

INFO POINT

Entrata principale Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero (CST)

- ▶ Per l'attività n. 1 alle ore 7.15 sono previsti dei trasporti dal CST; alla fine dell'escursione c'è la possibilità di far ritorno al CST

ORGANIZZATORI

CST - www.csttenero.ch

in collaborazione con:

- ▶ Società Escursionistica Verzaschese 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

ATTIVITÀ SPORTISSIMA

35 Airgame

SISPORT - www.sisport.ch
☹ Programma invariato

6 Arrampicata

SISPORT - www.sisport.ch
☹ Programma invariato

14 Arti marziali cinesi

Accademia Arti Marziali Cinesi www.iacma.com
☹ Aula Teoria Gottardo 3

13 Attività per bambini (4-7 anni)

Associazione Sportiva Kids www.ask-associacionesportivakids.ch
☹ Aula Teoria Gottardo 2

5 Badminton

SAG Gordola - www.saggordola.ch
☹ Palestra Naviglio

21 Beach tennis

Beach Tennis Club Lugano
☹ Palestra Naviglio

44 BMX

SISPORT - www.sisport.ch
☹ Programma invariato

18 Boxe

Boxe Club Ascona
☹ Atrio Palestra Naviglio

1 Camminata

Percorsi su sentieri escursionistici
Ritrovo per tutti: ore 7.00 all'Info Point CST (partenza: ore 7.15)

- ▶ Percorso facile: Mergoscia - Pizzo Trosa per info: Giorgio Matasci - 079 420 47 57
- ▶ Percorso impegnativo: Mergoscia - Madone per info: Fabiana Domenighini 091 745 14 30

Società Escursionistica Verzaschese www.sev-verzasca.ch
☹ Attività annullata

25 Canoa

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

24 Canottaggio

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

11 Capoeira

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

2 Ciclismo / Mountain bike

Informazioni all'Info Point

- ▶ Percorso facile (12 km): CST - Lido di Locarno e ritorno
- ▶ Percorso medio (32 km): CST - Gudo - Giubiasco - Sportissima Bellinzona (Info Point) e ritorno
- ▶ Percorso impegnativo (52 km - dislivello: 700 m): CST - Valle Verzasca (Sonogno) e ritorno

Unione Sportiva Ascona www.usascona.ch
☹ Attività annullata

32 Corsa, walking e nordic walking

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

30 Country line dance

Associazione Country Smile www.countrysmile.ch
☹ Galleria Naviglio

10 Equitazione

Federazione ticinese sport equestri www.equiticino.ch
☹ Attività annullata

12 Fitness

Zumba, kettlebell, insanity, pilates, power yoga, hip hop, ecc.
Elements Fitness Club www.elementsfitnessclub.ch
☹ Palestra Squash

37 Ginnastica artistica, attrezistica e ritmica

Associazione Cantonale Ticinese Ginnastica - www.actg.ch
☹ Programma invariato

29 Golf

Federazione Golf Ticino
☹ Informazioni all'Info Point

33 Inline

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

39 Judo

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

31 Karate tradizionale

Ticino Shotokan Karate www.ticinoshotokan.com
☹ Palestra Naviglio

17 Lotta svizzera

Associazione Ticinese di Lotta Svizzera
☹ Informazioni all'Info Point

16 Nanbudo

Ki Nanbudo Tenero www.kinanbudotenero.ch
☹ Aula Gottardo 1

42 Nuoto

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

ALTRE INFORMAZIONI

- ▶ Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività riceveranno in omaggio il mini-marsupio 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
- ▶ Durante l'evento verranno realizzati video e foto che saranno utilizzati per promuovere Sportissima

43 Nuoto, pallanuoto e nuoto sincronizzato

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

23 Pallacanestro

Star Basket - www.stargordola.ch
📍 Palestra Gottardo

38 Pallavolo

SAG Gordola Volley
www.sagvolley.ch
📍 Palestra Gottardo

7 Percorso del movimento

Dipartimento della sanità e della socialità (DSS)
Servizio promozione e valutazione sanitaria
www.ti.ch/promozionesalute
📍 Palestra Gottardo

📺 Rete Tre - Segna un rigore

Orari: 9.30 - 12.00 e 14.00 - 17.00
RSI Rete Tre - www.rsi.ch/retetre
📍 Attività annullata

45 Rugby

Associazione Rugby della Svizzera italiana
📍 Programma invariato

8 Scherma

Circolo Scherma Locarno e Federazione Ticinese di Scherma
www.schermalocarno.ch
📍 Galleria Naviglio

