

Oggi primo giorno di vero allenamento: 5km di riscaldamento (già a meno di 6' al km) e 6km con variazioni di ritmo, 1km veloce e 1km di recupero. Tutti i km veloci sotto i 5', l'ultimo mille in 4'42". Sembra che la gambetta inizi a svegliarsi. La meteo è tornata ad essere grigia, piovigginosa e non caldissima. Ad Osaka la situazione era di mooolto peggiore rispetto a qui. Affaire à suivre.

Nel pomeriggio prima occhiata al percorso di gara in centro città. Venti minuti di metropolitana ed ecco raggiunto il centro. Un centro strano... piccole casette di due piani si alternano a grandi palazzi. Per il resto tutto rego, da centro città: tanta gente in giro, tante auto, tanto caos e un buon spüzz.

In serata allenamento serale annullato, mi è già bastata la camminata di due ore in città. Cena e benvenuto ai nuovi arrivati nel team: the president, Irene ed Andrea. La presenza latina si farà sentire a Daegu: quasi la metà degli svizzeri presenti è infatti di lingua francese o italiana :O)

buona notte
by Marie