**Sabato 2 marzo:**
Il test Conconi conferma che la strada seguita in queste tre settimane è quella giusta. Mancano solo due settimane all'appuntamento di Lugano, non ci restano che dieci giorni di allenamenti impegnativi a casa e poi ci siamo.
Finalmente si torna a casa!

**Venerdì 1° marzo:**
Ultimo giorno prima del test Conconi, quindi giorno di "riposo attivo". Si marcia a buon ritmo con la tecnica con l'obiettivo di scaricare i lavori degli ultimi giorni. Oggi giornata grigia con un po' di pioggerella. I bagagli sono quasi pronti ;O)

**Giovedì 28 febbraio:**
Ormai manca pochissimo. Stiamo quasi per iniziare a preparare le valigie per il ritorno.
Altra giornata impegnativa... meno dal punto di vista chilometrico. La mattina sulla ciclabile ci diamo su dei 1'000m. Il pomeriggio, sempre sulla ciclabile, lavoriamo su un frazionato di 5km. La gambetta gira. Manca solo la conferma data dal test Conconi che rifaremo sabato mattina prima di partire.
Altra bella giornata, altro pomeriggio passato a bordo piscina a rilassarsi al sole.

**Mercoledì 27 febbraio:**
Altra bella giornata, altri due ottimi allenamenti. Oggi doppia seduta impegnativa, riuscite ambedue alla grande :O)
Con l'auto del capo in officina stamane abbiamo dovuto utlizzare la piccola C2 sensodrive (automatica, per i mongolini stando al capo). Appena saliti in auto il capo la chiama... la sventura. E lei risponde. Per la serie... ma non ti ha mai dato problemi? No perché si sa che le automatiche con l'elettronica sono delicate. Detto fatto. Pronti partenza via, i primi dieci chilometri ce li siam fatte da sole. L'allenatore non riusciva a far ripartire l'auto. Tutt'ora lui si dichiara innocente. L'auto è poi ripartita grazie all'aiuto di un buon uomo e del garagista di fiducia :O)
2x10km al mattino (doveva essere una 20km) e 5+5 medio nel pomeriggio

**Martedì 26 febbraio:**
Siamo agli sgoccioli. Dopo una giornata di "riposo attivo" rieccoci a lavorare. 8km di riscaldamento e 6x2km. Altro allenamento ben riuscito.
E' tornato a splendere anche il sole, e ne approfittiamo per riposare a bordo piscina.
Solito allenamentino di recupero a fine giornata.

**Lunedì 25 febbraio:**
Giornata dedicata al recupero mentale: "marciare" senza pensare alla marcia, niente tecnica, cronometro, cardiofrequenzimetro.
Seduta del pomeriggio con parte finale dedicata alla tecnica.
Meteo pazzerella... pioggio ghiacciata, sprazzi di sole, forte vento, temperatura che non ha superato i 5 gradi.

**Domenica 24 febbraio:**

Pioggia schivata anche oggi... giusto qualche pozzanghera.
Menu della giornata 25km a ritmo medio. Buona la partenza, ma poi, complice la fatica, soprattutto mentale, che stiamo accumulando, fine in calando.

**Sabato 23 febbraio:**
Uno dei migliori allenamenti, nelle peggiori condizioni. Tre gradi, tre, pioggia battente e vento. Inizialmente, viste le pessime condizioni meteorologiche, l'idea era di modificare il programma. Abbiamo deciso di provare comunque quello che prevedeva il menu. Soprattutto per metterci alla prova psicologicamente. Detto fatto, ne è uscito un gran bell'allenamento.
Pomeriggio di recupero sotto le coperte, e una seduta serale in palestra, con tanto streching ed esercizi per la tecnica sul tapis roulant.

**Venerdì 22 febbraio:**
Il maltempo ha raggiunto anche la Toscana. Riusciamo però a svolgere l'allenamento della mattina all'asciutto, ma ci becchiamo un po' di pioggia e vento freddo nel pomeriggio sulla pista di Piombino. Altra giornata profiqua, anche se, oggi in particolar modo, la stanchezza si fa sentire. Inizia il conto alla rovescia: meno sette e mezzo.
Siamo a 287km in dodici giorni, qualche chilometro in meno rispetto ai passati raduni, ma più qualità.

**Giovedì 21 febbraio:**
Altra giornatona: 8km + 4x3km e recupero con esercizi per la tecnica nel pomeriggio.
Passati i giorni di mezza influenza ci siamo riprese alla grande e per ora procediamo secondo i piani. Gli allenamenti riusciti bene alzano il morale del "gruppo" e anche questo fattore aiuta a superare le fatiche.

**La nostra giornata tipo:**
07h00 sveglia
07h30 colazione
08h15 passeggiata in paese per acquistare il foglio rosa
09h30 partenza per l'allenamento
12h30 fine allenamento, rientro in albergo
13h00 pranzo
riposo fino alle 16h30
17h00 secondo allenamento
19h30 cena
e a letto presto ;O)

**Mercoledì 20 febbraio:**
Finalmente una giornata positiva al 100%. Laura ha recuperato il lavoro frazionato (e alla grande), Marie si è allenata su 20km. Tutto bene nonostrante qualche strascico di raffreddore e tosse, sembra che il peggio sia passato.
Nel pomeriggio ci siamo sgranchite le gambe all'interno del resort, aggiungendo al recupero esercizi per la tecnica. Giornata iniziata con il sole e temperature miti, 12 gradi, e terminata sotto un cielo plumbeo con forte vento.

