

Sponsor nazionali principali

**MIGROS**

**SPORTXX**  
MIGROS

**rivella**

Sponsor nazionali

**suva**

 **SKODA**

Co-Sponsor nazionale

 **EGK**

Partner regionali

ticino \* **energia**

 **CANTONE TICINO**

**ti** Repubblica e Cantone Ticino

**ALITALIA**

Patrocinatori nazionali

 Promozione Salute Svizzera

Svizzera**Mobile** 

  
**Svizzera.**  
sempre ambiente naturale.

**Slow UP**

**Ticino**

**PROGRAMMA**



#slowUp

Domenica 22 Aprile 2018  
ore 10–17 | 50km

Bellinzona, Giubiasco, Camorino, S. Antonino,  
Cadenazzo, Gudo, Cugnasco-Gerra, Gordola,  
Tenero-Contra, Minusio, Muralto, Locarno

**Come promesso! Con «slowUp» è stato possibile liberare oltre 40 milioni di chilometri dalle automobili.**

**GENERAZIONE M**



**Fantastici  
premi  
immediati**

**nella zona  
Generazione M**

**Promessa mantenuta.**

In quanto sponsor principale di «slowUp», dal 2014 al 2017 abbiamo liberato oltre 40 milioni di chilometri di strade dalle automobili. Per festeggiare vi attende un concorso nella zona «Generazione M». In palio come premio principale una corsa in mongolfiera. Maggiori informazioni sulla nostra promessa su [generazione-m.ch](http://generazione-m.ch)

**MIGROS**

Sponsor  
nazional principal

**MIGROS**

**SPORTXX**  
MIGROS

**rivella**

# Slow UP

Sponsor  
nazional

**suva**

**SKODA**

Co-sponsor  
nazionale

**EGK**

Partecipazioni  
nazionali

**Esposizione 2018  
Lugano**

**TelespazioWebSite**

**ESPRIMO**

## Le date ...

- 22.04.2018** Ticino
- 29.04.2018** Murtensee / Lac de Morat
- 06.05.2018** Werdenberg-Liechtenstein
- 13.05.2018** Schaffhausen-Hegau
- 27.05.2018** Solothurn-Buechibärg
- 03.06.2018** Valais
- 10.06.2018** Schwyz-Swiss Knife Valley
- 17.06.2018** Hochrhein
- 24.06.2018** Jura
- 01.07.2018** Vallée de Joux
- 15.07.2018** la Gruyère
- 12.08.2018** Brugg Regio
- 19.08.2018** Seetal
- 26.08.2018** Bodensee Schweiz
- 02.09.2018** Mountain Albula
- 09.09.2018** Emmental-Oberaargau
- 16.09.2018** Basel-Dreiland / Bâle-Dreiland
- 23.09.2018** Zürichsee
- 2019** Sempachersee

## Indice

Benvenuti	pag. 5
Cos'è slowUp	pag. 7/9
Consigli utili	pag. 11
Animazione slowUp	pag. 13/16
Noleggio bici	pag. 17

### Bellinzonese

Programma Bellinzona	pag. 23
Programma Giubiasco, Camorino	pag. 25
Programma S. Antonino	pag. 27
Programma Gudo	pag. 29

### Locarnese

Programma Piano di Magadino, Gerra Piano	pag. 31
Programma Tenero, Minusio	pag. 33
Programma Locarno	pag. 35
slowUp/slowUpFan - Concorso: #slowUpFan	pag. 36
L'Unione Contadini Ticinesi a slowUp	pag. 37

### Comitato d'onore

Claudio Zali, Presidente

Municipio di Bellinzona

Municipio di Locarno

Paolo Caroni, Presidente della CRT del Locarnese e Vallemaggia

Simone Gianini, Presidente della CRT del Bellinzonese

Aldo Merlini, Presidente del Consiglio di amministrazione OTLMV

Fabrizio Noembrini, Direttore Associazione TicinoEnergia

Maria Pia Bernasconi, Responsabile Dipartimento Intrattenimento RSI

Gianni Giorgetti, Direttore Ticinonline

**Grazie a:** Municipi e Polizie Comunali di: Locarno, Muralto, Minusio, Tenero-Contra, Gordola, Cugnasco-Gerra, Cadenazzo, S. Antonino, Bellinzona. Cantone Ticino, Polizia Cantonale e le unità territoriali del Dipartimento del territorio. Consorzio Protezione Civile Locarno e Vallemaggia e Consorzio Protezione Civile del Bellinzonese.





### **Una giornata di sano divertimento a contatto con la natura**

È con vivo piacere che porgo il mio saluto agli organizzatori e ai partecipanti all'ottava edizione di slowUp Ticino. Una manifestazione che si impegna a promuovere il movimento e lo sport in uno scenario suggestivo, il polmone verde del nostro Cantone: il Parco del Piano di Magadino. Un'oasi dedicata all'agricoltura, allo svago, e alla natura lungo il fiume Ticino, che consegneremo alle future generazioni.

Il crescente interesse e successo riscosso da slowUp conferma come questa celebrazione del territorio diventi sempre più attrattiva. Sono infatti migliaia le persone che dal 2011 si radunano attorno al percorso che collega Bellinzona a Locarno, per trascorrere alcune ore in sicurezza, al riparo dal ritmo frenetico del traffico. Grazie a questa esperienza, la popolazione ha l'occasione di poter vivere una piacevole esperienza di mobilità lenta, a piedi, in bicicletta o con i pattini lungo un tracciato, adatto ad ogni esigenza e condizione fisica. Una festa all'aria aperta, lungo il fiume Ticino, che permette ai partecipanti di entrare in contatto con il territorio e apprezzarne la vasta offerta agrituristica, degustando prodotti locali, freschi e genuini. La ricetta di slowUp si rivela dunque vincente grazie a due elementi caratteristici, il movimento e la convivialità.

Rinnovo quindi un caloroso invito a tutta la popolazione a partecipare numerosa a slowUp Ticino. L'appuntamento è sul percorso per condividere insieme una giornata di sano divertimento a pieno contatto con la natura!

Claudio Zali, Consigliere di Stato e Direttore del Dipartimento del territorio



### **Vi ricordate lo scorso anno?**

La maggior parte di coloro che parteciperanno a slowUp 2018 risponderanno affermativamente a questa domanda. L'evento infatti è un appuntamento tradizionale per tantissime persone, giovani ed anziani, famiglie, gruppi di amici, ticinesi i e non. Le statistiche ci dicono che quasi il 90% di coloro che partecipano a slowUp non lo fanno per la prima volta. Un valore di gradimento incredibile che inorgoglisce tutti noi dell'organizzazione, ma che nel contempo ci sprona a fare sempre meglio, ad offrire un percorso sempre più attrattivo, a proporre più punti di animazione. Anche quest'anno ci siamo impegnati moltissimo. Il giorno dell'evento saranno più di 300 le persone che garantiranno la miglior riuscita. Non sappiamo se ci ritroveremo ancora in 35'000 sul percorso, ma di una cosa sono certo: tutti sapranno apprezzare nuovamente l'8. edizione di slowUp Ticino. Buon divertimento.

Roberto Schneider, Direttore del Comitato d'organizzazione

# Caro ciclista, non perdere mai di vista le automobili



Se invece guidi l'auto, non perdere di vista le bici. Mettersi nei panni degli altri utenti e guidare con prudenza ti aiuta ad anticipare i pericoli.

