

NE 2010

# "PRESIDENTISSIMO"

NE 2010

CYCLING

NEW ENGLAND

*agosto 2010*

Ciclodiano di Viaggio

Mellito Road Book



**APPUNTI  
PREPARAZIONE  
BICI**

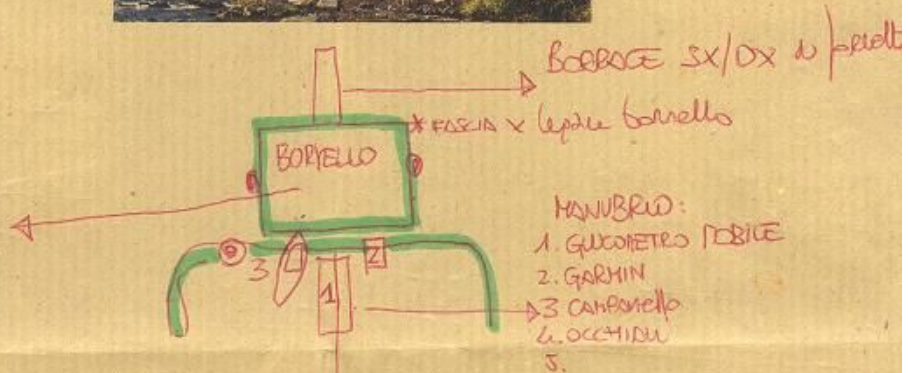
FRONT

MONTAGGIO

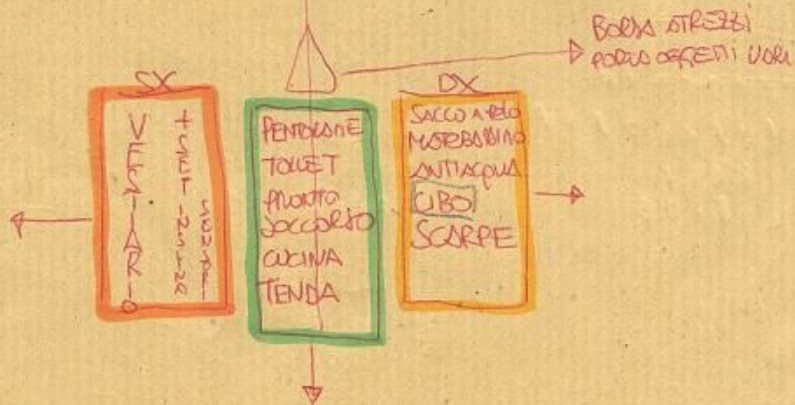
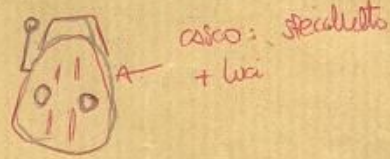
1. FISSA Borse vite manubrio
2. sella
3. vite/vitine postapacchi
4. Postapacchi
5. Forchette elastiche
6. squis!



CPV ADS  
MAPPE  
GUIDE  
Borsello / Doc  
Interpreti



Borrigua 1/5  
POMPA










| DAY                        | DATA       | NE 2010 ROAD 2010 BOOK                                       |          |                  |  |
|----------------------------|------------|--|----------|------------------|--|
| 2                          | 7 AGO 2010 |  |          |                  |  |
| FASE                       | ORA/KM     | GLICEMIA   | INSULINA | CHO              | MELLITO APPUNTI                        |
| SVEGLIA                    | 6.05       | 164  | /        |                  | 3 ore di sonno                         |
| COLAZ.                     | 7.30       | 136  | 0        | 50               | TROPPI DA DOMANI max 20 cho senza bolo |
| STATA                      | 8.34       | 204↑   |          |                  |  |
| BICI                       | 10.06      | 114  | 0        | 35               | PANINO BURRO/MAIOLLI                   |
| BICI                       | 11.00      | 103  | 0        | 8                | (STOP 20 MIN)                          |
| BICI                       | 12.04      | 97   | 0        | 30               | NO LUDMIR 134                          |
| BICI                       | 13.15      | 111  |          |                  | STOP 4 LUNCH                           |
| PASTO                      | 13.30      | 102↓   | 0        | 40               |  |
| BICI                       | 15.05      | 110  |          |                  |  |
| BICI                       | 16.00      | 88   | 0        | 50               | (30+10+10) in computer                 |
| BICI                       | 18.04      | 146  |          |                  |  |
| BICI                       | 18.04      | 133  |          |                  |  |
| BICI                       | 19.44      | 127  |          |                  |  |
| PASTO                      | 20.00      | 133  | 5        | 96               | MACDONALD'S                            |
| PASTO                      | 20.30      | 193  | 4        | 60               | " "                                    |
| SONNO                      | 23.14      | 113  | 10       |                  | detemir                                |
| SPESE                      |            | IPSE DIXIT -   |          | 1 MIGLIAIO POSTI |  |
| € 9 (Food) + 100 USD (car) |            | PER FARE UNO SNACK SONO LE STAZIONI DI SERVIZIO: C'E' TUTTO! |          |                  |  |



**beercycling**  
"Getting You from Pint A to Pint B."


**Evan Cohan**  
Senior Editor  
Photographer  
evan@beercycling.com  
603 4CPU ALE  
www.beercycling.com

| D <sup>o</sup> TAPPA  | DESCR. TAPPA DA-A + KM                                     | METEO                                |
|---|--|--------------------------------------|
| ✓   | JENNESS BEACH - YARMOUTH                                   | ☀️ ☀️                                |
| PROG. KM  | 266KM 7H 50 - FLAT - 158K                                  |                                      |
| LUOGO   | CICLO APPUNTI  |                                      |
| Jenness Beach   | Linda Home Hope Nuffin                                     |                                      |
| Sye Beach   | 1A   | Ballicissimo!                        |
| Portsmouth  | 1B   | Ciò fantastico! Sto da Dio!          |
|   | 103 EAST   | ups & downs                          |
| YORK  | 103 north  |                                      |
| YORK Beach  | Wonderful scenery! New England...                          |                                      |
| OSUNQUIT-Uells  | U FEEL LIKE HOME!  |                                      |
| Kennelbunk  | met KM 75  | ottimo paesaggio                     |
|   | 3 north + ET Greenway                                      | DIMORE D'EPOCA ED ELEGANTI RESIDENZE |
| Pine Point  | KM 113   |                                      |
| PORTLAND  |  |                                      |
| YARMOUTH  | KM 158 FINE TAPPA. NO VAGANCY NO CAMPING CAMPEGGIO LIBERO! |                                      |
| VADO DI ROSALE + 30/35 cho/ora pena + buona musica a tempo  |  |                                      |
| "SE RIESCI A PEDALARE X 158 KM, ANDARE UN PO' IN CRISI, SOPPORTARE LA FAME, STRAFORARE DA MAC DONALD'S DORMIRE IN TENDA SENZA LAVARE, SVEGLIARSI ALL'ALBA CON 250 mg/dl DI GLICEMIA, E NON DIRE NIENTE UNA PAROLA SU QUANTO HAI SOFFERTO, TUA E LA TERRA E TUTTO CIO' CHE E' IN BISA" |  |                                      |
| (Presidenzialismo tar degnardo)   |  |                                      |


| DAY                                    | DATA       | NE 2010 ROAD 2010 BOOK   |          |        |                                    |
|--|------------|--|----------|--------|------------------------------------|
| 3                                      | 8 AGO 2010 |  |          |        |                                    |
| FASE                                   | ORA/KM     | GLICEMIA   | INSULINA | CHO    | MELLITO APPUNTI                    |
| SONNO                                  | 01.00      | 100  | /        | /      | CURVA PISTA                        |
| SVEGLIA                                | 05.45      | 110  | /        | 3      |                                    |
| COLAZIONE                              | 06.30      | 124  | 0        | 25     | YOGUR PARFUMATO w/GRANOLA          |
| BICI                                   | 08.18      | 196  |          |        |                                    |
| STOP                                   | 9.50       | 108  | 0        | 10     | CARACCINO                          |
| BICI                                   | 10.45      | 145  | 0        | 23     | BARBERIA + 6 CR. NIELE             |
| BICI                                   | 11.50      | 97   | 0        | 50     | PANINAZZO + HALF BAR               |
| BICI                                   | 13.04      | 118  | -        | -      |                                    |
| SNACK                                  | 13.45      | 126↑   | 0        | 70%    | BURROCCO PIA + 1/2 BUNNINO AGLIATO |
| BICI                                   | 15.10      | 138  |          |        |                                    |
| BICI                                   | 16.20      | 113  | 0        | 25     | senza ok                           |
| BICI                                   | 17.30      | 91   | 0        | 5      | ↓                                  |
| STOP                                   | 18.30      | 105  |          |        | ESUBERANTE 105 1502                |
| CENA                                   | 20.30      | 127  | 4+4/2    | 145    | @ ATLANTICA rest*                  |
| POST                                   | 22.30      | 152*   |          | 145    |                                    |
| SONNO                                  | 23.30      | 163↑   | 10       |        | Detemir in vialino                 |
| SPESE                                  |            | IPSE DIXIT -   |          | 166 MC |                                    |
| SISTEMARE SPESE @ 14.5 USD @ ATLANTICA |            | DIABETES. DA DOMANI MANGIO AL MARCHIO 5 MINUTI PRIMA DI INIZIARE A PEDALARE                    |          |        |                                    |
|  |            | CENA @ R.P. ATLANTICA. ERICA Gentile ma un po' imbrodata! ottimo qualità ... buonissimo tutto! |          |        |                                    |
|  |            | * 6x fette di pane da 12 cho = 72<br>PASTINE flutte 45 cho 75<br>Dolce? 30 cho 145             |          |        |                                    |

