

# Sportissima 2010

## Una città in formato sportivo

Tre giorni di attività per festeggiare i 30 anni del Dicastero sport



**OLTRE 40 DISCIPLINE E 9 PERCORSI PER LA SESTA EDIZIONE DI SPORTISSIMA E PORTE APERTE SULLO SPORT. A LUGANO LA MANIFESTAZIONE PROMOSSA DALLA CITTÀ E DAL CANTONE SI APRE VENERDÌ 10 SETTEMBRE CON UNA GIORNATA PER LE SCUOLE, MENTRE SABATO 11 E DOMENICA 12 SI ENTRA NEL VIVO IN BEN CINQUE LUOGHI: CORNAREDO, RESEGHINA, LIDO E FOCE, CAMPI DI VIA MARAINI A PREGASSONA E PERSINO PIAZZA DELLA RIFORMA.**

Una full-immersion nel mondo dello sport! In programma domenica 12 settembre anche in altre cinque località (Biasca, Bellinzona, Tenero-Contra, Capriasca e Ligornetto), Sportissima vuole avvicinare la popolazione all'attività fisica, senza ambizioni agonistiche: né cronometri né traguardi, dunque! Lo scopo della manifestazione, promossa dal dipartimento cantonale educazione cultura e sport, non è di formare campioni, ma di convincere il maggior numero possibile di persone che il movimento svolto con regolarità e moderazione fa bene. Ba-



stano 30 minuti al giorno per mantenersi in forma: un impegno alla portata di tutti! È solo questione di motivazione, perché non sono certo le opportunità a mancare in un territorio che presenta una concentrazione invidiabile di stadi, palestre e piscine. Prendiamo Lugano. In un raggio di pochi chilometri si praticano decine di discipline nei più svariati ambienti: il lago per la vela, il canottaggio e l'immersione; le piscine per il nuoto in tutte le diverse applicazioni; l'erba dei campi di calcio per i giochi con la palla; il ghiaccio della Resega per pattinaggio e hockey; il tartan per l'atletica; la terra rossa per il tennis. Senza dimenticare le arti marziali, la ginnastica, il basket, il badminton (...) e le attività legate alla natura (corsa d'orientamento, podismo, ciclismo...) che ognuno può praticare individualmente o in gruppo. La Capriasca è privilegiata con i suoi boschi e le colline che invitano ad uscire all'aperto. Con l'inaugurazione del centro sportivo-balneare, poi, l'offerta si è

estesa e il 12 settembre anche la Pieve sarà della partita. Sportissima è semplicemente un assaggio di quanto il territorio offre. Una sorta di fiera dello sport, da intendere non come una vetrina in cui ci si limita a «guardare e non toccare»: al contrario l'invito è proprio quello di intervenire, di mettersi in gioco, cimentandosi nei percorsi e partecipare alle lezioni introduttive. Provare, sperimentare, assaporare nuove emozioni: è con questo spirito che va affrontata Sportissima. D'altra parte la rassegna è stata concepita con l'idea di coinvolgere il pubblico, affinché i giovani possano individuare un'eventuale disciplina cui dedicarsi. Dal canto loro gli adulti potrebbero trovare slancio e motivazione nel riprendere uno sport praticato in gioventù e abbandonato con l'avanzare dell'età e l'accavallarsi degli impegni, oppure scoprire l'interesse per un'attività in sintonia con il proprio stile di vita. «Inoltre – aggiunge Beatrice Lundmark, del dicastero sport cittadino – è l'occasione per avvicinarsi a discipline non proprio alla mano come l'equitazione, il golf o il volo in mongolfiera». Tutti gli stand mettono a disposizione materiale didattico, ma soprattutto allenatori e dirigenti competenti pronti a dispensare informazioni e consigli. Per chi non si accontenta di sapere e di conoscere c'è naturalmente l'opportunità di provare. E chissà che una semplice degustazione non possa in futuro scatenare un'autentica passione. L'appetito vien mangiando...





## Stadio, Reseghina, lido... e in piazza si balla

Non stiamo esagerando e i numeri lo confermano! Cinque location, più di quaranta sport rappresentati, centinaia di addetti ai lavori e migliaia di utenti attesi sull'arco di tre giorni: è una città in formato sportivo quella che si presenterà al pubblico non solo domenica 12 settembre, giorno ufficiale di Sportissima, ma anche nelle 48 ore precedenti. Venerdì sarà dedicato alle scuole, principalmente le elementari di Lugano e alcune medie della regione. Sabato dalle 9.30 alle 17 il pubblico avrà a sua completa disposizione oltre 40 attività sportive, mentre dalle 10 alle 17 sulla piazza della Riforma si svolgeranno lezioni ed esibizioni di danza, fitness e arti marziali. Alle 18 prenderà il via la corsa della speranza: 5 chilometri a favore della ricerca sul cancro. Domenica saranno riproposti gli stand delle società sportive (come sabato agibili dalle 9.30 alle 17) e aperti nove percorsi di Sportissima: 30 minuti di canottaggio, corsa d'orientamento, hockey su prato, inline hockey, pattinaggio e hockey su ghiaccio, rugby, ciclismo e nuoto.

