

# VADEMECUM CAMP MELLITO 2.0



**QUANDO E DOVE > 10-13 ottobre 2013** (da giovedì a domenica). La nostra postazione sarà operativa a partire dalle **14.30 di giovedì 10 ottobre!** Per le attività fate riferimento al programma!  
**Garda Family House @ Castelletto di Brenzone (VR)** • Via Nascimbeni 12 • Sponda veronese del Lago di Garda • [www.gardafamilyhouse.it](http://www.gardafamilyhouse.it) • tel. 045.6598700

**AL VOSTRO ARRIVO >** Dirigetevi presso la nostra postazione (nella sala convegni di fianco alla reception) per espletare le formalità di registrazione, la consegna del materiale e la firma di **liberatoria e dichiarazione responsabilità**.  
**Le stanze saranno accessibili a partire dalle h 15.00.**

**Il numero di stanza e gli abbinamenti saranno comunicati in loco dal personale dell'albergo e/o dai nostri responsabili.**

Abbiamo cercato di soddisfare tutte le richieste ricevute con precedenza ai nuclei familiari. La maggior parte alloggerà in camere doppie e quaduple, ma sono previste anche singole e triple.

Nella giornata finale le stanze vanno liberate prima di iniziare l'allenamento (ovvero entro le h 9.30). Un limitato numero di stanze sarà a nostra disposizione fino al primo pomeriggio. Nella struttura insistono bagni, spogliatoi e docce dove è possibile lasciare i bagagli fino a fine lavori.

**STAFF CAMP MELLITO > Specialisti:** dott. **Maurizio Sudano** (diabetologo) • dott. **Arnaldo Coletti** (diabetologo) • dott.ssa **Monica Miccio** (nutrionista) • dott.ssa **Vera Frison**, (diabetologa) • dott.ssa **Michela Del Torchio** (biologa - progetto Ge.Di) • **Marco Bulgaro** (tesista - progetto Ge.Di) • dott. **Mario Vasta\*** (endocrinologo -\* in videoconferenza)

**Istruttori:** dott. **Luigi Ferraris** (DSM, podismo), dott. **Luigi Ruggeri** (DSM, ciclismo), **Luca Poltronieri** [E-Pride, bike tutor] **Barbara Perbellini** [E-Pride - running tutor], **Marcello Rigamonti** [allenatore federale nuoto],

**Coordinatore e Moderatore:** Cristian Agnoli • presidente Diabetenolimits Onlus

**Servizio d'Ordine:** Sono nominati d'imperio "tutor per la puntualità e l'uso continuo della testa" i seguenti partecipanti: *Alessandro Grippo • Brunelli Alberto • Marco Bianchini • Davide Curcio*

**PRATICA SPORTIVA RESPONSABILE >** Camp Mellito è un laboratorio per la pratica sportiva responsabile nella persona con diabete con l'obiettivo di accrescere **capacità di autocritica, flessibilità e decision-making**. La discussione e il ragionamento sulla gestione metabolica, atletica e nutrizionale sono il focus dell'evento!

**Le sedute di allenamento saranno svolte in base a disciplina, livello atletico e propensione individuale.** Anche in presenza di tecnici e allenatori, ogni partecipante è responsabile della propria incolumità, dell'effettuazione o meno di una seduta di allenamento, **della propria attrezzatura e dell'abbigliamento necessari**. Le biciclette potranno essere riposte in un apposito garage

**NUOTO: occhialini e cuffia per la piscina, muta per nuoto in acque libere.**

In caso di avverse condizioni meteo si organizzeranno attività alternative. A prescindere dalla disciplina praticata, dotatevi di abbigliamento e calzature adatte ad attività outdoor come passeggiate ed escursioni per facili sentieri.

**Non sono previste forme di assistenza d'emergenza** (medica, meccanica etc.) **diverse da quelle esistenti per qualsiasi cittadino-persona comune.** In particolare non è prevista la presenza di personale medico infermieristico o di primo soccorso al servizio degli atleti durante gli allenamenti. **Stanti collaborazione e vicendevolesse aiuto tra tutti i partecipanti, durante le uscite, individuali o di gruppo, vige il principio della "autosufficienza".** Ognuno dovrà essere in grado di provvedere autonomamente a quanto necessario a livello di: **integrazioni liquide e solide, farmaci, strumentazione per il controllo della glicemia e quant'altro, assistenza meccanica, chiamate di emergenza etc.** Queste regole valgono per tutti i presenti: atleti con diabete, preparatori, accompagnatori/ospiti sportivi praticanti.

