



# WAY UP 2025

SETTIMANE DI SPORT E AVVENTURA PER  
GIOVANI ADULTI CON UNA DIAGNOSI  
ONCOLOGICA

Ritiro gratuito in Trentino  
dedicato a giovani adulti (18-45 anni)

INFO:

[associazionecampobase.org/wayup](http://associazionecampobase.org/wayup)  
[connect@associazionecampobase.org](mailto:connect@associazionecampobase.org)

UN PROGETTO DI:





# WAY UP 2025

## INFORMAZIONI SUL PROGRAMMA



# Panoramica

<i>Cos'è Way UP?</i>	Way Up è un programma GRATUITO aperto a giovani adulti che desiderano vivere la magia delle Dolomiti. Questa avventura di una settimana è caratterizzata da escursioni alpine, esplorazioni all'aria aperta e attività creative di gruppo da fare insieme ad altri mitici avventurieri. Il programma offre alle persone che hanno o hanno avuto una diagnosi oncologica l'opportunità di (ri)scoprire le proprie capacità fisiche e la propria autonomia e conoscere altre persone che hanno vissuto esperienze simili in un ambiente stimolante e accogliente. Su scala più ampia, Way Up lavora per sfidare i tabù culturali che circondano la malattia e il bisogno individuale di supporto psicologico durante un'esperienza simile.
<i>Cos'è Campo Base?</i>	Associazione Campo Base ETS è un'ente del terzo settore con sede a Castel Campo, in Trentino. Organizza campi residenziali e ritiri per adulti, bambini e famiglie, con l'obiettivo di creare programmi di empowerment che favoriscano la crescita personale, aumentino l'autostima e creino una rete di supporto per i partecipanti.
<i>Date del progetto</i>	Sessione Arrampicata : 18-24 Maggio 2025 Sessione Multisport : 8-14 Giugno 2025 Sessione Creativity : 1-5 Ottobre 2025
<i>Chi è lo staff?</i>	Campo Base collabora con volontari formati assieme a professionisti del settore. Guide alpine e istruttori accompagneranno i partecipanti durante escursioni e attività.
<i>Cosa è incluso?</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tutti i pasti (esclusi quelli consumati durante il viaggio di A/R)</li><li>• Alloggio</li><li>• Tutte le attività</li><li>• Bus navetta da/per la stazione di Trento nei giorni di arrivo/partenza</li></ul>
<i>Criteri</i>	Le sessioni di Way Up è aperto a un massimo di 15 partecipanti. I candidati devono avere un'età compresa tra 18 e 45 anni e aver ricevuto una diagnosi di cancro dopo i 15 anni. I partecipanti devono essere in grado di impegnarsi per l'intera settimana di programma. I nostri programmi sono creati su misura per i partecipanti, e non sono richieste particolari abilità sportive. Il nostro obiettivo è offrire ai partecipanti l'opportunità di provare cose nuove in un ambiente sicuro.

# CASTEL CAMPO

## IL NOSTRO CAMPO BASE





# Informazioni su Castel Campo

La settimana di Way Up si svolge a Castel Campo, in Val Giudicarie, Trentino. Questo castello secolare ospita un'azienda agricola biologica, è una proprietà privata e sarà ad uso esclusivo dei partecipanti.

Immerso nella foresta, questo maniero antico è ideale per staccare dal rumore quotidiano della vita di tutti i giorni ed è un posto dove possiamo riconnetterci con l'ambiente naturale e i suoi ritmi.

Alle pendici delle Dolomiti e a 20 km dal Lago di Garda, Castel Campo è la location ideale per creare una comunità di persone desiderose di esplorare insieme l'ambiente circostante e la cultura unica di questa zona.

Visita [www.castelcampo.com](http://www.castelcampo.com) per saperne di più.

<i>Alloggi</i>	Tutti i partecipanti alloggeranno a Castel Campo. E' importante sapere che non è disponibile una connessione WI-FI al castello. Vi chiediamo di organizzare le vostre esigenze personali e lavorative in modo da poter (quasi) completamente disconnettervi dalla tecnologia per questa settimana. Alcune delle camere potrebbero essere condivise con altri ospiti
<i>Pasti</i>	La colazione, il pranzo e la cena verranno preparati dalla cucina di Castel Campo e serviti in loco o durante le nostre escursioni. Vi preghiamo di comunicare eventuali restrizioni dietetiche/allergie nella vostra domanda di ammissione.
<i>Come arrivare</i>	Castel Campo si trova a 40 minuti da Trento, e 25 minuti da Riva del Garda, vicino al paese di Fivave' e le Terme di Comano. L'aeroporto più vicino è Verona (VRN). Dopo la conferma dei partecipanti creeremo un gruppo WhatsApp dove ci si potrà accordare per passaggi o per viaggiare insieme.  Google Maps: <a href="https://maps.app.goo.gl/dp5Syc4Asibv5HGp6">https://maps.app.goo.gl/dp5Syc4Asibv5HGp6</a>



**CAMPO  
BASE**

# IL PROGRAMMA





# Sessione Arrampicata

La sessione arrampicata è una settimana dedicata alla montagna dove i partecipanti possono imparare le basi dell'arrampicata sportiva e sperimentare uscite su roccia in sicurezza. Guidati da una guida alpina e istruttori qualificati, i partecipanti impareranno le tecniche di progressione, sicurezza e nodi.

