



Gli amici di Krakatoa Sport stanno lanciando questa nuova versione della corsa trail in ambito invernale (www.krakatoasport.com)

" ... lo spirito mellito incontra lo spirito winter trail ! "

Dimenticare l'asfalto e sorridere al freddo, al fango o alla neve!

ENOTRAIL DI ATINA (FN)
domenica 28 dicembre 2008

13,5 km



Da sx a dx i 6 protagonisti nel dopogara: Lorenzo, Michela, Cristian, Alberto, Tobia e Augusto!

info gara: www.atinatrailrunning.com

Una tipica giornata Winter ha accompagnato i 143 atleti giunti al traguardo della seconda edizione della Atina doc Eno trail su un percorso cross trail di 13 km e 250 metri. Vittoria netta per l'atleta Comarca Valentino dell'Atletica Vomano giunto al traguardo in 51'05 precedente di 40" l'atleta Buccilli Carmine della Sora Runners terzo è giunto Antonelli Massimo della Runners Club dei Marsi in 52'53". In campo

femminile vittoria incontrastata per l'atleta dell'OPOA di Trasacco Paola Antonelli in 1h03'42" davanti alla Miacci Annalisa dell'Atletica Colleferro giunta al traguardo in 1h05'10", terza Bifera Tiziana dell'Aprocis Runners in 1h08'45".

Risultati Mellito Runners DNL:

Ecco i risultati della minirappresentativa DNL all'appuntamento ENOTRAIL di Atina (Frosinone) di domenica 28 dicembre

1. *Augusto Zecca, DM1, 1965 - RM - 1H02,08 (33° 4'41 km)*
2. *Cristian Agnoli, DM1, 1971 - VR - 1H02,09 (34° 4'41 km)*
3. *Alberto Brunelli, DM1, 1980 - MI - 1H08,55 (64° 5'12 km)*
4. *Tobia De Vincenzi, DM1, 1985 - VR - 1H21,59 (112° 6'11 km)*
5. *Lorenzo Alfano, DM1, 1979 - FN - 1H22,20 (114° 6'12 km)*
6. *Michela Del Torchio DM1, RM - FUORI CLASSIFICA (CAMMINATA)*

CLICCA QUI PER LA CLASSIFICA GENERALE [2008 ENOTRAIL](#)
(168 partenti, 143 atleti classificati)



ATINA ENOTRAIL MELLITO:ROADBOOK 28-DIC-08	CRISTIAN AGNOLI, DM1 DAL 2005, GARDA (VR) 01-10- 1971	LORENZO ALFANO, DM1 DAL 1990, CASSINO (FN), - -- 1978	TOBIA DE VINCENZI, DM1 DAL 2005, CASTAGNARO (VR), 1985	ALBERTO BRUNELLI, DM1 DAL 2007, MILANO, 1978	AUGUSTO ZECCA, DM1 DAL 2000, ROCCA PRIORA, RM, 1965	MICHELA DEL TORCHIO DM 1 DAL 1989, POMEZIA (RM), 16-3 1977
ULTIMA GLICATA RILEVATA	6,7	work in progress	work in progress	6,5	6	7,1
Tipo Terapia	MI LEVEMIR+ULTRARAPIDA	MI LANTUS + NOVORAPID	CSII HUMALOG	MI - ULTRARAPIDA APIDRA		CSII NOVORAPID

