

INFO POINT

Entrata principale Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero (CST)

ORGANIZZATORI

CST - www.cstenero.ch

in collaborazione con:

- ▶ Società Escursionistica Verzaschese (SEV) www.sev-verzasca.ch
- ▶ SFG Brissago
- ▶ SFG Losone www.sfglosone.ch
- ▶ Unione Sportiva Ascona www.usascona.ch

CONTATTI

- ▶ Luca Cellina
✉ saraluca2000@gmail.com
Mobile: 076 679 12 89
- ▶ Valentina Pozzi
✉ valentina.pozzi@baspo.admin.ch
Mobile: 079 459 77 35

ALTRE 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 della palestra 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 Sportissima riceveranno in omaggio la luce LED Sportissima (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

ATTIVITÀ SPORTISSIMA

43 Airgame (5 - 12 anni)

SISPORT - www.sisport.ch
☞ Programma invariato

6 Arrampicata (dai 10 anni)

SISPORT - www.sisport.ch
☞ Programma invariato

4 Badminton (dai 5 anni)

SAG Gordola - Sezione Badminton www.saggordola.ch
☞ Palestra Naviglio

19 Beach tennis (dagli 8 anni)

Beach Tennis Club Lugano
☞ Palestra Naviglio

36 BMX (dai 5 anni)

BMX Club Ticino www.bmxclubticino.ch
☞ Attività annullata

7 "Caccia al CST"

CST - www.cstenero.ch
☞ Portico Gottardo

1 Camminata

Percorso su sentieri escursionistici
Ritrovo: ore 7.30 all'Info Point
Percorso: Cima del Gambarogno - Monte Paglione (traversata panoramica)
Sono previsti dei trasporti dal CST per l'andata e il ritorno
Per info:
Fabiana Domenighini - 079 655 53 19
e Giorgio Matasci - 079 420 47 57
Società Escursionistica Verzaschese (SEV) - www.sev-verzasca.ch
☞ Attività annullata

22 Canoa (dai 10 anni)

SISPORT - www.sisport.ch
☞ Programma invariato
(in caso di temporale: attività annullata)

23 Canottaggio (tecnica a secco per tutte le età, in acqua dai 12 anni)

Società Canottieri Locarno www.sclocarno.ch
☞ Programma invariato
(in caso di temporale: attività annullata)

9 Capoeira

Associazione Sportiva Capoeira Ticino www.capoeiraticino.ch
☞ Aula Teoria Naviglio

2 Ciclismo / Mountain bike

- ▶ Percorso facile (12 km): CST - Lido di Locarno e ritorno
 - ▶ Percorso medio (32 km): CST - Sportissima Bellinzona (Piscina comunale) e ritorno
Richiedere il visto all'Info Point prima della partenza
 - ▶ Percorso impegnativo (52 km - dislivello: 700 m): CST - Valle Verzasca (Sonogno) e ritorno
- Unione Sportiva Ascona www.usascona.ch
☞ Attività annullata

44 Corsa d'orientamento (dai 4 anni)

- ▶ Orientisti 92 Piano di Magadino www.o-92.ch
 - ▶ Gruppo Orientisti Vallemaggia www.gov-vallemaggia.ch
- ☞ Attività annullata

30 Corsa, walking e nordic walking

Percorso (12 km): CST - Lido di Locarno - CST
Attrezzatura eventualmente ottenibile al CST
SFG Brissago
☞ Attività annullata

28 Country line dance

Associazione Country Smile www.countrysmile.ch
☞ Galleria Naviglio

10 Equitazione

FTSE - Federazione ticinese sport equestri - www.equiticino.ch
☞ Attività annullata

31 Fitness (dai 10 anni)

Fitness di gruppo: dance, insanity, kettlebell, yoga, pilates, hip hop e functional training
Elements Fitness Club www.elementsfitnessclub.ch
☞ Palestra Squash

42 Ginnastica ritmica e artistica

Associazione Cantonale Ticinese Ginnastica - www.actg.ch
☞ Palestra Naviglio

27 Golf

Federazione Golf Ticino www.federazionegolfticino.ch
☞ Informazioni all'Info Point

33 Inline

Attrezzatura eventualmente ottenibile al CST
SFG Losone - www.sfglosone.ch
☞ Attività annullata

