



POSSIBILITÀ DI MOVIMENTO A MALVAGLIA E DINTORNI PER BAMBINI

Il progetto "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!" è un'iniziativa promossa dall'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria e dall'Ufficio del medico cantonale (Servizio di medicina scolastica) del Cantone Ticino che intende promuovere un'alimentazione equilibrata e il movimento nei bambini formando i docenti e sensibilizzando i genitori.

Questo documento è stato preparato dai promotori del progetto e contiene indicazioni riguardanti alcune possibilità di praticare attività fisica a Malvaglia e dintorni. Le infrastrutture, le associazioni, le società, i club, ecc., sono stati selezionati in base al pubblico destinatario (offerte per bambini) e alla vicinanza al Comune di Malvaglia. Questo non vuole essere un documento esaustivo. Le informazioni sono state infatti raccolte a partire dai siti dei Comuni. Le indicazioni contenute sono allo stato del 27 aprile 2009.

Se siete a conoscenza di altre offerte di movimento per bambini nelle vicinanze di Malvaglia vi invitiamo a contattarci in modo da permetterci di migliorare e completare il documento per le prossime edizioni. Vi ringraziamo per la vostra collaborazione.

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

Capo progetto: Antonella Branchi

Collaboratrici: Alessia Antonietti e Rubina Bianchetti

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

✉ Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria, Via Orico 5, 6501 Bellinzona

💻 www.ti.ch/movimentoegusto

✉ dss-movimentoegusto@ti.ch

INDICE

▪ Meglio a piedi	3
▪ Gioventù e sport	3
▪ Infrastrutture sportive	3
○ Campo da calcio	3
○ Parco giochi	4
○ Centro sportivo Valtennis	4
○ Pista da ghiaccio coperta	4
○ Impianti per sci alpino – Nara	4
○ Pista per slitte – Nara	5
○ Tennis Club Bodio	5
○ Centro Polisport Olivone	5
○ Pista da sci di fondo Olivone-Campra	6
○ Pista naturale di ghiaccio (Olivone- Campra)	6
○ Centro sportivo - Lodrino	7
○ Impianti per sci alpino – Campo Blenio	7
○ Pista da sci di fondo Campo Blenio	8
▪ Associazioni – Società – Club sportivi	8
○ Associazione Sportiva Malvaglia	8
○ Attività ricreative	8
○ Centro Fitness – Il Delfino	8
○ Sci Club Malvaglia	9
○ Società Alpinistica Bassa Blenio (SABB)	9
○ Danza Blenio	10
○ Gruppo Atletico Dongio (GAD)	10
○ Blenio Stars Unihockey	11
○ Club Pattinaggio Biasca	11
○ Hockey Club Ambri-Piotta (HCAP)	11
○ Judo Kwai Biasca	12
○ Pallavolo Alto Ticino	12
○ Roller Club Biasca	12
○ Società Federale di Ginnastica Biasca	12
○ Velo Club 3 Valli Biasca	14
○ UTOE, Biasca Sezione Torrione d'Orza	14
○ Somarelli – Trekking con asini	14
○ Fattoria Bleniocavalli	15
○ Scuderia Degiorgi	15
○ Tennis Club Bodio	15
▪ Percorsi vita	16
▪ Itinerari nella regione del Monte Dagro	16
▪ Altre passeggiate ed escursioni	17

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

Cancelleria comunale

☎ Telefono: 091/870.11.45 – Fax: 091/870.14.77

✉ Piazza Municipio, 6713 Malvaglia

💻 www.malvaglia.ch

✉ info@malvaglia.ch

Orari sportello: lunedì – venerdì dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 16.00 alle 18.00

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 (azione Pedibus) sostenuto dal Gruppo per la moderazione del traffico della Svizzera Italiana e dall'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria. È un progetto che si indirizza agli allievi delle scuole elementari e alle loro famiglie.
Contatti	Informazioni presso il Gruppo per la moderazione del traffico della Svizzera italiana: Christina Terrani ☎ 091/604.50.29 – 076/373.55.58 ✉ Via Gaggio 5, 6934 Bioggio 💻 www.moderazionetraffico.ch ✉ info@moderazionetraffico.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

CAMPO DA CALCIO

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale del comune di Malvaglia ☎ 091/870.11.45 💻 www.malvaglia.ch ✉ info@malvaglia.ch
Luogo	Campo sportivo al Boschetto, 6713 Malvaglia
Breve descrizione	Campo da calcio aperto al pubblico durante tutto l'anno
Costi	Accesso libero

PARCO GIOCHI

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale del comune di Malvaglia ☎ 091/870.11.45 🌐 www.malvaglia.ch ✉ info@malvaglia.ch
Luogo	Zona al Boschetto, 6713 Malvaglia
Breve descrizione	Parco giochi per bambini
Costi	Accesso libero

CENTRO SPORTIVO VALTENNIS

Contatti	Informazioni presso Centro Sportivo Valtennis ☎ 091/862.32.43 ✉ info@valtennis.ch
Luogo	Via dei Borradori 17, 6710 Biasca
Breve descrizione	Struttura coperta con campi da tennis e campi da squash. Il centro è aperto da novembre a marzo dalle 17.00 alle 23.00. Le prenotazioni dei campi possono essere effettuate qualche giorno prima per telefono.
Costi	Tariffe: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Campo da tennis: 38 CHF/ora ▪ Campo da squash: 28 CHF/ora

PISTA DA GHIACCIO COPERTA

Contatti	Informazioni presso il bar della pista da ghiaccio o il Servizio sport e tempo libero di Biasca. ☎ Bar: 091/862.32.06 ☎ Servizio sport e tempo libero: 091/862.49.50 o 079/590.72.00 🌐 www.biasca.ch (sezione: Sport e tempo libero) ✉ sport.tempolibero@biasca.ch
Breve descrizione	Pista aperta al pubblico il mercoledì, il sabato e la domenica da circa metà ottobre fino a metà marzo. Gli orari di apertura dipendono dall'occupazione della pista per altre attività. Le informazioni aggiornate si possono trovare sul sito del comune di Biasca (www.biasca.ch , sezione sport e tempo libero).
Luogo	Stradone Vecchio Sud, 6710 Biasca
Costi	Tariffe: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini fino ai 6 anni: gratuito ▪ Dai 6 anni in avanti: 5 CHF ▪ Eventuale noleggio dei pattini: 5 CHF

