

Ci sembra di aver terminato l'avventura europea di Zurigo ieri l'altro, ma invece un anno è già passato. Così rieccoci qua a raccontarvi del raduno pre-mondiale 2015.

La location è sempre la stessa, ossia il Passo del Bernina, così come i luoghi degli allenamenti: Samedan aeroporto, Livigno pista ciclabile, St.Moritz lago e pista. Quest'anno, ed è una prima assoluta per noi, il raduno si svolgerà con due mesi di anticipo rispetto alla gara mondiale, non siamo mai salite in quota così presto. La speranza è quella di riuscire comunque a trovare delle buone condizioni, soprattutto climatiche, per potersi allenare bene con la giusta serenità. I presupposti di questi primi giorni sono più che buoni. Passeremo in quota tre settimane, dal 7 al 28 giugno. Ci accompagnerà in quest'avventura, com'è stato nei raduni fin qui svolti, il fido Pietro.



Domenica 7 giugno: giornata dedicata al viaggio, tranquillo e senza intoppi (via Gandria-Passo del Maloja). Arriviamo in quota a metà pomeriggio e, dopo esserci installate, ne approfittiamo per scendere già in pista e iniziare a muovere i primi passi. Riscendiamo a St.Moritz e iniziamo a girare attorno al laghetto (4.3km).

Lunedì 8 giugno: le condizioni meteo sono migliori di quanto ci aspettavamo, con temperature che ad inizio giugno raggiungono già la ventina di gradi a 1'800m di altezza. Prima ventata (20km) in quel di Samedan. Dopo pranzo scendiamo a Livigno prima per passeggiare tra i negozi e poi per il secondo allenamento. Le vie sono praticamente deserte, molti negozi sono ancora chiusi per ferie, così come molti ristoranti e alberghi. Il pomeriggio è temporalesco, decidiamo così di risalire al Passo e svolgere un workout nella palestra dell'albergo. Un'ora e mezza dedicata ad esercizi di mobilità, stabilità, forza e stretching.

Martedì 9 giugno: primo vero allenamento bi-giornaliero del raduno. Altra ventata sempre a Samedan la mattina. Una decina di chilometri il pomeriggio a St.Moritz, seguito da una buon'oretta di esercizi di mobilità e stretching in albergo. Condizioni meteo sempre favorevoli.

Mercoledì 10 giugno: a Samedan 20km (all'aeroporto ci raggiunge un gruppo di sei marciatori, canadesi e svedesi), nebbia e fresco ci accompagnano per la prima ora di allenamento. Nel pomeriggio ci raggiunge Pietro, sotto i suoi occhi svolgiamo un allenamento di recupero/tecnica

a St.Moritz. Ci sarà da lavorare duramente!

Giovedì 11 giugno: prima giornata con la compagnia dell'allenatore Pietro. Passati i primi giorni dedicati all'adattamento alla quota, cominciamo con gli allenamenti duri. Prima 25km del raduno sotto il sol leone di Samedan. La meteo è dalla nostra, la tintarella è assicurata. Nel pomeriggio scendiamo a St.Moritz dove svolgiamo un allenamento dedicato alla tecnica e al recupero muscolare.

Venerdì 12 giugno: sempre a Samedan seconda 25km: primi 10km dedicati alla tecnica, quindi 15km in progressione. Altra mattinata di caldo sole, ma con un forte vento che si alza verso la fine della seduta. Pomeriggio di nuovo a St.Moritz: altro allenamento per la tecnica e per il recupero muscolare attivo.

Sabato 13 giugno: primo giorno con tempo incerto tendente al nuvoloso con pioggia. Riusciamo ad approfittare di una finestra di "bel tempo" a Samedan e svolgiamo una 20km in progressione, praticamente restando all'asciutto. Nel pomeriggio scendiamo per la prima volta a Livigno, e nonostante il cielo minaccioso riusciamo anche in quest'occasione a svolgere l'allenamento di recupero (10km) senza bagnarci. Incontriamo la pioggia alla Forcola, nel viaggio di ritorno in albergo.

Domenica 14 giugno (termina la prima settimana in quota): il tempo è sempre incerto, ma siamo sempre fortunati ad approfittare di finestra di "bel tempo". E' arrivato anche il momento degli allenamenti specifici, stamattina ci cimentiamo (dopo 5km di riscaldamento) in un lavoro variato: 2km a ritmo veloce + 1km a ritmo meno veloce per recuperare, il tutto eseguito per cinque volte. Approfittiamo del pomeriggio per riposare e non avendo in programma nessuna uscita, dedichiamo due ore per eseguire nella palestra dell'albergo un allenamento per la mobilità e la forza, e allo stretching.

Lunedì 15 giugno (Auguri Luisa!): il cielo plumbeo ci accompagna per tutta la mattinata, che a Samedan passiamo sotto la pioggia battente. Marciamo per una quindicina di chilometri e per terminare la seduta, ci dedichiamo alla tecnica con delle ripetute molto corte (un centinaio di metri). La fortuna ci assiste di nuovo e riusciamo a svolgere l'allenamento del pomeriggio all'asciutto e senza vento, a St.Moritz infatti stranamente non c'è vento. Riscaldamento di una mezzoretta con esercizi per la tecnica, e per terminare un 5'000m frazionato in pista (500m a ritmo lento, 500m a ritmo veloce).



Al nostro ritorno in albergo la natura da spettacolo: verso il Piz Alv (dietro l'arcobaleno sulla sinistra) c'è un magnifico arcobaleno, che resta presente per una buon'ora.