40 Judo (dai 5 anni)

Judo Budo Club Bellinzona www.jbcbellinzona.ch
☞ Atrio Palestra Naviglio

12 Kangatraining

Kangatraining Ticino www.kangatraining-ticino.ch
☞ Informazioni all'Info Point

15 Karate tradizionale

Ticino Shotokan Karate www.ticinoshotokan.com
☞ Palestra Naviglio

29 Lotta svizzera

Associazione Ticinese di Lotta Svizzera
☞ Informazioni all'Info Point

- ▶ 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

16 MammFit

Ginnastica all'aria aperta con l'ausilio della carrozzina per le neo-mamme: 10.30 e 13.30 (durata: 60 min.)
 ☹️ Attività annullata

5 Maxitramp (6 - 14 anni)

SISPORT - www.sisport.ch
 ☹️ Attività annullata

37 Nuoto

SFG Losone - www.sfglosone.ch
 ☹️ Programma invariato
 (in caso di temporale: attività annullata)

38 Nuoto e nuoto sincronizzato (dai 4 anni)

Nuoto Sport Locarno
www.nuotosportlocarno.ch
 ☹️ Programma invariato
 (in caso di temporale: attività annullata)

21 Pallacanestro

Star Basket
www.stargordola.ch
 ☹️ Palestra Naviglio

20 Pallacanestro in carrozzina (dai 10 anni)

Gruppo Paraplegici Ticino
www.gpticino.ch
 ☹️ Palestra Gottardo

41 Pallavolo

SAG Gordola - Sezione Volley
www.sagvolley.ch
 ☹️ Palestra Gottardo

📺 Rete Tre - Segna un rigore

Orari: 9.30 - 12.30 e 13.30 - 17.00
 RSI Rete Tre - www.rsi.ch/retrete 😊
 ☹️ Stand portico Gottardo

14 Rugby (dai 5 anni)

ARSI - Associazione Rugby della Svizzera italiana
www.castorirugby.blogspot.com
 ☹️ Informazioni all'Info Point

8 Scherma

Circolo Scherma Locarno
www.schermalocarno.ch
 ☹️ Galleria Naviglio

32 Scherma (dai 10 anni)

Moschettieri Locarno
 ☹️ Galleria Naviglio

18 Scoutismo

Gruppo Scout del Locarnese
www.scoutismoticino.ch
 ☹️ Portico Naviglio

35 Slackline

☹️ Attività annullata

13 Sport per adulti over 60

▶ Ginnastica all'aperto: 15.00
 ▶ Nordic walking: 10.00
 Percorso: Tenero - Gordemo - Tenero
 Pro Senectute Ticino e Moesano
www.prosenectute.org
 ☹️ Attività annullata

26 Stand up paddle (dai 10 anni)

SISPORT - www.sisport.ch
 ☹️ Programma invariato
 (in caso di temporale: attività annullata)

34 Syboba (dai 12 anni)

Ora - www.ora.ch
 ☹️ Atrio Naviglio

11 Taekwondo (dai 5 anni)

Taekwondo Academy Ticino
www.taekwondo-ticino.ch
 ☹️ Palestra Gottardo

45 Tennis (dai 5 anni)

Tennis Club Tenero-Gordola
www.tennis-tenerogordola.ch
 ☹️ Attività annullata

3 Tennis tavolo

Società tennis tavolo Tenero
www.stttenero.ch
 ☹️ Palestra Gottardo

46 Tiro con l'arco (dai 10 anni)

SISPORT - www.sisport.ch
 ☹️ Programma invariato

39 Tiro sportivo (sistema biathlon)

Federazione Ticinese delle Società di Tiro
www.ftst.ch
 ☹️ Sala Teoria Naviglio

17 Unihockey

Regazzi Verbano Unihockey Gordola
www.verbanounihockey.ch
 ☹️ Palestra Gottardo

24 Vela (dai 10 anni)

Federazione Ticinese della Vela
www.federvela.ch
 ☹️ Programma invariato
 (in caso di temporale: attività annullata)

25 Windsurf (dai 10 anni)

SISPORT - www.sisport.ch
 ☹️ Programma invariato
 (in caso di temporale: attività annullata)

