

# DOSSIER ROAD MAP

a cura di Diabete No Limits Onlus  
[www.diabetenolimits.org](http://www.diabetenolimits.org)

## FIRENZE 2008 MELLITO MARATHON ROAD MAP



MELLITO:RUNNER  
[www.diabetenolimits.org](http://www.diabetenolimits.org)

*diabetes is the question? running is the answer!*

*Disclaimer: raccolta dati a scopo informativo, senza pretesa di verità scientifica, senza pretesa di precisione matematica e/o statistica!*

PROFILO SPORTIVO METABOLICO

NOME	MAURIZIO	GUS	CRISTIAN
CITTA	TERAMO	ROMA	VERONA
ETA'	46	43	37
TIPO DIABETE	Dm1	Dm1	Dm1
ANNO DIAGNOSI	1983	2000	2005
ANNI DI DIABETE	25	8	3
ULTIMA HBA1C	7,00	6,00	6,90
TERAPIA IN ATTO:	MI LANTUS+HUMALOG	MI LANTUS+HUMALOG	MI LEVEMIR+NOVORAPID
UNITA' BASALE	18	DA 12 A 14	DA 10 A 12
UNITA' RAPIDA	18	DA 15 A 23	DA 10 A 13
UNITA' PER PASTO	3+10+5	3 + 6/10 + 6/10	2/3+4/5+4/5
TOTALE UNITA'	36	27/31	DA 20 A 24
RAPPORTO INSU:CHO	N.D.	DA 1:30 A 1:50	1:25 A 1:40
PESO (KG) A INIZIO ROAD MAP	68	62	71,5
PESO (KG) A FINE ROAD MAP	67 [-1 KG]	63 [+1]	69 [-2,5]
ALTEZZA IN CM	170	170	176
CONTROLLI GIORNALIERI	DA 4 A 6	DA 2 A 6	DA 6 A 8
GLUCOMETRO/I	AVIVA / ONE TOUCH	COMPACT PLUS	AVIVA + COMPACTPLUS
CONTROLLO GLICEMIA DURANTE AF	PRIMA E DOPO Si / DURANTE NO	PRIMA E DOPO Si / DURANTE QUASI MAI	PRIMA E DOPO SEMPRE / DURANTE SEMPRE > 1H
PRIMATO MEZZA RECENTE (6 MESI)	01.21.00	01.25.00	01.25.00
PRIMATO MARATONA	03.00.17	03.09.30	03.09.29
SCARPE UTILIZZATE	A3 / A2	A3 LEGGERA	A 3 LEGGERA 320 GR
OBIETTIVO MARATONA	SOTTO LE 3H	3H - 3H05	3H05-3H10
TIPO RUNNER	PODISTA PURO	PODISTA PURO	POLIVALENTE (BICI RUNNING)

