

## Informazioni

- ▶ La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo.
- ▶ Alcune buvette saranno in funzione tutto il giorno; per pranzo, dalle 11.30 alle 13.30, sarà organizzata una maccheronata dal CST sotto il portico dello stabile Gottardo, in caso di brutto tempo presso la mensa dello stabile Gottardo (costo: fr. 6.-, bibite escluse).
- ▶ Spogliatoi e docce saranno a disposizione dei partecipanti.
- ▶ Ogni partecipante è individualmente responsabile in caso d'infortunio e/o incidente che dovesse accadere durante lo svolgimento delle attività.
- ▶ Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività riceveranno in omaggio una luce LED (fino a esaurimento scorte); la cartolina di partecipazione va ritirata all'Info Point dove va poi riconsegnata ad attività conclusa, entro le ore 17.00, per ottenere il gadget.
- ▶ Durante l'evento verranno realizzati video e fotografie che saranno utilizzati per promuovere Sportissima.
- ▶ Il CST è una zona senza fumo; al CST è inoltre vietato l'accesso ai cani.



Condividi su Facebook e Instagram la tua esperienza al CST utilizzando gli hashtag #CSTenero e #SportissimaCST



## Attività Sportissima

- |  |   |
|--|---|
| 1 Camminata - Percorso su sentieri escursionistici | 36 Nuoto                                  |
| 2 Ciclismo / Mountain bike                         | 37 Nuoto e nuoto sincronizzato            |
| 3 MammFit  | 38 Tiro sportivo - sistema biathlon       |
| 4 Danza acrobatica al palo                         | 39 Judo                                   |
| 5 Balli latinoamericani                            | 40 Ciclismo su rulli                      |
| 6 Badminton  | 41 Allenamento funzionale                 |
| 7 Pallacanestro in carrozzina                      | 42 Pallavolo                              |
| 8 Maxitramp  | 43 Tennis tavolo                          |
| 9 Arrampicata                                      | 44 Ginnastica ritmica e artistica         |
| 10 Rugby   | 45 Pole dance                             |
| 11 Percorso e laboratorio flash                    | 46 Airgame                                |
| 12 Kangatraining                                   | 47 Corsa d'orientamento                   |
| 13 Equitazione                                     | 48 Tennis                                 |
| 14 Capoeira  | 49 Tiro con l'arco                        |
| 15 Karate tradizionale                             | 50 Percorso del movimento                 |
| 16 Calcio  | 51 Rete Tre - Sfida sui tricicli oldscool |
| 17 Taekwondo                                       | 52 Torneo popolare di beach-volley        |
| 18 Scoutismo                                       |   |
| 19 Scherma   |   |
| 20 Lotta svizzera                                  |   |
| 21 Unihockey                                       |   |
| 22 Beach tennis                                    |   |
| 23 Pallacanestro                                   |   |
| 24 Canoa   |   |
| 25 Canottaggio                                     |   |
| 26 Vela  |   |
| 27 Windsurf  |   |
| 28 Stand up paddle                                 |   |
| 29 Golf  |   |
| 30 Country line dance                              |   |
| 31 Atletica  |   |
| 32 Corsa, walking e nordic walking                 |   |
| 33 Inline  |   |
| 34 Fitness   |   |
| 35 BMX   |   |

