

C&D @ Tre Monti 2017 – scheda personale per la raccolta dei dati di EMANUELE PARATI

Ore di allenamento settimanale negli ultimi 3 mesi (media): 6.5 a febbraio, 8 a marzo, 9.5 ad aprile

 Numero di allenamenti settimanali negli ultimi 3 mesi (media): 4

 Terapia insulinica praticata (multi-iniettiva/micro/... basale tipica...): Multi iniettiva Humalog / Treciba

 Episodi di ipo / iper negli ultimi 7 giorni (dal 22/04 al 29/04/2017): 286 il 28/04 56 il 29/04

 Problematiche fisiche particolari pre-evento (infortuni, influenza, ecc.): -

 Ultimo valore di emoglobina glicata disponibile (valore e data): 7.2 (16/02/2017)

Giorno e ora	Momento/Attività/km.	Glicemia	Bolo/ Basale	CHO	Note (anche Descrizione Pasti, FC media nelle salite, ...)
Sabato 29 aprile					
06:50	Risveglio/colazione	204	8	70	1u di correzione + 7 per i CHO
09:56	Mattina	65		15	Banana
12:19	Pranzo	77	10	100	130gr di pasta condita con olio e peperoncino. 1 fettina piccola di dolce
15:21	Pomeriggio (pre uscita in bici)	56		30	5 prugne secche denocciolate
15:45	Pomeriggio (pre uscita in bici)	102			Verifica glicemia prima della partenza in bici
17:25	Pomeriggio (post uscita in bici)	122		30	Maltodestrine nella borraccia. Uscita in bici di 1h 15' di 22km, 456m di dislivello. FC media, max: 107, 153

17:45	Basale (Treciba)		14		
20:14	Cena	169	10	100	Antipasto, pasta al pomodoro, carne rossa 2 strisce, carne bianca 1 striscia, patate arrosto
23:10	Al coricarsi	152			
00:00	Notte	144			
Domenica 30 aprile					
07:10	Risveglio/Colazione	170	7	60	muffin, crostata, 2 fette biscottate con marmellata e burro, yogurt con qualche cereale (2 cucchiaini). 1 u in più per correzione.
09:45	Dopo Colazione	145			
10:10	Partenza	186			
10:49	Breve sosta	137			Non avendo monitoraggio, verifico con due misurazioni vicine (circa 30/40') l'andamento del glucosio.
11:23	Base Maria - km. 20	133			
12:21	Chiaserna (base Catria) – km. 34	82		30	Mini panino con crudo, crostata e caffè
13:43	Vetta Catria – km. 46	73		15 + 5	Mini panino con crudo. Inizio a bere piccoli sorsi della borraccia, 600ml con 30gr di CHO totali (Alla fine ne berrò solo 2/3 per 20gr di CHO). FC media nella salita: 130 BPM (max 157 BPM)
15:15	Cagli (base Petrano) – km.72	139		10	Richter Sport 16gr, caffè e acqua gassata
16:12	Pianello (Base Nerone) – km. 85	138		15	Durante l'ascesa preso qualche sorso dalla borraccia per 15gr di CHO circa

17:33	Vetta Nerone – km. 100	94		18	Barretta ai cereali, the caldo
19:00	Arrivo a La Spina - km. 122	99			Consumo CHO durante uscita: 93gr. Nessun bolo di insulina.
19:05	Basale (Treciba)		14		
20:40	Cena – inizio	69			3 strisce di focaccia con affettato, un pezzettino piccolo di formaggio, fagioli, cipolline rosse, trippa. Insulina fatta più tardi dopo antipasto perché inizialmente bassa
21:00	Cena – dopo antipasto	98	8	110	Tagliatelle cinghiale, polenta capriolo (mezza porzione) 2 strisce di carne, 1 cantuccio
23:20	Al coricarsi	137			
00:00	Notte	168	2		Aggiunto bolo di due unità per completare i CHO consumati durante il pasto.
Lunedì 1 maggio					
08:18	Risveglio/colazione	138	6	60	Due fette con marmellata e burro, due fettine di crostata, un muffin, tazza di latte, caffè
10:25	Mattina	164	1		
13:05	Pranzo	113	8	90	Pasta al pomodoro, uno spicchio di piadina con affettato, un pezzo piccolo di formaggio, un pezzo piccolo di crostata, un bicchiere di vino.
16:20	Pomeriggio	59		30	4 prugne secche, un cantuccio
18:00	Basale (Treciba)		14		
19:53	Cena	200	10	110	Pizza con melanzane a base integrale. Mousse con fragola, Birra media,
23:33	Al coricarsi	124			

NOTE:

Poiché poco allenato su distanze lunghe, ho cercato di affrontare la prima salita sul Catria senza sforzarmi molto. La successiva salita sul Nerone l'ho affrontata invece con più impegno, sempre però senza esagerare, forzando (relativamente) solo negli ultimi 2 km. Questo credo giustifichi anche il consumo piuttosto basso di CHO.

Come abitudine, non ho diminuito né la basale (Treciba, 14u fatte nella prima serata, intorno alle 18:00), né l'insulina rapida rispetto ai CHO introdotti. Durante l'attività di endurance di domenica, senza rapida (in quanto passate tre ore dall'iniezione alla partenza), la basale mi ha aiutato ad assorbire i (pochi) CHO assunti; per questo credo di non aver avuto bisogno di altra rapida.

Per il resto, tre grandi giornate, insieme a tanti amici con cui condividere la passione per il ciclismo, per lo sport in generale e tante idee sulla corretta gestione metabolica. Questi incontri sono fondamentali per poter condividere dubbi, esperienze e conoscenze. Un ringraziamento anche al Dott. Maurizio Sudano che nel suo intervento di sabato sera è riuscito a fornire alcuni concetti in maniera sintetica ma molto efficace. Bene così!!