



Sportissima... Ti disseta

di Marika Zola

... tutto è pronto per la sesta edizione di Sportissima! L'evento, promosso dal Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS), si svolgerà:

**domenica 12 settembre 2010
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 e Lido);
- Tenero-Contra (Centro sportivo nazionale della gioventù).

L'obiettivo della manifestazione, gratuita e aperta a tutti, è di promuovere l'attività fisica moderata: nel corso della giornata saranno così proposti una serie di percorsi in diverse discipline sportive (nuoto, pattini inline, walking, bicicletta/mountain bike, pattinaggio su ghiaccio, ecc.). In considerazione del fatto che gli adulti, per mantenersi in forma, dovrebbero fare movimento tutti i giorni per almeno 30 minuti ad un'intensità media (respirazione e battito cardiaco leggermente accelerati), **le persone che praticheranno almeno mezz'ora di attività in un percorso Sportissima riceveranno in omaggio una borraccia in alluminio** offerta dal DECS – Fondo Sport-toto.

Anche l'ACTG, sempre presente nelle passate edizioni, ha confermato la sua adesione a **Tenero**. Al Centro sportivo nazionale della gioventù (CST) si potranno infatti praticare tre discipline ginniche (ginnastica artistica, ritmica e attrezzistica) e, alle 11.30, sarà possibile assistere alle esibizioni delle/dei ginnaste/i dei centri d'élite di ginnastica artistica e ritmica. Al CST anche l'Unione Sportiva Ascona, la SFG Brissago e la SFG Losone daranno il loro contributo collaborando nella preparazione e nella coordinazione dei percorsi Sportissima.

La SFG Valle del Vedeggio parteciperà all'evento in quel di Capriasca, al Centro sportivo **Capriasca** e Val Colla (Tesserete), offrendo la possibilità a tutti di giocare ad indiana e a bambine e bambini di provare le seguenti attività: kid-gym, ginnastica attrezzistica e gymnastique.

Nella località di **Lugano** hanno risposto con entusiasmo all'invito del Dicastero sport (che nel 2010 festeggia i 30 anni di esistenza) sia la SG Lugano, sia la SFG Breganzona, che proporranno allo stadio Cornaredo l'indiana e un'attività di introduzione alla ginnastica destinata ai bambini.

Anche a **Biasca** la locale società, sempre pronta a collaborare con l'Ufficio sport e tempo libero del Comune, offrirà un'attività di movimento a tutte le persone che vorranno avvicinarsi al mondo della ginnastica.

Siete dunque tutti invitati a partecipare alla manifestazione andando a visitare le postazioni dedicate alla ginnastica (... ma non solo!) e magari svolgendo un percorso Sportissima: ... non è mai troppo tardi per iniziare una vita attiva!

Per ulteriori informazioni su Sportissima 2010:
www.ti.ch/sportissima

■ A Bellinzona l'11 settembre

Vi aspettiamo numerosi al Marchethon

di Michela Piccinelli

Nella suggestiva cornice offerta dai castelli e dalla città di Bellinzona si svolgerà, sabato 11 settembre in Piazza del Sole, la 6ª edizione di marchethon CF della Svizzera Italiana, una corsa/camminata organizzata con lo scopo di raccogliere fondi a favore dei malati di fibrosi cistica e delle loro famiglie. Il ricavato sarà interamente devoluto alla Società Svizzera per la Fibrosi Cistica e alla Fondazione della Mucoviscidosi.

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 respiratorio, 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 partirà la corsa/camminata alla quale seguiranno le premiazioni e l'estrazione della lotteria. Durante la giornata si esibiranno le Honeygroove e i gruppi Hip-Hop della School Fit & Gym 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.



marchethon CF

Corro per vincere... la mucoviscidosi!



La postazione riservata alla ginnastica in occasione di Sportissima 2009 a Lugano

