

Di nuovo una giornata grigia, piovosa con molta umidità...

Anche oggi doppia sessione di allenamenti. 15km in progressione al mattino e 9km al pomeriggio, con 6 x 500m a ritmo gara (2'22"-2'20"-2'18"-2'17"-2'17"-2'12"). Le sensazioni non sono ancora al top ma la gambetta gira ;O)

Prima di pranzo, in compagnia di Irene e Andrea, siamo andati a visitare lo stadio principale situato a soli 10 minuti di pullman dal villaggio, in una zona fuori città, in collina. Davvero maestoso. Speriamo che questi mondiali siano più seguiti di quelli in terra nipponica di quattro fa. Le gare di maratona e di marcia si svolgeranno anche quest'anno lontano dallo stadio, in centro città. Speriamo di ripetere l'esperienza di Berlino, dove a seguire le gare di marcia c'erano una decina di migliaia di spettatori.

In occasione di questi eventi ci viene data la possibilità di scoprire ed imparare cose nuove. Per esempio scoprire dove si trova Macao sul mappamondo (sulla costa cinese vicino ad Hong Kong) oppure sapere quale bandiera appartiene a quale nazione.

Capita anche di accorgersi di quanto siamo fortunati a vivere dove viviamo. Oggi una giovane ragazza dello Yemen cercava di imparare ad andare in bicicletta, era così contenta.

by Marie