IMPIANTI PER SCI ALPINO – NARA

Contatti	Informazioni presso Amici del Nara SA ☎ 091/871.11.11 🌐 www.nara.ch ✉ info@nara.ch			
Luogo	6716 Leontica			
Breve descrizione	Stazione sciistica con 30 km di piste, due seggiovie, tre sci-lift e un pony lift per i bambini. Vi è anche uno snowpark e un impianto freestyle.			
Costi	Tariffe: <table border="1" style="display: inline-table; margin-left: 20px;"> <tr> <td>Junior*/AVS</td> <td>Adulti</td> <td>Famiglia</td> </tr> </table>	Junior*/AVS	Adulti	Famiglia
Junior*/AVS	Adulti	Famiglia		

Giornaliera (lunedì-venerdì)	18 CHF	25 CHF	70 CHF
Giornaliera (week-end + vacanze scolastiche)	25 CHF	35 CHF	70 CHF
Pomeridiana (week-end + vacanze)	15 CHF	25 CHF	-
Settimanale	110 CHF	160 CHF	420 CHF
Annuale (inverno e estate)	300 CHF	400 CHF	600 CHF

* Junior: dai 6 ai 20 anni e studenti + apprendisti con tessera fino a 25 anni

- Con l'abbonamento settimanale si può sciare gratis 1 giorno a Disentis o Campo Blenio.
- Con l'abbonamento annuale si ha uno sconto del 50% sulla giornaliera di Disentis e Campo Blenio.
- Con l'abbonamento annuale si scia gratis a Disentis e a Campo Blenio se gli impianti del Nara sono chiusi.

PISTA PER SLITTE - NARA

Contatti	Informazioni presso Amici del Nara SA ☎ 091/871.11.11 🌐 www.nara.ch ✉ info@nara.ch											
Luogo	6716 Leontica											
Breve descrizione	Pista per slitte lunga 5 km. Possibilità di noleggiare la slitta sul posto.											
Costi	Tariffe: <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Junior *</th> <th>Adulti</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Giornaliera</td> <td>12 CHF</td> <td>22 CHF</td> </tr> <tr> <td>Pomeridiana</td> <td>-</td> <td>16 CHF</td> </tr> </tbody> </table>				Junior *	Adulti	Giornaliera	12 CHF	22 CHF	Pomeridiana	-	16 CHF
	Junior *	Adulti										
Giornaliera	12 CHF	22 CHF										
Pomeridiana	-	16 CHF										

* Junior: dai 6 ai 20 anni e studenti + apprendisti con tessera fino a 25 anni

TENNIS CLUB BODIO

Contatti	Informazioni presso il Tennis Club Bodio ☎ 091/864.25.07		
Luogo	Via Mundela seca, 6743 Bodio		
Breve descrizione	Campi da tennis aperti da aprile ad ottobre. I giovani hanno accesso ai campi dal lunedì al venerdì tra le 9.00 e le 17.00, mentre gli adulti hanno accesso tutti i giorni dalle 9.00 alle 22.30.		
Costi	Costo del campo all'ora: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini/ragazzi fino ai 18 anni: 10 CHF ▪ Adulti: 20 CHF 		

CENTRO POLISPORT OLIVONE

Contatti	Informazioni presso Denis Vanbianchi o il Bar Polisport ☎ 079/444.35.31 (Denis Vanbianchi) ☎ 091/872.18.88 (Bar Polisport) ✉ campo.blenio@bluewin.ch		
Luogo	6718 Olivone		
Breve descrizione	Il Centro Polisport Olivone è aperto dalle 08.00 alle 19.30. Per attività fuori orario è necessario telefonare anticipatamente. Il Centro dispone di: <ul style="list-style-type: none"> ▪ campo da tennis interno ▪ campo da tennis esterno 		

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ parete di arrampicata: vi è la possibilità di avere il materiale a disposizione, ma una persona formata deve essere presente per le attività ▪ Campo all'interno per pallavolo, calcetto, unihockey, etc. ▪ Parco giochi esterno
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Campi da tennis: <ul style="list-style-type: none"> ○ Esterno: 14 CHF/ora ○ Interno: 22 CHF/ora ▪ Arrampicata: <ul style="list-style-type: none"> ○ persone singole: 7 CHF ○ gruppi: 5 CHF a persona ▪ Campo interno per vari allenamenti: circa 100-200 CHF per 2-4 ore di attività (per attività frequenti prezzi ridotti).

PISTA DA SCI DI FONDO OLIVONE-CAMPRA

Contatti	Informazioni presso il Centro Sci nordico a Olivone-Campra ☎ 091/872.22.78 🌐 www.campra.ch ✉ info@campra.ch
Luogo	Centro Sci nordico Campra, 6718 Olivone-Campra
Breve descrizione	30 km di piste di sci di fondo aperte da novembre ad aprile (a dipendenza delle condizioni della neve). Le piste sono di difficoltà diverse (principianti ed esperti) Gli orari d'apertura sono dalle 08.00 alle 17.00
Costi	Tariffe: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini fino ai 9 anni: 3.50 CHF ▪ 10-15 anni: 5.50 CHF ▪ 16-19 anni: 7.50 ▪ Adulti: 10 CHF ▪ AVS 7.50 CHF ▪ Noleggio dell'equipaggiamento da sci: <ul style="list-style-type: none"> ○ Fino ai 10 anni: 10 CHF ○ Adulti: a dipendenza del tipo di sci può variare tra i 16 e i 25 CHF.

PISTA NATURALE DI GHIACCIO (OLIVONE-CAMPRA)

Contatti	Informazioni presso il Centro Sci nordico a Olivone-Campra ☎ 091/872.22.78 🌐 www.campra.ch ✉ info@campra.ch
Luogo	Centro Sci nordico Campra, 6718 Olivone-Campra
Breve descrizione	Pista di ghiaccio naturale aperta da dicembre fino a metà febbraio (a dipendenza delle condizioni meteorologiche). Orari di apertura: 9.00-12.00, 13.00-17.00 e 19.00-21.00
Costi	Costi: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini fino ai 5 anni: gratuito ▪ Bambini dai 6 ai 9 anni: 3 CHF ▪ Ragazzi dai 10 ai 18 anni: 4 CHF ▪ Adulti: 5 CHF. ▪ Possibilità di noleggiare i pattini a 5 CHF.

