



## Lâ€™INCLUSIONE CONQUISTA NY2023

### Descrizione

### NY2023

Correre al di là di ogni disabilità. Insieme si può. Con il sogno della Grande Mela, un gruppo di atleti con disabilità visiva e sclerosi multipla vuole portare Brescia alla Maratona di New York 2023. Dopo lo stop causato dalla pandemia, si rinnova lâ€™impegno del **dott. Gabriele Rosa** e del suo team a sostegno di un progetto sociale finalizzato a portare, il prossimo **5 novembre 2023**, alcuni atleti davvero speciali a correre la maratona piĂ famosa del mondo, quella di **New York**.

**Quattro atleti paralimpici** (uno ipovedente, due non vedenti e uno affetto da Sclerosi Multipla), che faranno capo a **Sevuoipuoi A.S.D** presieduta dallâ€™avvocata e runner **Maria Luisa Garatti**, saranno i protagonisti della nuova avventura newyorkese. Ma lâ€™aspetto piĂ straordinario di questa grande sfida Ă legato al fatto che sarĂ proprio **Maria Luisa Garatti, atleta T38 (Sclerosi Multipla), a rivestire il ruolo di guida di Davide Foglio, atleta T11 (non vedente)**. Ă probabilmente la **prima volta** che unâ€™atleta con Sclerosi Multipla accompagna un atleta non vedente: una prova di solidarietĂ e inclusione a 360Â° gradi, perchĂ anche la **disabilitĂ puĂ essere lâ€™arma vincente** per andare al di lĂ dei propri limiti. La sfida sarĂ condivisa con altri due atleti bresciani, marito e moglie anche loro alle prese con la sfida newyorkese: **Marco Zingarelli, atleta T12 (ipovedente) e Rosa Ambrosi, atleta T11 (non vedente)**.

Il Gruppo Rosa sosterrĂ il progetto mettendo in campo le proprie competenze organizzative relativamente alla trasferta newyorkese nonchĂ alla preparazione fisica degli atleti.

In data 19.06.2023 i runner hanno eseguito presso il Marathon Sport Center i test di valutazione finalizzati alla creazione di piani di allenamento personalizzati, affinchĂ ognuno di loro possa prepararsi alla gara in modo sicuro e secondo le proprie possibilitĂ psicofisiche.

Per far correre la solidarietà, per l'assistenza, è necessario l'aiuto di tutti. Come? **Adottando un atleta**. Indicando il logo del campione (il trofeo per Davide Foglio, la corona per Maria Luisa Garatti, la rosa per Rosa Ambrosi e Mazinga per Marco Zingarelli), sarà possibile sostenere concretamente l'atleta. La raccolta fondi contribuirà al finanziamento dell'iscrizione alla gara e al viaggio oltreoceano.

Il progetto ha già ottenuto il sostegno della BCC Basso Sebino che ha deciso di correre la maratona di NY 23 adottando gli atleti Maria Luisa Garatti e Davide Foglio perché i principi di inclusione ed integrazione sono alla base dei valori aziendali.

**Queste le parole del Presidente Vittorino Lanza:** «La BCC Basso Sebino è orgogliosa di far parte di questa straordinaria avventura e di sostenere un progetto che promuove l'inclusione, l'integrazione e la forza d'animo di persone che affrontano sfide straordinarie. Sono colpito dalla determinazione e dalla volontà di questi atleti, che ci insegnano l'importanza di non arrendersi mai e di combattere contro ogni avversità».

«A New York ho avuto la fortuna di vivere, per ben 11 volte, l'emozione della vittoria grazie ai miei atleti» sono le parole del dott. Gabriele Rosa. «Da alcuni anni per ho l'opportunità di provare emozioni altrettanto intense grazie ad alcuni atleti speciali. Li seguo passo passo: dalla preparazione atletica al viaggio, ma soprattutto imparando a conoscere le loro storie di vita, segnate dalla malattia o dalla disabilità. Queste persone hanno una forza d'animo incredibile e ci insegnano l'importanza di non arrendersi, di arrivare in fondo alla cosa senza mollare mai per dimostrare che non c'è sfortuna, malattia o destino contro cui non si possa combattere e vincere. Domenica 6 novembre vorrei essere ancora una volta al traguardo per vederli arrivare e sono certo che sarà una grande vittoria per tutti».

