



# SPORTISSIMA 2011

**NON È MAI TROPPO TARDI  
PER INIZIARE UNA VITA ATTIVA!**

**Domenica 11 settembre:  
Sportissima anche a Chiasso**

**P**romossa dal DECS, Dipartimento dell'Educazione, della Cultura e dello sport (DECS), lanciata per la prima volta nel 2005 in occasione dell'Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica decretato dall'ONU, Sportissima è stata creata per promuovere l'attività fisica moderata tra la popolazione. Nel corso degli anni è stato un crescendo

di partecipanti, che ha toccato le 8'000 presenze nell'ultima edizione. Il successo conseguito nelle sei precedenti edizioni ha indotto il DECS a proseguire sulla strada intrapresa e a proporre Sportissima anche nel 2011, con l'obiettivo principale di promuovere e diffondere l'interesse per il movimento a beneficio della propria salute. L'appuntamento di fine estate di quest'anno con il movimento vede una novità: alle sei



Sarà disponibile un servizio trenino-navetta che da piazza Indipendenza trasporterà i partecipanti nelle varie sedi: alla palestra di via Vela, al Palapenz, alla piscina, per ritornare in piazza Indipendenza. Sarà possibile ottenere il programma delle diverse esibizioni

**A CHIASSO**  
Chi si annuncerà all'Info Point di piazza Indipendenza di Chiasso potrà sbizzarrirsi nella scelta delle attività da svolgere: acquagym, arrampicata, atletica, badminton, bocce, calcio, curling, hockey su ghiaccio, judo, nuoto, pallacanestro, pallavolo, pattinaggio su ghiaccio, tennis, tennistavolo e unihockey. Durante la giornata sono previste anche delle esibizioni di hockey e pattinaggio su ghiaccio, oltre alla possibilità di partecipare a giochi vari e di fare maxi salti su maxi-tramp.

zioni previste sul palco che sarà montato in piazza Indipendenza all'Info Point. Per pranzo, in piazza Indipendenza, sarà offerta una maccheronata organizzata dal Gruppo Maccheronata di Chiasso.

**A LIGORNETTO**  
A Ligornetto l'Info Point sarà posizionato all'oratorio. In questa località si potrà praticare ciclismo, corsa, mountain bike e walking. Inoltre, durante tutta la giornata si svolgeranno le mini olimpiadi dedicate ai bambini, mentre alle 15.30 sono programmate le danze etniche

A Ligornetto saranno presenti due testimonial appartenenti alla società atletica Vigor di Ligornetto: Irene Pusterla, selezionata per le Olimpiadi di Londra 2012, detentricessa del



record svizzero nel salto in lungo, eletta atleta dell'anno 2010 da Swiss Athletics, e Andrea Salvadè, direttore tecnico della Vigor, eletto allenatore dell'anno 2010 da Swiss Athletics. I due personaggi si potranno conoscere tra le 11 e le 12 e nel pomeriggio tra le 15.30 e le 16.30. Le mamme del Gruppo genitori di Ligornetto, assieme ad apprendisti operatori socio-sanitari, hanno organizzato, per i partecipanti con bam-



ni, un servizio di baby sitting gratuito. Una buvette sarà in funzione tutto il giorno e per il pranzo sarà organizzata una grigliata.

bike) con percorsi accompagnati alle 11 e alle 14.30, ciclismo su strada con percorsi accompagnati alle 10 e alle 13.30, corsa d'orientamento, curling, football americano, football australiano, futsal (calcio a 5 in palestra), ginnastica per adulti alle 10, 11, 13, 14, 15 e 16 della durata di 30 minuti, giochi di abilità per bambini, golf, hockey su ghiaccio, hockey su prato, indiana, inline hockey, ippica, karate, kids-gym, kids-tennis, minirugby, nuoto, nuoto per principianti, pallanuoto, pattinaggio su ghiaccio, rugby, salvataggio, scherma, scoutismo, sub nel lago, sub in piscina, tennis, tennistavolo, tiro, tiro con l'arco, vela e walking con percorsi accompagnati alle 10.30, 11.30 e 15. Durante la giornata ci saranno esibizioni di arti marziali cinesi, di basket e di football australiano, quest'ultima alle 11 e alle 16, di futsal (calcio a 5 in palestra), di karate, di nuoto,

