

QUIXÁ
Diretta. Personale. AXA.

metr


**QUIXA
A BARI.**

Vieni a conoscerci il 7
e l'8 Marzo al DeeJay
Village in Piazza della
Libertà.





VIENI A TROVARCI ALLO STAND DI QUIXA.

Gadget Quixa per tutti
e potresti vincere
la tua polizza Rc Auto.

CONCORSO VALIDO DALLE ORE 9.00
DEL 7/3/15 ALLE ORE 9.00 DELL'8/3/15.

ESTRAZIONE 8 MARZO 2015

Montepremi: € 4.500,00

Regolamento su: www.quixa.it e www.deejay.it.



QUIXA
Diretta. Personale. AXA.



LA MIA MARATONA DIVERSA

LINUS, IDEATORE DELLA DEEJAY TEN, HA SAPUTO TRASFORMARE UNA CORSA CITTADINA IN UN EVENTO: "LA NOSTRA È UNA FESTA"

IL PERSONAGGIO

BARI • 6-7-8 MARZO 2015 • WWW.METRONEWS.IT

metrostadio



La DeeJay Ten
approda a Bari
È subito sold out

Una panoramica
della DJTen 2014.
Quest'anno
il colore della
manifestazione
sarà il celeste.

Tutti DeeCorsa



LINUS

Dj d'eccezione, conduttore di carriera, da vent'anni direttore artistico di Radio DeeJay, scrittore e appassionato di corsa. Pasquale Di Molfetta racconta come è nata la DeeJay Ten, la maratona che da 10 anni porta sport, festa e colore nelle vie cittadine

LA MIA VITA TRA MUSICA E CORSA

MILANO - Ha selezionato e mandato on air le colonne sonore di almeno un paio di generazioni. Con lui il deejay è diventato un personaggio pubblico con tanto di fan. I suoi, affezionatissimi, lo seguono in radio, sul suo blog, in libreria e, da diversi anni, è riuscito a convincerli a condividere anche la sua passione sportiva: la corsa. Pasquale Di Molfetta, in arte Linus, non è solo il re della radiofonìa italiana, è anche uno sportivo che ha saputo trasmettere la passione per la corsa anche al più distratto e sedentario dei suoi ascoltatori. **Una passione per la corsa, la sua, iniziata quando?** Nel duemila, dopo un incidente. Mi ruppì il crociato giocando a calcio e il medico mi disse di trovarmi un altro sport. Detto fatto, piano piano

iniziai a correre. Prima da solo, poi con i miei amici e poi con gli ascoltatori.

Come nasce l'idea della DeeJay Ten?

Nel 2005 erano già quattro anni che correvo, e forse era anche il momento in cui ero più entusiasta e contagioso nel parlare. Con i miei amici avevo un percorso da dieci chilometri che usavamo spesso per allenarci e che partiva e si chiudeva sotto casa mia. In occasione del mio compleanno, un po' per gioco e un po' sul serio, ho provato ad allargare la cosa a qualche ascoltatore e si sono presentati in tremila. Il resto è storia.

Perché un percorso cittadino, che attraversa i centri storici spesso caratterizzati da pavimentazioni scomode?

Perché la DeeJay Ten è un momento di condivisione, una festa

per chi ama correre. E quindi è giusto farlo nei luoghi più significativi. Chi vuole tentare il record del mondo può andare in pista, non mi offendo.

Sappiamo come è nata la collaborazione tra la città di Bari e la DJTen. Perché dopo Roma e Firenze, voleva portare la maratona, nata a Milano, nel Sud Italia?

Perché ce lo chiedevano i nostri ascoltatori, che sono in tutta Italia. E per molti venire fino a Milano o Firenze era complicato. Tre DeeJay Ten sono un numero perfetto, ci permette di organizzarle senza diventare noiosi con quelli che non corrono e al tempo stesso di accontentare i nostri amici "vicini e lontani", come diceva un collega tanti anni fa.