Eventuali Modifiche adottate in vista della competizione	NESSUNA MODIFICA PREVENTIVA DI RAPIDA E LENTA		riduzione basale 30%			RIDUZIONE 5 VELOCITA' BASALE
Cena consumata giorno precedente la gara	PIZZA BUONA! ... E BIRRA!	PIZZA E BIRRA	PIZZA, DOLCE E BIRRA	PIZZA E BIRRA		PIZZA E BIRRA
Unità insulina rapida	5 U NOVORAPID		10 U	3 U + 3 U		6 U
Glicemia prima di cena	108		94	100		119
Glicemia dopo la cena	141		157	201		235
Glicemia prima di coricarsi	202 MG/DL - CORREZ. 2 U NOVORAPID		158	157 (1 U DI CORREZIONE)		240
Descrivi brevemente i tuoi obiettivi e le tue motivazioni per la gara	NESSUNA PRETESA. SPERO DI CORRERE LEGGERO SPECIE IN SALITA E DI USARE UN PO' DI INTELLIGENZA TATTICA		FARE UNA GARA UN PO' IN DIFESA PER CERCARE DI FINIRLA BENE E CERCANDO DI AUMENTARE NEGLI ULTIMI KM	ASSAPORARE PER LA PRIMA VOLTA LO SPIRITO TRAIL		N.R.
Glicemia al Risveglio	102		119	105		71
Descrizione colazione (orario e alimenti)	LATTE, 4 FETTE BISCOTTATE CON NUTELLA, 1 CORNETTO, CAFFE'		ORE 7 CA.: TORTA DI MELE (TANTA) FETTE BISCOTTATE CON NUTELLA, BRIOCHE	H 7 (A 3H DALLA GARA) LATTE CAFFE 3 FETTE BISCOTTATE CON NUTELLA		BRIOCHE, LAT CAFFE', ARANCIA
Qtà (u) insulina (se applicabile)	2 U R.			2 U (1 IN MENO DEL SOLITO)		4 U
Glicemie rilevate in fase pregara	221 MG/DL		293	145 (30 MIN DALLA PARTENZA)		266
Eventuali integrazioni di cho/zuccheri nel pregara o correzioni di insulina	NIENTE!		1 U			CORREZ. 0,5 BOLO
Glicemie rilevate durante la corsa	N.R.		206	N.R.		166 / 120
Timing e tipo integrazioni cho :	1 BUSTINA DI MIELE OGNI 20 MIN. TOT 3 + 1 BICCHIERINO DI CAFFE' DI VINO ROSSO AL 4°KM		MIELE 18 GR ALL'8°KM	Chiupito di vino al 4° km , bustina di miele al 6° km , ½ bicchiere di tè zuccherato al 8° km , acqua al 10° km		NESSUNA
Glicemia al termine della corsa	115 MG/DL (DOPO 10 MIN)		157	185 (1 H DOPO)		91
Integrazioni a fine gara	ACQUA E DUE SPICCHIETTINI DI PIZZA SENZA FARE INSULINA		PIZZA E BANANA	ACQUA E 2 FETTE DI ARANCIA		NESSUNA
Dosaggi insulina	5 U RAPIDA PRIMA DI PRANZO H 14,00			---		NR
Glicemia pre prandiale	178		205	199		NR
Sensazioni in gara (fisiche, mentali), difficoltà tecniche incontrate, grado di soddisfazione, raggiungimento obiettivi prefissati:	GAMBE SCIOLTE MA SONO PARTITO UN PO' TROPPO FORTE. IN SALITA CREDEVO DI ANDARE DI PIÙ. BENE DA META' GARA IN POI E FINALE IN CRESCITA. ULTIMI 2 KM SENZA FORZARE ASSIEME A GUS		LA GARA E' STATA MOLTO BELLA RIPETO HO CERCATO DI FINIRLA BENE E SENZA CALI FORTUNATAMENTE COSI' E' STATO E SONO RIUSCITO AD AUMENTARE GLI ULTIMI KM SEMPRE SENTENDOMI BENE... OVVIAMENTE IL RISULTATO NON È DEI MIGLIORI MA ... ROME WASN'T BUILT IN A DAY	CORRERE IN MEZZO ALLA NATURA E' TUTTA UN'ALTRA COSA!		HO PASSEGGIATO IN PIACEVOLI COMPAGNIE NON MI PIACEVA CORRERE, MA PER DNL MI SONO SACRIFICATO
ALTRI DATI	FANGO, FANGO, FANGO!					
ATTUALIZZAZIONE ALLA PUBBLICAZIONE ONLINE	YES!		YES	YES		YES

La mail degli organizzatori nel post gara:

Da: matis [mailto:matis@officine.it]
 Inviato: martedì 30 dicembre 2008 11.18
 A: chretien@diabetenolimits.it
 Oggetto: Atina enotrail

Ringraziandovi per aver partecipato con tanto entusiasmo alla nostra gara Atina enotrail, cogliamo l'occasione per augurarvi un 2009 ricco di felicità e soddisfazioni.