CENTRO SPORTIVO - LODRINO

Contatti	Informazioni presso il Bar Tennis ☎ 091/863.22.55
Luogo	Centro sportivo, 6527 Lodrino
Breve descrizione	Campi da tennis aperti da aprile ad ottobre dalle 10.00 alle 24.00 (alla sera i campi da tennis sono illuminati). Le prenotazioni dei campi possono essere effettuate presso il Bar Tennis.
Costi	Costo del campo all'ora: <ul style="list-style-type: none"> ▪ se 2 giocatori: 10 CHF a persona ▪ se 4 giocatori: 7 CHF a persona <p>Per i soci l'uso dei campi da tennis è gratuito. Tasse sociali:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini/ragazzi fino ai 16 anni: 40 CHF/stagione ▪ Ragazzi dai 16 ai 18 anni: 70 CHF/stagione ▪ Adulti: 150 CHF/stagione ▪ Famiglie: 230 CHF/stagione

IMPIANTI PER SCI ALPINO – CAMPO BLENIO

Contatti	Informazioni presso la Società Cooperativa Impianti Turistici Campo Blenio-Ghirone ☎ 091/872.21.15 🌐 www.campoblenio.ch																																																																		
Luogo	6720 Campo Blenio																																																																		
Breve descrizione	Stazione sciistica adatta per imparare la pratica dello sci e dello snowboard. La stazione dispone anche di una pista illuminata, un parco giochi sulla neve e un tappeto mobile.																																																																		
Costi	Tariffe: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Ragazzi</th> <th>Adulti</th> <th>Famiglia</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Giornaliera dalle 9.00</td> <td>22 CHF</td> <td>28 CHF</td> <td>65 CHF</td> </tr> <tr> <td>Giornaliera dalle 11.00</td> <td>19 CHF</td> <td>25 CHF</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Giornaliera dalle 13.00</td> <td>16 CHF</td> <td>20 CHF</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Giornaliera giorni feriali</td> <td>16 CHF</td> <td>20 CHF</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Giornaliera 3 giorni consecutivi</td> <td>50 CHF</td> <td>66 CHF</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Carta week-end</td> <td>34 CHF</td> <td>45 CHF</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Settimanale</td> <td>96 CHF</td> <td>126 CHF</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Stagionale</td> <td>200 CHF</td> <td>250 CHF</td> <td>390 CHF</td> </tr> <tr> <td>Sci-lift piattello dalle 9.00</td> <td>15 CHF</td> <td>17 CHF</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Sci-lift piattello dalle 11.00</td> <td>14 CHF</td> <td>16 CHF</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Sci-lift piattello dalle 13.00</td> <td>13 CHF</td> <td>15 CHF</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Parco giochi giornaliera</td> <td>5 CHF</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Parco giochi stagionale</td> <td>50 CHF</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Tappeto mobile giornaliera</td> <td>5 CHF</td> <td>8 CHF</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Parco giochi + tappeto mobile</td> <td>8 CHF</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Con la settimanale di Campo Blenio si ha una giornaliera in omaggio a Disentis o al Nara ▪ Con la stagionale di Campo Blenio si ha uno sconto del 50% al Nara, Disentis, San Bernardino e Airolo. ▪ Se Campo Blenio è chiuso si può sciare gratis al Nara e a Disentis 				Ragazzi	Adulti	Famiglia	Giornaliera dalle 9.00	22 CHF	28 CHF	65 CHF	Giornaliera dalle 11.00	19 CHF	25 CHF	-	Giornaliera dalle 13.00	16 CHF	20 CHF	-	Giornaliera giorni feriali	16 CHF	20 CHF	-	Giornaliera 3 giorni consecutivi	50 CHF	66 CHF	-	Carta week-end	34 CHF	45 CHF	-	Settimanale	96 CHF	126 CHF	-	Stagionale	200 CHF	250 CHF	390 CHF	Sci-lift piattello dalle 9.00	15 CHF	17 CHF	-	Sci-lift piattello dalle 11.00	14 CHF	16 CHF	-	Sci-lift piattello dalle 13.00	13 CHF	15 CHF	-	Parco giochi giornaliera	5 CHF	-	-	Parco giochi stagionale	50 CHF	-	-	Tappeto mobile giornaliera	5 CHF	8 CHF	-	Parco giochi + tappeto mobile	8 CHF	-	-
	Ragazzi	Adulti	Famiglia																																																																
Giornaliera dalle 9.00	22 CHF	28 CHF	65 CHF																																																																
Giornaliera dalle 11.00	19 CHF	25 CHF	-																																																																
Giornaliera dalle 13.00	16 CHF	20 CHF	-																																																																
Giornaliera giorni feriali	16 CHF	20 CHF	-																																																																
Giornaliera 3 giorni consecutivi	50 CHF	66 CHF	-																																																																
Carta week-end	34 CHF	45 CHF	-																																																																
Settimanale	96 CHF	126 CHF	-																																																																
Stagionale	200 CHF	250 CHF	390 CHF																																																																
Sci-lift piattello dalle 9.00	15 CHF	17 CHF	-																																																																
Sci-lift piattello dalle 11.00	14 CHF	16 CHF	-																																																																
Sci-lift piattello dalle 13.00	13 CHF	15 CHF	-																																																																
Parco giochi giornaliera	5 CHF	-	-																																																																
Parco giochi stagionale	50 CHF	-	-																																																																
Tappeto mobile giornaliera	5 CHF	8 CHF	-																																																																
Parco giochi + tappeto mobile	8 CHF	-	-																																																																

PISTA DA SCI DI FONDO CAMPO BLENIO

Contatti	Informazioni presso la Società Cooperativa Impianti Turistici Campo Blenio-Ghirone		
	☎	091/872.21.15	
	💻	www.campoblenio.ch	
Luogo	6720 Campo Blenio		
Breve descrizione	Pista per lo sci di fondo (classico e skating) di circa 4.5 km.		
Costi	Tariffe:		
		Ragazzi	Adulti
	Giornaliera	2 CHF	4 CHF
	Stagionale	30 CHF	50 CHF