Oltre al soggiorno a Castel Campo, questa settimana includerà due giorni in montagna e un'esercitazione di orienteering/sfida di squadra. La settimana prevede anche diverse sedute rilassanti di yoga, in modo da poter lavorare ulteriormente su equilibrio e corporalità. Nessuna esperienza pregressa richiesta.

Il programma verrà adattato al gruppo e alle condizioni meteorologiche, ma di seguito è riportato un programma di massima:

DAY 1	Arrivi Visita del castello
DAY 2	Yoga Incontro con le Guide
DAY 3	Arrampicata in parete Yoga a lume di candela
DAY 4	Arrampicata in parete Notte in un rifugio
DAY 5	Sfida di Orienteering Ritorno al Castello
DAY 6	Tempo libero Chiusura
DAY 7	Partenze



## Sessione multisport

La sessione multisport offre un programma dove ogni giorno è diverso, con attività guidate da istruttori come escursionismo, vela, arrampicata su roccia all'aperto, tiro con l'arco, rafting, cucina, bushcraft e dinamiche di teambuilding. Nessuna esperienza pregressa richiesta.

Oltre al soggiorno a Castel Campo, questa settimana includerà una notte in un rifugio alpino. Questo è un modo unico per vivere le montagne e le loro comunità.

Il programma verrà adattato al gruppo e alle condizioni meteorologiche, ma di seguito è riportato un programma di massima:

Giorno 1	Arrivi Visita del castello
Giorno 2	In barca a vela sul lago di Garda
Giorno 3	Tiro con l'arco Yoga
Giorno 4	Arrampicata sportiva Notte in un rifugio
Giorno 5	Ritorno al castello Laboratorio creativo
Giorno 6	Rafting su Fiume Noce
Giorno 7	Partenze dopo pranzo





# Sessione Creativa

La sessione creativa è dedicata al gioco e al colore, con attività guidate da insegnanti, artisti e artigiani.

L'obiettivo di questo percorso è quello di conseguire una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità, per tornare a prendersi cura di se stesse riscoprendo le proprie passioni e le proprie capacità in ambito creativo e relazionale. Attraverso la condivisione in gruppo, esercizi individuali e laboratori, si sperimentano

Il programma verrà adattato al gruppo e alle condizioni meteorologiche, ma di seguito è riportato un programma di massima:

Giorno 1	Arrivi Visita del castello
Giorno 2	Sessione di Arte Terapia Riconoscere e cucinare piante e erbe commestibili
DAY 3	Uscita di Canyoning Giochi Teatrali
DAY 4	Meditazione Mattutina Sfida a squadre/ Caccia al Tesoro
DAY 5	Chiusura Ripartenze





# Per partecipare

Le domande di partecipazione sono scaricabili in pdf o .doc dal sito [www.associazionecampobase.org/wayup](http://www.associazionecampobase.org/wayup) . Il Modulo A va compilato dal partecipante mentre il Modulo B deve essere completato dal medico di base o oncologo del partecipante. I moduli completati vanno successivamente inviati a : **connect@associazionecampobase.org**

Una volta ricevuti i moduli verranno valutati dallo staff di Campo Base e dal nostro personale medico di riferimento.

Campo Base conta di potervi dare una risposta sulla vostra ammissione entro 15 giorni dalla scadenza fissata per l'invio dei moduli. Potrebbe essere richiesto un colloquio telefonico con i coordinatori del programma/cordinatrice sanitaria prima di una conferma finale.

Le domande che inizialmente non saranno accettate verranno inserite in una "lista d'attesa" e, qualora si liberino uno o più posti successivamente, sarà nostra cura contattarvi quanto prima per proporvi la partecipazione.

<i>Sessione Arrampicata</i>	Scadenza Moduli: rimandare a <a href="mailto:contact@associazionecampobase.org">contact@associazionecampobase.org</a> entro il <b>130 Marzo 2025</b> conferma entro: <b>30 Marzo 2025</b>
<i>Sessione Multisport</i>	Scadenza Moduli: rimandare a <a href="mailto:contact@associazionecampobase.org">contact@associazionecampobase.org</a> entro il <b>30 Marzo 2025</b> conferma entro: <b>10 Aprile 2025</b>
<i>Sessione Creativity</i>	Scadenza Moduli: rimandare a <a href="mailto:contact@associazionecampobase.org">contact@associazionecampobase.org</a> entro il <b>30 Giugno 2025</b> conferma entro: <b>10 Luglio 2025</b>

# Grazie!



**CAMPO  
BASE**