| D <sup>o</sup> TAPPA   | DESCR. TAPPA DA-A + KM                                   | METEO |
|--|--|-------|
| ✓  | YARMOUTH - CAMDEN 118K                                   | ☀️ ☀️ |
| PROG. KM   | 384K Top Time 8h28                                       |       |
| LUOGO  | CICLO APPUNTI  |       |
| YARMOUTH   | PRIMA notte in tenda                                     |       |
|  | PREPARATIVI COLAZIONE @ MAC                              |       |
| FREE   | MONTATO SENSORE A PAOLINO. TOURIST OFFICE/VISITOR CENTER |       |
| FREEPORT   | 8K L.L. Bean - o x pupare eppoi big Bull!                |       |
| BOTH   | CICLISTA STUCCANTE <del>era simpatico</del> ed           |       |
| WISCASSEI  | accoglienza per un tratto                                |       |
| NEWCASTLE  | N1 - o TRAFFICATISSIMA 63K E FREVIA!                     |       |
| QUALDREBRO   | BUBBERY = MICALI!  |       |
| WARREN   | N30  |       |
| CAMDEN   | 118KM HOTEL. CENTER REST                                 |       |
| LA TAPPA DI OGGI NON MI E' PIACIUTA! NEMMENO 'LEO'S MOOD' -> IL GELATO!  |  |       |
| PRIMO IL PRIMO TRATTO UN VIAGGIO A VISTA DA FREEPORT A BRANDMIRE. POI NI... TRATTO TRIFICO.                    |  |       |
| OGGI FATTO IN FATICA + DEL PREVISITO. LANGIATO DI BUI DEL MORMALE. PROBABILMENTE HO SUFFERTO D notte in tenda. |  |       |
| STAFFO SCENDENDO TROPPO PER DORMIRE. DEBBIAMO UN PO' CAMBIARE MONTAGNA.  |  |       |
| A METES A HO ARRIVATO MITCH <sup>solong</sup> ♥️   |  |       |
| PRIMO DEL GPP. MARCHIOR AUTODIFFICENZA E CON PREVISIBILITA'...   |  |       |



| DAY  | DATA         | NE 2010 ROAD 20 BOOK |                 |     |                                     |
|--|--------------|----------------------|-----------------|-----|-------------------------------------|
| 4  | 9 AGO 2010   |                      |                 |     |                                     |
| FASE   | ORA/KM       | GLICEMIA             | INSULINA        | CHO | MELLITO APPUNTI                     |
| SONNO  | 00:15        | 188                  | 2/co            | /   | cornetto 2 u!                       |
| SVEGLIA  | 05:25        | 128                  |                 |     |                                     |
| CORRIONE   | 7:30         | 103                  | Ø               | 43  | 10+B+25=43 cho                      |
| Bici   | 8:30         | 164                  |                 |     |                                     |
| Bici   | 10:03        | 91                   | Ø               | 50  |                                     |
| Bici   | 11:00        | 127                  | Ø               | /   | Black COFFEE                        |
| Bici   | 12:03        | 100                  | Ø               | 12  | NO DETENIA                          |
| Bici   | 12:50        | 93 ↑                 | Ø               | 50  | PASTICINE + FRUTTA SECO + PASTI     |
| Bici   | 14:00        | 100 ↓                | Ø               | 15  | MUFFIN                              |
| Bici   | 15:10        | 105 ↑                | Ø               | 35  | SLICE DE PIZZA + MINI PASTI         |
| Bici   | 17:30        | 117                  | Ø               |     | STREP BIRRA! UBRUGO                 |
| Bici   | 19:20        | 120                  |                 |     | DOCCIA                              |
| CENA   | 00:15        | 113                  | 4+4 (1/1)       | 120 | 20+30+70=110                        |
| POST-CENA  | 22:30        | 136                  | 8/BA            |     | DETEMIR (-20L)                      |
| SONNO  | 00:44        | 133                  |                 |     |                                     |
| SONNO  | 04:00        | 180                  |                 |     | nessuna competizione ma a me stesso |
| SPESE  | IPSE DIXIT - |                      | L'ALBERGO SONNO |     |                                     |
| JEO @ 400!<br>Fix<br>CAMPING 39<br>C<br>Cei @ 448<br>Paolo 448                     |              |                      |                 |     |                                     |
|  |              |                      |                 |     |                                     |
| TOT DIE  |              |                      |                 |     |                                     |

| D+ TAPPA   | DESCR. TAPPA (DA-A) • KM         | METEO  |
|--|----------------------------------|--|
| 1050 D+  | CAMDEN - BAR HARBOR CAMPING 5100 | 28°C ☀️  |
| PROG. KM   | LUOGO                            | db CICLO APPUNTI db  |
| 514 KM   | db CAMDEN                        | .... E VENNE LA PIOGGIA! RAINSHOWERS, RAINCOATS<br>.... BOT RAINDOGS!<br>BELLA! IL TEMPO MIGLIORA! |
|  | NORHPORT                         | NO (V) LE STRADE   |
|  | BEFAST                           | 30K (SECONDARIE!)  |
|  | BUCKSHOT                         | 67K POET KNOX  |
|  |                                  | ↓ N VERONIA'S ISLAND!  |
|  | ORLAND                           | N1 KING 15   |
|  | ELLSWORTH                        | N3   |
|  | TRENTON                          | 110K N3 - O LAVORI IN CORSO 6 TROTTI C   |
|  | ACADIA NAT                       | NAL PARC... FINALMENTE! BAR HARBOR CAMPING   |
| CENA @ MAINLY HEAT BBQ!<br>BIRRA BAR HARBOR BEAL NE OTIMA<br>BEST BBQ & BREAKFAST QUARDIA<br>SUPERICECREAM!  |                                  |  |
| MISS MITCH! TEMO X LA FENITA DI LEONARDO (MANTO)<br>NON HO ANCORA TROVATO LA MIA "DIMESSIONE"<br>e nemmeno la forma migliore... Oggi meglio!<br>3 gg di tempo... se non entra in forma con<br>1000 km non vuol dire che ho bevuto!<br>W L'APPETITO DEL CICLO: MELLITO!<br>Bene... "ETERNAL REWARD" |                                  |  |
| TOT DIE  |                                  |  |

| DAY   | DATA         | NE 2010 ROAD 20 BOOK |                 |      |                   |
|---|--------------|----------------------|-----------------|------|-------------------|
| 5   | 10 AUG       |                      |                 |      |                   |
| FASE  | ORA/KM       | GLICEMIA             | INSULINA        | CHO  | MELLITO APPUNTI   |
| SVEGLIA   | 06:20        | 161                  | /               | /    | DIVEVO COLLEGERE  |
| CORRIONE  | 08:20        | 101                  | Ø               | 10   |                   |
| CORRIONE  | 09:20        | 135 ↑                | Ø               | 40   | CORRIONE A O BOLD |
| Bici  | 10:54        | 104 ↓                | Ø               | 33   |                   |
| Bici  | 12:30        | 152                  |                 |      |                   |
| Bici  | 13:00        | 98                   | Ø               | 24   |                   |
| Bici  | 14:04        | 110                  |                 |      |                   |
| STOP  | 14:30        | 109                  | Ø               | 25   |                   |
| Bici  | 15:30        | 85                   | Ø               | 24   |                   |
| Bici  | 16:30        | 103                  | Ø               | 70   |                   |
| Bici  | 17:00        | 153                  |                 |      | PICCO             |
| Bici  | 18:00        | 94                   |                 |      |                   |
| Bici  | 19:00        | 101                  | Ø               | 5    | FINE AF           |
| CENA  | 19:30        | 114 ↑                | 4+4             | 165  | B2 A 1415         |
| POST  | 22:30        | 176                  | 8               | BAS. | DETEMIR           |
| SONNO   | 00:10        | 187                  | 3/10            |      | 146 + 16 DL       |
| SPESE   | IPSE DIXIT - |                      | L'ALBERGO SONNO |      |                   |
| 2 COTS!<br>Hotel 104,20<br>Cei @ 550€<br>Paul @ 448<br>Leo @ 500                    |              |                      |                 |      |                   |
|  |              |                      |                 |      |                   |
| TOT DIE   |              |                      |                 |      |                   |

