

laRegioneTicino presenta



Domenica 13 settembre 2009

La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo
www.ti.ch/sportissima

Biasca (Pista di ghiaccio)
Bellinzona (Piscina comunale)
Tenero-Contrà (Centro sportivo nazionale della gioventù)
Capriasca (Centro sportivo Capriasca e Val Colla - Tesserete)
Lugano (Area Comaredo)
Ligornetto (Oratorio)

dalle 9.30 alle 17.00 (fine percorsi)
manifestazione sportiva non competitiva aperta a tutti.

Il tuo obiettivo:
fare del movimento per almeno 30 minuti,
il fabbisogno giornaliero necessario per mantenerti in forma.

"Asciugati con Sportissima"

Sarai premiato con il telo da bagno Sportissima al compimento di almeno 30 minuti di attività in uno o più percorsi scelti.

Prendiamoci il tempo per fare movimento



Il messaggio che Sportissima 2009 vuol riproporre al grande pubblico anche quest'anno è quasi disarmante per la sua semplicità: in forma con 30 minuti di attività fisica al giorno. A piedi, di corsa, a nuoto o in bicicletta poco importa, quel che conta è trovare il tempo necessario per mettersi in moto, disertando il divano e le pantofole.

Non si deve dimostrare alcunché, né vi si chiede di battere un record. Lo sforzo maggiore è quello di cambiare abitudini. L'ambizione di Sportissima – immutata anche alla sua quinta edizione – è di guadagnare nuovi adepti alla pratica dello sport e del movimento moderato. Non a caso questa manifestazione sportiva, interamente gratuita e di carattere non competitivo, si rivolge a tutte e a tutti, giovani e meno giovani di ogni estrazione sociale. Vi consiglio di approfittarne, magari con tutta la famiglia o con un gruppo di amici, e di partecipare alle numerose attività che vi verranno proposte nelle sei località del Cantone che accolgono e animeranno Sportissima 2009. Pensate: saranno una quarantina le associazioni sportive che presenteranno alla gente le caratteristiche di ogni singola disciplina.

Come direttore del Dipartimento dell'educazione, della cultura

e dello sport rinnovo l'invito a tutte le persone residenti in Ticino a raccogliere la sfida più grande, ovvero riuscire a cambiare abitudini e togliersi da quella percentuale ingloriosa di uomini e donne che nel nostro Cantone si è votata alla totale inattività. Gli organizzatori di Sportissima si sono dati un gran daffare e hanno preparato un interessantissimo ventaglio di percorsi – come potete vedere in questo inserto – per invogliare anche gli animi più scettici. Al resto, però, dovrete pensarci voi, con la vostra partecipazione. Sono sicuro che ne sarete contenti.

*Gabriele Gendotti, Presidente del Consiglio di Stato
Direttore del Dipartimento dell'educazione,
della cultura e dello sport
Repubblica e Cantone Ticino*

INFORMAZIONI GENERALI

- La manifestazione si svolgerà con qualsiasi tempo
- Se non specificato diversamente, ogni partecipante dovrà provvedere personalmente al proprio equipaggiamento (bicicletta, mountain bike, pattini, casco, protezioni, ...)
- Spogliatoi e docce saranno a disposizione dei partecipanti
- L'assicurazione infortuni è a carico del singolo partecipante



BELLINZONA

1. INFO POINT

Piscina comunale esterna di Bellinzona (entrata lato campi di calcio).
Accessibilità veicolare limitata dalle ore 15.30 causa concomitanza con la partita ACB - Basilea

2. ATTIVITÀ COLLATERALI

- Acquafit e acquagym
- Arrampicata
- Lezioni di introduzione di walking e nordic walking
- Orari: 10.00, 11.00, 13.00, 14.00 e 15.00
- Maxitramp
- Presenza di testimonial
- Buvette
- Grigliata

3. CONTATTI

Società Nuoto Bellinzona
www.snbellinzona.ch
Elena Nembrini
Telefono: 079 628 52 46
E-mail: elenanembrini@bluewin.ch