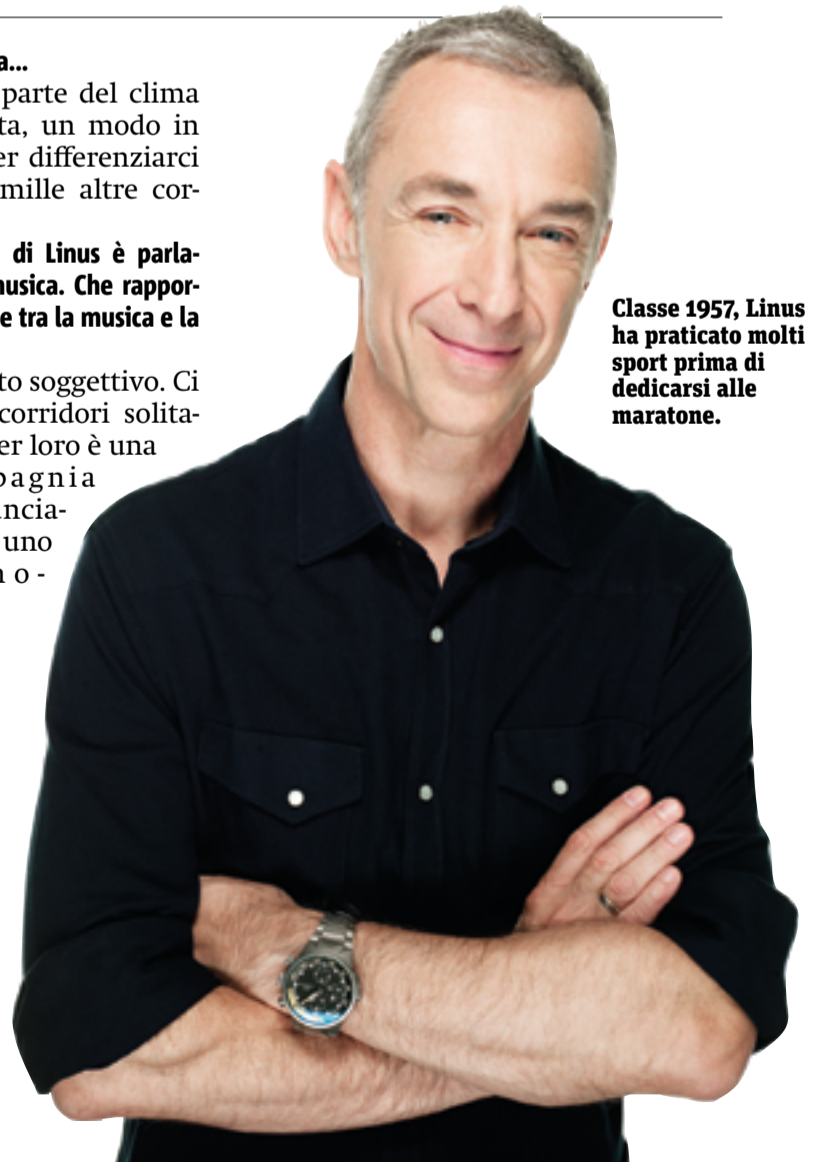
Nella gara ha voluto inserire anche una parte ludica che ha affidato al Trio

Medusa...

Sì, fa parte del clima di festa, un modo in più per differenziarci dalle mille altre corse.

Parlare di Linus è parlare di musica. Che rapporto esiste tra la musica e la corsa?

È molto soggettivo. Ci sono corridori solitari, e per loro è una compagnia irrinunciabile, uno s t i m o -



Classe 1957, Linus ha praticato molti sport prima di dedicarsi alle maratone.

lo formidabile. E poi quelli sociali, quelli che corrono sempre in compagnia. Per loro è solo un optional, per quanto utile. **In radio ha ideato (e realizzato) il DeeJay Training Center con Baldini e Cassani. Come è nato questo progetto?**

Dalla continua richiesta di consigli da parte degli ascoltatori/amatori e dall'amicizia con Davide e Stefano. È venuto quasi da solo.

Presidente onorario della Milan City Marathon dal 2009, stesso anno in cui la DJTen esce dai confini milanesi approdando a Roma. È stato un anno significativo?

Col senno di poi forse sì, anche se il mio ruolo nella maratona di Milano è veramente solo quello di un cittadino che dà una mano. **Lei ha corso molte maratone importanti, tra queste la maratona di NY. Ci racconta le sue impressioni su quella che nell'immaginario collettivo è la maratona per eccellenza?**

A New York ho corso undici volte, e se il mio tendine me lo permetterà ci tornerò sicuramente. È una corsa che fa storia a sé, emozionante, faticosa, unica. Così bella che i maratoneisti italiani, notoriamente dei giganteschi rompicatole, tornando a casa si dimenticano dei mille disagi collaterali...

Lei ha detto che gli strumenti tecnologici utilizzati negli allenamenti "non parlano la mia lingua". È contrario al loro utilizzo?

Affatto, anzi. La tecnologia ha fatto dei passi da gigante e ormai al polso abbiamo dei computer che sono in grado di dirci qualunque cosa. Solo che è una bella cosa per chi ne può trarre dei reali benefici, ma a molti basterebbe una clessidra...

Lei come si allena?

In questo periodo in modo molto vario, sono stato operato al tendine di Achille a settembre e ho una minuscola auto-

mia di corsa. In compenso esco in bici e ho dovuto scoprire il nuoto...

La corsa, di solito, si divide con un gruppo più o meno fedele di amici. Si fanno gli allenamenti insieme, ci si dà appuntamento per la corsetta giornaliera... Chi sono i suoi compagni di viaggio?

Sono una decina, sempre gli stessi ormai da anni. Tutti diversi tra loro, unica caratteristica comune non fare parte del mio mondo lavorativo. La sport mi serve per dimenticare.

Ha convinto molte persone ad appassionarsi alla corsa. Quale è stato quello più difficile da convincere?

Albertino, mio fratello. Un po' perché i fratelli minori odiano seguire le tracce dei maggiori è un po' perché di suo non è mai stato molto sportivo. E invece, non solo fa il mio stesso lavoro ma anche a lui piace la corsa.

Nel suo libro "Parli sempre di corsa" ha voluto mettere nero su bianco il suo amore per questo sport.

Sì, mi piaceva "fermare" qualcosa che stava diventando così importante nella mia vita. E sono felice di averlo fatto in quel momento e in quel modo. Già adesso, con qualche acciacco di troppo, non sarei riuscito a trasmettere lo stesso entusiasmo.

Ma lei, parla sempre di corsa?

Assolutamente no! O meglio, se me ne chiedete, ne posso parlare anche per ore. Ma non sarà mai io a introdurre l'argomento...

