

montagna del Canton Ticino, da qui partono numerose escursioni a piedi o in bicicletta in uno stupendo paesaggio alpino con magnifici boschi e rarità a livello di flora e fauna.

Nel video, dopo essermi recata in bicicletta verso lo specchio d'acqua di Cadagno, ho proseguito a piedi fino alla vista del laghetto Tom, con la sua particolare forma a cuore. Lasciato questo paradiso montagnoso sono andata nell'area verde Audan, l'ultimo residuo della vecchia pianura alluvionale sulla quale, prima che venissero realizzate le arginature, il Ticino usciva liberamente al momento delle piene. Questo oasi naturale ospita la pesca sportiva da quarantacinque anni, i campi da tennis, inaugurati dall'Associazione

Tennistica Ambrì-Piotta nel 1989 e la palestra di arrampicata costruita dalla Sat Ritom nel

La parte dedicata ai pesi l'ho girata presso il Fitness la Fenice ad Ambri, si trova nella zona delle scuole, vicino alla palestra polisportiva, la piscina e i campi sportivi. L'associazione che ha creato questa palestra nel 2011 e che la gestisce, si chiama Fenice ed è composta da un gruppo di ex fruitori della palestra Coco's Gym di Airolo, i quali non si sono arresi dopo la chiusura di questo unico centro della regione. La struttura offre una sala pesi, sala spinning, sala TRX, palestra e vengono organizzati numerosi corsi di diverse discipline.

Ambri-Piotta, dove si svolgono anche altre attività sportive come ad esempio la partenza della Grandfondo San Gottardo, un trittico di passi (Gottardo, Furka e Novena) in bici da corsa, sono andata ad Airolo-Pesciüm per un gustarmi alcune discese in MTB sui nuovi percorsi inaugurati durante l'estate: "Pascolo e Pineta Bike".

E voilà, il giro all'interno del filmato è finito, l'estate è passata e io sono in piena preparazione per l'importante stagione alle porte. Il mio inverno sarà in giro per il mondo a gareggiare ma quando sarò a casa, ne approfitterò per fare qualche attività sportiva sempre a due passi da casa...

www.deborahscanzio.com SHOPSagl ADEMPINO, Via al Mulino 2, www.camishop.ch attrezzature, abbigliamento tecnico e personalizzato

36-37Ospiti2Scanzio.indd 37 20.10.2017 07:00:12