

VADEMECUM SALUZZO

16-19 luglio 2009

Changing Diabetes Mellito Marathon Running Camp

www.diabetenolimits.org

RITROVO

Il ritrovo è fissato tra le h 10,00 e le 12,30 di giovedì 16 luglio presso il Centro Federale di Marcia.

Link GOOGLE MAP: http://maps.google.com/maps?f=q&source=s_q&hl=it&geocode=sq=centro+federale+di+Marcia&ll=44.651315,7.4926766&ssn=0.127493,0.3086476&q=saluzzo&ie=UTF8&ll=44.652047,7.4985986&spn=0.031873,0.0771626&z=14

Seguirà pranzo conviviale all'hotel Perpoin di Saluzzo. Per il proseguo, consultare il programma su www.diabetenolimits.org e qui comunque allegato. Un referente DNL o del Centro Federale di Marcia sarà preposto all'accoglienza.

Per chi alloggia all'hotel degli Alteni e arriva il giovedì, valuteremo la modalità e la tempistica migliore per effettuare il check-in o subito prima del pranzo o nel corso del pomeriggio.

ALLOGGIO:

Le soluzioni offerte sono tre:

1. FORESTERIA CENTRO FEDERALE DI MARCIA

Qui alloggiano i partecipanti (atleti con diabete) senza famiglia al seguito:

1. AGNOLI (ARRIVO MERCOLEDÌ)
2. FUNARI (ARRIVO MERCOLEDÌ)
3. MANCA (ARRIVO MERCOLEDÌ)
4. DE VINCENZI
5. ATZENI
6. ZECCA
7. PEDROLLO
8. TANGREDI
9. PESENTI
10. BRUNELLI
11. CONSIGLIO
12. RINALDI (ARRIVO GIOVEDÌ SERA)
13. GRIPPO
14. RAGUSA (*)
15. PIPITONE (**)

(*) disdetta partecipazione per sopravvenuti impegni di lavoro

(**) Pippo Pipitone costretto al forfait da una forma acuta di varicella e conseguente isolamento (quarantena)

Le stanze saranno comunque a disposizione dal mercoledì: 2 doppie, 3 triple, 2 singole ... chi prima arriva meglio alloggia ... nessuna assegnazione posti letto ... ci si accorda sul posto!

Le stanze sono dotate di aria condizionata e provviste di lenzuola e asciugamani. Bagni esterni comuni.

Cucina attrezzata con frigorifero e viveri per la colazione.

Pranzi e cene al vicino Hotel Perpoin (900 mt a piedi)

2. HOTEL PERPOIN (SALUZZO)

Qui alloggiano:

1. PAGANI (8 FAMIGLIA)
2. PROF. DOTTI

3. DR. SERRA

L'hotel Perpoin, data la vicinanza al Centro Federale di Marcia, è la base logistica per pranzi, cene ed eventuali tavole rotonde dopo cena per tutti i partecipanti.

3. HOTEL DEGLI ALTENI (VILLAFOLLETTO) - (12 km a sud di Saluzzo, 15 min di auto)

Qui alloggiano:

1. MADAU (SFAMIGLIA) – ARRIVO MERCOLEDÌ
2. GRUSSU (SFAMIGLIA) – ARRIVO MERCOLEDÌ
3. MARINA TRENTO
4. PORTA MASSIMO
5. MICCIO MONICA
6. BIOLCHINI ILARIA (ARRIVO MERCOLEDÌ)
7. BORGO ENRICA
8. RABALLO MARZIA
9. VASTA MARIO

Colazione sul posto, pranzi e cene conviviali presso Hotel Perpoin di Saluzzo.

Per transfer car pooling ... e ci si accorda al momento ... nessuno rimarrà appiedato.

