



POSSIBILITÀ DI MOVIMENTO A OSOGNA 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 Osogna 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 Osogna.

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 Osogna, 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
CAMPO SPORTIVO COMUNALE – OSOGNA _____	5
PARCO GIOCHI – OSOGNA _____	5
PISTA FINLANDESE – OSOGNA _____	5
PARCO GIOCHI – LODRINO _____	5
PARCO GIOCHI – PROSITO _____	5
CENTRO SPORTIVO - LODRINO _____	6
TENNIS CLUB - LODRINO _____	6
PARCO GIOCHI – CRESCIANO _____	6
CAMPO SPORTIVO AL BOSCONO – CRESCIANO _____	6
CAMPO SPORTIVO BOSCHETTO – IRAGNA _____	6
CENTRO SPORTIVO VALTENNIS _____	7
PISTA DA GHIACCIO COPERTA - BIASCA _____	7
CAMPO DI CALCIO E BASKET - BIASCA _____	7
PISCINA - BELLINZONA _____	8
IMPIANTI PER SCI ALPINO – NARA _____	8
PISTA DA SCI DI FONDO OLIVONE-CAMPRA _____	9
SOCIETÀ, ASSOCIAZIONI, CLUB _____	10
SOCIETÀ FEDERALE DI GINNASTICA OSOGNA-LODRINO _____	10
ASSOCIAZIONE CALCIO OSOGNA - TEAM RIVIERA _____	10
SCI CLUB OSOGNA _____	10
TENNIS CLUB OSOGNA _____	11
SCI CLUB LODRINO-PROSITO _____	11
TENNIS CLUB - LODRINO _____	11
SOCIETÀ ARCIERI LODRINO _____	11
CLUB PATTINAGGIO BIASCA _____	12
JUDO KWAI BIASCA _____	12
KARATE CLUB BIASCA _____	12
PALLAVOLO ALTO TICINO _____	12
VELO CLUB 3 VALLI - BIASCA _____	13
UTOE, BIASCA SEZIONE TORRONE D'ORZA _____	13
SOCIETÀ FEDERALE DI GINNASTICA BIASCA _____	13
ACQUATIC CLUB TICINO _____	14
SCUDERIA LA FINCA - CRESCIANO _____	15
GRUPPO DANZA – CLARO _____	15
HOCKEY CLUB AMBRÌ PIOTTA (HCAP) _____	16
PERCORSI VITA _____	17
ESCURSIONI E PASSEGGIATE _____	17
PISTE CICLABILI _____	19

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

Cancelleria comunale

☎ Telefono: 091/863.32.32 – Fax: 091/863.34.03

✉ 6703 Osogna

💻 www.osogna.ch

✉ info@osogna.ch

Orario sportello: lunedì-venerdì 10.00-11.30 / 16.00-18.00

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, 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




CAMPO SPORTIVO COMUNALE – OSOGNA

Contatti	Informazioni presso il presidente dell'Associazione Calcio Osogna, Sig. Ivan Donadoni  076/399.69.90
Luogo	Osogna
Breve descrizione	Campi da calcio e prato da gioco.




PARCO GIOCHI – OSOGNA

Contatti	Informazioni presso il comune di Osogna  091/863.32.32  www.osogna.ch  info@osogna.ch
Luogo	Adiacente alla scuola elementare (centro paese)
Breve descrizione	Parco giochi.




PISTA FINLANDESE – OSOGNA

Contatti	Informazioni presso il comune di Osogna  091/863.32.32  www.osogna.ch  info@osogna.ch
Luogo	Osogna
Breve descrizione	Pista finlandese sempre accessibile.




PARCO GIOCHI – LODRINO

Contatti	Informazioni presso il comune di Lodrino  091/863.13.07  www.lodrino.ch  cancelleria@lodrino.ch
Luogo	Lodrino
Breve descrizione	Parco giochi con area pic-nic.


PARCO GIOCHI – PROSITO

Contatti	Informazioni presso il comune di Lodrino  091/863.13.07  www.lodrino.ch  cancelleria@lodrino.ch
Luogo	Prosito
Breve descrizione	Parco giochi e area di svago.




CENTRO SPORTIVO - LODRINO

Contatti	Informazioni presso il comune di Lodrino  091/863.13.07  www.lodrino.ch  cancelleria@lodrino.ch
Luogo	Lodrino
Breve descrizione	Struttura composta da un campo di calcio principale, un campo di calcio per gli allenamenti, un impianto per le attività atletiche, uno stand di tiro con l'arco, due campi da tennis, un campo da beach volley ed un percorso vita.




