

Sportissima si espande nel Luganese



30 minuti di sport
per star bene con sé stessi

Nata nel 2005 in occasione dell'Anno internazionale dello sport, Sportissima è una giornata cantonale interamente dedicata allo sport, il cui obiettivo è quello di promuovere e diffondere l'interesse per il movimento a beneficio del proprio benessere e della propria salute. Fare sport fa bene: mezz'ora di attività fisica è il fabbisogno giornaliero necessario per mantenersi in forma. Su questo principio si basa Sportissima, che propone una serie di percorsi nell'ambito dei quali ci si può cimentare in diverse discipline sportive. Al compimento di 30 minuti di attività fisica, i partecipanti ricevono in omaggio un telo mare offerto dal Fondo Sport-Toto del Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport del Cantone Ticino. L'evento si svolgerà *domenica 13 settembre*, dalle ore 9.30 alle 17, in sei località: Bellinzona (piscina comunale), Biasca (pista di ghiaccio), Capriasca (centro sportivo Capriasca e Val Colla a Tesserete), Li-



gornetto (Oratorio), Lugano (area di Cornaredo) e Tenero-Contra (centro sportivo nazionale della gioventù). La manifestazione è gratuita, non competitiva e aperta a tutti i cittadini di ogni età.

Cosa succede nel nostro distretto

La novità di quest'anno è il coinvolgimento del Dicastero sport della città di Lugano, che – a fianco dei percorsi Sportissima – organizza una giornata di porte aperte sullo sport, come pure l'adesione di una nuova località: Capriasca.

Ambidue i Comuni si sono impegnati a sviluppare un fitto programma di attività collaterali da proporre oltre ai tradizionali percorsi Sportissima. Sia il programma di Lugano, sia quello di Tesserete sono stati messi a punto con la preziosissima collaborazione di diverse società sportive presenti sul territorio: a Lugano hanno aderito 36 società su 114 e a Tesserete 13 su 16. Vi è dunque stato un buon riscontro, che ha permesso di mettere in piedi un programma variato e interessante per ogni fascia d'età.

A Lugano oltre 30 sport da provare!

A Lugano, oltre agli 11 percorsi Sportissima, si è voluto organizzare una giornata di porte aperte sullo sport con la possibilità di provare altre 23 discipline: dal wakeboard al tennis, dal calcio al golf, dalla scherma al rugby. L'offerta è molto ampia e variegata, in modo da rispondere ai gusti di tutti; l'intento è quello di creare una grande festa dello sport, dove poter vivere emozionanti e particolari esperienze sportive, rivolte a tutti: giovani e meno giovani, uomini, donne e bambini, imprenditori/imprenditrici e casalinghe/casalinghi. Sarà inoltre possibile assistere alle esibizioni di 15 diverse discipline con alcuni atleti e testimonial delle società sportive di Lugano, come ad esempio i giocatori del FC Lugano e Siro Bortolin, campione svizzero di ginnastica artistica nel 2008. Presso l'entrata principale dello stadio di Cornaredo, oltre all'Info-point, ci saranno le bancarelle delle società sportive e gli stand di presentazione di alcuni imminenti manifestazioni, in particolare: i Mondiali di ciclismo di Mendrisio (23-27 settembre), presso il cui stand sarà possibile acquistare i pins per aver accesso gratuito ai trasporti pubblici (FFS Lugano-

Molte le iniziative sviluppate dal Dicastero sport della città di Lugano e dal Comune di Capriasca in collaborazione con le società sportive locali.



Chiasso) e alle gare; la BricoStraLugano, presso il cui stand sarà possibile iscriversi alla competizione, che si svolgerà il week-end successivo (19 e 20 settembre); i Campionati svizzeri di pattinaggio artistico, che si svolgeranno alla Resega dal 10 al 12 dicembre, e i campionati europei di inline hockey, che si svolgeranno al Palamondo di Cadempino dal 23 al 25 ottobre. Anche l'area degli stand è intesa come interattiva: oltre alle normali bancarelle, dove sarà possibile raccogliere informazioni, acquistare gadget, ecc., vi saranno dei simulatori con la possibilità di provare alcune particolari attività, come ad esempio la vela e il canottaggio.

In Capriasca: il piacere di essere immersi nel verde

Nella splendida cornice del centro sportivo di Capriasca e Val Colla sarà possibile effettuare ben 14 percorsi Sportissima, a fianco dei quali si potranno provare diverse altre attività sportive, come acquagym, acquabike, skater e tennistavolo. Vi saranno inoltre delle dimostrazioni di ginnastica artistica e ritmica e saranno presenti tre testimonial d'eccezione: la nuotatrice Maria Ugolkova che ha partecipato ai recenti Campionati del mondo di Roma, e le marciatrici Marie Polli (presenza ai Giochi olimpici di Atene 2004, ai Campionati del mondo di Osaka 2007 e Berlino 2009) e la sorella Laura, che ha preso parte a diverse edizioni della Coppa del mondo di marcia.