Associazioni – Società – Club sportivi

ASSOCIAZIONE SPORTIVA MALVAGLIA

Contatti	Informazioni presso a Elena Ferrari		
	☎	079/824.80.07	
	✉	a.s.malvaglia@bluewin.ch	
Breve descrizione	L'associazione sportiva Malvaglia propone allenamenti di calcio per bambini a partire dalla fine dell'asilo. Questa Associazione è legata ad altre due società di calcio (Dongio e Aquila). Le tre società costituiscono il Raggruppamento Calcio Blenio (RAC Blenio). Gli allenamenti si svolgono da aprile a maggio e da settembre a novembre.		
Luogo	Campi da calcio in Valle di Blenio, variano a dipendenza dei gruppi (cfr. Corsi e orari)		
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola calcio (< 9 anni): mercoledì 16.00 – 17.00 (Luogo: Aquila) ▪ Allievi E (9-11 anni): lunedì e mercoledì 17.30 – 19.00 (Luogo: Torre) ▪ Allievi D (11-12 anni) : martedì e giovedì 18.15 - 19.30 (Luogo: Torre) ▪ Allievi C (12-13 anni): martedì e giovedì 17.30 – 19.00 (Luogo: Dongio) ▪ Allievi B (14-16 anni): lunedì e mercoledì 18.30 – 20.00 (Luogo: Malvaglia) 		
Costi	Scuola calcio: gratis Altre squadre: tassa di 180 CHF/anno		

ATTIVITÀ RICREATIVE

Contatti	Informazioni presso a Liana Rossi		
	☎	091/870.20.13	
Breve descrizione	Attività per bambine e ragazze a partire dalla 1° elementare. Vengono proposte molte attività diverse basate sul movimento e il gioco, senza competizione. Questo gruppo propone anche un "mini-campeggio" durante un week-end di aprile.		
Luogo	Palestra delle scuole, 6713 Malvaglia		
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Martedì: 16.30 – 21.00 (orari variano a dipendenza del gruppo) 		
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tassa d'iscrizione: 30 CHF/anno ▪ "Mini-campeggio": 45 CHF tutto compreso (trasporto, vitto, alloggio, piscina e palestra) 		

CENTRO FITNESS – IL DELFINO

Contatti	Informazioni presso il Centro fitness "Il Delfino"		
	☎	091/870.21.20	
	💻	www.ildelfinofitness.ch (sito in costruzione)	
	✉	ildelfino@ticino.com	

Breve descrizione	Il Centro Fitness “il delfino” propone diversi corsi basati sul movimento e la danza per bambini a partire dai 4 anni.
Luogo	6713 Malvaglia
Corsi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso di Hip Hop per bambini a partire dalla 1° elementare. 27 lezioni di 1 ora a 270 CHF ▪ Danza Classica per bambini dai 4 anni. 27 lezioni da 190 CHF fino a 290 CHF (in base all'età). ▪ Let's move & dance (...mi muovo, gioco e danzo): corso per bambini della prima infanzia (1°, 2°, e 3° elementare) ▪ Gioco-movimento per bambini/e dai 4 ai 6/7 anni: corso che vuole migliorare coordinazione, flessibilità, equilibrio, forza e controllo dei movimenti attraverso il gioco. ▪ Gioco-danza per bambine dai 4 ai 6/7 anni: introduzione alla danza classica in generale. ▪ Percorso Danza Creativa per bambini di 1°, 2° e 3° elementare: possibilità di esprimersi attraverso la danza. ▪ Laboratorio Danza Creativa per bambini di 4°-5° elementare e 1°-2° media: corso che vuole accompagnare i partecipanti all'incontro con le proprie possibilità creative e in seguito avvicinarli alle tecniche della danza.
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Costi: variano a dipendenza del corso, cfr. “Corsi” ▪ Per i corsi dove non è indicato il prezzo il costo viene stabilito all'inizio della stagione in base al numero e alla durata delle lezioni. ▪ Tariffa “famiglia”: 2 bambini 10% sconto, 3 bambini 15% di sconto ▪ Tariffe “più corsi”: 2 o più corsi 10% sconto ▪ Tariffe “famiglia” e “più corsi”: 2 bambini 15% sconto, 3 bambini 20% sconto ▪ Il Centro “Il Delfino” è riconosciuto da Qualitop, vi è dunque la possibilità di un rimborso parziale del costo dei corsi.

SCI CLUB MALVAGLIA

Contatti	Informazioni presso Antonio Salmina ☎ 079/651.29.13 ✉ 6413 Malvaglia
Breve descrizione	Lo Sci Club Malvaglia si occupa di sci alpino e organizza uscite giornaliere, week-end in trasferta e settimane bianche. A fine stagione propone inoltre una gara sociale. Tutte le attività sono per bambini a partire dai 6 anni. Lo Sci Club Malvaglia collabora anche con lo Sci Club Leontica e quello di Olivone.
Luogo	Varia a dipendenza delle uscite.
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Uscita in zona: 25 CHF ▪ Uscita in trasferta: 30 CHF Questi costi includono il trasporto, il pranzo, la giornaliera, l'istruzione e gli accompagnatori.

SOCIETÀ ALPINISTICA BASSA BLENIO (SABB)

Contatti	Informazioni presso Silvano Saglini ☎ 091/870.17.69 ✉ 6713 Malvaglia 🌐 www.quarnei.ch ✉ sabb.quarnei@bluewin.ch
Breve descrizione	La SABB è una società alpinistica che offre attività pratiche e corsi per conoscere meglio la natura e in particolare la montagna. Le proposte della SABB sono rivolte anche a bambini a partire dall'età delle elementari.

