

Simona Tarascio (*Presidente*)
Paolo Toni (*Vice Presidente*)
Concetto Tarascio (*Segretario-Tesoriere*)
Marco Marchionne (*Consigliere*)
Giuliano Metz (*Consigliere*)
Paola Mondon (*Consigliere*)
Alba Zanardo (*Consigliere*)

Donatella Bloise (*Presidente Comitato Scientifico*)
Laura Durola (*Componente Comitato Scientifico*)

Marino, 2 agosto 2021

Carissima/carissimo,

l'associazione D-PROJECT APS (associazione tra persone con diabete mellito) ti invita a partecipare alla V Edizione del trekking "Diabete Sempre in Marcia", corso residenziale di educazione terapeutica per persone con diabete mellito, patrocinato, come per il passato, dalla ASL Roma 6.

La presente edizione che, che si svolgerà da **giovedì 23 a domenica 26 settembre 2021**, sarà il **Trekking della Valle Camerte** (Camerino rappresenta il punto di riferimento per spostamenti in direzione del Lago di Fiastra e degli altopiani di Montelago).

Abbiamo pensato di coinvolgerti in questa nuova entusiasmante esperienza di gruppo: concediti questo fine settimana, dedicati questo tempo, è tutto e solo per te con il diabete!

Ogni evento finora organizzato è sempre stato molto apprezzato da tutti i partecipanti; tali iniziative danno la possibilità di conoscere nuovi amici e affrontare e scoprire insieme aspetti diversi della cura del diabete, in particolare la gestione dell'insulina in rapporto all'attività fisica intensa e continua.

L'Associazione D-PROJECT APS ha tra le sue finalità istituzionali quella di organizzare soggiorni per promuovere l'attività fisica e migliorare il rapporto della cura di sé nel binomio diabete e sport.

Non sono richieste particolari doti atletiche ma solo una dimestichezza con il "camminare" su sentieri di montagna per media distanza (circa 20 km).

Il trekking proposto, descritto in allegato, è di circa 50 km suddiviso in 3 tappe "ad anello" (partenza e rientro presso la struttura). L'inizio è fissato alle ore 18:00 di giovedì 23 per terminare intorno alle 16:30 di domenica 26.

La sistemazione sarà di 2-3 persone per camera per 3 notti presso l'**Eremo Beato Rizzerio** [in località Coda di Muccia, a circa 3 km da MUCCIA (MC)], una bella e confortevole struttura ricettiva posta a 730 metri di altitudine, nella pace dei boschi circostanti e collocata sulla via di un ideale percorso tra Assisi, Cascia e Loreto.

Il gruppo sarà composto da circa 18-20 partecipanti (persone con DM + staff). Lo staff degli operatori sanitari e accompagnatori sarà coordinato da: Donatella Bloise, diabetologa, promotrice dell'evento; Giannermete Romani, educatore, profondo conoscitore del territorio umbro-marchigiano ed esperto di medicina narrativa; Laura Pompili, infermiera.

Il programma delle giornate prevede una escursione mattutina, con rientro nel primo pomeriggio, e incontri di gruppo pomeridiani/serali. Questi ultimi saranno laboratori riguardanti la cura di sé e le strategie di cura da adottare nella terapia del diabete, in particolare nell'adeguare la terapia all'attività fisica.

IMPORTANTE!

- E' obbligatorio portare abbigliamento sportivo (tute, T-shirt, K-way), zainetto, **scarpe da trekking con SUOLA SCOLPITA** adatte a lunghe camminate (**VIETAE le scarpe da ginnastica con suola liscia**).
- E' **OBBLIGATORIO** portare con sé tutto il materiale necessario per la cura personale del diabete.

L'associazione si farà carico di tutte le spese (pasti e pernottamento) del partecipante con diabete, il quale verserà a D-PROJECT, a copertura della spesa assicurativa, la quota di **€ 25,00**.

Nel caso desiderassi partecipare con una persona a te cara, che non ha il diabete, la quota di partecipazione dell'accompagnatore è di **€ 225,00** (vitto, alloggio e assicurazione). La partecipazione di eventuali accompagnatori è subordinata alla disponibilità da parte della struttura ricettiva e alla capienza numerica del gruppo.

In caso di rinuncia entro le 48 ore precedenti l'inizio dell'evento sarà necessario corrispondere una penale di € 100,00 a persona.

Per partecipare al Trekking invia una mail di adesione entro il 31 agosto a:
info@associazionedproject.org

indicando Nome, Cognome, data di nascita, numero cellulare.