Sci e Snowboard Club Bellinzona
Alberto Casari, presidente
Telefono: 076 319 22 09
E-mail: albeca@bluewin.ch

Orientisti 92
www.o-92.ch
Patrick Rossetti, presidente

PERCORSO 1/5

Attività sportiva:

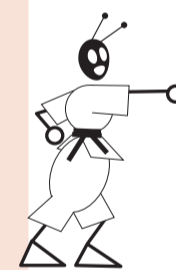
BICICLETTA / MOUNTAIN BIKE (percorso 1)
PATTINI INLINE (percorso 5)

Piscina comunale esterna

Partendo dalla piscina di Bellinzona si segue la cicloista nazionale e ci si dirige verso Giubiasco. Si prosegue lungo il rettilineo che costeggia il fiume Ticino fino a Gudo, dove si trova il primo punto di controllo. Da Gudo si può ritornare sullo stesso percorso o proseguire fino a Tenero.

Il tragitto, di 9 o 15 km, si snoda su strada asfaltata e non ha alcuna particolare difficoltà tecnica.

Per il percorso 1 (andata e ritorno) occorrono 30 o 60 minuti.
Per il percorso 5 (andata e ritorno) occorrono 60 o 90 minuti.



PERCORSO 6

Attività sportiva:

MINI SPORTISSIMA - per bambini

Piscina comunale esterna

All'interno dell'area della piscina viene proposto ai bambini un percorso di circa 30 minuti che prevede una combinazione di attività di nuoto e giochi con l'acqua nella vasca non nuotatori e una corsa d'orientamento fotografica adatta ai bambini.

PERCORSO 4

Attività sportiva:

NUOTO

Piscina comunale esterna

Nella piscina olimpionica, i partecipanti nuotano al minimo 30 minuti nello stile che preferiscono oppure seguono una lezione di crawl organizzata dalle 10.00 alle 10.30 o dalle 15.00 alle 15.30.

PERCORSO 3

Attività sportiva:

CORSA D'ORIENTAMENTO

Piscina comunale esterna

Partendo dalla piscina di Bellinzona si effettua una corsa d'orientamento della durata di circa un'ora nell'area che si snoda nei dintorni del Centro Sportivo. A disposizione di coloro che si cimentano per la prima volta nella corsa d'orientamento, ci saranno dei monitori per una breve lezione di introduzione.

PERCORSO 2

Attività sportiva:

CAMMINATA / WALKING

Piscina comunale esterna

Giro dei Castelli
Durata: ca. 90 minuti - lunghezza: ca. 7 km
Monti di Ravecchia
Durata: ca. 4 ore - lunghezza: ca. 10 km

BIASCA

1. INFO POINT

Pista di ghiaccio di Biasca (posteggio/piazzale)
Accessibilità solo da nord

2. ATTIVITÀ COLLATERALI

- Buvette

3. CONTATTI

Ufficio sport e tempo libero del Comune di Biasca
www.biasca.ch
Fabio Chiecchi, responsabile
Telefono: 079 590 72 00 / 078 841 81 60
E-mail: sport.tempolibero@biasca.ch

PERCORSO 1

Attività sportiva:

BICICLETTA / MOUNTAIN BIKE

Pista ghiaccio

Percorso 1: Biasca - Osogna - Lodrino (15 km)
Percorso 2: Biasca - Claro - Preonzo (35 km)

I punti di controllo sono previsti a Osogna e Claro.

Per maggiori dettagli: www.svizzera-in-bici.ch

PERCORSO 2

Attività sportiva:

CAMMINATA / WALKING

Pista ghiaccio

Percorso 1: pista - Santa Petronilla - Asilo Croce (lunghezza: ca. 5 km - durata: ca. 60 min.)
Percorso 2: pista - piazzale Municipio - zona al Ponte (lunghezza: ca. 3,5 km - durata: ca. 45 min.)