	Il programma delle gite è disponibile sul sito Internet. Inoltre, tutte le gite vengono annunciate sui quotidiani con alcuni giorni di anticipo. Per le iscrizioni e i dettagli rivolgersi al capo gita (informazioni sul sito Internet).
Luogo	Varia a dipendenza delle attività
Corsi e orari	<p>Programma giovani:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Arrampicata (esterno e interno): date per l'anno prossimo saranno pubblicate sul sito Internet ▪ Colonia estiva Gorda (28.06.09 – 04.07.09) ▪ Corso G+S Alpinismo (23-26.07.2009) ▪ Giornata finale con castagnata (03.10.2009) <p>Programma gite 2009 (sono possibili cambiamenti di date):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 24.05.09: Monte Paglione SABB ▪ 21.06.09: Baratin/Lögia SABB ▪ 12.07.09: Giro Corno Gries SAT ▪ 19.07.09: Sentiero degli Stambecchi SABB ▪ 08-09.08.09: Adula SABB ▪ 22-23.08.09: Quarnei, Gita famiglie SABB ▪ 30.08.09: G. Negra/Dötra SAT ▪ 20.09.09: Lottigna/Dagro SABB
Costi	Tasse sociali: ragazzi: 10 CHF e adulti: 20 CHF

DANZA BLENIO

Contatti	Informazioni presso Caroline Muttoni ☎ 079/686.76.11
Breve descrizione	Danza Blenio propone corsi di balletto classico, danza moderna e hip-hop per bambini a partire dai 4/6 anni. Per quest'anno non è più possibile iniziare i corsi, ma chi fosse interessato può ottenere le informazioni per l'anno 2009-2010 presso Caroline Muttoni. Mercoledì 6 maggio 2009 alle 15.00 o sabato 10 maggio 2009 alle 20.30 vi sarà uno spettacolo preparato dalla Danza Blenio. Questo permette di mostrare le attività che si svolgono durante l'anno. Luogo: Cinema Blenio ad Acquarossa.
Luogo	Ex-Felman, 6715 Dongio
Corsi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Balletto classico dai 4 anni ▪ Danza moderna dai 6 anni ▪ Hip hop dai 6 anni
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 180-320 CHF/anno (il costo varia a dipendenza dei corsi)

GRUPPO ATLETICO DONGIO (GAD)

Contatti	Informazioni presso Linda Gianella ☎ 091/871.19.73 🌐 www.gad-dongio.ch ✉ gad.dongio@ticino.com
Breve descrizione	Il Gruppo Atletico Dongio propone allenamenti di atletica e corsi per bambini nati nel 2002 e più grandi.
Luogo	Periodi estivi: campo sportivo di Dongio Periodi invernali: Palestre delle Scuole elementari e delle Scuole medie di Acquarossa
Corsi e orari	Allenamenti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì 18.30 – 20.00: per tutti

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mercoledì 18.30 – 20.00: per le classi 1998-1999-2000 ▪ Giovedì 17.30 – 18.30: per le classi 2001-2002
Costi	Tassa sociale: 50 CHF

BLenio STARS UNIHOCKEY

Contatti	Informazioni presso Nicola Marangoni ☎ 091/829.01.05 o 079/305.98.22 ✉ Blenio Stars Unihockey, CP 312, 6713 Malvaglia 🌐 www.bleniostars.com ✉ info@bleniostars.com
Breve descrizione	Il Blenio Stars Unihockey propone allenamenti di unihockey per bambini/e a partire dai 7-8 anni.
Luogo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Palestra scuole elementari Malvaglia (per la Scuola unihockey) ▪ palestra SME Acquarossa (per la maggior parte delle squadre) ▪ palestra Scuole palestra Bosciorina Biasca (per la squadra Attivi)
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola unihockey (7-6 anni): venerdì 16.30 – 18.00 (Luogo: Malvaglia) ▪ Juniori D (9-11 anni): martedì 18.00 – 19.30 (Luogo: Acquarossa)
Costi	Tassa d'iscrizione: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola unihockey: gratis ▪ Juniori D: 40 CHF

CLUB PATTINAGGIO BIASCA

Contatti	Informazioni presso Reiana Banfi ☎ 079/329.87.86 ✉ cpbiasca@bluewin.ch
Breve descrizione	Il Club Pattinaggio Biasca propone allenamenti di pattinaggio per bambini a partire dai 4 anni. I bambini vengono inseriti nei differenti gruppi a dipendenza delle loro capacità. La stagione comincia ad inizio settembre e termina a fine marzo.
Luogo	Pista di ghiaccio di Biasca, Via Stradone Vecchio, 6710 Biasca
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Non sono ancora stati stabiliti per la prossima stagione.
Costi	300 CHF/stagione (2 allenamenti alla settimana)

HOCKEY CLUB AMBRÌ PIOTTA (HCAP)

Contatti	Informazioni presso Luca Cereda (responsabile settore giovanile) ☎ 091/862.47.50 (dopo le 16.00) ✉ HC Ambri Piotta Giovani Sagl, Via Stradone Vecchio Sud 25, 6710 Biasca 🌐 www.hcap.ch ✉ luca.cereda@sg-hcap.ch
Breve descrizione	Il settore giovanile del Hockey Club Ambri Piotta propone la scuola hockey per bambini a partire dai 4 anni fino a circa 10 anni. I bambini più grandi possono essere inseriti in una squadra a dipendenza della loro età e delle loro capacità.
Luogo	Pista da ghiaccio, Stradone Vecchio Sud, 6710 Biasca
Corsi e orari	Un allenamento alla settimana: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sabato (dal 03.10.2009 al 06.03.2010): 10.30 – 11.40.
Costi	Iscrizione alla scuola hockey: 50 CHF/stagione. Questa tassa comprende anche il noleggio di pattini e casco nel caso il bambino non li possedesse.

