

# Ligornetto è.. Sportissima

*Domenica giornata dedicata al movimento*

Anche quest'anno, dopo i successi delle edizioni passate, domenica torna *Sportissima*, la giornata dedicata all'attività fisica promossa dal Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (Decs) e che si svolge, in contemporanea in sei diversi luoghi del Cantone: a Biasca, Bellinzona, Tenero-Contra, Capriasca, Lugano e Ligornetto. Per quel che riguarda il Mendrisiotto, Ligornetto rappresenterà quindi nuovamente il punto di riferimento per tutti coloro che desidereranno raggiungere l'obiettivo della manifestazione: fare del movimento per almeno mezz'ora. A partire dall'oratorio di Ligornetto, la società organizzatrice - la Vigor - propone la scelta fra 7 attività distinte. Una **passeggiata** per tutti: percorso privo di barriere per le vie del paese e fino alla chiesa di San Giuseppe (45 minuti). Una **camminata/walking**: percorso di 9 km nei sentieri dei vigneti tra Ligornetto e Stabio (2 ore). Un **nordic walking**: giro di 5 km su strade sterrate e asfaltate (saranno messi a disposizione i bastoni). Una **corsa nel bo-**



E vai col walking

**sko**: percorso fra castagni e robinie nei pressi del Museo Vela, ideale per principianti nel podismo. Una **biciclettata**: 11 km di strade e sentieri pianeggianti per una bella pedalata in famiglia. Un percorso con la **mountain-bike**, che si snoda per 14 km su sentieri impegnativi. Infine, le **mini-olimpiadi**: attraverso diverse

forme di gioco i bambini potranno fare dell'attività fisica divertendosi. L'appuntamento per tutti è dunque all'oratorio di Ligornetto a partire dalle 9.30. A tutti i partecipanti che avranno totalizzato un minimo di 30 minuti d'attività fisica sarà distribuito un premio. A partire dalle 17.00 si terrà infine una costinata.