TENNIS CLUB - LODRINO

Contatti	Informazioni presso il Club House  091/863.22.55
Luogo	Centro sportivo di Lodrino
Breve descrizione	Struttura composta da due campi da tennis. In maggio, agosto e settembre vengono organizzati dei corsi di tennis secondo la richiesta.
Costi	Tariffe: <ul style="list-style-type: none">▪ Campo da tennis: 20 CHF/ora▪ Tassa socio ragazzi (< 18 anni): 40 CHF▪ Tassa socio adulti: 160 CHF▪ Corso tennis di 5 lezioni: 40 CHF


PARCO GIOCHI – CRESCIANO

Contatti	Informazioni presso il comune di Cresciano  091/863.12.75  www.cresciano.ch  segretario@cresciano.ch
Luogo	Cresciano, vicino alla Posta
Breve descrizione	Parco giochi per bambini.

CAMPO SPORTIVO AL BOSCONO – CRESCIANO

Contatti	Informazioni presso il comune di Cresciano  091/863.12.75  www.cresciano.ch  segretario@cresciano.ch
Luogo	Cresciano.
Breve descrizione	Campo da calcio.

CAMPO SPORTIVO BOSCHETTO – IRAGNA

Contatti	Informazioni presso il responsabile Lorys Guidotti  091/862.41.22
Luogo	Iragna
Breve descrizione	Campo da calcio.

CENTRO SPORTIVO VALTENNIS

Contatti	Informazioni presso Centro Sportivo Valtennis ☎ 091/862.32.43 💻 www.valtennis.ch ✉ info@valtennis.ch o carlo.baggi@ti.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: ▪ Campo da tennis: 38 CHF/ora ▪ Campo da squash: 28 CHF/ora




PISTA DA GHIACCIO COPERTA - BIASCA

Contatti	Informazioni presso il Servizio sport e tempo libero di Biasca o il bar della pista ☎ 091/862.33.04 (bar) ☎ 091/862.49.50 o 079/.590.72.00 (Servizio sport e tempo libero) 💻 www.biasca.ch ✉ 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.
Luogo	Stradone Vecchio Sud 25, 6710 Biasca
Costi	Tariffe: ▪ Bambini fino ai 6 anni: gratuito ▪ Dai 6 anni in avanti: 5 CHF ▪ Eventuale noleggio dei pattini: 5 CHF




CAMPO DI CALCIO E BASKET - BIASCA

Contatti	Informazioni presso il Servizio sport e tempo libero di Biasca ☎ 091/862.49.50 o 079/.590.72.00 (Servizio sport e tempo libero) 💻 www.biasca.ch ✉ sport.tempolibero@biasca.ch
Breve descrizione	Campo di calcio e di basket con accesso libero dopo gli orari scolastici.
Luogo	Scuole medie Biasca
Costi	Accesso libero.

PISCINA - BELLINZONA


Contatti	Informazioni presso il Centro sportivo di Bellinzona			
		091/821.41.40		
		http://csb.bellinzona.ch/		
		csb@bellinzona.ch		
Breve descrizione	Piscina coperta di 25 x 15 metri per nuotatori e piscina per non nuotatori di 10 x 17 metri. Da maggio a settembre il bagno pubblico esterno è aperto con quattro vasche a disposizione di tutti e per tutti i gusti: vasca olimpionica, vasca tuffi, per bambini e adulti, per giovani e famiglie.			
Luogo	Via Brunari, 6501 Bellinzona			
Orari	<p>Orari piscina coperta Aperta da settembre a maggio Lunedì: 9.00 - 20.30 Martedì: 12.00 - 18.00 Mercoledì: 10.00 - 20.30 Giovedì: 10.00 - 19.00 Venerdì: 9.00 - 20.00 Sabato: 10.00 - 18.00 Domenica: 10.00 - 18.00</p> <p>Orari bagno pubblico Bassa stagione (15 maggio-05 giugno e 24 agosto-15 settembre) dalle 10.00 alle 18.30 Media stagione (06-17 giugno) dalle 10.00 alle 19.30 Alta stagione (18 giugno-24 agosto) dalle 09.00 alle 19.30</p>			
Costi		Bambini fino a 6 anni	Ragazzi fino a 18 anni	Adulti
	Piscina coperta			
	Singola	2 CHF	6 CHF	10 CHF
	10 entrate	18 CHF	54 CHF	90 CHF
	20 entrate	35 CHF	105 CHF	175 CHF
	Stagionale	70 CHF	210 CHF	350 CHF
	Esterno			
	Singola	1 CHF	6 CHF	10 CHF
	10 entrate	non disp.	54 CHF	90 CHF
	20 entrate	non disp.	105 CHF	175 CHF
	Stagionale	25 CHF	150 CHF	240 CHF

IMPIANTI PER SCI ALPINO – NARA

Contatti	Informazioni presso Amici del Nara SA			
		091/871.11.11		
		www.nara.ch		
		info@nara.ch		
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 e una pista per slitte lunga 5 km con possibilità di noleggiare la slitta sul posto.			
Luogo	6716 Leontica			
Costi		Junior (< 20 e studenti/apprendisti < 25 anni e AVS)	Adulti	Famiglia
	Giornaliera (sa-do)	25 CHF	35 CHF	70 CHF

	e vacanze)			
	Giornaliera (lu-ve)	18 CHF	25 CHF	70 CHF
	Pomeridiana	15 CHF	25 CHF	70 CHF
	Settimanale	110 CHF	160 CHF	420 CHF
	Stagionale	300 CHF	400 CHF	600 CHF
	Annuale	400 CHF	400 CHF	800 CHF
	Slitta giornaliera	12 CHF	22 CHF	-