pallanuoto e sincro e di pattinaggio su ghiaccio alle 11.15 e 15.45 (durata: 15 min.) Sarà presente anche un simulatore di vela e la possibilità di guidare un kart. Beatrice Lundmark (atletica) sarà la testimonial della giornata, presente tra le 15 e le 15.30, assieme a Siro Bortolin (ginnastica artistica), presente tra le 15.30 e le 16. Sarà disponibile un servizio bus-navetta attivo tra lo stadio e il lido. Alcune buvette saranno in funzione tutto il giorno (Cornaredo, Gerra, Resega, stand di tiro, ecc.); per pranzo sarà organizzato un pasta-party sugli spalti dello stadio Cornaredo (costo: Fr. 5.-, bibite escluse).

**LA MANIFESTAZIONE SI SVOLGE  
CON QUALSIASI TEMPO**

Se non specificato diversamente, ogni partecipante deve provvedere personalmente al proprio equipaggiamento (bicicletta, mountain bike, pattini, casco, protezioni, ...).

abbigliamento consigliato: pantaloncini, maglietta e scarpe da ginnastica (pantaloni lunghi per le attività sul ghiaccio).

Spogliatoi e docce sono a disposizione dei partecipanti.

**Ogni partecipante è individualmente responsabile in caso d'infortunio e/o incidente che dovesse accadere durante lo svolgimento delle attività.**

Tutte le info, anche su eventuali modifiche al programma, su:

[www.ti.ch/sportissima](http://www.ti.ch/sportissima)



**Date e luoghi in  
cui si svolgerà  
SPORTISSIMA**

**DOMENICA 11 SETTEMBRE 2011 ORE 9.30-17.00**

- Bellinzona (Piscina comunale)
- Biasca (Pista di ghiaccio)
- Capriasca (Arena Sportiva Capriasca Val Colla)
- Chiasso (Piazza Indipendenza)
- Ligornetto (Oratorio)
- Lugano (Area Cornaredo e Lido)
- Tenero-Contra (Centro sportivo nazionale della gioventù)



località "storiche" partecipanti, ovvero Bellinzona, Biasca, Capriasca, Ligornetto, Lugano e Tenero-Contra, quest'anno si aggiunge anche Chiasso. La manifestazione, gratuita e non competitiva, è dedicata all'attività fisica moderata e s'indirizza a tutta la popolazione del Cantone Ticino. In effetti, sono sufficienti 30 minuti al giorno di esercizio fisico ad intensità media (respirazione leggermente accelerata) per migliorare il proprio stato di salute. L'attenzione è dunque focalizzata sull'importanza per tutti, uomini e donne, giovani e meno giovani, sportivi e non, di fare del movimento regolarmente, praticando attività come camminare, correre, andare in bicicletta o nuotare. Vediamo il programma più nel dettaglio: Sportissima 2011 si svolgerà domenica 11 settembre dalle 9.30 alle 17.

Le location prescelte sono differenti a seconda dei comuni partecipanti. A Bellinzona si terrà nella piscina comunale, a Biasca alla pista del ghiaccio, a Capriasca nell'arena sportiva Capriasca - Val Colla, a Chiasso in piazza Indipendenza, a Ligornetto in oratorio, a Lugano nell'area Cornaredo e al lido e a Tenero-Contra nel centro sportivo nazionale della gioventù. Per poter partecipare sarà sufficiente presentarsi tra le 9.30 e le 16.30 agli Info Point della località desiderata e annunciarsi. Il motto di quest'anno, "Sportissima TI disseta", preannuncia un simpatico omaggio: chi praticherà del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceverà in omaggio, fino a esaurimento scorte, una borraccia in alluminio offerta dal DECS.

in gruppo della durata indicativa di un'ora. Sarà possibile effettuare anche percorsi di nordic walking accompagnati da monitori Allez Hop alle 9.30, 11.30 e 15 e da monitori di Pro Senectute alle 10.30 e alle 14.30.

**COMO** Confine di Stato SVIZZERA CH

**PONTE CHIASSO PARTY**

Special Guest: Gianni Drudi

Dalle 18.00 inizia il tour della città

**City Bar**

**Sabato 10 settembre 2011**