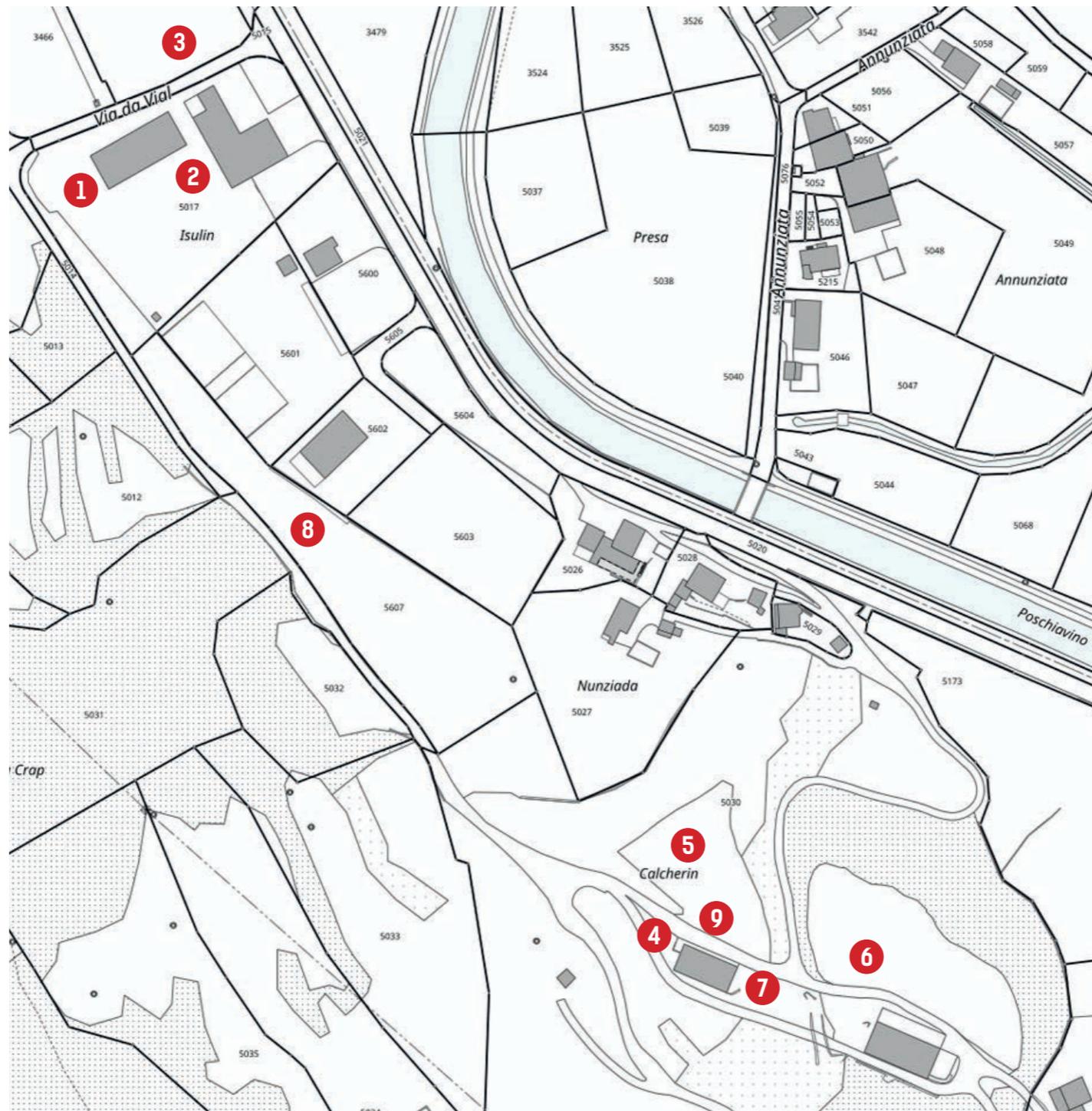


# Sommario

- 1 Forza (HCP)
- 2 Agilità (Aerobica)
- 3 Velocità (Bob e SPP)
- 4 Concentrazione (Karate)
- 5 Precisione (VPC e TCVP)
- 6 Resistenza (Veloclub)
- 7 Terapia Mandra (A Casura)
- 8 Corsa di orientamento (SGP)
- 9 Pranzo (SGP)