PISTA DA SCI DI FONDO OLIVONE-CAMPRA

Contatti	<p>Informazioni presso il Centro Sci nordico a Olivone-Campra</p> <p> 091/872.22.78</p> <p> www.campra.ch</p> <p> info@campra.ch</p>
Breve descrizione	<p>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</p>
Luogo	Centro Sci nordico Campra, 6718 Olivone-Campra
Costi	<p>Tariffe:</p> <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 CHF ▪ Adulti: 10 CHF ▪ AVS: 7.50 CHF <p>Noleggio dell'equipaggiamento da sci:</p> <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.

Società, associazioni, club

SOCIETÀ FEDERALE DI GINNASTICA OSOGNA-LODRINO

Contatti	Informazioni presso Francesca Mazzaro (presidente) ☎ 079 387 93 78 ✉ CP 2, 6527 Lodrino 💻 www.actg.ch ✉ francym@hotmail.com
Luogo	Scuole elementari e medie di Lodrino
Breve descrizione	La società federale di ginnastica Osogna-Lodrino offre attività ginniche, competitive e non, per tutte le età.
Corsi, orari e costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Genitore-bambino: per bambini nati dal 2007 al 2009 Orario: lunedì dalle 16.45 alle 17.45 alla palestra della Scuola elementare Costo: 70 CHF ▪ Ginnastica infantile: per bambini nati dal 2005 al 2007 Orario: martedì dalle 16.45 alle 18.00 alla palestra della Scuola elementare Costo: 70 CHF ▪ Polisport: per ragazzi dalla seconda elementare Orario: venerdì dalle 18.00 alle 19.30 alla palestra della Scuola media Costo: 70 CHF ▪ Atletica: per ragazzi dalla seconda elementare Orario: lunedì dalle 18.15 alle 19.30 alla palestra della Scuola media Costo : 100 CHF ▪ Attrezzistica: per ragazzi dalla seconda elementare Orario: giovedì dalle 17.00 alle 18.45 alla palestra della Scuola media Costo : 100 CHF

ASSOCIAZIONE CALCIO OSOGNA - TEAM RIVIERA

Contatti	Informazioni presso il presidente Riccardo Micheli ☎ 079/367.11.27 ✉ acosogna@hotmail.com ; riccardo.micheli@ti.ch
Luogo	Scuola calcio: Osogna Altre categorie: Osogna, Claro, Lodrino e Preonzo
Breve descrizione	La scuola calcio si rivolge ai ragazzi dalla 1° alla 3° elementare. Propone un allenamento a settimana e dei tornei nel periodo scolastico. I ragazzi più grandi (4° e 5° elementare) appartengono alla categoria Allievi E. Questa attività si svolge in collaborazione con il Team Riviera di cui l'AC Osogna fa parte.
Corsi, orari e costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola calcio: 1 allenamento a settimana + tornei scolastici. Nessun costo ▪ Categoria E: 2 allenamenti a settimana + partita il sabato. Costo: 100 CHF

SCI CLUB OSOGNA

Contatti	Informazioni presso Tiziano Sangiorgio (presidente) ☎ 079/633.40.91 (oppure 091/863.32.92) ✉ 6703 Osogna
-----------------	--

Breve descrizione	Per informazioni sulle uscite e il programma annuale contattare direttamente il presidente.
--------------------------	---

TENNIS CLUB OSOGNA

Contatti	Informazioni presso Pres. Alessandro Moro ✉ CP 108, 6703 Osogna ✉ alemoro7000@yahoo.it
Luogo	Nord del paese, nei pressi del campo da calcio
Breve descrizione	Struttura composta da due campi da tennis in terra rossa aperti, in genere, da aprile a ottobre. Anche i non soci possono affittare il campo. Le chiavi sono a disposizione presso le due Osterie del paese: <i>dal Giavann e al Salosa</i> Durante i mesi di aprile, maggio e giugno viene organizzato un corso per bambini e ragazzi (dai 6 anni).
Costi	Tassa sociale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ragazzi/e (1994-2006), corsi inclusi: 50 CHF ▪ Adulti: 140 CHF ▪ Coniugi: 240 CHF ▪ Famiglia (genitori e figli nati dopo il 1994): 250 CHF Tariffa per i non soci: campo a 25 CHF/ora

SCI CLUB LODRINO-PROSITO




Contatti	Informazioni presso ☎ 091/857.05.81 (presidente Erik Pinchetti) ✉ c/o Loris Sanzogni, 6527 Lodrino 🌐 www.sclp.ch ✉ info@sclp.ch
Luogo	Le destinazioni variano in funzione della neve.
Breve descrizione	Lo sci club offre corsi sci e snowboard i sabati tra dicembre e marzo, un week-end, una settimana a Natale e delle attività extra sciistiche. Inoltre un gruppo competizione è anche presente.
Costi	Tassa sociale: 75 CHF I costi per le uscite variano a dipendenza dei luoghi.