CONTATTI & INDIRIZZI UTILI

Centro Federale di Marcia - Foresteria

Fondazione Scuola del Cammino di Marcia e Altri Sport

Corso Giovenale Ancina,8

12037 Saluzzo Cn

ref. Giovanna tel. 0175 248132

HOTEL RISTORANTE PERPOIN di Silvio Fornetti & c. sas

Via Spielberg, 19

12037 Saluzzo Cn

tel. 0175 42552

www.hotelsaluzzo.com

HOTEL AGLI ALTENI Via Circonvallazione Est, 18/b Villafalletto (CN)

tel. +39 0171 1825162

<http://www.aglialteni.com/>

Cristian Agnoli, Diabete No Limits Onlus

cell. 3474436981

TRANSFER (da per stazione, hotel, aeroporti)

1. Hotel ... per i transfer da/per hotel degli Alteni procederemo con i mezzi dei partecipanti. All'occorrenza le chiavi dell'auto del sottoscritto sono a disposizione.
2. Treno: per chi arriva/parte da Saluzzo in treno, sia l'hotel Perpoin che il centro Federale di Marcia sono a poche centinaia di metri.
3. Aeroporto di Caselle / Torino: Transfer come segue:

ARRIVI:

MERCOLEDÌ: Pipitone Giuseppe (*) e Marco F. Funari in arrivo nella giornata di mercoledì saranno raccolti e trasportati a Cuneo da parte del sottoscritto.

GIOVEDÌ: Atzeni Francesco e Zecca Augusto saranno raccolti alle h 11,30 del giovedì sempre dal sottoscritto.

PARTENZE:

DOMENICA SERA: Atzeni, Manca, Zecca e Pipitone saranno accompagnati all'aeroporto con il mezzo del sottoscritto.

LUNEDì: Marco F. Funari sarà accompagnato alla stazione bus di Torino dal sottoscritto

Chi avesse esigenze diverse o pensa di provvedere autonomamente, mi contatti immediatamente.

PROGRAMMA ATTIVITA'

In allegato e su www.diabetenolimits.org trovate il programma delle attività (da giovedì 16 a domenica 19 luglio).

Gli orari sono piuttosto precisi e il programma ricco di opportunità. Preghiamo tutti di essere puntuali alle sessioni previste (4 sessioni teoriche, 2 tavole rotonde informali dopo cena, 6 sessioni di allenamento).

Gli allenamenti sono sempre previsti in mattinata e nel tardo pomeriggio per approfittare delle condizioni climatiche più favorevoli. Varianti al programma potranno essere decise al momento.

I partecipanti saranno divisi in tre gruppi:

1. Obiettivo maratona
2. Obiettivo mezza maratona
3. Passo Libero (riservato ad accompagnatori, membri dello staff e chi tra gli atleti con diabete non è in grado di reggere il programma previsto).

A parte l'allenamento di giovedì sera a passo controllato, tutti gli altri allenamenti si svolgeranno come segue: stretching e riscaldamento collettivo, sessione di allenamento al proprio passo su percorso segnato.

Alla fine delle sedute il nostro "staff in rosa" vi aiuterà nella raccolta dei dati metabolici, nutrizionali e sportivi. Vi invitiamo ad abbracciare in pieno la causa della trasparenza terapeutica e della condivisione.

Chilometraggi, ritmi, intensità sono puramente indicativi e saranno svolti con la supervisione del prof. Antonio Dotti. Ognuno darà quel che può dare ... l'importante è divertirsi ...

Nell'incontro di presentazione (giovedì h 14,30 presso saletta riunioni del Centro Federale di Marcia) sarete informati su tutto quanto qui non contemplato e potrete porre tutte le domande del caso. Eventuali ruoli supplementari saranno assegnati sul posto (scatto foto, porta borracce, assistenza sui percorsi di allenamento)

Durante gli allenamenti forniremo solo bottiglie d'acqua in zona arrivo partenza ...per tutto il resto (integratori, zuccheri) ognuno si dovrà organizzare. Non si forniscono strumenti per il controllo della glicemia e nessun'altra strumentazione medica. Ognuno dovrà altresì provvedere a portare con sé abbigliamento sportivo e calzature idonee.

Le riunioni e gli incontri si terranno presso la saletta riunioni del Centro Federale di Marcia. Solo le tavole rotonde del dopocena, dato il carattere informale, si terranno nella saletta ristorante dell'hotel Perpoin.

L'allenamento serale del giovedì si terrà immediatamente dopo la fine degli incontri.

Le strutture (docce e spogliatoi) della foresteria del Centro sono a disposizione anche di chi non vi alloggia così da evitare il rientro in hotel prima di cena.

Prima dell'inizio delle attività è richiesta la firma di una liberatoria e di una dichiarazione di responsabilità a tutti gli intervenuti.

W Saluzzo!

Cristian Agnoli

Diabete No Limits Onlus