COMPENSO METABOLICO / DATI

NOME	MAURIZIO	GUS	CRISTIAN
<b>ADEGUAMENTI TERAPIA 1/ OSSERVAZIONI SU INTEGRAZIONI</b>	LIEVI RIDUZIONI LANTUS (1-2 UNITA')	RIDUZIONE LANTUS 10-15% ANTICIPO PASTO PREGARA O ALLENAMENTO A 3 H PRIMA CON SOMMINISTRAZIONE ULTRARAPIDA	PROGRESSIVA RIDUZIONE LEVEMIR FINO A 30% (PASSATO IN 8 SETTIMANE DA 14/15 A 10/11)
<b>ADEGUAMENTI TERAPIA 2 / OSSERVAZIONI SU INTEGRAZIONI</b>	LIEVI RITOCCHI 1-2 U DI ULTRARAPIDA	EX 1: LUNGO DA 30 KM A 4'20 AL KM 2 CHEER PACK DA 30 GR AL 12/24 KM GL. INIZIO 164 GL. FINE 108	RAPIDA AL MATTINO SOLO SE 2H30 PRIMA INIZIO SEDUTA
<b>ADEGUAMENTI TERAPIA 3/ OSSERVAZIONI SU INTEGRAZIONI</b>	MOLTO ATTENTO NELL'INTEGRAZIONE DI CHO PRE E DURANTE!	EX 2: LUNGO 34 KM ASSUNTO 4 COMPRESSE ULTIMATE SUPER TURBO DA 2,97 G. GL. INIZIO 125 META' 75 FINE 65	NO RAPIDA AL RISVEGLIO CON ALLENAMENTO MATTUTINO RAVVICINATO. SENSIBILE RIDUZIONE RAPIDA AL PASTO SUCCESSIVO
<b>ALTRE OSSERVAZIONI</b>	GL. 305, 2 U HUMALOG E PARTE DOPO MEZZORA, al 7°km IPO, ALLENAMENTO SOSPESO E 2 BUSTINE DI ZUCCHERO		Sto valutando passaggio a Apidra come ultrarapida
<b>INTEGRATORI UTILIZZATI</b>	PRIMA: SUCCO DI FRUTTA, BUSTINA DI ZUCCHERO, BUSTINE DI MIELE, BISCOTTI AI CEREALI - DURANTE: BUSTINE DI MIELE, CHEERPACK ENERVITENE, TAVOLETTA ENERVIT GT	TESTATO VARIE MARCHE DI CHEERPACK 25-30GR MALTODESTRINE E PASTIGLIE TIPO ENERVITENE	BUSTINE MIELE 6 GR, CHEERPACK DA 25/30 GR MALTODESTRINE, PASTIGLIE ENERVITENE, CIOCCOLATINI, CIALDE DI RISO SOFFIATO AL CIOCCOLATO, BUSTINE DI ZUCCHERO, COCA COLA O RED BULL COLA
<b>MEDIA GLICEMI INIZIO AF</b>	160	DATI NON SUFFICIENTI	124
<b>VALORE Più ALTO</b>	305	440	224
<b>VALORE Più BASSO</b>	66	125	77
<b>NOTE</b>	SE GLICE BASSA INTEGRA, 30 MIN, E PARTE!	NON PORTATO ALL'INVIO DATI GLICEMICI	2 V > 200 DOPO COLAZ. SENZA RAPIDA
<b>MEDIA GLICEMIA DURANTE AF</b>	NON RILEVA GLICEMIE NEL DURANTE	1 SOLA RILEVAZIONE	106
<b>VALORE Più ALTO</b>	***	75 PARTENDO DA 125	***
<b>VALORE Più BASSO</b>	***		NOTA: 2 IPO LIEVI CORRETTE!
<b>NOTE</b>	****	RARAMENTE SI CONTROLLA	RILEVATE SOLO NEI LUNGHI
<b>MEDIA GLICEMIA FINE AF</b>	100	SOLO 3/4 RILEVAZIONI (220;108;127;65)	91
<b>VALORE Più ALTO</b>	166	220	170
<b>VALORE Più BASSO</b>	52 (INTERRUZIONE SEDUTA)	65	60
<b>NOTE</b>	VALORE PIU' BASSO ALLA FINE COINCIDE CON ALLENAMENTO CON VALORE Più ALTO ALL'INIZIO	NON PORTATO ALL'INVIO DATI GLICEMICI	NON HO MAI INTERROTTO UN ALLENAMENTO PER IPO, SOLO RIDOTTO INTENSITA'
<b>MEDIA GLICEMIA RISVEGLIO</b>	117	DATI NON SUFFICIENTI	98
<b>VALORE Più ALTO</b>	160	229	137
<b>VALORE Più BASSO</b>	72	60	60
<b>NOTE</b>	90% RILEV. TRA 90-130	NON PORTATO ALL'INVIO DATI GLICEMICI	

