

# ROADMAPPER ID - PARIGI 2011

ID	NOME	ALESSANDRO GRIPPO	AUGUSTO ZECCA	CRISTIAN AGNOLI	CRISTIAN PEDROLLO	FABIO DELPRETE	PIETRO PESENTI	PIERO GRAZZI	GIORGIO MARCHESINI
	NICKNAME	GRIP	GUS	ISSIMO	PEDRO	FUN RUN	NONNO	P_MAC	GIO
	ETA'	32	45	39	40	48	44	48	44
	CITTA'	AR	ROMA	VR	VR	MI	BG	AR	AO
ID ATLETICO - FUNZIONALE	MARATONA	PARIGI	ROMA/PARIGI	PARIGI	PARIGI	PARIGI	PARIGI	PARIGI	PARIGI
	OBIETTIVO CRONO	03:07:00	2:59:59	02:56:59	03:10:00	03:50:00	02:52:00	04:06:00	BOH ?
	FC S2	NN	162	163,00	153,00	155,00	153,00	167,00	NN
	VEL KMH S2	NN	14,50	14,30	12,80	9,30	15,80	11,30	NN
	R42 = RITMO MARATONA	<b>NN</b>	<b>04:08</b>	<b>04:12</b>	<b>04:41</b>	<b>06:27</b>	<b>03:48</b>	<b>05:19</b>	<b>NN</b>
	FC S4	NN	178	184	174	174	162	181	NN
	VEL S4	NN	16,50	16,80	15,10	11,90	17,80	13,01	NN
	R10 = RITMO 10K	NN	03:38	03:34	03:58	05:03	03:22	04:35	NN
	DURATA PREPARAZ.	10	10	12	12	12	10	12	10
	ALLENAMENTI SETT.	4	5	5	5	3	4	3	4
	UTILIZZO CARDIO	QUASI SEMPRE	POCO	POCO	NO	NO	Si	POCO	NN
	UTILIZZO GPS	Si	QUASI SEMPRE	Si	Si	Si	Si	Si	NN
	PB MARATONA	03:11:16	03:09:53	03:00:16	03:46:26	04:10:07	02:55:46	DEBUTTO	03:14:20
	PB HM	01:27:08	01:23:40	01:23:46	01:30:30	01:39:17	01:19:04	01:51:38	01:30:11
	PB 10K	0:39:57	0:38:12	NN	NN	0:43:46	NN	NN	41:05:00
	CRONO ULTIMA MARATONA	03:17:56	03:28:59	03:17:56	03:46:26	04:36:00	02:55:46	NN	03:24:00
	SCARPA ALLEN.	A3	A3	A3	A4	A4	A3	A3	A3
	SCARPA GARA	A3	A3	A3	A4	A4	A3	A3	A3
	NOTE DELL'ESPERTO	NN	APPOGGIO NEUTRO	APPOGGIO NEUTRO	USARE A3	PRONATORE	APPOGGIO NEUTRO		
	ACCIACCHI	SINOVITE GINOCCHIO		ADDUTTORE		ANCA DX	PUBALGIA	SCIATALGIA	
ID METABOLICO	DM	1	1	1	1	1	1	1	1
	ESORDIO DIABETE	2009	2000	2005	2008	1981	2008	1999	2010
	TERAPIA	MI	MI	MI	MI	MI	MI	MI	MI
	BASALE	GLARGINE	GLARGINE	DETEMIR	NO BASALE	GLARGINE	GLARGINE	GLARGINE	GLARGINE
	UI BASALE	9	13	12	-	16	7	17	10
	PRONTA	GLULISINA	LISPRO	GLULISINA	ALTRA RAPIDA	LISPRO	GLULISINA	LISPRO	LISPRO
	UI DIE	13	16	20	9	35	10	28	7
	I:CHO	21	18	18	50	NN	28	8	20
	CHO COUNTING	Si	Si	Si	Si	NO	Si	Si	Si
	DIARIO GLICEMIE	Si	NON SEMPRE	Si	Si	NO	Si	Si	Si
	CONTROLLI GLICEMIA DIE	6	6	6	7	2	7	6	4
	ULTIMA A1C	<b>5,9</b>	<b>6,3</b>	<b>6,7</b>	<b>6,4</b>	<b>7,2</b>	<b>6,3</b>	<b>7,4</b>	<b>5,7</b>
OMETRICO	ALTEZZA	1,83	1,70	1,76	1,83	1,74	1,80	1,70	1,78
	PESO KG	73,5	62	70,5	83,2	73,2	68	72	70
	% GRASSO	<b>NN</b>	<b>11,13</b>	<b>11,55</b>	<b>10,26</b>	<b>16,31</b>	<b>7,87</b>	<b>15,88</b>	<b>NN</b>

# ROADMAPPER ID - PARIGI 2011

ROADMAPPER ID - PARIGI 2011									
	NOME	ALESSANDRO GRIPPO	AUGUSTO ZECCA	CRISTIAN AGNOLI	CRISTIAN PEDROLLO	FABIO DELPRETE	PIETRO PESENTI	PIERO GRAZZI	GIORGIO MARCHESINI
ID ANTROP	PESO MAGRO	NN	55,1	62,38	74,66	61,26	63,57	59,73	NN
	CIRC.VITA	88	NN	81	86	92	79	82	NN
	BMI	21,9	21,5	22,8	24,8	24,2	21,0	24,9	22,1