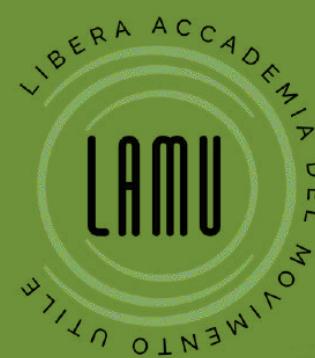


UN PROGETTO DI:



Dal 29 Agosto al 06 Settembre 2024

300 KM DI SOLIDARIETA' IN
CAMMINO, INSIEME, LUNGO LA VIA
DEL FIUME OGLO



IN COLLABORAZIONE CON:



LA STAFFETTA DELL'INCLUSIONE

Segui il nostro cammino



VISION & MISSION

L'idea della staffetta **InSUperAbile** nasce nel 2021 dalla fervida mente del **Dott. Gabriele Rosa** per trasmettere un importante messaggio sociale dall'unione di due valori:

- **Il movimento corretto e supervisionato** - quale mezzo per prevenire e rallentare i sintomi di numerose patologie e come supporto psicologico insostituibile in persone con disabilità fisiche e cognitive
- **L'unione delle forze** per dare vita e risonanza a messaggi significativi come l'inclusione e la solidarietà. Perché nessun grande risultato può essere raggiunto dal singolo.





Insuperabile è la **Staffetta dell'Inclusione** che si pone l'obiettivo di coinvolgere persone con patologie e disabilità.

Passandosi di mano un simbolico testimone, ogni anno i protagonisti attraversano il Paese portando un messaggio di **speranza e rinascita** e di nuove aperture verso **l'indipendenza, l'autosufficienza e la fiducia in sé stessi**, quale opportunità per tutti.

L'inclusione sociale ha l'obiettivo di **eliminare qualsiasi forma di discriminazione** all'interno della società, ma sempre nel rispetto della diversità. Per divulgare questo importante valore e diritto, Insuperabile utilizza il cammino quale metafora della vita e della società.



**IL CAMMINO HA UN
POTERE INCLUSIVO
STRAORDINARIO.**



LA NOSTRA PENISOLA



Il nostro progetto ha scelto nel tempo alcuni dei percorsi più belli del nostro Paese, come la Via Francigena e la Via di Francesco, che attraversano borghi e città di straordinaria bellezza, territori e paesaggi i più vari, che fanno dell'Italia un paese meraviglioso!

E il loro fascino rende il nostro percorso un **autentico** “cammino dello spirito”, che parla di **amore per le piccole cose, di rispetto e gratitudine per il creato, di accoglienza generosa dell’altro**, chiunque egli sia.

È così che diventa un vero e proprio cammino di **inclusione e solidarietà**!

CHI SIAMO

Il progetto è creato e curato dalle associazioni LAMU Libera Accademia del Movimento Utile e ASD Rosa Running Team, con la collaborazione di Se Vuoi Puoi e Pedalabile. Il progetto mira a coinvolgere principalmente persone con patologie o disabilità fisiche o cognitive ma anche persone in salute, di qualsiasi età.

È nostro obiettivo aprire questa avventura unica a più realtà possibili!





Libera Accademia del Movimento Utile

è un'associazione no-profit fondata nel 2014 da Gabriele Rosa, medico cardiologo ed allenatore di fama mondiale.

Gli obiettivi sono:

MOVIMENTO

Sostenere lo sviluppo e la promozione di eventi e iniziative per la diffusione della cultura della vita in movimento in tutte le sue sfaccettature.

INCLUSIONE

Promuovere il movimento come pratica inclusiva per tutti.

BENESSERE

Contribuire a migliorare la qualità di vita delle persone.

ASD ROSA RUNNING TEAM È LA SQUADRA DILETTANTISTICA CREATA NEL 2000 DAL DR. GABRIELE ROSA.



La società sportiva è affiliata **FIDAL** (Federazione Italiana di Atletica Leggera) e **FISPES** (Federazione Italiana Sport Paralimpico e Sperimentali) per accogliere tutti gli **atleti con disabilità e patologie**, offrendo loro la possibilità di partecipare a campionati e manifestazioni di categoria.

.

