



POSSIBILITÀ DI MOVIMENTO A ISONE E DINTORNI PER BAMBINI

Il documento è stato prodotto all'interno del progetto "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!", iniziativa promossa dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria e dal Servizio di medicina scolastica dell'Ufficio del Medico cantonale. Il progetto promuove l'alimentazione equilibrata e il movimento nei bambini attraverso la formazione dei docenti delle scuole comunali e la sensibilizzazione dei genitori.

Contatti - Progetto: "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!"

Capo progetto: Antonella Branchi

Collaboratrici: Alessia Antonietti, Rubina Bianchetti

Coordinatrice Servizio di medicina scolastica: Alessandra Galfetti

☎ Telefono: 091/814.30.46 – Fax: 091/825.31.89

✉ Ufficio del medico cantonale, Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Via Orico 5, 6501
Bellinzona

💻 www.ti.ch/movimentoegusto

✉ dss-movimentoegusto@ti.ch

Prefazione

Questo documento contiene indicazioni su alcune possibilità per fare del movimento a Isole e dintorni. Le infrastrutture, le associazioni, le società, i club, ecc., sono stati selezionati in quanto offrono ai bambini e alle loro famiglie delle opportunità di movimento nel comune o nelle vicinanze del Comune di Isole.

L'obiettivo del documento è favorire l'attività fisica giornaliera dei bambini nella vita quotidiana, in infrastrutture aperte al pubblico o con passeggiate, percorsi vita, piste ciclabili, ecc. e non solo in società o associazioni sportive.

Non si tratta di un documento esaustivo. Le informazioni sono state raccolte a partire dai siti dei Comuni. Le indicazioni contenute sono allo stato del 21 settembre 2011. Vi invitiamo a contattarci se siete a conoscenza di altre offerte di movimento per bambini nelle vicinanze di Isole, in modo da migliorare e completare il documento per le prossime edizioni.

Ai bambini e agli adolescenti si raccomanda almeno **un'ora al giorno di movimento**. Per arrivare a 60 minuti di movimento al giorno, si possono sommare tutte le attività che durano almeno **10 minuti consecutivi**. Non è necessario fare sport: tutte le attività che aumentano leggermente la frequenza dei battiti cardiaci e della respirazione, come camminare a passo veloce, andare in bicicletta, ecc., contano!



Vi auguriamo piacevoli momenti all'insegna del movimento!

A. Branchi

Capo-progetto
Movimento e gusto con
l'equilibrio giusto!





A. Galfetti

Coordinatrice
Servizio di medicina
scolastica


INDICE

MEGLIO A PIEDI _____	4
GIOVENTÙ E SPORT _____	4
INFRASTRUTTURE SPORTIVE _____	5
PARCO GIOCHI – ISONE _____	5
CASERMA MILITARE – ISONE _____	5
CENTRO SPORTIVO COMUNALE DI CAMIGNOLO _____	5
CAMPO SPORTIVO DI BIRONICO _____	5
CENTRO SPORTIVO QUADRIFOGLIO - RIVERA _____	5
PISTA DI GHIACCIO ALL'APERTO - RIVERA _____	6
PARCO AVVENTURA – MONTE TAMARO _____	6
BIKE PARK – MONTE TAMARO _____	7
PISTA DOWN HILL _____	7
SOCIETÀ, ASSOCIAZIONI, CLUB _____	8
RAGGRUPPAMENTO ALLIEVI ALTO VEDEGGIO _____	8
HOCKEY CLUB CERESIO _____	8
SOCIETÀ ATLETICA ISONE-MEDEGLIA (SAIM) _____	9
SOCIETÀ FEDERALE GINNASTICA VALLE VEDEGGIO _____	9
SOCIETÀ PODISTICA CAMIGNOLO _____	10
VOLLEY LUGANO - RIVERA _____	10
BASKET CLUB VEDEGGIO _____	10
SCUDERIA PFYFFER - TAVERNE _____	11
RUGBY CLUB CASTORI LUGANO (RCCL) - CUREGLIA _____	11
LUGANO NUOTO _____	12
LUGANO PALLANUOTO _____	12
LUGANO NUOTO SINCRONIZZATO _____	12
CIRCOLO VELICO LAGO DI LUGANO _____	13
INTERNATIONAL ACADEMY OF CHINESE MARTIAL ARTS (IACMA) - CANOBBIO _____	13
CIRCOLO SCHERMA SAL LUGANO _____	14
ASSOCIAZIONE TIRO CON L'ARCO LUGANESE (ATAL) _____	14
STAR DANCE STUDIO - AGNO _____	15
CLUB DIFESA PERSONA - S. ANTONINO _____	15
SCUDERIA AL PIANO - GIUBIASCO _____	16
TENNIS CLUB GIUBIASCO _____	16
CLUB DI PATTINAGGIO BELLINZONA _____	17
KARATE CLUB BELLINZONA _____	17
SPORT TWIRLING BATON CLUB BELLINZONA _____	18
VELO CLUB BELLINZONA _____	18
PERCORSI VITA _____	19
ESCURSIONI E PASSEGGIATE _____	19
PISTE CICLABILI _____	21





Per ottenere informazioni a livello generale sulle attività e le infrastrutture sportive presenti a Isonne

Cancelleria comunale	
	Telefono: 091/946.12.72 – Fax: 091/946.47.63
	6810 Isonne
	www.ti.ch/isonne
	municipioisonne@bluewin.ch
Orario sportello: martedì-giovedì 14.00 – 16.30	

MEGLIO A PIEDI

Breve descrizione	“Meglio a piedi” è un progetto di promozione della mobilità lenta e sicura e del percorso casa-scuola a piedi, anche sostenuto dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell’Ufficio del medico cantonale nel quadro del programma d’azione cantonale “Peso Corporeo Sano”, co-finanziato da Promozione Salute Svizzera. È un progetto che si indirizza a tutti coloro che sono coinvolti dalla mobilità scolastica, come le autorità comunali, gli istituti scolastici, ma anche le assemblee genitori.
Contatti	Informazioni presso la coordinatrice del progetto, Federica Corso Talento  091/970.37.41 o 077/409.83.00  www.meglioapiedi.ch  info@meglioapiedi.ch

GIOVENTÙ E SPORT

Breve descrizione	Gioventù e sport offre la possibilità di approfondire la conoscenza su alcune discipline sportive, così come di conoscere quali associazioni sportive del Canton Ticino le praticano.
Contatti	Informazioni presso l’Ufficio Gioventù e sport  091/814.64.51  Centro sportivo Torretta, 6501 Bellinzona  www.ti.ch/gs - http://www.jugendundsport.ch/internet/js/it/home.html  decs-gs@ti.ch

Infrastrutture sportive

PARCO GIOCHI – ISONE

Contatti	Informazioni presso la Cancelleria comunale ☎ 091/946.12.72 ✉ 6810 Isonne 💻 www.isone.ch ✉ cancelleria@isonne.ch
Luogo	Presso il palazzo scolastico
Breve descrizione	Parco giochi.

