

Decimo giorno coreano, oramai manca davvero poco all'appuntamento mondiale. Anche oggi sveglia all'alba (domani però sveglia più tardi), colazione e passeggiata pre-allenamento/stimola digestione in giro per il villaggio. Alle 7h15 molti atleti sono già al campo ad allenarsi (spesso abbiamo visto i giamaicani allenarsi così presto).

Manie: gli atleti anglosassoni hanno la mania dei bagni nell'acqua gelata.

Stamattina niente nuvole ma un bel cielo blu con un grande sole che per la prima volta da quando siamo qui inizia a far salire le temperature, umidità sempre alle stelle. Ultimo allenamento con prove di ritmo gara, una sudata pazzesca.

Nel pomeriggio cambio tinteggiatura unghie... per scaramanzia ho fatto sparire la bandiera rossocrociata per lasciare il posto a quella rossoblu, speriamo porti bene.

Tardo pomeriggio allo stadio per la conferenza stampa... in mezzora volevamo liquidare la pendenza, ma chiacchiera e chiacchiera, vai di qui e vai di là siamo rientrati al villaggio solo alle 20h30.

by Marie