

La maratonina di Varenne alla nona edizione con 900 partenti e con la partecipazione di un atleta autistico che l'ha conclusa con il tempo di 1'54' 40" (media km 5' 27")

Oggi grande giornata di sport in quel di Vigone che la Podistica Vigonechecorre sa organizzare per la nona volta con grande spolvero ed efficienza offrendo un tracciato originale ed allo tesso tempo molto tecnico. Una maratonina fortunatamente non guastata dalla pioggia svoltasi con clima quasi ideali con ben 900 concorrenti al via a conferma della sua attrattività. Lo speaker Mauro Riba si è spinto, non sbagliando, a definirla internazionale e non solo nazionale per via della partecipazione di atleti provenienti fuori dai confini nazionali che hanno fatto registrare tempi di alto livello tecnico. In questa colorata kermesse ha preso il via Gabriele T. atleta autistico di 23 anni che da cinque è inserito nel **Progetto corsa** gestito da **Autismoesport Onlus di Torino** a coronamento di una costante crescita atletica e comportamentale particolarmente significativi negli ultimi tre anni che brevemente vogliamo ricordare. L'ora su pista a Borgaretto percorrendo in solitaria con il solo incitamento della sua coach, Francesca Amè ben 11km e 315 metri, la bella prestazione nella Tuttadritta a Torino del 2017 con un tempo di riguardo ed oggi con un 1h e 55' alla media di 5'30" al km. Quest'anno il team che lo supporta (allenatrice e psicologa oltre al direttore tecnico) ha impostato la preparazione per questo appuntamento primaverile con una attenzione alle lunghe distanze ed intensificando le sedute di allenamento su pista portandole a tre alla settimana pur con qualche eccezione. In particolare si è fatto, in parte, tesoro delle teorie del Dr E. Van Aaken che, ancora una volta, hanno dimostrato la loro indiscussa validità seppur formulate molti anni addietro. Il lavoro di preparazione atletica, come per gli altri ragazzi che fanno parte del **progetto corsa** è individualizzato e costruito sulle caratteristiche tecniche di ogni partecipante. Per Gabriele, poco portato per i lavori veloci, ci si è orientati a ripetere distanze da fondisti con intervalli attivi a normale passo di andatura con tempi progressivamente e lievemente decrescenti. Solo nell'ultima parte, quella della cosiddetta rifinitura, si sono accorciate le distanze aumentando la velocità di esecuzione. E' da sottolineare il fatto che la sua allenatrice oltre a curarne la necessaria ed indispensabile preparazione atletica, avvalendosi della sua specifica preparazione professionale, è riuscita ad instaurare un feeling che le permette di guidarlo con empatia a realizzare gli obiettivi stabiliti.

Per tutto il team coinvolto nel progetto il cui obiettivo è quello di abbattere le barriere che tengono questi ragazzi lontani dalla pratica sportiva e dalla normale socialità a cui ogni individuo avrebbe diritto è un giorno di gioia. E proprio oggi vogliamo affermare con forza come sia necessario non arrendersi di fronte a stereotipi o normali modi di pensare o al " non si può fare ". L'esempio a cui noi guardiamo è quello straordinario atleta inglese Dr Roger Bannister che nel 1954 scese sotto i 4 minuti nella distanza del miglio abbattendo una storica barriera. Anche allora si credeva, ed a crederlo erano fior di tecnici, che era pressochè impossibile. Da allora si è continuato a migliorare il suo record con prestazioni via via sempre più sensazionali. Senza la tenacia e la forza mentale di Roger che per primo ha creduto possibile l'impresa , tra l'altro ottimo medico, proba bilmente anche gli altri atleti si sarebbero fermati davanti alle solite colonne d'Ercole innalzate da chi non riesce a guardare oltre il presente. Oggi crediamo che Gabriele con la sua corsa in questa suggestiva maratonina abbia

gridato ai tanti ragazzi autistici che con perseveranza si può andare lontano e raggiungere gratificanti obiettivi pur gravati del peso della sindrome autistica. Grazie Gabriele.

Post comunicato : un grazie al Presidente della Vigonechecorre, Beppe Audenino, per l'accoglienza riservata al team di Autismoesport ed allo speaker Mauro Riba che con la sua ineguagliabile diretta ha avuto parole di incoraggiamento per Gabriele.

Vigone 6 Maggio 2016

Firmato : Pietro Cristini direttore tecnico Autismo e sport onlus

www.esserecorsa.it