

Nell'immaginario di un emofilico c'è sempre stato il sogno di poter fare sport, che sia calcio, pallavolo, piscina, palestra, corsa o anche belle camminate in montagna, cosa impensabile negli anni '80-'90 ma oggi, grazie agli innovativi farmaci e protocolli di profilassi anche questo limite è stato oltrepassato.

Il progetto prevede lo svolgimento del "Cammino dei pastori" lungo le vie del Tratturo, di soli emofilici in uno scenario montano, con l'ausilio di due accompagnatori esperti in Nordic Walking.



Un piccolo gruppo di emofilici, una bellissima Regione da esplorare, panorami incredibili, giornate all'aria aperta e i piatti tipici.



ASSOCIAZIONE MALATTIE RARE EMATOLOGICHE

Associazione A.M.A.R.E. onlus  
info@amareonlus.it - 392 61 96 127  
www.amareonlus.it

Formazione ed organizzazione eventi



info@albaauxilia.eu - 393 18 25 042  
www.albauxilia.eu

PROGETTO MEDICO-SCIENTIFICO  
proposto dall'Associazione A.M.A.R.E. onlus

COMITATO MEDICO:

Patrizia ACCORSI, Erminia BALDACCI,  
Clarissa BRUNO, Christian CARULLI,  
Giancarlo CASTAMAN, Alberto CATALANO,  
Patrizia DI GREGORIO, Raniero MALIZIA,  
Paola RANALLI, Cristina SANTORO,  
Giovanna SUMMA



con il contributo incondizionato di



# NORDIC WALKING

PIÙ DI 22 KM IN 3 GIORNI  
NELLA SPLENDIDA REGIONE ABRUZZO

OBIETTIVI:

BENESSERE PSICOFISICO  
INCREMENTO ATTIVITA' AEROBICA E SOCIALE  
CULTURA DEL TERRITORIO  
CONOSCENZA DELL'EMOFILIA  
AUMENTO DEL RAPPORTO MEDICO-PAZIENTE



Formazione ed organizzazione Eventi: **ALBA AUXILIA**  
info@albaauxilia.eu - www.albauxilia.eu



## Programma

### VENERDI'

- 12.00** Arrivo dei partecipanti in hotel con mezzi propri e assegnazione stanze
- 13.30** *Light lunch*
- 15.00 - 17.00** Corso di base NW su superficie piana e percorso delimitato - durata 2 ore
- 17.00 - 19.00** Liberi
- 19.00** Incontro in hotel.  
Partenza per escursione didattica NW - MOON WALKING  
Roccadimezzo, Piani di Pezza e ritorno.  
Tracciato complessivo circa 12 km, dislivello max 202 metri, strada asfaltata e sentiero ampio, adatto a tutti  
seconda parte in notturna.  
Cena al sacco fra prima e seconda parte, Zona rifugio del Lupo.

### SABATO

- 10.30** Corso di base NW su superficie piana e percorso delimitato - durata 2 ore;  
*o, in alternativa,*  
trekking didattico  
Roccadimezzo - Rovere  
Tracciato complessivo circa 6 Km, dislivello 71 m;
- 13.30** *Lunch*
- 16.45** Trekking partenza da Aielli a Celano;
- 19.30** Cena sociale presso il Ristorante "Guerinuccio"
- 23.00** Rientro in bus in hotel.

### DOMENICA

- Allenamento su superficie a circuito ed Esame finale corso di Nordic Walking.  
L'orario del corso sarà comunicato in funzione dell'orario in cui vanno liberate le stanze oppure trekking didattico fino a Pineta di San Leucio, 4,5 km complessivi, con sessione esercizi, 2 ore e 30.
- 13.00** *Lunch di commiato.*

Che voi siate allenati o meno poco importa. Camminare con amici o semplici conoscenti vi permetterà di raggiungere traguardi sempre nuovi e conoscere mondi che fino ad oggi pensavate irraggiungibili in maniera sicura ed alla portata di tutti.

Un'occasione per vivere al massimo l'emozione di una gita lungo uno dei numerosi percorsi presenti in Abruzzo.

Uno dei vantaggi di camminare con altri emofilici è che si possono percorrere lunghe distanze e salite impervie aiutati ed incoraggiati da altri emofilici. Oltretutto è risaputo che camminare è una delle attività fisiche più salutari ed ecologiche al mondo.



*Qui finisce la fantasia  
e i sogni che si facevano da bambini  
ed inizia la realtà odierna!*