

Eccoci finalmente a prepararci per i Campionati del Mondo di atletica del prossimo mese di agosto. Connessione internet e tempo libero permettendo cercheremo di tenere un diario giornaliero del nostro raduno in quota.



Sabato 6 luglio: partenza dal Ticino verso le 18h30, troviamo la strada libera e rispettando i limiti di velocità arriviamo all'Ospizio Bernina tre ore più tardi. Nonostante l'orario in cucina ci hanno tenuto da parte la cena, riusciamo così anche a mangiare prima di scaricare e sistemare armi e bagagli.

Domenica 7 luglio: la mattinata è un po' macchinosa. Ci svegliamo "solo" alle 8h00, con calma facciamo colazione e ci prepariamo per uscire. Ci imbattiamo nella tappa della gara ciclistica dell'Alpentour (la Zernez-Zernez) e dobbiamo prestare attenzione ai ciclisti che ci sfrecciano davanti, dietro, a destra e a sinistra. Nella discesa verso Samedan, poco dopo la stazione Lagalb, osserviamo da vicino un gruppo di giovani stambecchi, forse scesi a più basse quote per la presenza ancora abbondante della neve più in alto. Nonostante siamo in luglio c'è infatti ancora molta neve in quota. Arrivate all'aeroporto a Samedan, affrontiamo la prima sgambata di questo raduno, 15km a ritmo blando per abituarci alla quota. Dopo pranzo ci raggiunge anche l'allenatore Pietro, e a fine pomeriggio scendiamo a Livigno, per il secondo allenamento della giornata. La bella giornata di sole della mattina ha lasciato il posto a grossi nuvoloni neri. Ma siamo fortunati, a Livigno c'è ancora qualche raggio di sole. 10km accompagnate da Pietro sul solito percorso della ciclabile che percorre tutta la valle di Livigno. Rientriamo che sono già le 19h30, doccia rapida e cena. Alle 22h00 siamo già sotto il piumone.

Lunedì 8 luglio: iniziano gli allenamenti seguiti in bicicletta dal nostro tecnico. Scendiamo a Samedan, facciamo tappa in paese per un po' di spesa e per acquistare la Gazza, quindi siamo pronte in pista all'aeroporto. Anche oggi giornata fortunata dal punto di vista

meteorologico: cielo blu, temperature gradevoli sui 18°C (ottime per allenarsi) e niente vento. Il programma prevede di fare 20km. Laura li porta a termine, Marie deve fermarsi per problemi muscolari. Niente di grave. Ritorniamo alla base per pranzare, riposiamo e già a metà pomeriggio scendiamo a Livigno, dove ci aspetta il massaggiatore Enzo che si presta molto gentilmente a farci uno scarico muscolare. Enzo segue da anni i marciatori italiani, e in questo periodo è in quota con la squadra dei marciatori cinesi, allenati da Sandro Damilano. Tra una tortura e una chiacchiera tardiamo un pochino, e vuoi anche per il massaggio pesante, riduciamo l'allenamento serale, che doveva essere di 10km, ad una mezz'oretta di marcia (5km). Affamati rientriamo all'Ospizio che sono già le 20h, quindi senza passare per le docce ceniamo. Se ne va così la seconda giornata di allenamenti.

Martedì 9 luglio: sveglia alle 6h45 dopo aver dormito del sì e del no e pure male (colpa dei 2'309m di quota). Colazione alle 7h30 e uscita dall'Ospizio verso le 8h45. Passaggio alla stazione di Samedan a comperar la Gazzetta (3CHF!!!!). Pronte sulla linea di partenza all'aeroporto alle 9h15. Fatti 20km sotto un bel caldo sole e anche oggi con quasi niente vento. Le condizioni sono davvero buone. Rientriamo all'Ospizio per il pranzo. Scendiamo a Livigno per il secondo allenamento, ma prima ci beviamo caffè/tè all'Amerikan, dove incontriamo Enzino Tosi, che decide di accompagnarci in bicicletta con Pietro. Ma... la bici del capo ha un pffff nella gomma... deve aver bucato a Samedan (o qualcuno ha sabotato la bici). Defa rimandato? Certo che no. Pietro si fa indicare dove poter riparare la gomma ed Enzino ci accompagna nel defa. Un'ora sotto la pioggia :O| rientriamo belli zuppi al Bernina, purtroppo non avevamo previsto che sarebbe arrivata la pioggia e quindi non avevamo con noi tutto il necessario per cambiarci.



