Tempo libero a disposizione ma soprattutto connessione internet permettendo, proveremo a raccontarvi le nostre giornate cinesi.

Domenica 16 agosto: vigilia di partenza sinonimo di ultimo allenamento duro prima della gara mondiale. Anche l'ultimo dei quattro blocchi di allenamenti sta volgendo al termine. Il primo blocco lo abbiamo svolto tra metà maggio ed inizio giugno, prima di partire in raduno, obiettivo: recupero e preparazione ai duri allenamenti in quota. Il secondo blocco è rappresentato dalle tre settimane di stage sul Passo del Bernina, allenamenti bi-giornalieri per un complessivo chilometrico di poco inferiore ai 600km. Terzo blocco per il mese di luglio, terminato con l'ottimo test svolto sui 10'000m pista in occasione della "Due giorni di marcia capriaschese" (record svizzero per Laura in 45'28", e nuovo personale per Marie in 46'20").

Lunedì 17 agosto/martedi 18 agosto: si parte! Giornate dedicate al viaggio: partenza da Lugano lunedì a metà mattina, arrivo a Pechino (all'aeroporto) martedì all'alba (5h15), via Zurigo. La nostra compagnia aerea di bandiera ha gentilmente offerto agli atleti svizzeri la possibilità di viaggiare in business class. Wow, questo sì che si chiama viaggiare comodi! Per noi Pollisisters viaggio spaziale visto che proprio dietro di noi era seduto Claude Nicollier, astronauta, primo svizzero ad essere stato nello spazio. Un volo, il nostro, della durata di 10 ore, passate davvero in fretta. Arrivate a Pechino abbiamo impiegato poco meno di quattro ore per raggiungere l'albergo, poco male tenendo conto del fatto che le camere non erano comunque disponibili visto che polizia ed esercito stavano perquisendo l'hotel con l'aiuto di cani (almeno una trentina). "Semplice routine", prevista per tutti gli alberghi ospitanti i partecipanti a questi mondiali. In attesa dell'arrivo dell'allenatore Pietro, ci siamo poi sgranchite le gambe al Centro Sportivo di Chaoyang (per intenderci quello che per questi mondiali sarà per tutti la zona ufficiale per allenarsi). Cielo grigio con qualche timida occhiata di sole, la temperatura è alta (31 gradi) con un bel tasso di umidità.

Mercoledì 19 agosto: prima giornata intera in quel di Pechino. E finalmente abbiamo potuto dormire e riposare. La pioggia durante la notte l'ha fatta da padrona, aumentando così il già alto tasso di umidità dell'aria. Ha iniziato a piovere nella serata

di ieri, proprio mentre entrambe le Pollisisters si sottoponevano ad un controllo antidoping a “sorpresa”. Giornata, oggi, dedicata alla ricerca del luogo migliore per allenarsi. A metà mattinata abbiamo impiegato un’ora in pullman per percorrere circa 6km e raggiungere il “Nido”, lo stadio nazionale olimpico. Lo scopo era quello di allenarsi sul percorso di gara, che purtroppo non è, ahi noi, raggiungibile. Abbiamo così dovuto allenarci su quella che sarà la pista di riscaldamento, per fortuna non ancora troppo affollata. Fuso orario e condizioni climatiche si fanno sentire. Questi primi giorni saranno di adattamento con sedute di allenamento blande. A fine pomeriggio siamo invece andati in avanscoperta nei dintorni dell'albergo, dove abbiamo trovato un piccolo parco con belle stradine asfaltate

.

Prima riunione di team dopo cena, eletta capitana della squadra Nicole Büchler.

