



in collaborazione con A.N.I.A.D. Nazionale

Organizzano il

**14° CAMPIONATO NAZIONALE ANIAD DI  
MEZZA MARATONA  
PER ATLETI CON DIABETE**

**Chia, Domus de Maria, Cagliari  
2 - 3 maggio 2015**

Fatte salve le premesse della circolare n°1, ovvero che:

1. Il prossimo 3 maggio 2015, nell'ambito della 4ª edizione della Chia Laguna Half Marathon, mezza maratona di livello internazionale, **si correrà il 14° campionato nazionale di mezza maratona per atleti diabetici, in continuità con le precedenti edizioni ed in coerenza soprattutto con le finalità per le quali l'ANIAD si è costituita.**
2. Per poter partecipare occorre soddisfare i seguenti requisiti:
  1. essere tesserato per una Società affiliata FIDAL per il 2015, o in alternativa con un ENTE di Promozione (sezione atletica), per l'anno 2015, regolarmente riconosciuto dalla FIDAL; o essere in possesso della RUNCARD nominativa, sottoscrivibile on-line sul sito della FIDAL ([www.fidal.it](http://www.fidal.it)), abbinata a certificato medico d'idoneità agonistica specifico per l'atletica leggera che dovrà essere esibito agli organizzatori in originale. e conservato, in copia, agli atti della Società organizzatrice.
  2. essere in regola con la certificazione di idoneità alla pratica dell'attività sportiva agonistica dell'atletica leggera alla data del 3 maggio 2015.
3. **Compilare l'apposito modulo di iscrizione ed inviarlo scannerizzato ed accompagnato dalla copia della tessera FIDAL e/o di altro ENTE di Promozione, all'indirizzo mail : [aniadsardegna@tiscali.it](mailto:aniadsardegna@tiscali.it)**

\*\*\*\*\*

## **Vi confermo la seguente organizzazione:**

### **MODALITA' DI ARRIVO A CHIA**

Viaggio A/R da e per la Sardegna - a carico dei singoli partecipanti

Transfer dall'Aeroporto di Cagliari Elmas a CHIA - da definire ma comunque a cura di ANIAD Sardegna

### **SISTEMAZIONE E COSTI**

La sistemazione è prevista all'interno di Cottage del Chia Laguna Resort o altra struttura equivalente nelle immediate vicinanze del percorso gara.

Ogni Cottage/Camera potrà ospitare 2 adulti.

**I costi di pernottamento e trattamento di pensione completa con arrivo sabato 2 maggio e partenza domenica 3 maggio, sono a carico di ANIAD Sardegna relativamente ai primi 25 iscritti.**

**Saranno altresì a carico** di ANIAD Sardegna i costi per:

- iscrizione alla gara,
- realizzazione del completino di gara
- premi e riconoscimenti

Va da sé che le spese per eventuali prolungamenti del soggiorno al di fuori delle date su indicate saranno a carico dei singoli. Così come i quelle per gli accompagnatori degli atleti che **non potranno** essere sostenuti da ANIAD.

L'aggiornamento delle adesioni sarà pubblicato sul sito [www.aniadsardegna.it](http://www.aniadsardegna.it) man mano che perverranno i moduli di iscrizione.

**PROGRAMMA DI MASSIMA**  
(gli orari allo stato attuale sono altamente indicativi)

**Sabato 2 maggio**

Ore 14:00 – arrivo e assegnazione camere  
Ore 14:00 - Pranzo (il pranzo potrà essere garantito solo a quanti potranno arrivare in tempo utile)  
Ore 17:30 - Convegno  
Ore 20:00 - Cena

**Domenica 3 maggio**

Ore 8:00 Ritrovo degli atleti  
Ore 9:30 Partenza della gara  
Ore 13:00 Assegnazione del titolo di campione italiano ANIAD di mezza maratona  
Ore 14:00 Pranzo (da definire in funzione dei rispettivi orari di rientro)

Vi saluto tutti calorosamente, a presto.