TENNIS CLUB - LODRINO





Contatti	Informazioni presso il Club House ☎ 091/863.22.55
Luogo	Centro sportivo di Lodrino
Breve descrizione	Struttura composta da due campi da tennis.
Corsi e orari	In maggio, agosto e settembre vengono organizzati dei corsi di tennis secondo la richiesta.
Costi	Tariffe: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Campo da tennis: 20 CHF/ora ▪ Tassa socio ragazzi (< 18 anni): 40 CHF ▪ Tassa socio adulti: 160 CHF ▪ Corso tennis di 5 lezioni: 40 CHF

SOCIETÀ ARCIERI LODRINO





Contatti	Informazioni presso Liliana Ghielmetti o Fabrizio Sabbadin ☎ 091/863.16.05 (Liliana Ghielmetti) o 091/862.13.38 (Fabrizio Sabbadin)
-----------------	--

	 c/o Liliana Ghielmetti, 6526 Prosito  www.arciere-lodrino.ch  info@arciere-lodrino.ch
Luogo	Centro sportivo di Lodrino
Breve descrizione	Per chi intende avvicinarsi al tiro con l'arco, la società arcieri mette a disposizione gratuitamente il materiale di tiro e chi lo desidera può diventare socio della società.
Corsi e orari	Gli allenamenti si svolgono durante il periodo scolastico il lunedì sera dalle 17.45 alle 20.00 e il sabato mattina dalle 9.30 alle 12.00.
Costi	Contattare direttamente la società.




CLUB PATTINAGGIO BIASCA

Contatti	Informazioni presso la società  091/862.21.71  Casella postale 1411, 6710 Biasca  http://www.biascaskating.ch  info@biascaskating.ch
Luogo	Pista di ghiaccio di Biasca
Breve descrizione	Il Club Pattinaggio Biasca propone allenamenti di pattinaggio artistico per bambini a partire dai 4 anni. I bambini vengono inseriti in gruppi differenti secondo le loro capacità. Inoltre offrono anche corsi per pattinaggio amatori e sincronizzato.
Corsi e orari	Mercoledì dalle 14.00 alle 15.00 e sabato dalle 13.30 alle 14.30
Costi	Contattare direttamente la società.

JUDO KWAI BIASCA

Contatti	Informazioni presso  091/862.26.33 (Cesare Emma, Presidente)  079/444.33.03 (Pellanda Floris, Allenatore)  079/508.74.30 (Guazzo Fabio)  judobiasca@gmail.com
Luogo	Via Lepori 7, 6710 Biasca
Breve descrizione	Lo Judo Kwai propone corsi di judo per bambini a partire dai 7 anni e di Jujitsu a partire dai 14 anni.
Corsi e orari	Due allenamenti alla settimana, il martedì e il giovedì dalle 18.30 alle 20.00.
Costi	Tassa stagionale di 180 CHF.

KARATE CLUB BIASCA

Contatti	Informazioni presso Marco Langiu  091/864.18.67 o 076/477.76.42  www.karateticino.ch  karateclubbiasca@bluewin.ch
Luogo	Scuole elementari di Biasca
Breve descrizione	Corsi di Karate Shotokan.
Corsi e orari	Lunedì e venerdì dalle 19.30 alle 20.30
Costi	Tassa stagionale di 160 CHF.

PALLAVOLO ALTO TICINO

Contatti	Informazioni presso Monia Sobrio (responsabile Mini)
-----------------	--

	☎ 076/512.90.59 ✉ CP 1246, 6710 Biasca 💻 www.pvaltoticino.ch ✉ pvaltoticino@gmail.com
Luogo	Nelle diverse palestre di Biasca
Breve descrizione	Allenamenti di pallavolo per bambini a partire dalla 3° elementare.
Corsi e orari	Under 12 anni : mercoledì dalle 13.30 alle 15,00 Under 14 anni: mercoledì dalle 17.30 alle 18.45
Costi	Tassa sociale di 150 CHF.

VELO CLUB 3 VALLI - BIASCA

Contatti	Informazioni presso ☎ 079/223.13.12 (Andrea Polti) ☎ 079/744.85.81 (Ruben Notari, responsabile gruppo giovani) 💻 www.vc3vallibiasca.ch ✉ veloclubbiasca@yahoo.it
Luogo	In generale gli allenamenti si svolgono a Dongio o a Biasca. Il sito Internet viene aggiornato regolarmente con il luogo esatto.
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.
Corsi	Due allenamenti alla settimana: Martedì: 17.15 – 18.30 (Luogo: variabile) Giovedì: 17.15 – 18.30 (Luogo: variabile) Una gara o un allenamento durante il fine settimana
Costi	80 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 Nicolo Rodoni (presidente) ☎ 079/353.92.23 💻 www.utoe-biasca.ch ✉ info@utoe-biasca.ch
Luogo	Dipende dal tipo di attività.
Breve descrizione	L'UTOE organizza gite, escursioni con pelli di foca e altre attività come arrampicata. Sul sito internet si trovano tutte le informazioni sulle attività.
Costi	Tassa sociale di 30 CHF.