NOME	MAURIZIO	GUS	CRISTIAN
ALLENAMENTI SVOLTI/PREVISTI	37/50	36/50	39/45
ALLENAMENTI SETTIM.PREVISTI	DA 4 A 6	DA 4 A 6	DA 3 A 6
ALLENAMENTI IN SOLITUDINE O IN COMPAGNIA	SOLO	SOLO/GRUPPO	SOLO/RARAMENTE IN COMPAGNIA
NOTE SU ATLETA O PREPARAZIONE	ATLETA AMATORE EVOLUTO ... VALE AMPIAMENTE SOTTO LE 3H ... DEVE SOLO FARLO! A FINE OTTOBRE CORSO MARATONA DI VENEZIA IN POCO Più DI 3 H	INIZIATO PREPARAZIONE A LUGLIO ... CON PROGRAMMA LUNGO MASSINI!	PROGRAMMA MODIFICATO PER PROBLEMI FISICI E DI FORMA ... COMPROMESSO TRA ALBANESI E QUELLO CHE RIUSCIVO A DARE. LUNGHISSIMO ALLEGRO AL POSTO DEL RITMO GARA + 5/7" . MANCA LAVORO LIPIDICO A RITMO GARA PREVISTO
PREPARAZIONE SEGUITA (TIPO E DURATA)	TABELLA PERSONALE PER CERTI ASPETTI SIMILE DNL	PROGRAMMA MASSINI	DNL ALBANESI
KM S1 (ROAD MAP INIZIATA 22 SETT)	5 GG X 92 KM	STOP SOLO 1GG X 10 KM	4 GG X 63 KM
KM S2	5 GG X 70 KM	4 GG X 57 KM	5 GG X 75 KM
KMS3	STOP PER INFORTUNIO	5 GG X 80 KM	3 GG X 57 KM
KMS4	5 GG X 80 KM	5 GG X 80 KM	4 GG X 74 KM
KMS5	4 GG X 80 KM	5 GG X 57 KM	3 GG X 66 KM
KMS6	3 GG X 45 KM	4 GG X 67 KM	5 GG X 79 KM
KMS7	5 GG X 97 KM	STOP SOL 1GG X 21 KM	5 GG X 92 KM
KMS8	4 GG X 56 KM	5 GG X 67 KM	3 GG X 45 KM
KMS9	3 GG X 41 KM	4 GG X 56	4 GG X 65 KM
KM S10 ESCLUSA MARATONA	3 GG X 30	3X35KM	3 GG X 30 KM
KM PERCORSI NELLE 10 SETTIMANE	<b>KM 591</b>	<b>KM 530</b>	<b>KM 646</b>
NR SEDUTE RIPETUTE	6	6 (3 LUNGHE 3 BREVI)	5/39
NR LUNGHISSIMI	3 (33K 4,04, / 42 KM 4,17 / 28 KM 4'15)	3 (30 K 4H19, 34K FP, 32 KM FP)	6 (2X27 FL+FP, 1X29 FP, 2X32 RG+15, 1X 33 RG+7 FALLITO)
GARE DURANTE ROAD MAP	MARATONA DI VENEZIA, 30 KM COMP, HM RIVA, HM PESCARA, 33 KM ASCOLI PICENO	MEZZA DI RIVA IN 1H25, 10K IN 37'	2 (1 H IN PISTA, 1 HM RIVA)
FONDO PROGR. NR SEDUTE	8	10	14/39
FONDO MEDIO	2		2/39 (TEST A RG)
FONDO LENTO NR SEDUTE	9	10	10/39
ALTRO TIPO DI SEDUTA 1	6 ALLENAMENTI VELOCI (INCLUDE 2 HM A TUTTA)	1 HM AL MEGLIO / 2 GARE DA 10K TIRATE!	
ALTRO TIPO DI SEDUTA 2	3 SEDUTE DA 21K A RG (4'15")	1 SED. 21 K COLLINARI C/VAR. RITMO	
ORARIO ALLENAMENTO	LUN VEN SERALE/ SAB DOM MATTINA	LUN VEN SERA O PRANZO + SAB DOM MATT	LUN VEN P.P.SERALE/ SAB DOM MATT
ALLENAMENTI SALTATI	13 SEDUTE	14 SEDUTE	6 SEDUTE
MOTIVO SALTO/FALLIMENTO SEDUTA DI ALLENAMENTO	6 X DISTORSIONE 1 X IPO 6 X SCELTA	12 X IMPEGNI O SCELTA PERSONALE 2 X RAFFREDDORE	4 X LOMBALGIA 2 X SVOGLIATEZZA
IPO IN ALLENAMENTO	1 EPISODIO CON INTERRUZIONE	NO, 1 IPER (440) PRIMA DI UN LUNGO FINITO CON 220	RARE E NON SONO CAUSA DI INTERRUZIONE
IPO/IPER POST ALLENAMENTO	NON SCOMPENSI GRAVI	RARI EPISODI LIEVI IPO (60!) AL RISVEGLIO	NON VERIFICATE

