

Cari partecipanti @ INTO THE WHITE,
qui sotto tutte (o quasi) le informazioni necessarie. Buona lettura!

RITROVO > Venerdì 24 febbraio a partire dalle h 15.00 presso l'Hotel Ussita, Piazza dei Cavalieri, fraz. Fiuminata • 62030 Ussita Macerata. (E' l'unica piazza che c'è: arrivando da Visso trovate la piazza con un parcheggio sulla destra l'ingresso dell'Hotel non è molto visibile ma è dietro il parcheggio).
Dalle h 16,45 ci trasferiremo invece presso la **sala Consiliare del Comune di Ussita**, situata nella stessa piazza ma dalla parte opposta accanto al cinema. (vedi programma più sotto)
Chi arriva dopo le 16.45 procederà a registrazione e check in, raggiungendoci poi nella sala riunioni.
Google Map > <http://g.co/maps/p23h5>

SI RACCOMANDA LA PUNTUALITA' > Sappiamo che per molti è una lunga trasferta e che è necessario conciliare impegni professionali e personali ... ma invitiamo tutti ad arrivare puntuali e a presenziare all'iniziativa nella sua totalità!

QUANDO ARRIVATE > Al vostro arrivo vi sarà chiesto di firmare 1. foglio presenze; 2. Liberatoria & privacy 3. (se applicabile) presa in carico della strumentazione per il monitoraggio in continuo della glicemia (CGM).
Vi sarà inoltre consegnata una "SCHEDE BRIEFING" con alcune domande sulla vostra gestione terapeutica in relazione all'attività fisica, da compilare sul posto e che servirà allo staff medico per le considerazioni del caso.

CARPPOOLING > Trasmettiamo l'elenco partecipanti con provincia di provenienza e casella di posta elettronica. Sentitevi all'occorrenza, se non lo avete già fatto, per condivisione trasferta nell'ottica del contenimento dei costi.

ELENCO PARTECIPANTI

1. Claudio Molaioni • PU • molac@libero.it
2. Cristian Agnoli • VR • presidentissimo@diabetenolimits.org
3. Federico Barlacchi • ROMA • federicobarlacchi@hotmail.it
4. Luigi Montanaro • CH • luigimontanaro67@gmail.com
5. Nicola De Vecchi • VR • nicola9182@hotmail.com
6. Franco Benetti • VI • benetti.franco@gmail.com
7. Ivan Ferrario • VA • ferrarioivan@gmail.com
8. Lorenzo Alfano • FR • patagonia73@libero.it
9. Anna Gallucci • AQ • flippasi@hotmail.it
10. Paolo Molaioni • ROMA • paolomolaioni@tiscali.it
11. Alessandro Grippo • AR • grippo@inwind.it
12. Vittorio Casiraghi • MB • v.casiraghi@arpalombardia.it

13. Mauro Sormani • LC • sormanimauro@gmail.com
14. Davide Reale • VI • davide.reale@alice.it
15. Michela Del Torchio • CN • micheladeltorchio@inwind.it
16. Carlo Maria Paci • PU • miolino@gmail.com
17. Stafoggia Paolo • PU • pstafoggia@virgilio.it
18. Stefano Luciano • MC • (DOMENICA) stef.luciani@tiscali.it

E-mail Staff:

Mario Vasta • PU • mariovasta@teletu.it
Maurizio Sudano • PU • msudano_99@yahoo.it
Gianfranco Poccia • AQ • gpoccia@gmail.com
Monica Miccio • NA • monicamiccio@gmail.com

CGM > L'installazione dei sensori CGM (a coloro che ne hanno fatto richiesta) è prevista a partire dal metà pomeriggio di venerdì e proseguiranno finanche al dopo cena, in modo che per la mattina successiva, all'inizio delle attività, gli strumenti siano tutti funzionanti. All'uopo la presenza di tecnici preposti.

PROGRAMMA > Premesso che raccomandiamo la puntualità e la partecipazione a tutte le fasi, precisiamo altresì che, in particolare per quanto riguarda le attività outdoor, decideremo orari, tipologia e tempistiche durante i briefing tecnici del dopo cena bollettino meteo e della neve alla mano.
Lo stesso vale per le altre attività, che, potranno subire modificazioni in base al divenire, fermo restando lo sforzo da parte di tutti per favorire in ogni ambito confronto, discussione e responsabilizzazione.

