

A tutta Sportissima



di Marina Carta-Buttiglione

QUELLO DI DOMENICA 11 SETTEMBRE È L'EVENTO SPORTIVO PER LE FAMIGLIE PIÙ ATTESO DELL'ANNO. CON GIOVANNA DEMO, COORDINATRICE DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA E VAL COLLA E ORGANIZZATRICE DI SPORTISSIMA, E CON ALCUNI PROTAGONISTI DELL'EDIZIONE 2016 SCOPRIAMO IL RICCO PROGRAMMA DELLA GIORNATA. ANCHE LA RIVISTA DI LUGANO SARÀ A TESSERETE CON UNO STAND E UNA TESTIMONIAL: L'ARBITRO INTERNAZIONALE DI PALLANUOTO URSULA WENGENROTH MARTINELLI. DOMENICA 11 SETTEMBRE SARÀ SPORTISSIMA ANCHE A TENEROCONTRA, BIASCA, BELLINZONA, CHIASSO, MENDRISIO E LUGANO.

Cominciamo dalle novità capriaschesi di questa dodicesima edizione: arrampicata, minigolf, percorsi Ftia, Sport per ciechi (tandem), trail running e crossfit. Tutte discipline che quest'anno entrano ufficialmente a far parte della grande famiglia di Sportissima e che completano la squadra composta da trentadue società sportive (per un totale di circa 200 volontari) che animerà il comprensorio della Capriasca domenica 11 settembre. Insomma: un evento imperdibile rivolto a tutti, grandi e piccini. Come spiega Giovanna Demo, responsabile dell'organizzazione, «si è puntato molto sulle novità e, in particolare, sul concetto di integrazione nello sport. In questo senso, siamo felici di ospitare la Federazione ticinese integrazione handicap (Ftia), così come il Gruppo ticinese sportivi ciechi e il Gruppo paraplegici Ticino (con l'attività del basket). Siamo altresì contenti di poter accogliere, tra le varie discipline, anche quella del minigolf. Si tratta di un progetto, quest'ultimo, lanciato dalla Casa don Orione della Fondazione San Gottardo. Trova la sua sede a Lopagno e sarà raggiungibile grazie a un comodo bus navetta in partenza ogni mezz'ora dallo stadio di Tesserete. Il minigolf rimarrà a disposizione delle famiglie tutto l'anno, non solo durante la giornata di Sportissima». Merita una nota anche il trail running, da scoprire lungo il percorso verde che dal piazzale delle scuole porta alla piscina: «Abbiamo deciso di coinvolgere l'associazione Scenic Trail per far conoscere al grande pubblico questa disciplina. Ricordiamo che lo scorso anno

Scenic Trail ha ricevuto il premio Ultra race of the year 2015 agli Swiss Ultra Trail Awards. L'idea è di diffondere la pratica di questo sport, bellissimo e scenografico. È promuovendo discipline come queste che Arena Sportiva cerca di valorizzare le bellezze naturalistiche nonché le risorse sportive presenti sul territorio».

Come sempre ci si potrà cimentare nel parkour, nella ginnastica attrezzistica, nelle arti marziali, nel tiro con l'arco e in tante altre discipline divertenti sotto l'occhio attento di monitori esperti. Fitness, zumba, mountain bike, slacklining, nuoto, corsa d'orientamento, tiro con l'arco e chi più ne ha più ne metta. Ci sarà davvero l'imbarazzo della scelta per chi desidera trascorrere una giornata all'insegna del sano divertimento all'aria aperta. Tra le attività collaterali, si segnala invece «la consegna, alle 13.15 circa, sul palco allestito nel piazzale delle scuole (ex-caserma), del premio al merito sportivo assegnato agli atleti che nel 2015 hanno ottenuto prestazioni di rilievo. A consegnarlo sarà uno dei vincitori dello scorso anno, l'arbitro di pallanuoto Ursula Wengenroth Martinelli».

E se a farvi dubitare è l'incertezza del tempo, niente paura: quest'anno per ogni attività è ufficialmente segnalato sul programma un piano B. In caso di pioggia ci si sposta nella palestra delle scuole elementari, alla scuola media o nella sala multiuso delle nuove scuole. Per ulteriori informazioni riguardanti il piano maltempo consultare il programma sul sito www.arenasportiva.ch.

