



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
www.ti.ch/sportissima

TENERO - 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

Centro sportivo nazionale della gioventù a Tenero (CST Tenero).

2. ORGANIZZATORI

CST Tenero
Unione Sportiva Ascona
Società Federale Brissago
Società Federale Losone
Società Escursionisti Verzaschesi

3. INFO POINT

Presso l'**INFO POINT**, situato all'entrata principale del CST Tenero, riceverete tutte le informazioni necessarie sui percorsi di Sportissima e sulle attività presentate dalle varie associazioni e federazioni sportive.

Dalle 08.15 alle 08.55 vengono organizzati dal Gruppo SEV dei trasporti ai punti di partenza e ritorno (v. percorso 8).

4. ATTIVITÀ COLLATERALI

Durante la giornata sarà inoltre possibile conoscere più da vicino e praticare individualmente una trentina di discipline sportive.

5. CONTATTI

Presidente Unione Sportiva Ascona: Luigi Frasa
Mobile 079 337 28 03
E-mail luigi.frasa@bluewin.ch

Centro Sportivo Tenero: Alan Matasci
Mobile 079 293 08 86
E-mail alan.matasci@baspo.admin.ch



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
www.ti.ch/sportissima

PERCORSO 1

Attività sportiva: **NUOTO**

Piscina olimpionica CST	30 minuti = indicativamente 500/600 m
-------------------------	---------------------------------------

PERCORSO 2

Attività sportiva: **PEDESTRE**

Pista finlandese CST	30 minuti = indicativamente 3 giri 1 giro = 1 km
----------------------	---

PERCORSO 3

Attività sportiva: **PATTINI IN-LINE**

Pista atletica 400 m CST	30 minuti = indicativamente 6 giri 1 giro = 400 m Attrezzatura ottenibile al CST
--------------------------	--

PERCORSO 4

Attività sportiva: **MOUNTAIN BIKE**

Bike park CST Percorso d'agilità tipo BMX	30 minuti = indicativamente 30 giri 1 giro = 200 m Mountain bike fornibile dal CST (altezza minima ca. 1.40 – 1.50m)
--	---

PERCORSO 5

Attività sportiva: **BICICLETTA O MOUNTAIN BIKE**

Ritrovo vecchia entrata CST	1 giro = 33 km Percorso senza alcuna difficoltà CST (vecchia entrata) – Passerella Tenero – Gordola fino a Gudo – ponte sul fiume Ticino – diga sinistra ciclopista nazionale si giunge al “ponte Giubiasco – Sementina” – scuole Semine Bellinzona (entrata dal lato campi di calcio o dalla cassa) – <i>Info point</i> (posto di controllo) e ritorno seguendo lo stesso percorso
-----------------------------	---

PERCORSO 6

Attività sportiva: **BICICLETTA / MOUNTAIN BIKE**

Ritrovo vecchia entrata CST	1 giro = 12 km Percorso su strada asfaltata, nessuna particolare difficoltà. CST (vecchia entrata) – Lungolago (pista ciclabile) – Lido di Locarno (entrata = posto di controllo) e ritorno tempo max 60 minuti
-----------------------------	--



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
www.ti.ch/sportissima

PERCORSO 7

Attività sportiva: **PATTINI IN-LINE**

Ritrovo vecchia entrata CST	1 giro = 12 km Percorso su strada asfaltata, nessuna difficoltà. CST (vecchia entrata) – Lungolago (pista ciclabile) – Lido di Locarno (entrata = posto di controllo) e ritorno tempo max 90 minuti
-----------------------------	--

PERCORSO 8

Attività sportiva: **PEDESTRE**

Ritrovo vecchia entrata CST	1 giro = 12 km Percorso su strada asfaltata, nessuna difficoltà. CST (vecchia entrata) – Lungolago (pista ciclabile) – Lido di Locarno (entrata = posto di controllo) e ritorno Pedestre: tempo max 120 minuti
-----------------------------	---

PERCORSO 9

Attività sportiva: **BICICLETTA o MOUNTAIN BIKE**

Ritrovo vecchia entrata CST	1 giro = 55 km / dislivello 700m Percorso su strada asfaltata, il suo dislivello richiede ai partecipanti un certo allenamento CST (vecchia entrata) – Tenero – Gordola – Valle Verzasca fino a Sonogno (Grotto Efra = posto di controllo) e ritorno Tempo massimo 180 minuti
<i>Percorso per ciclamatori</i>	

PERCORSO 10

Attività sportiva: **PEDESTRE - CIMA TROSA (organizzatore Gruppo SEV)**

Ritrovo all'Info Point del CST dalle 08.15 alle 08.55 e trasporto con pulmino ai punti di partenza e arrivo	Percorso su sentiero escursionistico Contra (481 m) – Monti di Lego – Cima Trosa - Contra Tempo massimo 360 minuti
<i>Percorso per allenati</i>	

PERCORSO 11

Attività sportiva: **PEDESTRE - CIMA TROSA (organizzatore Gruppo SEV)**

Ritrovo all'Info Point del CST dalle 08.15 alle 08.55 e trasporto con pulmino ai punti di partenza e arrivo	Funivia: Orselina - Cardada (1330 m) Percorso su sentiero escursionistico Cardada – Cima Trosa - Cardada Tempo massimo 180 minuti
<i>Percorso per tutti</i>	