Asd Atina Trail Running

Loris ed Alessandra

ENOTRAIL / ATINA (FN)

Regolamento Atina Enotrail 2008

Art. 1 INFORMAZIONI GENERALI

L'Asd Atina Trail Running organizza per domenica 28 Dicembre 2008 la seconda edizione dell'Atina Enotrail gara di corsa cross trail. La gara avrà una lunghezza di circa 13,5 Km ed un dislivello positivo di circa 500 Mt. La manifestazione è valida come prova del circuito Winter Trail 2008/09.

Art. 2 ISCRIZIONI

Potranno iscriversi tutti gli atleti che hanno compiuto 18 anni in possesso di tessera FIDAL o di altro ente sportivo regolarmente riconosciuto dal CONI oppure certificato medico sportivo per l'attività agonistica con scadenza non antecedente al 28.12. 2008. Le iscrizioni apriranno il 01 Novembre 2008 e si chiuderanno al raggiungimento dei 150 concorrenti. Per le iscrizioni di società sarà sufficiente una lista su carta intestata debitamente firmata dal presidente.

Art. 3 QUOTE DI ISCRIZIONE

L'iscrizione alla gara Atina Enotrail avrà un costo di 8,00 Euro in fase di preiscrizione, entro il 26.12.2008. Pagabili on line con le modalità riportate sul sito internet: www.atinatrailrunning.com a partire dal 01 Novembre 2008 oppure il giorno della gara.

Per eventuali posti disponibili, sarà possibile iscriversi il giorno della gara entro e non oltre le ore 09:30 con quota di € 10,00.

Art. 4 RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno presso il bar "Il cacciatore" in contrada Rosanisco - Atina (Fr):

- domenica 28 Dicembre dalle ore 8:00 alle ore 9:30

Art. 5 PARTENZA

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza del Bar "Il Cacciatore" entro le ore 9:30 del 28 Dicembre 2008; il via sarà dato alle ore 10.00, dopo le operazioni di punzonatura. Gli atleti iscritti potranno usufruire dei locali adibiti a spogliatoio con servizio docce. Nonostante i controlli, l'organizzazione non è responsabile degli oggetti lasciati incustoditi del deposito borse.

Art. 6 PERCORSO

Il percorso dell'Atina Enotrail 2008 seguirà il seguente itinerario:

Partenza da Atina - Rosanisco bar "Il Cacciatore (quota 400 mt slm) dopo un breve tratto asfaltato si percorrerà la strada sterrata che porta verso la contrada Antica nel comune di Picinisco quindi nuovo attraversamento stradale di Km 2,5 per immettersi successivamente in uno spettacolare sterrato fatto di continui saliscendi che vi condurrà nel comune di Settefrati in località S.Martino e Massarella raggiungendo il punto più alto della gara a quota 780 mt da dove si potrà ammirare in tutta la sua bellezza l'intera Valle di Comino a questo punto dopo un ultimo tratto asfaltato di Km 1 ci si immetterà nel tratto più tecnico dell'intera gara, si percorrerà un breve tratto con discreta pendenza che a seconda delle condizioni metereologiche potrà essere fangoso o ghiacciato dopo transiterete in un tratto di bosco con successiva discesa ed attraversamento di un piccolo ruscello a questo punto mancheranno solo 2 Km al traguardo ma saranno questi esclusivamente di puro cross.

I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara, segnalato con cartelli, nastro, bandierine e segatura sul terreno. L'allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

Art. 7 SICUREZZA E CONTROLLO

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione del CAI di Gallinaro Valle di Comino. In zona arrivo sarà presente un'ambulanza con medico a bordo e personale paramedico in contatto con l'elisoccorso, pronto ad intervenire in caso di infortuni del percorso. Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo a sorpresa, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti.