Dove e come partecipare

Non cambiano i luoghi dell'evento in Capriasca. Il centro nevralgico resta quello di Tesserete. Allo stadio si potranno praticare le discipline tradizionali dell'atletica, del calcio, dell'attrezzistica, dell'indiana e del rugby per bambini. Il piazzale delle scuole nuove accoglierà invece la danza sportiva, il fitness, percorsi divertenti, arrampicata (con una parete messa a disposizione da Gio-





ATTIVITÀ SPORTISSIMA

- | | | | |
|----|--|----|-----------------------|
| 1 | Judo | 20 | Aikido |
| 2 | Basket - Sport in carrozzina | 21 | Corsa d'orientamento |
| 3 | Atletica | 22 | Tiro con l'arco |
| 4 | Calcio | 23 | Triathlon |
| 5 | Rugby per bambini | 24 | Nuoto |
| 6 | Unihockey | 25 | Nuoto sincronizzato |
| 7 | Hockey su prato | 26 | Pallanuoto |
| 8 | Ginnastica attrezistica, ritmica e sport per bambini | 27 | Acquafit e acquagym |
| 9 | Danza sportiva | 28 | Salvataggio |
| 10 | Fitness | 29 | Bocce |
| 11 | Percorsi divertenti... per tutti! | 30 | Tennis |
| 12 | Tandem e bastone bianco - Sport dei ciechi | 31 | Tiro |
| 13 | Arampicata | 32 | Minigolf |
| 14 | Walking, nordic walking e jogging | 33 | Rete Tre |
| 15 | Slackline | 34 | Lancio aereo di carta |
| 16 | Trail running | | |
| 17 | Parkour nel bosco | | |
| 18 | Mountain bike | | |
| 19 | Beach volley | | |

ESIBIZIONI

- 1 Judo
- Palco Palco Danza sportiva

INTRATTENIMENTI

- 33 Skateboard
- 34 Indiana
- 35 Parco giochi Melontano
- Stand Stand Corsa della Speranza
- Stand Stand Rivista di Lugano
- Coop Attività Coop
- Castello gonfiabile per bambini
- Premio al merito sportivo 2015
- Testimonial: Ursula Wengenroth Martinelli

SERVIZI

- Bus-navetta gratuito per l'attività "minigolf"

Capriasca 2016



Condividi su Facebook la tua giornata di Sportissima in Capriasca. Scatta un selfie o una fotografia durante l'evento e pubblicalo sulla tua pagina utilizzando l'hashtag: #sportissimacapriasca!

ventù e Sport), tandem e bastone bianco (sport per ciechi). Da qui, salendo verso la piscina, lungo il cosiddetto «percorso verde» si troveranno gli stand del walking e nordic walking, dello slackline, del trail running, del parkour e della mountain bike, oltre al beach volley, all'Aikido e alla corsa d'orientamento. A ridosso del centro balneare ecco le postazioni del tiro con l'arco e del triathlon, mentre nell'area della piscina si potranno praticare gli sport acquatici. Sempre in piscina sarà aperta una fornitissima buvette per rifocillarsi dopo le fatiche sul campo. Come lo scorso anno alcune attività si svolgeranno al di fuori dell'Arena Sportiva, in zone facilmente raggiungibili a piedi: il tennis sarà in via Cantonale, il tiro con la pistola in località Pezzolo, a circa 15 minuti di passeggiata dalle nuove scuole elementari, e si potrà giocare a bocce a Sala Capriasca, mentre la palestra delle scuole elementari accoglierà lo judo e il basket in carrozzina. Ci sono poi lo skatepark nei pressi dello stadio e, lungo il percorso verde, il parco giochi Melontano. Restano invariate, rispetto alle scorse edizioni, le modalità d'iscrizione. Basta ritirare l'apposito tagliando all'Infopoint situato sul piazzale delle scuole, compilarlo e... divertirsi, tra le 9.30 e le 17.30. Chi collezionerà almeno 30 minuti di movimento (in una o più attività), riceverà un simpatico marsupio in omaggio. Per ritirare il premio bisognerà presentarsi all'Infopoint entro le 17 con la propria cartolina timbrata ai vari stand. Una pausa sarà d'obbligo dalle 12.30 alle 13.30 quando le animazioni saranno momentaneamente sospese per favorire il pranzo. Il buono pasto per la tradizionale maccheronata sarà acquistabile all'Infopoint.



