

Purtroppo ieri sera la gara di Irene non è andata come tutti speravamo. Qualifiche pasticciate da parte degli adetti SEIKO con problemi di trasmissione dati e una gran confusione. Peccato per Irene, ma sarà questa sicuramente un'esperienza che le permetterà di crescere ancora. E' dalle gare che non vanno bene che si traggono i maggiori insegnamenti.

Stamattina in centro città prima gara di marcia, la 20km maschile. Vittoria e riconferma del titolo per il russo Borchin davanti al compatriota Kanaychin e al colombiano Lòpez. Medaglia di legno per il cinese, favoritissimo della vigilia, Zhen Wang (vincitore a Lugano nel mese di marzo). Molto bravo, nono, un Alex Schwazer ritrovato. Squalificato poco dopo la metà gara Rubino, andato in fuga con il giapponese Suzuki, poi ottavo.  
Clicca [qui](#) per la classifica.

Allenamentino serale per "far girar la gamba" :O)

Sconfitta clamorosa per Bolt sui 100m... battuto da lui stesso.

Programma per domani:

sveglia 6h15

colazione 6h30

allenamentino per tenersi in caldo 9h00

pranzo 12h30

riposino nel pomeriggio e teorica conferenza stampa allo stadio verso sera (??)

by Marie