CASERMA MILITARE – ISONE

Contatti	Informazioni presso la piazza d'armi di Isonne ☎ 091 935.85.11 ✉ 6810 Isonne
Luogo	Isonne
Breve descrizione	È possibile l'utilizzo della caserma militare secondo accordi. L'infrastruttura è composta da un campo erboso esterno e una palestra tripla. Per informazioni e riservazioni contattare la caserma.

CENTRO SPORTIVO COMUNALE DI CAMIGNOLO

Contatti	Informazioni presso il comune di Camignolo - Monteceneri ☎ 091/936.10.30
Luogo	Camignolo
Breve descrizione	Grande campo da gioco erboso.

CAMPO SPORTIVO DI BIRONICO

Contatti	Informazioni presso Roberto Leoni ☎ 079/263.58.85
Luogo	Bironico - Monteceneri
Breve descrizione	Campo sportivo erboso.

CENTRO SPORTIVO QUADRIFOGLIO - RIVERA

Contatti	Informazioni presso la Cancelleria comunale di Rivera – Monteceneri ☎ 091/936.10.30 ✉ 6802 Rivera 💻 www.monteceneri.ch ✉ info@monteceneri.ch
Luogo	Marladore, 6802 Rivera
Breve descrizione	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 pista (400m - 6 corsie in sportflex super X MONDO) ▪ 1 campo da calcio ▪ 1 campo di allenamento ▪ 2 pedane per il salto in lungo e 2 per i lanci ▪ 1 pedana per il salto in alto e con l'asta

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 campo sintetico per il tennis e la pallavolo ▪ 1 campo gioco e spazi verdi per attività ludiche
Costi	La pista e i campi di allenamento sono sempre aperti alla popolazione.





PISTA DI GHIACCIO ALL'APERTO - RIVERA

Contatti	<p>Informazioni presso il responsabile della pista Mimmo (durante la stagione invernale):</p> <p>☎ 079/423.66.18</p> <p>💻 www.hc-ceresio.ch</p> <p>✉ info@hc-ceresio.ch</p>
Luogo	6802 Rivera (zona parcheggi del Monte Tamaro)




PARCO AVVENTURA – MONTE TAMARO

Contatti	<p>Informazioni presso Monte Tamaro SA</p> <p>☎ 091/946.23.03</p> <p>✉ 6802 Rivera</p> <p>💻 www.montetamaro.ch</p> <p>✉ info@montetamaro.ch</p>
Luogo	Stazione intermedia della telecabina Rivera – Alpe Foppa
Breve descrizione	<p>Percorsi acrobatici sospesi su alberi. I percorsi variano di difficoltà. In totale ci sono 51 piattaforme e il tempo di percorrenza totale è di circa 2h30.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Parco bambini (senza briefing): dai 4 anni sotto sorveglianza dei genitori ▪ Parco grande: <ul style="list-style-type: none"> ○ 9-13 anni con briefing e con l'accompagnamento di un adulto (1 adulto con al massimo 4 ragazzi) ○ dai 14 anni e adulti con briefing (istruzioni per il parco) <p>Aperto dal 4 aprile fino al 6 novembre. Orari:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bassa stagione: dalle 08.30 alle 17.00 (ultimo briefing alle 14.00 e ultima entrata parco bambini alle 16.00) ▪ Alta stagione (luglio e agosto): dalle 08.30 alle 18.00 (ultimo briefing alle 15.00 e ultima entrata parco bambini alle 16.30)
Costi	<p>Parco avventura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Entrata parco percorso bambino (4-6 anni): 12 CHF ▪ Entrata parco percorso verde (7-11 anni): 12 CHF ▪ Entrata parco percorso grande (dai 9 anni): 19 CHF (fino a 15 anni) poi 28 CHF <p>Slittovia:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 corsa: 5 CHF ▪ 5 corse: 22 CHF ▪ 10 corse: 40 CHF ▪ Bambini sotto gli 8 anni gratis se accompagnati <p>Tirolese:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 corsa: 10 CHF ▪ 3 corse: 27 CHF <p>Pacchetti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Parco avventura percorso grande + telecabina: 27 CHF (fino a 15 anni), 39 CHF ▪ Parco avventura percorsi bambini + telecabina: 22 CHF ▪ Parco avventura + Tirolese + telecabina: 33 CHF (fino a 15 anni), 45 CHF

BIKE PARK – MONTE TAMARO





Contatti	Informazioni presso Monte Tamaro SA  091/946.23.03  6802 Riviera  www.montetamaro.ch  info@montetamaro.ch
Luogo	Tra la stazione intermedia della telecabina (al Piano di Mora) e il bosco a nord
Breve descrizione	Gli elementi sono costruiti per diverse difficoltà di percorso in cui possono cimentarsi ciclisti con diversi livelli di preparazione (da facile a pro). Il Bike Park è composto da: <ul style="list-style-type: none">▪ 4 drop con altezze da 1 a 4 metri▪ 10 jump di diverso tipo di grandezza▪ 3 spine▪ 1 step-up▪ 1 vasca a 45°▪ 1 wallride▪ 1 line con paraboliche e salti Il casco integrale è obbligatorio e le protezioni sono raccomandate.
Costi	La giornaliera Mountain Bike di 37 CHF è necessaria per le telecabine e l'entrata al Bike Park e alla pista Down Hill.

PISTA DOWN HILL





Contatti	Informazioni presso Monte Tamaro SA  091/946.23.03  6802 Riviera  www.montetamaro.ch  info@montetamaro.ch
Luogo partenza	Stazione di arrivo della telecabina, Alpe Foppa
Breve descrizione	Il percorso parte accanto alla stazione di arrivo della telecabina, Alpe Foppa (1532 m.), e arriva presso la stazione intermedia, Piano di Mora (1131 m.). Il tracciato si sviluppa su una lunghezza di 1610 metri e con un dislivello di 382 m. Lungo il percorso trovate dei cartelli segnalatori con indicazione dei diversi passaggi con evoluzioni. Il casco integrale è obbligatorio e le protezioni sono raccomandate.
Costi	La giornaliera Mountain Bike di 37 CHF è necessaria per le telecabine, l'entrata al Bike Park e alla pista Down Hill.

