

GR20BOOK			quota	prog. D+	prog. D-	prog. KM	METEO	note sul percorso	GLICEMIA	ALIMENTAZIONE	CHO	BOLO	BAS	note terapeutiche
DATA	ORA	CALVI AEROPORTO H 15.30	100	-	-	-	coperto	CAMMINO+AUTOSTOP	74	CROSTATINA ALLA FRUTTA+BARRETTA	40			*BASALE H 12 STANDARD 7 UI
10-giu	H 16.45	CALENZANA	275				sereno	SENTIERO ESPOSTO AL SOLE	124	TORTA UVETTA + FOCACCIA FORMAGGIO+BANANA	130	3		Glicemie da glucometro
10-giu		BOCCA U SALTU	1250					SENTIERO NEL BOSCO						Il CGM ha funzionato a tratti .
10-giu		BOCCA U BAZZICHELLU	1486					TECNICO A TRATTI						Completerò eventualmente il book una volta eseguito lo scarico dati se attendibile
10-giu	h 19.50 ca.	RIF. ORTU DU PIOBBU	1570	1.550	235	12	sereno	RIFUGIO AFFOLLATO		COCA COLA 33 CC	35			
10-giu		BOCCA DI PISCIACHIA	1950					SALITA SU GROSSI MASSI						
10-giu		BOCCA D'AVARTOLI	2020					IN CRESTA TRA MASSI, NEVAI, PIETRAIE: TECNICO E NAVIGAZIONE NON SEMPRE FACILE IN NOTTURNA SEMPRE TECNICO. DISCESA LUNGO SU FONDO MOSSO CON RIGOLI D'ACQUA OVUNQUE.						
10-giu		BOCCA DELL'INNOMINATA	1912					PAUSA PER PASTO + MINIRIPOSO SUL PAVIMENTO DELLA CUCINA	142	TABULE' PRECOTTO	150	6	7	basale ritardata e ridotta del 15%
11-giu	H 01.30 CA	REF. DE CARROZZU OUT					sereno	occhio a prendere la via giusta ... biforcazionil	200					
11-giu		SPASIMATA						PONTE SOSPESO + MASSI SCIVOLOSI... OCCHIO!						
11-giu		LAC DE MUVRELLA	1860				stellata	SALITA IMPEGNATIVA E TECNICA	123	20 CC COCA + UVETTA + FRUTTA OLEOSA	50			
11-giu		BOCCA DE STAGNU	2010					SEMPRE SU SENTIERO DI CRESTA TECNICO						
11-giu		VECCHIO GR 20_ PUNTA STRANCIACONE	2151					PROCEDE IN CRESTA. SENTIERO IN DISCESA OSTICO E DI DIFFICILE IDENTIFICAZIONE IN NOTTURNA.						
11-giu	h 6.00	COL PERDU_ BOCCA TUMASGINESCA	2183					QUALCHE RESIDUO DI NEVE. SALITA DECISA MA NON TROPPO						
11-giu		CASCETTONI_ CIRQUE DE LA SOLITUDE	1980					PERCORSO ATTREZZATO. CON PIETRE UMIDE UN PO' DI ATTENZIONE IN PIU'						
11-giu	h 7.50	BOCCA MINUTA	2218					RISALITA SU PIETRAIA RIPIDA E DAL FONDO MOSSO						
11-giu		REFUGE DE TIHIJETTU	1683				sereno	DISCESA DIFFICILE CON SASSI SCIVOLOSI E LISCIONI						
11-giu	h 8.50 ca	BERGERIES D'U VALLONE	1440	3.300	2.285	29		IL SENTIERO SEGUE IL RUSCELLO VIRU. OCCHIO A NON BAGNARSI I PIEDI COME HO FATTO IO!!!!	122	COLAZIONE: OMELLETTE CON PANE+ GRANCAFE' + COCA COLA (1/2 LATTINA)	50			
11-giu		BOCCA DI FUCIALE	1962					PRIMA PARTE ROULANT IN SOTTOBOSCO. POI VERTICALITA' SU ROCCIA ROSSA ESPOSTA AL SOLE.						
11-giu	h 12.30 ca	REF CIOTTULU I MORI IN	1991						136	FETTA DI TORTA ALL'UVETTA VALTELLINA	40		4	basale del giorno ridotta 40%
11-giu	H 13.10	REF. CIOTTULU I MORI OUT						DISCESA CORRIBILE. IL SENTIERO COSTEGGIA IL FIUME GOLU E LO ATTRAVERSA PIU' A VALLE						
11-giu		BERGERIE RADULE	1370					SENTIERO PROSEGUE IN SOTTOBOSCO SCORREVOLE						
11-giu	H 14.45	COL DE VIERGIU	1404	4.150	3.155	44	sereno		233	MEZZO PANINO CON PROSCIUTTO	35			
11-giu		BOCCA A RETA	1883				caldo			MEZZO PANINO CON PROSCIUTTO + sorso coca	55			
11-giu	H 17.30	LAC DE NINU	1760											
11-giu	H 19.30	REF. MANGANU IN	1601	4.820	3.630	61	sole		134	CENA: PASTA SCOTTA CON VERDURE, SALUMI, MACEDONIA DI FRUTTA. BIRRA	150	10	6	cena h 20, basale h 21.45 (-25%)

