

**QUIXÁ**  
*Diretta. Personale. AXA.*

**metre**  


**QUIXA  
A FIRENZE.**

Vieni a conoscerci il 16  
e il 17 Maggio al DeeJay  
Village in Piazza Santa  
Croce.





## 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 16/5/15 ALLE ORE 9.00 DELL'17/5/15.

ESTRAZIONE 17 MAGGIO 2015

Montepremi: € 4.500,00

Regolamento su: [www.quixa.it](http://www.quixa.it) e [www.deejay.it](http://www.deejay.it).



**QUIXÁ**  
Diretta. Personale. AXA.





# CHI CORRE E CHI NO

SE FEDERICO RUSSO NON NE VUOLE SAPERE  
DI INDOSSARE LA TUTA, LINUS INVECE SARÀ  
IN PRIMA FILA. PERCHÉ LA DEEJAY TEN È PER TUTTI



FIRENZE • 16-17 MAGGIO 2015 • WWW.METRONews.IT

# metrostadio

**La DeeJay Ten  
torna a Firenze  
per colorare  
le strade dell'arte**



# L'ondata viola





# Una corsa senza fretta

La DeeJay Ten torana a invadere Firenze con un serpentone di quasi 14 mila runner. **Dieci chilometri di colore, sudore, passione e allegria**, dove il tempo finale è soltanto l'ultimo dei pensieri

**FIRENZE** - Da piazza Santa Croce fino a piazza della Signoria. In mezzo, dieci chilometri di sudore e passione. Torna oggi a Firenze, infatti, l'ormai consueto appuntamento con la DeeJayTen, la corsa ideata da Linus nel 2005 e già diventata un vero e proprio appuntamento classico per i runner toscani (e non solo). Merito del clima tutto speciale che si respira intorno alla gara. Non solo una prova di resistenza, ma anche, anzi, soprattutto, una festa. Sì perché la DeeJayTen è sì un evento studiato per avvicinare i curiosi al mondo del running, ma è soprattutto un'occasione per passare una giornata indimenticabile insieme ai

protagonisti di Radio DeeJay senza doverci preoccupare più di tanto del cronometro. E non solo perché i runners esperti e allenati saranno invitati a schierarsi più indietro rispetto agli altri. Per chi non è esattamente in confidenza con il mondo della corsa, infatti, ci sarà anche la possibilità di confrontarsi con una prova su una distanza ridotta. È questo lo spirito della DeeJay Five, la gara sui cinquemila metri riservata alle famiglie e ai bambini che vogliono sentirsi atleti per un giorno.

**Il successo nel sangue**  
L'obiettivo dell'edizione 2015 è quello di bissare il successo fatto registrare lo scorso anno, quando

12mila appassionati si sono riversati sulle strade di Firenze per un colpo d'occhio da mozzare il fiato. Tutti i partecipanti, infatti, indossavano la maglia "ufficiale" viola, studiata apposta per l'evento, colorando così le strade di una delle città più belle del mondo con un serpentone davvero impressionante. A dare il via alla gara, poi, ci avevano pensato il padrone di casa Linus, una leggenda dello sport italiano come Fiona May e Dario Nardella, vicesindaco reggente della città. In tuta e scarpe da ginnastica, invece, Eugenio Giani, presidente del Consiglio Comunale e delegato provinciale del Coni, Fulvio Massini, direttore tecnico della Firenze Marathon e Giancarlo Romiti, presidente della Firenze Marathon. Un autentico "parterre de rois" che testimonia quanto la formula di questa corsa sia ormai en-

trata nel cuore non solo degli atleti dello Stivale. E per rendersene conto, basta guardare l'edizione del 2013, quando anche Matteo Renzi, allora sindaco di Firenze, ha deciso di correre al fianco di Linus. L'allora primo cittadino ha coperto i dieci chilometri in 46 minuti e 57 secondi (4 minuti e 41 secondi a chilometro) chiudendo in 3.301esima posizione.