### INTRATTENIMENTI

**Stand** Associazione Svizzera Arbitri

**Stand** Associazione Svizzera Non-fumatori

**Stand** Curling

**CST** Concorso "Caccia al CST"

**Palco** Esibizioni varie

**Spettacoli in piscina**

**Villaggio per bambini**

**Weltu Schnee-Tag**

**Attività Coop - Naturaplan**

**Bus della salute Helsana**

**Campagna di prevenzione "acque sicure"**

**Testimonial: Elena Roos**

### SERVIZI

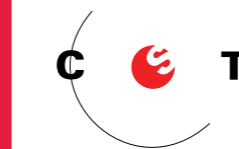
**Merenda sana gratuita**



## IL PIACERE DI ATTIVARSI

"Non sono un atleta. Ho cattivi riflessi. Una volta sono stato investito da un'automobile spinta da due tizi", diceva Woody Allen. Finora io sono stato più fortunato. Forse perché, pur senza essere un grande sportivo, ogni tanto ritaglio del tempo da dedicare a qualche attività sportiva per mantenermi fisicamente attivo, sfogarmi dalle fatiche quotidiane e liberare la mente. Fare movimento praticando regolarmente dello sport è tanto semplice quanto importante per mantenere un sano equilibrio psicofisico e consolidare il proprio benessere. Allo scopo di promuovere il movimento e avvicinare il maggior numero possibile di persone all'attività sportiva, il Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS) propone anche quest'anno Sportissima: una domenica durante la quale scoprire numerose attività a vostra disposizione e invogliarvi a provare discipline più o meno conosciute in grado di appassionarvi e divertirvi. Sì, perché, come diceva il tennista Pancho Gonzales, c'è un circolo virtuoso nello sport: più ti diverti più ti alleni, più ti alleni più migliori, più migliori più ti diverti. E, aggiungerei, perché fare sport dev'essere un sano piacere, una cosa che si fa per la propria salute, per stare bene. Il mio consiglio è di buttarvi nella mischia e provare un po' di tutto alla ricerca di ciò che fa al caso vostro. Da Biasca a Capriasca, da Bellinzona a Tenero, da Lugano a Mendrisio e Chiasso, sono davvero molte le attività per tutti i gusti e tutte le età, individuali e a squadre, proposte in tutto il Cantone. Curiosate il programma, fatevi avanti e troverete ciò che fa per voi. Non è mai tardi per provare e iniziare qualcosa di nuovo. Lasciatevi sorprendere!

Manuele Bertoli, Consigliere di Stato  
Direttore DECS  
Repubblica e Cantone Ticino



Centro sportivo nazionale della gioventù CST  
6598 Tenero

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Ufficio federale dello sport UFSPO

## Info point

Entrata principale Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero (CST)

### Organizzatori

CST - [www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch)

in collaborazione con:

- ▶ SEV - [www.sev-verzasca.ch](http://www.sev-verzasca.ch)
- ▶ SFG Brissago
- ▶ SFG Losone - [www.sfglosone.ch](http://www.sfglosone.ch)
- ▶ Unione Sportiva Ascona - [www.usascona.ch](http://www.usascona.ch)

### Contatti

- ▶ Luca Cellina - Mobile: 076 679 12 89  
✉ [saraluca2000@gmail.com](mailto:saraluca2000@gmail.com)
- ▶ Valentina Torelli - Mobile: 079 459 77 35  
✉ [valentina.torelli@baspo.admin.ch](mailto:valentina.torelli@baspo.admin.ch)

Domenica 9 settembre 2018  
con qualsiasi tempo  
9.30 - 17.00

Sponsor principali



Sponsor



Media partner



Manifestazione promossa da



Sponsor principali



www.ti.ch/sportissima

# SPORTISSIMA

Domenica **TENERO-CONTRA**  
9 settembre  
2018

9.30 - 17.00



# TENERO-CONTRA

## Attività Sportissima

**46 Airgame** (5 - 12 anni)  
SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
📍 Programma invariato

**41 Allenamento funzionale**  
ValMoving Training Center - [www.valmoving.com](http://www.valmoving.com)  
📍 Programma invariato

**9 Arrampicata** (dai 10 anni)  
SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
📍 Programma invariato

**31 Atletica**  
Centro atletica Ticino  
[www.centroatleticaticino.com](http://www.centroatleticaticino.com)  
📍 Stabile Gottardo

**6 Badminton** (dai 10 anni)  
SAG Gordola - Sezione Badminton  
[www.saggordola.ch](http://www.saggordola.ch)  
📍 Stabile Naviglio

**5 Balli latinoamericani**  
Scuola di ballo Baila Conmigo  
📍 Stabile Gottardo

**22 Beach tennis** (dai 10 anni)  
Beach Tennis Club Lugano  
📍 Attività annullata

**35 BMX** (dai 6 anni)  
SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
📍 Attività annullata

**16 Calcio**  
Associazione Calcio Femminile Ticino  
📍 Stabile Gottardo

**1 Camminata**  
Percorso su sentieri escursionistici  
Ritrovo: ore 7.30 all'Info Point  
(previsti trasporti dal CST per andata e ritorno)  
Percorso: Cima del Gambarogno - Monte Paglione  
(traversata panoramica)  
Per info: Fabiana Domenighini - 079 655 53 19  
e Giorgio Matasci - 079 420 47 57  
SEV - [www.sev-verzasca.ch](http://www.sev-verzasca.ch)  
📍 Attività annullata

**24 Canoa** (dai 10 anni)  
SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
📍 In caso di temporale: attività annullata

**25 Canottaggio** (tecnica a secco per tutte le età, in acqua dai 12 anni)  
Società Canottieri Locarno - [www.sclocarno.ch](http://www.sclocarno.ch)  
📍 In caso di temporale: attività annullata

**14 Capoeira** (dai 5 anni)  
Associazione Sportiva Capoeira Ticino  
[www.capoeiraticino.ch](http://www.capoeiraticino.ch)  
📍 Stabile Naviglio

