



#Ride\$love



Relazione illustrativa della presentazione, con dimostrazione d'utilizzo e prove pratiche su strada, del Monopattino Sportivo (Footbike) che si terrà il 24/8/2023 alle ore 17:00 in Piazza Principe di Piemonte a Rocca di Mezzo (AQ)



La presentazione sarà effettuata dalla scrivente Associazione, affiliata all'Ente di Promozione Sportiva AICS e aderente alla Federazione Italiana Footbike (FIFB), con l'ausilio di tecnici federali e con la presenza del Presidente della FIFB Andrea De Lazzari.

La manifestazione prevede la presentazione pubblica dei progetti "Footbike nei Parchi" e "Autista Footbike in Abruzzo", la presentazione tecnica del mezzo, la dimostrazione del suo utilizzo e si concluderà, per chi lo desidera, con una prova pratica su strada con l'assistenza di un Tecnico Federale abilitato.

- Progetto "Footbike nei Parchi"

La Vallese ASD è promotrice, all'interno della FIFB, dell'utilizzo di questo mezzo sportivo allo scopo prettamente ludico-turistico principalmente, anche se non esclusivamente, rivolto alle zone parco o riserve naturali coinvolgendo le realtà locali e creando sinergie tra lo sport ed il territorio, con l'obiettivo di poter contribuire allo sviluppo del cosiddetto turismo sostenibile e di prossimità.

Questo mezzo fonde sapientemente innovazione tecnologica e tradizione utilizzando ruote da bicicletta, freni da mountain bike e telai ergonomici mantenendo intatto il movimento più naturale che ci sia: la spinta con i piedi.

Infatti il footbike è una attività sportiva a tutti gli effetti, completa, che coinvolge tutti i muscoli del corpo, per tutte le età, e che oggi sempre più viene utilizzata nelle sessioni di allenamento nell'atletica leggera, molto consigliata come alternativa al jogging, al running e al ciclismo.

Una disciplina sportiva a zero emissioni che tutti possono praticare anche anziani, persone in sovrappeso o poco allenate perché permette una più semplice ricerca dell'equilibrio, un movimento dolce e senza attrito e un minore carico sulle articolazioni.

Per questo il Footbike è il mezzo perfetto per le piccole escursioni giornaliere o per percorsi più lunghi in quanto la semplicità di utilizzo e la postura naturale eretta, che evita ogni fastidio dovuto alla sella, rendono l'esplorazione del territorio una cosa bellissima e contribuiscono alla salute e alla forma fisica dei turisti. I territori delle zone Parco si prestano perfettamente all'utilizzo di questo mezzo per la bellezza della natura che li circonda, per la fauna, per la cultura, per i prodotti tipici, per la qualità dell'aria, per la possibilità di poter fare escursioni nella natura e nel silenzio.



Vallese Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Risorgimento n. 7 - Frazione Goriano Valli

67020 Tione degli Abruzzi (AQ)

C.F. 93108070660

P.IVA 02118040662

REA CCIAA AQ-202664

Sito web: www.valleseasd.it

Tel.: +39 349 7025756 - Email: valleseasd@gmail.com - Pec: valleseasd@pec.it



#Ride\$love



- Progetto "Autista Footbike in Abruzzo"

La Federazione Italiana Footbike ha realizzato da circa due anni il progetto "Autista Footbike" a sostegno alla disabilità per il benessere fisico e psicofisico di persone affette da autismo.

Questo progetto è stato portato avanti da alcune ASD aderenti alla Federazione tutte localizzate nel nord-est dell'Italia, la zona dove la presenza della Footbike è maggiore.

La FIFB ha infatti, tra i propri obiettivi istituzionali, la divulgazione e la pratica della footbike quale mezzo di integrazione sportiva, di eliminazione delle barriere sociali, e di promozione del processo di integrazione.

Anche l'AICS ha tra i propri principali fini istituzionali la promozione dello sport per tutti e l'organizzazione di attività fisico-sportive con finalità ricreative e formative, per migliorare il benessere e per favorire la coesione sociale e miglioramento della qualità della vita.

Quindi la scrivente Associazione, che oggi è l'unica ASD aderente alla FIFB in Abruzzo, ha deciso di presentare in questa occasione il proprio progetto denominato "Autista Footbike in Abruzzo" ovvero di fare propri i contenuti e i principi del progetto originale ma localizzandolo specificamente nella Regione Abruzzo. Tale progetto intende infatti promuovere la pratica di questo sport da parte dei bambini e dei ragazzi con autismo, integrando all'interno degli usuali percorsi sportivi e negli eventi agonistici la presenza di bambini e ragazzi con autismo, rimuovendo quindi alla fonte l'idea di percorsi e competizioni sportive separati rispetto a quelli organizzati per i bambini e i ragazzi senza disabilità.