Giovedì 20 agosto: primi problemini... in albergo manca lo zucchero e a colazione l'unica bevanda calda che troviamo è il caffè, niente tè, niente latte, caldi. Stamattina era dato per disperso anche il succo d'arancia e le uniche bevande disponibili erano latte, acqua, gazzosa, cola e succo di mele, freddi. Sono intanto ricominciate le levatacce (la sveglia suona alle 5h37), questo per cercare di favorire in primis l'adattamento al fuso orario e all'orario di gara. Siamo ritornati al centro sportivo di Chaoyang dove ci siamo allenate (martedì non lo avevamo notato) sul bel percorso di 1km, preparato dagli organizzatori appositamente per gli atleti che gareggeranno su strada. Anche oggi abbiamo svolto un allenamento di adattamento alle varie condizioni. Pomeriggio invece dedicato alla visita (si fa per dire, perché in realtà la piazza è per buona parte chiusa al pubblico) della famosa Piazza Tiananmen. Per concludere la giornata un bel massaggio rigenerante.

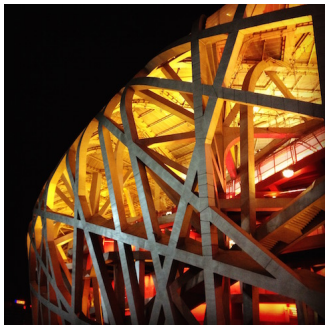
Venerdì 21 agosto: riuscire a collegarsi ad internet sta diventando è sempre più difficoltoso, non tanto per il blocco di diversi siti occidentali, quanto piuttosto per il numero di connessioni richieste. Intanto a Pechino il cielo è sempre più blu, alla faccia dei disfattisti pessimisti. A parte un leggero bruciore agli occhi (che però potrebbe anche essere causato dall’aria condizionata, sempre al massimo, o dal forte sole) non si sente una differenza nell’aria. Abbiamo notato che da ieri la circolazione è a targhe alterne: ieri circolavano i veicoli la cui targa terminava con una cifra dispari, oggi è il turno di quelle pari. Il traffico è effettivamente

diminuito un po', anche se negli orari di punta resta comunque molto intenso. Oggi primo vero allenamento: una quindicina di chilometri in progressione. A livello di temperature gli ultimi due giorni sono stati veramente caldi: alle 7h30 abbiamo misurato 26 gradi, alle 9h00 erano già 30.9. Il tasso di umidità è invece accettabile in presenza del sole, mentre sale se il cielo è coperto. Nel pomeriggio abbiamo approfittato degli ultimi attimi di tempo libero prima dello sprint finale per visitare il Parco del Tempio del Cielo.

Sabato 22 agosto: prima giornata del mondiale. Primo svizzero ad andare in gara Tadesse Abraham, impegnato nella maratona. Noi proseguiamo con la marcia d'avvicinamento al nostro mondiale. Al centro sportivo di Chaoyang, ormai diventato la nostra base, marciamo per una decina di chilometri concludendo la sessione con una decina di allunghi brevi per risvegliare anche la velocità di gara. Nel tardo pomeriggio raggiungiamo il Bird National Stadium per assistere alla cerimonia d'apertura: spettacolare e molto emozionante. Assistiamo alla gara di qualifica di Kariem Hussein, impegnato nei 400m con ostacoli, prima di far rientro in albergo.

Domenica 23 agosto: seguiamo in tv la 20km di marcia maschile, prima di effettuare un

leggero allenamento (una cinquantina di minuti di corsetta, marcia ed esercizi di stretching) nel parco dell'albergo. Passiamo il pomeriggio in albergo tra massaggi, chiacchierate e un po' di riposo. In serata allo stadio ci godiamo qualche gara, facendo poi ritorno in albergo giusto in tempo per vedere in tv l'ennesimo successo di Usain Bolt (che abbiamo tra l'altro incrociato sul terreno di allenamento martedì scorso appena arrivate a Pechino).



Lunedì 24 agosto: ultimo test importante (ottimi i risultati), eseguito allo stesso orario della gara di venerdì. Nonostante un temporale ieri pomeriggio sembrava aver leggermente rinfrescato l'aria, alle 8h30 fa già molto caldo. Ci aspetta una 20km non di facile gestione. Dopo pranzo spazio alla seconda conferenza stampa svizzera che ci vede impegnate in compagnia di Selina Büchel e Noemi Zbären, per noi tre le domande, poste dall'addetto stampa svizzero... Prima di recarci allo stadio visitiamo il Tempio dei Lama, davvero impressionante.