SOCIETÀ FEDERALE DI GINNASTICA BIASCA

Contatti	Informazioni presso la sede ☎ 078/734.42.90 ✉ CP 1141, 6710 Biasca 💻 www.sfg-biasca.ch ✉ sfg-biasca@bluewin.ch
Luogo	Centro sportivo del Vallone
Breve descrizione	Programmi d'attività fisica e d'insegnamento per poter soddisfare le esigenze di

	ognuno, dal bambino che muove i primi passi in palestra allo sportivo d'élite, fino alle persone in età avanzata.
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prima infanzia: per bambini nati dal 2008 al 2010 Orario: mercoledì dalle 16.30 alle 17.30 alla palestra Bosciorina Costo: 50 CHF ▪ Genitore-bambino: per bambini nati dal 2007 al 2008 Orario: lunedì dalle 16.30 alle 17.30 alla palestra Bosciorina Costo: 50 CHF ▪ Infantile: per bambini nati dal 2006 al 2007 Orario: martedì dalle 16.30 alle 17.30 alla palestra Bosciorina e giovedì dalle 16.30 alle 17.30 alla palestra delle scuole elementari. Costo: 50 CHF ▪ Giochi: Orario: lunedì e mercoledì dalle 20.30 alle 22.00 alla palestra della scuola media Costo: 120 CHF ▪ Gymnastique: da 6 anni Orario: <ul style="list-style-type: none"> - martedì dalle 18.30 alle 21.00 per tutti i test alla palestra Bosciorina - mercoledì dalle 19.00 alle 20.30 dalla 4° media alla palestra Bosciorina - mercoledì dalle 18.30 alle 20.00 dalla 1° media alla palestra SPAI 2 - giovedì dalle 17.30 alle 19.00 per piccole alla palestra Bosciorina Costo: 100 CHF e 50 CHF per piccole ▪ Ritmica: gli allenamenti si svolgono nelle palestre SPAI di Biasca e nella palestra comunale di Giornico. ▪ Attrezzistica: dai 6 anni Orario: <ul style="list-style-type: none"> - lunedì dalle 17.30 alle 19.00 test 1-2 alla palestra SPAI - lunedì dalle 18.30 alle 20.00 test 3-4 alla palestra SPAI - lunedì dalle 19.30 alle 21.30 test 5-7 alla palestra SPAI - venerdì dalle 17.30 alle 19.00 test 1-2 alla palestra SPAI - venerdì dalle 18.30 alle 20.00 test 3-4 alla palestra SPAI - venerdì dalle 19.30 alle 21.30 test 5-7 alla palestra SPAI Costo: 100 CHF ▪ Atletica: 4 gruppi sono presenti secondo l'età, gli allenamenti si svolgono allo Stadio Vallone o alla Palestra della scuola Media di Biasca. Per informazioni sugli orari contattare il responsabile Martino Rossetti al 091/862.47.46 Costo: 100 CHF ▪ Polisport: da 7 a 10 anni Orario: venerdì dalle 17.30 alle 19.00 alla palestra della scuola media Costo: 80 CHF ▪ Nuoto: Orario: <ul style="list-style-type: none"> - lunedì dalle 19.00 alle 20.15 per ragazzi della 2--4° media alla piscina della scuola media - giovedì dalle 18.30 alle 19.15 per bambini della 1°-5° elementare media alla piscina della scuola media - giovedì dalle 19.15 alle 20.00 per ragazzi dalla 4° elementare alla 2° media alla piscina della scuola media Costo: 50 CHF

Contatti	Informazioni presso Acquatic Club Ticino ☎ 091/930.64.64 ✉ CP 834, 6902 Paradiso 💻 www.acquatic.ch ✉ info@ceresionuoto.com
Luogo	Piscina comunale di Biasca
Breve descrizione	Corso Acquatic di 15 lezioni da 45 minuti per ragazzi dai 4 ai 12 anni: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Granchio (per chi non sa mettere la testa sott'acqua) : mercoledì alle 13.30 o 15.15 ▪ Cavalluccio (per chi sa già mettere la testa sott'acqua, galleggiare da fermo e tuffarsi in piedi) : mercoledì alle 14.15 ▪ Rana (per chi sa scivolare sulla pancia con occhi sempre aperti sott'acqua e galleggiare sulla schiena) : mercoledì alle 14.30 ▪ Pinguino (per chi sa nuotare almeno 10 metri espirando sott'acqua e scivolare in freccia dorsale) : mercoledì alle 13.45 ▪ Polipo (per chi sa nuotare sulla schiena e sulla pancia almeno 15-20 metri espirando sott'acqua e fare capriole e tuffi a testa): mercoledì alle 17.30 ▪ Coccodrillo (per chi sa nuotare a dorso con le braccia e crawl almeno 25 metri espirando sott'acqua): mercoledì alle 17.30 ▪ Orso polare (per chi sa nuotare almeno 50 metri a dorso e crawl): mercoledì alle 18.15
Costi	Corso Acquatic di 15 lezioni da 45 minuti per 265 CHF.