A proposito di parole, in un recente post sul suo blog, parlando di Cesano Ma-

dero e dei suoi ricordi d'infanzia, ha scritto "una volta ogni tre mesi per un giorno intero stavo zitto". Perché questo 'sciopero della parola'?

Credo si chiami adolescenza. Tutto qui. Sono sempre stato molto vivace, ho sempre avuto il ruolo del capo branco, evidentemente questa cosa ogni tanto mi faceva sentire solo e mi isolavo. Mi succede ancora adesso, solo che adesso mi pagano per parlare e quindi non posso più...

È sempre stato uno sportivo: sci, tennis, corsa.. Ora la vediamo postare spesso sul suo blog foto in bici. Ci dobbiamo aspettare una carriera nel ciclismo dopo quella nella corsa?

No, assolutamente no. La bicicletta è una bellissima scoperta, ma non voglio viverla con l'attenzione maniacale che ho usato per la corsa. Faccio una gara all'anno, la Maratona delle Dolomiti, e mi basta e avanza. Però mi piace tantissimo.

In una intervista di pochi giorni fa ha dichiarato che nel 2016 vorrebbe lasciare la radio. Linus: non scherziamo sulle cose serie!

Vero, forse dovrei smettere prima...

Enrica Arcangeli



Foto story



1 La gara. DEEJAY TEN

nasce nel 2005 a Milano dalla passione di Linus per la corsa. Nel 2009 approda anche Roma, l'anno successivo a Firenze. Da quest'anno è a Bari.

2 Il libro. PARLI SEMPRE DI CORSA

non è semplicemente un libro sulla corsa. È un libro molto intimo e autobiografico, in cui Linus racconta cosa gli succede nella mente, nel cuore e nell'anima quando smette i panni del deejay e esce a fare una sgambata.

3 Il trio. DEEJAY TRAINING CENTER

molto più di una trasmissione. L'appuntamento imperdibile della domenica con Linus, Cassani e Baldini.

4 La collezione. 2015: IL 'PERIODO BLU'

Le maglie della DeeJay Ten sono ormai diventate un gadget cult. Il loro colore cambia tutti gli anni. Nel 2014 era rosso. Quest'anno è stato scelto il celeste.

LA DEEJAY TEN E LA DEEJAY FIVE A BARI

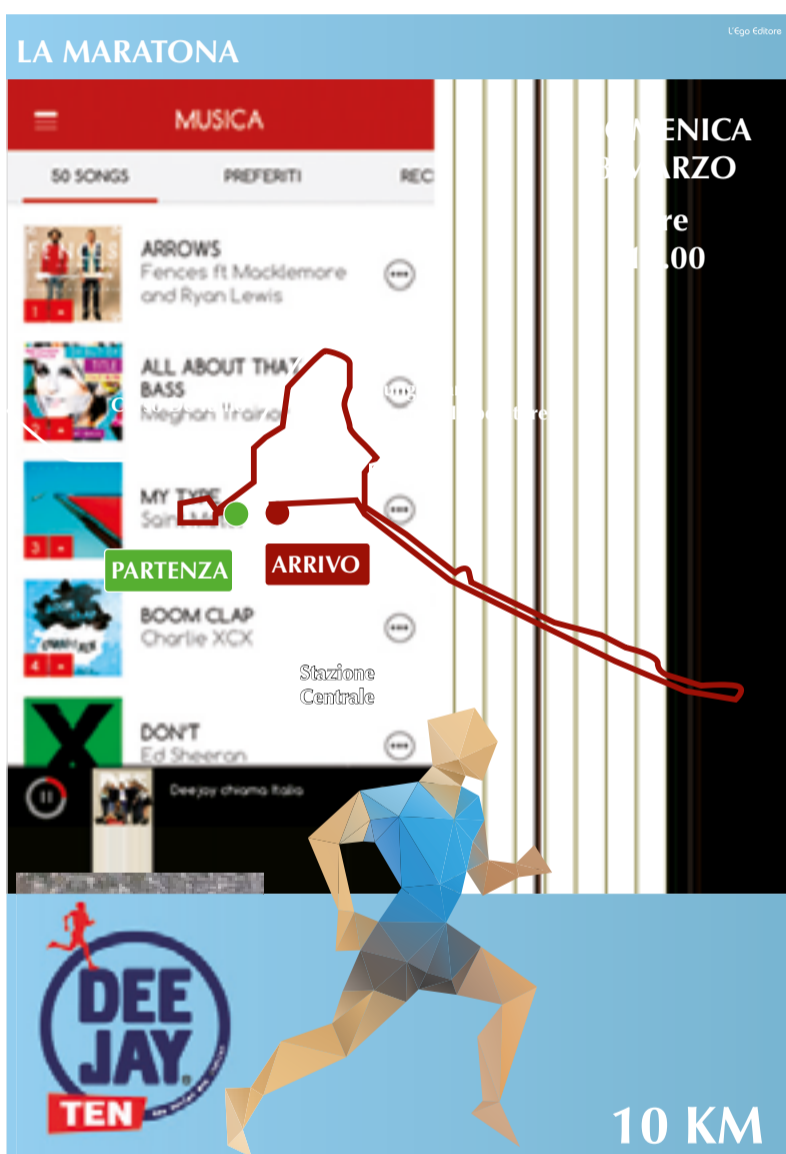
L'appuntamento è al nastro di partenza per le ore 10 di domenica 8 marzo. Da lì la maratona si snoderà nei due suggestivi percorsi che attraverseranno la Città Vecchia, il Lungomare, le piazze storiche, il Castello Svevo, le vie colorate e i vicoli caratteristici della città

