

C&D @ Tre Monti 2017 – scheda personale per la raccolta dei dati di **Roberto Di Mauro**

Ore di allenamento settimanale negli ultimi 3 mesi (media):	10 ore a settimana
Numero di allenamenti settimanali negli ultimi 3 mesi (media):	3/4
Terapia insulinica praticata (multi-iniettiva/micro/... basale tipica...):	micro con basale di 6.5 U/die (ridotta del 40% durante le ore di attività fisica)
Episodi di ipo / iper negli ultimi 7 giorni (dal 22/04 al 29/04/2017):	1 ipo 3 iper
Problematiche fisiche particolari pre-evento (infortuni, influenza, ecc.):	infiammazione legamento collaterale ginocchio dx 15 giorni prima evento
Ultimo valore di emoglobina glicata disponibile (valore e data):	6,4 il 7/04/2017

Giorno e ora	Momento/Attività/km.	Glicemia	Bolo/ Basale	CHO	Note (anche Descrizione Pasti, FC media nelle salite, ...)
29/04 6.50	Risveglio/colazione	104	2U /0.2U/h	40g	
9.00	Mattina	133			
11.30	Pranzo	150	3U	60g	Panino con speck (+1U ore 13.30 per correggere glic. 230)
16.20	Pomeriggio (pre uscita in bici)	79		10g	
	Pomeriggio (post uscita in bici)				
20.00	Cena	67	4u 20.30	120g	

			2u 22.00		
23.10	Al coricarsi	265	+0.5u		
1.30	notte	270	1.7u		
5.00	notte	142			
	Notte				
<u>30/04</u> <u>7.00</u>	Risveglio	135	Basale 0.15 u/h		
7.30	Colazione		2.5u	50g	
10.00	Partenza	200			
11.30	Chiaserna (base Catria) – km. 34	184		20g	
13.40	Vetta Catria – km. 46	115	0.5u	40g	Panino + barretta 20g
15.10	Cagli (base Petrano) – km.72	247	0.5u		
16.20	Pianello (Base Nerone) – km. 85	160		15g	Ore 17.20 glic 60 (breve stop con 1 gel + barretta: circa 40g cho)
18.00	Vetta Nerone – km. 100	135	Basale sospesa	20g	Crampi violenti alla fine della discesa del Nerone (freddo + disidratazione)
19.10	Arrivo a La Spina - km. 122	76	Basale 0.15 u/h	15g	
20.40	Cena		3.5u	Tanti ?	

	Al coricarsi	140			
<u>01/05</u> <u>5.00</u>	Notte	135	Basale 0.30 u/h		
6.40 8.30	Risveglio/ colazione	60	2.5 u	10g 50g	
9.15 10.00	Mattina	145	0.5 u Basale 0.2u/h		
12.20 13.22	Pranzo	157	0.4 u 4.5 u	Tanti ?	
16.50	Pomeriggio	228	1 u		
20.00	Cena	88	2u	40g	
22.00	Al coricarsi	150	Basale 0.3 u/h		
6.20	risveglio	110			

NOTE:

Secondo me ho sbagliato a cambiare le mie abitudini alimentari durante l'attività fisica, dovevo rinunciare al panino sul Catria e continuare con piccole dosi di cho ogni ora così da non dover fare boli correttivi. Inoltre a causa del freddo ho bevuto troppo poco (crampi).

Comunque considerato il grado di allenamento dell'ultimo mese posso considerarmi soddisfatto della mia prestazione tenuto conto anche dell'età ormai ...matura!

E' stata una bellissima esperienza insieme a persone uniche, grazie !