

## Attività Sportissima

- 1 Ciclismo / Mountain bike
- 2 Mountain bike
- 3 Walking / Nordic walking
- 4 Zumba
- 5 Pilates
- 6 Hockey su ghiaccio
- 7 Pattinaggio artistico
- 8 Pallavolo
- 9 Unihockey
- 10 Arrampicata
- 11 Calcio
- 12 Atletica, basket e bocce
- 13 Tennis
- 14 Nuoto
- 15 Karate (dai 4 anni)
- 16 Inline
- 17 Roller
- 18 Rete Tre - Jenga gigante

### INTRATTENIMENTI

- 4 Esibizione danza orientale
- 18 Giochi di movimento per bambini (6-11 anni)
- 1 Attività ATTE

# SPORTISSIMA



## Info point

Pista di ghiaccio (posteggio/piazzale)

**Organizzatori**  
 Comune di Biasca  
 Via Lucomagno 14 - 6710 Biasca  
 www.biasca.ch

**Contatti**  
 Damian Risi  
 sport.tempolibero@biasca.ch  
 Mobile: 079 590 72 00

**Domenica 9 settembre 2018**  
 con qualsiasi tempo  
 9.30 - 17.00

# SPORTISSIMA

## BIASCA

**Domenica**  
**9 settembre**  
**2018**  
 9.30 - 17.00

www.ti.ch/sportissima



Sponsor principali



Media partner



Manifestazione promossa da



Sponsor



Sponsor principali



Comune di Biasca

# Informazioni

- ▶ La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo.
- ▶ Una buvette, gestita dall'Unione Sportiva Azzurri, sarà in funzione tutto il giorno; per pranzo sarà inoltre organizzata una maccheronata in collaborazione con i cuochi della Società Carnevale di Biasca.
- ▶ 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 foto che saranno utilizzati per promuovere Sportissima.

## BIASCA Attività Sportissima

### 10 Arrampicata

UTOE Biasca Sezione Torrone d'Orza  
[www.utoe-biasca.ch](http://www.utoe-biasca.ch)  
📍 Programma invariato

### 12 Atletica, basket e bocce

- ▶ Basket e salto in lungo:  
09.30 - 10.30, 12.30 - 13.30 e 14.30 - 15.30
- ▶ Bocce e staffetta corsa (4x50m):  
10.30 - 11.30 e 13.30 - 14.30
- ▶ Corsa (50m e 100m) e bocce:  
11.30 - 12.30 e 15.30 - 17.00

GSITV - Gruppo Sportivo Invalidi Tre Valli  
[www.gsitv.ch](http://www.gsitv.ch)

📍 Nuoto integrato e staffette nuoto alla piscina della scuola media

### 11 Calcio

Giovani Calciatori Biaschesi - Sezione allievi  
📍 Attività annullata

### 1 Ciclismo / Mountain bike

- ▶ Percorsi di agilità a ostacoli
- ▶ Percorsi bici da corsa:  
Biasca - Claro - Preonzo - Biasca  
oppure Biasca - Cresciano - Lodrino - Biasca
- ▶ Percorso mountain bike: Pista ghiaccio - Zona industriale - Golena fiume - Brenno (Osogna - Lodrino lato sinistro) - Ponte di Lodrino - Golena (Lodrino-Iragna lato destro) - Ponte di Biasca sul fiume Brenno - Zona Quaresima - Pista ghiaccio  
Velo Club 3 Valli Biasca - [www.vc3vallibiasca.ch](http://www.vc3vallibiasca.ch)  
📍 Programma invariato

### 6 Hockey su ghiaccio

Orario: 11.00 - 17.00  
Hockey Club Ambri Piotta Giovani  
[www.hcap-giovani.ch](http://www.hcap-giovani.ch)  
📍 Programma invariato

### 16 Inline

Pattinaggio libero e percorso inline/roller  
Orario: 9.30 - 12.00  
Roller Club Biasca  
[www.rollerbiasca.ch](http://www.rollerbiasca.ch)  
📍 Programma invariato

### 15 Karate (dai 4 anni)

Karate Club Biasca  
[www.karateticino.ch/karate\\_club\\_biasca.html](http://www.karateticino.ch/karate_club_biasca.html)  
📍 Palestre SPAI

### 2 Mountain bike

Percorso d'abilità, giochi e tour guidati  
Associazione Race School Biasca  
[www.raceschool.ch](http://www.raceschool.ch)  
📍 Programma invariato

### 14 Nuoto

Salvataggio Sub Biasca e Valli  
📍 Programma invariato

### 8 Pallavolo

Pallavolo Alto Ticino  
[www.pvaltoticino.ch](http://www.pvaltoticino.ch)  
📍 Programma invariato

### 7 Pattinaggio artistico

Orario: 11.00 - 17.00  
Club Pattinaggio Biasca  
[www.biascaskating.ch](http://www.biascaskating.ch)  
📍 Programma invariato

### 5 Pilates

Orario: 11.00  
Portare un tappetino  
DECS - Corsi per adulti - [www.ti.ch/cpa](http://www.ti.ch/cpa)  
📍 Programma invariato

### 📺 Rete Tre - Jenga gigante

Orari: 9.30 - 12.30 e 13.30 - 17.00  
RSI Rete Tre - [www.rsi.ch/retetre](http://www.rsi.ch/retetre) 😊  
📍 Programma invariato

### 17 Roller

Orario: 13.00 - 17.00  
Roller Club Biasca  
[www.rollerbiasca.ch](http://www.rollerbiasca.ch)  
📍 Programma invariato

### 13 Tennis

Yoyo-Centro Sportivo  
[www.yoyo-gruppo.ch](http://www.yoyo-gruppo.ch)  
📍 Palestra scuola media

### 9 Unihockey

Blenio Stars Unihockey  
[www.bleniostars.com](http://www.bleniostars.com)  
📍 Programma invariato

### 3 Walking / Nordic walking

Orari partenze percorsi accompagnati (con consigli su: tecnica, abbigliamento, scarpe, ecc.): 09.30 e 14.00  
Gruppo Nordic Walking Malvaglia  
📍 Attività annullata

### 4 Zumba

- ▶ Zumba Fitness:  
14.30 (durata: 60 min.)
- ▶ Zumba Gold:  
10.30 (durata: 45 min.)
- ▶ Zumba Strong:  
11.15 (durata: 30 min.)

Pagina Facebook Zumba Biasca  
📍 Palestre SPAI

## INTRATTENIMENTI

### 4 Esibizione danza orientale

Orario: 14.45

### 18 Giochi di movimento per bambini

(6 - 11 anni)

Ludoteca "La trottola" Biasca  
📍 Palestre SPAI

### i Attività ATTE

Associazione Ticinese Terza Età (ATTE)  
Biasca e Valli  
[www.attebiascaevalli.ch](http://www.attebiascaevalli.ch)



## 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*



### Il tuo obiettivo

fare del movimento per almeno  
30 minuti, il fabbisogno giornaliero  
necessario per mantenerti in forma.  
Sarai premiato con la Luce LED Sportissima!