

# Conferenze e seminari



# Il CST e il Ticino



Il Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero (CST) è la filiale dell'Ufficio federale dello sport UFSPo per la promozione dello sport giovanile. Il CST offre infrastrutture ottimali per la pratica di molte discipline sportive e per lo svolgimento di campi sportivi e corsi di formazione che vedono coinvolti una vasta gamma di utenti, dal giovane scolaro all'atleta di punta. Il CST ospita numerose manifestazioni sportive di vario genere.

## Una regione incantevole

Il CST è ubicato nel comune di Tenero-Contra sulle sponde del Lago Maggiore nel Cantone Ticino. La regione offre interessanti opportunità in ambito culturale, artistico e sportivo. Le eccellenti strutture ricettive e il servizio accurato rendono sempre piacevole una vacanza in questa regione, offrendo tutto quanto l'ospite più esigente può chiedere: la tranquillità più assoluta, le passeggiate lungo i 3000 km di sentieri segnalati, gli sport estremi, la cultura, l'enogastronomia; senza dimenticare il turismo congressuale.

Il Ticino dispone di una riserva inesauribile di paesaggi, che fanno da vivace sfondo alle varie attività: dai ghiacciai del nord alla selvaggia natura montana delle valli fluviali, dalle verdi colline coperte di castagneti, ulivi e vigne alle scintillanti sponde lacustri ed ai verdi giardini botanici. Non manca naturalmente un po' di sana aria di città, ad esempio sul lungolago di Ascona, sulla celebre Piazza Grande di Locarno o tra le vie di Lugano in cui fare shopping per poi trascorrere una serata in compagnia in un grotto isolato.

## Una personalità singolare

Il Ticino è un Cantone svizzero dalla personalità singolare per il quale vale il motto «Swiss Quality, Italian Lifestyle». Infatti, è il solo a trovarsi interamente a sud delle Alpi e ad avere come unica lingua ufficiale l'italiano. La varietà e la qualità delle proposte di soggiorno, la gamma dei prodotti e la qualità dei servizi ne fanno una regione turistica di prim'ordine.

La storia, la cultura, la lingua e i dialetti ticinesi s'intrecciano con quelli delle vicine regioni italiane di confine. Il clima è particolarmente mite, i paesaggi prealpini e lacustri sono caratterizzati dalla vivace varietà dei colori e la vegetazione, specie nelle regioni del Lago Maggiore e del Lago di Lugano, è tipicamente mediterranea. Le regioni dei laghi, le colline che li incorniciano, le borgate che vi si affacciano sono caratterizzate da numerose residenze signorili barocche e neoclassiche e da nuclei primitivi tipicamente lombardi.

Da alcuni anni, il Ticino può inoltre vantare un primato prestigioso: è infatti una delle pochissime destinazioni al mondo che, su un territorio tanto ristretto, vanta ben due siti iscritti nell'elenco del Patrimonio Mondiale dell'UNESCO: i Castelli di Bellinzona, inseriti nell'elenco nel 2000 tra i siti culturali, e il Monte San Giorgio, iscritto nel 2003 tra i siti naturalistici, per la straordinaria ricchezza paleontologica.

[www.ticino.ch](http://www.ticino.ch)



# Workshop con un tocco di sport



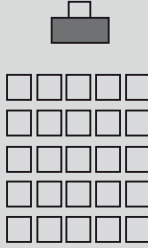
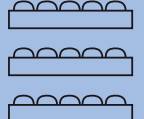
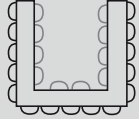
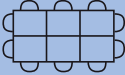
## Evadere dalla routine quotidiana

Ogni azienda ha l'esigenza di svolgere degli incontri con i propri collaboratori per forgiare lo spirito di gruppo. Lo sport rappresenta un ottimo mezzo per raggiungere questo obiettivo. Perché quindi non rendere più avvincente il programma, abbinandolo alla pratica del tiro con l'arco, dell'arrampicata, del golf o di un'altra disciplina sportiva?

Il CST è il luogo ideale per aggiungere un pizzico di sport a conferenze, seminari e workshop. L'atmosfera è giovanile e dinamica, lo scenario è suggestivo e incantevole, il personale è cordiale e competente, l'infrastruttura offre innumerevoli opportunità di svago e di approfondimento.

Chi desidera evadere dalla routine quotidiana per svolgere un momento di riflessione e di aggiornamento fuori sede trova la destinazione ideale al Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero. Un ampio parcheggio gratuito, situato direttamente all'uscita della semiautostrada, facilita l'accesso al CST. Sale di varie dimensioni possono ospitare da 10 a 750 partecipanti. Per i momenti di ristoro si predispongono pause caffè, standing lunch o pranzi serviti in base alle esigenze specifiche. L'offerta diversificata e personalizzata consente ad ogni cliente di assecondare le proprie esigenze logistiche e di budget.

## Le nostre sale

Nome sala	M <sup>2</sup>	conferenza	standard	tavolo a U	blocchi
Aula Gottardo 1	102				
Aula Gottardo 2A/B	128	80	40	25	26
Aula Gottardo 3A/B	138	90	50	25	20
Palestra singola con tribuna	392	40/40	20/20	10/10	20
		250	150		

Per i gruppi molto numerosi o gli eventi speciali il CST può predisporre la palestra tripla Gottardo (1200 m<sup>2</sup>) e la palestra squash (400 m<sup>2</sup>) in base alle vostre esigenze.

