



# Sportissima,

## l'importante è partecipare

di Alice Vananti

AVVICINARE IL MAGGIOR NUMERO POSSIBILE DI PERSONE ALL'ATTIVITÀ FISICA. È QUANTO SI PROPONE SPORTISSIMA, LA CUI 14.MA EDIZIONE SI SVOLGERÀ DOMENICA 9 SETTEMBRE IN SETTE LOCALITÀ DEL TICINO, TRA CUI LUGANO E CAPIRIASCA. LE ALTRE SONO BELLINZONA, BIASCA, CHIASSO, MENDRISIO E TENERO-CONTRA. UN CENTINAIO LE DISCIPLINE PROPOSTE NEGLI STADI, NELLE PALESTRE, NELLE PISCINE, SUI CAMPI E SULLE PISTE, DA MONITORI E ISTRUTTORI MESSI A DISPOSIZIONE DALLE SOCIETÀ SPORTIVE. NIENTE AGONISMO, PERÒ: LO SCOPO DELLA MANIFESTAZIONE È QUELLO DI INCORAGGIARE LE PERSONE DI OGNI ETÀ A SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA E FARE UN PO' DI SANO MOVIMENTO, IN UN AMBIENTE TRANQUILLO E DIVERTENTE, IN CUI CI SI POTRÀ ANCHE RIFOCILLARE. LE PERSONE CHE FARANNO DEL MOVIMENTO PER ALMENO 30 MINUTI IN UNA O PIÙ ATTIVITÀ RICEVERANNO IN OMAGGIO UNA LUCE LED. LA CARTOLINA DI PARTECIPAZIONE VA RITIRATA ALL'INFO POINT, DOVE ANDRÀ POI RICONSEGNA AD ATTIVITÀ CONCLUSA (AL PIÙ TARDI ALLE 17) PER OTTENERE IL GADGET.



A Lugano saranno proposte una sessantina di attività in diversi punti del territorio: dallo stadio di Cornaredo alla pista della Resega, dalla palestra della Gerra a quella del Lambertenghi, dai campi di Pregassona al Lido di Lugano, da Figino-Casoro a Gandria.

In caso di maltempo, la giornata si svolgerà prevalentemente nelle palestre del Centro professionale tecnico a Trevano, ma anche nella piscina coperta, alla pista

ghiaccio della Resega, in alcune sedi sportive, nella palestra dello stadio di Cornaredo e in quella del Lambertenghi.

Tra le novità di quest'anno il wrestling proposto in via alla Stampa a Canobbio, il judo presso la palestra polisportiva in via al Chioso a Cassarate, il canga training, il golf e l'inline hockey allo stadio. Inoltre verrà riproposto il rugby ai campi di calcio di Cornaredo, dopo alcuni anni di assenza. A Cornaredo si potranno pro-

vare una ventina di discipline tra cui il calcio, l'arrampicata, la scherma, le arti marziali cinesi, l'handbike, il taekwondo e tanto altro.

Per gli amanti del mondo acquatico l'appuntamento è alla foce del Cassarate, dove si potranno praticare la vela e il canottaggio. Poco lontano, al lido, spazio al fitness in acqua e al nuoto sincronizzato. Saranno presentate le attività subacquee e della Salvataggio.



Chi gradisce gli sport invernali troverà pane per i propri denti alla Resega con il curling, l'hockey su ghiaccio e il pattinaggio artistico. Sui campi della Bozzoreda, a Pregassona, protagonisti sono beach volley, beach tennis e tennis.

Tra un'attività sportiva e l'altra sarà possibile rifocillarsi con un piatto di pasta servito al ristorante all'interno delle strutture sportive dello stadio e del lido, tra le 11.30 e le 14.

### Capriasca ne fa dieci

Il giubileo sarà festeggiato con la partecipazione delle autorità e gli organizzatori della manifestazione. Tempo permettendo, una mongolfiera sarà pronta al campo Giascion ad accogliere i partecipanti per dei voli dalle 9.30 alle 12.30.

Sede dei campionati europei di orientamento lo scorso maggio, la Capriasca riserverà una sorpresa agli amanti di questa disciplina: nel bosco di San Clemente sarà infatti inaugurato un tracciato. Ospite d'onore Elena Roos, l'orientista ticinese pluricampionessa europea in carica, vincitrice di due medaglie d'oro: sarà presente sul palco alle 13 per una breve intervista e

per la consegna del Premio al merito sportivo 2017 che il Comune di Capriasca assegna ai propri migliori atleti. Dalle 14 alle 16 i partecipanti avranno inoltre modo di sfidarla in un minipercorso di corsa d'orientamento.

Le novità di quest'anno sono tre: lo scoutismo, lungo la strada per il centro balneare; il muay thai (noto anche come thai boxe, arte marziale e sport da combattimento a contatto pieno) sul prato della piscina; e il ludo sport (disciplina da combattimento che lega scherma e arti marziali) sul campo da calcio. Queste ultime due discipline, analogamente al judo e alla danza acrobatica, saranno presentate sotto forma di esibizioni.

Sempre sul campo di Tesserete si potranno praticare l'atletica, l'hockey su prato e il calcio. Sul piazzale a ridosso delle nuove scuole elementari (ex caserma) ci saranno invece le postazioni dello spinning e della zumba. Proseguendo verso la piscina, si incontreranno walking, slackline, mountain bike e beach volley. A ridosso del centro balneare, invece, triathlon, tiro con l'arco e corsa d'orientamento. In piscina gli sport acquatici sono protagonisti: nuoto sincronizzato, pallanuoto, salvataggio, acquafit e acquagym.

L'offerta si completa con le bocce a Sala Capriasca, con il tiro sportivo con pistola nello stand in località Pezzolo e con il minigolf all'Otaf di Lopagno, raggiungibile dallo stadio con un bus-navetta gratuito (partenze ogni mezz'ora dalle 10 alle 11.30 e dalle 14 alle 16).

Dalle 12.30 alle 13.30 le attività sportive saranno sospese per la pausa pranzo: sul piazzale della nuova sede elementare (in caso di pioggia nella sala multiuso della scuola media) saranno serviti gnocchi al ragù presentando il buono pasto acquistabile all'info point.

A disposizione di tutti ci saranno lo skatepark, il parco giochi Melontano per i bambini e le attrezzature del parco calistenico, dove si pratica una ginnastica attraverso esercizi di trazione, spinte e sollevamento a corpo libero.

In caso di pioggia il programma alternativo si svolgerà presso la scuola media e la palestra della scuola elementare.

Dai Comuni di Comano, Cureglia, Origgio e Ponte Capriasca è possibile raggiungere a piedi oppure in rampichino gli impianti dell'Arena sportiva attraverso i percorsi segnalati nel bosco collinare. Da Canobbio è possibile recarsi a Sportissima attraverso la nuova pista ciclopedonale.