| D+ TAPPA   | DESCR. TAPPA (DA-A) • KM   | METEO  |
|--|----------------------------|--|
| 1450 D+  | BAR HARBOR - Brewer 664 km | SUN SHINE HOT! 30°C ☀️   |
| PROG. KM   | LUOGO                      | db CICLO APPUNTI db  |
| 664 km   | db CAMDEN                  | 5K STOP X RIPARARE Bici & CORRIONE<br>2 COTS... LOCALE X CORRIONE  |
|  | MT CADILLAC                | CADILLAC ROUTE / OFFROAD   |
|  | ACADIA                     |  |
|  | ACADIA                     | N233 (hilly) ~~~~~   |
|  | JUNCTION                   | N198 → TRENTON   |
|  | Ellsworth                  | 97K N198 x Brewer  |
|  | Orie                       |  |
|  | Clifton                    |  |
|  | Edmonton                   | 7 FINALE CON "ENERGIE RESIDUE"   |
|  | Brewer                     | STOP @ INN GIUBO x 150K 150K<br>EAGLES NEST OUT BEVERAGE! PIAPI!<br>AL MANGIARE FINO A FERMARMI IN ITALIA! |
| * 15 + 50 + 50 = 115 + IL DOLCE 50 = 165<br>Tot. 165 (✓) |                            |  |
| TOT DIE  |                            |  |



| DAY        | DATA   | NE 2010 ROAD BOOK                                   |          |      |                                     |
|------------|--------|---|----------|------|-------------------------------------|
| 6          | 11 AUG |   |          |      |                                     |
| FASE       | ORA/KM | GLICEMIA  | INSULINA | CHO  | MELLITO APPUNTI                     |
| NOTE       | 03.00  | 145   |          |      | SONNO PROFONDISSIMO                 |
| SVEGLIA    | 07.24  | 113   |          |      | CONFESSIONE CALIBRAGGIO DS          |
| BICI       | 8.15   | /   | /        | /    | RIATTIVO NUOVO SENSORE! (IN ATTESA) |
| COVER/IN   | 8.55   | /   | 0        | 105! |                                     |
| Bici       | 10.15  | 257   |          |      |                                     |
| Bici       | 12.02  | 136   | 7        |      |                                     |
| Bici       | 12.30  | 190   | 0        | 15   | (gliconmetria)                      |
| Bici       | 14.40  | 112   |          |      |                                     |
| STOP       | 14.45  | 84  | 0        | 80   | @ MAC + FRAPPE come piccolo russino |
| Bici       | 15.43  | 276   |          |      |                                     |
| Bici       | 16.53  | 115   |          |      |                                     |
| Bici       | 18.03  | 126   | 0        | 18   | CROSTINA                            |
| Bici       | 19.53  | 84  |          |      |                                     |
| CENA       | 19.55  | 79  | 4+5/1    | 170  | 2x 1h 30+10+10                      |
| POST       | 22.30  | 118+  | 8        |      | DETENIR                             |
| SONNO      | 00.30  | 147   | 2        | COFF | confezione 200g!                    |
| SPESE      |        | IPSE DIXIT -  |          |      |                                     |
| UPDATE!    |        | STO ENTRANDO IN SINTONIA CON LA CICOVACANZA.        |          |      |                                     |
| Pado @ 556 |        | mi mancano GRUP e ps Amici DNL - ora chi so lo.     |          |      |                                     |
| do @ 600   |        | Repetito fatto x emelima volta: era quasi perfetto! |          |      |                                     |
| ci @ 550   |        | Tot. UDE 19   |          |      |                                     |
| TOT DIE    |        |   |          |      |                                     |

| D- TAPPA      | DESCR. TAPPA DA-A + KM                               | METRO  |
|---------------|--|--|
| 1300Dt        | BREWER - GREENVILLE                                  | ☀️   |
| 792 KM        | KM 128 Hilly (MOOSEHEAD LAKE)                        | VALENTI: CALDO SECCO!  |
| CICLO APPUNTI |  |  |
| BREWER        |  |  |
| BANGOR        | 5K   | Leo in cielo, si procede piano   |
| Levant        | N222   | Sulicardi spaccio panche strada rispetto disastate   |
| Exter         | N7   | luce bellissima  |
| Garland       | (WATER HILL)   | Passaggio che mi piace   |
| DOVER FORK    | 33K  | Padulo = Garmin  |
|               | NS x Greenville                                      | Lenino - matustare   |
| GULFORD       |  | To delle e Protect!  |
| MAVSON        |  |  |
| GREENVILLE    |  | FINALLY! 8 CENA A BORDO LAGO!  |
|               |  | NICE! UN PO' LENTO NEL PERCORSO MA CI PIACONO AVVIST   |
|               |  | Leo: lo abbiamo preteato qui ma ha tenuto duro!  |
| BAGASIO       | Bici: very compact. Anche se ho preteato troppo roba |  |
|               |  | Leo: Speriamo si riprenda. Pensavo "attivamente" fare più "capaccio": lo credo che ce la farà però oggi ha un suo tranquillo. La ciclobaccata è soprattutto "gestione mentale" |
|               |  | Serve un deciso cambio di marcia!  |
|               |  | Domani ci pentiremo. Oggi mangiare bene e riposare! E che Dio ce la mandi buona!   |

| DAY   | DATA   | NE 2010 ROAD BOOK |            |        |                    |
|---|--------|-------------------|------------|--------|--------------------|
| 7   | 12 AUG |                   |            |        |                    |
| FASE  | ORA/KM | GLICEMIA          | INSULINA   | CHO    | MELLITO APPUNTI    |
| SONNO   | 01:13  | 129               |            |        |                    |
| SONNO   | 04:00  | 187               | 2/co       |        | Corretto           |
| Sveglia   | 07:33  | 103               |            |        | Coverto 109 vs 111 |
| COAZIONE  | 08:30  | 122               | 4/14       | 78.    | 5+20+8+35+10=78    |
| STREET  | 10:32  | 131↓              |            |        |                    |
| Bici  | 11:53  | 92                | 0          | 20     |                    |
| Bici  | 12:53  | 128               | 0          | 30     |                    |
| Bici  | 13:50  | 157               | /          | /      |                    |
| Bici  | 15:15  | 120               | /          | /      |                    |
| PASSO   | 15:30  | 126               | 4/bi       | 85.    | 5+15+45+10+10=85   |
| STOP  | 17:41  | 179               | 2/co       |        | Padulo 1h          |
| CENA  | 19:20  | 75                | 4+4/22.175 |        | 75+30+40+30=175    |
|   | 21:48  | 91                |            |        |                    |
|   | 22:30  | 105               |            |        | Barraetta          |
| SONNO   | 23:00  | 129               | 8          | BASQUE | DETENIR SEMPRE 4.8 |
| NOTE  | 01:50  | 186               | 2          |        |                    |
| SPESE   |        | IPSE DIXIT -      |            |        |                    |
| Pado @ 557  |        | Tot. U DIE:       |            |        |                    |
| do @ 620  |        |                   |            |        |                    |
| ci @ 573  |        |                   |            |        |                    |
| Cycling & Mellito's Thinking: appena mi fermo... debbo tornare alla perfezione! |        |                   |            |        |                    |
| 20 giorni: mangiare e parlare entusiasti!                                       |        |                   |            |        |                    |
| Ciclone, foto e 2h partendo tranquilli!   |        |                   |            |        |                    |
| TOT DIE   |        |                   |            |        |                    |

| D- TAPPA DA-VIA  | DESCR. TAPPA DA-A + KM | METRO  |
|--|------------------------|--|
| 876  | GREENVILLE - JACKMAN   | ☀️   |
| 876 KM   | 84K "hilly" 4440       |  |
| CICLO APPUNTI  |                        |  |
| GREENVILLE   |                        | SIDE & VISTA MERAVIGLIOSI! Che Woe!                |
|  |                        | COAZIONE IN STANZA con OTIMA!                      |
|  |                        | "IF U DON'T STOP AT LEAST STIKE TITRU"             |
| GREENVILLE   |                        | "LAKE MOOSEHEAD"                                   |
| LOCKWOOD   |                        | BRASSIA LAKE & LONG POND RIVER                     |
|  |                        | AVVISTAMENTO ALCE                                  |
| JACKMAN  | 82K                    | The Maine  |
|  |                        | highland Repran                                    |
|  |                        | * Ho un raggio foto! Va ripreso.                   |
|  |                        | Camping @ Jack's: spartano ma simpatico. perfetto! |
|  |                        | CENA @ BIGWOOD BREAKHOUSE                          |
| OGGI TAPPA PIRELLA x conversione a leo Reupera. Assistenza completa. Oggi è tornato a pedalar bene. Potremmo fare di più ma bene con. Domani Canada! |                        |  |
| Un'ora center: sempre molto gentili. Padulo oggi è stato assistito: mi è mancato.  |                        |  |
| Un po' di voglia di "ibramento" e "introspezione" le apprezzo: bravo fado!   |                        |  |