**2 Ciclismo / Mountain bike**  
▶ Percorso facile (12 km): CST ⇄ Lido di Locarno  
▶ Percorso medio (32 km): CST ⇄ Sportissima Bellinzona (Piscina comunale)  
▶ Percorso impegnativo (52 km - dislivello: 700 m): CST ⇄ Valle Verzasca (Sonogno)  
Richiedere il visto all'Info Point prima della partenza  
Unione Sportiva Ascona - [www.usascona.ch](http://www.usascona.ch)  
📍 Attività annullata

**40 Ciclismo su rulli** (dai 7 anni)  
Pedalata interattiva su rulli  
📍 Programma invariato

**47 Corsa d'orientamento** (dagli 8 anni)  
Sfida con Elena Roos: 10.30  
Orientisti 92 Piano di Magadino - [www.o-92.ch](http://www.o-92.ch)  
📍 Stabile Naviglio

**32 Corsa, walking e nordic walking**  
Percorso (12 km): CST ⇄ Lido di Locarno  
SFG Brissago  
📍 Programma invariato

**30 Country line dance**  
Associazione Country Smile - [www.countrysmile.ch](http://www.countrysmile.ch)  
📍 Stabile Gottardo

**4 Danza acrobatica al palo**  
Akrobatika Pole Fitness Studio - [www.akrobatika.ch](http://www.akrobatika.ch)  
📍 Stabile Gottardo

**13 Equitazione**  
Federazione Sportiva Sport Equestre  
[www.equiticino.ch](http://www.equiticino.ch)  
📍 Attività annullata

**34 Fitness**  
Fitness di gruppo, Yoga, Pilates, Dance, Tone, Jump, Insanity, Kettlebell e Functional Training  
Elements Fitness Club  
[www.elementsfitnessclub.ch](http://www.elementsfitnessclub.ch)  
📍 Stabile Gottardo

**44 Ginnastica ritmica e artistica**  
Associazione Cantonale Ticinese Ginnastica  
[www.actg.ch](http://www.actg.ch)  
📍 Stabile Naviglio

**29 Golf** (dai 6 anni)  
Federazione Golf Ticino  
[www.federazionegolfticino.ch](http://www.federazionegolfticino.ch)  
📍 Programma invariato

**33 Inline**  
Attrezzatura eventualmente ottenibile al CST  
SFG Losone - [www.sfglosone.ch](http://www.sfglosone.ch)  
📍 Attività annullata

**39 Judo** (dai 5 anni)  
Judo Budo Club Bellinzona - [www.jbcbellinzona.ch](http://www.jbcbellinzona.ch)  
📍 Programma invariato

**12 Kangatraining**  
Kangatraining Ticino - [www.kangatraining-ticino.ch](http://www.kangatraining-ticino.ch)  
📍 Stand stabile Gottardo

**15 Karate tradizionale** (dagli 8 anni)  
Ticino Shotokan Karate - [www.ticinoshotokan.com](http://www.ticinoshotokan.com)  
📍 Stabile Naviglio

**20 Lotta svizzera**  
Associazione Ticinese di Lotta Svizzera  
📍 Informazioni all'Info Point

**3 MammFit**  
Esercizi di tonificazione con l'ausilio della carrozzina per neo-mamme  
📍 Attività annullata

**8 Maxitramp** (6 - 14 anni)  
SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
📍 Attività annullata

**36 Nuoto**  
SFG Losone - [www.sfglosone.ch](http://www.sfglosone.ch)  
📍 In caso di temporale: attività annullata

**37 Nuoto e nuoto sincronizzato** (dai 4 anni)  
Nuoto Sport Locarno - [www.nuotosportlocarno.ch](http://www.nuotosportlocarno.ch)  
📍 In caso di temporale: attività annullata

**23 Pallacanestro**  
Star Basket - [www.stargordola.ch](http://www.stargordola.ch)  
📍 Stabile Naviglio

**7 Pallacanestro in carrozzina** (dagli 8 anni)  
Gruppo Paraplegici Ticino - [www.gpticino.ch](http://www.gpticino.ch)  
📍 Stabile Gottardo

**42 Pallavolo**  
SAG Gordola - Sezione Volley - [www.sagvolley.ch](http://www.sagvolley.ch)  
📍 Stabile Gottardo

**🕒 Percorso del movimento**  
DSS - Servizio promozione e valutazione sanitaria  
[www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)  
📍 Stabile Gottardo

**11 Percorso e laboratorio flash** (dai 4 anni)  
Associazione Sportiva Kids  
[www.ask-associazionesportivakids.ch](http://www.ask-associazionesportivakids.ch)  
📍 Stabile Gottardo