## Giornata grigionese dello sport

29 aprile 2018, dalle ore 9.30 fino 16.00

Un'iniziativa di graubündenSPORT e l'associazione grigionese dello sport



Tag des Bündner Sports

graubünden



coop

Gemeinde Duell  
schweiz.bewegt

# POSCHIAVO

PRESSO MAGAZZINI COMUNALI A VIAL

Alle Infos unter [www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch)

Nationale Partner

coop suva



Partner Tag des Bündner Sports

BVS graubündenSPORT

südostschweiz

## Introduzione



**Nei Grigioni quasi 700 società sportive contribuiscono a rendere la pratica sportiva diversificata e attrattiva. Creano coesione sociale all'interno dei comuni, soddisfano importanti compiti di integrazione e di interesse comune e offrono un'attività sensata per il tempo libero a costi contenuti. La Giornata dello sport grigionese mette in risalto il prezioso lavoro delle società sportive. Fatevi contagiare dal loro entusiasmo per lo sport, scoprite e provate nuove discipline sportive e offerte nella vostra regione!**

Il Comune di Poschiavo offre molte interessanti possibilità di movimento e sport per giovani e meno giovani. Fare regolarmente il pieno di aria fresca, sfogarsi, allacciare contatti sociali, vivere la natura e divertirsi è importante per la salute e la qualità di vita.

## Informazione

**Domenica, 29 aprile 2018** si svolgerà la giornata sportiva grigionese presso i magazzini comunali a Viale in località «Calchera». In caso di cattivo tempo, le attività sono previste presso le palestre a S. Maria. Per invogliare la popolazione a partecipare, il Comune di Poschiavo in stretta collaborazione con alcune società ha allestito un interessante programma con otto postazioni in cui chiunque (dal bambino all'anziano) può cimentarsi con delle attività sportive, l'importante è muoversi e divertirsi. Non si tratta di un evento competitivo e sono tutti benvenuti!

Ricordiamo che sarà pure presente **Reto Götschi**, pluri campione con il bob a due, che ha conquistato una medaglia d'argento alle olimpiadi a Lillehammer nel 1994, una medaglia di bronzo ai mondiali del 1996, una medaglia d'oro ai mondiali di St. Moritz nel 1997 e una d'argento ai mondiali del 2001. Inoltre, è stato 3 volte campione europeo (1997, 1998 e 1999). Egli mostrerà le sue medaglie e sarà a disposizione per delle domande e autografi.

Inoltre, sarà possibile preparare un frullato alla banana attraverso l'utilizzo di una speciale bicicletta e, tramite un apparecchio speciale, misurare la velocità del tiro del pallone scagliato con i piedi o le braccia.

Gli obiettivi dell'evento sono i seguenti:

- promuovere l'attività fisica, mostrando le possibilità offerte dalla nostra regione;
- permettere ai partecipanti di cimentarsi in nuove attività;
- la collaborazione con le diverse società coinvolte: rafforzare mente e corpo;
- promuovere una corretta alimentazione ed uno stile di vita sano.

**Le società coinvolte sono le seguenti**

Hockey Club Poschiavo, Gruppo Karatè Valposchiavo, Gruppo Aerobica Poschiavo, Valposchiavo Calcio, Tennis Club Valposchiavo, Bob Club Svizzera italiana, Sportiva Palù Poschiavo, Velo Club Valposchiavo, Società ginnastica Poschiavo, Asilo Nido (appoggio familiare), Società samaritani Poschiavo, Terapia Mandra (A. Casura)

## Programma

Le attività della giornata si svolgono a ciclo continuo e quindi si può arrivare alle varie postazioni quando si vuole.

- 09.30 Apertura e informazioni sullo svolgimento (magazzini comunali)
- 09.45 Riscaldamento con gruppo aerobica
- 10.00 Inizio delle attività a scelta (vedi piano varie postazioni)
- 12.00 Pausa del mezzogiorno (possibilità di pranzare nel tendone alla Calchera)
- 13.30 Attività a scelta (vedi piano varie postazioni)
- 16.00 Termine della manifestazione

## Contatti

### CONTATTO

Nicola Passini  
nicola.passini@poschiavo.ch  
081 839 03 31

Laura Micheletti Cramer  
078 698 61 68

Federico Parolini  
079 346 10 02

Ulteriori informazioni su:  
[www.tagdesbündnersports.ch](http://www.tagdesbündnersports.ch)