Tra Sport, integrazione e buona cucina

A Tesserete potranno divertirsi davvero tutti. L'organizzazione ha pensato infatti anche a chi è costretto a confrontarsi quotidianamente con una disabilità fisica o mentale. Giovanna Ostinelli, responsabile delle attività della Federazione ticinese integrazione e handicap (Ftia), vede in Sportissima un'ottima occasione per diffondere un messaggio importante: «Non c'è dubbio che l'integrazione passi anche attraverso lo sport! Per quanto concerne l'evento capriaschese ci rivolgeremo soprattutto ai bambini. Il gruppo comanese dei Saltamondo, con il quale collaboriamo da circa 10 anni, presenterà attività ludico sportive (percorsi motori, giochi con la palla,...) adatte a fanciulli tra i 5 e gli 8 anni e tra gli 8 ai 12 anni. Sarà divertente...». Bimbi ma non solo, perché Ftia «durante tutto l'anno promuove attività motorie di ogni genere e adatte a tutte le età. A Tesserete, dunque, potrete toccare con mano solo una piccola parte del nostro lavoro. In ogni caso saremo lì anche per fornire le informazioni necessarie a chi desidera mettersi a disposizione della Ftia come volontario, figura importantissima per la gestione, l'organizzazione e lo svolgimento delle attività sportive rivolte alle persone con disabilità. Chi non potrà raggiungerci a Tesserete può richiedere informazioni telefonando allo 091 850 90 90 o scrivendo a sport@ftia.ch».

La macchina organizzativa di Sportissima passa anche... dalla cucina. Alberto Clementi, responsabile della tanto apprezzata pausa pranzo, ci ha svelato il menu: «Penne rigate alla bolognese (o in bianco per i più "complicati")». La cucina sarà sul piazzale dell'ex-caserma dove si terrà pure il servizio. In caso di brutto tempo utilizzeremo la cucina delle scuole medie e il pranzo sarà all'interno dell'aula magna». Un piano ben studiato per accontentare tutti. «Il materiale da cucina viene messo a disposizione dal locale comitato Carnevale, che ci tengo a ringraziare per la grande disponibilità. La sera prima della manifestazione prepariamo le verdure per il ragù; il giorno della manifestazione, alle 8 iniziamo la tostatura della carne per la preparazione della bolognese e la disposizione delle caldaie. Il team di cucina attinge la maggior parte del proprio effettivo da due società locali e più precisamente dal Fc Stella Capriasca e dallo Sci Club Capriasca». Di cuochi professionisti dietro ai fornelli «non >

ve ne è nemmeno uno, ma la pluriennale esperienza del team ci permette di ottenere ottimi consensi. Gli scorsi anni abbiamo servito fino a 800 porzioni di pasta».

Alberto dirige un team affiatato di volontari. «Per noi godere della festa significa avere un riscontro positivo da parte dei "clienti". Purtroppo difficilmente abbiamo la possibilità di cimentarci in qualche attività anche se, personalmente, il gioco delle bocce non mi dispiacerebbe. Per quanto concerne le critiche sono dell'avviso che solo chi non fa mai nulla è (forse) al riparo da eventuali critiche. Con una punta d'orgoglio posso però affermare che i complimenti e le attestazioni di ringraziamento superano di gran lunga le critiche.



Ursula Wengenroth Martinelli allo stand della Rivista

La Rivista di Lugano, media partner di Sportissima Capriasca 2016, sarà sul piazzale delle scuole nuove con uno stand e un'ospite d'eccezione, l'arbitro internazionale di pallanuoto Ursula Wengenroth Martinelli (cfr. articolo a pagina 5 di questo numero). Già vincitrice lo scorso anno del premio al

merito sportivo, Ursula presenterà l'attività dell'arbitraggio e intratterrà i più curiosi con aneddoti che riguardano la sua pluriennale esperienza a bordo piscina. Sotto il suo gazebo la Rivista distribuirà anche simpatici gadget e organizzerà un divertente concorso. Vi aspettiamo!