SCUDERIA LA FINCA - CRESCIANO

Contatti	Informazioni presso ☎ 091/863.36.93 O 079/337.35.41 ✉ 6705 Cresciano 💻 www.lafinca.ch ✉ marco@lafinca.ch
Luogo	Cresciano
Breve descrizione	Scuola di equitazione per bambini a partire dall'età scolastica. In estate organizza anche colonie. Altre attività sono proposte.
Costi	Lezione di un'ora per ragazzi: 35 CHF Lezione di ½ per ragazzi: 25 CHF Abbonamento per 10 lezioni: 320 CHF Abbonamento di 5 lezioni: 180 CHF

GRUPPO DANZA – CLARO

Contatti	Informazioni presso responsabile e insegnante Irina Dellamonica ☎ 091/863.24.90 ✉ 6702 Claro 💻 www.comune-claro.ch
Luogo	Casa Patriziale di Claro
Breve descrizione	Danza moderna con coreografie variate secondo le musiche e le fantasie dell'esperta coreografa Irina per bambine e ragazze dai 6 anni.
Corsi	<u>Lunedì:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Red stars (1998-2000): 17.30 – 18.25 ▪ Dance evolution (1997-2000): 18.25 – 19.25 ▪ Forever young (dai 20 anni): 19.30 – 20.25

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dance angel (gruppo donne) : 20.25 – 21.25 <p><u>Venerdì</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gruppo piccoli talenti (5- 7 anni): 17.00 – 17-40 ▪ Pantere rose (2000-2005): 17.40 -18.35 ▪ G.o.p dance(1998-2000) : 18.35 -19.30 ▪ Moon hop (1993-1998): 19.30 -20.25 ▪ Maxi style (dai 15 anni) : 20.25 – 21.20 ▪ Gruppo competizione
Costi	Tassa annuale di 320 CHF pagabile in due rate di 160. La prima lezione di prova è gratuita.

HOCKEY CLUB AMBRÌ PIOTTA (HCAP)

Contatti	<p>Informazioni presso Luca Cereda (responsabile settore giovanile)</p> <p>☎ 091/873.61.61 (Maruska Piccoli, assistente responsabile amministrativo)</p> <p>✉ HCAP SA, Stazione, 6775 Ambri-Piotta</p> <p>💻 http://giovani.hcap.ch/</p> <p>✉ maruska.piccoli@hcap.ch</p>
Breve descrizione	<p>Nella scuola hockey vengono insegnate le prime nozioni dell'hockey (cadere e rialzarsi, pattinaggio, conduzione del disco, ...). Dopo una buona prima base nella scuola hockey il giovane giocatore segue gli obiettivi individuali di ogni categoria.</p> <p>Squadre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola Hockey fino a 6 anni ▪ Bambino 6-8 anni ▪ Piccolo 9-10 anni ▪ Moskito 11-12 anni ▪ Mini 13-14 anni ▪ Novizi 15-16 anni
Luogo	Pista da ghiaccio, 6775 Ambri
Corsi e orari	I corsi cominceranno il martedì 13 settembre alle ore 17.00. Le lezioni avranno luogo di norma i martedì e il sabato mattina. L'obbligo di frequenza non esiste ma è consigliato per progredire al meglio.
Costi	<p>Una tassa sociale annuale è richiesta e per ogni categoria il montante è il seguente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola Hockey 100 CHF ▪ Bambino 300 CHF ▪ Piccolo 400 CHF ▪ Moskito 450 CHF ▪ Mini 480 CHF ▪ Novizi 350 CHF <p>Questa tassa comprende anche il noleggio di pattini e casco nel caso in cui il bambino non li possedesse. Un sistema di trasporti è anche organizzato a partire da Biasca.</p>

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

Lodrino (→ distanza da Osogna: 3,1 km)

- Nome della località, della foresta: Al Ciapöl
- Punto di partenza: Parco giochi
- Lunghezza: 2,2 km
- Dislivello: 10 m

Iragna (→ distanza da Osogna: 6,3 km)

- Nome della località, della foresta: Lanche
- Punto di partenza: Campo sportivo
- Lunghezza: 2,7 km
- Dislivello: 10 m

Bodio (→ distanza da Osogna: 10.6 km)

- Nome della località, della foresta: Alle Gannelle
- Punto di partenza: Gannelle
- Lunghezza: 2,1 km
- Dislivello: 120 m

Escursioni e Passeggiate

▪ **Santa Pietà**

Passeggiata adatta a tutti di una durata di circa un'ora. Partenza da Osogna, si arriva a Santa Pietà e si ritorna a Osogna.