Mercoledì 10 luglio: altra nottata insonne o quasi, quassù nonostante la stanchezza che accumuliamo si fa fatica a dormire bene. Oggi il programma prevede in mattinata 25km, che decidiamo di fare sempre a Samedan all'aeroporto, e 10km di compensazione nel pomeriggio/serata a Livigno. Il programma è sempre lo stesso, partenza dall'Ospizio verso le 8h30, ritiro Gazzetta in stazione a Samedan, due chiacchiere prima di partire, e via a marciare. Laura riesce a fare un bell'allenamento, Marie è costretta per problemi muscolari vari a fermarsi dopo soli 10km. Il pomeriggio passa veramente in fretta, anche perché alle 16h00 il massaggiatore Enzo ci aspettava a Livigno per il secondo scarico, sempre sotto i ferri Marie.

Dopo il massaggio allenamento di compensazione per Laura (10km) e allenamento per testare i muscoli per Marie (7km). Anche stasera ci prendiamo una bella lavata. I temporali imperversano in zona. Rientriamo in sede e ci gustiamo una buona polenta.

Giovedì 11 luglio: inutile, in quota faticiamo tutti a dormire, anche se Laura stanotte ha dormito come un ghio, ma sicuramente è "merito" dei 35km fatti ieri. L'Ospizio si popola: è arrivato un gruppo di ciclisti professionisti della IAM, una quindicina di persone in tutto. Menu della giornata: al mattino per Laura 5km di riscaldamento, 12km di medio e 3km di recupero, per Marie 20km, al pomeriggio 10km. Partiamo per Samedan, è una giornata splendida, e all'aeroporto oggi, strano, siamo soli. Nel pomeriggio scendiamo a Livigno per la seconda seduta, 10km per Laura, 8km per Marie, sempre alle prese con qualche problemino muscolare. Ne approfittiamo per fare il pieno di benzina alla macchina... 41 litri... 47 Euro si commentano da soli, per chi non lo sapesse Livigno è zona franca, quindi niente tasse.

Venerdì 12 luglio: stavolta a riuscire a dormire bene è Marie. Altra stupenda giornata di sole. E si prospetta il primo lavoro in pista, un 10'000m frazionato (500m ad un ritmo forte e 500m ad un ritmo di recupero, per esempio, 2'20"/2'40"). Scendiamo a St.Moritz, dove incrociamo Tysse, marciatore norvegese, un collega tedesco, e le marciatrici australiane. Riscaldamento attorno al laghetto (un giro 4.3km) e parte in pista. Lavoro in pista. Incontriamo con piacere il gruppone del GAB Bellinzona in Engadina per il consueto campo d'allenamento. Bello allenarsi in mezzo a tanti ticinesi appassionati di atletica. Con loro anche Bea Lundmark, che con il tecnico-fidanzato Beniamino, sta piano piano riprendendo gli allenamenti dopo l'operazione al ginocchio. Come al solito ci "perdiamo" fra interessanti chiacchierate e rientriamo in quota a mezzogiorno inoltrato. Anche oggi approfittiamo nel dopo-pranzo dei bei prati verdi del Bernina, per un mini-riposino-abbronzapiedi. Scendiamo a Livigno e da programma terminiamo la giornata con una 10km, che dovrebbe essere di defa, ma in realtà è suddivisa in 5km di riscaldamento e 5km ad un ritmo bello allegro.

Sabato 13 luglio: manca un mese all'appuntamento mondiale. Di nuovo notte di incubi e sogni stranissimi. Altra giornata per Laura e giornata per Marie. Il menù prevedeva 25km la mattina e 10km di compensazione nel pomeriggio (c'è chi si chiede se ci stiamo preparando per la 20km o la 50km). Laura abbatte il record di chilometri percorsi in una settimana: 205km. Marie è sempre alle prese con problemi muscolari vari e si accontenta di 167km. Altra bellissima giornata di sole. Dopo pranzo ci siamo fatte un giro sotto l'Ospizio scendendo fino alla stazione del trenino rosso. E' incredibile che diversità di fiori c'è quassù.