NOME	ALESSANDRO	CARLO	ALBERTO
CITTA'	ORISTANO	PALERMO	MILANO
ETA'	38	45	28
TIPO DIABETE	Dm1	Dm1	Dm1
ANNO DIAGNOSI	1979	2003	2007
ANNI DI DIABETE	29	5	1
ULTIMA HBA1C	6,20	6,80	6,30
TERAPIA IN ATTO:	MI LANTUS+HUMALOG	MI LANTUS+HUMALOG	MI SOLO APIDRA
UNITA' BASALE	22	25	NN
UNITA' RAPIDA	12	18/20	9
UNITA' PER PASTO	4+4+4	N.N.	3+3+3
TOTALE UNITA'	34	43/45	9
RAPPORTO INSU:CHO	N.D.	N.D.	N.D.
PESO (KG) A INIZIO ROAD MAP	62	74	63
PESO (KG) A FINE ROAD MAP	60,5 [-1,5]	73 [-1]	63
ALTEZZA IN CM	165	182	175
CONTROLLI GIORNALIERI	5	2 0 3	DA 4 A 6
GLUCOMETRO/I	ONE TOUCH	FREESTYLE	MENARINI
CONTROLLO GLICEMIA DURANTE AF	PRIMA E DOPO, DURANTE TALVOLTA	PRIMA E DOPO SI	PRIMA E DOPO SI
PRIMATO MEZZA RECENTE (6 MESI)	01.30.00	N.N.	01.37.00
PRIMATO MARATONA	AL DEBUTTO	03.24.00	4.03
SCARPE UTILIZZATE	ASICS CUMULUS	ASICS NIMBUS 9	A 4
OBIETTIVO MARATONA	3H20- < 3H30	3H20	3H45
TIPO RUNNER	PODISTA PURO	PODISTA PURO	PODISTA PURO

