Sportissma 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

LIGORNETTO - 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
Scuole elementari Ligornetto

2. ORGANIZZATORI
Vigor Ligornetto

3. INFO POINT
Scuole elementari Ligornetto

4. ATTIVITÀ COLLATERALI
Divertimento per i bambini.

5. CONTATTI
Presidente Vigor Ligornetto, Battaglia Michele
Mobile +41 79 647 02 87
e-mail presidente@vigorligornetto.ch

domenica 14 settembre 2008

Sportissma 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: **PEDESTRE - CORSA NEL BOSCO**

Scuole elementari di Ligornetto	1 giro = indicativamente 30 minuti La corsa nel bosco (dietro il Museo Vela) si snoda sui sentieri fra i castagni e le robinie attraversati dal riale "gurungun". È un percorso che fanno sempre anche i giovani atleti della Vigor in preparazione delle gare. E' ideale per chi vuole iniziare una attività sportiva anche non competitiva. Al suo inizio vi è un piccolo parco giochi adatto ai bambini, attrezzato anche per le grigliate ed il picnic in famiglia.

PERCORSO 2
Attività sportiva: **PEDESTRE**

Scuole elementari di Ligornetto	1 giro = indicativamente 45 minuti La passeggiata si articolerà nelle strade di Ligornetto partendo dalle Scuole Comunali fino a San Giuseppe e ritorno. E' un percorso previsto nelle vie e sui marciapiedi senza barriere architettoniche da permettere a tutti di partecipare alla manifestazione.

PERCORSO 3
Attività sportiva: **BICICLETTA / MOUNTAIN BIKE**

Scuole elementari di Ligornetto	1 giro = 14 km (indicativamente 1 ora e 45 minuti) La biciclettata si svolge sia su strada asfaltata sia su terreno sterrato. Il tragitto è fondamentalmente pianeggiante adatto per tutti per permettere una biciclettata in famiglia ma anche per chi vuole iniziare "l'attività ciclistica" per mantenersi o mettersi in forma. Non è adatto alle bici da corsa. La partenza è prevista dalle scuole di Ligornetto per proseguire a Stabio. Poi si passa dall'altra parte della strada cantonale e si percorreranno le piste ciclabili nel bosco di Stabio fino a Genestrerio e successivamente si risale per Ligornetto

domenica 14 settembre 2008

Sportissma 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 4

Attività sportiva: **PEDESTRE - CAMMINATA**

Scuole elementari di Ligornetto	1 giro = 10 km (indicativamente 2 ore) È la camminata classica adatta a tutti ma più impegnativa rispetto alla passeggiata. È ideale per chi vuole iniziare una "attività sportiva" per mantenersi o mettersi in forma. Si tratta di un percorso che si articola prevalentemente su sentieri con terreno sterrato. La partenza ha inizio dalle scuole elementari di Ligornetto per proseguire lungo i "sentieri" fra le vigne di Ligornetto e Stabio. Attraversando la cantonale (strada per Gaggiolo) si percorrono i sentieri di Santa Margherita passando dal maneggio, lungo il Laveggio fino a Genestrerio per poi risalire da San Giuseppe e tornare alle scuole.