Oltre a Cornaredo, che sarà il fulcro della rassegna, le porte si apriranno alla vicina Reseghina, agli impianti via Maraini a Pregassona (tennis, inline e beach volley), al Lido e alla foce per le materie acquatiche. Piazza Riforma (unicamente il sabato) sarà il regno della danza, del fitness e delle arti marziali. È una proposta audace del dicastero diretto da Sandro Rovelli, che ha voluto portare lo sport nel cuore della city nella speranza che il pubblico raccolga la sfida e accetti l'idea di praticare sport nel luogo più esclusivo e affollato di Lugano. Insomma è un programma maggiorato e arricchito per un anniversario cui la città tiene molto: il 30° del dicastero sport. Sportissima era un'occasione che Lugano non poteva lasciarsi sfuggire per confermare l'importanza che l'attività fisica, lo svago e l'occupazione del tempo libero rivestono per chi governa il comune.

## Stand creativi per imparare divertendosi

Sono state fatte le cose in grande e anche le società si sono assunte un impegno non indifferente per offrire un'immagine accattivante e dinamica. Non ci si è accontentati

di piazzare la tendina con la bancarella. Il circolo velico porterà a Cornaredo un simulatore con timone e vele: sarà come manovrare una barca all'asciutto. Lo sci club Pregassona ha preferito il lato ludico, offrendo agli ospiti una sorta di videogioco attraverso il quale apprendere le tecniche e le regole dello sci. La Salvataggio sarà presente con il furgone attrezzato per gli interventi di soccorso in acqua. E che dire della Lugano sub, che per Sportissima si è procurata un'enorme vasca in cui si potranno compiere vere e proprie immersioni. Il velo club organizza invece dei giri in bici nei dintorni di Cornaredo, mentre ai più pigri ha pensato il gruppo Haflì Pinz, che propone escursioni a bordo di veicoli militari. Chi non soffre di vertigini potrà salire per alcune decine di metri sulla mongolfiera, oppure arrampicarsi sulla parete artificiale, assicurato dalle guide del Cas Ticino. E ancora: corsa d'orientamento, tiro con l'arco, rugby, football americano, scherma... Ce n'è davvero per tutti i gusti.



## CORSA DELLA SPERANZA

### Un passo in favore della ricerca contro il cancro

La ricerca svolta in Ticino nell'ambito della lotta contro il cancro riceve regolarmente riconoscimenti, soprattutto per i lavori scientifici legati all'attività clinica degli ospedali, presentati nell'ambito di protocolli internazionali. Una parte dei finanziamenti giunge dalla fondazio-

ne ticinese contro il cancro, destinataria del ricavato della corsa della speranza, una festa popolare che in passato ha toccato punte di partecipazione notevoli, oltre 2 mila persone di ogni età, dai bambini ai nonni con i nipotini, dagli atleti alle autorità, dalle famiglie ai gruppi di amici, alle scuole. La quota d'iscrizione, le offerte spontanee e le donazioni raccolte durante la giornata sono destinate a questo scopo. L'edizione 2010 è in agenda sabato 11 settembre a Lugano, con partenza alle 18 da piazza della Riforma. La giornata, all'insegna dell'amicizia, dell'incontro, del divertimento e della generosità inizierà già al mattino con animazioni, spazi per i più piccoli, momenti musicali. La corsa della speranza si svolge in una cinquantina di paesi, sempre in settembre, coinvolgendo circa 600

città; in Ticino è stata voluta dal prof. Franco Cavalli cinque anni fa ed ha subito avuto un buon successo. Il percorso, pianeggiante, è lungo 5 km (si può correre, camminare, marciare, semplicemente passeggiare) e termina a Cornaredo, dove sarà offerto ai partecipanti un pasta party. Le iscrizioni (25 franchi gli adulti, 10 i bambini) sono possibili sul posto il giorno della gara, ritirando il kit di partecipazione e versando la quota, dalle 10 alle 17; oppure fino a venerdì 10 settembre alle 12 on line sul sito [www.corsadellasperanza.ch](http://www.corsadellasperanza.ch) (ritirare poi il kit e versare la quota sul posto il giorno della corsa). Oppure, sempre fino a venerdì 10 settembre a mezzogiorno, nei seguenti punti d'iscrizione: centro Migros Agno due (parte do it); Viaggi Hotelplan in via Bossi e via Peri a Lugano; Athleticum a

