

Non sono ancora ben sintonizzata con il fuso orario e devo ancora guardare la data per ricordare che giorno è (grazie sorellina per il regalo, davvero pratico ed utile).

Stamattina colazione alle 7h30... stiamo cercando di sintonizzarci sull'orario del giorno di gara, ossia le 6h00. Dopo la colazione visita al centro antidoping per il controllo sanguineo ordinato dalla IAAF. Tutti gli atleti partecipanti a questi mondiali dovranno sottoporsi a questo controllo. La cosa bizzarra per noi svizzeri è che le analisi verranno fatte a... Losanna. Raga tutto rego, e anche il 32esimo controllo è andato.

Secondo giorno di allenamenti: va un pochino meglio di ieri, ma la sensazione di avere il corpo come addormentato c'è ancora, ci vorranno ancora un giorno o due prima di essere ok. Stasera allunghi filmati, vedremo se c'è qualcosa nella tecnica che si può migliorare in questi ultimi giorni.

Meteo: ieri giornata uggiosa e grigia, oggi c'è il sole e il caldo umido inizia a farsi sentire (ma niente in confronto al Ticino). Sembra che anche il tempo abbia deciso di cambiare. Dopo giorni e giorni di tempo piovoso e non caldissimo, nei prossimi giorni è previsto più sole, più calore e più umidità.

Athletics Village: a poco a poco iniziano ad arrivare gli atleti. Oggi a pranzo primo intasamento in mensa. Per raggiungere l'unico buffet aperto bisognava pazientare almeno 25 minuti. In serata i coreani si sono organizzati e hanno iniziato ad allestirne più di uno.

Intanto la IAAF ha pubblicato la lista degli iscritti: nella 20km femminile 53 iscritte, con Portogallo e Spagna con 4 atlete: solamente tre potranno però prendere il via. Quindi al via potrebbero esserci 51 atlete.

Clicca [qui](#) per vedere le start lists.

20km maschile pag. 46-47-48

50km maschile pag. 49-50

20km femminile pag. 107-108-109

by Marie