COMPENSO METABOLICO / DATI

NOME	ALESSANDRO	CARLO	ALBERTO
ADEGUAMENTI TERAPIA 1	SPOSTAMENTO DA H 13 A H 22 SOMMINISTRAZIONE LANTUS E RIDUZIONE 2 U A PARTIRE DA 5a SETTIMANA	NESSUNA COMUNICAZIONE IN TAL SENSO	DIABETICO DI RECENTISSIMO ESORDIO
ADEGUAMENTI TERAPIA 2	LIEVISSIME RIDUZIONI HUMALOG PRIMA DEI PASTI (-1/2 U) MA NE FA RELATIVAMENTE POCA!	SPORADICHE CORREZIONI IPERGLICEMIE CON 2/3 U PRIMA DI PARTIRE PER ALLENAMENTO	COLAZIONE CON 2-3U APIDRA 2H30-3H PRIMA DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO
ADEGUAMENTI TERAPIA 3	LIEVEMENTE IPERTESO : PRENDE PASTIGLIA? CHIEDERE CONFERMA!	QUALCHE ALLENAMENTO A DIGIUNO ANCHE CON GLICEMIE DI PARTENZA < 200	LIEVI CORREZIONI 1-2 U ANCHE IN CASO DI LIEVI IPERGLICEMIE (TIPICO DA NEO DIAB)
ALTRE OSSERVAZIONI	POCHI CONTROLLI NEL DURANTE: LEGISLAZIONE REGIONALE SARDA RESTRITTIVA SU STICK!		
INTEGRATORI UTILIZZATI	DURANTE SEDUTE: SUCCO DI FRUTTA E BUSTINE DI MIELE. DA 100 A 350 ML ... CIRCA 100 ML OGNI 10 KM	ENERVITENE GEL, GATORADE. 12 K INTEGRA CON MEZZA BOTTIGLIA GATORADE	GEL APTONIA CHEERPACK NEL DURANTE. PRIMA: BISCOTTO, SFOGLIA AL CIOCCOLATO, PASTIGLIA ENERVITENE, FETTE BISCOTTATE CON MARMELLATA, MELA
MEDIA GLICEMI INIZIO AF	118	240	120
<b>VALORE Più ALTO</b>	199	320	180
<b>VALORE Più BASSO</b>	76	125	75
<b>NOTE</b>	SU 25 RILEVAZ. 4<100, 13<150 8 <200	SOLO 3 V SU 22 <200	
MEDIA GLICEMIA DURANTE AF	NON RILEVATE	NON RILEVATE	RILEVATA SOLO 1 VOLTA
<b>VALORE Più ALTO</b>	****	***	****
<b>VALORE Più BASSO</b>	****	***	****
<b>NOTE</b>	CARENZA DI STRISCE	***	****
MEDIA GLICEMIA FINE AF	99	161	91
<b>VALORE Più ALTO</b>	191 (3 H DOPO LA FINE)	340	151
<b>VALORE Più BASSO</b>	34 IPO!	94	60
<b>NOTE</b>	ALCUNI VALORI RILEVATI 1 H E PASSA DOPO LA FINE DELL'AF. SU 28 CONTROLLI (TRANNE QUELLI RITARDATI) TUTTI <110	SOLO 4 V < 140	-
MEDIA GLICEMIA RISVEGLIO	113	137	121
<b>VALORE Più ALTO</b>	211	DATI NON SUFFICIENTI	269
<b>VALORE Più BASSO</b>	61	DATI NON SUFFICIENTI	94
<b>NOTE</b>	RARE TENDENZE A IPO NOTTURNE CORRETTE CON SUCCHI!	COMUNICATO SOLO 3 RILEVAZ.	1 RIL > 200 1 >150 TUTTE LE ALTRE 94-140