Di seguito riportiamo le domande che il nostro addetto stampa ci ha posto. Aggiungiamo le risposte che abbiamo dato e/o avremmo voluto dare.

Domande a Marie:

1. Questo è il tuo quinto mondiale. Come lo vivi, sei emozionata, sei felice, sei soddisfatta…? > Ne sono molto fiera, sono l'unica atleta donna ad aver raggiunto questo traguardo. Sono però anche un po' triste perché da atleta questo sarà il mio ultimo mondiale.

2. Hai fatto fatica a qualificarti, come mai? > Parlando di campionati del mondo, non credo di

aver mai affermato che qualificarsi sia cosa facile. Mi sono qualificata l'anno scorso agli europei di Zurigo (1h34'20'', limite mondiale di 1h36'00''). Ho faticato ad ottenere la conferma richiesta da Swiss Athletics (1h38'00'' entro il 6 maggio 2015), 1h37'19'' ottenuta a fine aprile in Ungheria.

3. Qui a Pechino fa caldo ed è umido, come influiscono questi fattori sulla vostra gara? > Purtroppo caldo e umidità non sono amici delle gare di fondo. I risultati cronometrici della maratona maschile di sabato scorso (e il numero di atleti ritirati) e della 20km di marcia maschile di domenica parlano da se. Per quanto mi riguarda pensavo di trovare delle condizioni climatiche peggiori, con un tasso di umidità dell'aria molto maggiore, invece è sì sempre molto caldo (sulla trentina di gradi), ma l'umidità è accettabile.

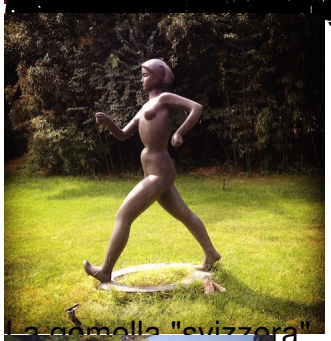
Domande a Laura:

1. Qualche settimana fa hai migliorato il record svizzero sui 10'000m pista. Era qualcosa di previsto? > Dopo il raduno di tre settimane in quota il campionato svizzero rappresentava un test. Non era previsto di migliorare il record anche perché le condizioni climatiche non erano le migliori.

2. A Mosca avevi dichiarato di essere molto nervosa. Hai fatto qualcosa per migliorare? > Il termine che utilizzerei è "emozionata" e non "nervosa". Sono una ragazza molto emotiva, quindi il rendersi conto di essere sulla linea di partenza di un mondiale, a contatto con tanti campioni e trovarsi nella grandiosità dello stadio, mi fa emozionare particolarmente. Sentito lo sparo dello starter ho per fortuna 20km di tempo per tornare concentrata sulla mia gara.

Martedì 25 agosto: giornata organizzata in modo da poter partecipare all'aperitivo offerto dall'Ambasciata Svizzera di Pechino alla squadra nazionale. Essendo oggi giornata senza gare al mattino, anche il servizio dei bus navetta è stato ridotto. Abbiamo così optato per allenarci di nuovo nel parco dell'albergo: una cinquantina di minuti di marcia tranquilla seguiti da una decina di brevi allunghi per "sentire" la tecnica. Con parte della delegazione, alla quale si è aggiunto il nostro giudice di marcia Frederic Bianchi, ci siamo quindi recati nel quartiere delle ambasciate, dove abbiamo partecipato ad un simpatico aperitivo con i membri del DFAE, personalità svizzere residenti in città, giornalisti e fans svizzeri venuti in Cina per assistere alle gare. Un momento conviviale davvero molto piacevole.

[redacted]



La gemella "svizzera"

[redacted]

[redacted]

Lunedì 31 agosto: finalmente si rientra a casa!