

Io Corro

(anche se siamo in due!)
per

20240130



Il nostro viaggio nelle corse di endurance per una raccolta fondi solidale

Due parole su CHI siamo:

Prima di illustrare su cosa ci impegneremo nei prossimi due anni, ci presentiamo:



Diego, dal 2019 sono in movimento per Disabilincorsa, ho corso le edizioni del 2019, 2022, 2023 della 24 ore in pista organizzata dal GAP Saronno, nonché la Milano>Sanremo nel 2023.

Rita, new entry, da sempre sono sensibile ad una parola "Solidarietà". Qui di viaggi da raccontare ce ne sarebbero tanti ma forse è sufficiente dire 10 anni di "NoiCorriamoInRosaPer".



«NoiCorriamoInRosaPer» donne in corsa a staffetta no-stop su percorsi noti: Francigena, o inediti: Santa Caterina V.> Monza. Per saperne di più FB: noicorriamoinrosaper

Prima di parlare del nostro viaggio presentiamo la nostra ODV:



è un'Organizzazione di Volontariato -OdV - unica nel suo genere, una famiglia unita da una passione comune: lo sport. La nostra Associazione è composta da non vedenti, ipovedenti e guide sportive volontarie. Crediamo nel potere dello sport come strumento di inclusione e di rivincita.



La nostra storia ha inizio nel 2003 e da allora siamo il punto d'incontro tra atleti con disabilità e guide sportive volontarie, creando così un legame di amicizia e solidarietà che va ben oltre la semplice pratica sportiva.

La nostra storia è un viaggio che parla di coraggio, determinazione e passione. È il percorso di persone che hanno deciso di fare la differenza e di aprire nuove strade verso l'inclusione e l'uguaglianza.

La sintesi dell'idea è in **3** parole :

AMICIZIA, SOLIDARIETÀ e CONDIVISIONE

La nostra missione:

Vogliamo creare la più grande community di sportivi normodotati e non vedenti in Italia, per questo cerchiamo di:



Sensibilizzare la comunità sull'importanza dello sport per le persone con disabilità visiva. Vogliamo superare pregiudizi e stereotipi, dimostrando che l'attività sportiva può essere accessibile a tutti, indipendentemente dalla presenza o meno di disabilità visiva o motoria.



Coinvolgere nuove generazioni, il settore privato e singoli individui per fargli scoprire il nostro mondo e aiutarci a promuovere l'inclusività sportiva.



Collaborare con le istituzioni per creare politiche e infrastrutture che rendano lo sport un diritto accessibile a tutti, senza distinzioni.

... e per una informazione più ricca WWW.disabilincorsa.com

. . due parole sull'obiettivo:



Ci mettiamo in gioco con il nostro viaggio per la raccolta fondi solidale.



Il nostro obiettivo è sostenere **DISABILinCORSA..** nell'acquisto di un pulmino da 9 posti per ottimizzare gli spostamenti degli associati non vedenti e dotazioni (tandem e K-bike) .

Abbiamo stimato un investimento di 45.000 €

Faremo di tutto ... ci impegneremo per farvi non solo partecipi ma **COINVOLTI** nel viaggio che ci vedrà impegnati nei prossimi due anni.

Nb. nell'omelette al prosciutto la  è partecipe, il  è coinvolto.

Cosa faremo e perché due anni:

COSA FAREMO:

Correremo e cammineremo in pista, su strade asfaltate e sterrate, su e giù per sentieri di montagna, in verità dedicheremo molto del nostro tempo libero ad una attività che ci piace, ci fa sentire liberi e partecipi.

PERCHÉ DUE ANNI:

L'impegno economico in gioco è elevato; per coglierlo abbiamo deciso di spalmare su due anni il nostro «stare sulle gambe».