Art. 8 AMBIENTE

La corsa si svolge in parchi naturali ed ecosistemi a protezione totale. I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente appenninico, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori o molestare la fauna. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara e incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali.

Art. 9 METEO

La corsa si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica. In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, bufere di neve), l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare eventuali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti.

Art. 10 OBBLIGHI E CONSIGLI

E' obbligatorio partire portando con sé il seguente materiale:

- pettorale di gara con numero ben visibile.

E' consigliato partire portando con sé il seguente materiale:

- scarpe da trail running

Art. 11 TEMPO MASSIMO

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 2h00m (e quindi entro le 12:00).E' previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ad eventuali ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza. Non saranno istituiti "cancelli" lungo il percorso. Sarà comunque istituito un punto di controllo a metà percorso dove personale dell'Organizzazione inviterà al ritiro chiunque giungerà con un tempo elevato e/o in non buone condizioni fisiche.

Art. 12 RISTORI

Lungo il percorso saranno istituiti Nr 3 punti di ristoro, di cui uno al 4° km obbligatorio a base di vino i rimanenti all'8° e 12° km saranno con acqua e the caldo. All'arrivo ogni partecipante potrà usufruire di un buono pasto e del servizio doccia.

Art. 13 PREMI

Saranno premiati i primi 10 uomini e le prime 5 donne della classifica generale.

Saranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne delle seguenti categorie ammesse:

Uomini: Juniores/Seniores/TM/M35/M40/M45/M50/M55/M60/M65 oltre

Donne: 16/29 30/44 45 oltre

Saranno premiate le prime 3 società con almeno 10 atleti giunti al traguardo.

I premi assegnati agli atleti saranno in natura: abbigliamento sportivo Salomon e prodotti enogastronomici.

Non saranno assegnati premi in denaro.

Art. 14 RECLAMI

Eventuali reclami potranno essere presentati all'Organizzazione della corsa entro le 12: 00 di domenica 28 Dicembre 2008. In sintonia con lo spirito trail, si auspica comunque una completa correttezza da parte degli atleti.

Art. 15 DIRITTI DI IMMAGINE

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento che li ritraggono in occasione della partecipazione al Trail Monti della Meta.

Art. 16 DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate. Con l'iscrizione, il partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.

Art.18 SERVIZI

I servizi a disposizione degli atleti saranno:

- Parcheggio
- Docce
- Nr 3 ristori in gara
- Pasta Party

CALENDARIO WINTER TRAIL 2008/2009

Anguillara Sabazia (Roma) – 14 Dicembre 2008

Winter Trail dei 2 Laghi 19 Km

ASD ANGUILLARA SABAZIA RUNNING CLUB

www.asrc.it – info@asrc.it - corel1@hotmail.com

cell 349 6386348 Fax 06 99.81.5375

Atina (FR) – 28 Dicembre 2008

ATINA DOC ENO TRAIL 14 Km
ASD ATINA TRAIL RUNNING
www.atinatrailrunning.com – info@atinatrailrunning.com
cell. 348 3349155 – 348 3302382 Fax 077 6610556

Poggiolo (RA) - 04 Gennaio 2009
Poggiolo Winter Trail 22 Km
GM Sport 0546. 51127 - Cell. 339 17.82.597

Collelongo (AQ) – 25 Gennaio 2009
Winter Trail dei Marsi 15 Km
ASD Ecomaratona dei Marsi
Tel 328 11.90.037 www.ecomaratonadeimarsi.it

Monti Cimini (VT) - 08 Febbraio 2009
Monti Cimini Trail 16.9 Km
ASD Cimina Running Viterbo www.monticiminitrail.it
Cell 335.54.82.434 Fax 0761.17.60.266

Castel del Monte (AQ) - 01 Marzo 2009
Winter Trail di Campo Imperatore 15 Km
Polisportiva Castel del Monte – ASD PARKS TRAIL
www.krakatoasport.com cell 347 58.52.327