Società, associazioni, club

RAGGRUPPAMENTO ALLIEVI ALTO VEDEGGIO

Contatti	Informazioni presso Giorgio Berti (presidente)  091/946.49.32 (privato), 058/357.19.08 (ufficio), 079/409.81.56 (cellulare)  CP 410, 6802 Rivera  www.raav.ch  g.ber ti@bluewin.ch
Luogo	Campo sportivo a Mezzovico
Breve descrizione	Il raggruppamento Allievi Alto Vedeggio è nato dalla collaborazione tra le tre società calcistiche dell'Alto Vedeggio: SAR Rivera, AC Camignolo e FC Rapid Bironico. Si sono poi aggiunte la società AS Isona e Mezzovico-Vira. Il raggruppamento comprende una scuola calcio per bambini tra i 6 gli 8 anni ed in seguito squadre dagli allievi F agli allievi A.

HOCKEY CLUB CERESIO

Contatti	Informazioni presso  079/500.10.18  CP 5727, 6901 Lugano  www.hc-ceresio.ch  hc-ceresio@ticino.com
Luogo	Pista di ghiaccio Rivera (zona parcheggi Monte Tamaro)
Breve descrizione	L'hockey club Ceresio propone corsi di hockey per i bambini a partire dai 6/7 anni. Il club conta 9 squadre: <ul style="list-style-type: none">▪ Piccolo 1▪ Moskito A▪ Mini A▪ Novizi A▪ Juniori A▪ Donne C1▪ Amatori▪ 3° lega▪ 1° lega Per informazioni sulle varie squadre e allenamenti contattare il club.

SCI CLUB ISONE

Contatti	Informazioni presso il presidente Giorgio Bulloni ☎ 091/946.13.34 💻 www.saim.ch ✉ saim@ticino.com
Luogo	Le destinazioni sono decise di volta in volta a dipendenza dell'innevamento.
Breve descrizione	Lo sci club organizza circa 7 uscite di un giorno, un'uscita notturna e il corso di Natale di una settimana. Per informazioni sulle destinazioni delle uscite guardare il sito internet (il quale verrà presto aggiornato).
Costi	Tasse sociali: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Famiglia: 50 CHF ▪ Adulto: 30 CHF ▪ Apprendisti e studenti: 25 CHF ▪ Ragazzi in età scolastica: 20 CHF

SOCIETÀ ATLETICA ISONE-MEDEGLIA (SAIM)

Contatti	Informazioni presso il presidente Giorgio Bulloni ☎ 091/946.13.34 💻 www.saim.ch ✉ saim@ticino.com
Luogo	Palestra militare, Isonne
Breve descrizione	Ginnastica in palestra per tutte le età. I bambini sotto i 6 anni devono essere accompagnati da un genitore.
Corsi	Tutti i giovedì dalle 18.30 alle 19.30.

SOCIETÀ FEDERALE GINNASTICA VALLE VEDEGGIO

Contatti	Informazioni presso Thomas Campana (Presidente amministrativo) o Ilde Ferrari (Presidente Tecnico) ☎ 079/686.82.72 (Thomas Campana) ☎ 079/510.21.40 (Ilde Ferrari) 💻 www.sfgvdv.com ✉ sfgvdv@bluewin.ch
Breve descrizione	La Società Federale Ginnastica Valle Vedeggio propone diverse attività di movimento legate principalmente alla ginnastica da settembre a giugno in tutta la Valle.
Luogo e corsi	I corsi si svolgono nella palestra Militare del Monte Ceneri, di Mezzovico, di Camignolo, di Taverne, di Ponte Capriasca, di Tesserete e di Cademario. La società offre diversi corsi: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Attrezzistica ▪ Gymnastique (ritmica) ▪ Indiana ▪ Kids attrezzi ▪ Kids infantile ▪ Kids giovani ▪ Kids pre-ritmica ▪ Genitore e bambino ▪ Danza contemporanea ▪ Aero&Pilates

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Walking ▪ Ginnastica per tutti <p>Per informazioni inerenti agli orari dei corsi e al luogo, il nuovo programma 2011-2012 è presente sul sito internet.</p>
Costi	Tassa sociale giovani e bambini: 90 CHF Tassa sociale adulti: 110 CHF

SOCIETÀ PODISTICA CAMIGNOLO

Contatti	<p>Informazioni presso il presidente Alberto Morandi</p> <p>☎ 091/946.21.44 o 079/444.40.34</p> <p>✉ Via Retagn, 6803 Camignolo - Monteceneri</p> <p>💻 www.spc-camignolo.ch</p> <p>✉ sergio.caffi@bluewin.ch (segretario Sergio Caffi)</p>
Luogo	Camignolo
Breve descrizione	Società podistica.
Costi	Tassa annua.

VOLLEY LUGANO - RIVERA





Contatti	<p>Informazioni presso il presidente Renzo Selber</p> <p>☎ 091/930.60.70</p> <p>✉ resel@ticino.com</p> <p>✉ Casa del portico, 6802 Rivera</p> <p>💻 www.volleylugano.com</p> <p>✉ info@volleylugano.com</p>
Breve descrizione	Il Volley Lugano offre corsi di pallavolo per bambini a partire dai 5 anni.
Luogo	Lugano/Trevano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Il Pallavolone (per bambini dai 5 agli 8 anni): mercoledì dalle 17.30 alle 19.00 ▪ Corsi Under 14 e Under 12: contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pallavolone: 90 CHF/anno (compresa una maglietta) ▪ Under 14 e Under 12: 160 CHF/anno + tessera Swissvolley di 15 CHF (compresi maglietta e pantaloncini)

BASKET CLUB VEDEGGIO



Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p>✉ Via Girora 26, 6982 Serocca d' Agno</p> <p>💻 http://www.basketvedeggio.com/contatti/</p> <p>✉ basketvedeggio@bluewin.ch</p>
Breve descrizione	Corsi di basket per i bambini a partire dai 4-5 anni.
Luogo	Palestre Gravesano, Manno, Savosa, Bioggio e Agno
corsi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuccioli U8 2004 e U10 2002-2003 <ul style="list-style-type: none"> -Lunedì SME Gravesano dalle 18.30 alle 20.00 -Giovedì SE Manno dalle 18.30 alle 20.00 ▪ Propaganda U12 2000-2001 <ul style="list-style-type: none"> -Martedì SE Agno dalle 19.00 alle 20.30 -Giovedì SME Gravesano dalle 18.30 alle 20.00

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scolari U14 1998-1999 -Lunedì SE Bioggio dalle 18.30 alle 20.00 -Mercoledì SME Gravesano dalle 18.30 alle 20.00
Costi	Tassa annua.