Dato il ristretto numero di possibili partecipanti, le adesioni saranno accettate in ordine di arrivo della mail di adesione e di dichiarazione di partecipazione completa all'evento.

ATTENZIONE. Durante lo svolgimento dell'evento saranno rispettate le norme vigenti per il COVID 19 e ai partecipanti sarà richiesto di esibire il **GREEN PASS o la documentazione alternativa prevista dalle disposizioni sanitarie per tempo vigenti.**

Alcuni dettagli organizzativi:

- il raduno dei partecipanti è fissato alle ore **18.00** (massima puntualità!) di giovedì 23 settembre presso:

Eremo Beato Rizzerio (Località Coda di Muccia)

62034 Muccia (MC) - Tel: +39 333-9487994

www.erebeatorizzerio.it

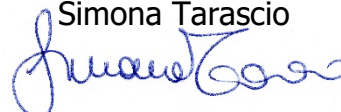
- ogni partecipante raggiungerà il punto di raduno con mezzi propri;
- l'evento si concluderà domenica 26 settembre alle ore **16.30**.

Sicure che questo invito sarà di tuo gradimento, ti inviamo i nostri più cari saluti.

Presidente
Comitato Scientifico
Donatella Bloise



Presidente
D-PROJECT APS
Simona Tarascio



**Progetto "Diabete Sempre in Marcia"
Trekking della Valle Camerte
(23-26 settembre 2021)
[CON IL PATROCINIO DELLA ASL ROMA 6]**

**ITINERARIO
(a cura di Giannermete Romani)**

Il Trekking della Valle Camerte è così chiamato perché Camerino rappresenta il punto di riferimento per spostamenti in direzione del Lago di Fiastra e degli altopiani di Montelago.

Giovedì 23 – Raduno dei partecipanti alle ore 18:00 presso l'**Eremo Beato Rizzerio** in località Coda di Muccia MUCCIA (MC); riunione introduttiva; cena e pernottamento.

Venerdì 24 – Montelago

Dati tecnici: Sviluppo km 11; Dislivello 350 m.; Tempi di percorrenza: 5 ore

Tra le Montagne d'un Appennino timido, a confine tra Umbria e Marche, si sviluppano gli Altopiani di Montelago. Il nome non lascia dubbi: in passato qui c'era un lago importante, oggi bonificato. Ma ai giorni nostri, in queste vastità, tra Inverno e Primavera si forma uno specchio d'acqua effimero che, data la sua precarietà, diventa ancora più prezioso.

Un luogo speciale, dove ammirare l'unica torbiera delle Marche, che regala un aspetto nordico a queste terre così centrali. Nei pressi dell'antico lago, i segni di popoli antichi che nel territorio conducevano le loro esistenze: terrazzamenti e tracce di fortificazioni che raccontano di agricoltura, allevamento e dura sopravvivenza.

Sabato 25 - Lame Rosse - Fiastra

Dati tecnici: Sviluppo km 7,5; Dislivello 250 m.; Tempi di percorrenza: 3,5 ore

Dalla terrazza sul lago partiremo per la nostra escursione. Boschi ombrosi sapranno rilassare i nostri sensi, gli odori di fine estate inebrieranno la giornata. Dopo l'ultimo tornante la sorpresa: guglie e pinnacoli di roccia rossa che sembrano castelli dove dimorano le anime di queste montagne. Un fenomeno erosivo ha portato alla formazione di quello che viene chiamato il "Grand Canyon" delle Marche, donandoci uno scenario unico.

Domenica 26 – Monte di Muccia

Dati tecnici: Sviluppo km 8; Dislivello 350 m.; Tempi di percorrenza: 3,5 ore

L'escursione parte direttamente dall'Eremo in cui alloggeremo per salire sulla Montagna che abbraccia il borgo di Muccia, gravemente danneggiato dal sisma dell'Ottobre del 2016. Percorrendo un sentiero che attraversa boschi e pascoli, si giunge al grande prato sommitale. Da lì si può godere di una delle vedute più spettacolari sulla vallata Camerte: di fronte a noi il possente Monte Igno, la montagna del fuoco, e più in lontananza Monte Primo, e poi dolci colline dorate, l'azzurro infinito e tutte le geometrie delle Marche centrali. Più a est svetta il profilo di Camerino, città ducale ferita anch'essa dal sisma. Unica nota di speranza, tra le crepe e l'abbandono dei vicoli di Muccia, la bella scuola donata generosamente alla comunità dalla "Andrea Bocelli Foundation" nel 2019.

Il programma potrà subire variazioni in ragione della situazione meteo e delle condizioni del gruppo.