

# UTMB METABOOK • 169K 9800D+ 35H05

GG	TIME	KM	ALT	D+	RANK	SITUATION	BG	BASAL	BOLUS CHO	NOTE NUTRIZIONALI TERAPEUTICHE	
VEN	11.30	<b>PRE-GARA</b>				MONTRC	156	6U		BASALE ANTICIPATA DI 1 ORA E RIDOTTA DEL 25% (6 VS 8)	
VEN	11.45					MONTRC	-		10U	PASTO (E RELATIVO BOLO) A 4H45 DALLO START	
VEN	14.30					CHAMONIX	110		120		
VEN	4.15 p.	-	-	-	-	CHAMONIX	87		45	2 BISCOTTI ROSSI (12CHO) + 1 MUFFIN GRANO SARACENO (33CHO)	
VEN	4.30 p.	0	1035	-		START RACE					
VEN	6.30 p.	14	1766		1095°	DELEVRET			24	1 BARRETTA ISOSTAD ALLA FRUTTA	
VEN	7.22 p.	21	810	955	1022°	ST GERVAIS	288		30	20 CC COCA + 1 FETTA DI ARANCIA GROSSA	
VEN	9.10 p.	31	1170	1581	860°	LES CONTAMINES	247		10	2 CRACKERS + TE' CALDO AMARO	
VEN	10.37 p.	39	1706			LA BALME			25	MINISTRINA + FETTA DI PANE + THE' CALDO AMARO	
SAB	12.06 m.	44	2443	2911		CX DU BONHOMME		STRISCE NON UTILIZZABILI	45	PASTA E FAGIOLI + FETTA DI PANE + THE' CALDO AMARO	
SAB	12.56 m.	49	1549		732°	LES CHAPIEUX IN					
SAB	1.14 m.					LES CHAPIEUX OUT					
SAB	3.20 m.	60	2516	3863		COL DE LA SEIGNE				12	PANE ARABO CON PROSCIUTTO (12 CHO)
SAB	4.04 m.	64	1970		706°	LAC COMBAL				20	MINISTRINA + THE' CALDO
SAB	5.10 m.	68	2435	4326		MONT FAVRE					
SAB	05.59	73	1956			COL CHECROUIT				35	PANE ARABO CON PROSCIUTTO + COCA COLA 20 CC
SAB	6.54 m.	77	1200	4337	665°	COURMAYEUR IN	225		TEST KETONI =0	3U	BOLO DI ANALOGO ULTRARAPIDO. MISURATI KETONI ... = 0
SAB	7.52 m.					COURMAYEUR OUT	1 SINIFLEX			90	70 GR PASTA + SORSO COCA + MEZZO BARRETTONE ENERVIT
SAB	9.14 m.	82	1989			RIF. BERTONE				30	20 CC COCA + MINISTRINA
SAB	10.30 m.	89	2010	5433		RIF. BONATTI	70		52	20 CC COCA + MINISTRINA + MINI BARRETTA (14CHO)	
SAB	11.24 m.	94	1769		628°	ARNUVA	85		60	5 FETTE DI PANE CON MOCETTA + 20CC COCA	
SAB	12.48 p.	99	2537	6292		COL FERRET					
SAB	-	102	2071			LA PEULE	LIEVE IPO AVERITA		43	15 CC COCA + PANE ARABO 12 CHO + MICROBARRETTA (14)	
SAB	2.13 p.	108	1598		531°	LA FOULY IN	174		25	BOCCONCINO DI PANE + PANE CON UVETTA + PASTIGLIA POLASE	
SAB	2.34 p.					LA FOULY OUT		6U		BASALE (6U VS 8 - 25%): RITARDATO BASALE VISTA LA "CODA DA BOLO"	
SAB		117	1151			PRAZ DE FORT					
SAB	4.51 p.	122	1477	7057	477°	CHAMPEX LAC IN	96		100	100 GR PASTA + PANE PER SCARPETTA + CAFFE' AMARO	
SAB	5.20 p.					CHAMPEX LAC OUT	-				
SAB	7.06 p.	132	1987	7748		BOVINE			15	SUCCO DI ARANCIA DILUITO	
SAB	8.15 p.	139	1300		408°	TRIENT IN	184		40	MINISTRINA CON 2 FETTE DI PANE	
SAB	8.40 p.					TRIENT OUT		6U		BASALE DELLA SERA (6 VS 12 = RID 50%)	
SAB	9.56 p.	145	2027	8757		CATOGNE			10	SORSO SUCCO D'ARANCIA DILUITO	
SAB	10.54 p.	149	1260		359°	VALLORCINE IN	117		48	10 CC COCA + 3/4 FETTINE DI PANE CON FORMAGGIO (POCO)	
SAB	11.13 p.					VALLORCINE OUT				POLASE IN PASTIGLIA	
DOM	1.25 m.	157	2137	9687		TETE AUX VENT			10	SORSO SUCCO D'ARANCIA DILUITO	
DOM	2.10 m.	160	1860			LA FLEGERE			24	MINIBARRETTA (14) + SORSO COCA COLA (10)	
DOM	3.35 m.	169	1035	9796	345°	CHAMONIX	-		30	2 MINI FETTE DI PANE CON FORMAGGIO + 1 BIRRA DA 33 CC	
<b>FINISHER :-)</b>							1 SINIFLEX				
DOM	05.00	<b>DOPO GARA</b>				MONTRC HOTEL	178		6U	100	PANE CON FORMAGGIO GRANA + JOGURT + BIRRETTA + BISCOTTI CON NUTELLA + MINI MUFFIN
DOM	09.00					RISVEGLIO	206				
<b>CRISTIAN AGNOLI</b>		<b>VR</b>	ESORDIO 2005,0	LAST A1C 7,1	TOT UI BOLO 19 (DI CUI 3 IN AF)	AVG BG 159	TOT UI BASALE 18	TOT CHO 1043	ALTRI DATI: CAMBIO SCARPE @ COURMAYER: DA TRABUCO A HOKA. 10 MISURAZIONI GLICEMIE IN 35 ORE, BEVUTO DA 6 A 7 LITRI D'ACQUA ESCLUSI BRODINI CAFFE', THE' CALDO, COCA COLA E SUCCO D'ARANCIA). TEMPERATURE DIURNE 18-28° GRADI. NOTTURNE: MIN 4°C COL DE LA SEIGNE. CIELO SERENO.		
ETA'	41	TERAPIA	MI	I:CHO	1_15 • 1_10 • 1_10	153 (IN AF)	12 (IN AF)	813 (IN AF)			