PERCORSO 5

Attività sportiva:

PATTINAGGIO SU GHIACCIO

Orari: 13.30 - 16.30

Pista ghiaccio

Sono previsti due percorsi sul ghiaccio: uno per principianti (lunghezza: 90 metri) e uno per avanzati (lunghezza: 140 metri).

Su richiesta, pattini e casco saranno messi a disposizione gratuitamente dall'organizzatore.

PERCORSO 4

Attività sportiva:

PATTINI INLINE / SKI ROLLER

Pista ghiaccio

Il percorso, pensato per i bambini e le persone che non praticano generalmente attività sportive, si snoda lontano dal traffico: via Industria - via Lugano - via Prada (lunghezza: 2 km).



PERCORSO 3

Attività sportiva:

MOUNTAIN BIKE

Pista ghiaccio

Il percorso, che da Biasca porta a Lodrino, si snoda su strade sterrate e non ha particolari difficoltà (lunghezza: ca. 20 km).

LUGANO

1. INFO POINT

Entrata principale Stadio di Cornaredo (via Trevano)

2. ATTIVITÀ COLLATERALI

- 23 attività sportive da provare
- 14 esibizioni
- Presenza di testimonial
- Area stand
- Caccia al tesoro
- Concorso
- Buvette
- Pasta party

3. CONTATTI

Simone Leonardi, logistica/organizzazione generale
Telefono: 079 704 39 05
E-mail: simone.leonardi@bluewin.ch

Cesare Lotti, Dicastero sport, materiale e trasporti
Telefono: 079 743 63 42
E-mail: cesare.lotti@lugano.ch

Beatrice Lundmark, Dicastero sport, organizzazione generale, marketing e comunicazione
Telefono: 058 866 72 66
E-mail: blundmark@lugano.ch

PERCORSO 1

Attività sportiva:

BASKET

Campo esterno scuola elementare Gerra

Le società di basket invitano tutti a cimentarsi nei fondamentali della pallacanestro (palleggio, passaggio, tiro a canestro) con partitella finale.

PERCORSO 2

Attività sportiva:

MOVIMENTO SUL PERCORSO CASA-SCUOLA - per bambini

Giardino della circolazione, zona Cornaredo-Gerra

Introduzione al movimento sul percorso casa-scuola con varie attività fisiche suddivise in postazioni, che mettono in pratica le raccomandazioni dell'Ufficio federale dello sport per il movimento benefico per la salute.

Alla fine del percorso i bambini avranno fatto attività fisica per circa un'ora e otterranno la patente di cucciolo-pedone o di pedone, a dipendenza dell'età.

PERCORSO 11

Attività sportiva:

RUGBY

Campi beach volley Pregassona

Introduzione al rugby-touch (versione del rugby senza placcaggi) e partita.

PERCORSO 10

Attività sportiva:

BEACH VOLLEY

Campi beach volley Pregassona

Introduzione alle regole e alle tecniche di base (palleggio, ricezione, servizio e schiacciata) del beach volley e breve partita tra i partecipanti.

PERCORSO 9

Attività sportiva:

PATTINAGGIO SU GHIACCIO

Orari: 11.30 - 13.00 e 16.00 - 17.00

Pista ghiaccio Reseghina

Percorso misto di pattinaggio: ci si cimenta per 5 - 6 minuti nel curling e, dopo aver indossato i pattini, si svolge un percorso misto hockey-pattinaggio senza fermate (slalom, gimcane, passaggi obbligatori) per altri 25 minuti.

PERCORSO 8

Attività sportiva:

PATTINI INLINE

Stadio Cornaredo

Percorso con pattini inline con lezione introduttiva per i principianti.

PERCORSO 5

Attività sportiva:

TRX - suspension training

Stadio Cornaredo

Serie di esercizi da eseguire sfruttando il proprio corpo come resistenza e usando un nuovo e innovativo attrezzo fitness (TRX).

