

C&D @ Tre Monti 2017 - scheda personale per la raccolta dei dati di FRANCESCO CORINALDISI

Giorno	Ora	Momento/Attività/km.	Glicemia	Bolo/Basale	CHO	Note
29/04	7.00	Risveglio/colazione	91	4U	35	TAZZA DI LATTE E CAFFÈ CON 5 BISCOFFI FRUITY 52
	9.30	Mattina	102		30	SANDWICHA CON PROSCIUTTO
	12.45	Pranzo	214	10U	80G	100G PASTA 4 FETTE PROSCIUTTO + 3 GALLETTE + 1 MELA + 1B
	17.00	Pomeriggio	58			1 GEL 1/2 BUSTINO ZOCCHERO GIRO IN BICI
	20.30	Cena	130	10U	80G	60G PASTA AL POMODORO - INGALATA - 1 FETTA DI PANE + 1 STRACCHINO
	23.30	Al coricarsi	59	16U BASALE	35G	1/2 MIELE SPORT
		Notte				
30/04	7.22	Risveglio	110	6U		
		Colazione			45G	TAZZA LATTE E CAFFÈ + 3 FETTE BISCOTTATE + 1 BREAD CRUMBS
	10.47 219	Partenza	316	10	16G	1/2 PANINO PROSCIUTTO
	12.15	Chiaserna (base Catria) - km.	216		55G	1/2 PANINO - 1 BARRIETTA - 1 GEL
	13.20	Vetta Catria - km.	90		30G	4 PAVESINI CON MIELE
	11.45 216	Cagli (base Petrano) - km-	124	5U	35G	1 SANDWICHA + 1 SUCO FRUTTA
	14.00	Vetta Petrano - km.				
	12.24 211	Pianello (Base Nerone) - km.	147		35G	1 BARRIETTA
		Vetta Nerone - km.				
	18.10	Arrivo a La Spina - km. 105	115			4 PAVESINI
	19.40	Cena	92	5U	120G	DI TUTTO DI PIÙ
	23.30	Al coricarsi	130	14U BASALE		
	Vetta Petrano					

01/05	5.10	Notte	60		1/2 BUSTINA ZUCCHERO
	8.30	Risveglio/colazione	38	30	CALDAIA DA LATTE E CAFFÈ - BISCOTTI - 2 FETTE BISCOTTI
	11.10	Mattina	380	300	
	12.35	Pranzo	87	80	INSALATA RISO -
	17.00	Pomeriggio	307	10	
	19.10	Cena	286	100	
	21.10	Al coricarsi	73		
	22.30		65		2 BISCOTTI

NOTE:

30/4 AL RISVEGLIO GLICEMIA PERFETTA MA ESAGERATO TROPPO CON COLAZIONE
 E PURTROPPO ~~MONDOSOCCO~~ MI SENTIVO UN PO' TENO PER L'EVENTO -
 TANTA MATTINA RABBUIATO BUON COMPENSA ANCHE GRAZIE ALLA FRECC.
 CARDIACO RIMASTA SEMPRE IN SOBRIA SU SALTA CATINA (150-165)

1/5 DISASTRO COMPLETO GLICEMIA MOLTO ALTERNANTE SICURAMENTE
 CAUSATA DALLA TENSIONE EMOTIVO PER ~~REPERE~~ LA NOTIZIA DI RIFERIMENTO
 PRIMO A CASA IN QUANTO MIA FIGLIA SI TROVAVA AN PRIMO SOCCORSO