

■ In tutto il cantone il 13 settembre

## A Sportissima 2009... pratichiamo la ginnastica!



di Marika Zola

Lanciata per la prima volta nel 2005, in occasione dell'Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica decretato dall'ONU, SPORTISSIMA è un evento promosso dal Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS) e si svolgerà:

**Domenica 13 settembre 2009  
dalle 9.30 alle 17.00**

**in sei località del Cantone:**

- Bellinzona (Piscina comunale);
- Biasca (Pista di ghiaccio);
- Capriasca (Centro sportivo Capriasca e Val Colla – Tesserete);
- Ligornetto (Oratorio);
- Lugano (Area Cornaredo);
- Tenero-Contra (Centro sportivo nazionale della gioventù).

La manifestazione, gratuita e non competitiva, è dedicata all'attività fisica moderata e s'indirizza a tutta la popolazione del Cantone Ticino.

L'obiettivo di SPORTISSIMA è promuovere e diffondere l'interesse per il movimento a beneficio della salute. Mezz'ora al giorno di esercizio fisico ad intensità media (respirazione leggermente accelerata) è il fabbisogno necessario per una persona adulta per migliorare il proprio stato di salute. Su questo principio l'evento propone una serie di percorsi in diverse discipline sportive (walking, bicicletta/mountain

bike, corsa d'orientamento, beach volley, pattinaggio, ...); al compimento di 30 minuti di attività fisica su un percorso SPORTISSIMA, i partecipanti riceveranno in omaggio un telo mare offerto dal DECS – Fondo Sport-toto.

Anche l'ACTG, per la quinta volta consecutiva, ha dato la sua adesione e parteciperà all'evento nella località di Tenero. Presso il Centro sportivo nazionale della gioventù si potranno praticare la ginnastica artistica, la ginnastica ritmica, la gymnastique e l'india. Oltre a ciò, alle 15.00 sono programmate le dimostrazioni di alcune/i ginnaste/i dei centri d'élite di ginnastica artistica e ritmica e di ginnaste che presenteranno esercizi di gymnastique individuale e a due.

Inoltre nel Comune di Capriasca, che ospiterà per la prima volta SPORTISSIMA nel Centro sportivo Capriasca e Val Colla (Tesserete), la SFG Valle del Vedeggio offrirà l'opportunità a giovani e adulti di giocare ad india e a tutti bambini di cimentarsi in un percorso a loro dedicato. Alcune esibizioni di ginnastica attrezzistica di sezione (anelli e suolo) e un saggio del gruppo di gymnastique sono poi previste nel corso della giornata.

Importante segnalare che anche a Lugano la locale società di ginnastica ha risposto con entusiasmo alla "chiamata" del Di-

castero sport e sarà presente allo stadio Cornaredo. Alcuni monitori proporranno un'attività kid-gym: percorsi, staffette e postazioni di introduzione alla ginnastica destinati ai bambini tra i 4 e i 6 anni. Sono inoltre in programma due dimostrazioni di ginnastica artistica: alle 11.30 e alle 16.00 Siro Bortolin si esibirà alle parallele ed alcune giovani ginnaste alla trave.

Citiamo infine anche le altre società ginniche che svolgono un lodevole lavoro, dietro le quinte, nell'organizzazione della manifestazione, ossia:

- l'Unione Sportiva Ascona, la SFG Brissago, la SFG Losone che, sin dalla nascita della manifestazione, collaborano ogni anno nella coordinazione e nella realizzazione di tutti i percorsi SPORTISSIMA di Tenero
- la SFG Biasca, sempre disponibile nell'offrire un sostegno all'Ufficio sport e tempo libero del Comune di Biasca per la riuscita ottimale dell'evento.

Siete quindi tutti invitati a partecipare alla manifestazione andando a curiosare presso le postazioni dedicate alla ginnastica, ad applaudire le dimostrazioni dei nostri ginnasti e... a svolgere (almeno!) un percorso SPORTISSIMA!

Per ulteriori informazioni su SPORTISSIMA 2009, potete visitare il sito ufficiale della manifestazione: [www.ti.ch/sportissima](http://www.ti.ch/sportissima)

■ A Bellinzona il 12 settembre

## Vi aspettiamo numerosi al Marchethon 2009

di Michela Piccinelli

Nella suggestiva cornice offerta dai castelli e dalla città di Bellinzona si svolgerà, sabato 12 settembre in Piazza del Sole, la 5ª edizione di marchethon CF della Svizzera Italiana, una corsa/camminata organizzata con lo scopo di raccogliere fondi che saranno interamente devoluti alla Società Svizzera per la Fibrosi Cistica e alla Fondazione della Mucoviscidosi, per aiutare i malati e sostenere la ricerca scientifica.

La fibrosi cistica o mucoviscidosi è la malattia genetica più frequente nella popolazione caucasica e colpisce un nuovo nato ogni 2500. E' causata da una anomalia della proteina chiamata CFTR (Cystic Fibrosis Transmembrane Conductance Regulator) la cui funzione è quella di regolare gli scambi idroelettrolitici. La malattia coinvolge numerosi organi ed apparati: l'apparato re-

spiratorio, dalle prime vie aeree al tessuto polmonare, il pancreas nella produzione di enzimi digestivi, il fegato, l'intestino e l'apparato riproduttivo, soprattutto nei maschi.

La manifestazione inizierà alle ore 10 con l'apertura delle iscrizioni e della buvette e a seguire prenderanno il via le gare dei cuccioli e dei piccoli. Alle ore 14.30 sarà la volta della corsa/camminata alla quale seguiranno le premiazioni e l'estrazione della lotteria. Durante la giornata si esibiranno gruppi Hip-Hop, i piccoli cantori di Pura e saranno presenti diverse animazioni per i più piccoli.

Gli organizzatori e il padrino della manifestazione Mauro Lustrinelli vi aspettano numerosi per passare una giornata ricca di divertimenti all'insegna della solidarietà.