SCUDERIA PFYFFER - TAVERNE

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p> 091/945.08.26</p> <p> 6807 Taverne</p> <p> www.carlopfyffer.com</p> <p> cpfyffer@swissonline.ch</p>
Breve descrizione	La scuderia Pfyffer propone lezioni di salto e dressage sia private che di gruppo. Le lezioni durano 50 minuti. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lezione di addestramento privata: 70 - 120 CHF ▪ Lezione di addestramento di gruppo: 50 - 80 CHF





RUGBY CLUB CASTORI LUGANO (RCCL) - CUREGLIA

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p> 079/230.05.32 Tullio Martinenghi</p> <p> www.castorirugby.blogspot.com</p> <p> castorirugby@gmail.com</p>
Breve descrizione	Club che mira a promuovere la diffusione del minirugby nel Luganese per bambini e ragazzi fra i 6 e i 12 anni.
Luogo	Via del bosco, Cureglia
Corsi e orari	Tutti i martedì e giovedì dalle 18.30 alle 20.00.
Costi	La quota di iscrizione è di 210 CHF, da versare dopo i primi tre allenamenti di prova (necessario annunciarsi telefonicamente agli allenatori per le prove).





LUGANO NUOTO

Contatti	<p>Informazioni presso la sede</p> <p> 091/970.16.53 (in inverno) e 091/972.28.46 (in estate)</p> <p> www.luganonuoto.ch</p> <p> info@luganonuoto.ch</p>
Breve descrizione	<p>Lugano Nuoto offre corsi di nuoto per bambini sia in inverno che in estate.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1° squadra: dai 12 ai 16 anni ▪ 2° squadra: dai 10 ai 15 anni ▪ 3° squadra: dai 9 ai 12 anni ▪ 4° squadra: dai 7 ai 9 anni <p>I diversi corsi si svolgono tra metà settembre e metà giugno e tra luglio e agosto. Per maggiori informazioni e iscrizioni chiamare al 091/972.28.46 tra le 9.00 e le 14.00.</p>

LUGANO PALLANUOTO

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p> 091/972.28.46</p> <p> Lugano nuoto pallanuoto sincro, CP 6355, 6901 Lugano</p> <p> www.snlugano.ch</p> <p> info@luganonuoto.ch</p>
Breve descrizione	La scuola di nuoto offre l'accesso ai corsi di nuoto, pallanuoto e nuoto sincronizzato.
Luogo	Lido di Lugano
Corsi e orari	Le categorie giovanili svolgono gli allenamenti indicativamente il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 17.30 alle 18.30.
Costi	A partire da 130 CHF/anno.

LUGANO NUOTO SINCRONIZZATO

Contatti	<p> 091/970.16.53 – 091/972.28.46 (segreteria, lu-ve 14.00-17.00)</p> <p> Lugano nuoto pallanuoto sincro, CP 6355, 6901 Lugano</p> <p> http://www.luganonuoto.ch/sincro/</p> <p> info@luganosincro.ch</p>
Breve descrizione	<p>Nuoto sincronizzato per le bambine dai 6 anni.</p> <p>Per informazioni contattare l'allenatrice Elena Grandi al 076/583.34.14</p>

CIRCOLO VELICO LAGO DI LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso il Circolo</p> <p>☎ 091/971.09.75 (segreteria)</p> <p>✉ Via Foce 9, CP 5420, 6901 Lugano</p> <p>💻 www.cvll.ch</p> <p>✉ info@cvll.ch</p>
Breve descrizione	Il Circolo Velico Lago di Lugano organizza corsi di vela per bambini a partire dai 7 anni.
Luogo	Foce del Cassarate, 6901 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corsi durante l'anno: orari e condizioni variano a seconda del tipo di imbarcazione. Per informazioni precise contattare direttamente il Circolo Velico Lago di Lugano. ▪ Corsi estivi di iniziazione suddivisi secondo l'età: si svolgono su quattro pomeriggi dalle 13.30 alle 17.30, tra giugno e settembre con la possibilità di scegliere tra diverse imbarcazioni. ▪ Inoltre delle squadre agonistiche sono presenti nel Circolo.
Costi	<p><u>Quota sociale annuale:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Optimist (dai 7 agli 11 anni): 120 CHF ▪ Open Bic (da 9 anni) : 200 CHF ▪ SUP (da 10 anni) : 130 CHF ▪ Violino (dai 12 anni): 160 CHF ▪ Laser (dai 12 anni): 160 CHF ▪ Mini catamarano (dai 9 agli 12 anni) : 200 CHF ▪ Windsurf (da 11 anni) : 160 CHF ▪ Attivi: 190 CHF <p><u>Corsi estivi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ I prezzi dipendono dal tipo di imbarcazione scelta e dal livello di esperienza, e variano da un minimo di 120 CHF a un massimo di 300 CHF <p>Esiste la possibilità di noleggiare le imbarcazioni.</p>

INTERNATIONAL ACADEMY OF CHINESE MARTIAL ARTS (IACMA) - CANOBBIO

Contatti	<p>Informazioni presso la sede</p> <p>☎ 091/941.78.66</p> <p>✉ Resega di Porza, Via Sonvico 9, 6952 Canobbio</p> <p>💻 www.iacma.com</p> <p>✉ info@iacma.com</p>
Breve descrizione	L'International Academy of Chinese Martial Arts offre corsi di discipline marziali cinesi per bambini a partire dai tre anni e mezzo di età.
Luogo	Cento IACMA, Via Sonvico 9, 6948 (zona Resega) Porza
Corsi e orari	<p>Il centro IACMA offre corsi di Kung-Fu Wu-Shu, Taijiquan e Qigong.</p> <p>Kung-fu Wu-Shu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini (4-6 anni) : lunedì - mercoledì : 15:30 /16:30, 16.30/17.30 ▪ principianti (ragazzi): lunedì - mercoledì : 16.45/17.45 , 16.30/17.30 ▪ intermedi (ragazzi): lunedì - mercoledì dalle 17.30/18.30 ▪ avanzati (ragazzi): lunedì – mercoledì + venerdì : 17.30/18.30 + 17.00/19.00 <p>l'Accademia offre inoltre corsi di: Taijiquan, Doyin e Qigong, Sport da combattimento, Sandà e shoot boxing, Difesa personale, Ginnastica orientale.</p> <p>Per ricevere più dettagli su altri corsi e allenamenti, contattare direttamente i</p>

	responsabili.
Costi	Per conoscere i prezzi annuali e semestrali per bambini e ragazzi, così come i prezzi di abbonamenti ad entrate, contattare direttamente i responsabili.





