

Residenza Governativa  
telefono 091 814 42 86  
fax 091 814 44 30  
e-mail [decs-com@ti.ch](mailto:decs-com@ti.ch)  
Internet [www.ti.ch/DECS](http://www.ti.ch/DECS)

Repubblica e Cantone Ticino

Funzionario  
incaricato Direzione-Comunicazione

**Dipartimento dell'educazione,  
della cultura e dello sport  
6501 Bellinzona**

Bellinzona, giovedì 12 febbraio 2009

## EVENTO

### DECS – Domenica 13 settembre 2009 torna SPORTISSIMA

**Il Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS) ha il piacere di confermare che domenica 13 settembre 2009 ritornerà SPORTISSIMA. La manifestazione, gratuita e non competitiva, è dedicata all'attività fisica moderata e s'indirizza a tutta la popolazione del Cantone Ticino. L'evento, giunto alla sua quinta edizione, si estende su tutto il territorio cantonale con due novità: oltre a Bellinzona, Biasca, Ligornetto, Lugano e Tenero, quest'anno anche Tesserete ospiterà SPORTISSIMA presso il Centro sportivo Capriasca e Val Colla. Inoltre, in aggiunta a Tenero, anche a Lugano le società sportive locali si presenteranno ai partecipanti, ai quali sarà offerta la possibilità di provare diverse discipline. "In forma con 30 minuti di attività fisica al giorno!" è il messaggio che il DECS rivolge a tutti i cittadini del Cantone, invitandoli a partecipare numerosi.**



Lanciata per la prima volta nel 2005, in occasione dell'Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica decretato dall'ONU, SPORTISSIMA verrà riproposta domenica 13 settembre 2009, grazie alla stretta collaborazione fra il DECS, i Comuni interessati e le diverse federazioni e associazioni sportive coinvolte.

Dopo il grande successo di pubblico riscontrato nelle quattro edizioni precedenti, la manifestazione si ripresenterà in sei località del Cantone:

- Bellinzona – Piscina comunale;
- Biasca – Pista di ghiaccio;
- Ligornetto – Oratorio;
- Lugano – Area Cornaredo;
- Tenero – Centro sportivo nazionale della gioventù;
- Tesserete – Centro sportivo Capriasca e Val Colla.

A corollario della manifestazione, ogni località offrirà, nel corso di tutta la giornata, un ricco programma ricreativo e di animazione.

L'anno scorso, malgrado il tempo poco clemente, oltre 3.100 persone hanno accolto l'invito del DECS e si sono cimentate nelle diverse attività proposte per un totale di 2.977 ore di movimento. I partecipanti si sono letteralmente messi in moto, in una quarantina di discipline sportive, per quasi un'ora di seguito, superando di gran lunga i 30 minuti quotidiani consigliati per migliorare il proprio stato di salute generale. Il messaggio è quindi passato e l'obiettivo della giornata è stato pienamente raggiunto.

Il successo conseguito nelle quattro precedenti edizioni ha indotto il DECS a proseguire sulla strada intrapresa e a proporre SPORTISSIMA anche nel 2009, con l'obiettivo principale di promuovere e diffondere l'interesse per il movimento a beneficio della propria salute. In effetti, sono sufficienti 30 minuti al giorno di esercizio fisico ad intensità media (respirazione leggermente accelerata) per migliorare il proprio stato di salute. L'attenzione sarà dunque focalizzata sull'importanza per tutti, uomini e donne, giovani e meno giovani, sportivi e non, di fare del movimento regolarmente, praticando attività come camminare, correre, andare in bicicletta o nuotare. Ognuno potrà scegliere il momento migliore della giornata (tra le 9.30 e le 16.30) per iniziare a svolgere l'attività che più gli aggrada. Non è mai troppo tardi per iniziare una vita attiva!

Tutte le informazioni concernenti l'evento (luoghi, percorsi, attività proposte) saranno pubblicate su internet all'indirizzo [www.ti.ch/sportissima](http://www.ti.ch/sportissima).



Alcune immagini delle passate edizioni sono pubblicate e scaricabili in Internet all'indirizzo [www.ti.ch/sportissima](http://www.ti.ch/sportissima)

**Per ulteriori informazioni rivolgersi a:**

Sezione Amministrativa DECS, Giorgio Franchini, tel. 091 814 39 91

Amm. Fondi Lotteria e Sport-toto, Giorgio Stanga, tel. 091 814 34 12, [decs-afls@ti.ch](mailto:decs-afls@ti.ch)

DIPARTIMENTO DELL'EDUCAZIONE, DELLA CULTURA E DELLO SPORT

Direzione-Comunicazione, Alessandra Barbuti Storni

Residenza governativa, 6501 Bellinzona

[www.ti.ch/decs](http://www.ti.ch/decs), tel. 091 814 42 86, cellulare 079 541 44 48, [decs-com@ti.ch](mailto:decs-com@ti.ch)