

# BLOCCO 3° • UTRM 2013 OLMISSIMO

03 GIU > 9 GIU

TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D
UI DIE BOULS BASAL	#DIV/O!	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
DATI NUTRIZIONALI E METABOLICI NON TRASCRITTI								
CHO	#DIV/O!	X	X	X	X	X	X	X
K	104,1	12,4		58,5		18,2		15,0
TOT TIME	13:52:00	01:04:00		09:40:00		01:51:00		01:17:00
D+	4475	315		3300		800		60
SCARPA / NOTE		ghost	-	cascadia 8		cascadia 7		ghost
WO #	4							
•								
PACE	08:00	HILLY		TRAIL LUNGO		TRAIL ROULANT		PIANURA

**BEST WORKOUT**

LUNGO MERCOLEDì > un lungo ben gestito sotto tutti gli aspetti nonostante una partenza con temporale e pioggia. Partito molto lentamente ho affrontato dal 26 al 33 km 1800 d+ di fila sempre in spinta. Discreta la lunga discesa a Garda quasi sempre correndo e finendo con margine. 9H40 nelle gambe. Fino alle 10 ore so che posso arrivarci. Troppo poco per allungare e fare esperienza.

**NOTE ATLETICHE**

Buona metabolizzazione del lungo di mercoledì con capacità di gestire allenamento di qualità. Gambe fresche e reattive. Finalmente buone sensazioni in discesa. Prima volta che provo a tirare e non tempo di mettere il piede in fallo. Trasferta a Pescara dove ho corso un progressivo pianeggiante.

**NOTE METABOLICHE/NUTRIZIONALI**

La glicata a 7,1 mi ha ulteriormente fatto ragionare sul fatto che nella cronicità, la patologia non consente cali di attenzione anche se parliamo di valori assolutamente accettabili. Ma uno come me, che si allena da 10 a 15 ore a settimana e che sa come gestire cibo e insulina, deve fare MEGLIO! A partire dal diario!

TOT UI DIE / %BASEALE/BOLO	I:CHO RATIO
###	###

10 GIU > 16 GIU

TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D
UI DIE BOULS BASAL	#DIV/O!	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
DATI NUTRIZIONALI E METABOLICI NON TRASCRITTI								
CHO	322	432	290	275	330	295	335	300
K	73,0		15,0				58,0	
TOT TIME	13:27:00		03:15:00				10:12:00	
D+	5200		1300				3900	
SCARPA / NOTE			canadia				CASCADIA 8	
WO #	2							
•								
PACE	11:03		TRAIL VERTICAL				GARA	

TRAIL DEL VERDON > ritiro dopo circa 58 km. Condotta di gara prudente nella prima metà con recupero posizioni nel T5 con la lunga salita al Plein Voir. Tuttavia il caldo trovato a bassa quota mi ha improvvisamente intontito e mi sono sentito mancare le forze. Forse mi sono arreso troppo presto, ma il mio obiettivo era riuscire ad allenarmi nei giorni successivi, non finire a tutti i costi e rimanere fermo per recuperare.

Settimana di scarico per arrivare "fresco" al Trail del Verdon, primo test race stagionale. Trasferta impegnativa con il jeeppone rumoroso ma ben assorbita. Dormito solo 2 ore il giorno della gara. Ginocchia e dolorini sembrano attenuarsi con l'arrivo dell'estate. Le gambe spingono bene e in gara, finchè è durata, sentivo che avevo margine. Ma per l'Ultratrail debbo macinare ancora tanti km e migliorare la tenuta mentale.

Mi sono riproposto un "reset metabolico" per riprendere il controllo della situazione 24 h su 24, in background, senza assilli, ma con maggior attenzione alle mie azioni e a gestire dosi di insulina, siti di iniezione e cibo assunto, sia in termini di cho sia di macronutrienti. Sempre più fedele alla terapia multiniettiva detemir e analogo ultrarapido.

TOT UI DIE / %BASEALE/BOLO	I:CHO RATIO
###	###

17 GIU > 23 GIU

TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D
UI DIE BOULS	14	14	14	14	14	14	14	14
UI DIE BOULS	19	19	19	18	18	23	25	11
CHO	296	280	285	260	252	291	340	363
K	104,2	9,9		17,5		10,0	10,0	56,8
TOT TIME	17:40:00	01:09:00		02:25:00		00:57:00	02:10:00	10:59:00
D+	5700	420		1050		300	680	3250
SCARPA/NOTE		GHOST		CASCADIA 8		GHOST	CANADIA	CASCADIA 7
WO #	5							
•								
PACE	10:10	TRAIL LENTO		TRAIL VERTICAL		HILLY	SCARICO	TRAIL LUNGO

LUNGO 23/06: Partito h 12 con caldo. Purtroppo mi sono fatto tradire da una "leggerezza": devo ricordarmi che il terzo tempo si consuma dopo il trail e non durante! La birra media ingurgitata prima della salita più impegnativa mi ha debilitato e costretto alla resa: pur ripresomi, poi si era fatto troppo tardi per proseguire. 57k, 5250d+!

Ben recuperato la cotta al Verdon. Lunedì voglia di correre e gambe pimpanti. Settimana positiva considerato kmtraggio, ritmi di vita e km / d+ nelle gambe, ma altro "forfait" nel lungo (nemmeno stavolta sono riuscito a stare sulle gambe per il numero di ore prefissato): l'errore commesso mi ha fatto capire come risolvere queste situazioni. Forse le corse fino a 80km sono piu' nelle mie corde. Ma ci proviamo lo stesso!

Non ho ancora trovato la "quadra" ma ci sto riuscendo. Sono sempre più soddisfatto della mia gestione durante le attività di endurance, mentre zoppico ancora un po' nelle glicemie al risveglio e in generale nella gestione dell'ordinario. Basale a 14 (8+6) che non vario nemmeno prima, durante o dopo i lunghi.

TOT UI DIE / %BASEALE/BOLO	I:CHO RATIO
33	42%
58%	15,6