**Martedì 19 febbraio:**
Laura è sempre ai box, oggi ha riposato. Marie ha recuparato il lavoro frazionato lasciato a metà domenica. Sembra che le gambe abbiano iniziato a girare. Avevamo timore di incappare in qualche problema muscolare, non avevamo pensato ai classici malanni di stagione.
Nel pomeriggio abbiamo accompagnato Pietro a Grosseto, approfittandone per dare un'occhiata alla logistica di quella che dovrebbe diventare la sede federale per i raduni dei colleghi italiani. Di che restare perplessi. Secondo il nostro modesto parere non ci sono le condizioni adatte per mettere a proprio agio gli atleti.

**Lunedì 18 febbraio:**
Sembrava andare meglio e invece siamo ai box. L'allenamento della mattina è stato interrotto dopo 12 dei 20km previsti inizialmente. Raffreddore, tosse, mal di gola e bronchi un po' infiammati, soprattutto per Laura, costretta a letto nel pomeriggio, con qualche lineetta di febbre. Seduta leggera con una decina di chilometri e qualche esercizio per la tecnica per Marie, che recupera un allenamento andato male durante la scorsa settimana. Programma di domani da definire dopo colazione a seconda delle nostre condizioni fisiche.

**Domenica 17 febbraio:**
Doveva essere una giornata di duro lavoro con un allenamento frazionato in pista e invece abbiamo dovuto trasformare la domenica in un giorno di mezzo riposo. Allenamento mattutino iniziato bene e finito peggio: gambe vuote, fatica enorme a mantenere ritmi normali, raffreddore e mal di gola. Pomeriggio di assoluto riposo in camera. Siamo uscite giusto per andare in palestra per una seduta tranquilla di streching.

**Sabato 16 febbraio:**
Si replica, di nuovo 25km, oggi sulla ciclabile. E va decisamente meglio per Marie che la porta a termine, Laura migliora di un minuto rispetto a ieri. Si recupera nel pomeriggio, 6km nel resort ed esercizi di streching in palestra.

**Venerdì 15 febbraio:**
Primo allenamento pesante: 25km sul percorso in campagna. Laura con scioltezza termina in progressione. Marie arranca per strada... 22km in regressione. Pomeriggio con seduta di recupero, 6km nel resort e tanto tanto streching.

**Giovedì 14 febbraio: Buon Valentino a tutti!**
Iniziamo a caricare... 20km lungo la pista ciclabile di San Vincenzo . Nel pomeriggio 7km di riscaldamento all'interno del resort ed esercizi per la tecnica con delle brevi ripetute in salita (200m ricavati sul cavalcavia della ferrovia). Una mazzata...

**Mercoledì 13 febbraio:**
Mattinata dedicata al primo test Conconi di questo raduno, effettuato per verificare il nostro stato di forma in modo da poi poter utilizzare i parametri durante queste tre settimane ed ottimizzare al massimo gli allenamenti.
Allenamento serale dedicato ad un bel lavoro frazionato su 5km, iniziamo a lavorare sui dati del test. Terminiamo che è già buio, con il timore che prima o poi un cinghiale ci tagli la strada ;O)

**Martedì 12 febbraio:**
Il raduno inizia sul serio. La mattina testiamo il percorso di "campagna" , un giro di 8km, in andata e ritorno fanno 16km. Terminiamo con una seduta di streching nella palestrina del resort (ricavata in una piccola abitazione indipendente, e attrezzata con due tapis roulant, due bici, panche, pesi e materiale vario per esercizi a corpo libero).
Durante il pranzo si scatena un bel temporale che si esaurisce nel corso del pomeriggio, permettendoci di allenarci all'asciutto. Dieci chilometrini percorsi all'interno del resort. Terminiamo con del buon streching in palestra.

**Lunedì 11 febbraio:**
Il primo raduno di questo 2013 inizia con la pioggia, a tratti anche intensa, forti raffiche di vento ed una temperatura sui 7 gradi.
Quest'anno abbiamo deciso di cambiare meta, finalmente. Dopo otto raduni svolti in Algarve (sud del Portogallo) passeremo le prossime tre settimane a Populonia, comune di Piombino, Toscana.
Siamo alloggiate al "Poggio all'agnello" , un piccolo resort che potrebbe comodamente ospitare tutta Cagiallo.
Visto la meteo inclemente abbiamo dedicato la mattinata al sopralluogo dei percorsi ed ad una seduta in palestra a base di streching ed esercizi vari per la tecnica.
Siamo state più fortunate nel pomeriggio. Approfittando di una breve tregua del maltempo abbiamo marciato all'interno del resort (su un percorso di 1.142km misurato ogni 100m) per un allenamento defaticante di una decina di chilometri.

**Sabato 9 e domenica 10 febbraio:**
Si parte. Prima tappa a Genova, per la prima prova del Trofeo giovanile dedicato ad Ugo Frigerio (giunto alla 44.esima edizione).