



“UN MIGLIO PER L’AUTISMO – IO NON CORRO DA SOLO”: DOMENICA 6 GIUGNO LA CORSA NON COMPETITIVA DOVE PARTECIPARE SIGNIFICA GIA’ VINCERE **Giunta alla seconda edizione, la manifestazione, organizzata dall’A.S.D. Autismo e Sport Onlus di Torino, vuole unire in una giornata di sport e condivisione atleti affetti d’autismo e atleti normodotati. La corsa sarà preceduta, sabato 5 giugno, da un Convegno dedicato ai rapporti tra sport, autismo e alimentazione**

Sensibilizzare l’opinione pubblica sul tema dell’autismo e sull’importanza della pratica sportiva per le persone affette da questa patologia. Coinvolgere ragazzi autistici e runners normodotati in una giornata di sport senza barriere all’aria aperta, all’insegna dell’inclusione e dello stare insieme anche se a distanza. Ribadire l’importanza dello sport come elemento aggregante, capace di emozionare e di unire senza distinzioni.

Sono questi gli obiettivi principali che si prefigge **“Un Miglio per l’autismo”** la manifestazione sportiva non competitiva organizzata dall’**A.S.D. Autismo e Sport Onlus** in programma **domenica 6 giugno** e che, dopo un anno di stop dovuto all’emergenza COVID, giunge alla sua seconda edizione.

L’evento è **aperto a tutti** e si svolgerà in modalità **“virtuale” e diffusa** nel rispetto di una situazione sanitaria ancora critica e per la sicurezza delle persone considerate più a rischio.

Tutti coloro che vorranno prendere parte alla corsa virtuale da qualsiasi luogo d’Italia potranno iscriversi su www.unmiglioperlautismo.net o sulla piattaforma *Endu.net* e riceveranno il pettorale da stampare e indossare in occasione della corsa unitamente al ‘pacco gara’.

Nella mattinata di domenica 6 giugno verrà dato il via alla corsa e i partecipanti avranno il compito di percorrere il **“miglio”**, pari a 1609 metri, nel luogo preferito (direttamente su pista, per strada, nel parco cittadino o anche solo nel salotto di casa propria), nel modo che più si adatta alle loro possibilità (correndo, camminando, in bicicletta etc) e, soprattutto, seguendo il proprio ritmo, senza fretta o vincoli di orario. L’importante sarà inviare una foto o un video con il pettorale a corsa terminata per certificare la propria partecipazione a questa giornata ricca di emozioni.

Oltre ai fondamentali valori di condivisione nel raggiungimento di un risultato comune e di unione, anche se a distanza, tra atleti affetti da autismo e atleti normodotati, la partecipazione a un **“Un Miglio per l’autismo”** darà un contributo concreto: il ricavato, infatti, andrà a supporto dell’**A.S.D. Autismo e Sport Onlus per l’organizzazione delle proprie iniziative a supporto delle persone con autismo.**

A fare da preludio alla giornata di sport, **sabato 5 giugno**, a partire dalle 15, si svolgerà il convegno **“Autismo: benefici dalla corsa e da una corretta alimentazione”** in diretta streaming sulla piattaforma *GoToMeeting*. Una tavola rotonda che, alla presenza di tecnici della corsa, esperti di autismo, medici dietisti, psicologi dello sport, coach, atleti che pur

con problemi fisici hanno raggiunto importanti traguardi sportivi, insieme agli allenatori e alla psicologa dell’A.S.D. *Autismo e Sport Onlus*, indagherà su come la pratica sportiva possa essere una risposta all’autismo, sia dal punto di vista fisico, sia da quelli psicologico e sociale. Su come la corsa nello specifico, libera da questioni puramente tecniche e senza finalità competitive, possa coinvolgere e rendere partecipi anche le persone affette da autismo contribuendo ad abbattere un’invisibile barriera storica.

*“Quando nel 2019 abbiamo organizzato la prima edizione de “Un Miglio per l’autismo” siamo rimasti favorevolmente stupiti dall’ottima risposta da parte di tante persone entusiaste di partecipare a un evento senza alcun tipo di barriere – **Racconta Massimo Aureli, Presidente di Autismo e Sport Onlus** – Dopo lo stop forzato del 2020, non potevamo rinunciare anche quest’anno, avrebbe significato arrendersi e chiuderci in noi stessi. Abbiamo quindi fatto uno sforzo in più e siamo riusciti ad organizzare la manifestazione in una forma virtuale e diffusa. Per le persone affette d’autismo, infatti, iniziative come la nostra sono fondamentali perché aprono delle porte. Sicuramente una porta verso l’attività sportiva, a loro spesso preclusa, che grazie “Un Miglio per l’autismo” li mette addirittura sullo stesso piano delle persone normodotate. Ma anche e soprattutto un’importante porta verso la socialità e l’inclusione, che in quest’ultimo anno di emergenza sanitaria è stata loro sbarrata come mai in passato”.*

Un “Miglio per l’autismo” è organizzato da **A.S.D. Autismo e Sport Onlus** con il patrocinio della **Città di Torino** e con il prezioso supporto di **Autocentauro**, da sempre vicina alle iniziative dell’Associazione, e di **UISP** (Unione Italiana Sport per tutti) Piemonte.

