

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

Ore di allenamento settimanale negli ultimi 3 mesi (media): **6 / 7 ore**

Numero di allenamenti settimanali negli ultimi 3 mesi (media): **4 (martedì / giovedì / sabato (lungo) / domenica)**

Terapia insulinica praticata (multi-iniettiva/micro/... basale tipica...): **multiiniettiva con Novorapid (3u/7u/7u) + Toujeo (16u alle ore 23)**

Episodi di ipo / iper negli ultimi 7 giorni (dal 22/04 al 29/04/2017): **3 ipo notturne (ed in generale molta instabilità)**

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

Ultimo valore di emoglobina glicata disponibile (valore e data): **7,8% (valore più elevato riscontrato in 14 anni)**

Giorno e ora	Momento/Attività/km.	Glicemia	Bolo/ Basale	CHO	Note (anche descrizione pasti, FC media nelle salite, ...)
<u>29/04</u> 7,30	Risveglio/colazione	146	4	60	Sera precedente alle ore 23 Levemir (8u) perché la Toujeo era terminata
	Mattina	n.d.			
13,45	Pranzo	201	9	100	Pasta 80gr, pane 40 gr, carne 100gr, insalata
15,30	Pomeriggio (pre uscita in bici)	95			Start AF ore 16 (uscita lenta 1h20')
17,30	Pomeriggio (post uscita in bici)	61		10	Stop AF
20,00	Cena	100	9 (4+5)	150	Formaggio e prosciutto, pasta 150gr, carne 15gr, patate 30 gr, pane 60gr, crostata 10gr
23,30	Al coricarsi	240	1,5 + 16		1,5u di correzione rapida + 16u di Toujeo basale
01,40	Notte	370	3,5		3,5 di correzione (1u x circa 50mg)

30/04	7,30	Risveglio	187			
	8,00	Colazione		4	80	Fetta di crostata, fetta di torcolo, 3 fette bisc. con marmellata, caffelatte
	10,15	Partenza	200			
	11,45	Valico di Moria	56		50	Miele 15gr, cornetto, pavesini 20gr
	12,20	Chiaserna (base Catria) – km. 34	108		70	Trancio di pizza margherita (1/4, circa 80gr) + caffè zuccherato
	13,40	Vetta Catria – km. 46	101		25	BPM salita Catria: medi 155 / max 170 Integrazione liquida: 1 borraccia da 500ml con sali In vetta: miele 10gr + barretta 15gr
	15,15	Cagli (base Petrano) – km.72	204		40	Pane con prosciutto e formaggio (40gr) + caffè
	16,15	Pianello (Base Nerone) – km. 85	197			
	17,50	Vetta Nerone – km. 100	54		50	BPM salita Nerone: medi 165 / mx 175 Integrazioni: dopo 45' miele 10 gr + dopo altri 15' miele gr.10 Liquidi: 1 borraccia da 500ml con sali In vetta: miele 20gr, pavesini 10 gr, pasta kinder 30gr + (dopo 15') thè zuccherato
	19,00 19,45	Arrivo a La Spina - km. 122 - post doccia	- n.d. - 57		15	
	20,40	Cena	117	7 (4+3)	130	- assaggi di prosciutti, formaggio, fave e fagioli - pappardelle cinghiale + polenta capriolo, carne 100gr, 1 cantuccio - ½ bicchiere di vino e ½ grappa
	23,30	Al coricarsi		13Tou		Toujeo 13 invece di 16 (-20%)

01/05	03,15	Notte	284	2,5		
	8,30	Risveglio/colazione	80	3,5	80	4 fette biscottate con marmellata + cppuccino
	11,15	Mattina	87		10	Mattinata seduto in riunione – h.11,15 miele 10gr
	13,10	Pranzo	115	7		
	17,05	Pomeriggio	118			
	20,15	Cena	235	9	120	Cena con pizza
	22,35	Dopo cena	172			
	23,20	Al coricarsi	89	16		Toujeo 16
	2,30	Notte	146			
02/05	7,30	Al risveglio	118			

NOTE:

- 1- L'ipo del Valico Moria (200---56) è dovuta alla persistenza della coda delle 4u di colazione ed alla basalizzazione della sera precedente (che non ho modificato (16u di Toujeo)**
- 2- La stabilità della salita Catria (108---101) è dovuta alla bassa FC media di 150-160 BPM, alla assenza di bolo in circolo ed alla buona integrazione fatta a Chiaserna**
- 3- Il 204 di Cagli (101---204) è dovuto alla eccessiva integrazione fatta in vetta al Catria ed alla bassissima FC della discesa**
- 4- L'ipo di monte Nerone (197---54, asintomatica salvo la fatica dal 4° km in poi) è dovuta alla FC più elevata (170 circa), alla basalizzazione della sera precedente, alla scarsa integrazione durante la salita (con FC di 170 dovevo integrare prima e più spesso)**
- 5- Nei giorni precedenti l'evento ho avuto molta instabilità con varie ipo notturne + la iper della notte del 29 aprile (370): come ha spiegato il Dott. Sudano, tale antefatto rende maggiormente instabile la glicemia durante l'evento.**