

**C&D @ Tre Monti 2017 – scheda personale per la raccolta dei dati di: BELLO ALESSIO**Ore di allenamento settimanale negli ultimi 3 mesi (media): **3/6**Numero di allenamenti settimanali negli ultimi 3 mesi (media): **3/4**Terapia insulinica praticata (micro infusore): **media 14gg 32.275 basale tipica 16,30**Episodi di ipo / iper negli ultimi 7 giorni (dal 22/04 al 29/04/2017): **2**

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

Ultimo valore di emoglobina glicata disponibile (valore e data): **7,5 del 10/02/2017**

Giorn	Ora	Momento/Attività/km.	Glicemia	Bolo/Basale	CHO	Note
29/04	08.00	Risveglio/colazione	74	2,6	40	CRUSCA, MIELE, CAFFE
	10.30	Mattina	150			
	13.20	Pranzo	100	6,7	79	FETTUCCHINE FUNGHI PORCINI, VERDURA
	15.30	Pomeriggio	187	H2,30 30%		USCITA BICI h 1.10 INTEGRATO 25 CHO
		Cena	148	6,2	85	
		Al coricarsi	255			CORREZIONE 0.5
30/04	04.00	Notte	159			
	07.23	Risveglio	138			
	08.00	Colazione		4,8	55	MUFFIE,CROSTATA, TORTA, CAFFE
		Partenza	346	1,0 / 50%		CORREZIONE
	10.47	Incrocio Serravalle	218	/ 30%	10	BARRETTA
	11.45		118	6h / 10%	20	PANINO PICCOLO PROSCIUTTO E FORMAGGIO
	12.47	Chiasema (Base Catria)	148		2	CAFFE, NOCCIOLINE
	13.33	¾ Catria	66		20	TRE BUSTINE ZUCCHERO

	14.01	Vetta Catria – km.	72		15	BARRETTA, 1 BANANA
	14.36	Pianello (Base Nerone) –	122	1,5	40	1 PANINO PROSCIUTO E FOR.+1/2 BIRRA
	15.10	.	126			
	16,12		92		10	BARRETTA
	16.35		125			
	18.07	Arrivo a La Spina – km 105	83			BANANA + SALI
	19.03		117			
	20.03	Cena	154	7,0	62	
	23.50	<b>Al coricarsi</b>	207			NO BOLO CORRETTIVO
<b>01/05</b>	05.00	Notte	157			
	08.45	Risveglio/colazione	128	2,7	33	CROSTATA, CAFFE
	10.30	Mattina	330	3,0		
	12.30	Pranzo	228	6,8	70	PASTA, PIADINA
	16.30	Pomeriggio	193			
	19.40	Cena	143	4,9		PASTA, FRUTTA
	22.55	Al coricarsi	54			FRUTTA

NOTE:

**W C&D**