| DAY         | DATA   | NE 2010 ROAD 2000                   |          |     |   |
|-------------|--------|-------------------------------------|----------|-----|---|
| 8           | 13 AUG |                                     |          |     |   |
| FASE        | ORA/KM | GLICEMIA                            | INSULINA | CHO | MELLITO APPUNTI                         |
| SONNO       | 08.00  | 123                                 |          |     |   |
| Sveglia     | 06.45  | 109                                 |          |     | CAVIER 155! AFF!                        |
| Couff       | 07.30  | 155                                 | 3        | 100 |   |
| START       | 8.15   | 136                                 |          |     |   |
| Bici        | 10.40  | 107                                 | 0        | 25  |   |
| Bici        | 11.40  | 122                                 | 0        | 25  | Acid 180 (15')                          |
| Bici        | 12.48  | 132                                 | 0        | 30  |   |
| Bici        | 14.28  | 113                                 | 0        | 16  |   |
| Bici        | 15.00  | 108                                 |          |     |   |
| STOP        | 17.00  | 131                                 |          |     | COFFEE BREAK                            |
| Bici        | 18.00  | 131                                 |          |     |   |
| Bici        | 18.50  | 101                                 |          |     |   |
| ARRIVO      | 19.53  | 124                                 | 4        | 80  | Positivo popolare in attesa della cena! |
| CENA        | 21.00  | 157                                 | 6        | 130 |   |
| POST        | 21.43  | 151                                 | 4        | 110 | Bon coffee 6 1h                         |
| Sonno       | 23.14  | 183                                 | 3        | 150 | (13) 3 2h                               |
| SPESE       |        | IPSE DIXIT -                        |          |     |   |
| Paul 30USD  |        | STANTINA UN FO' SILETO              |          |     |   |
| Ces 20USD   |        | CEL'AVEVO un po' con tea e Paul     |          |     |   |
| Paul 10 USD |        | che mostrano poco entusiasmo.       |          |     |   |
| (FARETORE)  |        | Pulino un po' di mal di stomaco.    |          |     |   |
| Paul 627    |        | tea perché è stanco e ha paura      |          |     |   |
| Ces 668     |        | di non farcela.                     |          |     |   |
| Jeo 620     |        | Unglio più allegria anche in piedi. |          |     |   |
|             |        | La sera abbiamo bene!               |          |     |   |
| TOT DIE     |        |                                     |          |     |   |

| D <sup>o</sup> TAPPA  | DESCR. TAPPA (DA-A - KM)              | METEO           |
|---|---------------------------------------|-----------------|
| 1450D+  | JACKMAN - LAC DE MEGANTIC             |                 |
| PROG. KM  | ME, USA KM 131                        | QUEBEC - CANADA |
| 1008  |                                       |                 |
| LUOGO   |                                       |                 |
| CICLO APPUNTI   |                                       |                 |
| JACKMAN   | OK                                    |                 |
|   | SAE                                   | 6H32 di Bici    |
| ARMSTRONG (DOGANA)  | 35K                                   |                 |
| AUDER   | 98KM                                  |                 |
| LAC DE MEGANTIC   | KM.....                               | D+              |
|   | RIPARO RIFUGIO @ GOLF COURSE BICYCLES |                 |
|   | FULLY BOOTED.                         |                 |
| FRONTENAC   | CAMPING INSURER 5K SOUTH! 13K         |                 |
|   | Dobbiamo ancora arruolare STEVE H. R. |                 |
|   | Ces siamo divisi: io riparo Bici,     |                 |
|   | P+L piazzano tenda!                   |                 |
| <p>Verd'issimo. Quebec ordinatissimo &amp; pulitissimo. Tante solite drutte: non esiste il concetto di tornante. Tappa impegnativa. Per il 15° anno di fila ho troppo peso. Sto bene. Un po' di apprensione a la bici.</p> <p>In Quebec a mio avviso odiano gli Americani!</p> <p>Bento e litro de biere!</p> |                                       |                 |
| TOT DIE   |                                       |                 |

| DAY                 | DATA   | NE 2010 ROAD 2000                     |          |     |                        |
|---------------------|--------|---------------------------------------|----------|-----|------------------------|
| 9                   | 14 AUG |                                       |          |     |                        |
| FASE                | ORA/KM | GLICEMIA                              | INSULINA | CHO | MELLITO APPUNTI        |
| SONNO               | 2:48   | 89                                    |          |     | 79.00.00 a 03.00 ↓     |
| Sveglia             | 06.10  | 187                                   |          |     | 03.00 → 04.00 ↑        |
| Sveglia             | 06.20  | 174                                   |          |     | 04.00 - 05.00 ↔        |
| Couff               | 07.00  | 151                                   | 4        | 80  |                        |
| START               | 08.15  | 122                                   | 0        | 20  | FIAT                   |
| Bici                | 10.33  | 91                                    | 0        | 25  |                        |
| Bici                | 11.35  | 146                                   | 0        | 55  | CAMPINGO GOLF + 1 Bici |
|                     | 12.13  | 186                                   |          |     | Pillo                  |
|                     | 13.13  | 120                                   | 0        | 5   |                        |
|                     | 14.03  | 113                                   | 0        | 40  | BISCOTTI @ DOGANA      |
|                     | 15.13  | 207                                   |          |     | Pillo                  |
|                     | 15.33  | 123                                   | 0        | 30  |                        |
|                     | 16.53  | 170                                   |          |     | Pillo                  |
|                     | 17.43  | 112                                   | 0        | 40  | BISCOTTI               |
| FINE                | 18.33  | 178                                   | 2        |     |                        |
| CENA                | 20.00  | 121                                   | 4 + 3/4  | 125 | 40+20+50 = 110 + 150   |
| SPESE               |        | IPSE DIXIT -                          |          |     |                        |
| Paul 627            |        | PRIMA NOTTE @ OLTRO. IL TOTONE ISOLA, |          |     |                        |
| Ces 620             |        | SANO E FATTENDENTI! A voce loro       |          |     |                        |
| Ces 746             |        | UNIBO ALUMINATO x UMIDITA' (SALIZ     |          |     |                        |
| apronato alle 18.30 |        | PILLO                                 |          |     |                        |
|                     |        | DEBBO CANTARE DALLI & PATATE          |          |     |                        |
|                     |        | * PROSEGUE QUI                        |          |     |                        |
|                     |        | DORO CENA 21.03 123                   |          |     |                        |
|                     |        | ALGEMAR 22.30 158 (9) DETENTOR        |          |     |                        |
|                     |        | SONNO 23.30 157                       |          |     |                        |
| TOT DIE             |        |                                       |          |     |                        |

| D <sup>o</sup> TAPPA   | DESCR. TAPPA (DA-A - KM)   | METEO                         |
|--|----------------------------|-------------------------------|
| 1350   | LAKE MEGANTIC - COEBROOK   |                               |
| PROG. KM   | 140K                       | 6H30                          |
| 1117   |                            |                               |
| LUOGO  |                            |                               |
| CICLO APPUNTI  |                            |                               |
| FRONTENAC @ LAC MEGANTIC   | ROUTE DES SOMMETS          |                               |
|  | NR12                       |                               |
| WOBURN   | MONT SCOTCH 680 m          |                               |
|  | montagne de l'ours 680 mt  |                               |
| NOTRE DAME DE BOIS   |                            |                               |
| LA PATRIE  | N 257                      | (NO 45) FOTO DI PAUL          |
| CHARTEVILLE  | N 3                        | @ LAKE FRANCIS                |
| PITTSBURGH   | 2nd / 1st LAKE CONNECTICUT |                               |
| COEBROOK   | 140 KM                     | ELME CONNECTICUT (NH/VT)      |
|  |                            | 2 BIRRE: SAMUEL ADE           |
|  |                            | PRIMA CENA: MAGIC HIST. 1 ora |
| <p>Colazione: 10 di latte + 30 + 40 = 80</p> <p>lenti i preparativi! Ho sto bene! FAUTATICO qui!</p> <p>DIVERSI POPOLARI!</p> <p>SANTA ANNA DOGANA! BORESTITA!</p> <p>HILLY QUEBEC!</p> <p>CENA: CRISPY CHICKEN + RISO + ROLLS BIANCHI + FRAGOLE + NH NOTTO: JUNE TREE OR DUE: ICE CREAM PUF</p> <p>AMERIGRA IMPRESSIONISTI OGGI VOI SCORRI!</p> <p>BIG DAY! BARRIERE AMERICANE ovunque!</p> |                            |                               |
| TOT DIE  |                            |                               |