1

DEEJAY TEN

La 10 km non competitiva

PARTENZA E ARRIVO
Corso Vittorio Emanuele II
angolo Piazza Libertà



2

DEEJAY FIVE

La 5 km non competitiva

PARTENZA E ARRIVO
Corso Vittorio Emanuele II
angolo Piazza Libertà



Il percorso su GPS Garmin

È possibile scaricare i percorsi delle due maratone sul GPS. Accedete con il vostro account (o create uno nuovo) su Garmin, cliccate su "visualizza dettagli della 5k" e "visualizza dettagli della 10k", in basso a destra potrete conoscere l'altimetria del percorso e altri dettagli utili. Connettete il Forerunner modello: 205/305/310/610/910/920 al vostro computer e cliccate su "invia al dispositivo", troverete il percorso nella sezione "Percorsi" nel menù del prodotto garmin compatibile. Potrete rivivere e provare a testare il tracciato prima, durante e dopo l'evento.

Ristori

Saranno due. Uno posizionato al 5°km e uno all'arrivo dove si potrà ritirare il pacco ristoro che conterrà anche la medaglia.

Deejay Village

Aperto dalle ore 9 alle 20 sabato e a partire dalle ore 7 domenica. Qui si potranno ritirare i pettorali, utilizzare gli spogliatoi e il guardaroba e avere ogni informazione.

Pettorale

Si consiglia di ritirare il pettorale al village nella giornata di sabato. Per il ritiro da parte di terzi occorre la delega firmata e la copia della carta di identità.



studioMarani

DEEJAY CHIAMA ITALIA

Le tue emozioni in diretta.



photo: Uli Weber © ARTTalents

ONE NATION ONE STATION ONE LOVE



SCARICA LA NUOVA APP

PARTECIPA ALLA DIRETTA DEI PROGRAMMI
CON LE TUE PAROLE, LA TUA VOCE E LE TUE FOTO.





RADIO

La tua radio l



ONE NATION ONE



SCARICA LA NUOVA APP

On Air: PARTECIPA ALLA
I TESTI DELLE CANZONI, LA 50 SONGS. Programmi: RIASCOLTA QUANDO E DOVE VUOI LE PUN
What's hot: DIVERTITI CON LE NEWS E I VIDEO VIRALI, LEGGI I BLOG DEI NOSTRI ARTISTI Social: CO

DEEJAY

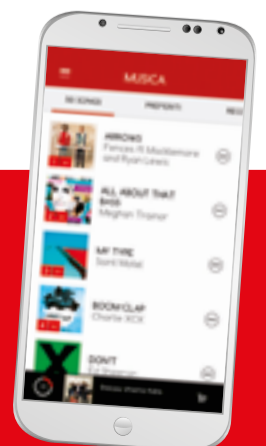
live e on demand.



photo: Uli Weber @RTTagents

STATION ONE LOVE

DIRETTA CON LE TUE PAROLE, LA TUA VOCE E LE TUE FOTO. Musica: SCOPRI IL BRANO IN ONDA,
 SCELTI E I PODCAST ON DEMAND DI OLTRE 20 PROGRAMMI E FAI LA TUA PLAYLIST PERSONALE.
 CONDIVIDI CON I TUOI AMICI TUTTO CIÒ CHE STAI ASCOLTANDO E LEGGENDO.





studioMarani

CHIAMATE ROMA TRIUNO TRIUNO

Le tue emozioni in diretta.



Photo: G. Nobile - GAT/Contrasto

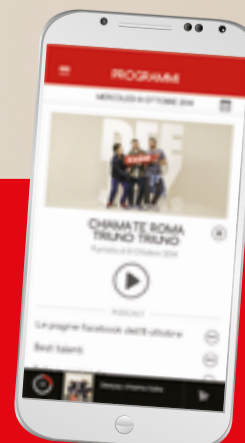


ONE NATION ONE STATION ONE LOVE



SCARICA LA NUOVA APP

PARTECIPA ALLA DIRETTA DEI PROGRAMMI
CON LE TUE PAROLE, LA TUA VOCE E LE TUE FOTO.



BARI DEECORSA

La città, sindaco in testa, ha accolto con grande entusiasmo l'iniziativa sportivo-amatoriale promosso da Radio DeeJay. E domenica saranno 5000 i maratoneti tra professionisti, appassionati e dilettanti che coloreranno di celeste le vie della città

DEEJAY TEN, LA PRIMA TAPPA AL SUD

BARI - Tutto è cominciato con un tweet. È bastato che Linus dai microfoni di "Deejay chiama Italia" lanciasse l'idea di portare l'ormai classica maratona DjTen in una città del Sud, per scatenare i cittadini della città pugliese con telefonate, tweet e post su Facebook al grido di "la DjTen a Bari".

E il sindaco Antonio Decaro non si è fatto desiderare. Anzi. Ha cinguettato di rimando allo storico conduttore di Radio DeeJay, non solo raccogliendo l'invito ma, con l'ospitalità che conosce bene chi ha visitato la terra di Puglia, mettendo il Comune a disposizione dell'evento. Nemmeno un giorno dopo, Linus riportava sul suo seguitissimo blog il post del sindaco, lasciando intravedere con una battuta la fattibilità della cosa («Mi chiamo pur sempre Di Molfetta»).