JUDO KWAI BIASCA

Contatti	Informazioni presso ☎ 091/862.26.33 (Cesare Emma, Presidente) ☎ 079/444.33.03 (Floris Pel landa, Membro) ☎ 079/221.53.89 (Ivano Frosio, Segretario) ☎ 091/862.30.78 (palestra) ✉ judobiasca@gmail.com
Breve descrizione	Lo Judo Kwai Biasca propone corsi di Judo per bambini a partire dai 7 anni e di Ju-jitsu per ragazzi a partire dai 14 anni.
Luogo	Via Lepori 7, 6710 Biasca
Corsi e orari	Due allenamenti alla settimana per i bambini tra i 7 e i 12/13 anni. ▪ Martedì e giovedì: 18.30 – 20.00
Costi	Tassa stagionale (settembre-giugno). 160 CHF

PALLAVOLO ALTO TICINO

Contatti	Informazioni presso Monia Sobrio (responsabile mini) ☎ 076/512.90.59 ✉ Pallavolo Alto Ticino, CP 1246, 6710 Biasca 🌐 www.pvaltoticino.ch ✉ pvaltoticino@gmail.com
Breve descrizione	La Pallavolo Alto Ticino propone allenamenti di pallavolo per bambini a partire dalla 3° elementare.
Luogo	Nelle diverse palestre di Biasca (cfr. Corsi e orari)
Corsi e orari	▪ Under 12 (3° - 5° elementare): ○ mercoledì 13.30 – 15.00 (Luogo: Palestra Scuole elementari) ▪ Under 14 (1° - 2° media): ○ mercoledì 17.30 – 18.45 (Luogo: palestra SPAI)
Costi	Tassa sociale: 150 CHF/anno

ROLLER CLUB BIASCA

Contatti	Informazioni presso il Roller Club Biasca 🌐 www.rollerbiasca.ch ✉ info@rollerbiasca.ch
Breve descrizione	Il Roller Club Biasca propone allenamenti di hockey su rotelle anche per bambini.
Luogo	Palaroller, a nord dell'abitato di Biasca

SOCIETÀ FEDERALE DI GINNASTICA BIASCA

Contatti	Informazioni presso il segretariato (aperto tutti i martedì dalle 09.30 alle 11.30) ☎ 091/862.50.09 ✉ Via Bellinzona 1, CP 1141, 6710 Biasca 🌐 www.sgf-biasca.ch ✉ sfg-biasca@bluewin.ch
Breve descrizione	La Società federale di ginnastica di Biasca offre svariate attività di movimento per bambini di tutte le età.
Luogo	Differenti palestre a Biasca (cfr. Corsi e orari)
Corsi e orari	▪ <u>Prima infanzia</u> : mamme e bambini dagli 8 mesi ai 3 anni. ○ Lunedì 16.30 – 17.15 (Luogo: Palestra SPAI 3)

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Responsabile: Leila Fiscalini Smit (091/862.28.46) ○ Tassa: 50 CHF/anno ▪ <u>Genitore bambino</u>: attività ludiche per imparare i movimenti basilari accompagnati da un genitore. Per bambini dai 3 ai 4 anni. <ul style="list-style-type: none"> ○ Mercoledì 16.45 – 17.45 (Luogo: Palestra Bosciorina) ○ Responsabile: Cristina Ticozzi (076/371.08.87) ○ Tassa: 50 CHF/anno ▪ <u>Infantile</u>: ginnastica adatta per bambini dai 4 ai 5 anni. <ul style="list-style-type: none"> ○ Lunedì 16.30 – 17.30 (Luogo: Palestra Bosciorina) ○ Responsabile: Manuela Lo Piccolo (091/870.10.44) ○ Tassa: 50 CHF/anno ▪ <u>Pre-Gymnastique</u>: per bambini nati negli anni 2002 e 2001 che vogliono avvicinarsi alla “gymnastique” (ritmica) (cfr. corso dopo) <ul style="list-style-type: none"> ○ Giovedì 17.30 – 18.30 (Luogo: Palestra Bosciorina) ○ Responsabile: Beatrice Crivelli (091/862.28.18) ○ Tassa: 50 CHF ▪ <u>Gymnastique</u>: preparazione al movimento e alla tecnica dei piccoli attrezzi (palla, corda, ecc.) per bambini dai 6 anni. <ul style="list-style-type: none"> ○ Pre-attive: venerdì 18.00 – 19.30 (Luogo: Palestra Bosciorina) ○ Alunne 1 (anno di nascita 2000-1998): giovedì 17.00 – 18.30 (Luogo: Palestra SPAI 3) ○ Responsabile: Beatrice Crivelli (091/862.28.18) ○ Tassa: 100 CHF ▪ <u>Attrezzistica</u>: sport che utilizza come attrezzi il suolo, gli anelli, il mini-trampolino, le parallele e la sbarra. Per bambini dai 6 anni. <ul style="list-style-type: none"> ○ Pre-attrezzistica: venerdì 17.30 – 19.00 (Luogo: Palestra SPAI 2) ○ Test 1: lunedì 17.15 – 18.30 e giovedì 18.30 – 20.00 (maschile) o venerdì 17.30 – 19.00 (femminile) (Luogo: Palestra SPAI 3) ○ Responsabile: Christian Pezzatti (079/472.59.22) ○ Tassa: 50 CHF (pre-attrezzistica) 100 CHF (attrezzistica) ▪ <u>Ginnastica ritmica</u>: per bambine dai 5 anni interessate ad iniziare la ginnastica ritmica. <ul style="list-style-type: none"> ○ Martedì 17.30 – 19.30 (Luogo: Palestra SPAI) ○ Informazioni: Gianna Carobbio (091/862.26.85) ▪ <u>Polisport</u>: attività basata sul gioco e altre forme di condizione fisica per bambini da 7 a 11 anni. <ul style="list-style-type: none"> ○ Venerdì 18.00 – 19.30 (Luogo: Palestra Scuole Medie) ○ Responsabile: Gloria Cippà (091/862.36.43) ○ Tassa: 80 CHF ▪ <u>Atletica</u>: il gruppo C è un gruppo composto da bambini da 7 a 10 anni, dove le forme di allenamento sono anche sottoforma di gioco. <ul style="list-style-type: none"> ○ Orario estivo dal 30.03.2009: mercoledì 18.00 – 19.30. (Luogo: stadio al Vallone) ○ Responsabile: Martino Rossetti (091/862.47.46) ○ Tassa: 100 CHF/anno
Costi	Cfr. per ogni corso.

