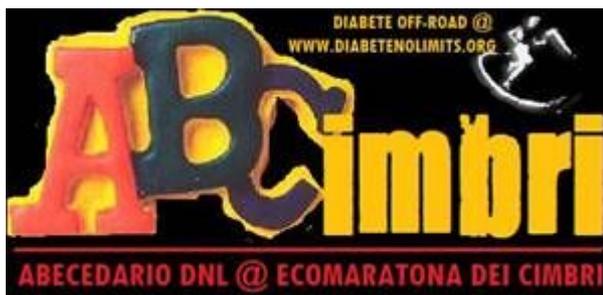


Da: info@diabetenolimits.org
Inviato: lunedì 6 settembre 2010 16.22
A: grippo@inwind.it; 'PIETRO.PESENTI@IT.SCHNEIDER-ELECTRIC.COM'; 'Angelo Barbon'; 'Zecca, Augusto'; 'presidentissimo@diabetenolimits.org'; 'Alberto Brunelli'; 'stefano canevese'; '.Miccio Monica'; 'mariovasta'; 'Lazzari, Angelo'; 'Petrolito, Laura'; 'Cogliati, Daniele, Dr'
Cc: 'pierluigi pagani'; poles.aldo@tiscali.it; 'Verzura, Andrea'; 'vera frison'; morrasch@ulss.tv.it; 'Nicola Devecchi'; 'tobia916@tiscali.it'
Oggetto: ABECEDARIO TEAM DIABETE NO LIMITS @ ECOMARATONA DEI CIMBRI
Allegati: coupon_ECO_2010.pdf

ABCIMBRI ... ABECEDARIO DNL @ ECOMARATONA DEI CIMBRI



Dopo l'Ecomaratona delle Madonie (PA) nel 2008 e l'Ecomaratona dei Marsi (AQ) nel 2009, per il terzo anno consecutivo "lo spirito mellito incontra lo spirito trail" ... è la volta dell'Ecomaratona dei Cimbri!

Tra i colori della foresta, DNL c'è! L'appuntamento è per domenica 19 settembre 2010 in quel di [Fregona \(TV\)](#) ... a partire dalle 8,30 i sentieri battuti dai Cimbri ci aspettano!

Gara impegnativa, tanta salita, tutta off-road e discesa molto tecnica nel finale ... anche i migliori dei nostri concluderanno con tempi superiori alle 4 ore!

Vedremo di saper essere resistenti e "resilienti", gestendo al meglio le nostre forze e il nostro metabolismo, in continuità con la mission del laboratorio Diabetenolimits per una pratica sportiva responsabile e condivisa. Insieme è meglio!

Annunci di partecipazione:

1. Pietro Pesenti, BG 42k (ok coupon e certificato)
2. Cristian Agnoli VR 42k (ok coupon e certificato)
3. Alessandro Grippo AR 42k (mancano coupon e certificato)
4. Angelo Barbon TV 42k (ok coupon e certificato)
5. Augusto Zecca ROMA 42k (manca certificato)

6. Alberto Brunelli BG 12k
7. Stefano Canevese TV 12k

Per i primi 15 annunci di presenza (42k oppure 12k - 6k mini trail oppure 12 k nordic walking) pervenuti entro e non oltre il 9 settembre 2010, all'iscrizione provvede il fondo cassa DNL tramite modulo cumulativo! OLTRE ALL'ISCRIZIONE NON E' PREVISTA NESSUNA ALTRA FORMA DI SOSTEGNO O AGEVOLAZIONE DA PARTE DI DNL.

Oltre ai partecipanti già annunciati, in copia (cc: e ccn:) ci leggono altri "mellitos" e/o addetti ai lavori più o meno vicini, più o meno coinvolti con la corsa e con DNL, che sono i benvenuti qualora vogliano unirsi a noi per correre, tifare o semplicemente condividere qualche momento conviviale.

Prendete contatti per annunciare la vostra presenza o condividere trasferta in car-pooling.

Link utili:

sito organizzatori > <http://www.ecomaratonadeicimbri.it/>

coupon iscrizione > http://www.diabetenolimits.org/it/8-Diabete--Off-Road/135-Diabete-Off-Road-@-2010/_admin/editor/userfiles/allegati/coupon_ECO_2010.pdf

sezione dedicata su DNL > <http://www.diabetenolimits.org/it/8-Diabete--Off-Road/135-Diabete-Off-Road-@-2010/985-Ecomaratona-dei-Cimbri.html>

Chi partecipa alla 42km è pregato di inviare il coupon ufficiale (allegato o scaricabile al link) compilato in ogni sua parte e **FIRMATO**, unitamente al certificato per l'attività agonistica

via mail o via fax 0457256911, entro e non oltre il 9 settembre 2010. Gli organizzatori invitano tutti ad anticipare l'invio (obbligatorio) del certificato medico con l'iscrizione anche per gli atleti tesserati.