12-giu	H 04.50	REF. MANGANU OUT							92	COLAZIONE H 4.30 PANE BURRO, MARMELLATA, , NESCAFE', COMPOTE DI FRUTTA	70			NO BOLO PER PASI <80 CHO
12-giu		BOCCA A PORTE	2225					rocce, pietre, massi ...		SUCCO DI FRUTTA	25			
12-giu		BOCCA A SOGLIA	2052					COPERTO						
12-giu		BOCCA MUZZELLA	2206					pioggia leggera MASSI, ROCCIA, QUALCHE CATENA CUI ATTACCARSI						
12-giu	H 8.00 CA	REF. PIETRA PIANA IN	1842	5.800	4.370	71		pioggia leggera DISCESA SU SINGLE TRAIL NON TROPPO DIFFICILE NONOSTANTE LA PIOGGIA		BARRETTONE ENERVIT CACAO	36			
12-giu	H 8.25	REF. PIETRA PIANA OUT						DISCESA TECNICA PRIMA PARTE						
12-giu		BERGERIE DE GHIALGU						PIOGGIA INTENSA SINGLE TRACK NEL BOSCO CORRIBILE						
12-giu		PASSERELLA DE TOLLA						PIOGGIA INTENSA SALITA SU COMODA PISTA FORESTALE POI SENTIERO						
12-giu	H 11	REF. DE L'ONDA IN	1430	6.300	5.280	82		pioggia leggera COCA 17 CC + DOLCETTI TIPICI CORSI		65				NO BOLO PER PASI <80 CHO
12-giu	H 12	REF. DE L'ONDA OUT											5	basale del giorno + 1 ui
12-giu	H 13	PUNTA MURATELLU	2141					vento discesa ostica con fondo bagnato						
12-giu		VALLEE DE L'AGNONE PASSERELLE DE TURTETTU	1410											
12-giu		VAR. PER FOCE DI VIZZAVONA												
12-giu	H 15.00	COLLE DI VIZZAVONA	1120	6.670	6.460	93		sereno salita per sentiero in sotto bosco dal fondo morbido da qui lungo tratto corribile in quota tra 1400 e 1500mt		20 CC COCA + BARRETTA 16 CHO	40			
12-giu		BOCCA PALMENTE	1640							COCA SORSO	17			
12-giu	H 18.30	REFUGE DE LA CAPANNILLE IN	1586	7.670	6.795	109		sereno ultimo strappo su rocce prima del rifugio		PASTA, POLENTA, MANZO, ACQUA	160	5		
12-giu	H 19.20	REF. DE LA CAPANNELLE OUT												
12-giu		PLATEAU DE GHIALGONE	1591					Sentiero tutto in sottobosco roulant con piccoli attraversamenti di ruscelli e rii.						
12-giu	H 22.02	COL DE VERDE IN	1289	7.990	7.415	123		sereno	147	BIRRETTA	12		7	basake della sera
12-giu	H 00.00	COL DE VERDE NOTTE							200			2		

