

PRONTI, PARTENZA...

SPORTISSIMA

Domenica 11 settembre il Ticino si trasformerà in una palestra di iniziative per promuovere il movimento a favore del benessere e di una migliore qualità di vita. Tutta la popolazione è invitata alla manifestazione: ce n'è per tutti i gusti e per tutti... i fisici.

DA FARE



A Lugano la Corsa della speranza

Qualcuno corre, qualcuno cammina, altri marciano; alcuni si fanno accompagnare dal cagnolino; c'è chi preferisce i pattini. Ci sono famiglie intere, persone anziane, sportivi, scolaresche. Questi sono i partecipanti della «Corsa della speranza» che torna puntuale ad animare le strade di Lugano, sabato 10 settembre, con partenza alle 18.00 in Piazza Manzoni. La manifestazione, sostenuta dal Dicastero sport cittadino, ha lo scopo di raccogliere fondi per la ricerca sul cancro svolta nella Svizzera italiana e prenderà avvio già in mattinata con le animazioni in Piazza della Riforma. Il percorso è pianeggiante e si snoda per 5 km fino a Cornaredo dove ci sarà un pasta-party offerto a tutti i corridori. Per il ritorno, sono previste corse speciali gratuite TPL dalle 19 alle 22 verso la stazione e il centro. Iscrizioni possibili fino alle 17.00 del giorno della corsa in Piazza della Riforma. Particolarità di quest'anno è il kit distribuito ai partecipanti, che è stato interamente allestito dagli utenti del Centro diurno di Agno facente parte della fondazione «La Fonte». Il logo dell'evento, stampato su 2500 magliette e altrettanti zainetti, è un bambino con il palloncino all'altezza del cuore e proprio all'interno di esso è stato collocato il pin della «Corsa della speranza».



■ L'attività sportiva è per tutti e per una persona adulta sono sufficienti 30 minuti al giorno di movimento ad intensità moderata per influenzare positivamente salute, benessere, rendimento fisico e quindi poter migliorare la qualità della propria vita. Purtroppo i dati sulla salute in Svizzera del 2007 rivelano che quasi il 60% degli adulti è inattivo. In Ticino il Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS) sottolinea che «non è mai troppo tardi per iniziare una vita attiva» e ripropone anche quest'anno la manifestazione «Sportissima», giunta alla settima edi-

zione che avrà luogo domenica 11 settembre, dalle 9.30 alle 17.00, in sette località ticinesi: Bellinzona (Piscina comunale), Tenero (Centro Sportivo Nazionale della gioventù), Biasca (Pista di ghiaccio), Tesserete (Arena Sportiva Capriasca-Val Colla), Ligonetto (Oratorio), Lugano (Area Cornaredo e Lido) e Chiasso (Piazza Indipendenza).

L'evento gratuito e non competitivo, nato nel 2005 in occasione dell'Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica decretato dall'ONU, è aperto a tutti e ha l'obiettivo di promuovere e diffondere l'interesse per il

movimento a beneficio della propria salute.

L'edizione 2011 si avvale del sostegno di oltre 130 società/associazioni sportive che si presenteranno ai partecipanti e offriranno la possibilità a uomini e donne, giovani e meno giovani, sportivi e non, di cimentarsi in una cinquantina di discipline all'insegna del divertimento e del benessere.

La vasta scelta di sport (tutti da provare) spazia dall'acquagym alla zumba (fitness a ritmo di musica latino-americana e internazionale), dalle arti marziali al beach tennis e beach volley, dal pattinaggio su ghiaccio e inli-

ne alla scherma, dal nord walking all'equitazione, dal canottaggio al curling, dall'arrampicata all'immersione, fino alle attività classiche del calcio, del ciclismo e del nuoto. Gli organizzatori di «Sportissima» hanno pensato anche ai più piccoli proponendo loro attività quali la kids-gym, il kids-tennis, le mini olimpiadi, i castelli gonfiabili e infine i genitori potranno contare sul servizio di babysitting gratuito presente a Tenero, a Ligornetto e a Tesserete.

Durante tutta la giornata non mancheranno le attività collaterali: esibizioni (arti marziali, capoeira, nuoto sincronizzato, ecc.), e intrattenimenti vari, tra cui, all'Arena Sportiva Capriasca-Val Colla, la cerimonia di assegnazione del «Premio al merito sportivo 2010» promosso dal Comune di Capriasca.

Testimonial di «Sportissima» sono l'atleta Irene Pusterla (salto in lungo) e il suo allenatore Andrea Salvadé, i quali saranno presenti a Ligornetto, mentre Beatrice Lundmark (salto in alto) e Siro Bortolin (ginnastica artistica) faranno tappa a Lugano.

Nelle edizioni precedenti l'affluenza a «Sportissima» è cresciuta man mano, passando dai 6.000 partecipanti presenti nel 2009 agli 8.000 dell'anno scorso.

Cosa aspettate? Per partecipare a



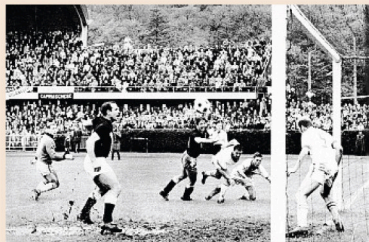
«Sportissima» non bisogna fare altro che presentarsi tra le 9.30 e le 16.30 nella località prescelta, comodamente raggiungibile da casa propria con i mezzi pubblici, annunciarsi e praticare del sano movimento per almeno 30 minuti.

La manifestazione avrà luogo con qualsiasi tempo.

I programmi dettagliati di ogni località e ulteriori informazioni sono reperibili sul sito ufficiale della manifestazione: www.ti.ch/sportissima.

CORNAREDO FESTEGGIA 60 ANNI

«Sportissima» farà tappa anche allo Stadio di Cornaredo a Lugano. Quest'anno, il cuore sportivo della città festeggia il suo 60. anniversario. Per l'occasione, il Dicastero Sport di Lugano ha organizzato un'esposizione fotografica e video che verrà inaugurata il 21 settembre e durerà fino al 10 novembre 2011. Si tratta di ripercorrere la storia dello stadio sin da prima



che venisse progettato e costruito fino ai giorni nostri. In particolare la mostra sarà allestita dal 21 settembre fino al 5 ottobre nella struttura sportiva per poi spostarsi dal 7 al 16 ottobre ad Artecasa, dal 20 al 31 ottobre in Piazza Manzoni e dal 3 al 10 novembre di nuovo allo Stadio di Cornaredo. Per l'occasione

è stato pubblicato anche un catalogo fotografico con Dvd. Infine, per festeggiare insieme gli sport che hanno fatto la storia dello Stadio, atletica e calcio, giovedì 10 novembre ci saranno due appuntamenti da non perdere: nel pomeriggio animeranno il campo le partite di calcio degli Allievi E e la staffetta del 60., mentre in serata ci sarà la partita della nazionale Svizzera Under 21 contro i pari età della Georgia.

Foto tratta dal libro «Il Lugano ricorda» di Sergio Ostinelli e Floro Cadlini (© FC Lugano).