| DAY        | DATA   | NE 2010 ROAD & BOOK |          |     |                          |
|------------|--|---------------------|----------|-----|--------------------------|
| 15         | AVG  |                     |          |     |                          |
| FASE       | ORA/KM   | GLICEMIA            | INSULINA | CHO | MELLITO APPUNTI          |
| SOMNO      | 2:30   | 228                 | 3        | 0/  |                          |
| SABUDA     | 06:00  | 112                 |          |     |                          |
| COLAZIONE  | 08:00  | 163                 | 3/1      | 65  | 4 TOSSA + PASTATE. POCHE |
| BICI       | 10:00  | 123                 | 0        | 30  | START                    |
| BICI       | 12:02  | 123                 | 0        | 5   |                          |
| BICI       | 13:15  | 109                 | 0        | 19  |                          |
| BICI       | 14:03  | 159                 |          |     | PICCO                    |
| BICI       | 15:03  | 119                 | 0        | 50  | PAUSA PAVINOZO'          |
| BICI       | 15:35  | 710*                | 3 1/2    |     | FINE                     |
| STOP       | 16:40  | 167↓                | 0        | 10  | SNACK                    |
| STOP       | 18:00  | 90                  |          |     | PISANO                   |
| GENA       | 20:00  | 100                 | 4        | 130 | (2018020)                |
| POST       | 22:00  | 133                 | 8        |     | DETERIA                  |
| POST       | 23:00  | 178                 | 2        |     | (B2 A 2130)              |
| SOMNO      | 02:40  | 191                 | 2/10     |     |                          |
| SOMNO      | 05:00  | 145                 |          |     |                          |
| SPESA      | IPSE DIXIT --  |                     |          |     |                          |
| Cena ieri: | SIT LONG, TALK MUCH, LAUGH OFTEN!<br>GOD PUT ME ON EARTH TO DO A FEW THINGS!<br>I'M SO FAR BEHIND I'LL NEVER DIE!<br>GOOD MORNING! let the stress begin! |                     |          |     |                          |
| Leo 680    | 1115 ←   |                     |          |     |                          |
| Paul 627   | 13/62  |                     |          |     |                          |
| Cei 746    | cel 120  |                     |          |     |                          |
| TOT DIE    |  |                     |          |     |                          |


| D. TAPPA  | DESCR. TAPPA (DA-A + KM)      | METRO |
|---|-------------------------------|-------|
| 400 D+  | COLEBROOK - GORHAM            | ☺☺☺   |
| PROG. KM  | KM 95 (NH) 4h21               |       |
| 1245  |                               |       |
| LUOGO   | CICLO APPUNTI                 |       |
| COLEBROOK   |                               |       |
| DIXVILLE  | Watch / steep hill! Bel lago! |       |
| FRIDOL  | 35K                           |       |
|   | ANDROSOGGIN RIVER!            |       |
| MILAN   |                               |       |
| BERLIN  | FAT! vento!                   |       |
| GORHAM  | BIVIO X N2 95K                |       |
|   | STANCO DI TESTA               |       |
|   | STOP @ COLONIAL INN           |       |
|   | GENA @ FR PIZZA               |       |
|   | gestore di gelatine polverose |       |
|   | Rafting, Kayak, atdase        |       |
| NEVER GET SO BUSY MAKING A LIVING THAT YOU FORGET TO MAKE A LIFE!   |                               |       |
| DOPO LA PRIMA SOSTA NON SONO PIU' RUSCITO A Pedalare bene! CHO 95K anche oggi TAPPEO PERHANO, Anche i presidenti ovviamente debbono tirare il photo. PRIMA PARTE DELLA TAPPA DI E' PIU' FACILE MENO LA seconda. Mentalmente oggi un po' scarico! CIASPOLE = snowshoes |                               |       |

| DAY          | DATA                                       | NE 2010 ROAD & BOOK |          |     |                      |
|--------------|--|---------------------|----------|-----|----------------------|
| M            | 16 AVG                                     |                     |          |     |                      |
| FASE         | ORA/KM                                     | GLICEMIA            | INSULINA | CHO | MELLITO APPUNTI      |
| Sigala       | 07:00                                      | 110                 |          |     | COMBO + DECISO! 340! |
| COLE         | 08:00                                      | 133                 | 3        | 60  | FRENCH TOAST MILK!   |
| BICI         | 10:00                                      | 180 →               |          |     |                      |
| BICI         | 10:30                                      | 144 →               | 0        | 25  | BINGOZIONE PIVO 162  |
| BICI         | 12:20                                      | 114 →               | 0        | 5   | CAFFE + MANDORLE     |
| BICI         | 15:08                                      | 150                 | 0        | 25  | BISTOPPIANS          |
| BICI         | 15:38                                      | 112                 | 0        | 5   | LOTTE NEL CAFFE'     |
| BICI         | 16:38                                      | 113                 | 0        | 20  | 1/2 BANANERA         |
| BIVIO        | 17:30                                      | 116                 |          |     |                      |
| BIVIO        | 18:00                                      | 140                 | 4        | 80  | BIVIO E NATHAN'S     |
| DECCA        | 19:21                                      | 183 ↓               |          |     |                      |
| GENA         | 20:30                                      | 151                 | 4        | 100 | MEXICAN              |
|              | 21:45                                      | 121                 | 3        | 35  | S GUSTO              |
|              | 23:15                                      | 92                  | 8        |     | DETERIA              |
| SOMNO        | 00:30                                      | 107                 |          |     |                      |
| SOMNO        | 02:30                                      | 158                 |          |     |                      |
| SPESA        | IPSE DIXIT --                              |                     |          |     |                      |
| Leo 742      | PICCOLA ABRASIONE INTERNO CORIA. SPERIAMO! |                     |          |     |                      |
| Paul 730     | Schiava schicchiale!                       |                     |          |     |                      |
| Cei 746      | MILMANA MITCH!                             |                     |          |     |                      |
| Mike & Paolo | ASSETTO DI TAVOLA BUONO!                   |                     |          |     |                      |
| 16 agosto!   | OGGI DAVANTI ROTONDA!                      |                     |          |     |                      |
| Cei 794      |  |                     |          |     |                      |
| Paul 840!    |  |                     |          |     |                      |
| TOT DIE      |  |                     |          |     |                      |

| D. TAPPA   | DESCR. TAPPA (DA-A + KM)                                       | METRO   |
|--|--|---------|
| 1200 D+  | GORHAM - CONWAY  | ☺☺☺     |
| PROG. KM   | 1358 118K AVG 21,3 5h32  | MULTI ☺ |
| 1358   |  |         |
| LUOGO  | CICLO APPUNTI  |         |
| GORHAM   | 0  |         |
| GORHAM   | HILL! N2 Presidential Highway                                  |         |
| Jefferson Junction   | 115  |         |
| TWIN MOUNTAIN  | 41K Apperdinga / gambe che presto                              |         |
| BRETON Woods   |  |         |
| CRANFORD notch   | COFFEE IS THE ANSWER!  |         |
| BORRITT  | SIMBOLICA SIGNORA @ SOLE                                       |         |
| BEAR ROAD notch  | STRODA FANTASTICA. PRIMO E CRODO                               |         |
|  | UNICA "MOUNTAIN ROAD"  |         |
| CONWAY   | FINIRE NEL CASSINO. VENTO A FAVORE, DUREZZA E PAVANO A TIRARE! |         |
|  | MOTEL @ Conway   |         |
|  | RISTO @ MEXICAN  |         |
| I FORTI NUTINO I DEBBI E I DEBBI NON FACCIAMO TRAPPA I DEBBI.          |  |         |
| 3 BIERE A FINE TAPPA SONO UN PO' TROPPE ANCHE PER IL PRESIDENTI WILDO. |  |         |
| "THE KANARAGUS ROAD HIGHWAY" ... STRAIGHT TO BOSTON? I DON'T THINK SO! |  |         |
| SENSORE: UTILISSIMO X LA CUCINAGIANA!                                  |  |         |



| DAY  | DATA   | NE 2010 ROAD BOOK   |          |       |                              |
|--|--------|---|----------|-------|------------------------------|
| 12   | 17 AGO |   |          |       |                              |
| FASE   | ORA/KM | GLICEMIA  | INSULINA | CHO   | MELLITO APPUNTI              |
| SONNO  | 05.00  | 121   |          |       |                              |
| SVEGLIA  | 07.10  | 134   |          |       | DISCORDANZA SENORE 131 (80%) |
| COLAZIONE  | 08.00  | 171   | 3        | 80    |                              |
| Bici   | 09.30  |   |          |       | CAMBIO SENORE!               |
| Bici   | 10.30  | 103   | 0        | 25    |                              |
|  | 11.30  | 113   | 0        | 20    |                              |
|  | 12.20  | 136   | 0        | 30    | RIPARTITO SENORE             |
|  | 13.03  | 203*  |          |       | PILLO                        |
|  | 14.04  | 137   | 0        | 50    | SNACK + FRUVA                |
|  | 15.00  | 198*  | 0        | 0     | PILLO                        |
|  | 16.14  | 105   | 0        | 30    | STOP @ MAC 30'               |
| Bici   | 17.40  | 160*  |          |       | PILLO                        |
| Bici   | 19.00  | 133   | 2        | 60    | FINE 1 BIRRA + SNACK         |
| CENA   | 20.30  | 170   | 4+3      | 120   | CAM @ CHARITILLY (80)        |
|  | 22.30  | 156   | 8        | BOVAE | DETERMIN                     |
| SONNO  | 00.10  | 142   |          |       |                              |
| SPESE  |        | IPSE DIXIT -  |          |       |                              |
| CA @ 810<br>PAUL @ 880<br>JEN @ 750<br>h 19.00 19.00 |        | HO DECISO CHE VOGLIO ARRIVARE<br>A CAFE CODE IN BICI... E CE LA FAREMO!<br>DOMANI VEDIAMO SE LEO È IN GRADO<br>DI RICEVERE. INTANTO LO ABBIAMO<br>PRETATO A TIRI DA BOSTON! |          |       |                              |
| TOT DIE  |        |   |          |       |                              |