**45 Pole dance** (dai 4 anni)  
AC Pole Dance Studio - [www.acpoledance.ch](http://www.acpoledance.ch)  
📍 Programma invariato

**🚶 Rete Tre - Sfida sui tricicli oldschool**  
Orari: 9.30 - 12.30 e 13.30 - 17.00  
RSI Rete Tre - [www.rsi.ch/retetre](http://www.rsi.ch/retetre)  
📍 Portico Gottardo

**10 Rugby** (dai 5 anni)  
ARSI - [www.facebook.com/arsirugby](http://www.facebook.com/arsirugby)  
📍 Informazioni all'Info Point

**19 Scherma**  
Circolo Scherma Locarno - [www.schermalocarno.ch](http://www.schermalocarno.ch)  
📍 Stabile Naviglio

**18 Scoutismo** (dai 6 anni)  
Gruppo Scout del Locarnese  
[www.scoutismoticino.ch](http://www.scoutismoticino.ch)  
📍 Stabile Naviglio

**28 Stand up paddle** (dai 10 anni)  
SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
📍 In caso di temporale: attività annullata

**17 Taekwondo** (dai 5 anni)  
Taekwondo Academy Ticino  
[www.taekwondo-ticino.ch](http://www.taekwondo-ticino.ch)  
📍 Stabile Gottardo

**48 Tennis**  
Possibilità di testare i nuovi campi in resina acrilica  
Rebound Ace - CST - [www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch)  
📍 Attività annullata

**43 Tennis tavolo**  
Società tennis tavolo Tenero - [www.stttenero.ch](http://www.stttenero.ch)  
📍 Stabile Naviglio

**49 Tiro con l'arco** (dai 10 anni)  
SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
📍 Programma invariato

**38 Tiro sportivo - sistema biathlon**  
Federazione Ticinese delle Società di Tiro - [www.ftst.ch](http://www.ftst.ch)  
📍 Stabile Naviglio

**🏊 Torneo popolare di beach-volley**  
Orario: dalle 13.30 (iscrizioni entro le 12.00 sul posto)  
📍 Attività annullata

**21 Unihockey**  
Regazzi Verbano Unihockey Gordola  
[www.verbanounihockey.ch](http://www.verbanounihockey.ch)  
📍 Stabile Gottardo

**26 Vela** (dai 10 anni)  
Federazione Ticinese della Vela - [www.federvela.ch](http://www.federvela.ch)  
📍 In caso di temporale: attività annullata

**27 Windsurf** (dai 10 anni)  
SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
📍 In caso di temporale: attività annullata

### INTRATTENIMENTI

**Stand** Associazione Svizzera Arbitri

**Stand** Associazione Svizzera Non-fumatori  
[www.nonfumatori.ch](http://www.nonfumatori.ch)

**Stand** Curling  
Curling Club Ascona - [www.ccascona.ch](http://www.ccascona.ch)

**CST** Concorso "Caccia al CST"  
Richiedi il tagliando e parti all'avventura con Möbius, il grillo del CST!



**Palco** Esibizioni varie  
Orario: 10.00 - 16.00 - Programma all'Info Point

**🏊 Spettacoli in piscina**  
▶ Federazione Svizzera di nuoto sincronizzato: 11.30  
▶ FSSI sulla spettacolare rampa: 14.00 e 15.30  
📍 Informazioni all'Info Point

**🏠 Villaggio per bambini** (4 - 10 anni)  
📍 Attività annullata

**🏠 Welto Schnee-Tag**  
Percorso con gli sci  
[www.sssboscogurin.ch/welto](http://www.sssboscogurin.ch/welto)

**🌿 Attività Coop - Naturaplan**  
Coop - [www.naturaplan.ch](http://www.naturaplan.ch)

**🏠 Bus della salute Helsana**  
Helsana - [www.helsana.ch](http://www.helsana.ch)

**👋 Campagna di prevenzione "acque sicure"**  
Dipartimento delle istituzioni - [www.ti.ch/acque-sicure](http://www.ti.ch/acque-sicure)  
📍 Stabile Naviglio

**🏆 Testimonial: Elena Roos**  
Con due medaglie d'oro ai CE in Ticino e una medaglia di bronzo ai CM 2017 in Estonia, la campionessa europea di corsa d'orientamento vi sfiderà in una gara sprint (ritrovo: ore 10.30 presso la postazione 47), mentre verso le 11.30 è prevista un'intervista sul palco.

### SERVIZI

**🕒 Merenda sana gratuita**  
DSS - [www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)  
📍 Stabile Gottardo



**Il tuo obiettivo**  
fare del movimento per almeno 30 minuti, il fabbisogno giornaliero necessario per mantenersi in forma.  
Sarai premiato con la Luce LED Sportissima!