La pratica di questo sport è adatta alle peculiarità dei bambini e dei ragazzi con autismo che trovano occasione, non solo di allenare il corpo in sicurezza, senza correre rischi, ma soprattutto di socializzare, di essere coinvolti in un impegno ludico-agonistico, di raggiungere obiettivi concreti in competizione paritaria con tutti i propri coetanei.

La possibilità per i bimbi e per i ragazzi con autismo di competere al pari di coetanei senza disabilità, può rappresentare l'occasione per assottigliare sempre più ogni separazione tra gli uni e gli altri e regalare ai primi "opportunità d'impegno premiante". L'obiettivo di questo progetto è proprio quello di far appassionare i bambini e i ragazzi con autismo, nonché le loro famiglie, ad uno sport etico, inclusivo e rispettoso dell'ambiente. La footbike può diventare un importante strumento di integrazione.

Per questa ragione la Vallese ASD ha preso contatti con le Associazioni "Autismo Abruzzo Onlus" e "Camelot associazione per l'Autismo" entrambe con sede a L'Aquila, i cui responsabili saranno presenti a questo evento forse anche con la partecipazione di qualche famiglia con ragazzi e bambini.

La presentazione di questo progetto sarà anche l'occasione per concordare con le suddette associazioni un primo programma di eventi specifici che si terranno a Goriano Valli, sede della Vallese ASD, località che si presta a questo sport essendo il paese completamente in piano.



Vallese Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Risorgimento n. 7 - Frazione Goriano Valli

67020 Tione degli Abruzzi (AQ)

C.F. 93108070660

P.IVA 02118040662

REA CCIAA AQ-202664

Sito web: www.valleseasd.it

Tel.: +39 349 7025756 - Email: valleseasd@gmail.com - Pec: valleseasd@pec.it

- Presentazione tecnica della Footbike

Caratteristiche del monopattino sportivo



- Ruote pneumatiche – min 16"
- Freni indipendenti (V-brake o a disco)
- Forcella (rigida o ammortizzata)
- Pedana capiente
- Mozzi montati su cuscinetti

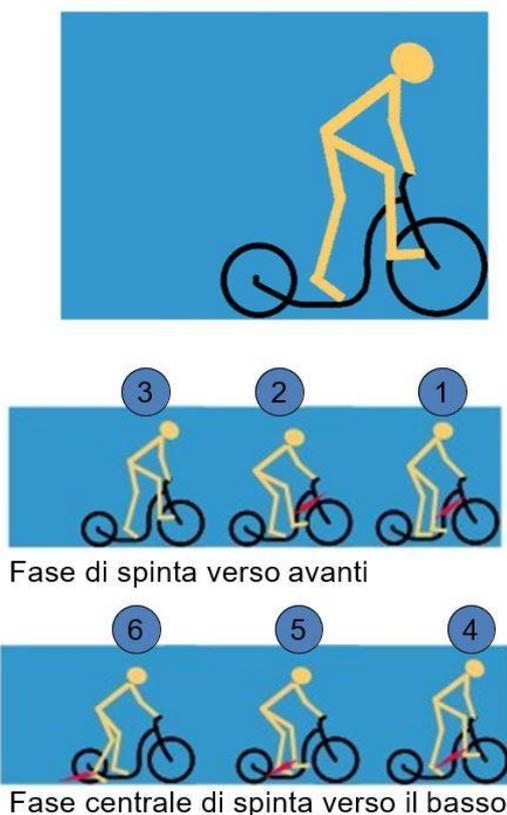
La footbike è un monopattino sportivo, molto più simile ad una bicicletta che ai tradizionali micro-monopattini a cui siamo abituati: la posizione di guida, i doppi freni, gli pneumatici e la dimensione delle ruote, fanno della footbike un nuovo mezzo di trasporto ed un attrezzo d'allenamento completo che non grava troppo sulle articolazioni.