**BOLLETTINO METEO >** meteo variabile ma prevalentemente sereno a partire da venerdì con temperature tra i 9° e i 18°C.

**TEST FUNZIONALI >** Per tutti > test **PLICOMETRICO** per la determinazione della massa grassa. Previo Selezione > **4 BIA** (analisi della composizione corporea) > da 6 a 12 test di **valutazione dell'appoggio del piede** con video analisi > da 4 a 6 **valutazioni biomeccaniche** e della posizione in bicicletta

**STRUMENTAZIONE CGM >** NON E' PREVISTA LA FORNITURA DI STRUMENTI PER IL MONITORAGGIO IN CONTINUO DELLA GLICEMIA. Sono a disposizione alcuni glucometri addizionali e relativi stick al fine di permettere l'intensificazione dell'autocontrollo.

**"KIT" CAMP MELLITO >** Ai partecipanti confermati sarà consegnato un kit contenente: Gilet tecnico antivento personalizzato • T-shirt dedicata • Folder per la raccolta dati dedicato • Blocco note con penna • Adesivo ricordo • Magnete ricordo • Badge nominativo • Cioccolatini della premiata ditta Melis • Mellito Minibook (diario metabolico by DNL) + varie ed eventuali

**PASTI >** I pasti conviviali (colazione, pranzo, cena) saranno occasione di confronto e applicazione pratica di carbocounting e consapevolezza nutrizionale. La colazione sarà a buffet all'americana, mentre pranzo e cena sono a menù fisso ispirato a principi di sobrietà e dieta equilibrata. E' previsto menu per celiaci. **TUTTI GLI EXTRA E LE CONSUMAZIONI VANNO REGOLATI DIRETTAMENTE ALLA CASSA DEL BAR E NON POSSONO ESSERE ADDEBITATI SUL CONTO DELLA STANZA!**

**ACCOMPAGNATORI PERNOTTANTI, OSPITI ED ESTERNI >** agli accompagnatori "segnalati", che intervengono sempre e comunque interamente a proprie spese, sarà applicato il prezzo in convenzione "DIABETENOLIMITS" per l'intero periodo (cena giovedì-pranzo domenica). La quota è di circa 50 euro al giorno in pensione completa da regolarsi con modalità da definire: sul posto nelle mani dei responsabili DNL o, anticipatamente, con donazione. Chi per vari motivi preferisse non alloggiare presso la struttura da noi individuata, si può organizzare autonomamente e partecipare comunque ai lavori dello stage come da programma, **stante l'annuncio di partecipazione.** Eventuali pasti consumati presso la struttura alberghiera andranno regolati sul posto (prezzo massimo indicativo: 20 €). Estensione soggiorno: eventuali notti extra sono a carico di ciascun partecipante. I trasferimenti da/per la struttura ricettiva sono a carico dei partecipanti.

**DISCLAIMER:** Diabetenolimits onlus si riserva il diritto di variare in ogni momento termini di partecipazione, programma lavori e ogni altra condizione, previa comunicazione scritta o pubblicazione sul sito di riferimento [www.diabetenolimits.org](http://www.diabetenolimits.org). Altresì su indicazione dello staff medico, Diabetenolimits onlus si riserva il diritto di ammettere o meno a test, allenamenti o determinate fasi dello stage, coloro che, pur avendo rispettato la procedura di adesione, non fossero ritenuti idonei dal punto di vista terapeutico, atletico o psicoattitudinale.

Per quanto qui non contemplato, non esitate a contattarci ... **OCCUPY DIABETES!**

Cristian Agnoli • cell. 3474436981 [info@diabetenolimits.org](mailto:info@diabetenolimits.org)

Diabetenolimits onlus Via degli Alpini 35 • 37016 Garda VR c.f. 90015970230 - All rights reserved