| D. TAPPA  | DESCR. TAPPA (DA-A) • KM          | METEO      |
|---|-----------------------------------|------------|
| 1000 DT   | CONWAY - HOOKSETT                 | ☀️ 28°C    |
| PROG. KM  | 1503 KM                           | 144,5 GH40 |
| LUOGO   | CICLO APPUNTI                     |            |
| CONWAY  | GOING SOUTH!                      |            |
| EASTON  | 153 South                         |            |
| CRYSTAL LAKE  |                                   |            |
| OSSIPEE   | 28 South                          |            |
| TUFONBORD   | → STEEP HILL                      |            |
| WATERBURY   | FORTE VENTO CONTRO                |            |
| ACTION  | SOUTH 28                          |            |
| EPSOM   | 116K Junction 28                  |            |
| SUNCOOK   |                                   |            |
| HOOKSETT  | 144,5K Motel FIREBIED 70 USD IN 3 |            |
| involtando<br>CENA: ASPERITÀ e baraccon con riso e piselli<br>4 BIRRE!  |                                   |            |
| Pado the MAILMAN: he delivers!<br>Pado look in più!<br>QUEST'ANNO pedala controllato. Non mi debbo fare<br>del male. Al rientro debbo correre!              |                                   |            |
| <br><a href="http://www.diabetenolimits.org">www.diabetenolimits.org</a> |                                   |            |
| TOT DIE   |                                   |            |

| DAY   | DATA   | NE 2010 ROAD BOOK   |          |                |                     |
|---|--------|---|----------|----------------|---------------------|
| 13  | 18 AGO |   |          |                |                     |
| FASE  | ORA/KM | GLICEMIA  | INSULINA | CHO            | MELLITO APPUNTI     |
| SONNO   | 05.00  | 116   | 3        | ✓              |                     |
| SVEGLIA   | 06.00  | 117   |          |                |                     |
| Bici  | 07.40  | 130   |          |                | CONSUMO DI          |
| Bici  | 07.50  | 132   | 0        | 30             | STOP X SNACK        |
| Bici  | 09.04  | 187   |          |                | PILLO               |
| Bici  | 11.04  | 101   | 0        | 25             |                     |
| Bici  | 11.30  | 96  | 0        | 20             |                     |
| STOP  | 12.26  | 103↑  | 0        | 15             |                     |
| Bici  | 12.40  | 163   | 0        | 50             | (A BARRACCON)       |
| STOP  | 13.45  | 123   | 0        | 42             |                     |
| Bici  | 14.35  | 162   |          |                |                     |
| Bici  | 15.20  | 90  | 0        | 30             | GEORGIOPIROCHIO 30% |
| SNACK   | 16.10  | 127↑  | 2        | ✓              |                     |
|   | 17.00  | 162   |          |                |                     |
| CENA  | 20.00  | 89  | 4+4      | 215 (83) Δ 1h! |                     |
|   | 21.00  | 180   | 8        | DETERMIN       |                     |
| SPESE   |        | IPSE DIXIT -  |          |                |                     |
| JEN @ 870<br>CA @ 810<br>PAUL @ 880<br>h 19.00 18 AUG |        | TAPPA INTERVISTORIA DI STRIPPERVANTO<br>TROTTI CARINI ALTRI DIENO ALCUNI BLOW<br>DIFFICILE BECCARE POSTI E STRAIP BELLI<br>SENORE. MACINATO KM<br>BUONA GESTIONE FORTE, UOPE, DIABET<br>UOPE COSI' CON: X FORTUNA CHE CA<br>PAUL! |          |                |                     |
| 39+87+9<br>3<br>1645020                               |        | h 00.00 168↑*<br>TUTTA NOTTE A 180 PIATTO!  |          |                |                     |
| TOT DIE   |        |   |          |                |                     |

| D. TAPPA   | DESCR. TAPPA (DA-A) • KM   | METEO      |
|--|--|------------|
| 780 DT   | HOOKSETT - HANSFIELD   | ☁️ 28°C    |
| PROG. KM   | 1650K  | 147KM GH00 |
| LUOGO  | CICLO APPUNTI  |            |
| HOOKSETT   | STOP @ BURRUP KING   |            |
| WATERBURY  | 128K South   |            |
| JAVEL  | 27K South GONE WITH THE WIND!  |            |
| ACTION   | 65K 115 South  |            |
| MAYNARD  | 80K  |            |
| HILLS  | PASTICCIO CON MANGIA COLIBRE / ASPU LOCATE<br>+ AMERICANO<br>CUBANO! |            |
| HANSFIELD  | 147 K on road  |            |
| CITO: 80 fare in che 15 POME 50 RISO 60 DOLCE<br>NOTTE DAVANTI AL FUOCO.<br>CHE SPETTACOLO!<br>DI SONO PIATTO E RUPINATO MA ALLA FINE HO DEMENTE<br>GUERMA NOTTURNA SITO (180) MA STABILE.<br>NON HO CARRETTA PER FARMACIA |  |            |
| TOT DIE  |  |            |



| DAY        | DATA                                    | NE 2010 ROAD 20 BOOK |          |     |   |
|------------|---|----------------------|----------|-----|---|
| 14         | 19 AUG                                  |                      |          |     |   |
| FASE       | ORA/KM                                  | GLICEMIA             | INSULINA | CHO | MELLITO APPUNTI                         |
| Sveglia    | 06:45                                   | 184                  | 4        | 90  | = glucosetta                            |
| -          | 07:15                                   | 175                  |          |     |   |
| Bici       | 09:15                                   | 162                  |          |     |   |
| Bici       | 10:15                                   | 121                  | 0        | 5   |   |
| Bici       | 11:00                                   | 78                   | 0        | 20  |   |
| Bici       | 11:50                                   | 102↑                 |          |     | STOP @ PLYMOUTH                         |
| Bici       | 13:45                                   | 123                  | 0        | 40  | → aquilone                              |
| Bici       | 15:15                                   | 159                  |          |     | PICCO                                   |
| Bici       | 16:15                                   | 103                  |          |     |   |
| Bici       | 16:40                                   | 89↑                  | 0        | 15  | Bici + 3 POTATIVE nelle<br>100 PLYMOUTH |
| STOP       | 18:00                                   | 105                  |          |     |   |
| SNACK      | 19:30                                   | 89                   | 2        | 50  | POTATIVE A SOLO + PIPPA                 |
| CENA       | 20:30                                   | 128                  | 4+4      | 160 | /BE Δ 1h45                              |
|            | 22:30                                   | 163                  | 8        |     | DETERIR                                 |
|            | 00:30                                   | 130                  |          |     |   |
| SOMNO      | 01:00                                   | 105                  |          |     |   |
| SPESE      |   | IPSE DIXIT -         |          |     |   |
| Cen @ 980  | FERRY BOAT x BOSTON                     |                      |          |     |   |
| Paul @ 900 | 10:30 AM / 3 PM / 7:30 PM (1h30) € 4900 |                      |          |     |   |
| Joe @ 830  | + BEER                                  |                      |          |     |   |
| 10 Hotel G | PROVINCETOWN: Ticket                    |                      |          |     |   |
| 32 gas     | MACHINON UMARE                          |                      |          |     |   |
| Joe        |   |                      |          |     |   |
| TOT DIE    |   |                      |          |     |   |

