

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

Giorno	Ora	Momento/Attività/km.	Glicemia	Bolo/Basale	CHO	Note
29/04		Risveglio/colazione				
		Mattina				
		Pranzo				
		Pomeriggio				
		Cena				
		Al coricarsi				
30/04		Notte				
		Risveglio				
		Colazione				
		Partenza				
		Chiaserna (base Catria) – km.				
		Vetta Catria – km.				
		Cagli (base Petrano) – km-				
		Vetta Petrano – km.				
		Pianello (Base Nerone) – km.				
		Vetta Nerone – km.				
		Arrivo a La Spina - km.				
		Cena				
		Al coricarsi				
		Vetta Petrano				