Per informazioni: Ente Turistico Biasca e Riviera, tel. 091/862.33.27

▪ **Valle Riviera: Lodrino-Pai-Citt-Iragna**

Escursione adatta a tutti. Il sentiero è ben segnalato con la segnaletica di montagna bianco-rosso-bianco. Durata dell'escursione: 2 h 45'

A Lodrino (270 m), attraversato il Riale di Mercori, portarsi ai margini del bosco dove parte il sentiero dei Grotti. Attraversare la zona dei caratteristici Grotti e proseguire in direzione di Pai (474 m), prendendo il sentiero tra le costruzioni, attraversando nella parte alta una cava di granito. Caratterizzato da un grappolo di rustici, Pai possiede la sua chiesetta di origini romaniche, come confermato dalle aperture un tempo murate, che si notano sul campanile. Questa deliziosa costruzione si può intravedere già da Lodrino, affacciata sulle ripide rocce sottostanti. Da Pai il sentiero si snoda tra la stradina patriziale e sale fino a Sacco (664 m). Pur trovandosi a poca distanza dal piano, l'escursionista che attraversa il bosco di betulle ha la possibilità di ascoltare la musica dei ruscelli e delle fronde degli alberi, che riescono simpaticamente a sovrastare al rumore dell'autostrada... A Sacco, portarsi sulla strada che sale dolcemente a Citto (726 m). All'estremità del bel terrazzo di Citto, presso la partenza della teleferica per il materiale, prendere il sentiero per Iragna (287 m), che velocemente riporta al piano.

Per informazioni: Ente Turistico Biasca e Riviera, tel. 091/862.33.27

Tratto da: <http://reteuno.rsi.ch/passeggiate/index.cfm?scheda=7374>

▪ **La montagna di Claro (Riviera)**

Escursione adatta per tutti di una durata di 3 h 30'.

Dalla Casa Comunale di Claro (296 m) prendere il sentiero che sale in direzione del Monastero di S.ta Maria. Deviare sulla sponda sinistra della Valle del Molino passando per Pielosc (368 m). Arrivati a Cavri (769 m) prendere il sentiero che porta a Parusciana attraverso Pozzuolo (1084 m). Portarsi all'estremità destra del grande prato dei Monti di Parusciana (1299 m) fino alla bella fontana e salire ai margini del bosco per ritrovare il sentiero per Brogoldone.(1910 m). Sopra i Monti di Saurù scegliere tra il sentiero nuovo e la scorciatoia, segnalata in bianco/blu, per arrivare alla capanna Brogoldone. La scorciatoia permette di raggiungere la capanna qualche minuto prima su un terreno ripido, ma senza alcun pericolo per l'escursionista. La Capanna di Brogoldone è situata su un terrazzo panoramico di rara bellezza in cima alla Valle di Lumino, punto di partenza per escursioni e traversate nella meravigliosa regione del Pizzo di Claro ed è raggiungibile senza difficoltà anche d'inverno. La vista notturna sulla capitale resterà nei vostri ricordi.

Per informazioni: UTOE Sez. Torrione d'Orza Biasca, tel. 078/841.81.60 o www.utoe-biasca.ch

Tratto da: <http://reteuno.rsi.ch/passeggiate/index.cfm?scheda=7156>

▪ **Sentiero Riviera**

Il "Sentiero Riviera" parte dalla stazione ferroviaria di Biasca e termina alla stazione ferroviaria di Bellinzona. Questo percorso rappresenta la continuazione della "Strada Alta" proveniente da Airolo. È parte integrante del mitico percorso E1 (sentiero Europeo) che collega il mare del Nord (*Amburgo*) al Mediterraneo (*Genova*). Esso attraversa la valle Riviera, toccando i territori di *Biasca, Iragna, Lodrino, Cresciano, Claro, Castione e Bellinzona*. È un percorso senza alcun problema di percorribilità, con possibilità di aggancio ai mezzi pubblici in ogni paese. Partendo dalla stazione ferroviaria del borgo di Biasca proseguite in direzione di Iragna, passate il ponte della strada cantonale, che oltrepassa il fiume Ticino, fino a giungere all'inizio del boscone di Iragna (fermata del Bus Pre Alberto) dove inizia il sentiero vero e proprio. Seguite la segnaletica di colore giallo. Il sentiero si snoda sull'argine del fiume Ticino e attraverso il bosco. Camminando potrete osservare la bellezza e la varietà della flora che caratterizza la via. Dopo circa 1 ora e 40 minuti di marcia arriverete a Lodrino. Qui potrete disporre dell'area adibita a pick-nick per fare una pausa e rinfrescarvi nelle limpide acque del vicino riale. Proseguite il cammino, girate a sinistra dopo la passerella e continuate attraverso il percorso VITA, verso il ponte sul fiume Ticino che porta all'ex stazione ferroviaria di Osogna e Cresciano. Il sentiero continua in riva al fiume Ticino, dove, talvolta è possibile intravedere i praticanti di canoa e rafting discendere il fiume fino a Molinazzo. In zona Claro avrete la possibilità di osservare un biotopo. Più avanti scorgete la spettacolare passerella che attraversa il fiume Ticino e che congiunge la sponda destra a quella sinistra della valle. Il sentiero prosegue verso sud in direzione di Bellinzona. Dopo circa 6 ore di cammino, raggiungerete la stazione ferroviaria della capitale.