**Una passione lontana**  
Tutto è iniziato nel 2000 quando, dopo un brutto infortunio al ginocchio, Linus è stato costretto ad abbandonare una delle sue passioni più grandi: il calcio. Invece che darsi per vinto, però, il dj più amato d'Italia ha pensato bene di accettare il consiglio del medico che l'aveva operato e di trovarsi un altro sport. Quale? Ma la corsa, ovviamente. Un lungo innamoramento che ha portato poi

alla nascita di questa corsa.

## Come e dove

L'appuntamento è fissato per questa mattina al DeeJay-village di piazza Santa Croce. Qui, fra le 7 e le 9 sarà possibile ritirare i propri pettorali, mentre la partenza è prevista alle

dieci in punto. Doppio, invece, l'arrivo. La cinque chilometri si fermerà a via Magliabechi, mentre il traguardo della DeeJay Ten sarà a piazza della Signoria.

metr®



**Pasquale Di Molfetta, in arte Linus, è l'ideatore della DeeJay Ten.**



# LA DEEJAY TEN A FIRENZE

**arrivo**

**partenza**

**PETTORALE GIALLO**  
numero compreso tra 1-5000  
partenza ore 10,00  
PRIMA WAVE

**PETTORALE BIANCO**  
numero compreso tra 5001-10500  
partenza ore 10,10  
SECONDA WAVE

**LE VIE DELLA 10 KM**  
LUNGARNO ZECCA VECCHIA  
LUNGARNO PECORI GIRALDI  
PONTE SAN NICCOLO'  
PIAZZA FERRUCCI  
VIALE MICHELANGELO  
PIAZZALE MICHELANGELO  
VIALE GALILEI  
PIAZZALE GALILEI  
VIALE MACHIAVELLI  
PORTA ROMANA  
VIA ROMANA  
PIAZZA SAN FELICE  
PIAZZA PITTI  
VIA GUICCIARDINI  
PONTE VECCHIO  
LUNGARNO ACCIAIUOLI  
PONTE SANTA TRINTA  
LUNGARNO GUICCIARDINI  
PONTE ALLA CARRAIA  
PIAZZA GOLDONI  
VIA DELLA VIGNA NUOVA  
VIA STROZZI  
PIAZZA DELLA RREPUBBLICA  
VIA ROMA  
PIAZZA SAN GIOVANNI  
(giro lato Martelli – Servi)  
PIAZZA DUOMO  
VIA CALZAIUOLI  
PIAZZA SIGNORIA

**DEE JAY**  
**TEN**

**10 KM**

## 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.



# LA DEEJAY FIVE A FIRENZE

## LE VIE DELLA 5 KM

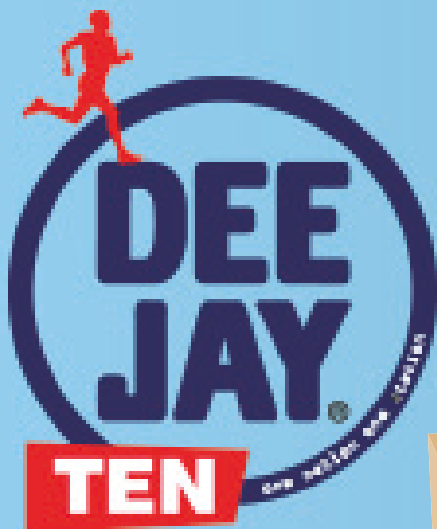
LUNGARNO ZECCA VECCHIA  
LUNGARNO PECORI GIRALDI  
PONTE S. NICCOLO'  
PIAZZA FERRUCCI  
VIALE MICHELANGELO  
PIAZZALE MICHELANGELO  
VIALE POGGI  
VIALE DEI BASTIONI  
VIA DEL MONTE ALLE CROCI  
PORTA SAN GIORGIO  
PIAZZA SAN MINIATO  
VIA SAN MINIATO  
VIA SAN NICCOLO'  
VIA DEL'OLMO  
VIA DEI RENAI  
PIAZZA DEMIDOFF  
LUNGARNO SERRISTORI  
PONTE ALLE GRAZIE  
LUNGARNO ALLE GRAZIE  
PIAZZA CAVALLEGGERI  
CORSO DEI TINTORI  
VIA MAGLIABECHI

**I PARTECIPANTI  
ALLA DEEJAY FIVE AVRANNO  
IL PETTORALE AZZURO  
con un numero compreso  
tra 10501-15000.  
Per loro la partenza  
è alle ore 10.20  
TERZA WAVE**



arrivo

partenza



5 KM

### Depositi

Non saranno presenti docce all'arrivo, ma stand adibiti a spogliatoi e deposito borse sorvegliati e gratuiti se iscritti alla gara.