Martedì 16 giugno: altra giornata piuttosto grigia ma per fortuna asciutta. Il mattino a Samedan facciamo una 20km in progressione, e nel pomeriggio scendiamo per la seconda volta in questo raduno a Livigno. Un allenamento dedicato al recupero ma anche alla tecnica: un 5km di riscaldamento in salita seguito da un 5km di tecnica in discesa.

Mercoledì 17 giugno: la giornata con più chilometri percorsi da quando siamo qui, 32. Il mattino

marciamo per 25km all'aeroporto. Il tempo purtroppo è sempre nuvoloso e grigio, con vento fastidioso che soffia da Zuoz verso Maloja. Nel pomeriggio scendiamo invece a St.Moritz dove ci dedichiamo di nuovo alla tecnica. Fortunatamente troviamo un bel soleggiato e caldo pomeriggio. Quello che ci voleva per riscaldarci non solo fisicamente.

Giovedì 18 giugno: oggi allenamenti in quel di St.Moritz, sia alla mattina sia al pomeriggio. Primo lavoro veloce in pista durante la mattinata: 6x 1'500m frazionati. Le gambe cominciano a girare bene, come direbbero i ciclisti. Nel pomeriggio altra seduta di tecnica, mal riuscita forse per il mancato recupero dall'allenamento della mattina. Iniziamo a girare in pista ma lasciamo l'allenamento a metà dedicandoci ad un po' di stretching.



Venerdì 19 giugno: siamo un po' più fortunati con il meteo, la mattinata di prospesta soleggiata ma con raffiche di vento anche forti provenienti da Zuoz. A Samedan marciamo per 20km. Nel

pomeriggio scendiamo a Livigno e marciamo tranquillamente 10km per recuperare attivamente.

Sabato 20 giugno: giornata grigia, ventosa e fredda. Al mattino, sempre all'aeroporto di Samedan, prima esperienza in quota con le ripetute su 3km, fatti per quattro volte. Nel pomeriggio raggiungiamo Viviana a Livigno (passerà le prossime tre settimane in quota pure lei) e recuperiamo marciando per 10km a ritmo molto blando.

Domenica 21 giugno: altra giornata grigia, ventosa e ancora più fredda rispetto a ieri. Oggi abbiamo diritto a mezza (MEZZA) giornata di riposo. La mattina marciamo per 25km in quello che doveva essere un progressivo, e invece a causa del freddo si trasforma in marcia e basta. A fine pomeriggio, dopo aver riposato, scendiamo a Livigno per due passi fra i negozi del centro. Pietro si dedica invece a Viviana con un allenamento dedicato unicamente alla tecnica.

Lunedì 22 giugno: inizia l'ultima settimana, la più intensa per i lavori che ci toccherà svolgere. Iniziamo con un 12km ad andatura media. Purtroppo nonostante la temperatura sia decisamente salita, ci accompagna un forte e fastidiosissimo vento che soffia da Maloja verso Zuoz. Terminiamo la giornata con un allenamento di recupero (10km in totale) a St.Moritz, anche qui accompagnati dal forte vento freddo.

Martedì 23 giugno: ci svegliamo con la neve che è poco lontana, cielo plumbeo e temperature glaciali. Riusciremo ad allenarci come previsto? Poco a poco le nuvole grigie lasciano spazio ad un bel cielo azzurro e anche le temperature, con l'arrivo del sole, aumentano fino a diventare più che piacevoli. A Samedan riusciamo a svolgere un 25km davvero brillante. Nel pomeriggio scendiamo di nuovo a Livigno per un 10km di recupero attivo.

Mercoledì 24 giugno: altri allenamenti pesanti in vista: 10 volte 1km il mattino e un 5km + 5km in tecnica nel pomeriggio. Si prospetta però una giornata fantastica con il cielo blu che ci accompagnerà per tutta la giornata, finalmente. Laura riesce a svolgere ottimamente entrambi i lavori, mentre Marie è costretta a fermarsi per vari dolori ai piedi.

Giovedì 25 giugno: anche oggi bello e caldo e relativamente con poco o niente vento. Marie recupera i lavori saltati ieri, la giornata di recupero ha avuto ottimi effetti, e i riscontri sono ottimi. Laura marcia 20km in progressione, anche qui con ottimi risultati. Scendiamo a Livigno a fine pomeriggio. Laura marcia per 10km, Marie recupera il lavoro svolto ieri da Laura: un 5km + 5km

in tecnica.

Venerdì 26 giugno: altra bellissima giornata, serena e calda. A Samedan tentiamo un 3km+2km x 3. Riesce bene solo a Laura, Marie non ha ancora recuperato il carico svolto ieri. Nel pomeriggio, molto stanche, scendiamo a St.Moritz dove "ci accontentiamo" di marciare attorno al laghetto e svolgere qualche esercizio di mobilità per la tecnica.

Sabato 27 giugno: il sole ci accompagna nella 20km svolta a Samedan, oggi fa particolarmente caldo. Abbiamo modo di chiacchierare brevemente con l'allenatore canadese che accompagna i tre atleti del Canada. Per loro prevista la partecipazione ai Giochi Panamericani e poi ci si rivedrà in quel di Pechino. Nel pomeriggio scendiamo per l'ultima volta a Livigno. 10km marciati sotto un cielo minaccioso che ci risparmia solo in parte.

Domenica 28 giugno: test di Conconi.