se la risposta è no, lasciamo che facciano.

Perché in cima allo scivolo al contrario si trovano tesori preziosi, scoperte mai fatte e mondi mai visti. In cima allo scivolo al contrario c'è la libertà di giocare ma anche il rispetto per gli altri, ci sono l'avventura ed il coraggio.

Anche noi grandi dovremmo provare ogni tanto a salire lo scivolo al contrario: ci renderemmo forse conto che cambiare verso delle cose, cambiare sguardo e prospettiva può essere rischioso ma permette di aprire le porte di nuove ed esaltanti scoperte."



Ed eccomi qua: Cristina.

A 46 anni e con due bambine piccole, mi ha fatto visita mister K.

La bicicletta ed il cammino che ci vedrà impegnate rappresentano per me la metafora della vita...un lungo percorso fatto di salite e discese sempre ed in ogni caso da percorrere.



Sono Silvana. Questo bellissimo progetto che ho condiviso subito, dà l'opportunità di sensibilizzare le donne a fare prevenzione. La pedalata delle Pink Flamingos è una metafora perfetta. Insieme, soffrendo nelle salite o ridendo spensierate in discesa arriviamo al traguardo, superando qualsiasi ostacolo con grinta.



Ciao sono Alessandra ed ho 56 anni, sono un'oss e nel tempo libero mi piace andare in bici. Sono contenta di partecipare a questa iniziativa per dare una speranza a chi sta lottando per la vita.



Mi chiamo Nicoletta e sono felice di poter partecipare a questo progetto entusiasmante con il gruppo Pink Flamingos, con persone appassionate della bici come della vita. Ho scoperto che pedalare lungo le strade può essere un'esperienza gratificante in grado di migliorare l'autostima.



Sono Denise e ho 50 anni. Faccio un lavoro che mi piace. Coltivo vari interessi. Ho la fortuna di avere anche una bella, grande famiglia e ho buone amicizie. Mi sento una persona molto fortunata, sono grata alla vita per ciò che mi dà e le sorrido. Penso sia l'occasione per me di poter mandare un messaggio di speranza a chi attraversa il percorso della malattia.



Sono Valeria, a ottobre 'vado per il mezzo secolo'..., l'anno scorso mi è stato proposto di fare il Tour della Sardegna in bicicletta con altre sei donne meravigliose. È stata un'esperienza a dir poco bellissima, molto faticosa, che ha richiesto molto impegno e forza oltre che fisica soprattutto mentale, ma con in cambio tanta, pura energia positiva, tante risate, tante lacrime di 'fatica' e gioia e ora ho una bici tutta mia (la mia 'LadyCanyon') e Let's go.



Sono Michela, ho 45 anni, vivo sola e lavoro davanti a un monitor tutta la settimana! Dopo la diagnosi di tumore ho capito che è importante dare più peso a quello che voglio rispetto a quello che devo. Ho deciso di abbracciare questo progetto perché di prevenzione tanto si parla ma ancora troppo poco si fa! Sarà una sfida impegnativa, ma nulla è impossibile se lo si vuole veramente, soprattutto se lo si affronta con la giusta compagnia!



## RACCOLTA FONDI/DONAZIONI LIBERALI

### Le **Pink Flamingos** organizzano una raccolta fondi a sostegno dell'iniziativa

Le donazioni si fanno con bonifico bancario intestato a **ASD Flamingo's Roads APS** - IBAN: **IT12F0103004800000003400350** - con causale: "Pink Flamingos".

\* Il D. Lgs. 117/2017 ha introdotto agevolazioni fiscali in favore di chi effettua erogazioni liberali nei confronti degli Enti del Terzo Settore a condizione che il versamento sia eseguito tramite banche. Le agevolazioni fiscali spettano alle persone fisiche (sotto forma di detrazione dall'imposta sul reddito o deduzione dal reddito complessivo), ed alle aziende ed enti (sotto forma di deduzione dal reddito complessivo dichiarato).

\* Ai sensi dell'art. 83 del D. Lgs 117/2017 le persone fisiche che effettuano erogazioni liberali nei confronti delle Organizzazioni di Volontariato potranno, in alternativa:

- a) Detrarre dall'imposta lorda sul reddito un importo pari al 35% degli oneri sostenuti per le erogazioni liberali per un importo complessivo in ciascun periodo d'imposta non superiore a € 30.000;
- b) Dedurre le liberalità in denaro o in natura nel limite del 10% del reddito complessivo netto dichiarato, senza alcun tetto massimo.



I LOVE PINK





REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



Special Car