Domenica 14 luglio: incredibile ma vero, giornata di riposo. Inizialmente era previsto un lavoretto tosto tosto (3 volte 3km+2km variati nel ritmo) ma poi il sonno deve aver portato

consiglio, e l'allenatore ha deciso per una giornata di riposo (ci sono anche altre possibilità: l'allenatore era stanco pure lui, era stanco e voleva vedersi gare di moto e tour). Decidiamo di scendere dopo colazione in pista a St.Moritz per eseguire dei filmati sulla tecnica e sugli errori del marciatore e ne approfittiamo per metterci a mollo nel laghetto (le gambe), l'acqua fredda aiuta a togliere le infiammazioni. Il pomeriggio invece è di VERO riposo. Usciamo unicamente a metà pomeriggio per una passeggiata nella zona della cima del Passo. In serata ci raggiunge a cena Roberto Rivola (maratoneta dei deserti conosciuto l'anno scorso in occasione della trasmissione "Domenica Sportiva"). Da ammirare, in quanto durante le sue lunghe gare, raccoglie fondi per "special olympics" (fondazione che permette ai disabili mentali di cimentarsi in attività sportive).



Lunedì 15 luglio: 3+2 x3 --> recuperiamo il lavoro non fatto domenica mattina. Uno dei lavori più difficili e duri da fare, una vera mazzata, che però riusciamo ad eseguire alla grande, in quel di Samedan. Meteo sempre dalla nostra (anche troppo), con tempo bellissimo e caldo per queste altitudini. Nel pomeriggio scendiamo a Livigno dove marciamo per recuperare attivamente.

Martedì 16 luglio: giornata di recupero attivo che però si trasforma in una giornata davvero faticosa. Al mattino all'aeroporto di Samedan 20km in progressione, al pomeriggio, sempre a Samedan, 5km e salitine di tecnica (da notare che da mezzogiorno il percorso all'aeroporto diventa impraticabile per il fortissimo vento che si alza da Maloja). Oggi la giornata più calda da quando siamo qui. Oggi primo picco di vera fatica, passiamo l'intero pomeriggio a dormire in camera. Sempre più marciatori scelgono l'Engadina per la propria preparazione: oltre ai già citati norvegese, tedesco, la squadra femminile australiana con il connazionale Tallent, hanno raggiunto la Svizzera, il team del Canada e un finlandese. A Livigno sono inoltre presenti lo squadrone cinese di Sandro Damilano e gli italiani Elisa Rigaudò e Giorgio Rubino.

Mercoledì 17 luglio: altra nottata insonne :O! e prima mattinata con risveglio con le nuvole. Scendiamo a St.Moritz per allenarci in pista, 10 volte 1'000m. Difficile e pesante da fare in pista. La piccola pista di St.Moritz ha solo 4 corsie (rettilinei compresi) ed è sempre molto affollata, così è anche oggi. Nel pomeriggio scendiamo a Livigno per il solito allenamento di recupero, stasera 10km. Oggi giornata nuvolosa ma siamo fortunati e riusciamo sempre ad evitare la pioggia. In serata ci raggiungono la mamma con l'amica Christine, tra l'altro nuovo responsabile tecnico della federazione svizzera di marcia. E' la prima di una lunga serie di visite.

Giovedì 18 luglio: allenamento in quel di Samedan (per noi marciatori le opzioni di scelta non sono moltissime, si predilige infatti un percorso pianeggiante, misurato e asfaltato, da qui la scelta dei percorsi di Samedan-aeroporto con un giro di 5km, Livigno-pista ciclabile con il giro completo che misura 25km oppure St.Moritz-lago con un giro di 4.3km in parte su sterrato però marciabilissimo): 5km di riscaldamento, 12km a ritmo medio e 3km di recupero. Mamma e Christine ci seguono a piedi con una bella passeggiata. Nel pomeriggio defa di 10km a Livigno. Ennesima giornata di bel tempo.

