



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

LUGANO - 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

Lido di Lugano

2. ORGANIZZATORI

Sezione Lugano di Scoutismo Ticino (ST LUGANO)

Gruppo Corse d'Orientamento AGET (CO AGET)

Lugano Nuoto e l'Associazione Ricreativa dei Dipendenti della Città di Lugano (ARDCL)

3. INFO POINT

Presso il Lido di Lugano

Presso la piscina coperta del Lido sono a disposizione docce e spogliatoi.

Per alcuni percorsi, per chi volesse, sono previste partenze a gruppi, durante la mattinata, guidate da un monitore della ST Lugano

4. ATTIVITÀ COLLATERALI

PARETE D'ARRAMPICATA ARTIFICIALE

Vi sarà a disposizione dei partecipanti la parete d'arrampicata di G+S Ticino, il monitore G+S sarà affiancato da personale del CAS Ticino.

INTRODUZIONE ALLA CORSA D'ORIENTAMENTO

Il Gruppo Corse d'orientamento AGET Lugano organizza dei *Giochi orientistici* adatti per bambini e ragazzi alle prime armi con cartina e bussola.

BUVETTE E CUCINA

La ST Lugano in collaborazione con la CO Aget Lugano organizza e gestisce una buvette e una cucina a disposizione dei partecipanti. Verranno cucinati maccheroni e piatti freddi.

5. CONTATTI

Simone Leonardi

Mobile 079 357 04 04

E-mail simone.leonardi@bluewin.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**

Lido di Lugano	30 minuti = indicativamente 400 m
----------------	-----------------------------------

PERCORSO 2

Attività sportiva: **BICICLETTA O MOUNTAIN BIKE**

Lido di Lugano	<p>1 giro = 36 km percorso Giro del Lago Ceresio (Giro del Monte) adatto a tutti, senza difficoltà. Uscire dalla città passando per il Tunnel di Besso e via Sorengo. Scendere dalla "Piodella", raggiungere il Golfo di Agno che si costeggia attraversando Carabietta, Figino fino a Morcote, dove è previsto il punto di controllo. Quindi "risalire" lungo la parte orientale del "Monte" passando per Melide e la Forca San Martino. Il Lungolago fino al Lido di Lugano rappresenta la parte finale del percorso.</p>
----------------	---

PERCORSO 3

Attività sportiva: **MOUNTAIN BIKE**

Lido di Lugano	<p>1 giro = 34 km (20 km su strada sterrata) Percorso per amanti del mountain bike. Dal Lido di Lugano raggiungere su strada il Piano della Stampa, salire a Canobbio passando per il percorso Vita, quindi su strada passare per via Belvedere e Porza si giungere a Comano. Su sentiero, passare attraverso il bosco della zona della storica chiesetta di San Clemente raggiungere la Caserma di Tesserete, dove vi sarà il punto di controllo. Passare per Ponte Capriasca, scendere a Taverne e, seguendo la pista ciclabile lungo il Vedeggio, continuare fino ad Agno. Ritornare al punto di partenza passando per la "Piodella", via Sorengo, Tunnel di Besso e Molino Nuovo.</p>
----------------	---

PERCORSO 4

Attività sportiva: **CICLISMO O MOUNTAIN BIKE**

Lido di Lugano	<p>Pista ciclabile di Lugano (Lido-Pregassona) Percorso facile e adatto alle famiglie. Si snoda lungo la nuova pista ciclabile che attraversa la città di Lugano.</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
www.ti.ch/sportissima

PERCORSO 5

Attività sportiva: **TREKKING**

Lido di Lugano	<p>1 giro = 13 km (840 m di dislivello) Facile percorso escursionistico e panoramico. Partenza dal paese di Brè (m. 800), raggiungibile in funicolare con corsa offerta dalla Funicolare Monte Brè. A gruppi o individualmente raggiungere la vetta del Monte Boglia (m 1516) grazie ai due itinerari possibili, quello normale, più dolce, che attraversa le faggete oppure quello più impegnativo ma più panoramico che costeggia il Sasso Rosso. Discesa prevista lungo il versante Nord, passando per l'Alpe Bolla (m 1129), dove vi sarà possibilità di ristoro. Arrivo a Brè e rientro in funicolare al Lido di Lugano. Per chi volesse prevista una partenza a gruppi, durante la mattinata, guidati da un monitore della ST Lugano.</p>
----------------	---

PERCORSO 6

Attività sportiva: **PASSEGGIATA**

Lido di Lugano	<p>1 giro = 9 km Percorso Gandria, facile. Passeggiata lungo il sentiero panoramico che porta a Gandria. È prevista una partenza a gruppi durante la mattinata guidati da animatori della ST Lugano, può essere effettuato anche singolarmente.</p>
----------------	---



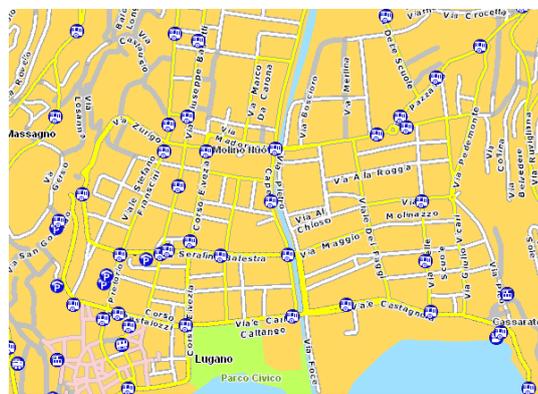
domenica 14 settembre 2008

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
www.ti.ch/sportissima

PERCORSO 7

Attività sportiva: **CORSA D'ORIENTAMENTO**

Lido di Lugano



Percorso Lugano – Cassarate.

Il Gruppo Corse d'Orientamento AGET Lugano, organizza una corsa d'orientamento a Score, non competitiva, adatta a tutti, dove non servono né materiale tecnico personale né specifiche conoscenze d'orientamento. La partenza e l'arrivo sono previsti al Lido di Lugano e i punti (lanterne) saranno disseminati in varie zone della Città.

Come funziona la corsa d'orientamento a Score?

È un percorso in cui ogni concorrente sceglie quanti e quali punti raggiungere nell'ordine che preferisce. È una forma di corsa d'orientamento che lascia quindi piena libertà al concorrente. Una volta raggiunto il punto indicato sulla carta il partecipante troverà una lanterna (un esempio sarà esposto al luogo di ritrovo dove saranno consegnate le cartine) e dovrà attestare il passaggio timbrando nelle apposite caselle con la pinza che troverà sulla lanterna.