NOME	ALESSANDRO	CARLO	ALBERTO
ALLENAMENTI SVOLTI/PREVISTI	34/40	30/55	37/40
ALLENAMENTI SETTIM.PREVISTI	4	DA 5 A 6	4
ALLENAMENTI IN SOLITUDINE O IN COMPAGNIA	IN COMPAGNIA ANCHE DEL PROPRIO DIABETOLOGO	COMPAGNIA	SOLO
NOTE SU ATLETA O PREPARAZIONE	1 ALLENAMENTO INTERROTTO E NON RIPRESO PER IPO!	PREPARAZIONE PARTITA DA 1A SETT DI SETTEMBRE	PROBLEMA AL COLLO DEL PIEDE NELL'ULTIMA SETTIMANA
PREPARAZIONE SEGUITA (TIPO E DURATA)	DNL ALBANESI	TABELLA PERSONALE	DNL ALBANESI
KM S1 (ROAD MAP INIZIATA 22 SETT)	4 GG X 64 KM	STOP INFORTUNIO	4 GG X 60 KM
KM S2	3 GG X 60 KM	STOP INFORTUNIO	5 GG X 63 KM
KMS3	3 GG X 45 KM	5 GG X 65 KM	4 GG X 64 KM
KMS4	5 GG X 85 KM	3 GG X 35 KM	4 GG X 73 KM
KMS5	3 GG X 69 KM	5 GG X 72 KM	3 GG X 73 KM
KMS6	2 GG X 26 KM	5 GG X 88 KM	4 GG X 77 KM
KMS7	5 GG X 82 KM	5 GG X 63 KM	4 GG X 71 KM
KMS8	4 GG X 60 KM	STOP MAL DI SCHIENA	4 GG X 61 KM
KMS9	3 GG X 45 KM	4 GG X 50 KM	5 GG X 61 KM
KM S10 ESCLUSA MARATONA	2 GG X 30 KM	3 X 35 KM	RIPOSO
KM PERCORSI NELLE 10 SETTIMANE	<b>KM 566</b>	<b>KM 408</b>	<b>KM 613</b>
NR SEDUTE RIPETUTE	7	3	5
NR LUNGHISSIMI	5 (2X28, 2X33, 1 X36)	NR 2 (1X 27KM + 1X36KM)	5 (1X23KM, 1X28KM FP, 2X33KM, 1X36KM)
GARE DURANTE ROAD MAP	HM RIVA DEL GARDA	HM PALERMO	2 HM (MONZA E RIVA D/G)
FONDO PROGR. NR SEDUTE	4 SU 34	3	12
FONDO MEDIO	3 SU 34	6	
FONDO LENTO NR SEDUTE	14 / 34	11	9
ALTRO TIPO DI SEDUTA 1	1 HM A TUTTA	2 MEZZE MARATONE A RITMO GARA PREVISTO SU MARATONA	1 CAMMINATA PASSO SVELTO
ALTRO TIPO DI SEDUTA 2		"CORSA SVELTA" (NON MEGLIO SPECIFICATA): NR 3 SEDUTE	3 TEST RG (12-15-21K) + 2 MEZZE MARATONE A TUTTA
ORARIO ALLENAMENTO	LUN VEN SERALE/ SAB DOM MATTINA	PAUSA PRANZO E MATTINA	LUN VEN SERALE/ SAB DOM MATTINA
ALLENAMENTI SALTATI	6 SEDUTE	16 (3 SETTIMANE CIRCA)	3 SEDUTE (ULTIMA SETTIMANA)
MOTIVO SALTO/FALLIMENTO SEDUTA DI ALLENAMENTO	5 X METEO/IMPEGNI/POCA VOGLIA 1 X IPO	STRAPPO POLPACCIO / LOMBALGIA	STANCHEZZA / DOLORE PIEDE
IPO IN ALLENAMENTO	1 IPO LO HA COSTRETTO A INTERROMPERE, ALTRE SOLO RALLENTATO	NON RILEVATE	LIEVI IPOGLICEMIE IN 4/5 CASI
IPO/IPER POST ALLENAMENTO	QUALCHE PROBLEMA IPER AL RISVEGLIO	1 IPER DA 340 DOPO RIPETUTE MA SPESSO GL.> 200 (PARTE ALTO)	LIEVI IPO SEMPRE CORRETTE



PROFILO SPORTIVO METABOLICO

NOME	ANGELO	MARCELLO	ENRICO
CITTA	NUORO	ORISTANO	PARMA
ETA'	56	50	50
TIPO DIABETE	Dm1	Dm1	Dm1
ANNO DIAGNOSI	2006	1986	1977
ANNI DI DIABETE	2	22	32
ULTIMA HBA1C	7,20	6,90	7,40
TERAPIA IN ATTO:	MI LEVEMIR+NOVORAPID	MI LANTUS+HUMALOG	MI LANTUS+HUMALOG
UNITA' BASALE	10 U (ALLE H 10,00)	26	15
UNITA' RAPIDA	15	18	6
UNITA' PER PASTO	*+6+9	3+7+8	2+2+2
TOTALE UNITA'	25	44	21
RAPPORTO INSU:CHO	N.D.	R 1:12	N.D.
PESO (KG) A INIZIO ROAD MAP	68	77	83
PESO (KG) A FINE ROAD MAP	68	77 ... NEMMENO UN GRAMMO	83
ALTEZZA IN CM	175	172	179
CONTROLLI GIORNALIERI	4	DA 3 A 7	N.D.
GLUCOMETRO/I	ONE TOUCH	AVIVA	ONE TOUCH
CONTROLLO GLICEMIA DURANTE AF	N.D.	PRIMA DOPO SI, DURANTE TALVOLTA	N.D.
PRIMATO MEZZA RECENTE (6 MESI)	01.36.00	01.44.00	02.00.03
PRIMATO MARATONA	03.45.00	04.06.00	NN
SCARPE UTILIZZATE	MIZUNO (NON SO TIPO CREDO A3 COMPRATA SU INTERNET)	A3	A3
OBIETTIVO MARATONA	3H35-3H45	SOTTO LE 4H	FINIRE CON DIGNITA'
TIPO RUNNER	PODISTA PURO	PODISTA PURO	PODISTA PURO