VELO CLUB 3 VALLI BIASCA

Contatti	Informazioni presso Andrea Polti ☎ 079/223.13.12 (orari serali) 🌐 www.vc3vallibiasca.ch ✉ andrea.polti@vc3vallibiasca.ch
Breve descrizione	Il Velo Club Tre Valli offre varie attività con la bicicletta da strada, la Mountain Bike (rampichino) e il BMX. Il periodo di attività è da marzo a fine ottobre. Il Club è aperto a bambini a partire dai 7 anni.
Luogo	In generale gli allenamenti si svolgono a Dongio o a Biasca. Il sito Internet viene aggiornato regolarmente con il luogo esatto.
Corsi e orari	Due allenamenti alla settimana: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Martedì: 17.15 – 18.30 (Luogo: variabile) ▪ Giovedì: 17.15 – 18.30 (Luogo: variabile) Una gara o un allenamento durante il fine settimana Manifestazioni ciclistiche organizzate dal Velo Club Tre Valli: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 10.05.2009: gara di Mountain Bike per ragazzi e adulti (Lodrino) ▪ 14.06.2009: gara di Mountain Bike per adulti e ragazzi (Biasca) ▪ 12.09.2009: gara su strada per ragazzi (Malvaglia) ▪ 13.09.2009: percorsi di bici (Mountain Bike e strada) per la Sportissima (giornata per la promozione dello sport) (Biasca)
Costi	Tassa: 60 CHF/anno. Comprende la divisa estiva (maglietta e pantaloncino) e la tassa d'iscrizione alle gare Il Club mette a disposizione alcune biciclette da strada al costo di 150 CHF/anno.

UTOE, BIASCA SEZIONE TORRONE D'ORZA

Contatti	Informazioni presso Nicola Rodoni ☎ 079/353.92.23 🌐 www.utoe-biasca.ch ✉ info@utoe-biasca.ch
Breve descrizione	L'UTOE Biasca organizza durante l'anno gite, escursioni con pelli di foca e altre attività. Sul sito Internet si possono trovare i dettagli delle gite con i responsabili da contattare.
Luogo	Varia a dipendenza dell'attività

SOMARELLI – TREKKING CON ASINI

Contatti	Informazioni presso Somarelli ☎ 079/406.57.63 ✉ 6722 Corzoneso 🌐 www.somarelli.ch ✉ trekking@somarelli.ch
Breve descrizione	Possibilità di effettuare delle passeggiate e trekking con asini.
Luogo	6722 Corzoneso
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passeggiata a piedi o in sella per imparare a condurre un asino (½ -1 ora) ▪ Trekking di mezza giornata e di una giornata
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passeggiata: bambini fino a 5 anni gratis ▪ Per ulteriori informazioni contattare direttamente i responsabili.

FATTORIA BLENIOCAVALLI

Contatti	Informazioni presso la fattoria Blenio cavalli ☎ 079/682.94.00 ✉ 6716 Lottigna 💻 www.vallediblenio.ch/bleniocavalli ✉ bleniocavalli@vallediblenio.ch
Breve descrizione	La fattoria Blenio cavalli propone attività per bambini e adulti: scuola, passeggiate accompagnate e altri corsi e attività su richiesta.
Luogo	6716 Lottigna
Costi	<ul style="list-style-type: none">▪ Scuola: 40 CHF/ora (380 CHF abbonamento di 10 lezioni)▪ Passeggiate accompagnate: 40 CHF/ora

SCUDERIA DEGIORGI

Contatti	Informazioni presso La Scuderia Degiorgi, responsabile attività: ☎ 079/387.67.48 ✉ 6719 Aquila 💻 www.scuderiadegiorgi.ch ✉ Scuderia.Degiorgi@gmail.com
Breve descrizione	La scuderia Degiorgi offre la possibilità di effettuare passeggiate e trekking a cavallo nella campagna dell'alta valle di Blenio.
Luogo	6719 Aquila
Costi	<ul style="list-style-type: none">▪ Passeggiate e trekking:<ul style="list-style-type: none">○ ½ ora: 25 CHF○ 1 ora: 35 CHF○ 2 ore: 65 CHF○ ½ giornata: 90 CHF○ 1 giornata: 150 CHF▪ Lezioni di base western:<ul style="list-style-type: none">○ 1 lezione: 30 CHF (disponibili abbonamenti di 6 e 12 lezioni)

TENNIS CLUB BODIO

Contatti	Informazioni presso Giorgio Ortelli ☎ 079/371.94.87
Breve descrizione	Il Tennis Club Bodio offre corsi di tennis in gruppo per bambini a partire dai 6 anni.
Luogo	Tennis Club Bodio, Via Mundela seca, 6743 Bodio Centro Sportivo Valtennis, Via dei Borradori 17, 6710 Biasca
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none">▪ Corso primaverile: mercoledì pomeriggio da fine aprile fino a metà giugno (orari variano a dipendenza del gruppo). Luogo: Bodio▪ Corso autunnale: mercoledì pomeriggio da metà settembre a metà ottobre (orari variano a dipendenza del gruppo). Luogo: Tennis Club Bodio▪ Corso invernale: mercoledì pomeriggio da inizio gennaio a fine marzo. (orari variano a dipendenza del gruppo). Luogo: Centro Sportivo Valtennis, Biasca
Costi	<ul style="list-style-type: none">▪ Corso primaverile (7 lezioni di 1 ora): 60 CHF▪ Corso autunnale (7 lezioni di 1 ora): 60 CHF▪ Corso invernale: 90 CHF

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

- **Iragna** (→ distanza da Malvaglia: 11 km)
 - Nome della località, della foresta: Lanche
 - Punto di partenza: campo sportivo
 - Lunghezza: 2,1 km
 - Dislivello: 10 m

- **Bodio** (→ distanza da Malvaglia: 12 km)
 - Nome della località, della foresta: Alle Gannelle
 - Punto di partenza: Gannelle
 - Lunghezza: 2,1 km
 - Dislivello: 120 m

- **Olivone** (→ distanza da Malvaglia: 15 km)
 - Nome della località, della foresta: Sina
 - Punto di partenza: Lavorceno
 - Lunghezza: 2,6 km
 - Dislivello: 80 m

- **Lodrino** (→ distanza da Malvaglia: 16 km)
 - Nome della località, della foresta: Al Ciapöl
 - Punto di partenza: Parco giochi
 - Lunghezza: 2,2 km
 - Dislivello: 10 m

Itinerari nella regione del Monte Dagro



▪ **Itinerario 1**

Partenza dalla stazione della filovia a Monte Dagro. Si prosegue poi per Monda, Ticiàl e Ciavash. Si torna infine a Dagro. È un sentiero facile e si trova in parte nel bosco. Il tempo di percorrenza è di circa 2 ore per salire fino a Monda e di 1h45 per tornare a Dagro. Il dislivello è di 190 m.