I modelli di footbike più diffusi hanno le ruote di dimensione diverse tra di loro: quella posteriore può

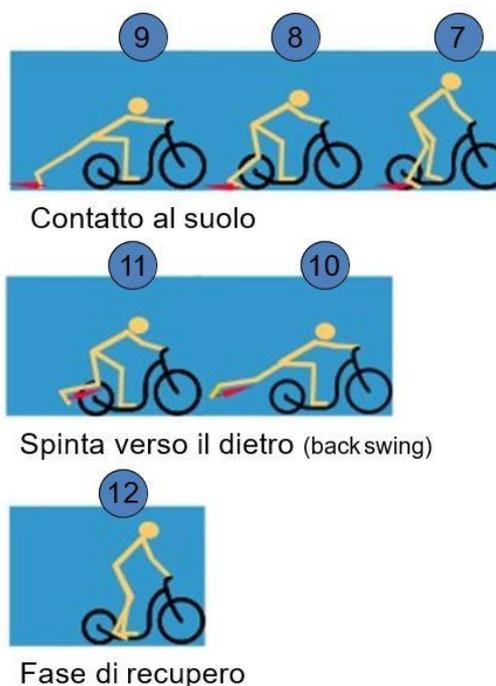
variare dai 16 ai 24 pollici ma può arrivare anche a 26 e 28 pollici, cioè della stessa dimensione di quella anteriore che può variare dai 26 pollici per i modelli fuoristrada tipo mountain bike, fino ai 28 pollici per i modelli da strada.

I materiali usati variano da modello a modello: sono disponibili telai in acciaio, alluminio, carbonio e titanio. La Footbike è usata per il trasporto quotidiano, per il fitness e le competizioni. Componentistica e accessori sono gli stessi del mercato ciclistico.

LA TECNICA DEL FOOTBIKING



Tecnica di spinta



Vallese Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Risorgimento n. 7 - Frazione Goriano Valli

67020 Tione degli Abruzzi (AQ)

C.F. 93108070660

P.IVA 02118040662

REA CCIAA AQ-202664

Sito web: www.valleseasd.it

Tel.: +39 349 7025756 - Email: valleseasd@gmail.com - Pec: valleseasd@pec.it

La footbike viene spinta tramite delle pedate a terra, a gambe alternate. Il movimento è molto fluido, parte dai muscoli più importanti del corpo umano (glutei e addominali), coinvolge tutto il corpo, sviluppa l'estensione massima delle gambe, la flessione del ginocchio e della caviglia.

La gamba che spinge e quella d'appoggio, che sostiene la spinta, svolgono azioni abbastanza differenti ma, se il loro lavoro viene scambiato ogni 3-6 passi a seconda della pendenza, allora entrambe le gambe godono dei benefici di entrambi i tipi di flessione e rotazione. I muscoli impiegati nella footbike sono gli stessi che vengono usati sia nella corsa che nella bici, ma senza stress per le articolazioni e per la schiena.



LE CATEGORIE

A livello di regolamento sportivo IKSA, oltre alla suddivisione tra genere maschile e femminile, sono previste, in base alla fascia d'età, le seguenti categorie: kids (6-12 anni), cadets (13-15 anni), juniors (16-17 anni), seniors (18-44 anni), masters/veterans (over 45).

Le specialità:

- Individuale Sprint, su pista della lunghezza di 200/2000 metri
- Individuale Breve Distanza – Criterium Race, su circuito stradale di una lunghezza da 10 a 20 km, con partenza in massa
- Individuale Lunga Distanza – Endurance Race, su circuito stradale di una lunghezza da 20 a 50 km, con partenza in massa
- Individuale Ultra Marathon Race, gare su lunghe distanze fino a 250 km
- Staffetta a Squadre – Relay Race, su circuito della lunghezza di 400/1500 metri da ripetersi, a staffetta, per durate tipicamente di 1 ora, ma con punte massime fino a 24 ore. Le squadre possono essere composte da un minimo di 2 persone fino a un massimo di 5 a seconda del tipo di gara.
- X-Country, su percorsi fuoristrada similmente alla MTB, con monopattini dotati di ammortizzatori e ruote tassellate.

LA FOOTBIKE NEL MONDO

In Europa, dove la Footbike ha avuto la sua origine, è molto diffuso in Olanda e in Repubblica Ceca, ma si pratica anche in Danimarca, in Finlandia, in Francia, in Germania, in Gran Bretagna, in Slovacchia e in Svizzera.

Nel resto del mondo è praticato in modo significativo negli Stati Uniti, in Canada e in Australia, con alcune presenze anche in Sud America e in Giappone.

L'organizzazione internazionale che sovrintende all'organizzazione dei World Championships, degli European Championships e dell'Eurocup è l'IKSA – International Kicksled and Scooter Association, con sede in Repubblica Ceca.