Marcello Grussu

Recapito Telefonico: 340 0543583

Mail : [marcellogrussu@tiscali.it](mailto:marcellogrussu@tiscali.it)      [aniadsardegna@tiscali.it](mailto:aniadsardegna@tiscali.it)

**MODULO ADESIONE**

**14° CAMPIONATO NAZIONALE A.N.I.A.D DI MEZZA MARATONA PER ATLETI CON DIABETE**

**CHIA (Domus De Maria) 2 - 3 MAGGIO 2015**

da rispedire compilato in ogni sua parte a: [aniadsardegna@iscali.it](mailto:aniadsardegna@iscali.it)

<b>DATI ISCRIZIONE GARA</b>	COGNOME NOME	
	LUOGO E DATA DI NASCITA	
	VIA+ NR CIVICO+ CAP+CITTA' + PROVINCIA	
	EMAIL / CONTATTO TELEFONICO	
	NR TESS. FIDAL O ALTRO ENTE RICONOSCIUTO	
	SOCIETA' DI APPARTENENZA / CODICE SOCIETA'	
	DATA SCADENZA CERTIFICATO IDONEITA' AGONISTICA	
	TAGLIA (t-shirt per la gara)	
<b>DATI PER GESTIONE TRANSFER E ALLOGGIO</b>	NOMINATIVO EVENTUALI ACCOMPAGNATORI	
	GIORNO E ORARIO DI ARRIVO	
	GIORNO E ORARIO DI RIENTRO	
	AEROPORTO DI ARRIVO	
	AEROPORTO DI RIENTRO	
	TRASFERIMENTO DA AEROPORTO (giorno di arrivo)	<input type="checkbox"/> ho bisogno di transfer <input type="checkbox"/> utilizzo altro mezzo
	TRASFERIMENTO VERSO AEROPORTO (giorno di partenza)	<input type="checkbox"/> ho bisogno di transfer <input type="checkbox"/> utilizzo altro mezzo
<b>DATI GESTIONE DIABETE</b>	TIPO DIABETE	
	ANNO ESORDIO DIABETE	
	ULTIMA HbA1c (GLICATA) RILEVATA	
	VALORE DI RIFERIMENTO HbA1c (GLICATA) DEL LABORATORIO	
	TIPO TERAPIA	<input type="checkbox"/> MULTIINIETTIVA <input type="checkbox"/> MICRO <input type="checkbox"/> FARMACI ORALI <input type="checkbox"/> SOLO DIETA <input type="checkbox"/> DIETA E ATT. FIS.
	DOSAGGIO ATTUALE	
	UTILIZZO DEL SENSORE PER LA RILEVAZIONE IN CONTINUO DELLA GLICEMIA	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
	UTILIZZERO' IL SENSORE DURANTE LA PREPARAZIONE E METTERO' A DISPOSIZIONE I DATI RACCOLTI	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
<b>DATI GESTIONE SPORT E ALIMENTAZIONE</b>	NUMERO ALLENAMENTI SETTIMANALI	
	DURATA MEDIA DI UNA SEDUTA DI ALLENAMENTO	<input type="checkbox"/> 30' <input type="checkbox"/> 60' <input type="checkbox"/> 75' <input type="checkbox"/> OLTRE 75'
	<b>IN QUALE PERIODO DELLA GIORNATA TI ALLENI PIU' SPESSO?</b>	
	<input type="checkbox"/> al mattino a digiuno <input type="checkbox"/> dopo colazione e bolo <input type="checkbox"/> dopo colazione senza bolo <input type="checkbox"/> pausa pranzo a digiuno <input type="checkbox"/> dopo pranzo e bolo <input type="checkbox"/> dopo pranzo senza bolo <input type="checkbox"/> prima di cena	
	<b>GESTIONE DEL PASTO E DELLA TERAPIA PRIMA DELL'ALLENAMENTO</b>	
	<input type="checkbox"/> mangio come al solito e non modifico la terapia <input type="checkbox"/> mangio come al solito e riduco la terapia <input type="checkbox"/> aumento la quota di carboidrati e non riduco la terapia <input type="checkbox"/> aumento la quota di carboidrati e riduco la terapia	
	<b>GESTIONE DEL PASTO E DELLA TERAPIA DOPO L'ALLENAMENTO</b>	
	<input type="checkbox"/> mangio come al solito e non modifico la terapia <input type="checkbox"/> mangio come al solito ma riduco la terapia <input type="checkbox"/> aumento la quota di carboidrati e non riduco la terapia <input type="checkbox"/> aumento la quota di carboidrati e riduco la terapia	

