

In questi ultimi giorni di luglio (e fino a metà agosto) siamo impegnate nel nostro terzo (secondo per Laura) raduno in quota. Tre settimane di intensi allenamenti, sotto l'occhio vigile di maestro Pietro, per preparare al meglio i campionati del mondo (purtroppo solo per Marie) e la fine di stagione. Oggi sono stati resi noti i criteri di selezione per i prossimi Giochi Olimpici (dobbiamo ancora leggere attentamente tutte le postille), ma potremmo già effettuare un tentativo prima della fine della stagione.

Siamo alloggiate all'Ospizio Bernina (dove tra l'altro si mangia benissimo) a 2'309 m s.l.m., e ci alleniamo a St.Moritz, Samedan o Livigno. In questi primi giorni ci stiamo ancora abituando alla quota, e stiamo svolgendo principalmente allenamenti lunghi (20km) e lenti. Dalla seconda settimana potremo poi iniziare a lavorare più intensamente aumentando i ritmi.