Vallese Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Risorgimento n. 7 - Frazione Goriano Valli

67020 Tione degli Abruzzi (AQ)

C.F. 93108070660

P.IVA 02118040662

REA CCIAA AQ-202664

Sito web: www.valleseasd.it

Tel.: +39 349 7025756 - Email: valleseasd@gmail.com – Pec: valleseasd@pec.it

UNA PRATICA SEMPRE PIU' DIFFUSA

Un numero crescente di atleti usa il monopattino come parte fondamentale del proprio allenamento e partecipa attivamente alle gare di footbiking. Gli allenamenti intensi favoriscono un eccellente benessere cardiovascolare e aerobico e generano una grande quantità di stamina muscolare in molti gruppi muscolari. Poiché la posizione di corsa è dinamica e non statica, non vincola l'atleta al mezzo, e poiché l'impatto del piede sul terreno non è violento né traumatico, se fatto con la giusta tecnica, gli allenamenti o le attività intensive minimizzano i comuni traumi associati alla corsa e i fastidiosi e assillanti dolori al collo, alla schiena, alla zona lombare, alle natiche connessi al ciclismo.



Per quanto riguarda l'utilizzo sportivo con i cani, la footbike è ideale per l'allenamento delle razze da lavoro: lo sforzo sinergico e paritetico tra conduttore ed animale, la sicurezza a bordo e la dinamica, fanno preferire la footbike alla bicicletta, ma anche alla corsa, proprio perché non ha lo stesso impatto traumatico sulle articolazioni e i cani si divertono insieme ai propri conduttori.

Per la pratica in montagna, invece, si usano footbike più pesanti che montano forcelle da DH: la posizione simile a quella dello snowboard, l'assenza di telaio, la libertà di movimento danno la possibilità a tutti di provare l'ebbrezza della discesa, in sicurezza: la vacanza in montagna può essere molto divertente, anche d'estate, grazie alla footbike.



I VANTAGGI DELLA FOOTBIKE

- Non avendo né catena né cambio, è un mezzo pulito; è leggero e può essere facilmente trasportato.
- Avendo la pedana a 5 cm da terra, può essere usata da chi non ha equilibrio
- Con i suoi due freni indipendenti, è un mezzo sicuro anche in mezzo alla gente

- Adesioni

Al momento hanno garantito la loro presenza le seguenti autorità:

Consiglieri Regione Abruzzo: Pierpaolo Pietrucci e Americo Di Benedetto

Consigliere Provincia dell'Aquila e Sindaco del Comune di Acciano (AQ): Fabio Camilli

Direttore del Parco Regionale Sirente Velino: Iginio Chiuchiarelli

Presidente Comunità del Parco Regionale Sirente Velino: Mario Cercarelli

Sindaco del Comune di Rocca di Mezzo (AQ): Mauro Di Ciccio

Sindaco del Comune di Tione degli Abruzzi (AQ): Stefania Mariani

Presidente della Federazione Italiana Footbike (FIFB): Andrea De Lazzari

Presidente AICS Abruzzo: Andrea Padovani

Presidente AICS Comitato Provinciale L'Aquila: Gianni Padovani

Vallese Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Risorgimento n. 7 - Frazione Goriano Valli

67020 Tione degli Abruzzi (AQ)

C.F. 93108070660

P.IVA 02118040662

REA CCIAA AQ-202664

Sito web: www.valleseasd.it

Tel.: +39 349 7025756 - Email: valleseasd@gmail.com - Pec: valleseasd@pec.it



#Ride\$love



- Patrocini già ottenuti:

Consiglio Regione Abruzzo
Provincia dell'Aquila
Parco Regionale Sirente Velino
Comune di Rocca di Mezzo
Comune di Tione degli Abruzzi
FIFB - Federazione Italiana Footbike
AICS - Associazione Italiana Cultura e Sport

- Informazione e comunicazione sulla iniziativa:

Inserimento sul Cartellone iniziative mese di Agosto della Pro Loco di Rocca di Mezzo (già avvenuto)
Inserimento sul Cartellone iniziative mese di Agosto della Vallese ASD (già avvenuto)
Comunicazioni sui canali Social della Associazione e degli altri Enti Coinvolti
Lettere e email per inviti istituzionali
Redazionali sui quotidiani online e cartacei
Locandine specifiche

Vallese Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Risorgimento n. 7 - Frazione Goriano Valli
67020 Tione degli Abruzzi (AQ)
C.F. 93108070660
P.IVA 02118040662
REA CCIAA AQ-202664
Sito web: www.valleseasd.it
Tel.: +39 349 7025756 - Email: valleseasd@gmail.com – Pec: valleseasd@pec.it