▪ **Itinerario 2**

Partenza dalla stazione della filovia a Monte Dagro. Si prosegue poi per la Cascina di Dagro, l'Alpe Prou e l'Alpe Ciou. In seguito si ritorna alla Cascina di Dagro per poi terminare il percorso alla stazione della filovia a Monte Dagro. È un sentiero panoramico con tratto nel bosco. La durata dell'itinerario è di circa 3 ore per salire fino all'Alpe Ciou e 2h30 per scendere fino a Dagro. Il dislivello è di 605 m.

▪ **Itinerario 3**

Percorso lungo una comoda strada panoramica: si parte da Dagro per poi proseguire per Ciavasch e Anzano. Si raggiunge infine Dandrio (possibilità di ristoro nei mesi estivi). Il percorso di ritorno verso Dagro è lo stesso. In totale bisogna contare 4 ore di cammino (andata e ritorno)

▪ **Itinerario 4**

Percorso in discesa da Dagro a Malvaglia. La durata è di circa 2 ore e il dislivello è di 1000 m.

▪ **Itinerario 5**

L'itinerario 5 è una proposta da effettuare con il rampichino: porta da Dandrio a Malvaglia. Il percorso è di circa 24 km e ha un dislivello di 1000 m.

Per raggiungere Dagro si può utilizzare la filovia Monte Dagro (da maggio a settembre dal lunedì alla domenica)

Contatti	Informazioni presso Filovia Monte Dagro SA		
	☎	Stazione di partenza: 091/870.24.30 (da ottobre ad aprile)	
	☎	Osteria Monte Dagro: 091/870.20.32	
Costi	Tariffe funivia: la prevendita dei biglietti è possibile anche negli enti turistici, i ristoranti, i negozi e le banche locali.		
		Solo andata	Andata e ritorno
	Adulti	12 CHF	16 CHF
	Giovani (7-16 anni)	7 CHF	10 CHF
	Bambini fino a 7 anni	gratis	gratis

Maggiori informazioni su queste escursioni possono essere richieste a Blenio Turismo: 091/872.14.87 o www.blenio.com

Altre passeggiate ed escursioni

▪ **Escursione “Ul gir di alp”**

Si tratta di un'escursione pedestre nella regione del Nara. Si parte da Concorì (1460 m), raggiungibile con la seggiovia da Leontica, si prosegue poi per l'Alpe del Gualdo (1774 m) e si raggiunge infine il Pian Nara (1940 m). Da qui si scende verso Concorì passando dall'Alpe di Pian Laghetto (1912 m), da Gariva (1658 m) e da Pianezza (1519 m). Il giro può essere svolto nei due sensi e la durata è di circa 3h30.

Maggiori informazioni possono essere richieste a Blenio Turismo: 091/872.14.87 o www.blenio.com

Per raggiungere il Nara si può utilizzare la seggiovia

Contatti	Informazioni presso Amici edl Nara SA ☎ 091/871.11.11 💻 www.nara.ch ✉ info@nara.ch									
Costi	Tariffe seggiovia: <table border="1"><thead><tr><th></th><th>Junior *</th><th>Adulti</th></tr></thead><tbody><tr><td>Solo andata</td><td>4 CHF</td><td>8 CHF</td></tr><tr><td>Andata-ritorno</td><td>6 CHF</td><td>12 CHF</td></tr></tbody></table> <p>* Junior: dai 6 ai 20 anni e studenti + apprendisti con tessera fino a 25 anni</p>		Junior *	Adulti	Solo andata	4 CHF	8 CHF	Andata-ritorno	6 CHF	12 CHF
	Junior *	Adulti								
Solo andata	4 CHF	8 CHF								
Andata-ritorno	6 CHF	12 CHF								

▪ **Sentiero basso: Biasca – Acquarossa**

Questa è la prima tratta del sentiero basso e porta da Biasca ad Acquarossa passando per Semione, Serravalle, Ludiano e Dongio. Il percorso può essere fatto nei due sensi e ogni tratta dura circa 3h40 con un dislivello di circa 245 m. Si tratta di un'escursione facile, adatta ad ogni età. Inoltre, si può decidere di effettuare solo un tratto parziale di questo percorso.

Maggiori informazioni possono essere richieste a Blenio Turismo: 091/872.14.87 o www.blenio.com

▪ **Sentiero basso: Acquarossa - Olivone**

Questa è la seconda tratta del sentiero basso e porta da Acquarossa (538 m) ad Olivone (890 m) passando per Lottigna, Torre, Dangio, Aquila e Ponto-Aquiliesco. Il percorso può essere fatto nei due sensi: la salita (Acquarossa – Olivone) dura circa 4 ore, mentre la discesa (Olivone – Acquarossa) circa 3h25. È un sentiero agevole e non presenta nessuna difficoltà di percorso. Inoltre, si può decidere di effettuare solo un tratto parziale di questo percorso.

Maggiori informazioni possono essere richieste a Blenio Turismo: 091/872.14.87 o www.blenio.com

▪ **Passeggiata tra Dongio e Motto**

Passeggiata non troppo impegnativa su strada sterrata e in parte asfaltata. Si parte da Dongio e passando da San Remigio e Sentida si arriva a Motto. Si può poi tornare a Dongio passando da Marogno. Il percorso è lungo circa 6 km e ha un dislivello di 137 m. Sono presenti i cartelli ufficiali gialli che indicano le direzioni da prendere.

Maggiori informazioni possono essere richieste a Ticino Turismo: 091/825.70.56 o www.ticino.ch

▪ **Passeggiata nei pressi del Nara**

Sia d'estate che in inverno ci sono strade e sentieri che partono da Leontica e portano fino al Nara. Alcuni percorsi sono possibili da effettuare anche in bicicletta (mountain bike).

Maggiori informazioni possono essere richieste a Blenio Turismo: 091/872.14.87 o www.blenio.com

Altre passeggiate ed escursioni possono essere trovate sui siti Internet di:

- Blenio turismo: www.blenio.com (sessione: "Sport e svago" e "Escursionismo")
- Biasca turismo: www.biascatourismo.ch (sessioni: "Escursioni pedestri")
- Ticino turismo: www.ticino.ch (Sessione: "Sport" e poi "Escursioni pedestri")