Programma dei percorsi per Sportissima Capriasca

Attività	Descrizione	Luogo
Camminata-Walking	percorso misurato nel bosco di San Clemente, 3 tragitti: corto (2.7 km), medio (5.4 km) e lungo (7.7 km)	centro sportivo
Camminata-Nordic Walking	percorso misurato nel bosco di San Clemente, 3 tragitti: corto (2.7 km), medio (5.4 km) e lungo (7.7 km)	centro sportivo
Corsa-Jogging	tre percorsi: percorso di 4 km, corsa su pista, percorso misurato nel bosco di San Clemente (medio 5.4 km e lungo 7.7 km)	centro sportivo
Corsa di orientamento	giochi orientistici per bambini, ragazzi e adulti alle prime armi con cartina e bussola	centro sportivo
Mountain Bike	tre percorsi: percorso di 5,5 km / itinerario centro sportivo-capanna Monte Bar (13.5 km, dislivello 1085 m) / percorsi cronometrati individuali Tesserete-capanna Monte Bar e Tesserete-Cimadera	centro sportivo
Nuoto	30 minuti di nuoto, indicativamente 400/500 m (8/10 vasche)	piscina del centro ricreativo e balneare
Passeggiata	tre passeggiate a scelta: corta (30 minuti), media (60 minuti), lunga (120 minuti)	centro sportivo
Percorso vita	percorso individuale o a gruppi con cartelli indicanti gli esercizi da svolgere (2 km circa)	percorso vita a Lugaggia
Atletica, ginnastica attrezzistica ritmica, kids-gym e indiana	giochi a gruppi, mini staffette, lancio della pallina, salto in alto e in lungo, ginnastica attrezzistica e ritmica, percorso per bambini, indiana	centro sportivo e palestre
Judo	introduzione alla pratica della disciplina dello judo sotto la guida di monitori	palestre delle scuole comunali
Ricreativa polisportiva	pallavolo (campo in erba sintetica) pallamano (campo in tartan) calcetto (campo in erba sintetica)	centro sportivo
Tiro	tiro con pistola ad aria compressa con la guida di monitori qualificati (età minima 14 anni)	poligono di tiro a Pezzolo
Tennis	introduzione al tennis per ragazzi, ragazze e adulti sotto la guida di monitori	campi da tennis
Triathlon	30 minuti - nuoto, mountain bike e corsa.	centro ricreativo e balneare e centro sportivo

Attività collaterali in Capriasca

Attività	Descrizione	Luogo	Orario
Acquagym e acquabike	attività di acquagym e acquabike sotto la guida di monitori esperti	piscina del centro ricreativo balneare	10-11.45 e 14.30-16.30
Walking, nordic walking e jogging	lezioni introduttive alla tecnica del walking, del nordic walking e del jogging (scuola di corsa) sotto la guida di monitori	centro sportivo	10-11.45 e 14.30-16.30
Asilo e sport-baby	asilo e attività ricreativa sport-baby con monitori preparate per bambini dai 3 ai 5 anni	centro ricreativo balneare	10-12 e 14-16.30
Skater	rampa skater con la presenza di un monitore	piazzale della caserma	10-11.45 14.30-16.30
Tennistavolo	possibilità di giocare a ping-pong, gioco libero	centro ricreativo e balneare	10-11.45 14.30-16.30
Ginnastica	dimostrazioni di ginnastica artistica e ritmica con la SFG Valle del Vedeggio.	piazzale della caserma	11-15.30



Un'altra iniziativa particolarmente interessante è la presenza di un asilo con un'attività ricreativa sport-baby con monitori preparate, che si occuperanno dei bambini dai 3 ai 5 anni, in modo da permettere ai genitori di partecipare alle diverse attività. Sui percorsi saranno infine attivi anche atleti che partecipano alle attività sportive

proposte dalla Federazione ticinese integrazione handicap (FTIA), accompagnati dai loro monitori. Per le persone in carrozzina è prevista una passeggiata esterna accompagnata, con il seguente percorso: centro sportivo-chiesa di Sala Capriasca-Vaglio-fattoria La Fonte (visita del giardino delle erbe aromatiche)-selva di Narbe-

no e ritorno al centro ricreativo e balneare e centro sportivo (circa 2 km).

Per ulteriori informazioni

www.ti.ch/sportissima
www.lugano.ch/sport
www.centrosportivotesserete.ch