DATI GESTIONE SPORTE ALIMENTAZIONE	<b>INTEGRAZIONE PRIMA DELL'ALLENAMENTO</b>				
	<input type="text" value="sempre"/>	<input type="text" value="mai"/>	<input type="text" value="decido sulla base del valore della glicemia"/>		
	<b>INTEGRAZIONE DURANTE L'ALLENAMENTO</b>				
	<input type="text" value="sempre"/>	<input type="text" value="mai"/>	<input type="text" value="dipende da intensità e durata"/>	<input type="text" value="dipende dalla glicemia"/>	<input type="text" value="solo se vado in IPO"/>
	<b>INTEGRAZIONE DOPO L'ALLENAMENTO</b>				
	<input type="text" value="sempre"/>	<input type="text" value="mai"/>	<input type="text" value="decido sulla base del valore della glicemia"/>		
	<b>MI INTERESSA APPROFONDIRE IL SEGUENTE ARGOMENTO</b>				
	NOTE (segnalare orari di arriv o e/o partenza particolari; eventuali esigenze alimentari e/o di sistemazione, etc..)				
PRIVACY E FIRMA ACCETTAZIONE	<p>Aniad Sardegna Onlus coordina e promuove l'evento senza fini di lucro nel puro spirito del volontariato. In particolare Aniad Sardegna e le altre realtà anche indirettamente riconducibili alla manifestazione non svolgono attività di organizzazione diretta o intermediazione di servizi e prodotti turistici: il ruolo è puramente di coordinamento, valorizzazione e promozione di un evento medico-sportivo per favorire la più ampia partecipazione di atleti diabetici alla gara e agli eventi correlati, in conformità alle finalità istituzionali dell'associazione. Aniad Sardegna Onlus declina ogni responsabilità per qualsiasi controversia direttamente o indirettamente collegata alla partecipazione alla competizione prevista per il giorno 3 maggio 2015 a Chia - Domus De Maria (CA), al cui regolamento si rimanda. Tutte le modifiche legate alla manifestazione, agli eventi, agli orari ai luoghi ed altro sono responsabilità dell'ente organizzatore della competizione. I partecipanti alla gara podistica sono consapevoli e riconoscono che prendere parte all'evento in programma il giorno 3 maggio 2015 potrebbe essere pericoloso per la propria salute e che non dovrebbero iscriversi e partecipare se non idonei dal punto di vista medico e soprattutto se non preparati atleticamente. Ogni partecipante si assume tutti i rischi connessi a questo evento, compresi anche tutti gli eventuali infortuni legati agli spostamenti per raggiungere o ritornare dalla manifestazione, esonerando in modo totale Aniad Sardegna Onlus da qualsiasi responsabilità. Ai sensi del D.Lgs. n. 196 del 30/06/2003 (Testo Unico della Privacy) Aniad Sardegna ONLUS informa che i dati personali raccolti saranno utilizzati esclusivamente per approntare l'elenco dei partecipanti, le varie classifiche e l'archivio, inviare materiale informativo e utilizzare le immagini per la promozione dell'evento su tutti i media nazionali ed internazionali.</p>				
	<input type="text" value="ACCETTO"/>	<input type="text" value="SI"/>	<input type="text" value="NO"/>		
	AUTORIZZI LA PUBBLICAZIONE DI TUE IMMAGINI SCATTATE DURANTE LA MANIFESTAZIONE SU SITI INTERNET DI RIFERIMENTO		<input type="text" value="SI"/>	<input type="text" value="NO"/>	
	DATA:	FIRMA (1)			
	Nota (1)				
	La firma in originale sarà raccolta sul posto				