Chi vi avesse già provveduto non consideri questo paragrafo.

Confermo che saremo tutti in gara come "Team Diabete No Limits Italia".

Il programma prevede tuttavia competizioni alla portata di tutti (trailrunning non competitivo 6-12k oppure Nordic walking guidato da 12k), cui ci si iscrive direttamente in loco il sabato o poco prima della partenza. Il costo è di 2 euro senza premio – 4,5 euro con premio (un vasetto di miele) sempre a carico del fondo cassa DNL fino al raggiungimento di 15 partecipanti. C'è ancora posto ...!

DNL @ CIMBRI ... PROGRAMMA DI MASSIMA

Sabato 18 settembre 2010

Dalle H 11,30: ritrovo presso abitazione Stefano Canevese a Motta Di Livenza. Via Callalta 21 ([link google map](#)) > cell. 3356247324 (se non trovate la strada)

*tempo a disposizione per installazione sensori, consegna modulistica, convivialità.

H 13: Pranzo secondo le direttive della nostra dietista.

H 16: trasferimento a Fregona per assistere presentazione corsa (con forse qualche minuto riservato ad un nostro intervento), ritiro pettorali, iscrizione non competitiva etc.

H 20: cena conviviale (*pasta party degli organizzatori compreso nella quota di iscrizione aperto anche agli accompagnatori per la modica cifra di 5 euro)

A seguire rientro presso Casa Canevese con pernottamento limitatamente ai posti disponibili e ai contatti presi.

Domenica 19 settembre 2010

Dalle h 6: Colazione @ Casa Canevese secondo le direttive della nostra dietista

H 7.30-7.45: ritrovo in zona partenza @ Fregona

H 8,30: partenza Ecomaratona

H 9,00 partenza altre corse (minitrail 6-12 k + NW 12k)

Dalle 12,00: primi arrivi Ecomaratona

Dalle 12,15 in poi: primi arrivi Team Diabete No Limits (e alla spicciolata, sperabilmente entro il tempo massimo di 8 ore di tutti gli altri membri del Team DNL).

*Non è previsto il pasta party dopo gara anche se ai concorrenti sulla lunga distanza oltre il normale ristoro sarà offerto anche un piatto di minestrone.

Dopo gara in convivialità in base a tempo, energie, entusiasmo residui.

Perfezionamento raccolta dati, discussione, allegria, confronto.

Dalle h 17.00: partenze per rispettive destinazioni.

MONITORAGGIO IN CONTINUO DELLA GLICEMIA:

L'iniziativa rientra tra quegli eventi per cui è prevista la possibilità di testare gli strumenti per il monitoraggio in continuo della glicemia: questo limitatamente ai partecipanti alla 42k che ne facciano richiesta, a patto che si presentino entro le h 13 presso l'abitazione di Stefano Canevese, sempre che siano presenti i tecnici preposti all'installazione, sempre che ci siano forniti gli strumenti comunque in numero massimo di 5.

La supervisione medica legata all'utilizzo dei sensori è a cura del dottor Mario Vasta.

ALLOGGIO:

Per coloro che già hanno dato adesione, sarà possibile pernottare presso "Casa Canevese".

Possibile aggiungere qualche altro posto letto utilizzando materassi gonfiabili e con un po' di spirito di adattamento.

Chi fosse interessato prenda contatti con DNL al più presto. Posti in esaurimento.

Chi non necessita del pernottamento ("local") è comunque invitato a partecipare a TUTTI i momenti conviviali:

pranzo sabato, pomeriggio @ Fregona, cena conviviale, prepara, gara (anche solo come spettatore), dopo gara.

Ognuno è libero di organizzarsi diversamento ove avesse esigenze diverse.

No report, No party ... raccontarsi raccontarsi raccontarsi ! Anche per questo evento sarà distribuita la modulistica per raccogliere dati metabolici, nutrizionali e atletici oltre a pensieri, riflessioni e valutazioni sulla propria gestione metabolica e non in tutte le fasi della manifestazione secondo il collaudato sistema del "mellito road book". Il tutto per la divulgazione on line su www.diabetenolimits.org

A disposizioni per chiarimenti.

Nell'imminenza dell'evento ci sentiremo per puntualizzare orari e ritrovi.

Cristian Agnoli

Diabete No Limits Onlus

Mobile: +393474436981

presidentissimo@diabetenolimits.org