- ▶ Da numerosi anni organizza importanti eventi sportivi legati alla corsa, quali la Brescia Art Marathon.
- ▶ Da 8 anni, in collaborazione con LAMU, organizza inoltre il Festival del Cammino, di cui questo progetto fa parte.

IN COLLABORAZIONE CON SE VUOI PUOI



Fondata a gennaio 2017 con l'obiettivo e il desiderio di diffondere il messaggio che **si può buttare il cuore oltre l'ostacolo chiamato sclerosi multipla**, Se Vuoi Puoi è nata per tendere una mano a coloro che sono affetti da questa patologia. Come? **Attraverso lo sport.**

Dimostrare che il **movimento è molto importante** per le persone con SM ed ha effetti positivi sulle limitazioni fisiche. I membri dell'associazione hanno potuto constatare personalmente come, dopo mesi di **esercizio fisico controllato e supervisionato da personale specializzato**, vi sia un **netto miglioramento** delle prestazioni in termini di **capacità di movimento, resistenza e coordinazione.**



Da non sottovalutare gli altri importanti effetti a **livello psichico**, come: aumento della sicurezza, della stabilità e soprattutto dell'autostima.

Numerose sono le attività che l'associazione ha messo in campo con l'obiettivo di **sensibilizzare l'opinione pubblica e divulgare un messaggio di inclusione.**



Eccoci qua, siamo Roberto e Riccardo, padre e figlio, abile e Super abile, ma soprattutto fondatori dell'associazione PedalAbile.

Siamo due entusiasti della vita e della natura, e mai stanchi abbiamo deciso di buttarci in un'avventura fantastica con la speranza che non abbia mai fine, ma soprattutto che possa arrivare al suo principale obiettivo: **costruire un'immagine nuova della persona disabile, vista come bisognosa di normalità prima che di bisogni.**



I mezzi per raggiungere le nostre finalità sono dei **tandem per disabili**, con i quali affrontiamo viaggi di breve, media e lunga distanza dimostrando che anche una persona speciale può affrontare, con i suoi ostacoli, un'avventura sportiva in grado di migliorare la propria autostima e la qualità della vita in generale.

Il nostro impegno ci porterà a fare vivere queste esperienze straordinarie a quante più persone speciali possibili.

In collaborazione con
PedalAbile.





Da dove veniamo

UNA STORIA DAVVERO



+200

PARTECIPANTI

e 15 associazioni di tutta Italia
per sei ambiti di patologie e
disabilità

2020

Dall'incontro dei progetti Liberi di Camminare per un mondo libero dalla sclerosi multipla e PedalAbile tenutisi sulla **Via Francigena**, nasce l'idea di un progetto collettivo ben più ampio.

2021

Prima edizione di InSuperAbile: 1.000km sulla **Via Francigena dal Gran San Bernardo a Roma**.

2022

Seconda edizione di InSuperAbile: 700km dalla **Via Francigena alla Via di Francesco, da Proceno a La Verna**.

2023

Terza edizione di InSuperAbile: 1000km da **La Verna a Santa Maria di Leuca**.



+2700

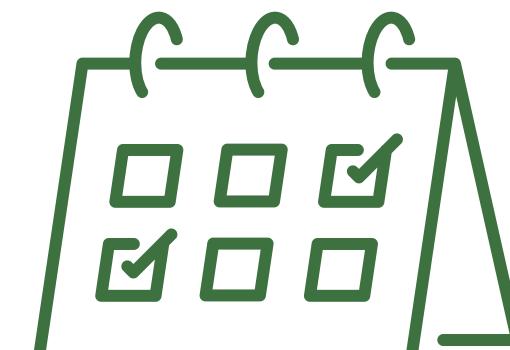
CHILOMETRI



+140

COMUNI

toccati con incontri istituzionali,
tra cui quello con Papa
Francesco



+74

GIORNI

di cammino nel 2021, 2022 e
2023



INSUPERABILE

LA STAFFETTA DELL'INCLUSIONE

2024

DAL 29 AGOSTO AL 06 SETTEMBRE

LA VIA DELL'OGLIO

300 KM DI SOLIDARIETA'

La partenza, a piedi, è prevista dalla fonte del fiume, sulle montagne dell'alta **Val Camonica**, presso il Passo del Tonale a 1.883 mt di altezza. Percorrendo alcune tratte dell'antica **Via Valeriana e del Cammino di Carlo Magno** si scenderà fino a fondovalle.