> Venerdì 24 febbraio 2012

Dalle 15 alle 16.45: Arrivi e varie di registrazione.
Trasferimento nella sala consiliare del Comune di Ussita (5 min a piedi)
h 17.00-17.45: Varie di Benvenuto (presentazione, saluti del sindaco, descrizione del territorio e del parco

dei Sibillini)

h 17.45-19.30: Session di approfondimento

-“La pratica sportiva di endurance in ambiente montano invernale nella persona con diabete: aspetti atletici, metabolici e nutrizionali” • dott. Maurizio Sudano

- "Briefing Metabolico" > Dott. Mario Vasta & Dott. Gianfranco Poccia *featuring* Diabetenolimits
h 20.15: Cena (con carbocounting dinamico e analisi bromatologica - a cura di Monica Miccio)
A seguire h 22.00 ca: Briefing Tecnico • definizione gruppi, attività e itinerario, verifica attrezzatura e previsioni meteo.

*(*il pomeriggio sarà utilizzato per l'installazione dei sensori per il monitoraggio in continuo della glicemia (per la mattina successiva tutti i sensori disponibili devono essere in funzione!)*

I tecnici preposti saranno a disposizione per chiarimenti ai singoli partecipanti o per risolvere problemi di funzionamento.

> **Sabato 25 febbraio 2012**

Dalle h 7.00: colazione

h 8.30: trasferimento (eventualmente partenza anticipata per gruppo "scialpinisti/escursionisti" evoluti)

h 9.00-15.00: tempo a disposizione per escursioni

con pranzo al sacco

h 16.30-19.00: **Briefing Metabolico**: discussione aperta di dati glicemici, nutrizionali, terapeutici e atletici

h 20.00: cena (con carbocounting dinamico e analisi bromatologica a cura di Monica Miccio)

A seguire: **Briefing Tecnico** • definizione gruppi, attività e itinerario, verifica attrezzatura e previsioni meteo.

> **Domenica 26 febbraio 2012**

dalle h 7.00: colazione

h 8.30: trasferimento (possibile partenza anticipata per gruppo "scialpinisti/escursionisti" evoluti)

h 9.00-??? : tempo a disposizione per escursioni e attività outdoor.

h 13.00: pranzo (per chi non pranza al sacco)

h 14.30: **Briefing Metabolico**: discussione aperta di dati glicemici, nutrizionali, terapeutici e atletici

h 16.30: Partenze per rispettive destinazioni.

COSTI > Ricordiamo che il costo in convenzione a persona e a notte è di 55 euro con pranzo al sacco, 62 euro con pranzo al ristorante. Il tutto andrà regolato direttamente all'albergo al momento del check out!

ROOMING > Per esigenze della struttura ricettiva, relativamente ai partecipanti confermati, relativi accompagnatori e staff medico, abbiamo definito il seguente rooming in stanze doppie/triple. Limitate e circostanziate modifiche potranno essere effettuate in loco SOLO per giustificati motivi e in base a disponibilità dell'albergo. Ricordiamo che l'opzione singola comporta il pagamento di un supplemento.

Tripla 1: SORMANI • CASIRAGHI • FERRARIO

Tripla 2: BENETTI • REALE • DE VECCHI

Tripla 3: VASTA* • SUDANO* • STAFOGGIA

Doppia 1: BARLACCHI • MONTANARO

Doppia 2: ALFANO • PACI

Doppia 3: DEL TORCHIO • GHELFI (ACC.)

Doppia 4: GRIPPO • GABUTTI (ACC.)

Doppia 5: POCCIA* • AGNOLI

Doppia 6: MICCIO* • GALLUCCI

Doppia 7: MOLAIONI • MOLAIONI

* STAFF

Segnalateci eventuali dimenticanze o errori.

SESSION OUTDOOR • ESCURSIONI > Le gite e le escursioni si svolgeranno in base a disciplina, livello atletico e propensione individuale, in presenza di tecnici del CAI e medici del Soccorso Alpino. Ogni partecipante è comunque responsabile della propria incolumità, della scelta di effettuare o meno una determinata attività, quando anche di attrezzatura e abbigliamento adeguati. Ove si effettuino escursioni in presenza di guide alpine e istruttori sarà necessario seguire le direttive degli stessi e dotarsi dell'attrezzatura prevista dalle normative.

