

## **InSuperAbili: la staffetta dell'inclusione per superare ogni disabilità 1000 km lungo la Via Francigena.**

InSuperAbili è la staffetta di 1000 km che, dal 20 agosto al 19 settembre 2021, percorrerà tutta la Via Francigena italiana, dal Passo del Gran San Bernardo a Roma.

Protagonisti di questo viaggio saranno vari gruppi di camminatori o ciclisti con diverse patologie o disabilità che si alterneranno lungo il percorso fatto di 44 tappe scambiandosi un simbolico testimone portando un messaggio di Speranza e rinascita attraverso il paese.

L'iniziativa nasce dalla Libera Accademia del Movimento Utile, l'associazione no-profit fondata nel 2014 da Gabriele Rosa, medico cardiologo e allenatore di fama mondiale, con l'obiettivo di promuovere il movimento come pratica terapeutica per le categorie deboli (anziani, bambini, portatori di handicap e di patologie sociali).

La manifestazione vedrà coinvolte diverse associazioni: la ASD Rosa Running Team, la squadra dilettantistica creata nel 2000 da Gabriele Rosa associate alla Fidal e alla Fispes per non esistono atleti di serie A e serie B ma atleti; Se Vuoi Puoi asd 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.

PedalAbile, l'associazione fondata da Roberto e Riccardo, padre e figlio, "abile e Super abile", che attraverso l'uso del tandem mira a costruire un'immagine nuova della persona disabile, vista come bisognosa di normalità prima che di bisogni.

Questa staffetta mi vedrà protagonista in prima persona per tutti i 1000 km sia come portatrice della sclerosi multipla che come Presidente della Se Vuoi Puoi .

E' un Progetto in cui credo molto perchè trasmette un messaggio sociale forte e importante. Muoversi, fare sport in modo corretto e sotto la supervisione medica, è un mezzo che può aiutare a prevenire e rallentare numerose patologie oltre ad essere un supporto psicologico insostituibile a persone con disabilità fisiche e cognitive a cui garantisce un maggiore grado di sicurezza e di autostima.