Manca un anno esatto ai Campionati d'Europa che si terranno a Zurigo.

Dopo i temporali della notte ci svegliamo in un clima più fresco ma più umido. Sembra una giornata autunnale. Stamattina abbiamo anticipato sveglia e colazione x testare gli orari della gara. Come ieri, allenamento , l'ultimo, in zona stadio, non sul percorso perché non ci è stato permesso. Dopo due giornate tranquille i russi hanno aumentato massicciamente il dispositivo di sicurezza e non sappiamo per quale motivo non si poteva entrare su il percorso di gara. Poco male, qui non ci sono problemi di spazio, abbiamo approfittato di un vialone in zona stadio di riscaldamento già misurato dai colleghi giapponesi. Ultimo allenamento per sentire la gamba.

Pranzo in compagnia di buona parte della squadra. Non è facile con programmi diversi incrociarsi, ma quest'anno troviamo ci sia maggior feeling con i colleghi d'oltralpe. Eccezion fatta per le staffettiste arrivate ieri che secondo noi stanno un po' troppo sulle loro, l'ambiente in squadra è davvero piacevole.

Mentre vi scriviamo siamo in camera a riposare. Domani è il grande giorno. Abbiamo lavorato sodo, a lungo, tanti i chilometri percorsi, la nostra speranza è di riuscire ad esprimere al meglio quanto fatto fino ad oggi dando il nostro 100%.