Le tappe in cammino ci porteranno ad attraversare i piccoli ma magnifici borghi dell'alta Valle Camonica, ricchi di storia e tradizioni millenarie, oltre che il **Parco Nazionale delle Incisioni Rupestri**.

A Darfo Boario, dove il fiume Oglio entra nel Lago d'Iseo, si terrà il **cambio di staffetta** e si proseguirà in bicicletta oppure a bordo di tandem speciali.

Dopo aver fiancheggiato le sponde del **Lago d'Iseo** ed attraversato il territorio della Franciacorta, pedalata dopo pedalata ci si immergerà nei parchi fluviali dell'**Oglio Nord e Oglio Sud** e poi verso la placida distesa padana fino a San Matteo delle Chiaviche, dove il fiume si getta nel Po. Da lì si rientrerà su Cremona per poi **ritornare a Brescia, con l'arrivo in Piazza della Loggia**.



DURANTE IL CAMMINO I PARTECIPANTI SI PASSERANNO DI MANO IN MANO UN **SIMBOLICO TESTIMONE** PORTANDO UN MESSAGGIO DI **SPERANZA** E **RINASCITA** ATTRAVERSO IL PAESE. UNA STAFFETTA CHE VUOLE ESSERE L'OCCASIONE PER DEMONSTRARE QUANTO SIA IMPORTANTE **UNIRE LE FORZE** QUANDO SI TOCCANO TEMI SIGNIFICATIVI COME L'INCLUSIONE E LA SOLIDARIETÀ. PERCHÉ **NESSUN GRANDE RISULTATO PUÒ ESSERE RAGGIUNTO DAL SINGOLO. SOLO GRAZIE ALLA PARTECIPAZIONE DI TUTTI È POSSIBILE DARE FORZA AL PROGETTO, ALLA SUA MISSION E ALLA SUA COMUNICAZIONE.**





PREPARAZIONE FISICA

Le competenze in ambito medico/sportivo del **Gruppo Rosa** di cui fanno parte le società capofila, verranno messe a disposizione dei partecipanti con i quali verranno organizzati **incontri in presenza o a distanza** al fine di elaborare un piano di allenamento adeguato per il raggiungimento di un buon grado di preparazione. Perché il movimento utile deve essere **sicuro, affidabile e garantito**.

Il progetto si pone l'obiettivo di trasmettere un messaggio sociale forte ed importante: il movimento corretto e supervisionato, quale mezzo per prevenire e rallentare i sintomi di numerose patologie e come supporto psicologico insostituibile in persone con disabilità fisiche e cognitive a cui garantisce un maggiore grado di sicurezza e di autostima.

TAPPE



Durante il loro passaggio, i protagonisti saranno lieti di confrontarsi con altre associazioni organizzando incontri e presentazioni nei Comuni che attraverseranno oltre che accogliere chi vorrà unirsi a loro per percorrere alcune tratte del loro viaggio.

- ▶ **29/08 PASSO TONALE/ VEZZA D'OGLIO - 21KM**
- ▶ **30/08 VEZZA D'OGLIO/MALONNO KM 22**
- ▶ **31/08 MALONNO/CAPO DI PONTE KM 17**
- ▶ **01/09 CAPO DI PONTE/BRENO KM 18**
- ▶ **02/09 BRENO/DARFO BOARIO KM 17**
- ▶ **3/9 DARFO/ Urago d'OGLIO KM 68** 
- ▶ **4/9 Urago d'OGLIO/ OSTIANO KM 60** 
- ▶ **5/9 OSTIANO/ MATTEO DELLE CHIAVICHE KM 50** 
TRASFERIMENTO A CREMONA
- ▶ **6/9 CREMONA/BRESCIA KM 50** 



IN COLLABORAZIONE CON:

INSUPERABILE
LA STAFFETTA DELL'INCLUSIONE



- ▶ **EMAIL**
lamu@rosassociati.it
- ▶ **REFERENTE**
Mariella Faustinoni – cell 3488214945
- ▶ **SOCIAL MEDIA**
@festivaldelcammino
www.festivaldelcammino.it

Un progetto di **ROSA RUNNING TEAM**