PERCORSO 4

Attività sportiva:

WALKING

Stadio Cornaredo

Percorso di walking nell'area intorno allo stadio di Cornaredo. Alcuni monitori introdurranno i principianti alla tecnica del walking.

PERCORSO 6

Attività sportiva:

CORSA D'ORIENTAMENTO

Stadio Cornaredo

Corsa d'orientamento a Score, non competitiva, adatta a tutti; non sono necessari né materiale tecnico personale, né specifiche conoscenze d'orientamento.

PERCORSO 7

Attività sportiva:

SCHERMA

Stadio Cornaredo

Introduzione alla disciplina, preparazione alla disputa di un assalto e mini torneo.

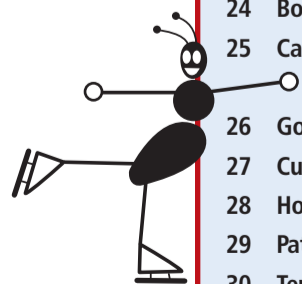


PERCORSI SPORTISSIMA

- 1 Basket
- 2 Movimento sul percorso casa-scuola - per bambini
- 3 Bicicletta / Mountain Bike
- 4 Walking
- 5 TRX - suspension training
- 6 Corsa d'orientamento
- 7 Scherma
- 8 Pattini inline
- 9 Pattinaggio su ghiaccio
- 10 Beach volley
- 11 Rugby

ATTIVITÀ SPORTIVE DA PROVARE

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 12 Basket | www.dentidellavecchia.ch |
| | www.luganobasket.com |
| | www.sil-lugano.ch |
| 13 Badminton | www.badminton-lugano.ch |
| 14 Tennistavolo | www.lugano.attt.ch |
| 15 Minirugby | www.castorirugby.blogspot.com |
| 16 Skate | www.skatelugano.ch |
| 17 Arti marziali | www.jbclugano.ch |
| 18 Boxe | www.boxingteamluganese.ch |
| 19 Atletica Sprint | www.sal-atletica.ch |
| 20 Corsa d'orientamento | www.coaget.ch |
| 21 Kids-gym e ginnastica | www.sglugano.ch |
| 22 Arrampicata | www.casticino.ch |
| 23 Scherma | www.luganoscherma.com |
| | www.schermalugano.ch |
| 24 Bocce | Società Bocciofila Lugano |
| 25 Calcio | www.asbreganzona.com |
| | www.fclugano.com |
| 26 Golf | www.golflugano.ch |
| 27 Curling | www.cclugano.ch |
| 28 Hockey su ghiaccio | www.hclugano.ch |
| 29 Pattinaggio su ghiaccio | www.cpl-lugano.ch |
| 30 Tennis | www.tclugano1903.ch |
| 31 Inline hockey | www.ihrsls.ch |
| 32 Canottaggio | www.canottierilugano.ch |
| | www.scceresio.ch |
| 33 Vela | www.cvll.ch |
| 34 Wakeboard | www.sciclublugano.ch |
| Scoutismo | www.scoutlugano.ch |



TENERO

1. INFO POINT

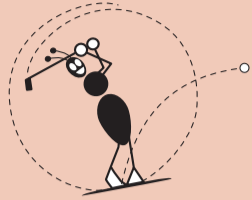
Entrata principale Centro Sportivo di Tenero (CST)
Per i percorsi 10 e 11 dalle 07.00 alle 07.15 saranno organizzati dal Gruppo SEV dei trasporti ai punti di partenza (e ritorno).