Il tweet del Sindaco

"Bari potrebbe essere la città del Sud scelta per ospitare la Dj Ten: il Comune è a vostra disposizione".

Antonio Decaro

Ancora pochi giorni e, in diretta radiofonica, Linus ufficializza: «Hanno chiamato in tanti per avere la Dj Ten, ma i più numerosi sono stati gli ascoltatori di Bari. Ai quali si sono uniti, con dei tweet addirittura il sindaco e l'assessore allo sport. D'accordo, allora: parliamoci. Attento, sindaco, che Bari te la riempiamo tutta». E così è stato. Tanto che le iscrizioni si son dovute chiudere con una settimana d'anticipo a quota 5000.

Linus chiama Bari risponde

Un successo che è figlio di un progetto collaudato - la maratona ideata da Linus e già 'esportata' con successo a Roma e a Firenze - e di un'amministrazione comunale in grado di recepire i desideri dei cittadini che, così numerosi, avevano chiesto la DjTen a Bari. E così, domenica, il centro della città vecchia e il lungomare saranno letteralmente invasi da un esercito in pantaloncini e maglietta che potrà correre la maratona nella cornice incantata di Bari, ammirandone le chiese, le piazze, i vicoli e il mare azzurro.

Lo spot

Ma Bari vuole che l'evento sportivo offra la possibilità di andare oltre le bellezze del posto. Vuole che i colori della maratona non siano solo stampati sulle magliette o sulle cartoline: vuole

far vedere anche i colori che non si vedono. Quelli dell'ospitalità, della leggerezza, dell'allegria, della tradizione e della cultura popolare. Ecco come è nata l'idea di un video promozionale per l'evento: "Bari-DeeCorsa".

Due episodi girati nelle strade della città vecchia, prodotti e ideati dalla Switch On Comunicazione & Media e realizzati da un team di pugliesi tra i 20 e i 25 anni per la regia del ventenne barese Enrico Acciani. La prima clip (già virale sul web) è il simpatico racconto delle avventure di un podista milanese (un improbabile Linus) protagonista, suo malgrado, di divertenti siparietti con gli abitanti del borgo antico che, rivolgendosi a lui rigorosamente in dialetto, lo proietteranno alla scoperta dell'affascinante panorama enogastronomico e folcloristico della città. metr®



Da non perdere

Alla scoperta della Bari sotterranea

Come si capisce bene dalla clip di promozione dell'evento, la DeeJay Ten non si limita a essere un appuntamento sportivo, ma è anche un'occasione per guardare Bari con altri occhi. Ecco perché il Comune ha pensato di offrire una singolare opportunità ai visitatori (maratoneti e non) dell'8 marzo. Dopo aver corso tra le bellezze e la storia di questa meravigliosa città, infatti, si potrà partire alla scoperta della Bari sotterranea. L'appuntamento da non perdere quindi è davanti al Castello Svevo dove degli archeologi accreditati vi condurranno per un viaggio indietro nel tempo alla scoperta del patrimonio storico-artistico di Bari. Il percorso, curato da 'eventi d'autore', si snoda tra i suggestivi sotterranei che collegano il Castello Normanno Svevo, il Succorpo della Cattedrale e Palazzo Simi. Per prenotazioni e prevendite: Ufficio IAT Bari, Piazza del Ferrarese 29. Telefono: 3409546476. metr®



Evento Social

Da Twitter a Instagram, la maratona a Bari si corre anche così



La DjTen di Bari ha un profilo molto Social. Il popolo levantino l'ha chiesta a gran voce sui vari social network e, come abbiamo visto, da Linus al Sindaco, tutti hanno usato questo mezzo per comunicare. E allora ecco l'idea: l'One Day Challenge. Basterà scattare una foto l'8 marzo durante la DeeJay Ten e condividerla su Instagram con gli hashtag # DeeJayTenBari e # IgersBari.

Così si potrà partecipare al One Day Challenge di @igersbari. L'Assessore Pietro Petruzzelli con il team di Instagramers Bari sceglieranno la foto più rappresentativa dell'evento che verrà proclamata a fine corsa e riceverà degli omaggi speciali da Radio DeeJay. metr®



Da DeeJay Training Center, 'Lo Sport per chi lo fa', l'oro olimpico Stefano Baldini ci spiega come affrontare al meglio la 10 km.

BARI - Quale consiglio migliore se non quello dato da un campione olimpico? Stefano Baldini, oro alle Olimpiadi di Atene 2004, ci ha regalato 10 consigli preziosi per correre la 10 km.

1 La visita medica

La corsa per me è la vita oltre che una sana passione. Con i consigli adatti e lo spirito giusto sarete comunque dei runner felici. La vostra prima dieci km non può prescindere da una visita medica, quella per l'idoneità sportiva è perfetta. Vi darà la garanzia di essere a posto. È come fare un check prima di un lungo viaggio, un controllo. Poi si può partire tranquilli.

2 Ci vuole uno stile anche alimentare

Importante adattare il tuo stile alimentare a seconda del tuo status di runner. Vai a correre al mattino presto? In pausa pranzo oppure alla sera? L'obiettivo è quello di non par-

tire mai scarico di energia e ricordati sempre di ricaricare dopo l'allenamento.