| D. TAPPA  | DESCR. TAPPA (DA-A + KM)          | METEO                     |
|---|-----------------------------------|---------------------------|
| 750 D+  | MANSFIELD - DENNISPORT (CAPE COD) | ☀️ 90°F                   |
| PROG. KM  | TIME                              |                           |
| 1780  | 1h170                             |                           |
| LUOGO   | CICLO APPUNTI                     |                           |
| MANSFIELD   | BUON PESTO                        |                           |
| HALIFAX   | 106 EAST                          |                           |
| PLYMOUTH  | SOK 3A South                      | ANFIDV. OZUVA DI MARE     |
| SEAGROVE BRIDGE   | 6A                                | ACQUA AZZURRA             |
| SANDWICH  | 6A                                | SPRINGIA!                 |
| BARNSTABLE  |                                   |                           |
| YARMAOUTH   | KM 120                            | ORA È TUTTO IN PULCISTEM! |
| DENNIS  | →                                 | GARRE RUFENONO!           |
|   | @ DENNIS BEACH (Bagna)            | 1° EUNICO!                |
| OGGI PENSO SOLO A DIVERGERMI SENZA PENSARE A TAPPA, BICO, DIABETE I SOLO OCCHI SGRAVATI E SOLE IN FACIA ... E TAN CULO TUTTI! |                                   |                           |
| LA CICLOVIA STAMA E LO SPORTE AGONISTICO SONO FELIONI DI UMILTA' ... A BUON INTENDITOR POICHE PAROLE!                         |                                   |                           |
| FORSE DONOMI FACCIU + JAVOUR!   |                                   |                           |
| " TO LEARN IS TO EARN " " ALL WE ARE JACKALS UNLUCKILY "  |                                   |                           |

| DAY         | DATA                                  | NE 2010 ROAD 20 BOOK |          |     |   |
|-------------|---------------------------------------|----------------------|----------|-----|---|
| 15          | 20 AUG                                |                      |          |     |   |
| FASE        | ORA/KM                                | GLICEMIA             | INSULINA | CHO | MELLITO APPUNTI                             |
| SOMNO       | 06:00                                 | 178                  |          |     | FINO H 23:30 HAN 140                        |
| SOMNO       | 05:00                                 | 180                  | 3        | 60  | Pos ↑                                       |
| SVEGLIA     | 07:00                                 | 117                  | 0        | 85  | PARIGI STERNATO<br>o CAR (COLLA COLLECTION) |
| BICI        | 08:30                                 | 141                  |          |     |   |
| BICI        | 09:00                                 | 161                  |          |     | PICCO                                       |
|             | 09:44                                 | 177                  | 0        | 20  |   |
|             | 10:44                                 | 102                  | 0        | 36  | → FLONA BECA + WETS                         |
|             | 11:44                                 | 107                  |          |     |   |
|             | 12:30                                 | 113                  |          |     |   |
| PASTO       | 13:10                                 | 136                  | 5        | 90  | STOP! @ JD                                  |
| SVAGO       | 14:24                                 | 189*                 | 3        | 40  | GIARDINO (PILLO)                            |
| PRANZO      | 15:30                                 | 118                  |          |     |   |
| FERRY       | 16:00                                 | 102                  |          |     |   |
| BICI        | 17:00                                 | 80                   | 0        | 20  | DINNER @ DEP. HAN 140                       |
| CENA        | 20:20                                 | 122                  | 4+3      | 135 | BZEM 30/20/20/20/50                         |
| 10 P        | 23:30                                 | 165                  | 10       |     | DETERIR                                     |
| SPESE       |                                       | IPSE DIXIT -         |          |     |   |
| PAVO ZOCUDA | " SEMPRE A INSEGUIRE I NOSTRI SOGNI " |                      |          |     |   |
| Cen @ 1084  | SEGRE QUI                             |                      |          |     |   |
| Paul @ 900  | 110                                   |                      |          |     |   |
| Joe @ 862   | 165 = 102€ 108€ STOP                  |                      |          |     |   |
| 90/90       | → impossibile usare il nave!          |                      |          |     |   |
| 12/12       |                                       |                      |          |     |   |
| 2/2         |                                       |                      |          |     |   |
| TOT DIE     | OK                                    |                      |          |     |   |

| D. TAPPA                                    | DESCR. TAPPA (DA-A + KM)              | METEO                        |
|---|---------------------------------------|------------------------------|
| 300 D+                                      | DENNIS - BOSTON (VIA PROVINCETOWN)    | ☀️ 82°F                      |
| PROG. KM                                    | TIME                                  |                              |
| 1870  | 1h170                                 |                              |
| LUOGO                                       | CICLO APPUNTI                         |                              |
| DENNIS                                      | STOP                                  |                              |
|   | ... JOURNEY TO THE EXPANS             |                              |
|   | → la gente è tutta qui!               |                              |
| CCRR  | CAPE CODE PAUL TRAIL                  | 22 miglia di pista ciclabile |
| WELTHEAT                                    | 6                                     |                              |
| TRURO                                       | 6A                                    | By the Shore!                |
| NORTH TURO                                  |                                       |                              |
| PROVINCETOWN                                | 77K                                   | GAYS & LESBIAN EVERYWHERE    |
|   | NECCHETTI & GALERIE D'ARTE            |                              |
| BOSTON                                      | MUNRO Hotel 90K                       | * TO SERA FA FREDDO!         |
|   | B2B - Boston to Boston                |                              |
|   | ! Beerto Boer - Pool to Pool          |                              |
|   | BIERE CONILKIE ... cancellare bevande |                              |
| TRANQUILLO TRANQUILLO. RILASSATO. E FINITA! |                                       |                              |



| DAY  | DATA         | NE 2010 ROAD 20 BOOK |          |          |  |
|--|--------------|----------------------|----------|----------|--|
| 16   | 21 AUG       |                      |          |          |  |
| FASE   | ORA/KM       | GLICEMIA             | INSULINA | CHO      | MELLITO APPUNTI                                    |
| SORNO  | 01.15        | 207↓                 | 2        |          |  |
| SORNO  | 03.00        | 132↑                 |          |          | DAH 4 a h 16 170-180                               |
| SVEGIA   | 06.45        | 184→                 | (4)      |          | 157 VS 181 sempre us. glic.                        |
| COLAZIONE  | 09.30        | 160                  | 2        | 120      | 25125.140+50.140 (2h)                              |
|  | 08.30        | 178#                 |          |          |  |
| SIAGO  | 10.00        | 152                  |          |          | TURISTA X CARO                                     |
| BREAK  | 11.30        | 107↑                 | 2        | 30       | WALKING 2h SWED                                    |
| WALK   | 13.30        | 142                  | 4        |          | DETERMIL (BIOENO 215)                              |
| PASTO  | 14.10        | 74                   | 3        | 60*      | DETERMINAZIONE *POECHIEVE + GIARD                  |
| WALK   | 15.10        | 150↑                 |          |          |  |
| WALK   | 17.00        | 89                   | 0        | 10       |  |
| WALK   | 18.00        | 102                  |          |          |  |
| WALK   | 19.02        | 97                   |          |          |  |
| CENA   | 20.30        | 110                  | 4+4      | 140      | VIETNAMITE GELATO                                  |
| CINEMA   | 22.30        | 164                  | 10       | DETERMIL | ** A MO OMBRO IL PISTO BORO NOL E ANDRO A BORO 210 |
| SORNO  | 00.04        | 239*                 | 2        |          |  |
| SPESA  | IPSE DIXIT - |                      |          |          |  |
| * OGGI ENTRO A 14 U IN DOPIA INIEZIONE MA FORTE JACKE 15. Nella mia esperienza i 4/5 gg dopo una ciclovacanza a bike l'edotto è necessario sarsobalanzieren un po' x ritrovare il giusto equilibrio. |              |                      |          |          |  |

| D. TAPPA  | DESCR. TAPPA (DA-A + KM)   | METRO |
|---|--|-------|
| PROG. KM  | BIKE-OFF BOSTON AS AN ORDINARY TOWN  |       |
| LUOGO   | CICLO APPUNTI  |       |
| BOSTON  |  |       |
| Boston Comm South End   | ICA Museum Admission 08/21/10 Saturday Mastercard  |       |
| Area Tappa  | @ Cheer's San Wic Birra Narscamprett Birra & chicken Toderi Spasme (ienam) dukea blad! Kn(bam) |       |
| SHOPPING: PUMM SHOES Inal - 1045? BUCHE 100\$ USD = 85€ GMS 3   |  |       |
| OGGI UN PO' DI TURISMO FAI DATE IN SOLITUDINE. WATER FRONT bello e ben tenuto. Un casino da local. Nessun acquisto da shopping per ora. Cappello da lana, un capo tecnico?, un pannello, per mitch e mamma. Stop! |  |       |



