



Lugano, 24 maggio 2013

Liceo Cantonale Lugano 1  
Viale C. Cattaneo 4  
CH-6900 Lugano  
Tel +41/91/815.47.11  
Fax +41/91/815.47.09

AGLI STUDENTI DI PRIMA

## PROGRAMMA GIORNATA SPORTIVA 2013

**LUNEDÌ 3 GIUGNO:** 1B, 1D, 1E, 1H, 1J, 1Q  
**MARTEDÌ 4 GIUGNO:** 1L, 1N, 1P, 1R, 1S  
**MERCOLEDÌ 5 GIUGNO:** 1A, 1C, 1F, 1G, 1M

<b>RITROVO MATTINA</b>	<b>8.30</b>	<b>LICEO LUGANO 1 - Entrata palazzetto</b> per CORSA D'ORIENTAMENTO, HIP HOP, DANZA CONTEMPORANEA, IMMERSIONE, WINDSURF
		<b>LIDO DI LUGANO: entrata lato fiume Cassarate</b> per CANOA, CANOTTAGGIO, TENNISTAVOLO
		<b>STADIO DI CORNAREDO - Posteggio Cinestar</b> per BEACHVOLLEY, TENNIS (principianti), RUGBY
	<b>9.00 N.B.</b>	<b>FERMATA BUS 5 TPL-Vezia Paese</b> per ARRAMPICATA <b>Partenza bus 5 (VEZIA) da Lugano-Centro (Pensilina Botta): 8.30</b>
<b>INIZIO</b>	<b>9.00/ 11.30</b>	Attività sportive presso i luoghi indicati.
<b>PAUSA</b>	<b>12.00</b>	<b>ENTRO MEZZOGIORNO</b> tutti gli allievi si ritrovano all'entrata del Lido di Lugano (lato fiume!) per il <b>pranzo al sacco obbligatorio da consumarsi in comune all'interno</b> (appello+entrata collettiva)
<b>RITROVO</b>	<b>13.15</b>	<b>all'interno del Lido</b> (Pergola vicinanze orologio centrale) suddivisione dei gruppi per le attività pomeridiane.
<b>POMERIGGIO</b>	<b>13.30/ 16.00</b>	Ripresa delle attività presso i luoghi di lavoro indicati.
<b>TERMINE</b>	<b>16.00</b>	<b>Appello per gruppi sul luogo d'attività</b> e fine della giornata.

**N.B.** In caso di cattivo tempo la giornata sportiva non avrà luogo e le lezioni si svolgeranno regolarmente.

Con tempo incerto verificare il regolare svolgimento della giornata consultando il sito del Liceo ([www.liceolugano.ch](http://www.liceolugano.ch)).

# PROGRAMMA DETTAGLIATO

## ARRAMPICATA

**Luogo dell'attività:** Collina Porza (trasporto pubblico Bus 5/TPL fino a Vezia-Paese)  
**Animatore:** Tiziano Schneidt, guida alpina  
**Tenuta:** sportiva

## BEACH SOCCER

**Luogo dell'attività:** Lido di Lugano  
**Animatore:** Claudio Prati, docente di EF del LiLu1  
**Tenuta:** sportiva (maglietta, pantaloncini), costume e asciugamano

## BEACH VOLLEY

**Luogo dell'attività:** **Mattino:** Campi beachvolley, Pregassona  
**Pomeriggio:** Lido Lugano  
**Animatore:** Riccardo Rizzello, Claudio Prati, docenti di EF del LiLu1  
**Tenuta:** sportiva (maglietta, pantaloncini), costume e asciugamano

## CANOA

**Luogo dell'attività:** Centro Canoa/Canottaggio Foce del Cassarate/Lago di Lugano  
**Animatrice:** Monitori Club canoisti Ticino  
**Tenuta:** sportiva, costume, asciugamano (ev. abiti di ricambio)

## CANOTTAGGIO

**Luogo dell'attività:** Centro Canottaggio Foce del Cassarate/Lago di Lugano  
**Animatore:** Monitori Club Canottieri di Lugano  
**Tenuta:** sportiva, costume, asciugamano (ev. abiti di ricambio)

## CORSA D'ORIENTAMENTO

**Luogo dell'attività:** Lugano città  
**Animatore:** Massimo Fioroni, docente EF del LiLu1  
**Materiale:** bussola (per chi la possiede)  
**Tenuta:** sportiva

## HIP-HOP E DANZA CONTEMPORANEA

**Luogo dell'attività:** Palestra Nuova/Vecchia, Liceo Lugano 1  
**Animatrice:** Manuela Bernasconi  
**Tenuta:** sportiva, scarpette per l'interno

## IMMERSIONE SUBACQUEA

**Luogo dell'attività:** piscina Liceo di Lugano  
**Animatore:** Dario Pettini, docente di EF del LiLu1  
**Tenuta:** necessario per la piscina/asciugamano

### RUGBY

**Luogo dell'attività:** Cornaredo – Campo sintetico Hockey su prato  
**Animatore:** Tiziano Galli, Rugby Lugano  
**Tenuta:** sportiva / possibilità di fare la doccia

### SCHERMA

**Luogo dell'attività:** Palestra Polisportiva-Città di Lugano, Via Chioso-Cassarate  
**Animatore:** monitori Circolo scherma Lugano  
**Tenuta:** sportiva, scarpette per uso interno (!)

### TENNIS

**Luogo dell'attività:** **Mattino:** Pregassona/Tennis Club Lugano 1903  
**Pomeriggio:** Tennis Club Lido - Campo Marzio  
**Animatore:** Giampaolo Mondini, docente di EF del LiLu1  
**Materiale:** chi avesse una propria racchetta è pregato/a di portarla  
**Tenuta:** sportiva, obbligatorie scarpette SENZA suola profilata!

### TENNISTAVOLO

**Luogo dell'attività:** Palestra Polisportiva-Città di Lugano, Via Chioso-Cassarate  
**Animatrice:** Simone Spinicchia, allenatore TTLugano  
**Tenuta:** sportiva, scarpette per uso interno (!)

### VELA

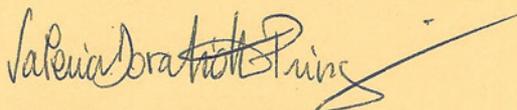
**Luogo dell'attività:** Foce del Cassarate, Circolo velico lago di Lugano  
**Animatore:** Lucio Centrodi  
**Tenuta:** sportiva, cappellino e crema da sole

### WINDSURF

**Luogo dell'attività:** Riva S. Vitale (trasporto in minibus), tutta la giornata  
**Animatrice:** Valeria Vassalli  
**Tenuta:** necessario per entrare in acqua/asciugamano, crema da sole

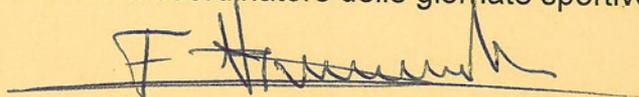
**È assolutamente proibito consumare bevande alcoliche, fumare e allontanarsi dal luogo delle attività.**

Il Consiglio di direzione



Valeria Doratiotto Prinsi

Il coordinatore delle giornate sportive



Francesco Beltraminelli