COMPENSO METABOLICO / DATI

NOME	ANGELO	MARCELLO	ENRICO
ADEGUAMENTI TERAPIA 1	CHIDERE SE FA INSULINA A COLAZIONE! NON CHIARO DA PROFILO! COFERMA ORARIO SOMM. LEVEMIR!	RIESCE A CORRERE SENZA APPARENTE PERDITA DI RENDIMENTO CON VALORI GLICEMIA BASSI (60/80) IPO PRESENTI MA SEMPRE CORRETTE	RIDUZIONE 1-2 UNITA' LANTUS
ADEGUAMENTI TERAPIA 2	CORREGGE CON 2 U DI HUMALOG RARE E SPORADICHE IPERGLICEMIE > 240	RIDUZIONE LANTUS 15% / LIEVI RITOCCHI DOSAGGI ULTRARAPIDA E TALVOLTA NIENTE RAPIDA A COLAZIONE (IPERGLICEMIA PILOTATA)	RIDUZIONE RAPIDA NON VALUTABILE STANTE LE MICRODOSI SOMMINISTRATE (2+2+2)
ADEGUAMENTI TERAPIA 3		CON VALORI 80-120 MG/DL DA 30 A 40 GR PRIMA DI PARTIRE E 10 GR NEL DURANTE PER > 1H	
ALTRE OSSERVAZIONI	CON VALORI SOTTO >100 INTEGRA CON BARRETTA O MIELE DI CASTAGNO PRIMA DI PARTIRE IN BASE ALLA DURATA	CON VALORI DI PARTENZA > 130 MG/DL 26 GR CHO BASTANO PER 1H-1H120 DI CORSA	IPER POST CENA E IPO MATTUTINA
INTEGRATORI UTILIZZATI	INTEGRAZIONE COSTANTE A SENSAZIONE CON: BANANA, MIELE DI CASTAGNO; ZOLLETTE; CIALDA RISO AL CIOCCOLATO; ENERVIT PASTIGLIA; BARRETTA CEREALI, THE/CAFFÈ DOLCE	CHEERPACK MALTODESTRINE DA 26 GR, MIELE, BISCOTTINI	MARMELLATA E CHO NON MEGLIO SPECIFICATI
MEDIA GLICEMI INIZIO AF	152	141	TREND DICHIARATO 150
<b>VALORE Più ALTO</b>	247	230	***
<b>VALORE Più BASSO</b>	75	76	***
<b>NOTE</b>	MOLTO ATTENTO A CORREGGERE!	3 V > 200, 3 V < 100 TOT 27 RIL.	DATI NON SUFFICIENTI
MEDIA GLICEMIA DURANTE AF	NON RILEVATE	81	NON RILEVATA
<b>VALORE Più ALTO</b>	***	162	***
<b>VALORE Più BASSO</b>	***	60	***
<b>NOTE</b>	***	RILEVA SOLO LUNGHI	DATI NON SUFFICIENTI
MEDIA GLICEMIA FINE AF	96	94	TREND DICHIARATO 150/180
<b>VALORE Più ALTO</b>	186	152	***
<b>VALORE Più BASSO</b>	52	55	***
<b>NOTE</b>		BUONE PRESTAZIONI ANCHE CON VALORI BASSI	***
MEDIA GLICEMIA RISVEGLIO	126	114	***
<b>VALORE Più ALTO</b>	206	169	***
<b>VALORE Più BASSO</b>	80	IPO	***
<b>NOTE</b>	17 RILEVAZIONI (4 TRA 177 - 206)	17 RILEVAZIONI (2 > 150)	DATI NON SUFFICIENTI



