

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

Ore di allenamento settimanale negli ultimi 3 mesi (media): 4/5h

Numero di allenamenti settimanali negli ultimi 3 mesi (media): 3/4

Terapia insulinica praticata (multi-iniettiva/micro/... basale tipica...): TEMPORANEAMENTE RITORNATO ALLA MULTI-INIETTIVA,
BASALE TRESIBA 13u , RAPIDA NOVORAPID 18/20 u

Episodi di ipo / iper negli ultimi 7 giorni (dal 22/04 al 29/04/2017): 3/4

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

Ultimo valore di emoglobina glicata disponibile (valore e data): 7,2% FEBBRAIO 2017

Giorno e ora	Momento/Attività/km.	Glicemia	Bolo/ Basale	CHO	Note (anche Descrizione Pasti, FC media nelle salite, ...)
<u>29/04</u> <u>6:30</u>	Risveglio/colazione	322	8	45	BASALE RIDOTTA VENERDI' SERA 20:30 12 UNITA'
8:45	Mattina	160			
13:00	Pranzo		6	75	
15:00	Pomeriggio (pre uscita in bici)	138			1/2 MISURINO SALI
17:25	Pomeriggio (post uscita in bici)	75			
20:30	Cena		10	90	BASALE 11 UNITA'

23:20	Al coricarsi	151			
<u>30/04</u> <u>6:45</u>	Risveglio	146			
7:30	Colazione		6	60	
10:00	Partenza	177			
10:30	Acquapartita			24	Gel
11:40	Cima salita Moria	55		15+15	Miele +Panino
12:00	Chiaserna (base Catria) – km. 34	63		15+15	2 bustine zucchero
13:30	Vetta Catria – km. 46	77		20+10	Panino + Miele TEMPO SCALATA 1h 03min DISTANZA 11km VELOCITA' MEDIA 10,2 km/h FC MAX 179 bpm FC MEDIA 164 bpm V.A.M. 830 m/h CADENZA MEDIA 70 giri/min
14:30	Fontana discesa Catria	132			
15:22	Cagli (base Petrano) – km.72	98		5+10	Ginseng + Panino
16:00	Pianello (Base Nerone) – km. 85	107		15+15	Miele + Panino

	Metà salita			30	Gel
17:41	Vetta Nerone – km. 100	93		15+15	Crostata + Miele TEMPO SCALATA 1h 21min DISTANZA 13km VELOCITA' MEDIA 9,7 km/h FC MAX 184 bpm FC MEDIA 171 bpm V.A.M. 766 m/h CADENZA MEDIA 66 giri/min
19:00	Arrivo a La Spina - km. 122	89	2	30+20	Sali recupero + Banana TEMP MOVIMENTO 6h 35min DISTANZA 120 km VELOCITA' MEDIA 18,3 km/h VELOCITA' MAX 65 km/h DISLIVELLO 3000m CONSUMO ENERGETICO 4600 kcal FC MEDIA 144 bpm FC MAX 183 bpm
20:25	Cena	221	-1 prima -4 dopo antipasti -6 finita cena	????	BASALE 10 UNITA'

00:00	Al coricarsi	155	1		
<u>01/05</u>	Notte				
6:50	Risveglio	155			
8:30	Colazione		6	50	
10:35	Mattina	76		10	
13:00	Pranzo		6		
16:15	Pomeriggio	256	2		
19:30	Cena	285	6		BASALE 13 UNITA'
23:00	Al coricarsi	190	1		

NOTE:

Ritornato , purtroppo , alla multi-iniettiva temporaneamente.

Ritengo che se avessi avuto il microinfusore e regolato come mio solito , avrei integrato meno durante l'attività . In quest'occasione ho dovuto alimentarmi più per non far scendere la glicemia invece che per reale bisogno fisico; ma , SUPPONGO e DOMANDONE PER I PIU' COMPETENTI , che questa continua assunzione di carboidrati e più insulina in corpo abbiano dato energie per il finale.