## Cos'è slowUp: partecipate

Il segreto di slowUp è tanto semplice quanto sorprendente: basta prendere un tratto di strada di almeno 30km in un paesaggio attrattivo, chiuderlo al traffico e pianificare un programma di animazione lungo il percorso.

slowUp diventa così una giornata di festa da trascorrere in movimento e all'aria aperta. L'invito è di percorrere il tracciato, o una parte di esso, liberamente e nel modo che maggiormente preferite (camminando, correndo, in bicicletta, con i pattini, ...). Sarete voi a scegliere ritmo e distanza: è possibile entrare ed uscire dal percorso in un punto qualsiasi, sempre rispettando il senso di marcia indicato e l'apposita segnaletica. Lungo il percorso troverete diverse animazioni, feste, punti di ristoro, altre postazioni e attività di supporto.

Il percorso dello slowUp Ticino è lungo ca 50km e si snoda tra i due poli principali di Bellinzona e Locarno. Il ritmo e la distanza possono essere scelti autonomamente. Per il viaggio di andata e ritorno sono da prediligere il movimento fisico o i mezzi di trasporto pubblici.

**La partecipazione è gratuita.**

## Per chi abita lungo il percorso

- Se possibile cogliete l'occasione e partecipate alla manifestazione
- Il percorso sarà delimitato da sbarramenti fisici dalle ore 9.30 alle 17.30
- Nel caso prevediate l'uso dell'automobile, posteggiate il veicolo al di fuori del tracciato la sera prima o al più tardi entro le 9.00 del mattino
- I servizi di pronto soccorso (ambulanze, pompieri, ecc.) non soggiacciono a nessuna limitazione
- Le corse AutoPostale durante la giornata slowUp circoleranno normalmente, ad eccezione della tratta Gudo-Riazino dove non vi sarà alcun collegamento.

**Il percorso slowUp è completamente chiuso al traffico motorizzato per l'intera durata dell'evento ed è proibito l'accesso di qualsiasi veicolo, esclusi i servizi di pronto soccorso (ambulanze, pompieri, ecc.)**

## I ricordi esclusivi di slowUp



Nei villaggi principali e presso alcune soste lungo il percorso potrete acquistare alcuni gadget griffati slowUp:

- T-shirt
- Zainetti
- Bicchieri riutilizzabili

# LA BICI NEL CUORE



**ŠKODA**  
SIMPLY CLEVER



## 123 ANNI DI PASSIONE

Proprio come slowUp, ci entusiasmano le persone che per muoversi usano soltanto la forza dei propri muscoli. Tutto iniziò nel lontano 1895 con i nostri padri fondatori, Václav Laurin e Václav Klement, che cominciarono a vivere la passione per la tecnologia moderna costruendo biciclette. Da allora, ogni volta che c'è in ballo una bici, siamo della partita, con anima e corpo. È bello poter condividere la nostra passione per la mobilità «clever» con lei – su due e su quattro ruote. **ŠKODA. Made for Switzerland.**

## Per l'ambiente e la mobilità sostenibile

La partecipazione a slowUp permette di vivere una giornata indimenticabile all'aria aperta e in una regione splendida. Di seguito alcuni suggerimenti:

- Rispettate l'ambiente, lasciate il percorso pulito, utilizzando i contenitori
- Non abbiate fretta, godete delle bellezze della regione e della natura
- Acquistate il "bicchiere slowUp", contribuite ad un evento ecologico



**Utilizzo di stoviglie multiuso:** per limitare i rifiuti i punti di ristoro di Bellinzona, Giubiasco, Gerra Piano, Piano di Magadino e Tenero hanno introdotto l'utilizzo di stoviglie (piatti e posate) multiuso. Al momento dell'acquisto del menu verrà richiesto il versamento di un deposito (Fr. 2) sulle stoviglie; deposito che verrà poi restituito alla riconsegna delle stoviglie complete.

## Accesso ai disabili

Il percorso slowUp e i punti dove si svolgono le feste sono accessibili ai disabili.

**Percorso:** il percorso è pianeggiante e asfaltato ed è adatto alle persone in sedia a rotelle. Discese e salite sono segnalate e nei tratti critici (es. ghiaia) sono previsti aggiramenti o misure di sicurezza. Lungo il percorso si trovano pure delle postazioni di allacciamento elettrico.

**WC:** tutti i WC per disabili sono segnalati e indicati sulla cartina.

**Parcheggio:** nelle aree posteggio (Locarno Fevi, ex campo militare di Bellinzona, centri commerciali S. Antonino) sono previsti posteggi riservati ai disabili.

## Bambini e sicurezza

### Per i bambini: il braccialetto "Mi sono perso"

Date un numero di telefono ai bambini (appeso al collo, in tasca, scritto su di un braccio). Nel caso dovessero perdersi sarà così possibile contattare i genitori o accompagnatori. In caso di necessità rivolgetevi a un collaboratore slowUp sul percorso (30 di essi sono muniti di radio). Presso i punti di ristoro saranno inoltre a disposizione dei **braccialetti per bambini** dove indicare il contatto telefonico dei genitori o accompagnatori.



Scopri il vantaggio  
sulla salute.  
Con EGK.

[www.egk.ch/scoprilo](http://www.egk.ch/scoprilo)

EGK-Cassa della salute  
Bellinzona: T 091 851 30 80



**Simone Niggi-Luder**  
23 volte campione del mondo  
nella corsa di orientamento.

[www.egk.ch](http://www.egk.ch)



**EGK**

Assicurati in modo sano

## Consigli utili

### Accesso al percorso

- Si consiglia di raggiungere il percorso a piedi, in bici o con i pattini
- Per coloro che giungono da più lontano si invita ad utilizzare i mezzi pubblici: acquistando il biglietto Ticino Event si beneficia del 20% di sconto sul costo del biglietto, informazioni [www.arcobaleno.ch/ticinoevent](http://www.arcobaleno.ch/ticinoevent) e [www.tilo.ch](http://www.tilo.ch)
- È possibile entrare sul percorso in qualsiasi luogo
- Gli accessi principali sono a Bellinzona (Piazza Governo), Locarno (Piazza Grande) e S. Antonino (centro commerciale Migros).

### Raggiungere slowUp in bici o con i pattini



da Lugano  
dalla Leventina



dalla Valle Maggia



dalla Valle Mesolcina



da Bellinzona (Castione)

Info sui tracciati "Velo&Skate" su [www.svizzeramobile.ch](http://www.svizzeramobile.ch).

### Sul percorso

Visionate la cartina del tracciato con i diversi punti di ristoro ed animazione e scegliete la tratta che più vi conviene. Siete liberi di entrare ed uscire dal tracciato in qualsiasi punto, così come di percorrere l'intera distanza o solo parte di essa. Sono previsti diversi punti di sosta presso i quali potrete riposarvi, bere, mangiare, così come partecipare a giochi, concorsi ed animazioni varie. Non dimenticate: non è una competizione, godetevi la giornata senz'auto!

### Assistenza e sicurezza

È importante seguire la segnaletica e le indicazioni del personale sul percorso. Rispettate gli altri partecipanti e non abbiate fretta. Se decideste di uscire dal percorso ricordate che il traffico motorizzato è escluso unicamente sul tracciato ufficiale e che l'organizzazione slowUp non è responsabile per la sicurezza al di fuori di esso. Ai ciclisti si consiglia calorosamente l'uso del casco.

Sul percorso sono pure previste postazioni di assistenza tecnica (officine SportXX) e sanitaria (Samaritani), segnalate sulla cartina.

**Gli organizzatori declinano ogni responsabilità in caso di incidente, danni materiali o furto. Eventuali assicurazioni sono a carico dei partecipanti.** In caso di urgenze si consiglia di contattare il numero 144 o lo 091 850 82 71 (centrale operativa di slowUp Ticino).