URBANADVENTOURS.COM

| DAY   | DATA         | NE 2010 ROAD 20 BOOK |          |          |                              |
|---|--------------|----------------------|----------|----------|------------------------------|
| 17  | 22 AUG       |                      |          |          |                              |
| FASE  | ORA/KM       | GLICEMIA             | INSULINA | CHO      | MELLITO APPUNTI              |
| SORNO   | 03.30        | 161                  |          |          |                              |
| SVEGIA  | 06.30        | 129                  |          |          |                              |
| CORSA   | 07.20        | 128                  | 0        | 30       |                              |
| CORSA   | 08.29        | 153                  |          |          | NON DEVEVO FRENDERE CHO      |
| COLAZIONE   | 09.00        | 158↑                 | 6        | 120      |                              |
| WALK  | 10.00        | 184                  |          |          |                              |
| WALK  | 11.00        | 159                  |          |          |                              |
| WALK  | 11.50        | 102                  | 5        | DETERMIL |                              |
| PASTO   | 12.40        | 79                   | (4)      | 85       | @ PAMORA? PAIT               |
| PASTO   | 14.10        | 213↓                 | 3        | 30       | @ PAMORA? PAIT               |
| WALK  | 15.32        | 100↓                 | 0        | 5        |                              |
| BREAK   | 16.30        | 127                  |          |          |                              |
| CHECK IN  | 17.30        | 92                   | 3        | 60       | @ OBRUN'S PUB                |
| IMBROGLIO   | 18.30        | 81                   | 3        | 64       | - Camp bird con 2 pins pumms |
| DESCOGLIO   | 20.30        | 143                  |          |          | PARAFFINAZIONE               |
| SPESA   | IPSE DIXIT - |                      |          |          |                              |
| SUD DI AVER FATTO LA CENA + TUTTA DELLA VACANZA E HO AVUTO GUCERNE PIU ALTE DELLA VACANZA ANBIO POMA DETERMIL + PASTO SU LA BOSTON. |              |                      |          |          |                              |

| D. TAPPA   | DESCR. TAPPA (DA-A + KM)  | METRO |
|--|---|-------|
| PROG. KM   | BOSTON - MUNICH FLIGHT BACK HOME  |       |
| LUOGO  | CICLO APPUNTI   |       |
| BOSTON   | "BOONERANG KIDS" = RANBOCUANI IL VERO DUEMA SONO I GENITORI, DEVA GENERAZIONE BABY-BOOPER- che si tentano realtati x i fiolo sono felice: li ossondano in ogni denderio I giovani (in dubio pure) che oggi sono concettuali e faliscono ad usire dall'addekanza pereli hanno un sistema di usolei eccasivamente Pupido e un'averiore x i perle" |       |
| BOSTON   | CINEMA: "The Expendables" BRUTO FILM MAMI SAHO DIVERITO! X'acoremmo stoffere? U fine del mondo e vicina? lo credo che no!   |       |
| CORSA: 1h FL ... GAME DOLORANTI. ADDUTTI E QUADRIPI. CHO BONE... il foto cè! |   |       |



| DAY           | DATA    | NE 2010 ROAD BOOK                    |          |         |                        |
|---------------|---------|--------------------------------------|----------|---------|------------------------|
| 18            | *23 AUG |                                      |          |         |                        |
| FASE          | ORA/KM  | GLICEMIA                             | INSULINA | CHO     | MELLITO APPUNTI        |
| VOLO          | 3.30*   | 120                                  | 9        | BASELIE | *ora mezzogiorno + 6h  |
| VOLO          | 4.15    | 111                                  | 4        | 70      | <del>...</del>         |
| VOLO          | 5.15    | 113                                  |          |         | ANTICIPO BASELIE       |
| VOLO          | 6.15    | 101                                  |          |         | di 3h "è domani"       |
| VOLO          | 7.15    | 130                                  |          |         | (opp) faccia 2a        |
| BOLO          | 8.20    | 124                                  | 3        | 50      | Iniezione alle h 15:00 |
| LANDING       | 9.40    | 142                                  |          |         | "(4u). Mi dante"       |
| VOLO          | 10.30   | 88                                   | 0        | 10      | Replezione bene.       |
| LANDING       | 12.05   | 135                                  |          |         | Dopo ALLE 23 e         |
| PRANZO        | 13.15   | 160                                  | 6        | 160     | Prendendo standard     |
| Bici          | 14.31   | 157                                  |          |         |                        |
| Bici          | 15.15   | 102                                  | 5        | BASELIE |                        |
| PON           | 15.00   | 122                                  | ?        |         |                        |
| ?             | 16.30   | 208                                  | 4        | Bici?   |                        |
| SPESE         |         | IPSE DIXIT -                         |          |         |                        |
| Fix PAOLINO   |         | "CAPELLINO X ROSE" (nemo x Paolo)    |          |         |                        |
| 100\$ A TESTA |         | TIGUOLI PAREFAT CON GRASSI = 60 cho. |          |         |                        |
| TOT DIE       |         |                                      |          |         |                        |

| D° TAPPA                | DESCR. TAPPA (DA-A + KM)  | METEO |
|-------------------------|---|-------|
|                         | MUNICH - VRN - GARDA  |       |
| PROG. KM                | CICLO APPUNTI   |       |
| LUOGO                   | CICLO APPUNTI   |       |
| BOSTON<br>MUNICH<br>VRN | Da dove cominciare? Della possibilità di vivere questa avventura, dagli insegnamenti e consigli sulla gestione glicemica, e soprattutto dall'avermi salvato da una vita da mellito-egg? Grazie di tutto questo, e molto altro! Ti sorrido ogni volta che tornavo indietro, la birra condivisa e le sfide tra i mangi e bevi del NE rimarranno x sempre nei miei ricordi. Spero di poter vivere altre esperienze insieme, e di "earn" by learning ancora. Un salotone. |       |
| CO                      | FUGHT!  |       |
| 20K<br>GARDINO<br>GARDA |   |       |
|                         | Glorie P. su 41 cose da fare...   |       |
|                         | IT'S OVER!  |       |
|                         | dedica di Paolino   |       |

| NE 2010 |            | RIEPILOGO |           |            |              |                  |                        |
|---------|------------|-----------|-----------|------------|--------------|------------------|------------------------|
| GG      | KM<br>Bici | GLICEMIE  |           | TOT U BOLO | TOT U BASALE | TOT CHO AI PASTI | TOT CHO IN AF INTEGRAL |
|         |            | SVEGLIA   | CORICARSI | +CORREZ    |              |                  |                        |
| 1       | 108        | 108       | 116       | 16         | 10           | 265              | 71                     |
| 2       | 158        | 164       | 113       | 9          | 10           | 206              | 163                    |
| 3       | 118        | 110       | 163       | 8          | 10           | 173              | 189                    |
| 4       | 130        | 128       | 133       | 10         | 8            | 163              | 162                    |
| 5       | 150        | 161       | 187       | 11         | 8            | 205              | 181                    |
| 6       | 128        | 119       | 147       | 11         | 8            | 235              | 113                    |
| 7       | 84         | 103       | 123       | 22         | 8            | 338              | 50                     |
| 8       | 131        | 109       | 183       | 16         | 8            | 310              | 96                     |
| 9       | 140        | 174       | 157       | 13         | 8            | 205              | 225                    |
| 10      | 95         | 112*      | 178       | 20         | 8            | 205              | 114                    |
| 11      | 118        | 110*      | 107       | 14         | 0            | 275              | 80                     |
| 12      | 144.5      | 194       | 112       | 10         | 8            | 200              | 155                    |
| 13      | 147        | 117       | 168       | 15         | 8            | 215              | 212                    |
| 14      | 130        | 184       | 105       | 14         | 8            | 300              | 80                     |
| 15      | 90         | 117       | 208       | 18         | 10           | 350              | 76                     |
| 16      | —          | 184       | 239       | 26         | 14           | 350              | Snack                  |
| 17      | RANDK      | 129       | 120       | 24         | 14           | 405              | Snack 35               |
| 18      | —          | 101       | —         | 17         | 14           | 260              | Snack 10               |
| 19      |            |           |           |            |              |                  |                        |
| 20      |            |           |           |            |              |                  |                        |

ANNOTAZIONI  
# CORREZIONE NOTTURNA  
O IPO!  
PASTI TUTTI QUANTITÀ & CENA GRASSI SEMPRE; DIFFICILE CHE STIRE QUANTITÀ NOTTURNE ANCHE SE MAI >220 e poi x poche ore.  
NON HO SAPUTO GESTIRMI A CENA ANCHE SE UN RANGE 78-218 LO AUGURO A OGNI DIABETICO SU QUELLO PIANETA!

| NE 2010         |                          |
|-----------------|--------------------------|
| legenda         |                          |
| <b>INSULINA</b> |                          |
| BA              | = BASALE                 |
| B1              | = BOLO NORMALE           |
| B2              | = BOLO QUADRO/COMBO      |
| B2              | = BOLO CUBE              |
| CO              | = CORREZIONE             |
| <b>FASE</b>     |                          |
| SVEGLIA         | = RISVEGLIO              |
| SONNO           | = AL CORICARSI E RIPOSO  |
| SVAGO           | = TEMPO LIBERO TURISMO   |
| BICI            | = SUI PEDALI             |
| AF              | = ALTRA ATTIVITA' FISICA |
| STOP            | = MOMENTI VARI A RIPOSO  |
| PASTO           | = COLAZ. PRANZO CENA.    |
| SNACK           | = INTEGRAZIONE IN AF     |
| <b>METEO</b>    |                          |
| SERENO          | = ☀                      |
| COPERTO         | = ☁                      |
| PIOGGIA         | = ☔                      |
| TEMPORALE       | = ⚡                      |