Diverse varianti possibili, con partenze o arrivi differenziati

Per informazioni: Ente Turistico Biasca e Riviera, tel. 091/862.33.27

Tratto da: <http://reteuno.rsi.ch/passeggiate/index.cfm?scheda=7726>

▪ **Claro**

Escursione adatta a tutti di una durata di 1 h 30' con un dislivello di 99 metri.

La partenza è situata al campo sportivo di Claro dove trovate la prima delle molte fontane situate lungo tutto il percorso che si snoda tra le campagne e il paese di Claro sovrastato dal bianco monastero delle suore benedettine. Partite lungo il fiume Ticino, su questo primo tratto è possibile visitare un biotopo. Continuate lungo il sentiero fino ad attraversare un ponticello di legno e raggiungere la passerella sul fiume, non prendetela, ma continuate sulla sinistra fino alla strada asfaltata. Dopo il sottopassaggio inizia una strada in leggera salita e sguarnita di marciapiede. Oltrepassate un vecchio complesso alberghiero e dirigetevi verso la chiesa di San Lorenzo, e procedete quindi in una bella zona tra prati e case d'abitazione fino al cartello ufficiale che vi farà girare a destra. Arrivati al centro commerciale, seguendo la segnaletica ufficiale, proseguite in direzione Scubiago. Dopo un lungo tratto su strada attraversate un bosco su sentiero per poi

ritornare sulla strada asfaltata. In prossimità del campeggio svoltate a sinistra e seguite la segnaletica ufficiale in direzione «Claro / campo sportivo», prestando particolare attenzione nell'attraversare la strada principale sprovvista di strisce pedonali.

Per informazioni: SC Marketing Consult SA, Tel. 091/682.74.20 o www.walkingtested.ch

Tratto

da:

<http://www.ticino.ch/it/tours/details/Claro/105923.html?listIndex=53¤tPage=3&backlink=39872c6e-e6c9-42d0-b02e-96076c2f1577>

▪ **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.

Per informazioni: Blenio Turismo, tel. 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.

Per informazioni: Ticino Turismo, tel. 091/825.70.56 o www.ticino.ch

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.biascaturismo.ch (sessioni: "Escursioni pedestri")
- Ticino turismo: www.ticino.ch (Sessione: "Sport" e poi "Escursioni pedestri")

Piste ciclabili

Gotthard Süd Tour – Airolo - Bellinzona

Percorso ciclistico facile ideale anche per le famiglie. La lunghezza totale di questo percorso è di 65 chilometri con un dislivello di 950 metri. Il percorso è indicato tramite dei loghi raffiguranti una bicicletta sugli indicatori di direzione rossi. Questo tour vi farà scoprire, in rapida successione, tre mondi e tre condizioni climatiche diverse: dai boschi di conifere alpini, ai vigneti, fino alle palme mediterranee. Anche sul fronte culturale le attrattive non mancano.

Naturalmente si possono effettuare solo le tratte desiderate, come per esempio: Lodrino-Preonzo-Claro-Arbedo-Bellinzona di 20 chilometri.

Ulteriori informazioni su : <http://www.veloland.ch>

Percorso Piano di Magadino-Bellinzona

Percorso ciclistico facile ideale anche per le famiglie. La lunghezza totale di questo percorso è di 29 chilometri con un dislivello di 160 metri. Il percorso è indicato tramite dei loghi raffiguranti una bicicletta sugli indicatori di direzione rossi. Si tratta di una passeggiata rilassante in bicicletta su e giù per il piano di Magadino lungo tranquille strade di campagna e siti golenali pregiati, cavalli al pascolo e corsi d'acqua. Il percorso è adatto a qualsiasi tipo di bicicletta.

Ulteriori informazioni su : <http://www.veloland.ch>

Percorso Blenio-Lucomagno-Biasca-Disentis

Percorso ciclistico difficile a livello fisico. La lunghezza totale è di 60 chilometri con un dislivello di 1750 metri. Il percorso è indicato tramite dei loghi raffiguranti una bicicletta sugli indicatori di direzione rossi.

Pista attraverso la soleggiata Valle di Blenio fin sul Passo del Lucomagno, uno dei paesaggi di valico più belli della Svizzera. Costeggiando il lago artificiale nella Val Medel, con i rododendri e l'acqua scrosciante nella gola Höllenschlucht, si giunge alla meta: Disentis.

Naturalmente si possono effettuare solo le tratte desiderate.

Ulteriori informazioni su : <http://www.veloland.ch>