## Ulteriori informazioni

Informazioni ed aggiornamenti su [www.slowUp.ch](http://www.slowUp.ch) > Ticino

**SlowUp su facebook:** oltre 7300 "amici" attestano il piacere per l'esperienza slowUp, divenite anche voi un amico e condividete la vostra esperienza su [www.facebook.com/slowUp.ch](http://www.facebook.com/slowUp.ch)

# SvizzeraMobile

per le camminate, la bicicletta,  
la mountain bike, lo skating e la canoa



**Stampare la mappa gratuitamente**

© swisstopo

piu: [www.svizzeramobile.ch](http://www.svizzeramobile.ch)



Promozione Salute  
Svizzera



IL DISSETANTE NATURALE,  
FRESCO DAL RUBINETTO.  
[FONTESANRUBINETTO.CH](http://FONTESANRUBINETTO.CH)



## Animazione Migros e SportXX Migros

### Con Migros è più divertente



Anche quest'anno Migros garantisce intrattenimento e svago, mentre tutta la regione si mette in moto senza motori con slowUp: nella **zona Famigros** ci sono sedie a sdraio per gli adulti che vogliono rilassarsi, uno scivolo gigante e un gioco con il cestino della spesa per i più piccoli. Infine, per tutti ci sono le amate girandole da bicicletta. Chi lo desidera può

mettersi in posa in una borsa gigantesca di Migros per una foto ricordo e spedirla eventualmente come cartolina a quanti sono rimasti a casa. Così sì che la pausa è divertente!

Anche la zona **Generazione M** invita a fare una sosta. Al gioco dei pesci e del Per cento culturale si scoprono informazioni interessanti sulle promesse di Migros alla generazione di domani. Oltre alle preziose informazioni e ai posti in sedia a sdraio per fare il pieno di forze, ci sono anche fantastici premi immediati. Assolutamente da non perdere il concorso Generazione M con in palio come premio principale una gita in mongolfiera per 4 persone!



### Tutto impeccabile grazie a SportXX

Se lungo il percorso il mezzo usato dovesse perdere colpi, non c'è problema: i professionisti delle officine SportXX provvedono a rimettere in pista biciclette, rimorchi e pattini in linea. In più c'è anche una stazione con pompa ad aria per gonfiare le gomme a terra.

E non è tutto: nelle **officine SportXX** si trovano palloncini per giocare e la ruota della fortuna per vincere fantastici premi immediati. Per chi vuole essere attrezzato bene da subito: da SportXX si trovano biciclette, pattini in linea e tutto l'attrezzamento adatto. In oltre 50 filiali SportXX e 3 filiali Bike World by SportXX.

## Animazione Rivella

### Sportivamente con Rivella



Praticare sport è divertente e fa bene alla salute. Per questo motivo, Rivella sostiene SlowUp da diversi anni come sponsor principale nazionale, promuovendo in tal modo l'attività sportiva di famiglie e adolescenti. Vieni, porta con te amici, conoscenti e parenti. Goditi

una rinfrescante Rivella e partecipa alla nostra lotteria. Con un po' di fortuna vinci fantastici premi. Nella nostra stazione di foto puoi scattare una foto ricordo e inviarla come cartolina. Avanti - non vediamo l'ora della tua visita!

# Anche tu hai domande sul tema dell'energia?

Prisca, venditrice

BIASCA



Di quali ecoincentivi posso beneficiare se acquisto un veicolo efficiente?



Eros, selvicoltore

CAPRIASCA

Devo sostituire la caldaia a gasolio. Meglio la termopompa, il pellet oppure il gas?

Vanessa, imprenditrice

LOCARNO



Come posso risparmiare energia e costi nella mia azienda?



Samuele, installatore

BELLINZONA

Quali corsi di formazione continua in ambito energetico esistono in Ticino?

Non lasciare che i dubbi ti consumino tutta l'energia!



**Contattaci per una consulenza orientativa gratuita.**

L'Associazione TicinoEnergia sostiene in modo neutrale e senza scopo di lucro la politica energetica cantonale, operando negli ambiti efficienza energetica, energie rinnovabili e mobilità sostenibile.

**ticino \* energia**

T +41 (0)91 290 88 13  
info@ticinoenergia.ch

[www.ticinoenergia.ch](http://www.ticinoenergia.ch)

## Animazione slowUp

### Viaggio virtuale attraverso Suva-City 2.0

**suva**

Venite a farci visita alla Suva-City 2.0 a xy per farvi uno straordinario giro virtuale in bici o macchina. Potrete provare in prima persona i pericoli correlati al traffico stradale e capire perché è importante non perdere di vista gli altri utenti della strada. Occorre mettersi nei panni degli altri e guidare con prudenza per anticipare i pericoli. Partecipate numerosi! Tutti i partecipanti riceveranno un piccolo omaggio.

La Suva vi augura buon divertimento allo slowUp!

### ŠKODA partner di slowUp anche nel 2018



Viaggiare rilassati in biciletta o in e-bike, con i pattini inline e a piedi - questa è la ricetta di successo delle giornate di svago slowUp. ŠKODA sarà presente a 11 giornate gratuite slowUp con due stand lungo il percorso con svariate animazioni. Troverete il gioco "carica l'auto", dove dovrete dimostrare quanto veloce riuscite a riempire una ŠKODA OCTAVIA. Oltre a regali per i visitatori, si potranno vincere attrattivi premi con il concorso di pittura di ŠKODA e il disegno più bello verrà stampato sulla ŠKODA KODIAQ della Fondazione Theodora.

### Il mio vantaggio sulla salute con EGK-Cassa della salute

EGK – Cassa della salute è per la seconda volta a slowUp Ticino. Presso il suo stand potrete mettere alla prova il vostro naso con il concorso dei profumi e vincere un buono valido in Svizzera del valore di CHF 1000 per un viaggio ... e naturalmente richiedere una consulenza individuale e personale.

## Animazione partner regionali slowUp Ticino

### Segna il tuo Energoal! con TicinoEnergia

Spostarsi a piedi o in bicicletta fa bene alla salute e all'ambiente. Ecco perché l'Associazione TicinoEnergia è partner regionale di slowUp e anche il vostro partner per la sostenibilità. Vi aspettiamo a Locarno e Giubiasco con il divertente gioco per grandi e piccini Energoal! Attraverso un semplice calcio al pallone imparerete a calcolare quanta energia è necessaria per svolgere le principali attività quotidiane. Pronti a diventare "campioni di energia"?

### Taglio del nastro e apertura ufficiale a Bellinzona

Il percorso slowUp non ha un inizio ed una fine ed è possibile accedervi in qualsiasi punto, così come percorrere il tratto che più si gradisce. Importante è rispettare sempre il senso di marcia e ricordare che se si lascia il percorso non è più garantita la sicurezza e che il traffico motorizzato non sarà più proibito.

Tradizionalmente però l'organizzazione slowUp propone un momento formale di apertura del percorso. Una breve cerimonia alla quale intervengono pure le autorità comunali e cantonali. L'apertura ufficiale avrà luogo a Bellinzona in Piazza Governo. Dopo i discorsi delle autorità, alle 9.45 circa, vi sarà il taglio ufficiale del nastro puntualmente alle ore 10.00. Sono tutti benvenuti.

## Gustare le specialità regionali

Quest'anno allo slowUp Ticino potrete gustare presso alcuni punti di ristoro deliziosi menù con specialità e prodotti tipici della tradizione ticinese.



**Il piatto "slowAppetito":** i punti di ristoro con il marchio "slowAppetito" offriranno un menù regionale accompagnato da frutta/verdura e un bicchiere d'acqua naturale. Potrete così assaggiare un piatto regionale, equilibrato, stagionale e servito con acqua.

Il piatto slowAppetito è disponibile presso le seguenti soste:

- **Locarno (Piazza Grande):** risotto con luganiga (o salametti e formagella) con mela e acqua
- **Minusio:** polenta e gorgonzola, mela e bicchiere d'acqua
- **Tenero (Campo sportivo alle Brere):** minestrone e bicchiere d'acqua
- **Piano di Magadino:** polenta e luganighetta in umido con insalata e acqua



**Menu vegetariani:** i punti di ristoro indicati sulla cartina del percorso con il marchio "menu vegetariano" proporranno nella loro offerta anche un piatto vegetariano e/o vegano.