2. ATTIVITÀ COLLATERALI

- 43 attività sportive da provare
- 6 esibizioni
- Tornei di calcetto, skater-hockey, unihockey e beach volley
- Nido d'infanzia gratuito per bambini dai 2 ai 6 anni
- Area stand
- Buvette
- Pranzo

3. CONTATTI

Unione Sportiva Ascona
Luigi Frasa, presidente
Telefono: 079 337 28 03
E-mail: luigi.frasa@bluewin.ch
Centro Sportivo Tenero
Alan Matasci, responsabile sportivo
Telefono: 079 293 08 86
E-mail: alan.matasci@baspo.admin.ch



PERCORSO 1

Attività sportiva (per principianti):
BICICLETTA / MOUNTAIN BIKE
Vecchia entrata CST
1 giro = 12 km
Percorso su strada asfaltata: CST (vecchia entrata) - Lungolago (pista ciclabile) - Lido di Locarno (entrata = posto di controllo) e ritorno
Tempo indicativo: 60 minuti

PERCORSO 2

Attività sportiva (per persone allenate):
BICICLETTA / MOUNTAIN BIKE
Vecchia entrata CST
1 giro = 55 km con dislivello pari a 700 m
Percorso su strada asfaltata: CST (vecchia entrata) - Tenero - Gordola - Valle Verzasca fino a Sonogno (posto di controllo) e ritorno
Tempo indicativo: 180 minuti

PERCORSO 3

Attività sportiva (per principianti):
CAMMINATA NORDIC WALKING
Vicinanze della pista finlandese CST
30 minuti = ca. 3 giri (1 giro = 1 km)
Attrezzatura ottenibile al CST

PERCORSO 4

Attività sportiva (per persone allenate):
CAMMINATA / NORDIC WALKING
Vecchia entrata CST
1 giro = 12 km
Percorso su strada asfaltata: CST (vecchia entrata) - Lungolago (pista ciclabile) - Lido di Locarno (entrata = posto di controllo) e ritorno
Tempo indicativo: 120 minuti

PERCORSO 10

Attività sportiva (per tutti):
PEDESTRE - Alpe Odro
Info Point CST dalle 07.00 alle 07.15, trasporto con pulmino ai punti di partenza (e ritorno)
Percorso su sentiero escursionistico: Vogorno - Bardugée. Traversata a Odro (agriturismo) con visita del museo.
Tempo indicativo: 360 minuti
Capo gita: Giorgio Matasci
Per info prima della gita: 079 420 47 57

PERCORSO 11

Attività sportiva (per persone allenate):
PEDESTRE - salita al Pizzo Vogorno
Info Point CST dalle 07.00 alle 07.15 - trasporto con pulmino ai punti di partenza (e ritorno)
Percorso su sentiero escursionistico: Vogorno - Bardugée
Tempo indicativo: 300 min.
Capo gita: Fabiana Domenighetti
Per info prima della gita: 091 745 14 30

PERCORSO 5

Attività sportiva (per tutti):
CAMMINATA
Pista finlandese CST
30 minuti = ca. 3 giri (1 giro = 1 km)

PERCORSO 6

Attività sportiva:
MOUNTAIN BIKE
Bike park CST
Percorso d'agilità tipo BMX 30 minuti = ca. 30 giri (1 giro = 200 m)
Mountain bike eventualmente ottenibile al CST (altezza minima: 1.40 - 1.50 m)

PERCORSO 9

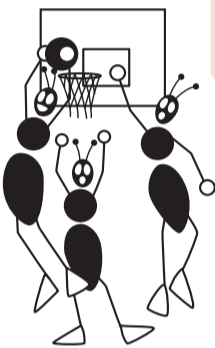
Attività sportiva:
SPORT IN CARROZZINA
Pista atletica CST
30 minuti = ca. 12 giri (1 giro = 400 m)

PERCORSO 8

Attività sportiva:
PATTINI INLINE
Pista atletica CST
30 minuti = ca. 6 giri (1 giro = 400 m)
Attrezzatura ottenibile al CST

PERCORSO 7

Attività sportiva:
NUOTO
Piscina olimpionica CST
30 minuti = ca. 500/600 m



PERCORSI SPORTISSIMA

- 1 Bicicletta / Mountain Bike - per principianti
- 2 Bicicletta / Mountain Bike - per persone allenate
- 3 Camminata / Nordic walking - per principianti
- 4 Camminata / Nordic walking - per persone allenate
- 5 Camminata - per tutti
- 6 Mountain Bike
- 7 Nuoto
- 8 Pattini Inline
- 9 Sport in carrozzina
- 10 Pedestre - Alpe Odro
- 11 Pedestre - Pizzo Vogorno