CIRCOLO SCHERMA SAL LUGANO

Contatti	<p>Informazioni</p> <p>☎ 41 (0)91 971 37 44 Fuori orario: +41 (0)79 945 56 84</p> <p>✉ Via al Chioso 7, 6900 Lugano</p> <p>💻 www.schermalugano.ch</p> <p>✉ info@schermalugano.ch</p>
Breve descrizione	Il circolo offre vari corsi di scherma per bambini a partire dai 5-6 anni di età.
Luogo	Sala di scherma, Via al Chioso 7, 6900 Lugano
Corsi e orari	A dipendenza delle esigenze degli iscritti. La palestra è aperta dal lunedì al venerdì dalle 16.00 alle 21.00, tranne il mercoledì in cui apre alle 14.00. La stagione schermistica si svolge dalla prima settimana di settembre all'ultima settimana di giugno.
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tre lezioni di prova gratuite ▪ Trimestre d'introduzione: 200 CHF ▪ In seguito, ogni trimestre 300 CHF





ASSOCIAZIONE TIRO CON L'ARCO LUGANESE (ATAL)

Contatti	<p>Informazioni presso Consuelo Aragni (segretaria)</p> <p>☎ 079/294.50.66</p> <p>✉ CP 222, 6906 Lugano</p> <p>💻 www.atal-arco.ch/atal</p> <p>✉ info@atal-arco.ch</p>
Breve descrizione	Corsi di tiro con l'arco per bambini a partire dagli 8 anni. Il corso comprende 4 lezioni di 2 ore organizzati durante il periodo scolastico. A fine corso si può decidere se continuare ad esercitarsi al tiro con l'arco iscrivendosi all'Associazione (cfr. quote sociali)
Luogo	Palestra Scuole comunali, Besso
Corsi e orari	Venerdì dalle 20.00 alle 22.00 (palestra di Besso)
Costi	<p><u>Corso di tiro con l'arco:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 lezioni: 120 CHF <p><u>Quote sociali:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Junior (fino a 18 anni): 55 CHF/anno ▪ Adulti (dai 18 anni): 110 CHF/anno ▪ Famiglia (coniugi con figli fino a 18 anni): 195 CHF/anno

STAR DANCE STUDIO - AGNO

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p> 079/205.61.17</p> <p> Via Lugano, 6982 Agno</p> <p> www.stardancestudio.ch</p> <p> info@stardancestudio.ch</p>
Breve descrizione	Scuola di danza per i bambini a partire dai 2 anni.
Luogo	WTC Blocco 2 a Agno
Corsi e orari	<p>Introduzione alla danza (4-6 anni):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì alle 16.00 e martedì, giovedì alle 16.30 <p>Danza classica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6-8 anni: martedì alle 17.30 ▪ 8-10 anni: lunedì alle 17.00 ▪ 8-13 anni: mercoledì alle 16.00 <p>Modern Jazz:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6-8 anni: lunedì alle 16.30 ▪ 8-10 anni: lunedì alle 17.30 ▪ 10-12 anni : mercoledì alle 14.00 ▪ 12-14 anni: lunedì alle 19.30 ▪ 14- 20 anni: lunedì alle 19.30 <p>Musical:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 8-10 anni: mercoledì alle 17.30 ▪ 10-14 anni: mercoledì alle 18.00 <p>Hip Hop:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6-8 anni: martedì alle 16.30 e mercoledì alle 14.00 ▪ 8-10 anni: martedì alle 17.30, mercoledì alle 15.00, giovedì alle 16.30 ▪ 10-12 anni: mercoledì alle 16.00 e giovedì alle 17.30 ▪ 12-14 anni : martedì alle 18.30 e mercoledì alle 17.00 ▪ 14-16 anni : mercoledì alle 18.00 ▪ 16-20 anni : mercoledì alle 19.00 <p>Break Dance:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 8-12 anni: mercoledì alle 15.00 per i principianti e alle 16.00 per intermedi <p>Acrobatica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 7-12 anni: giovedì alle 18.30 ▪ 13-.20 anni mercoledì alle 18.00 <p>Balli caraibici:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 8-14 anni: mercoledì alle 19.00 per principianti , martedì alle 18.30 per intermedi, mercoledì alle 21.00 per avanzati
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 lezione a settimana: 80 CHF al mese ▪ 2 lezioni a settimana: 130 CHF al mese ▪ 3 lezioni a settimana: 190 CHF al mese ▪ Certi corsi hanno inoltre dei supplementi.

CLUB DIFESA PERSONALE - S. ANTONINO

Contatti	<p>Informazioni presso Franco Waser</p> <p> 077 444 47 91</p> <p> c/o Franco Waser, Via Nasetto 4°, 6592 S. Antonino</p> <p> www.dpsantonino.ch</p> <p> cdp-s.antonino@gmx.ch</p>
-----------------	--

Luogo	Via della Scuole, 6592 S. Antonino
Breve descrizione	<p>Il Club Difesa Personale è un'organizzazione sportiva che intende promuovere lo sport per tutti. Gli allenamenti mirano a migliorare la condizione fisica, insegnare il rispetto e la difesa personale.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kickboxing a partire dai 15 anni ▪ Judo ragazzi a partire da 6 fino a 14 anni ▪ Ju-Jitsu adulti a partire da 14 anni ▪ Ju-Jitsu ragazzi/e a partire dai 10 anni fino a 14 anni
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ju-Jitsu ragazzi/e: Lunedì, 18.15-19.15 ▪ Ju-Jitsu: Lunedì, 20.00-22.00 ▪ Judo ragazzi/e: Martedì, 18.30-19.30 ▪ Kick Boxing: Martedì, 20.00-21.30 ▪ Judo ragazzi: Mercoledì, 18.00-19.30 ▪ Ju-Jitsu: Mercoledì, 20.00-22.00 ▪ Kick Boxing: Giovedì, 20.00-21.30
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adulti (dai 19 anni): 350.00 CHF ▪ Ragazzi/e da 15 a 18 anni: 280.00 CHF ▪ Ragazzi/e fino a 14 anni: 250.00 CHF