34 Scherma

Moschettieri Locarno
📍 Galleria Naviglio

20 Scoutismo

Gruppo Scout del Locarnese
📍 Portico Naviglio

22 Sport in carrozzina - Pallacanestro

Gruppo Paraplegici Ticino
www.gpticino.ch
📍 Palestra Gottardo

15 Sport per adulti over 60

Pro Senectute Ticino e Moesano
www.prosenectute.org
📍 Attività annullata

3 Squash

SAG Gordola - www.saggordola.ch
📍 Programma invariato

26 Stand up paddle

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

9 Taekwondo e nanbudo

Taekwondo Nanbudo Academy
www.nanbudotaekwondo.com
📍 Palestra Gottardo

36 Tennis

TC Ascona - www.tennisascona.ch
📍 Attività annullata

Tenero-Contra

4 Tennis tavolo

Società Tennis tavolo Tenero
www.tenero.attd.ch
📍 Programma invariato

46 Tiro con l'arco

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

40 Tiro sportivo (sistema biathlon)

Federazione Ticinese delle Società di Tiro
www.ftst.ch
📍 Programma invariato

19 Unihockey

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

27 Vela

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

28 Windsurf

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

41 Yoga, esercizi per la schiena e di rilassamento

- ▶ Esercizi per la schiena: 9.30 e 10.45 (durata: 30 min.)
 - ▶ Esercizi di rilassamento: 10.00 e 11.30 sul palco centrale (durata: 30 min.)
 - ▶ Yoga: 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00 e 16.30 (durata: 25 min.)
- Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport
Corsi per adulti - www.ti.ch/cpa
📍 Aula Contra

ESIBIZIONI

Palco Esibizioni varie

(programma disponibile all'Info Point)
Orario: 11.00 - 15.00

INTRATTENIMENTI

Stand Arbitraggio

Associazione Svizzera Arbitri

CST Villaggio CST

Il CST si presenta alla popolazione con stand e attività sportive particolari

🍀 Attività Coop - La mia Terra

Azione, movimento e divertimento sul bus Coop
- La mia Terra con giochi e premi per tutti
www.coop.ch/lamiaterra



H Attività Helsana

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

SERVIZI

👶 Baby-sitting gratuito

Durante la manifestazione sarà organizzato un servizio di baby-sitting gratuito per bambini tra i 2 e i 6 anni con personale qualificato nella palestra Gottardo
📍 Attività annullata

🍷 Merenda sana gratuita

DSS - www.ti.ch/promozionesalute
📍 Palestra Gottardo



ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 1 Camminata
- 2 Percorsi su sentieri escursionistici
- 3 Ciclismo / Mountain bike
- 4 Squash
- 5 Tennis tavolo
- 6 Badminton
- 7 Arrampicata
- 8 Percorso del movimento
- 9 Scherma
- 10 Taekwondo e nanbudo
- 11 Equitazione
- 12 Capoeira
- 13 Fitness
- 14 Attività per bambini (4-7 anni)
- 15 Arti marziali cinesi
- 16 Sport per adulti over 60
- 17 Nanbudo
- 18 Lotta svizzera
- 19 Boxe
- 20 Unihockey
- 21 Scoutismo
- 22 Beach tennis
- 23 Sport in carrozzina - Pallacanestro
- 24 Pallacanestro
- 25 Canottaggio
- 26 Canoa
- 27 Stand up paddle
- 28 Vela
- 29 Windsurf
- 30 Golf
- 31 Country line dance
- 32 Karate tradizionale
- 33 Corsa, walking e nordic walking
- 34 Inline
- 35 Scherma
- 36 Airgame
- 37 Tennis
- 38 Ginnastica artistica, attrezzistica e ritmica
- 39 Pallavolo
- 40 Judo
- 41 Tiro sportivo (sistema biathlon) e di rilassamento
- 42 Nuoto
- 43 Nuoto, pallanuoto e nuoto sincronizzato
- 44 BMX
- 45 Rugby
- 46 Tiro con l'arco
- 🏠 Rete Tre - Segna un rigore

ESIBIZIONI

Palco Esibizioni varie

INTRATTENIMENTI

- Stand** Arbitraggio
- CST** Villaggio CST
- 🏠 Attività Coop - La mia Terra
- H** Attività Helsana

SERVIZI

- 👶 Baby-sitting gratuito
- 🍏 Merenda sana gratuita (DSS)