3 Scarpe e abbigliamento

Non sottovalutate l'importanza di scarpe e abbigliamento. Le scarpe devo essere in particolare consigliate dagli esperti coloro che ti sanno indirizzare verso un modello piuttosto che un altro: in base al tuo peso al tuo appoggio del piede e alla tecnica di corsa o se sei neofita oppure ancora un corridore evoluto: non indossare mai le cose nuove quando vai a fare una gara. Tutti i materiali vanno provati un po' prima, magari in allenamento anche soltanto camminando.

4 La tecnica

Se inizi a correre in modo giusto fin dalle prime volte tutto sarà più facile. E ti divertirai di più. Le chiavi per ottenere una buona tecnica di corsa sono sicuramente l'appoggio del piede che correttamente dovrebbe essere di pianta anche se qualcuno tende, soprattutto quando corre piano, ad appoggiare il tallone. E poi la posizione delle braccia: devono avere un angolo al gomito di 90° cir-

I dieci consigli del campione

Scarpe, allenamenti, diete: cosa c'è da sapere per arrivare in fondo

ca per avere spalle e busto rilassato e una frequenza del passo che sia cadenzata e perfetta per la tua corsa.

5 Gli allenamenti

Oltre alla corsa lenta ci sono tre allenamenti fondamentali per la 10 k che vanno svolti in un micro ciclo di 10 giorni. Uno è un progressivo da fare sugli 8, 10 km e vuol dire partire a un ritmo lento fare un buon riscaldamento e gli ultimi km aumentare progressivamente andatura sino a chiudere a un ritmo anche più veloce rispetto a quello di gara. Poi c'è un allenamento di variazioni dopo un buon riscaldamento di 5 o 6 km facendo dei cambi di ritmo ad esempio un minuto veloce un minuto più piano, 1 km più forte un km più piano, oppure le famose ripetute quelle che danno fastidio a chi corre piano. Cioè fare un riscaldamento e poi delle prove sui 400 metri con una pausa da 2' da fermo o delle prove di mille metri. Farne 4 o 5 con una pausa di 2'. Questo renderà la tua 10 km più divertente e di grande soddisfazione.

6 Allenarsi a tavola

Importante alimentarsi in modo corretto prima e dopo gli allenamenti. Un corretto stile di vita anche a tavola è di per se già un grande allenamento. Consiglio una dieta bilanciata in carboidrati proteine e grassi. Non dimenticare poi

mai che la gara è importante ma se corri 10 km non c'è bisogno di abbuffarti nei giorni precedenti la gara: ti allenerai un po' meno i due o tre giorni prima della gara e va da se che sarai già così pieno di energie.

7 In compagnia o da soli?

Personalmente preferisco sempre correre con gli amici, quando ero un top runner qualche volta mi allenavo da solo, perché simulavo la gara ed era importante per ascoltare le mie sensazioni. Oggi che corro per divertirmi e stare bene cerco sempre di andare con qualcun altro per condividere sensazioni e scaricare tensioni della giornata. Io ascolto anche musica, ma in un parco o in campagna in condizioni di sicurezza. Correre insieme dà anche la possibilità di capire quanto ti stai impegnando: se sei in grado di portare avanti una normale conversazione correndo significa che stai adottando un ritmo di corsa lenta quando invece non sei più in grado di parlare ti stai allenando veramente anzi stai greggiando.

8 In palestra?

Il tapis roulant non è mai la sostituzione ideale alla corsa libera ma può essere uno strumento per completarla. Lo uso in palestra ma non velocemente piuttosto lo incrinco in salita anche di uno step o due. In palestra va

bene fare anche un po' di potenziamento muscolare, per essere forti e tonici.

9 R come riposo e recupero

Il riposo fa parte dell'allenamento. Non bisogna dimenticarsene. Il recupero è fondamentale: bisogna reintegrare subito carboidrati e vitamine e sali minerali con un Enervit R1 per essere

pronto per il prossimo allenamento o gara o anche per un pomeriggio in ufficio senza mal di gambe!

10 Parola d'ordine: divertimento

Divertirsi, l'importante è divertirsi, non dimenticartelo mai. Allenati sempre con il sorriso. Bisogna sempre finire con la voglia di migliorarsi e fare meglio la prossima gara o allenamento. metronews



Il consiglio del Trio: “Correte pianissimo”

Il Trio Medusa, come ogni anno, sarà la scheggia impazzita della maratona organizzata da Radio DeeJay. **Gabriele Corsi ha già lanciato la sfida a Linus: “Riusciremo a farlo condurre vestito da He Man”**



ROMA - Irriverente, sfrontato e orgogliosamente pigro. Gabriele Corsi ci racconta come, assieme a Furio Corsetti e Giorgio Daviddi, riuscirà a guastare la festa anche stavolta. Il Trio Medusa già incombe sulla DeeJay Ten.

Per lavorare a Radio DeeJay correre è obbligatorio o aiuta molto?

La verità sta un po' nel mezzo. Quello che aiuta decisamente poco è

rovinare tutte le corse che vengono organizzate, che poi è quello che facciamo noi. Sarebbe meglio limitarsi a correre, ma ormai da dieci anni proviamo a guastare la festa, e ci riusciamo sempre. **Ricordi la prima volta che Linus ti ha parlato di Maratona?**

No, ma credo sia stato nella notte dei tempi. Scherzi a parte, ultimamente ne parla anche di meno, prima era un continuo anche nel privato. Tanto che noi spesso gli ricordavamo che la maratona è molto importante ma anche le donne. Ma lui ha continuato per la sua strada.