A Lugano con qualsiasi tempo



ATTIVITÀ SPORTISSIMA

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1 Unihockey | 29 Tennis tavolo |
| 2 Scout | 30 Arrampicata |
| 3 Basket | 31 Curling |
| 4 Badminton | 32 Pattinaggio artistico |
| 5 Scherma giapponese | 33 Hockey su ghiaccio |
| 6 "Vivimiglio giocando" per bambini | 34 Tiro |
| 7 Tiro con l'arco | 35 Bocce |
| 8 Hockey su prato | 36 Beach volley |
| 9 Taekwondo | 37 Beach tennis |
| Summit Taekwondo Lugano | 38 Tennis |
| 10 Karate | Tennis Club Cadro |
| 11 Calcio | e Tennis Club Lugano 1903 |
| 12 Arti marziali | 39 Nuoto, nuoto sincronizzato e pallanuoto |
| 13 Yoga | 40 Sub |
| 14 Pole dance | 41 Salvataggio |
| 15 Scherma | 42 Acqua gym, acqua jump e hidro bike |
| Lugano Scherma | 43 Canoa / Kayak |
| 16 Corsa d'orientamento | 44 Canottaggio |
| Gruppo Orientisti Lugano e Dintorni | Club Canottieri Lugano |
| 17 Arti marziali cinesi | 45 Vela |
| 18 Football americano | Circolo Velico Lago di Lugano |
| 19 Ciclismo e mountain bike | 46 Canottaggio |
| 20 Handbike | SCC Gandria-Castagnola |
| 21 Atletica | 47 Vela |
| 21 Walking | Associazione Vela Ceresio |
| 22 Rugby per bambini | Rete Tre - Limbo |
| 23 Corsa d'orientamento | INTRATTENIMENTI |
| C.O. AGET Lugano | Stand - Stand Diversi stand |
| 24 Capoeira | Il mondo dell'energia (AIL SA) |
| 25 Taekwondo | Attività Coop - La mia Terra Attività |
| Taekwondo Academy Ticino | Hivittà Helsana |
| 26 Scherma | SERVIZI |
| Circolo scherma SAL Lugano | Acqua gratuita (AIL SA) |
| 27 Ginnastica | Bus-navetta gratuito |
| 28 Tennis kids | |

Con il sole o con la pioggia, l'evento di Lugano darà il meglio di sé. Per l'edizione 2016 di Sportissima è infatti pronto un dettagliato piano maltempo, che prevede lo spostamento delle attività all'aperto all'interno del Centro esposizioni. Condizioni meteorologiche permettendo, ci si muoverà tra lo stadio di Cornaredo, la Gerra, la Resega, i campi di Pregassona, il lido, Figino-Casoro e Gandria. Un comodo servizio navetta consentirà gli spostamenti tra una location e l'altra. Una cinquantina, in totale, le società sportive che faranno collezionare preziosi minuti di movimento ai

visitatori. Saranno tre, invece, gli stand informativi situati nei pressi dello stadio: il primo presenterà il Circolo velico di Lugano, il secondo l'Associazione svizzera di arbitri, il terzo i Civici carabinieri di Lugano. Due gli infopoint (allo stadio e al lido) cui rivolgersi per qualsiasi necessità. Importanti novità riguardano alcune discipline sportive: quest'anno ci si potrà cimentare nella Pole Dance, nel rugby per bambini (con Rugbytots Ticino) o nelle bocce al Maglio di Canobbio (Piano della Stampa). Cornaredo ospiterà numerose discipline, tra cui atletica, arti marziali, scherma,

calcio, hockey su prato, tiro con l'arco, rugby, ... Alla Gerra tornerà il divertente «Percorso in movimento» promosso dalla Divisione sostegno della città di Lugano. I sostenitori degli sport invernali avranno pane per i loro denti alla Resega, dove si potranno praticare hockey su ghiaccio, pattinaggio artistico o curling. Poco distante, presso lo stand dei Civici carabinieri, occhi nel mirino per centrare il bersaglio con gli esercizi di tiro. Come sempre, al lido spazio alle discipline acquatiche, dal nuoto al canottaggio, dall'acqua gym alla vela, che si potrà praticare anche in zona Figino-

Casoro con l'Associazione Vela Ceresio. Per il beach volley, il beach tennis e il tennis bisognerà invece spostarsi sui campi della Bozzoreda a Pregassona. Immutato il programma degli attesissimi pasta party, che si svolgeranno tra le 11.30 e le 14 all'interno delle strutture sportive dello stadio e del lido (in caso di brutto tempo nel padiglione Mac 6 del Centro esposizioni). Nel primo caso la pasta sarà servita sotto la tribuna est, mentre al lido si potrà pranzare in una zona riservata del ristorante. Un buon piatto di pasta con formaggio e fetta di pane costerà al massimo 7 franchi.