ATTIVITÀ SPORTIVE DA PROVARE

- 12 Squash www.saggordola.ch
- 13 Badminton www.saggordola.ch
- 14 Tennistavolo www.tenero.attt.ch
- 15 Lotta svizzera www.esv.ch
- 16 Percorso acrobatico* www.parcoavventura.ch
- 17 Equitazione* www.equiticino.ch
- 18 Arrampicata* www.sisport.ch
- 19 Karaté www.ticinoshotokan.com
- 20 Scherma www.saggordola.ch
- 21 Fitness di gruppo Elements Fitness Club
- 22 Indiana www.actg.ch
- 23 Pallavolo www.saggordola.ch
- 24 Whipflip www.aimprodukteag.ch
- 25 Tennis www.tennis-ticino.ch
- 26 Unihockey www.verbanounihockey.ch
- 27 Tiro con l'arco* Arcieri del Bellinzonese
- 28 Calcetto www.sisport.ch
- 29 Ginnastica artistica M + F e ginnastica ritmica www.actg.ch
- 30 Gymnastique www.actg.ch
- 31 Judo e Budo www.jbcbellinzona.org
- 32 Nanbudo www.kinanbudotenero.ch
- 33 Airgame* www.sisport.ch
- 34 Immersione* www.subminusio.ch
www.sssgambargno.ch
cavedano sub
- 35 Pallanuoto www.atmuralto.ch
- 36 Nuoto sincronizzato www.atmuralto.ch
- 37 Scouting www.scoutlocarno.ch
- 38 Arti marziali cinesi www.iacma.com

- 39 Rugby www.rugbyclubticino.ch
- 40 Corsa d'orientamento web.ticino.com/orientisti92
- 41 Arti marziali cinesi www.csc-bellinzona.ch
- 42 Taijiquan www.saggordola.ch
- 43 Ciclismo www.veloclublocarno.ch
- 44 Danza africana e aerobica www.lafabbrica.ch
- 45 Rollerhockey www.saggordola.ch
- 46 Taekwondo e Nanbudo www.nanbudotaekwondo.com
- 47 Golf* www.sisport.ch
- 48 Sci nautico* www.snlm.frogstyle.ch
- 49 Windsurf* www.sisport.ch
- 50 Canoa* www.sisport.ch
- 51 Vela* www.federvela.ch
- 52 Beach volley www.saggordola.ch
- 53 Basket www.muraltese.com
- 54 Beach tennis www.beachtennislugano.ch
- A Nido d'infanzia gratuito per bambini dai 2 ai 6 anni

* discipline con numero limitato di posti (è necessaria l'iscrizione presso la postazione)



CAPRIASCA

1. INFO POINT

Centro sportivo Capriasca e Val Colla Tesserete

2. ATTIVITÀ COLLATERALI

- Acquagym e hidrobike
- Nuoto sincronizzato (Centro ricreativo balneare)
- Pallamano (campo in tartan)
- Pallanuoto (Centro ricreativo balneare)
- Pallavolo (campo sintetico)
- Skate (piazzale Caserma)
- Tennistavolo (Centro ricreativo balneare)
- Walking, nordic walking e jogging
- Woman fitness (campo sintetico)
- Dimostrazioni di aikido e ginnastica attrezzistica e ritmica (piazzale Caserma)
- Presenza di testimonial

• Asilo e sport-baby (dai 3 ai 5 anni) nei pressi della pista d'atletica (Centro sportivo)
Orari: 10.00 - 12.00 e 14.00 - 16.30
• A seconda delle condizioni meteo dalle ore 14.00 sono previste dimostrazioni di volo con mongolfiera presso il campo da rugby con il Balloon Team Lugano