Abbiamo selezionato gli eventi sportivi in cui saremo presenti insieme o singolarmente, per mantenere vivo il vostro interesse e l'impegno a condividere gli obiettivi



Dove e quando . . Da Milano . . . a Courmayeur

segui la traccia

Giugno 2024
24 ore
in pista Saronno

Settembre 2024
Tor100
Cervino > Monte bianco

Maggio 2025
UTLAC Giro lago di
Como

12 aprile 2024
Milano > Sannemo

2024-2025
Qualche trail
qui e là
per sciogliere le
gambe

2024-2025
Qualche Trail
autogestito per
coinvolgere gli amici

Settembre 2025
Tor des Glaciers
e
Tor des Geants

Marzo 2024
CdF
Campo dei Fiori

Giugno 2024
MUST
Memorial Ultra
Scalve

settembre
2024
Tor des
Geants

Giugno 2025
MUST
Memorial Ultra
Scalve

Maggio 2024
Motty

Maggio 2024
Garda Trentino Trail

Giugno 2024
DXT
Dolomiti eXtreme Trail

Rita

Diego

Rita e Diego

9 marzo 2024 50 km 2800 D+

MINITRAIL CAMPO DEI FIORI TRAIL



12K



28

CAMPO DEI FIORI TRAIL
2800m D+



INFO

Aprile 2024

UMS -Ultra Milano>Sanremo
Diego 285 km Milano>Sanremo
Rita 120 km Milano>Ovada



*UMS è una corsa a piedi.
L'Ultramaratona non-stop più
lunga d'Europa.
Si attraversano 3 Regioni
italiane e 54 comuni, partendo
dalla città di Milano, correndo
tra risaie, centri storici,
scollinando il Passo del Turchino
costeggiando la costa di Ponente
della Riviera Ligure con arrivo
Sanremo.
Il tempo massimo è di 52 ore*

TRAIL
MOTTARONE

5 maggio 2024
30 km 1800 D+





18 maggio 2024
62 km 3800 D+

1000 m
750 m
500 m
250 m
000 m
750 m
500 m
250 m
0 m



0 km 5 km 10 km 15 km 20 km 55 km 60 km

8-9 giugno 2024
24 ore
in pista a Saronno

KM ???

Correre la ultra significa cercare di superare i propri limiti sfidando se stessi. Quanti km si possono percorrere in pista in 24, 12 o 6 ore? In un contorno di 50 squadre, 1200 atleti, più di 100 volontari ed innumerevoli sostenitori per condividere un fine settimana di sport ed amicizia.

Esempio di
1 ora di corsa .
Da moltiplicare x

24



Diego il nostro criceto per un giorno



3) Ora il percorso ondulato alla base del massiccio del monte Pelmo fino a Passo Tamai; da qui tratti duri di salita al monte Punta poi una regolare discesa di 6 km su strada militare fino a Casal.

7 giugno 2024

DXT

Dolomiti eXtreme Trail
72km /5500 D+

1) Discesa, salita e di nuovo discesa per malga Pramper e i proseguire sotto le pendici del San Sebastiano a Passo Duran (30° km).

2) Qui la parte più tecnica del tracciato: salita al Bivacco Grisetti, attraversamento dei ghiaioni del Monte Civetta, il sentiero Tivan, con la sosta al Rifugio Coldai . Si scende poi su erbose piste verso la base vita di Passo Staulanza(55° km).

2,000
1,500
1,000
500

m 0 km

20

40

60

22 Giugno 2024

MUST

Memorial Ultra Scalve

Diego Must Lungo

Rita Must Corto

Rif. Nani Tagliaferri

Rif. Albani

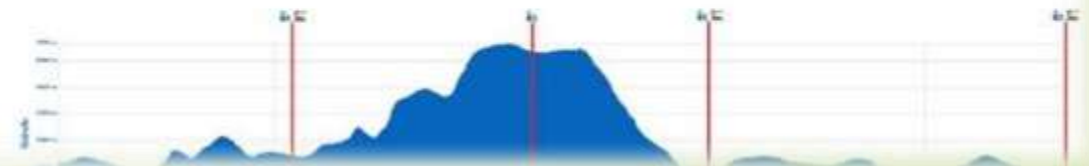
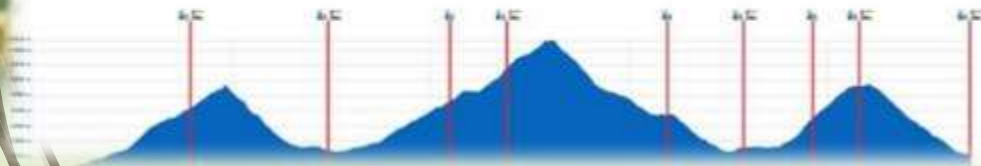
Bueggio

