



Tutti in campo per Sportissima

di Marina Carta-Buttiglione

LA DATA DA SEGNARSI IN AGENDA È QUELLA DI DOMENICA 10 SETTEMBRE. SPORTISSIMA GIUNGE ALLA 13.MA EDIZIONE. INFINITE, COME SEMPRE, LE POSSIBILITÀ DI SVAGO E DIVERTIMENTO. CON LISA CASPESCHA, DEL DICASTERO SPORT DI LUGANO, E MARCO STOPPER, COORDINATORE DELL'ARENA SPORTIVA CAPIRASCA E VAL COLLA, SCOPRIAMO IL RICCO PROGRAMMA DELLA GIORNATA NEL LUGANESE. L'ATTIVITÀ FISICA SARÀ PROTAGONISTA ANCHE A TENERO-CONTRA, BIASCA, BELLINZONA, CHIASSO E MENDRISIO.



A Lugano ci si muoverà, dalle 9.30 alle 17, tra stadio di Cornaredo, Gerra, Lambertenghi, Resega, campi di Pregassona, lido, Figino-Casoro e Gandria. Saranno una cinquantina le società sportive che faranno collezionare preziosi minuti di movimento ai visitatori. Due gli infopoint (allo stadio e al lido) cui rivolgersi per qualsiasi necessità. In caso di maltempo la giornata si svolgerà presso il centro esposizioni (Mac 7), la piscina coperta, la pista di ghiaccio, in alcune sedi di club (come la palestra polisportiva di via al Chioso e la sede dei Canottieri di Lugano) e in tre palestre comunali (Lambertenghi, Gerra e Cassarate).

Tra le novità di quest'anno citiamo la palalavolo con i Dragons Lugano al Lambertenghi e gli Old School Fighters (arti marziali e autodifesa personale) allo stadio. A Cornaredo si potranno provare atletica, arti marziali, scherma, calcio, hockey su prato, tiro con l'arco e tanto altro. Sempre allo stadio, presso l'apposito stand, sarà inoltre possibile informarsi e iscriversi alla Corsa della speranza in programma sabato 16 settembre a Lugano. Diverse le attività proposte alla Gerra, dove si proporrà anche il divertente percorso per bambini «Vivimeglgio giocando» promosso dal Dicastero formazione, sostegno,



socialità e dalla Polizia Città di Lugano. Per gli amanti degli sport invernali il luogo ideale sarà invece la pista di ghiaccio della Resega, dove si potranno praticare hockey, pattinaggio artistico o curling. Presso lo stand dei Civici carabinieri, occhi nel mirino per centrare il bersaglio con gli esercizi di tiro. Le discipline acquatiche troveranno invece spazio al lido: nuoto, canottaggio, acqua gym, vela, che si potrà praticare anche in zona Figino-Casoro con l'Associazione Vela Ceresio. Sui campi della Bozzoreda, a Pregassona, torneranno invece protagonisti il beach volley, il beach tennis e il tennis. Allo stadio spazio



anche al «Percorso in movimento» promosso dal Dipartimento sanità e socialità con merenda offerta, mentre al lido sarà piazzato lo stand della campagna di prevenzione «Acque sicure» promosso dal Dipartimento delle istituzioni in collaborazione con la specifica Commissione cantonale. Immutato il programma dei 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 il pasta party non avrà luogo). Un buon piatto di pasta con formaggio e fetta di pane costerà al massimo 7 franchi.

Chi riuscirà a collezionare 30 minuti di movimento riceverà in regalo una pratica luce Led Sportissima. A disposizione dei partecipanti ci sarà, oltre al P&R - Cornaredo sud, anche lo sterrato Gerra per parcheggiare.

Novità in Capriasca

Il quartier generale dell'evento nella Pieve si trova a Tesserete. Tre le novità di quest'anno, il parco calistenico nei pressi della piscina, dove si potranno allenare muscoli e resistenza eseguendo esercizi rigorosamente a corpo libero o con attrezzatura base che impiega il solo peso del corpo (alle 13.30 esibizione di alcuni atleti). La seconda novità riguarda la mountain bike: a disposizione dei visitatori ci sarà il Pumptrack appena inaugurato, percorso circolare promosso dal Velo club Capriasca per divertirsi in velocità, senza pedalare, sfruttando dossi e parabole. Due ruote protagoniste anche negli spostamenti. Sarà infatti aperta al pubblico la nuovissima pista ciclabile che da Canobbio porta a Tesserete. L'invito è di abbandonare l'auto a casa per recarsi all'evento in bici e godersi appieno sport e natura.

Allo stadio si potranno praticare discipline come l'atletica, il calcio, l'hockey su prato, la marcia, il running. Il piazzale delle scuo-

le nuove accoglierà invece lo spinning, la danza acrobatica, il fitness. Da qui, risalendo verso la piscina, si troveranno gli stand del walking e nordic walking, dello slackline, del trail running con possibilità di effettuare la trasferta a Gola di Lago per imboccare il sentiero verso il Crocione (Monte Bar), il beach volley, l'Aikido e la corsa d'orientamento. A ridosso del centro balneare ritroviamo le postazioni del tiro con l'arco e del triathlon, mentre nell'area della piscina si potranno praticare gli sport acquatici.

Spazio anche alle emozioni forti con il Gruppo Aerostatico Ticino che, dalle 9.30 alle 12.30 (gli orari possono variare in funzione del meteo), nei pressi del campo sportivo, proporrà voli in mongolfiera vincolati. Alcune attività si svolgeranno al di fuori dell'Arena Sportiva: il tennis sarà in via Cantonale, il tiro con la pistola in località Pezzolo, a circa 15 minuti di passeg-

giata dalle nuove scuole, e si potrà giocare a bocce a Sala Capriasca, mentre la palestra delle elementari accoglierà lo judo e sul piazzale antistante l'hockey inline. Sono poi a disposizione di tutti lo skatepark nei pressi dello stadio e il parco giochi Melontano per i più piccoli, mentre anche un comodo servizio navetta consentirà gli spostamenti dallo stadio verso il minigolf della casa don Orione di Lopagno.

Momento centrale dell'evento sarà, alle 13 sul palco nel piazzale delle scuole nuove, la consegna dei premi al merito sportivo 2016, con la partecipazione quest'anno di Kevin Delcò, acrobata specialista di parkour e detentore del record di discesa sugli scalini in stand. Kevin si cimenterà, prima della premiazione, in una dimostrazione delle sue abilità e incontrerà i fan alle 14 per fotografie e autografi. Sempre sul palco, alle 12.30, si potrà assistere a un'esibizione di danza acrobatica al palo.