Presso il piazzale Caserma:

- Area stand
- Buvette
- Pasta party

3. CONTATTI

Centro Sportivo Capriasca e Val Colla
www.centrosportivotesserete.ch
Giorgio Krüsi, direttore
Telefono: 091 943 36 36
E-mail: info@centrosportivotesserete.ch

PERCORSO 1

Attività sportiva:

CAMMINATA / (NORDIC) WALKING

Centro ricreativo balneare
30 minuti = 1 giro = 2.7 km
Percorso misurato running / walking / trial
Helsana nel bosco di San Clemente
Possibilità di percorrere il tragitto medio di 5.4 km (60 minuti) o il tragitto lungo di 7.7 km (90 minuti)
Saranno messi a disposizione dei bastoni per coloro che intendono iniziare l'attività

PERCORSO 2

Attività sportiva:

CALCIO

Centro sportivo
Tecnica di tiro, giochi e partitella su tre mini-campi

PERCORSO 4

Attività sportiva:

CORSA D'ORIENTAMENTO

Centro ricreativo balneare
Giochi orientistici per bambini, ragazzi e adulti alle prime armi con cartina e bussola

PERCORSO 3

Attività sportiva:

CORSA / JOGGING

Centro ricreativo balneare
30 minuti = 4 km sul seguente percorso: Centro sportivo - Centro ricreativo e balneare - campagna di Lugaggia - percorso ex-ferrovia Tesserete-Sureggio e ritorno
30 minuti di corsa sulla pista = circa 12 giri
Possibilità di correre lungo i percorsi chilometrici Helsana nel bosco di San Clemente (tragitto medio: 5.4 km e tragitto lungo: 7.7 km)

PERCORSO 5

Attività sportiva:

MOUNTAIN BIKE

Centro ricreativo balneare
30 minuti = ca. 5.5 km
Dal Centro sportivo fino a Redde e ritorno - strada sterrata, dislivello 96 m
Per i più audaci: itinerario Centro sportivo - Capanna Monte Bar (13.5 km, dislivello 1085 m)
Percorsi cronometrati individuali
Timtoo-timing Tesserete - Capanna Monte Bar e Tesserete - Cimadara

PERCORSO 14

Attività sportiva:

TRIATHLON

Centro ricreativo balneare
30 minuti - nuoto, mountain bike e corsa
Programma indicativo: 100 metri nuoto, 3 km mountain bike e 800 m corsa (due giri della pista)
Programmi per i ragazzi delle classi d'età 2000/2003

PERCORSO 13

Attività sportiva:

TENNIS

Campi da tennis
Introduzione alla pratica della disciplina del tennis per ragazzi, ragazze e adulti sotto la guida di monitori

PERCORSO 11

Attività sportiva:

ATLETICA

Centro sportivo
Giochi a gruppi, mini staffette, lancio della pallina, salto in alto, salto in lungo, corsa in pista con rilevamento della velocità

PERCORSO 7

Attività sportiva:

SPORT IN CARROZZINA

Centro sportivo
Per le persone in carrozzina è prevista una passeggiata accompagnata: Centro Sportivo - Chiesa di Sala Capriasca - Vaglio - Fattoria La Fonte (visita giardino delle erbe aromatiche) - Selva di Narbeno e ritorno al Centro ricreativo e balneare e Centro sportivo (ca. 2 km)

PERCORSO 6

Attività sportiva:

NUOTO

Centro ricreativo balneare
30 minuti = ca. 400/500 m (8/10 vasche)

PERCORSO 12

Attività sportiva:

TIRO

Poligono di tiro a Pezzolo
Tiro con pistola ad aria compressa 10 m con la guida di monitori qualificati, 12 bersagli a disposizione (età minima 14 anni)

PERCORSO 9

Attività sportiva:

GINNASTICA E INDIACA

Centro sportivo (campo sintetico)
- Ginnastica attrezzistica e ritmica
- Percorso G+S Kids per bambini
- Indica per giovani e adulti

