

## GIOVEDÌ 28 OTTOBRE

H 18:00 – 20:00 ARRIVI DEI PARTECIPANTI, ATTIVAZIONE SENSORI  
H 20:00 – 21:30 CENA IN AUTONOMIA  
H 21:30 – ... ALTRI ARRIVI, ATTIVAZIONE DEI SENSORI

## VENERDÌ 29 OTTOBRE

H 08:00 – 09:00 COLAZIONE  
"FOOD TIPS ... consigli per il pasto" a cura di Monica Miccio

H 09:15 – 10:15 SESSION 1  
"AMR WELCOME" a cura Diabetenolimits Onlus

H 10:15 – 11:15 SESSION 2  
PILLOLE DI FISILOGIA E DIABETOLOGIA DELLO SPORT  
a cura del dott M. Vasta

H 11:30 – 13:00 ALLENAMENTO A RITMO LIBERO (tempo uscita da 45 a 60 min)  
PRECEDUTO E SEGUITO DA SEDUTA DI STRETCHING

H 13:30 – 15:15 PRANZO  
"FOOD TIPS ... consigli per il pasto" a cura di Monica Miccio

H 15:30 – 17:00 SESSION 3  
VALORE ENERGETICO DEI MACRONUTRIENTI  
APPLICATO ALLO STILE DI VITA ATTIVO  
a cura della d.ssa M. Miccio e della D.ssa F. Pancani

H 17:15 – 19:00 SESSION 4  
VALUTAZIONE POSTURALE: COME, QUANDO PERCHÉ?  
a cura del dott. Alberto Tassi

H 19:00 – 20:00 TEMPO A DISPOSIZIONE (o per consulti personalizzati)

H 20:30 – ... CENA

## SABATO 30 OTTOBRE

H 07:30 – 08:30 COLAZIONE  
"FOOD TIPS ... consigli per il pasto" a cura di Monica Miccio

H 09:00 – 10:15 SESSION 5  
INTERPRETAZIONE DELLE TABELLE NUTRIZIONALI E  
CARBOCOUNTING STRATEGICO APPLICATO ALLO STILE DI VITA ATTIVO  
a cura di: d.ssa Monica Miccio, dr. Mario Vasta, d.ssa Anna Ranchelli

H 10:30 – 12:00 ALLENAMENTO A RITMO LIBERO (tempo uscita da 30 a 50 min)  
PRECEDUTO E SEGUITO DA SEDUTA DI STRETCHING

H 12.30 – 14:15 PRANZO

H 14:30 – 15:45 SESSION 6  
SUBSTRATI ENERGETICI E RISPOSTE METABOLICHE  
NELLO SPORT DI RESISTENZA A GLICEMIA CONTROLLATA  
a cura di: dott. Mario Vasta & d.ssa Francesca Pancani

H 16:00 – 17:30 SESSION 7  
TRAUMATOLOGIA E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI NEL PODISMO  
a cura del dott. Alberto Tassi

H 17:30 – 17:45 "FOOD TIPS ... consigli per il pasto" ... a cura di Monica Miccio

H 17:45 – 20:00 CONSEGNA / RITIRO PACCHI GARA  
TEMPO A DISPOSIZIONE

H 20:30 – ... CENA



## DOMENICA 31 OTTOBRE

H 07:00 – 08:00 COLAZIONE  
"FOOD TIPS ... consigli per il pasto" ... a cura di Monica Miccio

H 08:00 – 08:30 TRASFERIMENTO ALLA PARTENZA DELLA GARA

H 08:30 – 09:45 RISCALDAMENTO E BRIEFING PRE-GARA

H 10:00 – 12:00 GARA DI MEZZA MARATONA / 10K

H 12:30 – 13:00 TRASFERIMENTO ALLA STRUTTURA RICETTIVA

H 13:30 – 15:30 PRANZO

H 15:30 – 17:00 SESSION 8  
TAVOLA ROTONDA A 360° - DEBRIEFING  
moderatori: dott. Mario Vasta & Cristian Agnoli

H 17:00 – 17:15 "FOOD TIPS ... consigli per il pasto" ... a cura di Monica Miccio

H 17:15 – 19:30 TEMPO A DISPOSIZIONE (o per consulti personalizzati)

H 20:00 – ... CENA

**MELLITO:RUNNER**  
**I**  **LINA INSU**  
[diabetenolimits.org](http://diabetenolimits.org)

## LUNEDI 01 NOVEMBRE

H 08:00 – 09:00 COLAZIONE  
"FOOD TIPS ... consigli per il pasto" ... a cura di Monica Miccio

H 09:00 – 10:00 SESSION 9  
REGIME ALIMENTARE, ATTIVITA' SPORTIVA E TERAPIA DIABETICA  
a cura di dr. Mario Vasta, d.ssa Monica Miccio e d.ssa Anna Ranchelli

H 10:00 – 12:00 SEDUTA DI STRETCHING E GINNASTICA POSTURALE  
ALLENAMENTO DEFATICANTE (FACOLTATIVO)

H 12:30 – 15:00 PRANZO

H 15:00 – 16:00 SESSION 10  
TAVOLA ROTONDA A 360° - DEBRIEFING  
moderatori: Cristian Agnoli & Alessandro Grippo, AMR Head Staff

H 16:00 – 16:30 FINE LAVORI, SALUTI E BACI!

**TEAM**  
**DIABETE NO LIMITS**  
**ITALIA**

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