## La nostra tecnica

- Flip Chart e Pin Board
- Collegamento Wireless
- Allacciamento TV e DVD
- Beamer
- Retroproiettore
- Leggio con microfono
- Valigia del moderatore
- Traduzione simultanea (su richiesta)

# Sport e team building



## Forgiare lo spirito di gruppo

Sentirsi uniti e parte di un gruppo è un presupposto fondamentale per raggiungere gli obiettivi aziendali. Lo sport è il campo ideale per favorire la coesione tra i collaboratori. Il CST offre innumerevoli opportunità di cimentarsi in attività sportive ad intensità moderata e di svolgere giornate polisportive e tornei aziendali.

Al workshop si possono integrare con facilità attività di animazione di:

- arrampicata
- tiro con l'arco
- golf
- canoa
- vela
- stand up paddle
- tennis
- acqua-gym
- yoga
- scherma
- calcio
- arti marziali
- mountainbike
- capoeira
- corsa d'orientamento
- attività a tema tipo «giochi senza frontiera»
- e tante altre discipline sportive.

Le animazioni sono condotte da istruttori qualificati. Contattateci e saremo lieti di consigliarvi.

## Di tutto e di più

Il CST mette a disposizione 160 impianti sportivi, fra cui:

- 8 campi da calcio regolamentari, 3 con fondo sintetico ed altri di piccole dimensioni
- 3 palestre triple, una palestra per la ginnastica artistica, una palestra multiuso (per squash, judo e altre discipline), 3 spazi multiuso (per la pratica della danza e tennistavolo)
- una piscina con vasca di 50m e vasca per non nuotatori, entrambe coperte in inverno, e una vasca per i tuffi (profondità 4m) agibile solo in estate
- un impianto di atletica leggera all'aperto (pista di 400m, pedane per tutte le discipline di salto e lancio) e una palestra di atletica leggera (pista di 80m, pedane per tutte le discipline di salto e per il lancio del peso, del martello e del disco)
- un centro nautico per la pratica della canoa, della vela, del surf-skiff, del stand-up paddle e del windsurf
- 8 campi da beach volley, 12 campi da tennis
- 2 green di golf con materiale
- e poi ancora 3 settori per il tiro con l'arco, un campo esterno (40x20m) per lo skater hockey, 3 pareti per l'arrampicata, un settore wellness, una pista BMX con biciclette e protezioni, rampichini, pattini in linea, airgame.

# Vitto e alloggio



## Una cucina curata

In base ai desideri e alle richieste della clientela, offriamo prestazioni per seminari, meeting aziendali, workshops e predispriamo un'ampia paletta di servizi di food&beverages come pause caffè, aperitivi, pranzi serviti, standing lunch, grigliate, pranzi self service.

La cucina offre diverse specialità sia regionali che nazionali e pone una severa attenzione alla qualità ma soprattutto alla stagionalità dei prodotti utilizzati nella preparazione dei piatti. Non viene fatto uso del cosiddetto «convenience food» e si cerca di evitare prodotti contenenti glutammato. La carne, la frutta e la verdura sono di provenienza svizzera.

Il CST è a vostra completa disposizione per fornirvi un'assistenza personalizzata, valutare insieme a voi la migliore soluzione per le vostre necessità e curare ogni minimo dettaglio.

## Alloggi confortevoli

L'ambiente accogliente e rilassante fa del CST una vera «oasi di pace» sulle rive del Lago Maggiore, nel cuore del Canton Ticino. Negli ultimi anni si è molto investito per migliorare il comfort degli ospiti ed anche per rispondere alle esigenze di un pubblico sempre più attento e sensibile all'ecologia.

Le qualità degli ostelli e del campeggio sono riconosciute a livello internazionale. Il CST propone alloggi ideali per chi desidera una sistemazione a prezzi contenuti. In diversi edifici si situano complessivamente 250 posti letto, suddivisi in camere singole, doppie o da 4-6 letti. Le camere singole e doppie sono dotate di televisione. Le docce e i servizi igienici sono ubicati su ogni piano.

## L'offerta alberghiera

Le organizzazioni, che preferiscono il pernottamento con standard più elevati, possono usufruire di un'ampia offerta alberghiera della regione.

[www.ascona-locarno.com](http://www.ascona-locarno.com)



## Per contattarci

Se l'offerta del CST ha stuzzicato il vostro interesse, non esitate a contattarci. Le collaboratrici e i collaboratori sapranno consigliarvi con competenza esaminando con attenzione le vostre esigenze ed aspettative. Ad ogni cliente predisponiamo un'offerta individuale per consentirvi di raggiungere pienamente i vostri obiettivi.

Visitate il nostro sito internet per farvi un'idea più precisa delle numerose opportunità offerte dal CST.

Centro sportivo nazionale della gioventù CST  
Via Brere  
CH-6598 Tenero  
Ticino – Svizzera  
Telefono +41 58 468 61 11  
Fax +41 58 468 61 02  
E-Mail [cstenero@baspo.admin.ch](mailto:cstenero@baspo.admin.ch)  
Internet [www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch)

## Come raggiungerci?

### Viaggio in treno

Si giunge a Bellinzona e si continua in direzione di Locarno. Si scende alla stazione di Tenero. Attraversando il sottopassaggio si raggiunge il CST a piedi in dieci minuti circa.

### Viaggio in auto/autobus

Si esce dall'autostrada A2 all'uscita di Bellinzona Sud. Si prosegue in direzione di Locarno fino all'uscita di Tenero. Alla rotonda si imbecca la strada che attraversa il sottopassaggio autostradale. Si svolta subito a destra. Sono disponibili numerosi parcheggi gratuiti.

