



*Il programma potrà subire variazioni ad opera dello Staff in base ad esigenze logistiche e/o meteorologiche, si raccomanda puntualità e collaborazione.*

*Nei giorni di venerdì e sabato saranno prenotabili momenti di “Question time”, appuntamenti individuali a cura dello staff medico con prenotazione a calendario (in aggiunta o in alternativa)*

## CAMP T1O 2023

### Giovedì 28 Settembre

- H 17.00-19.00 Check in, consegna materiale e briefing di benvenuto
- H 20.00-21.00 Cena con carbocounting
- H 21.15-23.00 **Presentazione del Camp 2023 a cura di Ilenia Favero e Andrea Guerra: staff, profili dei partecipanti, definizione gruppi e attività**

### Venerdì 29 Settembre

- H 7.15-8.30 Colazione con carbocounting
- H 8.30-11.30 Ciclisti: sessione atletica (bdc e mtb)  
Podisti: cenni di strutturazione allenamenti e di seguito sessione atletica

- H 12.30-13.30 Pranzo con carbocounting
- H 14.00-14.45 Ripartiamo dalla “**Fisiologia dell’esercizio fisico negli sport di endurance**” a cura del dott. Mario Vasta
- H 14.45-16.30 “**Insulinizzazione e attività fisica**” a cura dei dr. Mario Vasta e Maurizio Sudano
- H 16.30-17.00 Break
- H 17.00-18.00 “**Algoritmo e attività fisica**” a cura della dott.ssa Roberta Assaloni
- H 18.00-19.00 “**La sana alimentazione nell’atleta con diabete tipo 1**” a cura delle dott.sse Raimonda Muraro e Silvana Cum

*Le sessioni saranno divise ad intervalli con domande aperte dei partecipanti e discussioni dei casi...applichiamo alla realtà.*

- H 19.30-20.30 Cena con carbocounting
- H 21.00-23.00 “**Time In Outdoor**”: esperienze in attività di endurance, la libertà di sperimentare... e un’atleta!

### Sabato 30 Settembre

- H 7.15-8.00 Colazione
- H 8.30-13.00 Sessione lunga ciclisti bdc e mtb (*definizione gruppi la sera prima*) con pausa panino.  
Trasferimento in auto per i podisti per sessione atletica con pranzo al sacco.  
Al rientro breve spuntino in area “break”.
- H 14.30-15.30 “**Schemi alimentari e integrazioni ...obiettivo performance**” a cura del dott. Mario Vasta
- H 15.30-16.00 Break

H 16.00-17.30 **“Prevenzione dell’ipoglicemia o integrazione per la performance?”** a cura del dott. Maurizio Sudano

H 17.30-18.00 Break

H 18.00-19.00 **“Costruisco la mia strategia”** a cura della dott.ssa Roberta Assaloni

*Le sessioni saranno divise ad intervalli con domande aperte dei partecipanti e discussioni dei casi...applichiamo alla realtà.*

H 19.30-20.30 Cena con carbocounting

H 20.45-21.15 Definizione gruppi e percorsi per la domenica a cura dello staff

H 21.30-23.00 **“The Show” in piscina termale!**

### **Domenica 01 Ottobre**

H 7.15-8.30 Colazione con carbocounting

H 8.00-9.00 *Deposito bagagli in sala*

H 8.30-12.00 Sessione atletica per ciclisti bdc e mtb

H 10.00-11.30 Sessione atletica per podisti

H 13.00-14.30 Pranzo con carbocounting

H 14.30-16.00 **Conclusione e saluti a cura dello staff!**