Il piatto vegetariano è disponibile presso le seguenti soste:

- **Locarno (Piazza Grande):** risotto con formagella, mela e acqua
- **Tenero (Campo sportivo alle Brere):** minestrone e bicchiere d'acqua
- **Piano di Magadino:** pane, formaggio, insalata ticinese mista con formaggino
- **S. Antonino (Migros):** Saltimbocca di Tofu Ticinese con gratin di patate e melanzane o Brie in crosta di sesamo su pappardelle ai porri e zafferano
- **Camorino:** gnocchi al pomodoro

## Soste agricole

### Un'ottima occasione per conoscere le aziende agricole



slowUp è inoltre un'ottima occasione per conoscere le aziende agricole situate sul Piano di Magadino. Le soste agricole sono segnate sulla cartina del percorso slowUp e oltre a proporre delle visite alle aziende agricole, offriranno deliziose degustazioni di prodotti locali genuini.

L'Unione Contadini Ticinesi (UCT) sarà presente nell'azienda Aerni (Piano di Magadino) con un punto di ristoro e delle bancarelle per promuovere il settore primario ticinese e le sue attività (Agriturismo, Agricoltore Ticinese, Marchio Ticino, ecc...). L'azienda agricola Ponzio proporrà una zona ristorazione, la possibilità di visitare l'azienda e svariate attività per grandi e piccini.

## Noleggio biciclette



Nel Villaggio in Piazza Grande a Locarno troverete il punto di noleggio biciclette ufficiale di slowUp. Sono proposte le confortabili countrybike e le e-bike in diverse grandezze di telaio; per i più piccoli sono a disposizione inoltre biciclette, rimorchi e tandem per bambini.



**Riservazione online su [rentabike.ch/slowUp](https://rentabike.ch/slowUp)**

### Prezzi in CHF

slowUp	Metà prezzo / AG	Tariffa normale
Countrybike	CHF 30.–	CHF 35.–
E-Bike	CHF 50.–	CHF 55.–
Countrybike con rimorchio bambino	CHF 47.50	CHF 52.50
E-Bike con rimorchio bambino	CHF 67.50	CHF 72.50
Family Cargo E-Bike	CHF 75.–	CHF 80.–

### Bambini

I bambini/ragazzi fino a 16 anni pagano CHF 17.50 per tutte le countrybike o biciclette per bambini

### Gratis

Caschi in prestito con sotto-casco igienico e seggiolino per bambini.

### Membri del club Famigros

Riduzione di CHF 5.– sulle tariffe normali (tutte le biciclette) nel villaggio in Piazza Grande a Locarno. Si prega di indicare il numero della carta Famigros al momento della riservazione, oppure presentare la carta sul posto.

### Osservazioni

Le biciclette riservate devono essere ritirate entro le ore 12.00, dopodiché la loro disponibilità non sarà più garantita

### Condizioni di annullamento

Annullamento online oppure via telefono fino a venerdì, ore 17.00 prima dello slowUp: gratis. In caso di annullamento tardivo o mancante i costi possono venire addebitati interamente.

### Altri punti di noleggio

- Stazione di Bellinzona: 051 227 62 44 (restituzione possibile presso le stazioni di Bellinzona o Locarno)
- Stazione di Locarno: 051 221 52 33 (restituzione possibile presso le stazioni di Bellinzona o Locarno)
- Stazione di Tenero: 091 730 96 62 (restituzione solo a Tenero)

# Ride from peaks to palms

ascona-locarno.bike



- 397 → Cardada Bike
- 398 → Alpe di Neggia Bike
- 399 → Alta Verzasca Bike

Ascona-Locarno is powered by  
**TRANSALPES**  
THE BIKE MANUFACTURER

Cardada

 **ASCONA  
LOCARNO**

# slowUp

Rete Tre RSI, media partner  
di **slowUp Ticino**,  
augura a tutti i partecipanti  
una giornata di mobilità... lenta!

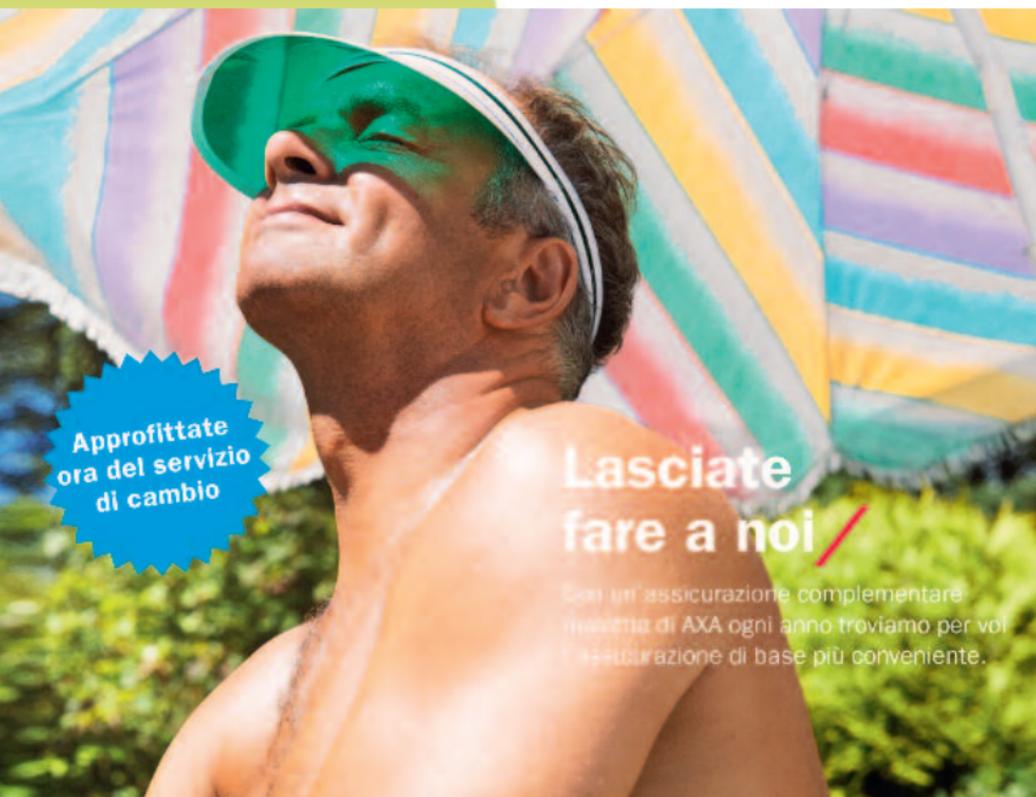
Relax e divertimento  
per tutta la famiglia!



Segui **slowUp** con Rete Tre

[rsi.ch/retetre](http://rsi.ch/retetre)  
[facebook.com/retetre](https://facebook.com/retetre)

**RSI RETE  
TRE**  
Radiotelevisione  
svizzera



Approfittate  
ora del servizio  
di cambio

Lasciate  
fare a noi /

Con un'assicurazione complementare  
invalida di AXA ogni anno troviamo per voi  
l'assicurazione di base più conveniente.

**Agenzia Generale Locarno e Valli /**

Telefono 091 756 84 84  
[locarno@axa.ch](mailto:locarno@axa.ch)





Foto Pino Brioschi, Bellinzona

# Il Ticino, il nostro fiume

**CCFT**

Consorzio Correzione  
Fiume Ticino

Avete delle vecchie videocassette da eliminare?...un vaso di fiori rotto?... o un lenzuolo che non usate più?