Grancia, Brico Manno e Pregassona. Nel kit si trova anche il biglietto Ffs gratuito utilizzabile sui treni Tilo, sulla Lugano-Ponte Tresa e sulla funicolare Lugano-stazione per andare e tornare da Lugano il giorno della manifestazione. I primi 2500 iscritti riceveranno la maglietta da indossare durante la corsa.

Tutti ricevono il buono per la cena. La corsa della speranza è nata in memoria di Terry Fox, un ragazzo canadese di 23 anni che, pur avendo una gamba amputata a causa della malattia, negli anni ottanta camminò con la protesi per migliaia di chilometri, attraversando il Canada a piedi e chiedendo alle persone che incontrava 1 dollaro da destinare alla ricerca. Il cancro gli impedì di terminare la marcia ma la sua vicenda commosse il mondo.

## CAPRIASCA SARÀ DELLA PARTITA

### Una trentina le attività proposte sull'area del centro sportivo e balneare

Anche la Capriasca, come detto, sarà della partita. È il secondo anno che la località aderisce all'iniziativa. Domenica 12 settembre, tra le 9 e le 17.30, il centro sportivo e balneare di Tesserete brulcherà di atleti, sportivi della domenica e semplici curiosi in vena di fare movimento. «Siamo rimasti impressionati dal successo della passata edizione – ha confessato Giorgio Krüsi, direttore del centro, inaugurato nel 2007 – l'anno scorso sono stati circa in 2 mila ad aderire alla manifestazione: uomini, donne e bambini provenienti da tutto il Ticino. E non solo le nuove generazioni, ma anche gli

over cinquanta hanno risposto bene alla chiamata». Un altro elemento di soddisfazione per gli organizzatori è stato il grande coinvolgimento dei gruppi sportivi locali. «Nel 2009 hanno partecipato una quindicina di società – ha precisato – le stesse che quest'anno proporranno agli interessati circa trenta attività».

Formula vincente non si cambia: il programma è molto simile a quello dello scorso anno. I partecipanti potranno praticare su tutta l'area del centro sia gli sport ufficiali della manifestazione, ad esempio atletica, bicicletta, calcio, jogging, nuoto o tennis – e saranno sufficienti 30 minuti di attività per ricevere in omaggio la borraccia colorata, simbolo della manifestazione



– che discipline speciali. In Capriasca, ad esempio, si potrà giocare a beach volley, sgambettare in pisci-

na con l'acquabike o sfidare gli amici a trottolino. Ma di solo sport non si vive. Sul piazzale dell'ex-caserma, a mezzogiorno, è prevista una maccheronata e nell'area ristoro davanti all'ex-caserma ci saranno animazioni lungo tutto l'arco della giornata: spettacoli di danza, musica e agilità organizzati dalle società sporti-

ve locali. Sul posto saranno presenti alcuni testimonial d'eccezione, «qualche stella cantonale del podismo e della ginnastica al suolo, esperti di arrampicata e molti altri», ha anticipato Krüsi. Scorrendo il programma, si nota anche una certa attenzione alle «questioni sociali»: sarà in funzione un nido d'infanzia gratuito per bambini dai 3 ai 5 anni con personale qualificato (tra le 10-12 e 14-16.30) e organizzate anche passeggiate per persone con handicap e in carrozzella.



- Percorsi Sportissima**
- 1 Arti marziali (aikido, judo e taekwondo)
  - 2 Atletica
  - 3 Calcio
  - 4 Ginnastica atletica, ritmica e kid-gym
  - 5 Ginnastica donne
  - 6 Camminata / Nordic Walking / Jogging
  - 7 Bicicletta / Mountain bike
  - 8 Corsa d'orientamento
  - 9 Judo
  - 10 Nuoto
  - 11 Tennis
  - 12 Tiro (spistola aria compressa 10 m)

- Attività sportive**
- 13 Slalom
  - 14 Indiana
  - 15 Passeggiata per persone con handicap e in carrozzella
  - 16 Tiroolino / Footbalino
  - 17 Beach volley
  - 18 Tennis tavolo
  - 19 Acquagym, hidrobike e altri sport in acqua
  - 20 Tiro con l'arco
  - 21 Servizio di baby sitting gratuito