

#SPORTISSIMA

| di Ivan Pedrazzi |

NON È MAI TROPPO TARDI PER fare movimento

Gratuita e non competitiva, la 17.ma edizione di Sportissima si svolgerà (con qualsiasi tempo) domenica 10 settembre in sette località, tra cui Lugano e Basso Ceresio. Grazie alla disponibilità di 1.700 volontari, nelle 202 postazioni saranno proposte un centinaio di discipline sportive.



Si svolgerà in sette località l'edizione 2023 (la 17.ma) di Sportissima, manifestazione attraverso la quale il Dipartimento educazione, cultura e sport vuole avvicinare la popolazione alle società e federazioni che propongono attività sportive sul territorio. Per un'intera giornata – quella di domenica 10 settembre – dalle 9 alle 17, palestre, piscine, campi, piste e altri luoghi adibiti alle discipline sportive accoglieranno chiunque desideri conoscere ed eventualmente praticare un'attività fisica sia individuale sia di gruppo. Succederà contemporaneamente a Bellinzona, Biasca, Chiasso, Lugano, Mendrisio, Tenero-Contra e – per la prima volta – nel Basso Ceresio, che ha aderito con entusiasmo al progetto, condividendone gli obiettivi, in particolare quello di promuovere e diffondere l'interesse per il movimento a beneficio della propria salute. *«Bastano 30 minuti al giorno di esercizio ad intensità moderata per migliorare il proprio stato»*, ricorda il Dipartimento condotto da Marina Carobbio Gussetti. Sportissima è rivolta a tutti: ai bambini, ovviamente, che divertendosi possono sperimentare diverse discipline, da quelle più tradizionali e praticate

a quelle emergenti e di nicchia. Per gli adulti potrebbe invece essere l'occasione per riprendere un'attività svolta in gioventù oppure – perché no! – dire basta alla sedentarietà e dedicare parte del tempo libero alla cura del proprio corpo e della propria mente. Il Decs non rivela nulla di nuovo, ricordando opportunamente che *«non è mai troppo tardi per iniziare ad avere una vita attiva»*. Camminata, corsa, ciclismo, nuoto... chiunque può cominciare dall'oggi al domani. La scelta è ampia, ce n'è per tutti i gusti. Accanto agli sport più diffusi e praticati, si fanno largo giochi, competizioni e passatempi pressoché sconosciuti. Per informazioni più dettagliate è possibile consultare il sito ti.ch/sportissima. Nelle postazioni il pubblico potrà informarsi, documentarsi e toccare con mano in presenza di istruttori e dirigenti. Per le società quella di domenica 10 settembre è una bella occasione per rilanciare la propria immagine e incrementare le iscrizioni. Gli organizzatori raccomandano l'utilizzo dei mezzi pubblici. Grazie alla collaborazione con la Comunità tariffale Arcobaleno i partecipanti a Sportissima possono acquistare un biglietto Ticino Event beneficiando di uno sconto del 20% sul viaggio.





Nel Basso Ceresio l'unione fa la forza

Nel Luganese sono due le località che hanno aderito a Sportissima: Lugano, che conferma l'assetto dello scorso anno, con epicentro al parco Ciani e alla Foce del Cassarate e alcune postazioni decentrate (per esempio a Cornaredo e alla Cornèr Arena); e il Basso Ceresio, dove a prendere l'iniziativa sono stati tre Comuni: Brusino Arsizio, Riva San Vitale e Val Mara. L'idea è nata e si è concretizzata grazie allo spirito di collaborazione e ai buoni rapporti che intercorrono tra i responsabili dei rispettivi Dicasteri sport e tempo libero: Lucio Negri (Brusino Arsizio), Noris Guarisco (Riva San Vitale) e Georgia Ghidoni (Val Mara) sono convinti che l'unione fa la forza. «Solo insieme si possono creare eventi ad ampio respiro come Sportissima», affermano i tre municipali. I luoghi in cui si svolgeranno le attività saranno i centri sportivi di Brusino Arsizio

e Riva San Vitale e il lido di Melano. Grazie al supporto di Amag, saranno collegati tra loro tramite un servizio di bus navetta elettrico e gratuito per tutti i visitatori che desiderano spostarsi in modo ecosostenibile. Sono 23 le associazioni sportive della regione che hanno aderito al progetto, presentando un ampio ventaglio di attività: stand up paddle, baseball, bocce, kubb, crossminton, agility dog, vela, canottaggio, sub, tennistavolo, tiro sportivo, inline hockey, pallamano, pesca, arrampicata, oltre ai più classici sport onnipresenti. Come altrove, anche nel Basso Ceresio a farla da padrone sarà il lago. Saranno predisposti punti di ristoro per rifocillare i partecipanti: a Brusino griglia pasta dal Raggruppamento allievi basso Ceresio, a Riva San Vitale pasta cucinata dal Fc Riva e a Melano grigliata in compagnia degli Spartans volley.

Attività Sportissima

- 1 Baseball
- 2 KUBB
- 3 Pallamano
- 4 Basket
- 5 Atletica leggera
- 6 Tennistavolo
- 7 Inline hockey
- 8 Ciclismo / Mountain bike
- 9 Bocce
- 10 Salvataggio / Battesimi Sub
- 11 Calcio
- 12 Calcio camminato
- 13 Tennis
- 14 Arrampicata
- 15 Pesca
- 16 Vela
- 17 Stand Up Paddle
- 18 Danza
- 19 Pilates
- 20 Canottaggio
- 21 Crossminton - Speedminton
- 22 Pallavolo / Beach volley
- 23 Pallavolo / Minivolley / Beach volley
- 24 Tiro sportivo
- 25 Agility Dog - Discipline Cinosportive
- 26 Giochi di movimento

Servizi

- Merenda equilibrata offerta
- Bus-navetta elettrici gratuiti



Foto TI-Press