	COSA	TIPOLOGIA	DOVE		
	<b>Calze di nylon</b> 	tessili (se in buono stato) o rifiuti urbani	apposti contenitori, centro di raccolta comunale o raccolta comunale tramite sacco dei rifiuti		
	<b>Capsula Nespresso</b> 	alluminio	punti di vendita o centro di raccolta comunale		
	<b>Capsule per caffè in plastica</b>	rifiuti urbani	raccolta comunale tramite sacco dei rifiuti		
Lavandino	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	raccolta carcasse
Lenzuolo	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>	raccolta comunale tramite sacco dei rifiuti
Lettieria per animali domestici	<b>I</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>N</b>	raccolta comunale tramite sacco dei rifiuti
Libro	<b>O</b>	<b>P</b>	<b>Q</b>	<b>R</b>	raccolta comunale tramite sacco dei rifiuti
LP	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>U</b>	<b>V</b>	raccolta comunale
Lumini scaldavivande (senza cera)	<b>Z</b>				raccolta comunale
Vestiti usati (in cattivo stato)					raccolta comunale
Vetro					raccolta comunale
Vetro termico					raccolta comunale tramite sacco dei rifiuti o usato
Videocassetta		rifiuti urbani	raccolta comunale tramite sacco dei rifiuti		centro di raccolta comunale o discarica per materiale inerte
Videogioco					centro di raccolta comunale, associazioni caritative o scambio dell'usato
					raccolta comunale tramite sacco dei rifiuti

## ABC dei rifiuti

Venite a visitarci al nostro stand in Piazza Grande a Giubiasco oppure su [www.aziendarifiuti.ch](http://www.aziendarifiuti.ch)

acr, agire con rispetto.



## Benvenuti a Bellinzona

Questa manifestazione mi riporta per certi aspetti a un momento particolare della mia gioventù, il tempo delle famose (per quelli della mia generazione) domeniche senz'auto. Correva l'anno 1973. In quei giorni, da una certa ora sino al tardo pomeriggio, il traffico si fermava, le auto sparivano dalla vista! Sulle strade si sentivano allora echeggiare soltanto le grida di ragazzi, famiglie, gruppi di persone; vedevi schizzare palloni, improvvisare campi da tennis, racchette del volano. Pedoni, ciclisti, roller, si (ri)impadronivano dell'asfalto e dello spazio pubblico, sottraendoli al dominio delle macchine... e dei petrodollari. Pareva di tuffarsi in un'altra dimensione, sbarcare su un altro pianeta. Quelle immagini con il tempo si sono sbiadite e lo spirito frizzante che le animava è andato perso. Il traffico è aumentato a dismisura, la mobilità è mutata e, combinata con irresistibili novità tecnologiche, sta dettando a tutti nuovi ritmi, nuove abitudini. Scegliere con slowUp di passare una domenica senz'auto, divertendosi e gustando le bellezze paesaggistiche e culturali della nostra regione, riscoprendo magari anche un pezzo della nostra storia, ci riporta un po' allo spirito di quel tempo e noi con piacere ci facciamo prendere per mano. I motivi del successo di slowUp sono semplici quanto intriganti. La vita frenetica che ci accompagna (e ci governa) quotidianamente richiede ogni tanto di staccare la spina, di rallentare. E allora cosa c'è di meglio che una festa lunga 50 chilometri srotolata lungo uno scenario sontuoso tra Bellinzona e Locarno, attraverso il Piano di Magadino dai Castelli al Lago? A piedi, in bici, con i pattini a rotelle, possiamo riscoprire questo territorio, ma anche sentire il richiamo di una vita un po' diversa, forse più rispettosa di ritmi antichi, ma delle persone e delle cose (belle) che ci circondano. Quindi, buon divertimento a tutti e Viva slowUp!

Mario Branda, Sindaco

## Top events a Bellinzona (tradizionalmente ricorrenti)

29 gennaio-24 giugno	<b>Mostra "TU: Un percorso sulla diversità"</b> (Sala Arsenale di Castelgrande)
24 marzo-2 settembre	<b>Mostra "Burri, Fontana, Afro, Capogrossi: nuovi orizzonti nell'arte del dopoguerra"</b> (Villa dei Cedri)
14-15 aprile	<b>Japan Matsuri</b> - rassegna dedicata alla cultura giapponese (Espocentro)
22 aprile	<b>SlowUp Ticino</b> (Bellinzona-Locarno, Piazza Governo)
22 aprile	<b>Burgh in féra</b> - mostra-mercato a carattere popolare (Centro storico - data di riserva 29.04.2018)
6 maggio	<b>Eliminatoria Campionati Europei di Corsa d'orientamento "Gara Sprint"</b> (Centro Città e altri luoghi)
25 maggio-15 luglio	<b>Belliestate</b> - festival dello sport e del tempo libero / <b>Mondiali di calcio</b> (Nuovo Parco urbano)
26-27 maggio	<b>Spada nella Rocca</b> - rievocazione storica medievale (Castelgrande)
16-17 giugno	<b>Tour de Suisse (Gran finale)</b> (Centro Città e diversi altri luoghi)
21-23 giugno	<b>Bellinzona Blues Sessions</b> festival internazionale di musica blues (Piazza Governo)
3-18 luglio	<b>Montebello festival</b> - festival internazionale di musica da camera (castello di Montebello)
6-15 luglio	<b>Campionati svizzeri di tennis Juniores</b> (Centro tennis)
10-14 luglio	<b>Territori</b> - festival internazionale di teatro in spazi urbani (spazi pubblici e privati in città)
18 luglio	<b>Meeting internazionale di atletica GAB</b> - Galà dei castelli (Stadio comunale)
27-29 luglio	<b>Castle on air</b> festival estivo di musica e teatro-cabaret internazionale (Castelgrande)
1 agosto	<b>Festa nazionale del 1° Agosto</b> (Piazza del Sole)
3-4 agosto	<b>Bellinzona Beatles Days</b> festival internazionale dedicato alla musica dei Beatles e alla cultura degli Anni '60/'70 (Piazza del Sole)
25 agosto - 2 settembre	<b>Campionati internazionali di canyoning</b> (Diversi luoghi)
30-31 agosto - 1-2 settembre	<b>Perbacco!</b> - festa della vendemmia (Centro storico, Piazza del Sole)
9 settembre	<b>Sportissima</b> - festa cantonale dello sport (Parco urbano, Piscina comunale)
13-16 settembre	<b>Babel festival</b> - festival internazionale di letteratura e traduzione (Teatro sociale, ecc.)

### Informazioni:

**Ufficio cultura ed eventi della  
Città di Bellinzona**

Palazzo Civico 2 | 6500 Bellinzona  
tel. +41 91 821 85 21  
cultura@bellinzona.ch

## slowUp Village-Bellinzona Piazza Governo

### Organizzatori

slowUp e Città di Bellinzona

### Ristorazione

zona pranzo  
buvette

### Infrastrutture

WC e WC disabili (Toitoi)  
posteggi

### Servizi

Rent a bike (stazione)

### Espositori

ŠKODA, Axa Winterthur, Dipartimento del territorio, Dipartimento delle Istituzioni, Strade sicure in collaborazione con la Polizia cantonale, Lega cancro, Federazione Rugby Ticino

### Attività e intrattenimenti

intrattenimento per bambini  
animazioni e musica  
stand espositor

### Da non mancare:

- ore 9.30: saluto delle autorità cittadine e cantonali
- ore 10.00: apertura ufficiale e taglio simbolico del nastro

### Inoltre:

- Pranzo con gustosi gnocchi al ragu preparati dai cuochi dell'AC Bellinzona
- ŠKODA: il simpatico gioco "carica l'auto" nel minor tempo possibile
- Dipartimento del territorio: pannelli informativi "rete cantonale ciclopiste Ticino"
- Lega cancro: percorso didattico
- Federazione Rugby Ticino: gioco e divertimento con la palla ovale, corsi tutto l'anno dai 2 ai 6 anni
- Strade sicure, in collaborazione con la Polizia cantonale, propone un'attività ludica



e di agilità con le biciclette, dove i bambini potranno acquisire maggior destrezza e sicurezza con i loro mezzi. Personale esperto sarà a disposizione di grandi e piccini per fornire consigli di prevenzione.

