

UN PROGETTO DI:



Dal 29 Agosto al 06 Settembre 2024

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



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.

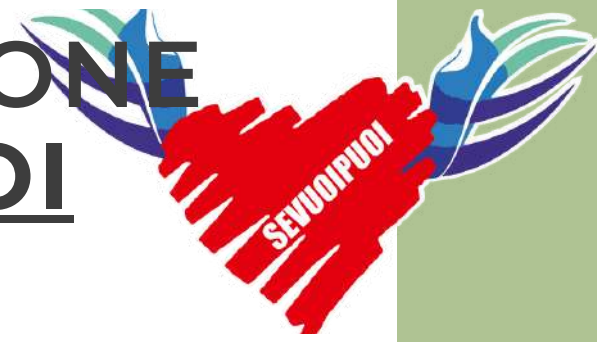


La società sportiva è affiliata **FIDAL** (Federazione Italiana di Atletica Leggera) e **FISPES** (Federazione Italiana Sport Paralimpico e Sperimentali) per accogliere tutti gli **atleti con disabilità e patologie**, offrendo loro la possibilità di partecipare a campionati e manifestazioni di categoria.

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



+2700

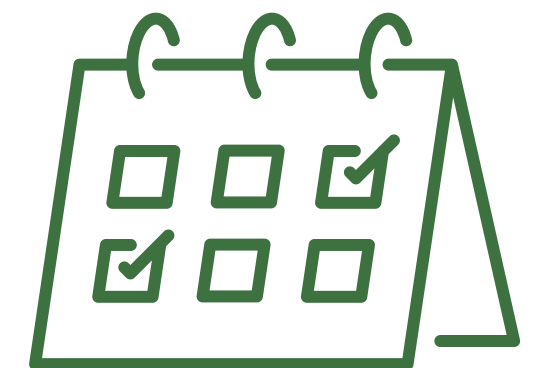
CHILOMETRI



+140

COMUNI

toccati con incontri istituzionali,
tra cui quello con Papa
Francesco



+74

GIORNI

di cammino nel 2021, 2022 e
2023

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**.



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 DIMOSTRARE 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.**





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**.

PREPARAZIONE FISICA

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'OGGIO - 21KM**
- ▶ **30/08 VEZZA D'OGGIO/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'OGGIO KM 68** 
- ▶ **4/9 URAGO D'OGGIO/ 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

