



**domenica 14 settembre 2008**

Sportissima 2008  
c/o Ufficio Gioventù e Sport  
Stabile la Torretta  
6500 Bellinzona  
tel. +41 91 814 64 58  
e-mail: [anna.gabutti@ti.ch](mailto:anna.gabutti@ti.ch)  
[www.ti.ch/sportissima](http://www.ti.ch/sportissima)

## BELLINZONA - SCHEDA TECNICA

### ASCIUGATI CON SPORTISSIMA

Il tuo obiettivo: ***fare del movimento per almeno 30 minuti, il fabbisogno giornaliero necessario per mantenerti in forma.***

Sarete premiati con un telo da bagno Sportissima al compimento di almeno 30 minuti di attività in uno o più percorsi scelti.

#### 1. LUOGO

Piscina comunale esterna di Bellinzona (entrata lato campi di calcio)

#### 2. ORGANIZZATORI

Sci & Snowboard club Bellinzona  
Società Nuoto Bellinzona  
UTOE Gruppo Orientisti

#### 3. INFO POINT

Piscina comunale esterna di Bellinzona (entrata lato campi di calcio)

#### 4. ATTIVITÀ COLLATERALI

Alle piscina del Centro Sportivo ci sarà possibilità di partecipare durante tutta la giornata a lezioni di introduzione di Aquagym e Aquafit impartite dalle monitorici della Società Nuoto Bellinzona

#### 5. CONTATTI

Presidente Sci e Snowboard Club Bellinzona, Alberto Casari  
Mobile +41 76 319 22 09  
e-mail [albeka@bluewin.ch](mailto:albeka@bluewin.ch)

#### PERCORSO 1

Attività sportiva: **NUOTO**

Piscina comunale esterna  
(entrata dal lato campi calcio o dalla cassa)

*Percorso: Vasca olimpionica*

Nella piscina olimpionica, i partecipanti nuotano al minimo 30 minuti nello stile che preferiscono. .



**domenica 14 settembre 2008**

Sportissima 2008  
c/o Ufficio Gioventù e Sport  
Stabile la Torretta  
6500 Bellinzona  
tel. +41 91 814 64 58  
e-mail: [anna.gabutti@ti.ch](mailto:anna.gabutti@ti.ch)  
[www.ti.ch/sportissima](http://www.ti.ch/sportissima)

## PERCORSO 2

Attività sportiva: **BICICLETTA / MOUNTAIN BIKE**

|   |  |
|---|--|
| <p>Piscina comunale esterna<br/>(entrata dal lato campi calcio)</p> | <p><i>Percorso: ciclopista del Piano di Magadino</i><br/>Dopo aver lasciato la piscina di Bellinzona, seguendo la ciclopista nazionale ci si dirige verso Giubiasco passando dalle Scuole Semine, Stand di Tiro ai Saleggi, zona Industriale, fino all'area del depuratore di Giubiasco. Da qui si prosegue lungo il rettilineo che costeggia il fiume fino all'altezza di Gudo, dove si trova il primo punto di controllo. Da Gudo si può ritornare sullo stesso percorso o proseguire sempre seguendo la ciclopista nazionale fino Tenero, sfruttando la possibilità di completare l'attività di Sportissima con le discipline presenti al Centro Sportivo di Tenero<br/>Il tragitto, si snoda per 9 km rispettivamente 15 km completamente su strada asfaltata e non ha nessuna particolare difficoltà tecnica. Per l'intero percorso di andata e ritorno sono da prevedere 30 minuti, risp. 60 minuti.</p> |
|---|--|

## PERCORSO 3

Attività sportiva: **PERCORSO PEDESTRE**

|   |   |
|---|---|
| <p>Piscina comunale esterna<br/>(entrata dal lato campi calcio o dalla cassa)</p> | <p><i>Percorso1: Giro dei Castelli</i><br/><i>1 giro = ca 7 km (indicativamente 90 minuti)</i><br/>Si tratta della classica passeggiata dei giorni di festa. Lungo le murate di Bellinzona si raggiunge il Castello di Sasso Corbaro, da dove si gode di una impareggiabile vista sul Piano di Magadino, sulle montagne circostanti e sul lago.<br/>In ogni Castello ci si può concedere una visita culturale alle esposizioni permanenti.</p> <p><i>Percorso1: Monti di Ravecchia</i><br/><i>1 giro = ca 10 km (indicativamente 4 ore)</i><br/>Da Artore, sulla collina di Bellinzona dominata dalla chiesa di San Sebastiano, seguendo le indicazioni escursionistiche si imbecca il sentiero che porta ai Monti di Artore e successivamente ai Monti di Ravecchia, dove è possibile ristorarsi al Grotto Rosetta e godersi la vista sul Piano di Magadino.</p> |
|---|---|



**domenica 14 settembre 2008**

Sportissima 2008  
c/o Ufficio Gioventù e Sport  
Stabile la Torretta  
6500 Bellinzona  
tel. +41 91 814 64 58  
e-mail: [anna.gabutti@ti.ch](mailto:anna.gabutti@ti.ch)  
[www.ti.ch/sportissima](http://www.ti.ch/sportissima)

#### **PERCORSO 4**

Attività sportiva: **PATTINI IN-LINE**

|   |  |
|---|--|
| <p>Piscina comunale esterna<br/>(entrata dal lato campi calcio)</p> | <p><i>Percorso 1: ciclopista del Piano di Magadino<br/>1 giro = ca 9 km (indicativamente 60 minuti)</i></p> <p><i>Percorso 1: ciclopista del Piano di Magadino<br/>1 giro = ca 15 km (indicativamente 90 minuti)</i></p> <p>Dopo aver lasciato la piscina di Bellinzona, seguendo la ciclopista nazionale ci si dirige verso Giubiasco passando dalle Scuole Semine, Stand di Tiro ai Saleggi, zona Industriale, fino all'area del depuratore di Giubiasco. Da qui si prosegue lungo il rettilineo che costeggia il fiume fino all'altezza di Gudo, dove si trova il primo punto di controllo. Da Gudo si può ritornare sullo stesso percorso o proseguire sempre seguendo la ciclopista nazionale fino Tenero, il pattinatore potrà completare l'attività di Sportissima con le discipline presenti al Centro Sportivo di Tenero.</p> |
|---|--|

#### **PERCORSO 5**

Attività sportiva: **CORSA D'ORIENTAMENTO**

|   |   |
|---|---|
| <p>Piscina comunale esterna<br/>(entrata dal lato campi calcio o dalla cassa)</p> | <p><i>Area campi di calcio , liceo, Golena</i></p> <p>Partendo dalla piscina di Bellinzona si effettua una corsa d'orientamento della durata di al massimo un'ora (1, 2, 3km) nell'area che si snoda nei dintorni del Centro Sportivo. A disposizione di coloro che si cimentano per la prima volta nella corsa d'orientamento ci saranno dei monitori per una breve lezione di introduzione.</p> |
|---|---|

#### **PERCORSO 6**

Attività sportiva: **CORSA D'ORIENTAMENTO / NUOTO**

|   |   |
|---|---|
| <p>Piscina comunale esterna<br/>(entrata dal lato campi calcio o dalla cassa)</p> | <p><i>Area piscina esterna</i></p> <p><b>Nuoto e corsa d'orientamento</b> All'interno dell'area della piscina viene proposto ai bambini un percorso di circa 30 minuti che prevede una combinazione di attività di nuoto nella vasca non nuotatori, giochi con l'acqua e una corsa d'orientamento fotografica adatta ai bambini .</p> |
|---|---|