- palco con esibizioni

## slowUp stop-Bellinzona Stand di tiro

### Organizzatori

slowUp

### Attività e intrattenimenti

giochi per bambini e animazioni

### Ristorazione

punto di rifornimento Rivella

### Infrastrutture

WC (Toitoi)

### Da non mancare:

- Il villaggio di Rivella con giochi, attrazioni, sorprese e concorso a premi

# Trasporto Pubblico del Bellinzonese

## Vivi la città senz'auto!



In collaborazione con



Trasporto Pubblico del Bellinzonese

[www.autopostale.ch](http://www.autopostale.ch)



**AutoPostale**  
La classe gialla.



## slowUp stop-Giubiasco Piazza Grande

### Organizzatori

VC Bellinzona, Comune di Bellinzona

### Ristorazione

zona pranzo  
piatto slowAppetito  
menu vegetariano

### Servizi

Officine SportXX  
samaritani

### Espositori

TicinoEnergia, StarTi bar analcolico,  
Azienda Cantonale dei Rifiuti (ACR)

### Attività e intrattenimenti

giochi per bambini  
animazioni e truccabimbi  
musica e stand espositori

### Infrastrutture

WC e WC disabili (Toitoi)

### Da non mancare:

- zona pranzo con buvette
- i professionisti delle officine SportXX che rimettono in pista mountain bike, biciclette, rimorchi e pattini in linea con piccole riparazioni
- stand TicinoEnergia: gioco EnerGoal, informazioni e concorso
- stand informativo Azienda Cantonale dei Rifiuti
- bar analcolico StarTi: gustosi cocktail di frutta analcolici, informazioni e prevenzione alcol e dipendenze

## slowUp stop-Camorino Campo sportivo

### Organizzatori

MTB Boboteam

### Attività e intrattenimenti

animazioni e giochi della ludoteca  
lezioni e percorsi di MTB

### Ristorazione

zona colazione  
zona pranzo e buvette

### Infrastrutture

WC (Toitoi)

### Da non mancare:

- il gustoso menù preparato dai cuochi del MTB Boboteam
- lezioni e percorsi di mountain-bike per tutti con piccoli ostacoli e salti
- menu vegetariano: gnocchi al pomodoro



# LIDO LOCARNO

**Divertimento,  
sport, benessere  
e relax per tutta  
la famiglia!**



Lido Locarno  
Via Respini 11 - CP 545  
6601 Locarno

[info@lidolocarno.ch](mailto:info@lidolocarno.ch)  
[www.lidolocarno.ch](http://www.lidolocarno.ch)  
Telefono 091 759 90 00

## slowUp stop-S. Antonino Centro Migros

### Organizzatori

Migros, slowUp

### Infrastrutture

WC e WC disabili  
posteggi

### Servizi

Officine SportXX  
samaritani

### Ristorazione

zona pranzo  
menu vegetariano

### Attività e intrattenimenti

zona Famigros, giochi per bambini,  
musica dal vivo, test e-bike con  
SportXX, esibizione Parkour

### Da non mancare:

- zona Famigros: giochi e divertimento per tutta la famiglia
- i professionisti delle officine SportXX che rimettono in pista mountain bike, biciclette, rimorchi e pattini in linea con piccole riparazioni.
- Kevin Delcò si esibisce con la sua Scuola di Parkour tra le ore 11:00 e le ore 14:00

## slowUp stop - S. Antonino Azienda agricola Ponzio

### Organizzatori

Azienda Agricola Ponzio  
Sci Club S. Antonino

### Infrastrutture

WC (toi toi)  
WC (toi toi) per disabili

### Servizi

Officine SportXX  
samaritani

### Ristorazione

zona pranzo  
menu vegetariano  
specialità nostrane

### Attività e intrattenimenti

giochi per bambini  
mercato dell' Artigianato  
animazioni  
visita dell'azienda

### Da non mancare:

- Possibilità di vedere/toccare i diversi animali della fattoria (mucche, maiali, capre, conigli, galline, oche, pavoni, anatre, asini, pony e il famoso toro King Man).



**S. Antonino** comune sostenitore di slowUp Ticino

**T**  **11** **SPORT**  
**ARENA**

**www.t11sportarena.ch**



15TH ANNIVERSARY

Ogni **15** del mese  
Les jeux sont faits!



tel. +41(0)91 756 30 30 | [www.casinolocarno.ch](http://www.casinolocarno.ch)

## slowUp stop-Gudo Campo sportivo

### Organizzatori

AC Audax Gudo

### Infrastrutture

WC

### Servizi

samaritani

### Espositori

Servizio di promozione e valutazione sanitaria / DSS, Lega polmonare

### Attività e intrattenimenti

Cantone Ticino DSS: bar dell'acqua, tappeti elastici, merenda sana, punto Info Salute

### Ristorazione

zona pranzo con capannone riscaldato  
piatto slowAppetito

### Da non mancare:

- il gustoso menu e il piatto slowAppetito (mix di formaggi nostrani con patate e mela) preparati dai cuochi dell'Audax Gudo, mentre i bimbi possono intrattenersi con giochi
- il punto d'incontro per le famiglie organizzato dal Dipartimento della sanità e della socialità. Tappeti elastici per bambini, una merenda sana con frutta e acqua e informazioni e materiali utili sull'alimentazione e il movimento
- Dispensario per le malattie polmonari e tubercolosi: spirometria gratuita e consulenza per malattie respiratorie



## slowUp stop-Gudo Ponte di Gudo

### Organizzatori

slowUp

### Infrastrutture

WC (Toitoi)

### Attività e intrattenimenti

Migros: zona Generazione M

### Da non mancare:

- zona Generazione M: percorso dedicato alla sostenibilità dove si possono vincere fantastici premi



**TRATTORIA GUESE *dal 1917***

visita il sito: [www.trattoriaguese.ch](http://www.trattoriaguese.ch)

**Domenica 22 aprile**

### Polenta

Alla griglia: Roast beef, costine e arrosticini (gradita la prenotazione) e tartare.

Wine bar, birre artigianali locali

Via alla Chiesa 26, 6515 GUDO 091/ 840 97 70, Lunedì riposo

# SEMPRE AGGIORNATI

NEWS E NOTIFICHE PUSH

scarica la app



Disponibile su

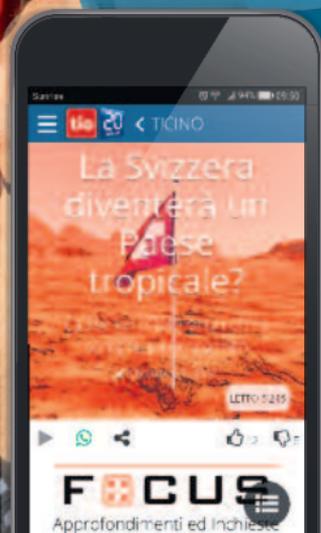
App Store



Disponibile su

Google play

**tio**



Approfittate  
ora del servizio  
di cambio

## Lasciate fare a noi

Con un'assicurazione complementare  
aggiuntiva di AXA ogni anno troviamo per voi  
l'assicurazione di base più conveniente.

