

Trenta minuti di sport per tutti

Domenica torna Sportissima: ecco il programma di Bellinzona e Biasca

All'insegna del motto 'Asciugati con sportissima' torna domenica prossima 13 settembre dalle 9.30 alle 17 la manifestazione sportiva gratuita rivolta a tutta la popolazione cantonale. Sportissima è promossa dal Dipartimento dell'educazione della cultura e dello sport (Decs) ed è stata lanciata per la prima volta nel 2005. Anche quest'anno coinvolgerà i Comuni e le associazioni sportive interessate. L'obiettivo è quello di fare del movimento per almeno trenta minuti: si tratta del fabbisogno giornaliero necessario per mantenersi in forma. I partecipanti che svolgeranno almeno mezz'ora di attività fisica moderata in uno o più percorsi a scelta saranno premiati con un telo da bagno col marchio Sportissima.

Nella nostra regione sono due le località di

riferimento: la capitale cantonale e Biasca. A **Bellinzona** il luogo di ritrovo e info-point è la piscina comunale esterna (la persona di contatto è Alberto Casari, 076 319 22 09). Numerosi i percorsi proposti: si va dalla bicicletta o mountain bike sulla ciclopista del Piano di Magadino (dove si potrà pure sfrecciare con i pattini inline) alla camminata tra i Castelli o sui monti di Ravecchia; dalla corsa d'orientamento al nuoto, fino alla 'Mini-sportissima' per bambini. Queste le attività collaterali: lezioni di introduzione di walking e nordic walking, acquagym, acquafit, arrampicata, maxitramp. Il programma dettagliato delle attività sarà disponibile all'info point.

A **Biasca** l'info-point sarà al posteggio della pista di ghiaccio (persona di contatto Fabio Chiecchi, 079 590 72 00). Per gli appassionati

di bici i percorsi sono due: Biasca-Osogna-Lodrino o Biasca-Claro-Preonzo. La camminata o il walking potranno essere effettuati a Santa Petronilla o nella zona al Ponte. Inoltre: mountain bike tra Biasca e Lodrino, pattini inline o roller e, dalle 13.30 alle 16.30, pattinaggio alla pista di ghiaccio. Attività collaterali saranno proposte dalle società sportive locali nelle diverse infrastrutture adiacenti alla pista di ghiaccio (palestra e campo di calcio scuola media, palestra Spai).

Sportissima si terrà con ogni tempo. Se non specificato diversamente, ogni partecipante dovrà provvedere personalmente al proprio equipaggiamento, mentre spogliatoi e docce saranno a disposizione. Inoltre, l'assicurazione infortuni è a carico del singolo partecipante.