»

## LA PAROLA AGLI ATLETI

«A chi mi chiede chi sono, rispondo che sono una persona a cui è stata data la possibilità di nascere due volte» dichiara **Davide Foglio**, atleta T11 di Icaro Sport Disabili Brescia. Nel 2020 i primi sintomi di fotofobia, i primi inciampi e piccoli incidenti causati da ostacoli che non riuscivo a vedere. Poi arriva il 17 Settembre 2004 la data della svolta. Quel giorno mi viene diagnosticata la retinite pigmentosa. Ricordo ancora molto bene che la prima reazione è stata: «Perché a me?». Non mi ero posto la domanda di come potesse vivere una persona non vedente, di cosa potesse provare, quali potessero essere le sue emozioni e le sue debolezze. Piano piano ho iniziato a sperimentare la paura, la debolezza di non riuscire a farcela, l'ansia di andare incontro al buio totale. Il percorso da ipovedente è stato lungo, faticoso. La vita non era più quella di prima, ma ho sempre tenuto duro. Il senso di rivoluzione che avevo dentro di me doveva uscire fuori. Nel 2016 le prime uscite a correre con un gruppo di amici non vedenti e ipovedenti, insieme alle nostre guide. I primi chilometri, gli allenamenti, le prime gare e tante mezze maratone. Nel 2019 la prima esperienza ai campionati Italiani Paralimpici in pista. Da allora è stato un crescendo di emozioni, sudore, fatica, sacrifici, appagati da diversi titoli italiani sia indoor che outdoor. Sono felice? La disabilità visiva mi ha cambiato un po' la quotidianità ma se devo rispondere rispondo di sì, sono felice. Non mi sento un poverino, ma un vulcano di energia, di entusiasmo, di tanta voglia di vivere e di dimostrare

---

che una disabilità non è un limite ma un'opportunità di rivincita.

Per **Maria Luisa Garatti**, per gli amici Meril<sup>1</sup>, avvocatessa bresciana e soprattutto maratoneta, atleta T38, sarà la 3 maratona di New York, per un totale di 15 (spero) maratone portate al traguardo. «Un giorno mi dissero che le mie gambe si sarebbero fermate. Per anni, dopo la diagnosi della sclerosi multipla, ero rimasta, letteralmente, sdraiata sul divano, delusa, depressa. Ho iniziato ad avvertire che qualcosa dentro di me stava cambiando. Qualcosa si stava insinuando nella mia vita in maniera prepotente. Con il passare del tempo per<sup>2</sup> questa cosa ha cambiato faccia da buio è diventata luce, da nemica e diventata amica perché so che mi accompagnerà per tutta la vita.

Mi ha portato a sfidarmi e a vincere attraverso la corsa. Tutto è nato da una cosa curiosa che mi è capitata, quella che poteva essere la mia "paralisi", il mio fermarmi di fronte alle difficoltà: lei un'amica silente che piano piano continuava ad accompagnarmi e portarmi giù. Invece ho imparato a convivere e poi l'ho superata come in una corsa e grazie a Lei, la sm, ho iniziato a macinare km. Il mio traguardo è arrivare alla fine di una gara qualunque essa sia dicendo sono fiera di me, per ciò che ho fatto e per come sono arrivata e perché anche stavolta ho buttato il cuore oltre l'ostacolo! Ecco il mio modo di essere. La corsa per me è stata un riscatto, una rivincita con la mia pigrizia e con quei non c'è la farò mai, non riuscirò mai a fare 5, 10 km e pensa te ne ho fatti 42.195 che sono stati frantumati dalla gioia di vedere il gonfiabile che si avvicinava sempre più.

La corsa mi ha aiutata a vedermi in altro modo. Non più come una malata. Mi ha aiutata a partire. Anche se nulla è per sempre e tutto è incerto, come mi ha insegnato prima la SM, è bello, fino a quando è possibile, vivere ogni attimo come un dono prezioso. Oggi, adesso, come fosse il primo e l'ultimo momento della nostra vita. Poi domani, vedremo.

«Ho 43 anni e ho cominciato a perdere la vista a otto, scoprendo di avere la retinite pigmentosa. Ho finito le elementari imparando il braille e poi alle medie sono dovuta andare in una famiglia in un altro comune. Nel mio paese non mi volevano, ritenevano che con i miei strumenti di scrittura interferissi con le lezioni. Alle superiori ho cambiato famiglia, comune e amici. Ho iniziato a fare atletica leggera con l'Unione Italiana Ciechi e ho finito la scuola diplomandomi, tornando al mio paese d'origine. A 24 anni mi sono sposata, ho messo su famiglia. Ora ho due figli, un lavoro stabile e, a Brescia dove vivo ora, mi reco in ufficio con il mio affezionatissimo cane guida. Negli anni ho provato altri sport come l'equitazione e lo sci divertendomi molto. Quando per<sup>2</sup> è cominciato il "CorriX Brescia" ho avuto l'occasione di conoscere tanta gente, volontari, tante persone che ci portavano a correre per le strade della città, si usciva spesso insieme a mangiare, a stare insieme. Così ho ricominciato a correre. Nel 2019 partecipo alla mia prima 10 km competitiva, nella mia città, e nel 2021 ho corso la Cortina-Dobbiaco, una spettacolare 30 km. Con il Covid ci siamo purtroppo fermati tutti, ma fortunatamente mi si è aperta una nuova "strada": ho scoperto la squadra Icaro Sport Disabili che dava la possibilità di allenarsi in pista. Mi sono tolta qualche soddisfazione ottenendo buoni risultati, come ad esempio ai campionati Assoluti Indoor di Ancona dove ho vinto una medaglia d'oro nel getto del peso ed un bronzo nei 60m. Oltre la soddisfazione delle medaglie, sono contenta per aver avuto la possibilità di aver conosciuto nuove guide straordinarie con le quali poter intraprendere nuovi obiettivi. Le parole di **Rosa Ambrosi**, atleta T11.