PREPARAZIONE ATLETICA

NOME	ANGELO	MARCELLO	ENRICO
ALLENAMENTI SVOLTI/PREVISTI	17/30	30/40	30/30 DA CONFERMARE!
ALLENAMENTI SETTIM.PREVISTI	3	4	3
ALLENAMENTI IN SOLITUDINE O IN COMPAGNIA	SOLO ?	IN COMPAGNIA ANCHE DEL PROPRIO DIABETOLOGO	SOLO
NOTE SU ATLETA O PREPARAZIONE	ATLETA CAPARBIO ... PROBLEMI DI TEMPO E FISICI ALLE ANCHE	PREPARAZIONE INIZIATA IL 1° SETTEMBRE.	3 USCITE DA 1H 1H20 1H40 SENZA OBIETTIVI A SENSAZIONE
PREPARAZIONE SEGUITA (TIPO E DURATA)	PROGRAMMA PERSONALE CON SPUNTI TRATTI DA DNL	DNL ALBANESI -	NESSUN PROGRAMMA POCHI KM E DATI DESUNTI DA TELEFONATE E SPORADICHE MAIL
KM S1 (ROAD MAP INIZIATA 22 SETT)	2 GG X 30 KM	3 GG X 60 KM	3 GG X 40 KM
KM S2	3 GG X 40 KM	4 GG X 64 KM	3 GG X 40
KMS3	2GG X 38 KM	4 GG X 59 KM	3 GG X 40
KMS4	2 GG X 33 KM	4 GG X 82 KM	3 GG X 40
KMS5	2 GG X 48 KM	2 GG X 44 KM	3 GG X 40
KMS6	1 GG X 23	2 GG X 42 KM	3 GG X 40
KMS7	2 GG X 44	4 GG X 77 KM	3 GG X 40
KMS8	2 GG X 33 KM	3 GG X 40 KM	3 GG X 40
KMS9	1 GG X 21	2 GG X 26 KM	3 GG X 40
KM S10 ESCLUSA MARATONA	2 GG X 20 KM	2GG X 20 KM	2 GG X 20
KM PERCORSI NELLE 10 SETTIMANE	<b>KM 330</b>	<b>KM 514</b>	<b>KM 380</b>
NR SEDUTE RIPETUTE	3	4	****
NR LUNGHISSIMI	2 X 28 KM	6 (1X24, 2X28, 1X30, 1X28+8 BIGIORNALIERO, 1X36)	1 VOLTA CORSO 2H35 (ca 28K)
GARE DURANTE ROAD MAP	HM RIVA DEL GARDA	HM RIVA DEL GARDA	HM RIVA DEL GARDA
FONDO PROGR. NR SEDUTE	5	6	****
FONDO MEDIO		2	
FONDO LENTO NR SEDUTE	3	11	*****
ALTRO TIPO DI SEDUTA 1	1 GARA 12 K / 3 V. 21 KM (2 COMPETITIVE)	1 HM AL MEGLIO	CORSA A SENSAZIONE 1H+1H20+1H40
ALTRO TIPO DI SEDUTA 2			
ORARIO ALLENAMENTO	MATTINA O SERA	LUN VEN SERALE / SAB DOM MATTINO	NON COMUNICATO
ALLENAMENTI SALTATI	13 SEDUTE	10 SEDUTE	NON VALUTABILE
MOTIVO SALTO/FALLIMENTO SEDUTA DI ALLENAMENTO	IMPEGNI / PROBLEMI A BACINO E ANCHE	6 X IMPEGNI / 1 X CRAMPI / 1 X IPO / 2X INFLUENZA	*****
IPO IN ALLENAMENTO	N.D.	6 SU 32 ALL. (TUTTE CORRETTE)	N.D.
IPO/IPER POST ALLENAMENTO	N.D.	1 IPO NOTTURNA	IPEP PRIMA DI CORICARSI E IPO LA MATTINA