INTRATTENIMENTI

Stand Arbitraggio

Associazione Svizzera Arbitri - Ticino

Stand Curling

Curling Club Ascona - www.ccascona.ch

Stand Corsa della speranza

www.corsadellasperanza.ch

Tenero - Contra

Palco Esibizioni varie

(programma disponibile all'Info Point)
 Orario: 10.00 - 16.00

CST Il CST si presenta alla popolazione

🏠 Villaggio per bambini (4 - 8 anni)
 ☹️ Informazioni all'Info Point

🏔️ Attività Coop - Pro Montagna

Azione, movimento e divertimento alla postazione Coop - Pro Montagna con giochi e premi per tutti
www.coop.ch/promontagna



H Attività Helsana

Test della forma fisica e della salute, gratuito e senza impegno, sul bus della salute Helsana
www.helsana.ch/busdellasalute

🏆 Testimonial: Ajla Del Ponte

L'atleta dell'Unione Sportiva Ascona, che ha partecipato ai Giochi olimpici di Rio nel 2016, è detentrica del premio "Miglior sportiva ticinese 2016"; sarà presente sulla pista d'atletica e, dalle 11.30 alle 13.30, allo stand CST

🏆 Testimonial: Deborah Scanzio

Con una medaglia di bronzo ai mondiali (specialità gobbe), tre Olimpiadi consecutive alle spalle e una quarta nel mirino, l'atleta di Faido sarà presente in piscina con i suoi compagni della Federazione Sci Svizzera Italiana che si esibiranno sulla spettacolare rampa durante la giornata e, dalle 11.30 alle 13.30, allo stand CST



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





ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 1 Camminata
- 2 Percorso su sentieri escursionistici
- 3 Ciclismo / Mountain bike
- 4 Tennis tavolo
- 5 Badminton (dai 5 anni)
- 6 Maxitramp (6 - 14 anni)
- 7 Arrampicata (dai 10 anni)
- 8 "Caccia al CST"
- 8 Scherma
- 9 Capoeira
- 10 Equitazione
- 11 Taekwondo (dai 5 anni)
- 12 Kangatraining
- 13 Sport per adulti over 60
- 14 Rugby (dai 5 anni)
- 15 Karate tradizionale
- 16 MammFit
- 17 Unihockey
- 18 Scoutismo
- 19 Beach tennis (dagli 8 anni)
- 20 Pallacanestro in carrozzina (dai 10 anni)
- 21 Pallacanestro
- 22 Canoa (dai 10 anni)
- 23 Canottaggio (tecnica a secco per tutte le età, in acqua dai 12 anni)
- 24 Vela (dai 10 anni)
- 25 Windsurf (dai 10 anni)
- 26 Stand up paddle (dai 10 anni)
- 27 Golf
- 28 Country line dance
- 29 Lotta svizzera
- 30 Corsa, walking e nordic walking
- 31 Fitness (dai 10 anni)
- 32 Scherma (dai 10 anni)
- 33 Inline
- 34 Syboba (dai 12 anni)
- 35 Slackline
- 36 BMX (dai 5 anni)
- 37 Nuoto
- 38 Nuoto e nuoto sincronizzato (dai 4 anni)
- 39 Tiro sportivo (sistema biathlon)
- 40 Judo (dai 5 anni)
- 41 Pallavolo
- 42 Ginnastica ritmica e artistica
- 43 Airgame (5 - 12 anni)
- 44 Corsa d'orientamento (dai 4 anni)
- 45 Tennis (dai 5 anni)
- 46 Tiro con l'arco (dai 10 anni)

INTRATTENIMENTI

- Stand Arbitraggio
- Stand Curling
- Stand Corsa della speranza
- Palco Esibizioni varie
- CST Il CST si presenta alla popolazione
- Villaggio per bambini (4 - 8 anni)
- Attività Coop - Pro Montagna
- Attività Helsana
- Testimonial: Ajla Del Ponte
- Testimonial: Deborah Scanzio

Lago Maggiore

Via Tre Case
Via Stazione
Via Salciolo
Via Cartiera
Via delle Resighe
Via alle Breie

Stazione FFS

Scuola dell'infanzia

Centro Coop

Naviglio

Brochin

Gottardo

CST Palco

Tamaro

Sassariente

Ticino

Brere 2

Brere 1

Verbano

Stand

P

P

P