Come è nato il coinvolgimento nella DeeJay Ten?

Sin dalla primissima organizzazione, abbiamo deciso subito di scommettere la direzione artistica della radio con Linus. A ogni edizione lo sfidiamo, e se arriviamo prima di lui facciamo i direttori artistici per un giorno, questo avviene regolarmente da dieci anni. La prima volta abbiamo corso in motorino, non potevamo perdere. E così ogni dicembre organizziamo una festa in radio per sconvolgere il palinsesto.

Ti sei preparato per la tappa di Bari?

Noi tre siamo l'anti sport per eccellenza. Ho incontrato Linus, per caso, mentre ero in vacanza una settimana fa, eravamo in un ristorante e gli ho detto: “organizza una cena a Bari come Cristo comanda per sabato sera o mi arrabbio sul serio”. Io parlo solo di cibo, lui solo di maratona. Non posso nasconderti che il primo pensiero di Furio, Giorgio e mio è stato: “andiamo a Bari, ve-



Il Trio Medusa. Da sinistra: Furio Corsetti, Giorgio Daviddi e Gabriele Corsi.

diamo su tripadvisor dove si mangia meglio”.

Ormai mi sembra chiaro che non corri nel tempo libero.

Ultimamente corricchio, diciamo così, ma solo perché sono alla soglia dei 40 anni e viaggio sulle cinquemila calorie giornaliere, lo faccio per mantenere una parvenza di forma fisica. Ho sempre giocato a calcio e ora scio, ma mi piacciono gli sport secondari, tipo la vasca con idromassaggio. Mi piace correre in vacanza o all'estero, è un modo per conoscere le città. Un anno, con Furio, abbiamo corso la maratona di New York in sei ore e mezza.

La maratona di New York, come Linus?

E il bello è che quello fu l'unico anno in cui si è ritirato. L'estate andammo in tour con la radio insieme a lui, e a fine serata tiravamo sempre fuori la medaglia per prenderlo in giro.

Meglio correre solo o in compagnia?

Dipende con chi corro, la compagnia deve andare molto piano per risultarmi gradita. A volte mi è capitato di allenarmi con qualche calciatore, ma ho smesso quasi subito, loro parlano normalmente senza sentire la fatica e io scoppiavo subito.

Chi è il più atletico del trio?

Mah, non ce n'è neanche uno, siamo molto pigri. Furio nuota al mare, non so se può essere considerato atletico. Io, anche al mare, preferisco bere Negroni. Giorgio è stato un buon giocatore di basket da ragazzo, ma la fase insana della vita in cui si fa sport l'abbiamo passata tutti, anche io mi sveglia presto la domenica mattina per andare a prendere sputi in un campo di periferia.

Di cosa vi occuperete durante la corsa?

Romperemo le scatole. E, come ogni anno, abbiamo una scommessa con Linus: gli abbiamo chiesto di scegliere “Bari o Disbari”, se lui arriva

con un tempo la cui somma è dispari vinciamo noi, e lui deve trasmettere vestito da He Man. Se vince lui, cosa non ipotizzabile, garantisco al 100% perché corromperemo tutti, non so cosa succederà. Ma credo che voglia farci fare un weekend in più di lavoro, sa che per noi la vera penitenza è lavorare.

Ma sarete lì anche per correre o solo per fare confusione?

Ci saremo per fare confusione e perché vogliamo vedere Bari. **Un consiglio a chi correrà.** Andare pianissimo e godersi il panorama, andate lentissimi. Nella vita vince la lentezza. È importante, non lo scordate.

E come convinceresti gli indecisi?

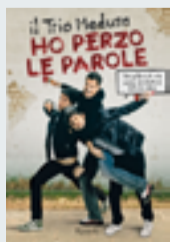
Può andare bene la stessa frase di prima, credo. Da quanto so le iscrizioni sono già sold out. Ma se non avete ancora la pettorina fatevela da soli, non rimandiamo nessuno a casa, siamo lì per divertirvi.

Flavio Di Stefano

successo in libreria

“Ho perzo le parole” il libro tutto da ridere

Grottesco e scanzonato come nel loro stile, il libro del Trio Medusa ha conquistato tutti. Il loro Ho perzo le parole, “una galleria di cartelli grondanti assurdo linguaggio burocratico, di strafalcioni, di accostamenti esilaranti, spesso involontari”, così lo presentano loro stessi. E il libro è il più venduto su Amazon per categoria varia, inoltre il ricavato delle vendite sarà devoluto al CESVI (organizzazione umanitaria laica e indipendente che opera in tutto il mondo per affrontare ogni tipo di emergenza e ricostruire la società civile dopo guerre e calamità) con il quale il Trio Medusa collabora da undici anni.



metro



LA DIETA

Insieme alla preparazione atletica, l'alimentazione corretta è il punto di forza di ogni sportivo. Ecco qualche consiglio

PRIMA DELLA GARA

BARI - L'obiettivo è uno solo e è sempre quello: partire carichi di energia e arrivare al traguardo non completamente esausti. E possibilmente per primi. Per far questo ci si allena per mesi e mesi e ci si alimenta in maniera che il nostro fisico dia la risposta migliore. In vista di una competizione, però, è necessario mangiare seguendo delle linee quasi ferree, visto lo sforzo che andremo a richiedere al fisico.