SCUDERIA AL PIANO - GIUBIASCO

Contatti	<p>Informazioni presso il team</p> <p>☎ 091/857.15.12 – 079/428.52.87 – 079/620.42.42</p> <p>✉ Strada delle Gaggiolo 5, 6512 Giubiasco</p> <p>💻 www.teamcrotta.com</p> <p>✉ scuderiaalpiano@bluewin.ch</p>
Breve descrizione	La scuderia offre lezioni di equitazione per principianti e iniziati, così come dei corsi per l'ottenimento del brevetto di cavaliere.
Luogo	Strada delle Gaggiolo 5, 6512 Giubiasco
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lezioni di equitazione per ragazzi dai 6 anni ▪ Dai 5-6 anni è possibile un primo approccio con il cavallo con mezz'ora di longe (piccoli esercizi di ginnastica e equilibrio sul cavallo) ▪ Vacanze in scuderia (luglio) per ragazzi dai 6 ai 14 anni con attività di equitazione e ricreative
Costi	▪ Contattare il team

TENNIS CLUB GIUBIASCO

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p>☎ 079/331.22.80 (Carpi Giorgia, movimento juniori)</p> <p>💻 www.tcgiubiasco.ch</p> <p>✉ giorgiacarpi@yahoo.it</p>
Breve descrizione	Il Tennis Club Giubiasco offre dei corsi in piccoli gruppi per iniziare o perfezionare la pratica del tennis. I corsi sono destinati a bambini/e e ragazzi/e di età compresa tra i 6 e i 18 anni. A richiesta c'è la possibilità di iniziare dei corsi già dai 5 anni.
Luogo	Strada dello stadio, 6512 Giubiasco (da aprile a settembre) Centro coperto Orion, Via al Ticino 38, 6514 Sementina (da ottobre a marzo)
Corsi, orari e costi	<p>Corso base, kids tennis e mini tennis:</p> <p>Mercoledì pomeriggio da aprile a giugno: dalle 13.15 alle 19.15 (orario variabile)</p> <p>Costo: 8 lezioni di gruppo di 1 ora alla settimana: Fr. 100.-(per i soci o figli dei soci)</p>

	<p>prezzo speciale Frs. 80.--)</p> <p>Mercoledì pomeriggio - corso intensivo (max. 4 persone per gruppo) da aprile a giugno: dalle 13.15 alle 19.15 (orario variabile) Costo: per 8 lezioni di gruppo di 1 ora alla settimana: Fr 170.— (per i soci o figli dei soci prezzo speciale di Fr. 120.--)</p> <p>Lunedì martedì giovedì venerdì - corso intensivo (max 4 persone per gruppo) da aprile a giugno: dalle 16.30-17.30/17.30-18.30/18.30-19.30 Costo: 8 lezioni di gruppo di 1 ora alla settimana: Fr. 170.- (per i soci o figli dei soci prezzo speciale Frs. 120.--)</p> <p>Corsi di lezioni semi-private per ragazzi e adulti: le date e gli orari sono da concordare con la Maestra Giorgia Carpi-Pölgutter. Costo per 5 lezioni semi private Fr 175.— (per i soci prezzo di fr 150.--)</p> <p>Campus di Pasqua: 4 giorni con una ora di tennis al giorno per un costo: Fr. 80.--. Orari: 9.15, 10.15, 11.15 e 12.15. In caso di cattivo tempo questi orari possono subire delle modifiche, vedi rinvio del corso al pomeriggio. Si gioca sui campi a Giubiasco e Sementina a dipendenza dei turni.</p>
--	--

CLUB DI PATTINAGGIO BELLINZONA





Contatti	<p>Informazioni presso il Club</p> <p>☎ 091/826.16.65</p> <p>💻 www.pattinaggiobellinzona.ch</p> <p>✉ pattinaggio.cpb@gmail.com</p>
Breve descrizione	Offerta di corsi durante tutta la stagione invernale (da ottobre a marzo) per bambini/e a partire dai 3 anni.
Luogo	Centro sportivo Bellinzona, Via Brunari 2, 6500 Bellinzona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso pulcini (per bambini/e in età di asilo): <ul style="list-style-type: none"> ○ martedì e giovedì: 16.00 – 16.40 ▪ Corso bambini e teenagers (a partire dalla 1° elementare): <ul style="list-style-type: none"> ○ mercoledì e sabato: 13.20 – 14.00 per tutta la stagione
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ per tutta la stagione: 250 CHF e per tutte le età

KARATE CLUB BELLINZONA




Contatti	<p>Informazioni presso Giuseppe Vaghi (presidente)</p> <p>☎ 091/880.60.65 Natel 079 6855405</p> <p>Le iscrizioni possono essere fatte direttamente in palestra</p> <p>☎ 091/ 825 23 50 (F.Falcetti) o 091/880 60 65 (G.Vaghi)</p> <p>💻 www.karatebzona.ch</p> <p>✉ karatebzona@ticino.com</p>
	Il Karate Club di Bellinzona offre corsi di karatè per bambini/e a partire dai 7 anni. Le iscrizioni ai corsi possono essere fatte direttamente in palestra.
Luogo	<p>Palestra scuola CPC, Via Vallone 29, 6500 Bellinzona</p> <p>Palestra scuola elementari Semine, 6500 Bellinzona</p>
Corsi e orari	<p>I corsi per ragazzi si svolgono:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì: 18.30 – 20.00 (Luogo: Palestra scuola CPC) ▪ Mercoledì: 19.00 – 21.30 (Luogo: Palestra scuola elementari Semine)
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fino a 14 anni: 160 CHF/anno ▪ Junior (studenti): 210 CHF/anno