**Agenzia Generale Bellinzona e Valli** /

Tелефоно 091 822 60 60  
bellinzona@axa.ch



## slowUp stop-Piano di Magadino Az. agricola Aerni

### Organizzatori

Unione Contadini Ticinese (UCT)

### Ristorazione

piatto slowAppetito

menu vegetariano

### Infrastrutture

WC (Toitoi), WC disabili (Toitoi)

### Attività e intrattenimenti

giochi per bambini e animazioni

visita all'azienda agricola

bancarelle UCT

### Servizi

Officine SportXX

samaritani

### Da non mancare:

- il gustoso menù "specialità regionale" preparato con prodotti locali genuini
- bancarelle con prodotti nostrani e informazioni didattiche per promuovere il settore primario ticinese e le sue attività
- i professionisti delle officine SportXX che rimettono in pista mountain bike, biciclette, rimorchi e pattini in linea con piccole riparazioni



L'Azienda agricola Aerni aprirà le sue porte ai partecipanti di slowUp: sarà possibile visitare l'azienda e i suoi animali.



## slowUp stop-Piano di Magadino Via alle Gerre

### Organizzatori

slowUp

### Ristorazione

punto di rifornimento Rivella

## slowUp stop-Gerra Piano Piazza del Centro

### Organizzatori

Carnevale Sciafatt e Gatt, Ludoteca,  
Gruppo Giovani

### Ristorazione

zona pranzo, banco del dolce e buvette

### Attività e intrattenimenti

giochi per bambini, animazioni

musica live

### Servizi

samaritani

punto di ricarica e-bike

### Infrastrutture

WC (Toitoi)

### Da non mancare:

- pranzo con i gustosi maccheroni al ragù o al sugo (vegetariano) preparati dai cuochi del Carnevale Sciafatt e Gatt e giochi della Ludoteca



**Cugnasco-Gerra comune sostenitore di slowUp Ticino**

**Bellinzone  
e Alto Ticino**  
4 authentic living



# Enjoy sport and nature

[www.bellinzone-altoticino.ch/mtb](http://www.bellinzone-altoticino.ch/mtb)



## slowUp stop-Tenero Campo sportivo alle Brere

### Organizzatori

AC Tenero-Contra

### Attività e intrattenimenti

giochi per bambini, animazioni

### Servizi

Rent a bike (stazione)

### Ristorazione

zona pranzo

piatto slowAppetito

menu vegetariano

### Infrastrutture

WC e WC disabili (toittoi)

### Da non mancare:

- la fornitissima griglia e il piatto slowAppetito preparato dai cuochi dell'AC Tenero-Contra, mentre i bimbi possono intrattenersi con diversi giochi sul campo



## slowUp stop-Minusio centro sportivo Mappo

### Organizzatori

Associazione sportiva Minusio

Associazione Ticinese Amici della Ferrovia

### Servizi

samaritani

### Infrastrutture

WC e WC disabili

### Attività e intrattenimenti

animazioni sul campo sportivo

miniferrovia per grandi e piccini

(a 100 m), porte aperte della sede

### Ristorazione

zona pranzo

piatto slowAppetito

### Da non mancare:

- Un giro sulla miniferrovia per grandi e piccini e una visita alla sede dell'Associazione Ticinese Amici della Ferrovia (a 100 m)





Una grande festa all'insegna della mobilità lenta. Ce la regala anche quest'anno Slow Up, evento che di edizione in edizione conosce un successo in continua crescita. Da Piazza Grande a Locarno fino a Piazza Governo a Bellinzona, sulle strade rigorosamente chiuse al traffico motorizzato, ci si potrà sbizzarrire in sella alle biciclette, usando i pattini, i monopattini, gli skater o, più semplicemente, camminando in tutta tranquillità. Un percorso lungo il quale si potranno ammirare le incantevoli zone lacustri del Locarnese, attraversare gli ampi spazi del Piano di Magadino fino ad arrivare ai variegati paesaggi del Bellinzonese e raggiungere i suggestivi castelli che dominano la capitale.

Una giornata di svago per tutti che puntualmente coinvolge un'ampissima fetta di popolazione, in modo particolare le famiglie. La formula di Slow Up è infatti molto azzeccata poiché consente a chiunque di muoversi con la massima libertà e secondo i propri ritmi, dato che la manifestazione non è una competizione. I numerosi punti di animazione, divertimento e ristoro dislocati lungo il percorso contribuiscono ad accrescere la socializzazione fra i partecipanti, coinvolgendoli piacevolmente in questa kermesse all'aria aperta dove, almeno per un giorno, la frenesia quotidiana viene spazzata via dalla non sempre evidente possibilità di impiegare il proprio tempo libero in maniera piacevole, salutare e rilassante. Grazie Slow Up per l'opportunità che ci dai di staccare dalla routine e... riprendere fiato.

**Ing. Alain Scherrer, Sindaco di Locarno**

## Eventi nel Locarnese

22 aprile	<b>SlowUp Ticino</b> Locarno-Bellinzona
22 aprile – 10 giugno	Sapori Ticino
27 – 29 aprile	Food Truck Festival (Locarno)
10 maggio	Fragole in Piazza (Locarno)
11 maggio	Ascona Jazz Night (Ascona)
11 – 13 maggio	Brocante (Locarno)
12, 19 e 26 maggio	Festival Leoncavallo (Brissago)
18 – 21 maggio	Festival Artisti di Strada Ascona
1 giugno	Ascona, Bikers & Friends
2 giugno	Notte Bianca (Locarno)
20 giugno	Ennio Morricone The 60 years of Music Tour (Locarno)
21 – 30 giugno	JazzAscona (Ascona)
5 – 7 luglio	Luci e Ombre (Locarno/Muralto)
6 – 20 luglio	Festival Organistico (Magadino)
6 luglio – 3 agosto	Vallemaggia Magic Blues
13 – 15 luglio	Polo Cup Ascona
13 – 21 luglio	Moon and Stars (Locarno)
19 – 22 luglio	Longines CSI Ascona
1–11 agosto	71° Locarno Festival (Locarno)
4 agosto	Verzasca Country Festival (Sonogno)
1 – 2 settembre	Triathlon Locarno
6 settembre – 15 ottobre	Settimane Musicali di Ascona (Ascona/Locarno)
11 settembre – 21 ottobre	Autunno Gastronomico Lago Maggiore e Valli
6 e 13 ottobre	Festa delle Castagne e Sagra d'Autunno (Ascona)
13 – 14 ottobre	Ascona-Locarno Run
22 nov. 2018 – 6 gen. 2019	Locarno on Ice

**Informazioni:** [ascona-locarno.com/events](http://ascona-locarno.com/events)

## slowUp Village-Locarno Piazza Grande

### Organizzatori

Organizzazione turistica Lago Maggiore e Valli, Città di Locarno, Società Pallacanestro Muraltese (ristorazione), slowUp

### Ristorazione

zona pranzo  
piatto slowAppetito  
menu vegetariano

### Infrastrutture

WC e WC disabili (Toitoi)

### Servizi

garage SportXX, Rent a bike  
samaritani

### Espositori

Rivella, SportXX, SuvaLiv, ŠKODA, EGK, TicinoEnergia, Rent a Bike, Dipartimento del territorio, Rete Tre, Tio, Axa Winterthur, Amplifon SA, Lido Locarno, Foto Garbani, Federazione Golf Ticino, Parkinson Svizzera, Pedibus Associazione Traffico Ambiente

### Attività e intrattenimenti

intrattenimento per bambini  
giochi e castello gonfiabile  
concorsi e gadget  
prove sportive  
stand espositori  
promozione associazioni

### Da non mancare:

- il gustoso menù preparato dalla Società Pallacanestro Muraltese con la proposta del piatto slowAppetito: risotto, luganiga, formagella, salametti.
- villaggio Rivella: castello gonfiabile, giochi, concorso a premi e attrazioni
- i professionisti delle officine SportXX che rimettono in pista mountain bike, biciclette, rimorchi e pattini in linea con piccole riparazioni
- Viaggio virtuale attraverso Suva-City 2.0
- stand ŠKODA: il simpatico gioco "carica l'auto" nel minor tempo possibile e concorso di pittura per i più giovani
- Rent a Bike: il punto di noleggio biciclette ed e-bike ufficiale di slowUp
- stand EGK: mettete alla prova il vostro naso con il concorso dei profumi e vincete un buono del valore di CHF 4000 per una e-bike
- stand TicinoEnergia: cerchiamo i veri "campioni di energia"! Venite a fare un Energoal! al nostro stand
- Dipartimento del territorio: pannelli informativi "rete cantonale ciclopiste Locarno e Valle Maggia"
- stand RSI Rete Tre: giochi e concorsi e un'originale tratta con il Risciò di Rete Tre
- stand Amplifon: test gratuito dell'udito
- Arcobaleno: il punto vendita mobile per una consulenza su misura, offerte esclusive, simpatico gadget e un ricco concorso a premi
- Federazione Ticinese Golf: introduzione pratica al golf
- Federazione Rugby Ticino: gioco e divertimento con la palla ovale, tutto l'anno, dai 2 ai 6 anni
- Pedibus ATA: create la vostra spilla personalizzata e partecipate al concorso a premi!