Venerdì 19 luglio: discesa a St.Moritz e lavoro in pista. Sempre lavoro frazionato (500m a ritmo veloce, 500m a ritmo di recupero, resistenza nella potenza), ma invece di un 10'000m ci aspettano due volte 5'000m. Dario ci raggiunge in moto all'Ospizio (iniziamo le visite previste nel weekend). Pomeriggio di nuovo a Livigno alla ricerca di strade asciutte visto che sul Passo piove. E a Livigno troviamo il sole, anche se nuvoloni neri minacciano di scaricarsi. Riusciamo ad allenarci (5km di riscaldamento e 5km più allegri) all'asciutto sotto gli ultimi raggi di sole. Dario ne approfitta per fare qualche acquisto. Livigno è zona franca, su tutta una serie di prodotti non ci sono tasse.

Sabato 20 luglio: oggi previsti 25km la mattina e pomeriggio di riposo. 25km che facciamo a Samedan, sempre baciati dal sole. Al ritorno all'Ospizio troviamo Frederic, zia Giuly e zio Toni, Luisa, Grazia e Daniele, la prima parte del gruppo che ci farà visita durante questo weekend. Laura resta a riposare al passo, Marie scende con la banda a Livigno. In serata ci raggiungono a 2'300m il nostro massaggiatore Patrick con la figlia Melissa (ma non siamo ancora al completo). Ceniamo e approfittiamo subito delle sapienti mani del massaggiatore.

Domenica 21 luglio: allenamento a Samedan accompagnato da Pietro, Fritz (nostro responsabile tecnico presso la federazione di atletica) e Frederic in bici, nel primo giro di riscaldamento ci accompagnano anche Patrick e Melissa. Ci raggiungono poi a piedi a metà percorso, zia Giuly e zio Toni, Luisa, Grazia e Daniele. 10km di riscaldamento (già a ritmo

allegro) e 10km medio, facciamo pedalare un po' Fritz e Frederic. Oggi la giornata più calda da quando siamo qui e anche la più ventosa, con il vento del Maloja che si alza forte già alle 10h30. A pranzo ci raggiungono anche gli amici Vanja, Sacha e Michi: una tavolata da 14! Tutti qui per noi. Giornata intensa, allenamento la mattina, pranzo con amici e parenti, massaggio nel dopo pranzo, secondo allenamento pesante a St.Moritz in pista. 5km di riscaldamento e 5'000m frazionati in pista. Anche oggi ce la caviamo con la meteo. Intensi temporali hanno raggiunto la zona tra la Diavolezza, Pontresina, Samedan e St.Moritz, ma siamo bravi con la tempistica a riuscire ad evitarli. Rientriamo stanchi ma soddisfatti, ceniamo e dopo cena altro massaggio. Ci attende un'ultima settimana di intensi lavori e dobbiamo approfittare al massimo di questi ultimi allenamenti.



Lunedì 22 luglio: riprendiamo il nostro solito tran tran, sono rimasti ad accompagnarci il nostro massaggiatore Patrick e la figlia Melissa, una compagnia graditissima. Anche oggi menu da 30km... per recuperare le forze, ma pur sempre 30 (20km al mattino a Samedan e 10km al pomeriggio a Livigno). La meteo negli ultimi giorni è sempre la stessa, bel tempo soleggiato e caldo al mattino e temporali nel pomeriggio, che però riusciamo anche stavolta ad evitare, riuscendo a non bagnarci e ad allenarci con temperature fresche. Il caldo, anche se chiaramente in minor misura rispetto a Lugano, comincia a farsi sentire anche qui.

Martedì 23 luglio: Patrick e Melissa fanno ritorno al piano, e il trio si ricompone dopo gli ultimi giorni di graditi via vai. Finalmente riceviamo dalla federazione le informazioni relative alla richiesta del visto di entrata in Russia. Qualificate dal mese di marzo ci si deve muovere sempre all'ultimo momento. Non panichiamo perché avevamo già previsto che si sarebbero mossi all'ultimo momento. Quindi, passaporti alla mano, fotografie formato passaporto scattate a Livigno, formulari stampati, busta già pronta da spedire. A Samedan ci attende l'ennesimo allenamento di carico: 5 volte 2km. A Livigno invece i soliti 10km di recupero.