	▪ Adulti: 440 CHF/anno
--	------------------------

SPORT TWIRLING BATON CLUB BELLINZONA

Contatti	<p>Informazioni presso Alessia Baroni</p> <p> 079/240.14.04</p> <p> Casella postale 2642, 6500 Bellinzona</p> <p> http://www.twirlingbellinzona.ch/</p> <p> info@twirlingbellinzona.ch</p>
Breve descrizione	Lo Sport Twirling Baton Club Bellinzona offre una pratica sportiva il cui attrezzo principale è il bastone. Il twirling non è altro che ginnastica ritmica, con l'utilizzo del bastone. Questo sport è adatto a bambini/e dai 5 anni in su.
Luogo	<p>Palestra Scuole Semine, via Maestri Comacini 2, 6500 Bellinzona</p> <p>Palestra Scuola d'Arti e Mestieri, Viale Franscini 25, 6500 Bellinzona</p> <p>Palestra scuole Sud, Via Lugano, 6500 Bellinzona</p> <p>Palestra Liceo, Via F. Chiesa 2, 6500 Bellinzona</p>
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola twirling (dai 5 ai 7 anni): <ul style="list-style-type: none"> ○ Giovedì 17.00 – 18.30 ▪ Cadette (dai 7 agli 10 anni): <ul style="list-style-type: none"> ○ Martedì 17.30 - 19.30 ○ Giovedì 17.30 - 19.30 ▪ Dance Twirl piccolo (dai 10 agli 13 anni): <ul style="list-style-type: none"> ○ Martedì 17.30 - 19.30 ○ Giovedì 17.30 - 19.30 ▪ Dance Twirl junior (dai 14 agli 16 anni): <ul style="list-style-type: none"> ○ Martedì 19.30 – 22.00 ○ Giovedì 19.30 – 22.00
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso bambini 5 - 7 anni (una volta a settimana): 100 CHF/anno ▪ Corso bambini 7 - 11 anni (due volte a settimana): 150 CHF/anno ▪ Corso ragazzi 12 - 16 anni (due volte a settimana): 200 CHF/anno

VELO CLUB BELLINZONA

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p> CP 2804, 6501 Bellinzona</p> <p> http://www.vcbellinzona.ch</p> <p> info@vcbellinzona.ch</p>
Luogo	Ritrovo alla scuola media 2 di Bellinzona
Breve descrizione	La scuola di ciclismo per bambini dai 6 ai 13 anni svolge le sue attività una-due volte alla settimana, principalmente su mountain-bike. Qui si insegnano le basi della tecnica in bicicletta, le regole per circolare in sicurezza, l'importanza del casco e della manutenzione del proprio mezzo, sempre sottoforma di gioco e divertimento. Il tutto é brillantemente gestito e coordinato dai nostri monitori muniti di brevetto Gioventù e Sport.
Costi	Tassa annua

Percorsi vita

I percorsi vita offrono la possibilità a tutta la famiglia di muoversi all'aria aperta e gratuitamente, seguendo un itinerario prestabilito lungo il quale si trovano diversi cartelli con esercizi specifici per migliorare la resistenza, la mobilità e la forza. Maggiori informazioni possono essere trovate sul sito: www.percorsovita.ch

Rivera (→ distanza da Isonne: 8 km)

- Nome della località, della foresta: Ai Cioss
- Punto di partenza: dal centro scolastico
- Lunghezza: 1,9 km

Lamone (→ distanza da Isonne: 15.9 km)

- Nome della località, della foresta: tra Lamone e Cadempino
- Punto di partenza: dietro la scuola elementare
- Lunghezza: 2,0 km
- Dislivello: 80 m

Lugaggia-Tesserete (→ distanza da Isonne: 19.7 km)

- Nome della località, della foresta: Predel
- Punto di partenza: parcheggio alla strada Lugaggia a Sureggio
- Lunghezza: 2,1 km
- Dislivello: 110 m

Bellinzona (→ distanza da Isonne: 21.5 km)

- Nome della località, della foresta: golena sinistra del Ticino
- Punto di partenza: Ponte Torretta
- Lunghezza: 2,6 km
- Dislivello: 10 m

Escursioni e passeggiate

▪ **Rivera – Isonne**

Percorso di 14 chilometri di difficoltà media con un dislivello di 573 metri e di una durata di circa 3 ore.

L'escursione si svolge tutta su strade facili. Oltrepassato il nucleo di Bironico comincia la salita che segue la strada principale verso la Val d'Isonne. Prima di Medeglia si svolta a sinistra immettendosi su di una strada di seconda classe ed in seguito di terza, tratte asfaltate che attraversano parzialmente il bosco. Quest'ultima strada conduce sino ai Monti di Medeglia, zona pianeggiante e ricca di rustici che invita a sostare. Si prosegue oltre in salita e giunti al bivio con la Cima di Medeglia si prosegue su di una strada sterrata e su un terreno pianeggiante fino a Cima di Fuori, da dove comincia la discesa che porta a Isonne, su strada asfaltata.

Tratto da: <http://www.luganoturismo.ch/it/145/36--rivera---isonne.aspx?idActivity=708&idMod=365>

▪ **Isonne - Cima di Medeglia**

Percorso di 11 chilometri di difficoltà media con un dislivello di 492 metri e di una durata di circa 2 ore.

I Monti di Medeglia si raggiungono percorrendo varie strade lungo il tracciato previsto. Sino a Cima di Fuori il percorso è in salita, in zona boschiva e su fondo asfaltato; proseguendo fino al bivio sui Monti di Medeglia si utilizza invece una stradina sterrata, non direttamente nel bosco e pianeggiante. Risalendo verso la Cima di Medeglia, la parte tecnicamente più impegnativa dell'intera tratta, si rimane sempre su di una stradina

sterrata ma con una parte del fondo che richiede particolare attenzione. Arrivati ai 1260 m. d'altezza della Cima di Medeglia si approfitta di un panorama a 360 gradi.

Tratto da: <http://www.luganoturismo.ch/it/316/35--isone---cima-di-medeglia.aspx?idActivity=707&idMod=910>

▪ **Isona - Alpe delle Fontanelle**

Percorso di 10,4 chilometri di difficoltà media con un dislivello di 482 metri e di una durata di circa 2 ore e mezza.