**Locarno** comune sostenitore di slowUp Ticino

## Concorso: Sei tu il più grande #slowUpFan?

#SLOWUPFAN

Posta la tua fotografia preferita con #slowUpFan e vinci un weekend slowUp, delle carte regalo offerte da Migros e SportXX, una fornitura annuale di Rivella e diversi altri premi!

Funziona così:

- Posta una tua foto sulla pagina di slowUp su Facebook o Instagram
- Aggiungi alla tua foto #slowUpFan e #slowUp
- Segui o metti un mi piace a @slowUp.ch
- Motiva perché proprio tu sei il più grande Fan di slowUp!



## Le vostre riviste

Ogni avvenimento d'attualità documentato fotograficamente, il passato ricordato con le immagini più belle e significative. Cronaca, economia, rievocazioni, aneddoti, tutto sulla vita del Locarnese e del Bellinzonese.

### Info

Tel. 091 751 63 36  
Fax 091 752 10 26  
larivista@editore.ch  
info@laturrita.ch  
www.editore.ch



## L'Unione Contadini Ticinesi si presenta



### L'Unione Contadini Ticinesi (UCT)

L'UCT rappresenta il settore primario ticinese e funge da interlocutore tra i diversi partner socio-economici e politici, impegnandosi in un lavoro costante per l'agricoltura e il ceto agricolo ticinesi e dialogando costantemente con i cittadini per far conoscere la realtà agricola. A questo scopo si occupa di molteplici attività e servizi: agriturismo, Agricoltore Ticinese, Visita delle stalle, Marchio Ticino, Scuola in fattoria, Agriviva, Brunch del 1° agosto, fiduciaria e stime, cassa malati Agrisano e molto ancora ([www.agriticino.ch](http://www.agriticino.ch)).



### Centro di Competenze Agriturismo Ticino

L'UCT gestisce il Centro di Competenze Agriturismo Ticino ([www.agriturismo.ch](http://www.agriturismo.ch)), a cui partecipano ca. 80 aziende agricole ubicate su tutto il territorio cantonale. Una vacanza in un agriturismo è il miglior modo per assaggiare cibi naturali e prodotti genuini della famiglia contadina, avere molteplici opportunità di pernottamento e apprezzare la parte didattica e culturale proposta dalle aziende.



### Settimanale Agricoltore Ticinese (AT)

L'AT è l'organo di stampa dell'UCT e viene pubblicato ogni venerdì. La redazione cura la pubblicazione in modo da soddisfare le esigenze economiche, tecniche e scientifiche dell'associazione, dei membri e degli abbonati. L'AT si occupa della divulgazione di informazioni strettamente legate alla realtà contadina e si prefigge di elevare il primario a una più fattiva e sentita solidarietà sociale.



### Marchio Ticino

Il Marchio Ticino è un importante elemento di comunicazione dell'UCT per permettere agli agricoltori e ai loro prodotti di trasmettere la garanzia della loro origine e genuinità verso i consumatori. E' un valore aggiunto per lo sviluppo della nostra regione ed è garante della "ticinesità" dei prodotti. Produttori e prodotti contrassegnati con il Marchio Ticino si possono trovare su [www.marchioticino.ch](http://www.marchioticino.ch).

### Presenza durante slowUp

slowUp è un'eccellente occasione per conoscere da vicino le aziende agricole ticinesi! L'UCT sarà presente presso l'azienda di Robert Aerni con un punto di ristoro con specialità genuine locali, delle bancarelle con prodotti nostrani e informazioni didattiche per promuovere il settore primario ticinese, i suoi partner, le sue attività e i suoi servizi. Come ospiti del punto di ristoro ci saranno anche importanti attori della filiera agroalimentare ticinese (Reort, OrTi, Società ticinese di Apicoltura, BIO Ticino, Glati, ecc.). L'UCT promuove anche l'azienda agricola, Ponzio a S. Antonino che aprirà le porte della propria azienda offrendo degustazioni e/o ristoro e attività ricreative.



## La sicurezza è importante: alcuni consigli

### Non siete soli sul percorso, alcuni consigli

Soprattutto in caso di forte affluenza (lo scorso anno furono 35'000 i partecipanti) è importante ricordarsi alcune semplici regole al fine di godere al meglio della giornata:

- non abbiate fretta, godetevi l'ambiente, la **velocità consigliata per i ciclisti è di 10-20 km/ora**
- rispettate assolutamente la **direzione di marcia definita**, il circolare in contromano può essere molto pericoloso, in particolare per i bimbi (vostri e degli altri!)
- **circolate a destra** e lasciate passare partecipanti più rapidi a sinistra
- se vi fermate lungo il percorso **non lasciate la bicicletta sul tracciato**

### Divieto di transito per i veicoli a motore

Dalle ore 10.00 alle ore 17.00 è assolutamente vietato l'accesso al percorso dei veicoli a motori. I contravventori non solo saranno multati, ma mettono in serio pericolo l'incolumità dei partecipanti. Al fine di garantire la massima sicurezza nel corso dell'evento il percorso sarà gestito da oltre 180 militi della protezione civile, da personale di sicurezza privato e dalle polizie comunali e cantonali. Come lo scorso anno anche nel 2018 vi saranno sul percorso le pattuglie della polizia cantonale ... in bicicletta!



## Una diagnosi, tante domande In cammino con il Parkinson

Il mal di testa improvviso nel bel mezzo di un movimento è solo uno dei tanti sintomi del Parkinson. Sapere aiuta, affinché non si «frazzini» la casa lontana a girare per il verso giusto.

Telefono 091 755 1203, [info@parkinson.ch](mailto:info@parkinson.ch)  
[www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch), CCP 80-7856-2

 **Parkinson**  
adesso tu sei un esperto





## UNO DEI MAGGIORI SPONSOR PER LO SPORT SVIZZERO.

Chi dice sport, dice Rivella. Dal più famoso sportivo legionario all'evento di punta di livello internazionale, Rivella si impegna con corpo e anima per lo sport. La nostra partnership ormai decennale con le maggiori associazioni sportive nazionali sottolinea questo nostro impegno. rivella.it



COMITATO OLIMPICO  
SVEVICO  
SVEVICO



MISSKI ASSOCIATI PARTNER



Approfitta  
anche del servizio  
bici completo  
nelle nostre filiali  
(fr. 89.90)

# LA TUA SOSTA AI BOX DURANTE LO SLOWUP

## Servizio di riparazione gratuito SportXX.

Approfitta del nostro servizio di riparazione gratuito durante lo slowUp. Viene fatturato solamente il materiale utilizzato. Buon divertimento.



«Affinché durante la gita in famiglia vada tutto liscio: ripariamo biciclette, pattini in linea e rimorchi per biciclette.»

Prendiamo il divertimento sul serio.