«Mi chiamo Marco Zingarelli, per gli amici Mazinga come il famoso manga giapponese, e sono un atleta ipovedente dalla nascita ha dichiarato **Marco Zingarelli** (atleta T12) ha. Sono sposato con Rosa ed abbiamo due splendidi figli. Ho 42 anni e due passioni: mi piace cucinare e fare sport. Mi è sempre piaciuto fare sport e ho preferito praticarlo piuttosto che guardarlo, mi piace andare in bici,

nuotare e correre e quindi un giorno mi sono detto perché non provarci? Così mi sono iscritto a una società polivalente, dilettantistica, per disabili visivi e per quasi 20 anni ho fatto atletica leggera su pista, per 10 anni circa anche tandem e nuoto, sempre a livello amatoriale. Cinque anni fa un amico (Luigi Bertanza) mi ha proposto di prendere parte ad un progetto mirato a reclutare guide che accompagnassero non vedenti e ipovedenti nella corsa. Durante la manifestazione CorriXBrescia, dove tutti i giovedì, si corre a varie andature tra le strade di Brescia. Il gruppo di guide volontarie e ciechi ha preso la denominazione "blindrunnerproject"™. Più si correva, più si rafforzava una splendida amicizia, da qui le idee di affrontare sfide sempre più lunghe e stimolanti, prima la mezza di Brescia poi altre mezze maratone. Di lì a poco mi sarei lanciato nella maratona e ecco la mia prima nel 2017 a Milano. La voglia di superare il limite e andare oltre, di avere più stimoli, di vivere i sogni con gli occhi di chi ci accompagna e con il cuore che batte sempre più forte è aumentata. Di maratone ne ho fatte tantissime e tutte mi hanno regalato gioie e fatiche comprese, ma sempre ricompensate. Penserete che io sia un folle, ma nella vita ci vuole anche un briciolo di follia per lanciarsi in nuove avventure. Quando inizi un cammino ti accorgi di non essere mai solo e che nella tua follia ci saranno altri folli a farti compagnia. Quello che mi auguro è di continuare cercando di ambire a nuove mete e di migliorarmi ogni giorno di più.

## CHI SIAMO

Il **Gruppo Rosa** si occupa da oltre 40 anni di sport/salute/benessere dal grande atleta alle persone comuni con particolare attenzione alle categorie di individui che, per patologie, disabilità o fragilità, possano trarre innumerevoli benefici dalla pratica motoria corretta e supervisionata. La nostra mission: dalla massima performance al benessere per tutti. Il Gruppo Rosa è composto da Rosa Associati (procura sportiva ed eventi), Marathon Medical Centre (centro di medicina dello sport convenzionato), Marathon Center Servizi (valutazione e preparazione sportiva), LAMU Libera Accademia del Movimento Utile (onlus, progetti per il sociale), ASD Rosa Running Team (società sportiva, eventi sportivi e progetti sociali).

**Se vuoi puoi** è un'associazione sportiva dilettantistica, nata con l'obiettivo di dare una mano concreta a tutte le persone affette da sclerosi multipla.

Grazie all'incontro di Maria Luisa Garatti e il Dott. Gabriele Rosa, avvenuto nel 2016, si è dato il via ad un progetto pilota che ha visto l'applicazione di un'attività di corsa di lunga durata in soggetti affetti da sclerosi multipla per dimostrare gli effetti positivi apportati dall'attività motoria, sia dal punto di vista del miglioramento delle prestazioni fisiche che psicologiche. In collaborazione con l'Istituto Superiore della Sanità, è ora in fase di valutazione la realizzazione di uno studio che si propone di affiancare alle cure tradizionali lo stimolo fisico e psicologico che può derivare dal praticare attività sportiva nei pazienti affetti da sclerosi multipla.

**Per chi volesse offrire il proprio sostegno, contattare Roberto Defilippi (3357807903 o [defilippiroberto@gmail.com](mailto:defilippiroberto@gmail.com)) oppure Maria Luisa Garatti (3336438050 o [sevuoiPuoi17@gmail.com](mailto:sevuoiPuoi17@gmail.com))**