Sci di fondo e altre attività outdoor senza implicazioni alpinistiche possono essere praticate in autonomia o in piccoli gruppi liberamente determinati. Favoriremo le attività di gruppo e la pratica sportiva in convivialità e allegria.

DISCLAIMER: AUTOSUFFICIENZA> La presenza di medici, volontari del soccorso alpino e guide del CAI durante le escursioni sono indice di professionalità e sicurezza, ma non esonerano ogni partecipante dalla responsabilizzazione individuale, sia in relazione all'attività outdoor pratica, sia all'utilizzo e conservazione di strumentazione terapeutica, integratori, riserve idriche e alimentari. Resta fermo principio di vicendevole aiuto e assistenza al bisogno.

LINK SITO BOLLETTINO METEO > www.meteoappennino.it

MATERIALE & ATTREZZATURA > Per chi pratica attività "alpinistiche" sarà necessario dotarsi di tutta l'attrezzatura prevista. Le escursioni si effettueranno solo in condizioni ambientali sicure così come da briefing tecnico con le guide alpine.

Forse superfluo per gli abituali frequentatori di montagna, proponiamo qui di seguito un elenco non esaustivo del materiale e dell'abbigliamento necessari:

- zaino, giacca a vento, pile o maglie tecniche invernali, calzamaglia, calzettoni, guanti e/o moffole, scarponi da

montagna, ghette, copricollo, occhiali da sole, maschera da sci, casco (ove applicabile), bastoncini, borracce, manicotti, telo d'emergenza, fischietto, cappello di lana o altro copricapo, custodie per glucometri e insuline da tenere a contatto con il corpo (no nello zaino, no nelle tasche esterne).

Ulteriori consigli saranno dispensati in loco durante i briefing.

CHI FOSSE PROVVISORIO DI DISPOSITIVI ARTVA IN PIU' E' INVITATO A PORTARLI.

NOLEGGIO ATTREZZATURA • INFORMAZIONI > Per chiarimenti su condizioni nivometereologiche e attrezzatura in relazione alle attività praticate (ciaspole, sci, casco, ghette, scarponi, bastoncini, ramponi, piccozze, ARTVA, sonde, pale etc) contattate Claudio Molaioni (molac@libero.it • cell. 3471736970).

Il negozio che noleggia la attrezzatura si trova sempre a Visso tappa obbligata per tutti quelli che arrivano da Nord 6 km prima di Ussita e si chiama "Nando Sport" tel 3387034111. Considerate che chiude alle 13 per riaprire alle 16:00 per cui se dovete noleggiare attrezzatura badate anche agli orari di arrivo. Ha a disposizione ciaspole, sci, caschi a noleggio ma è anche un megozio di sport con possibilità di acquistare articoli e abbigliamento per l'outdoor.

SESSION INDOOR • RIUNIONI > Si svolgeranno presso la sala consiliare del comune di Ussita a pochi passi dall'albergo. I briefing tecnici o metabolici previsti nel dopo cena si svolgeranno invece nella saletta riunioni dell'hotel ivi compresa la riunione di chiusura di domenica pomeriggio.

Tutte le riunioni prediligeranno il confronto e la discussione aperta su casi concreti.

MANGIANDO S'IMPARA > Il menu è stato concordato con l'hotel dalla nutrizionista Monica Miccio e sarà reso noto sul posto. I pasti saranno momenti di piacere e convivialità, ma anche di approfondimento su carbocounting e consapevolezza nutrizionale. Segnalateci eventuali intolleranze o altri casi particolari (es. celiachia) se non lo avete già fatto!

Per quanto qui non contemplato contattateci o fate riferimento a www.diabetenolimits.org • Diabete Outdoor.

A presto sui Monti Sibillini.

ENJOY OUTDOOR MINDFULLY!

Claudio Molaioni • referente INTO THE WHITE • molac@libero.it • cell. 3471736970

Cristian Agnoli • presidente DIABETENOLIMITS ONLUS • presidentissimo@diabetenolimits.org • [3474436981](tel:3474436981)