Ecco dunque qualche regola da tenere a mente nelle ore immediatamente prima e dopo la gara.

La sera prima

Consumare in quantità limitate quei carboidrati che vengono

assorbiti velocemente, come il pane, la pasta, le fette biscottate e le bevande zuccherine. Assumere una piccola quantità di proteine, facilmente digeribili come, per esempio, gli affettati magri (bresaola o prosciutto crudo sgrassato) che aumentano il senso di sazietà, rallentano l'assorbimento dei carboidrati e sono un sostegno per i muscoli.

La colazione

Non vi lasciate andare a cibi ricchi di zuccheri - come fette biscottate, pane, marmellata, biscotti, miele - con la speranza che questo porti ad avere una maggior concentrazione di glicogeno, poiché si rischierebbe di

far alzare il tasso di insulina e di andare così in crisi per l'esaurimento precoce dell'energia. Al contrario, 2 o 3 ore prima della partenza è utile fare una colazione priva di grassi composta da una piccola porzione di carboidrati a rapida assimilazione e da una quota di proteine.

Lo spuntino

Tra la colazione e la partenza si dovrebbe sempre fare uno spuntino per permettere un assorbimento modulato nel tempo delle energie e diminuire il quantitativo di alimenti assunti nella colazione. Lo spuntino deve essere facilmente digeribile e non deve alterare la concentrazione di zuccheri nel sangue

prima della partenza. Per questo, gli ingredienti più indicati sono gli zuccheri come il fruttosio e l'isomaltulosio.

Il ristoro

Durante la gara, indicativamente a metà percorso, si trovano i punti di ristoro per gli atleti. Non tirate dritto: è molto importante bere durante lo sforzo, quale che sia la temperatura.

Infatti, quando la temperatura non è molto elevata, è possibile che non si avverta lo stimolo della sete e si tenda così ad assumere meno liquidi rispetto a quanti l'organismo ne richieda. Il rischio è quello di disidratarsi, quindi - oltre a iniziare la gara ben idrata-

ti - durante la gara è bene restituire al corpo i liquidi e i sali minerali persi che, se non reintegrati, possono causare ripercussioni sulla performance. Già a partire dalla perdita del 2% del peso corporeo di liquidi, infatti, si ha un peggioramento della prestazione di circa il 10-15%.

Dopo la gara

Al termine di una corsa intensa come una dieci chilometri, l'organismo avrà perso principalmente acqua e sali minerali (a causa della sudorazione) e una quota di carboidrati: le scorte di energia sono state intaccate, se non del tutto esaurite, per far fronte alla fatica. Inoltre, lo sforzo su una pavimentazione

non sempre regolare, è causa di stress anche delle fibre muscolari. L'intervento di ripristino, quindi, deve essere importante e urgente. Le ricerche più recenti hanno dimostrato che nei 30 minuti successivi allo sforzo l'organismo esprime la massima capacità di ricostruire le scorte di energia sotto forma di glicogeno.

Questo può avvenire al meglio soltanto se si assumono i carboidrati come il glucosio, il saccarosio e le maltodestrine, in quanto vengono assimilati più rapidamente.

Per riparare le fibre muscolari danneggiate, invece, sono necessari gli aminoacidi a catena ramificata. metr®

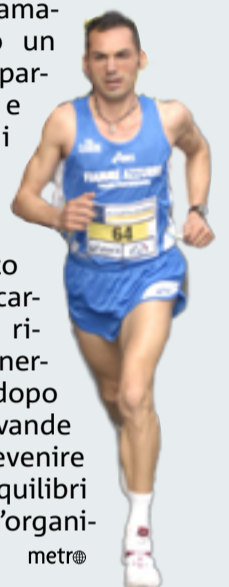
Integratori alimentari

Il benessere in tasca

Uno sportivo deve prestare una particolare attenzione alla nutrizione. La dieta infatti non deve essere solo bilanciata e diversa a seconda dell'impegno fisico che si affronta (allenamento, gara, post gara) ma deve assicurare il corretto apporto di tutti i principi nutritivi di cui l'organismo ha bisogno.

Ecco perchè molto spesso è utile integrare la dieta abituale con gli integratori nutritivi: prodotti alimentari che costituiscono una fonte concentrata di vitamine, minerali, aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ecc. in forme predosate.

Nell'ambito sportivo vengono utilizzati quando si praticano attività agonistiche o amatoriali che comportano un dispendio energetico particolarmente elevato e un'eccessiva perdita di minerali con la sudorazione. Nella corsa, in particolare, gli integratori di maggior utilizzo sono quelli a base di carboidrati - che servono a rifornire l'organismo di energia prima, durante e dopo lo sforzo fisico - e le bevande saline, che servono a prevenire la disidratazione e gli squilibri elettrolitici, fornendo all'organismo sali minerali. metr®



QUIXÁ
Diretta. Personale. AXA.



**VIENI
A CONOSCERCI
A BARI.**

I nostri consulenti
personali saranno
a tua disposizione.



QUIXA É L'ASSICURAZIONE AUTO ONLINE DEL GRUPPO AXA.

Quixa é l'assicurazione che
si muove con te.
Alla DeeJay Ten e non solo.
Puoi fare la polizza ovunque
dal tuo smartphone.
Scopri come è semplice.

www.quixa.it



quixa
Diretta. Personale. AXA.