PERCORSO 8

Attività sportiva:

PERCORSO VITA

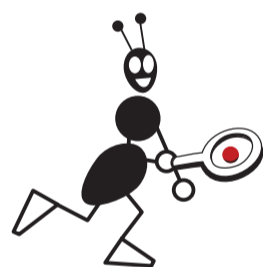
Centro ricreativo balneare
Percorso Vita di Lugaggia (lunghezza: ca. 2 km): percorso individuale o a gruppi con cartelli indicanti gli esercizi da svolgere

PERCORSO 10

Attività sportiva:

JUDO / AIKIDO

Palestre scuole elementari (judo)
Centro ricreativo balneare (aikido)
Introduzione alla pratica della disciplina (judo/aikido) sotto la guida di monitori



LIGORNETTO

1. INFO POINT

Oratorio di Ligorretto

2. ATTIVITÀ COLLATERALI

- Servizio di baby-sitting con mamme del gruppo genitori e con apprendisti operatori socio-assistenziali
- Esibizione di una guggen
- Presenza di testimonial
- Buvette
- Grigliata

3. CONTATTI

Battaglia Michele, Presidente Vigor Ligorretto
Telefono: 079 647 02 87
E-mail: presidente@vigorligorretto.ch

PERCORSO 1

Attività sportiva (per tutti):

PASSEGGIATA

Oratorio
1 giro = ca. 45 minuti
È un percorso senza barriere architettoniche che si snoda fra le vie del paese e sui marciapiedi, partendo dall'oratorio fino a San Giuseppe e ritorno.

PERCORSO 2

Attività sportiva:

CAMMINATA / WALKING

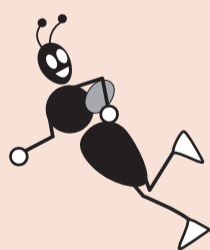
Oratorio
1 giro = 9 km circa (ca. 2 ore)
Il percorso, che si snoda su sentieri sterrati, è ideale per chi vuole iniziare un'attività sportiva per mantenersi o mettersi in forma.

PERCORSO 7

Attività sportiva:

MINI OLIMPIADI - per bambini (5-9 anni)

Oratorio
Percorso gioco = ca. 30 minuti
Si svolge attività fisica attraverso diversi giochi: slalom, corsa coi sacchi, giochi di equilibrio, lancio delle palline, sotto la supervisione di alcuni atleti della Vigor.



PERCORSO 3

Attività sportiva (per principianti):

CAMMINATA / (NORDIC) WALKING

Oratorio
1 giro = 5 km (ca. 1 ora e 10 minuti)
Il percorso, che si articola sia su strade asfaltate che sterrate, è ideale per chi vuole iniziare un'attività sportiva per mantenersi o mettersi in forma. Ad orari cadenzati vi saranno monitori che guideranno piccoli gruppi.

PERCORSO 4

Attività sportiva:

CORSA NEL BOSCO

Oratorio
1 giro = ca. 30 minuti
È un percorso ideale per chi vuole iniziare un'attività sportiva anche non competitiva.

PERCORSO 6

Attività sportiva (per persone allenate):

MOUNTAIN BIKE

Oratorio
1 giro = 14 km (ca. 1 ora e 10 minuti)
Single-trail di circa 4 Km con alcune salite ripide fino al 23% e con passaggi tecnicamente impegnativi.



PERCORSO 5

Attività sportiva:

BICICLETTA MOUNTAIN BIKE

Oratorio
1 giro = 11 km circa (ca. 1 ora e 45 minuti)
La bicicletta si svolge sia su strada asfaltata, sia su terreno sterrato. Il tragitto è pianeggiante, adatto a tutti. Ideale per una pedalata in famiglia, ma anche per chi vuole iniziare l'attività ciclistica per mantenersi o mettersi in forma. Non è adatto alle bici da corsa.