

Anche oggi tempo uggioso e abbastanza fresco. Ma dov'è finito il clima subtropicale che avremmo dovuto trovare?? Anche lui in vacanza con l'anticiclone delle Azzorre?
In Ticino c'è un caldo da schiettare e qui si gira con il pullover... mah...

Allenamento bi-giornaliero con colazione all'alba, abbiamo iniziato ad alzarci alle 6h00 per sintonizzare il corpo all'orario della gara...

5km frazionato in mattinata e sgambata a fine giornata. La gamba gira ma le sensazioni non sono ancora le migliori.

Pomeriggio dedicato al relax con una passeggiata, in compagnia di Irene, al centro commerciale vicino al villaggio degli atleti. Mi sono fatta dipingere le unghie (per la modica cifra di 7 franchi) con due belle bandierine svizzere, sperando che portino fortuna.

by Marie