13-giu	H 06.00	COL DE VERDE OUT					sereno+		62	MEZZO PANINO BAGUETTE	35			sonno disturbato per freddo
13-giu		BOCCA D'ORU	1840											
13-giu	H 8.00	REF. DE PRATI IN	1820						111	MEZZO PANINO+DOLCETTO+20 CC COCA	75			
13-giu	H 8.20	REFUGE DE PRATI OUT												
13-giu		PUNTA CAPPELLA	2041					altro tratto tecnico esposto e su massi						
13-giu	H 11.00	BOCCA DI LAPARO'	1525							PEZZO DI BAGUETTE CON FORMAGGIO	25			
13-giu		BOCCA A FORMICULA	1950					INSETTI FASTIDIOSI						
13-giu	H 13.00	REF. USCIOLU IN	1727	9.280	8.245	140			113	20 CC COCA + FRUTTA SECCA E OLEOSA	35			
13-giu	H 13.30	REF. USCIOLU OUT						ancora tratti esposti e tecnici						
13-giu		PUNTA DI SCADDATA	1836											
13-giu		BOCCA DI L'AGNONU	1570					TRATTO CORRIBILE CON NUMEROSE POZZE D'ACQUA						
13-giu	h 14.00	BASSETA	1310					SEGUENDO VARIANTE BOLLINI ARANCIO IN LIEVE SALITA SI RISALE IL RUSCELLO FINO A MATALZA		BARRETTONE ENERVIT CACAO	36			RITARDATO TROPPO INIEZIONE BASALE E POCO PRIMA ASSUNTO
13-giu	H 14.45	REF DE MATALZA IN	1436						307	PANE E FORMAGGIO DI PECORA E CAPRA + BIRRETTA	80	5	5	INTEGRAZIONE IMPORTANTE
13-giu	H 15.45	REF. DE MATALZA OUT	1436	9.620	8.585	153	sole							
13-giu		I CROCI						SALITA FACILE SU STRADA JEEPPABILE						
13-giu		BOCCA DI CHIRALBA	1743				vento forte	SALITA BATTUTA DA FORTI VENTI.						
13-giu		BOCCA STAZUNARA	2025				vento forte	DURA E TECNICA NEL FINALE.						
13-giu	H 18.45	REFUGE ASINAU IN	1530	10.285	9.130	165	sole	DISCESA ASSAI IMPEGNATIVA, TECNICA ED ESPOSTA	122		130	10		3 piatti enormi di lenticchie, pane, budino al cioccolato
13-giu	H 23.55	REFUGE ASINAU NOTTE							99				7	caldo impossibile nel rifugio. Sono pessimo
14-giu	H 4.50	REF. ASINAU OUT					COPERTO		213	BAGUETTE CON BURRO E MARMELLATA	80	4		BOLO AGGRESSIVO CHE RICIIEDEVA UNA INTEGRAZIONE SUPPLETTIVA
14-giu	H 7.15	FORET DE LA BAVELLA					COPERTO	su e giù nella pineta mai sempici		MARS+17 CC COCA	52			ANTICIPATA. HO ASPETTATO UN PO' TROPPO AD ASSUMERE COCA E MARS
14-giu	H 7.45	COL DE LA BAVELLA IN	1218	10.665	9.825	176	temporale	salita su massi di pietra bordeaux						
14-giu	H 9.00	COLE DE LA BAVELLA OUT					coperto			PANE TOSTATO E MARMELLATA	60			
14-giu	H 10.15	REF. DE PALIRI	1055				sole	discesa corribile ma con tratti tecnici sempre presenti oltre a brevi strappi		SUCCO D'ARANCIA	25			
14-giu		RUINES DE CAPEDDU					sole	discesa infinita che alterna salite, discese corribili e tratti tecnici che non permettono mai di rilassarsi		MEZZO ENERVITENE PRE	12			
14-giu		BOCCA D'USCIOLU	587				sole	un'ultima salita, poi il sentiero si fa più facile ma sempre attenzione a pietre, radici e sassi						
14-giu	H 13.20	CONCA RADICALI	340				sole	IL SENTIERO FINISCE QUI.						
14-giu	H. 13.36	CONCA CENTRO	252	11.365	11.495	195	sole	un po' di asfalto ... finalmente!	137	BIRRA PIETRA MEDIA ALLA SPINA!!!!	nn		6	basale del giorno +1 ui
STATS		92 ORE 51 MINUTI	11365 D+	11495 D-	195 K				144,6		1805	45	47	tot . Insulina (bolo e basale)

media glicemia

tot cho