S. Hilpario

Colere - Arrivo - Partenza

MUST LUNGO

MUST CORTO



11-13 settembre 2024
TOR100
Cervino > Monte Bianco

NEW

Dal Cervino al Monte Bianco. Le due montagne più iconiche d'Europa, conosciute in tutto il mondo per la loro maestosità, per la loro capacità di unire popoli e territori,



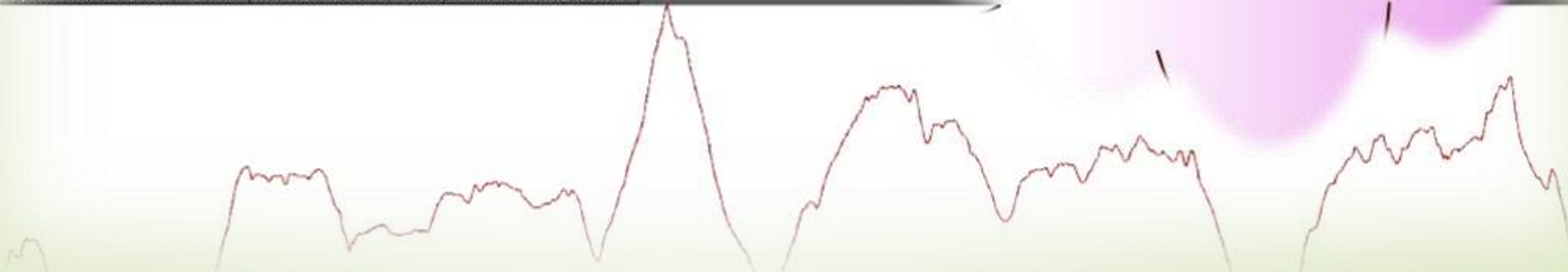
Maggio 2025
UTLAC 250
254 km
12430 D+



È una gara di Endurance Trail in ambiente alpino e in semi-autonomia.

I concorrenti, i volontari, l'organizzazione e i suoi partner condividono gli stessi principi e gli stessi valori:

- ✓ EQUITÀ
- ✓ RISPETTO PER LE PERSONE
- ✓ RISPETTO DELLA NATURA
- ✓ CONDIVISIONE E SOLIDARIETÀ



TORX[®]

La Corsa Per
DISABILINCORSA

Settembre: 2024 Diego; 2025 Rita
Tor des Géants: 340 km; 29300 D+
Il TOR330 - Tor des Géants[®] è la prima ed unica competizione che unisce la lunga distanza all'individualità del corridore, vincerà chi metterà meno tempo gestendosi i riposi e le fermate ai ristoranti.



settembre 2025
Il nostro viaggio volge
alla fine . . ma non la raccolta fondi !

Una prova di resistenza riservata unicamente a Duecento corridori, selezionati per affrontare le vie e le creste ancora poco esplorate della Valle d'Aosta e che, per questo, alla componente agonistica unisce quella dell'avventura. **Settembre: 2025 Diego;**

Tor des Glaciers: 450 km; 32000D+

10 dicembre 2023
Maratona di Reggio
Emilia

Fatta!!!

C'eravamo tutti, presenti o con lo spirito, spingitori ed accompagnatori : Michele, Samuela, Rita, Diego(cauboi), Gerardo, Daniela, Guido, Luca, Massi, Maurizio(sherpa), Pigi, Roberto, Alberto, Carla, Federico, Francesca, Thomas, Enrico.

2024-2025
E anche qualche Trail
autogestito per
coinvolgere gli amici

Uscite coordinate con runner
di altri gruppi sportivi che
saranno fondamentali per la
nostra preparazione . . . e per i
«terzo tempo» in compagnia
per condividere la nostra
RACCOLTA FONDI



ora un breve passo per essere come noi, coinvolti per la raccolta!!



vado nel sito



Bonifico bancario

Associazione "Disabilincorsa-ODV"
Banca di Credito Cooperativo di
Treviglio
Iban:
IT90U0889953640000000027922
Causale:
iocorroperdisabilincorsa-pulmino

subito satispay



AGEVOLAZIONI FISCALI PER I DONATORI PRIVATI E PER LE AZIENDE DONATRICI

Tutte le donazioni a favore dell'Associazione "Disabilincorsa-ODV" sono fiscalmente deducibili o detraibili secondo i limiti indicati dalla legge.