



DIABTREK2011 è un invito a praticare l'attività fisica aerobica di lieve intensità ma di lunga durata. I ragazzi devono essere allenati per sostenere almeno 6 ore di cammino al giorno.

ETÀ DEI PARTECIPANTI

Dai 15 ai 20 anni che abbiano un pò di pratica con le ferrate. Sono previsti massimo 15 partecipanti.

PERIODO

Dal 22 settembre al 25 settembre

LUOGO

Pale di S.Martino (TN)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

150 euro comprensiva di vitto, alloggio, lezioni e attrezzature sportive.

EQUIPE DIABTREK2011

- Dott. Massimo Orrasch
medico diabetologo (Associazione A.D.I.Q.)
- Dott.ssa Monica Miccio
nutrizionista
- Dott. Gianermete Romani
pedagogista/educatore
- Componenti Associazione A.D.I.Q.

Se vuoi iscriverti a DIABTREK2011 scrivi a:
cristofolettipaolo@libero.it oppure chiama
il n° di telefono **340.666.31.43.**

Comunica i tuoi recapiti e ti verranno inviati
un modulo da compilare e le istruzioni pratiche.

Il progetto è realizzato grazie al contributo non condizionato di:



Bayer HealthCare

ORGANIZZATO DA:



DIABTREK 2011

PALE DI SAN MARTINO
DAL 22 AL 25 SETTEMBRE

DIAB TREK

ADIQ organizza DIABTREK 2011, un campus sportivo in montagna per ragazzi con diabete dai 15 ai 20 anni. Accompagnati da esperti della montagna faremo trekking immersi nel bellissimo paesaggio delle Dolomiti del Primiero.

DIABTREK2011

A CONTATTO CON LA STUPENDA NATURA DELLE DOLOMITI DEL PRIMIERO.



SENZA QUESTO NON SI PARTE

> Iscrizione al Club Alpino Italiano (C.A.I.) presso la sede più vicina a casa (attenzione: tempo medio di iscrizione 30 giorni) per via dell'assicurazione in caso di incidenti durante l'attività escursionistica/alpinistica e per via degli ottimi sconti al rifugio.

> Entusiasmo, voglia di "sperimentare e di sperimentarsi" e attitudine ad una vita all'aria aperta camminando per alcune ore

al giorno. Non è richiesta nessuna dote atletica straordinaria, ma essere in grado di camminare in montagna per 5/6 ore al giorno con dislivello di 700/900 mt. per tre giorni; meglio se non si soffre di vertigini!

Per la sicurezza dei partecipanti, non utilizzare scarpe da ginnastica. Obbligo di scarponi o scarponcini da trekking a suola rigida.

IL PROGRAMMA DI DIABTREK2011

> GIOVEDÌ 22

Ritrovo e partenza a Fiera di Primiero con accesso per la Val Canali Cant del Gal - Alta Val Pradidali

ore 14.00 salita al rifugio

ore 17.30 primo incontro con lo psicopedagogo

ore 19.30 cena

> VENERDÌ 23

ore 6.00 sveglia

ore 7.30 partenza per ferrata con pranzo al sacco

ore 16.00 ritorno rifugio

ore 17.00 incontro con gli specialisti

ore 19.30 cena

> SABATO 24

ore 6.00 sveglia

ore 7.30 partenza per ferrata con pranzo al sacco

ore 16.00 ritorno rifugio

ore 17.00 incontro con gli specialisti

ore 19.30 cena

> DOMENICA 25

ore 7.00 sveglia

ore 8.30 partenza per visita al Ghiacciaio della Fradusta

ore 17.00 ritrovo con i genitori

PARTECIPARE A DIABTREK2011

Il Diabtrek - A.D.I.Q., quest'anno si svolgerà in un ambiente tipicamente dolomitico (Pale di San Martino) di rocce ad una quota compresa tra i 1200 ed i 2700 mt. su sentieri, sentieri attrezzati e vie ferrate (trattasi di sentieri alpinistici attrezzati con corde fisse in acciaio, scale etc.). Saremo ospiti del più antico rifugio delle Pale di S. Martino, il rifugio Pradidali (2278 mt.), quale base fissa di partenza e rientro durante ogni giornata, dove potremo apprezzare la cura e l'ospitalità del gestore, la Guida Alpina Dulio Boninsegna, e della sua famiglia, che da molti anni è il "custode" dell'Alta Val Pradidali.

Il programma prevede due uscite su vie ferrate ed una terza di "riposo" sull'altopiano delle Pale a visitare l'originario bacino glaciale del Ghiacciaio della Fradusta (oggi ormai scomparso). Sono in ogni caso previsti itinerari più facili o più impegnativi a seconda del grado di preparazione del gruppo.

N.B.: Per il cibo giornaliero al sacco e per fronteggiare eventuali crisi ipoglicemiche, provvede A.D.I.Q.