Per informazioni

Massimo Aureli 336 883148

L’A.S.D. Autismo e Sport Onlus nasce a Torino nel 2013 con l’obiettivo di avviare attività sportive strutturate per le persone affette da spettro autistico. Identifica nella pratica sportiva lo strumento funzionale al benessere fisico, all’acquisizione di tecniche specifiche di allenamento, alla valorizzazione delle potenzialità ed al miglioramento delle autonomie personali delle persone con autismo.

Dal 13 marzo 2013 Autismo e Sport Onlus ha attivato lezioni di corsa aperte a tutte le persone con autismo di ogni età e gravità. I corsi di atletica si tengono a Torino nelle piste indoor e outdoor dello Stadio Primo Nebiolo e presso il campo sportivo di Borgaretto (TO)

Grazie all’efficace lavoro di allenamento svolto in questi anni, gli atleti hanno potuto partecipare a competizioni sportive dilettantistiche per normotipici. In questo, Autismo e Sport è tra le poche associazioni che si propone di **allenare gli atleti per la partecipazione ad eventi per normotipici e non per disabili**: da qui passa la vera integrazione e l’aumento dei benefici su autostima, sicurezza, gratificazione...

Come ben illustra il Direttore tecnico Pietro Cristini nel suo libro “Essere corsa” *“L’attività sportiva per i disabili mentali (...) è una sorta di farmaco invisibile proveniente dal fare sport, dal correre ed*

in grado di agire nel profondo, cambiando il quadro di riferimento psicologico del praticante. Innanzitutto trasmettendogli la sensazione di essere capace di muoversi in modo altro, ma comunque in grado di esprimere una sequenza di atti atletici, di relazionarsi con altri per cercare di uscire dalla propria sofferenza e disagio, rafforzando la propria autostima o, semplicemente, attivandola”.

Una giornata di sport da vivere senza barriere

Sancita dall'Assemblea Generale dell'ONU nel 2007, ricorre ogni anno, il 2 Aprile, la Giornata Mondiale della Consapevolezza dell'Autismo (World Autism Wareness Day). Per celebrarla eventi di diverso genere vengono organizzati in tutto il mondo: convegni, cerimonie, concerti, festival del cinema, culminando nella caratteristica illuminazione blu che per la ricorrenza contraddistingue i principali monumenti delle Città.

Non una scelta casuale: il colore blu è, infatti, associabile all'acqua (elemento essenziale, quanto prezioso per la vita, che si plasma e si adatta a tutte le forme vitali, incontenibile e dirompente) ; quello che più degli altri si presta ad diventare emblema dei disturbi dello Spettro Autistico per attirare l'attenzione della gente e per sensibilizzarla a quello che è diventato un “problema” sociale, mondiale, di sempre più vaste dimensioni.

Con la stessa finalità, a partire dal 2019, Autismo e Sport Onlus di Torino organizza, a livello territoriale (con la speranza di estenderla in futuro anche sul piano nazionale ed internazionale) un altro giorno dedicato sempre alla consapevolezza sull'autismo ma caratterizzato da una precisa valenza sportiva. Nasce così l'idea dell'evento “Un Miglio per l'Autismo” manifestazione sportiva espressione di uno sport senza barriere pensata come occasione di partecipazione per ragazzi autistici e runners normodotati che il prossimo 6 Giugno correranno sulla stessa pista “virtuale”.

Il Miglio

La scelta del miglio, distanza inconsueta nelle riunioni di atletica leggera che si disputano in Italia, è legata ad una data che è diventata storica. Nel 1954, precisamente il 6 Maggio, ad Oxford un certo Roger Bannister, medico specializzando in neurologia (materia in cui parecchi anni dopo, negli Usa, fu insignito di un importante premio per le sue ricerche) abbatté un limite ritenuto da molti tecnici di allora invalicabile: scendere sotto i 4 minuti (1609 metri circa), distanza simbolo dei mezzofondisti anglosassoni. Una vera impresa atletica, capolavoro di preparazione mentale, in grado di abbattere un muro considerato invalicabile, portato a termine con grande determinazione. Successivamente altri atleti, sulla spinta del suo esempio, riuscirono a realizzare continui tempi inferiori a quel 3'59" 4/10 realizzato da Roger, un vero precursore.

Autismo e Sport onlus non ha mancato di ispirarsi all'impresa di Roger, deceduto nel 2018 all'età di 90 anni, ricavandone stimolo per rendere possibile l'inserimento di ragazzi autistici nel mondo dello sport. Una sfida impegnativa sotto l'aspetto atletico e umano che fa riferimento a un evento verificatosi 66 anni diventato simbolo per non considerare nessun limite o ostacolo come insuperabile adottando abili mezzi formativi e con il fondamentale apporto di istruttori motivati e qualificati sul piano professionale supportati da competenze interdisciplinari.