Questa tratta si trova in zona militare ed è dunque soggetta ad eventuali soste forzate causate dalle esercitazioni di tiro. Prima di partire è dunque meglio richiedere informazioni alla caserma di Isona (091/935.85.11) o verificare gli avvisi di tiro. In questo caso tutto il percorso si svolge su strada asfaltata fino a poche centinaia di metri dalla fine della tratta. Inizialmente si sale lungo una stradina del nucleo a lato della quale vi sono una fila di interessanti rustici e si continua percorrendo in zona boschiva una salita di quasi 300 m. di dislivello ripartiti su 3 km. di lunghezza. Raggiunti i monti si prosegue per un breve tratto pianeggiante, non più al riparo dagli alberi, seguito da una lunga discesa nel bosco che riporta nei pressi della caserma. Da qui ricomincia la salita fino ai 1230 m. di altezza dell'Alpe delle Fontanelle. È una salita leggera ma continua che concede una buona vista sull'altro lato della valle e pure la possibilità di soffermarsi ad ammirare i rustici e le case diroccate sparse lungo il percorso.

Percorso non segnalato e sbarrato da lunedì a venerdì per esercitazioni!

Tratto da :

<http://www.luganoturismo.ch/it/145/33--isone---alpe-delle-fontanelle.aspx?idActivity=705&idMod=365>

▪ **Isona - Alpe di Corgella**

Percorso di 8,1 chilometri di difficoltà media con un dislivello di 572 metri e di una durata di circa 2 ore e mezza.

La parte più interessante dell'escursione è decisamente quella che porta sino all'Alpe del Tiglio, splendida zona di pastorizia dalla quale si ha una splendida vista sul panorama circostante. Sul lato rivolto verso il Piano di Magadino si notano alcune affascinanti case diroccate testimonianza dei tempi passati. Per raggiungere i Monti del Tiglio si percorre una strada con fondo asfaltato e in zona boschiva, in salita sino a Cima di Fuori e poi in parte pianeggiante sino ai Monti del Tiglio. In questa zona si entra in territorio militare, soggetto dunque ad eventuali soste forzate dovute ad esercitazioni di tiro. Richiedere dunque informazioni alla caserma (091/935.85.11) o consultare gli avvisi di tiro. Dai Monti del Tiglio fino all'Alpe di Corgella si segue una strada con fondo asfaltato e in seguito sterrata, in una zona boschiva con vista a sprazzi sulla vallata. 570 m. di dislivello lungo gli 8 km. di tratta portano all'Alpe Corgella.

Percorso non segnalato e sbarrato da lunedì a venerdì per esercitazioni!

Tratto da: <http://www.luganoturismo.ch/it/145/34--isone---alpe-di-corgella.aspx?idActivity=706&idMod=365>

▪ **Quartino - Rivera**

Percorso di 5,5 chilometri di difficoltà difficile con un dislivello di 344 metri e di una durata di circa 1 ora e mezza.

Fra tutte le proposte questa è quella più impegnativa sia per sforzo che per difficoltà tecnica. Infatti da Quartino al Monte Ceneri la tratta si svolge sulla cosiddetta strada romana, con un fondo irregolare composto da sassi e contraddistinta da una forte pendenza attraverso il bosco, senza offrire visuale sul Piano di Magadino. Dal Monte Ceneri a Rivera si percorre in alternanza una strada asfaltata, sterrata e poi nuovamente asfaltata sino alla stazione del treno, in discesa oppure pianeggiante, attraversando in parte una gradevole zona boschiva.

Tratto da: <http://www.luganoturismo.ch/it/145/40--quartino---rivera.aspx?idActivity=712&idMod=365>

▪ **Rivera - Capanna Tamaro (da fare anche con la mountain-bike)**

Percorso di 13,6 chilometri di difficoltà difficile con un dislivello di 1397 metri e di una durata di circa 4 ore.

La gita alla Capanna Tamaro (UTOE) è un'escursione che richiede gran dispendio di energia abbinato a una discreta base tecnica. Fra tutti gli itinerari proposti è quello che, con ben 1400 m. di dislivello, più degli altri

richiede un'ottima condizione fisica. Si segnala comunque che la funivia del Tamaro è attrezzata al trasporto delle biciclette e viene perciò offerta l'opportunità di abbreviare il tragitto scendendo alla fermata intermedia, ubicata al Piano di Mora, oppure a quella finale di Corte di Sopra. Non è eccessivo affermare che la vista che si gode già dall'Alpe Foppa è di quelle da non perdere... Il tracciato si svolge su strada tranne che per poche decine di metri di sentiero, su complessivi 13 km., poco prima della Capanna Tamaro. Fino ai Monti di Spina il fondo stradale è asfaltato, proseguendo per il Piano di Mora il suolo è invece ricoperto di ghiaietta. Fino a Corte di Sopra, in special modo nel tratto che precede il ristorante, probabilmente si dovrà spingere la bicicletta. Vista l'irregolarità del fondo si richiede una maggior padronanza del mezzo. Chi non intende fermarsi subito al ristorante e vuole evitare il tratto difficile, che prevede la spinta della bicicletta, può aggirare l'ostacolo proseguendo lungo la strada sterrata che si ricongiunge al percorso segnalato. Al Monte Tamaro troviamo cucina e alloggio presso il ristorante dell'Alpe Foppa. Altra attrazione del luogo è la Chiesa di Santa Maria degli Angeli, progettata dall'architetto Mario Botta, architettonicamente innovativa e di sicuro interesse. L'ultimo sforzo richiesto per raggiungere la Capanna Tamaro non è indifferente, 340 m. di dislivello da percorrere in 2,5 km. Alla Capanna Tamaro, quando è presente il guardiano, ci si può fermare per una bibita o per un pranzo e si può pernottare. Alla meta siate pronti ad ammirare un panorama unico. Chi affronta questo itinerario in discesa, considerato il fondo stradale parzialmente sdrucchiolevole, viene invitato a moderare la velocità.

Tratto da: <http://www.luganoturismo.ch/it/516/38--rivera---capanna-tamaro.aspx?idActivity=710&idMod=1436>

Maggiori informazioni sulle escursioni e le passeggiate proposte possono essere richieste a Lugano Turismo: 058/866.66.00 o sul sito <http://www.lugano-tourism.ch>

Piste ciclabili

Pista ciclabile Rivera-Mezzovico-Taverne-Agno

Questo tratto di pista ciclabile si trova su una pista ciclabile nazionale (Percorso Nord-Sud). Durante il tragitto si percorrono sia piccole strade asfaltate che strade sterrate. Prevalentemente il percorso è pianeggiante e facilmente percorribile. Si costeggia il fiume Vedeggio, ma alcune parti sono vicino all'autostrada. In totale sono 22 km, ma naturalmente si può percorrere solo parte di questo percorso.

Per maggiori informazioni consultare: www.veloland.ch o contattare Lugano Turismo: www.lugano-tourism.ch