### Bimbi sì, ma non da soli

I bambini di età inferiore ai 12 anni sono i benvenuti, ma dovranno essere accompagnati da un adulto. Attenzione: non sono ammesse biciclette nè monopattini.

### Per i ritardatari

La segreteria del village in Piazza Santa Croce raccoglierà le adesioni anche la giornata di sabato a partire dalle ore 10 fino ad esaurimento dei pettorali.



Nuova BMW Serie 1



[www.bmw.it](http://www.bmw.it)

Piacere di guidare

**3.2.1.  
SI PARTE.**



Consumo di carburante ciclo misto (litri/100km) 7,8 - 3,4; emissioni CO<sub>2</sub> (g/km) 182 - 89.

**BMW EFFICIENT DYNAMICS.**  
MENO EMISSIONI. PIÙ PIACERE DI GUIDARE.

# NUOVA BMW SERIE 1 VIVILA IN FONDO.

È iniziato il conto alla rovescia: la Nuova BMW Serie 1 torna il 17 maggio a Firenze.  
Dal design completamente rinnovato e con un carattere ancora più dinamico e sportivo:  
la Nuova BMW Serie 1 è una perfetta compagna di viaggi e libertà.  
Partecipa alla DeeJay Ten e scopri come vincerla per una settimana.





Nuova BMW Serie 1



[www.bmw.it](http://www.bmw.it)

Piacere di guidare

IE 1.



Consumo di carburante ciclo misto (litri/100km) 7,8 - 3,4;  
emissioni CO<sub>2</sub> (g/km) 182 - 89.

**BMW EFFICIENTDYNAMICS.**  
MENO EMISSIONI. PIÙ PIACERE DI GUIDARE.

Nuova BMW Serie 1



[www.bmw.it](http://www.bmw.it)

Piacere di guidare

# NUOVA BMW SERIE 1.

## VIVILA IL 17 MAGGIO ALLA DEEJAY TEN A FIRENZE.

La Nuova BMW Serie 1 ti aspetta al DeeJay Village in Piazza Santa Croce a Firenze.  
Corri a far parte del BMW Running Team, potrai ricevere dei gadget esclusivi e vincere  
la Nuova BMW Serie 1 per una settimana.

Concorso valido nel periodo compreso tra il 29 aprile e l'11 ottobre 2015, aperto a tutti coloro che nei giorni 16 e 17 maggio 2015 (fino alle ore 10 a.m.) per la tappa di Firenze, e nei giorni 9, 10 e 11 ottobre 2015 (fino alle ore 10 a.m.) per la tappa di Milano, si recheranno presso lo stand BMW situato all'interno del DeeJay Village a Firenze c/o Piazza Santa Croce e a Milano c/o Piazza del Cannone e decideranno di far parte del BMW Running Team durante la corsa non competitiva DeeJay Ten. Prerequisito per la partecipazione al concorso è essere in possesso della patente di guida categoria B in corso di validità, esclusi i neopatentati che, secondo quanto indicato dalla legge 29.7.2010 n. 120 per quanto riguarda le limitazioni di potenza, non possono guidare la nuova BMW Serie 1, quindi usufruire del premio in palio. Sono esclusi dalla partecipazione i dipendenti e collaboratori di BMW Group Italia. Il montepremi totale è di Euro 2.100 IVA inclusa. L'estrazione avverrà entro il giorno 29 maggio 2015 per la tappa di Firenze.

Regolamento completo sul sito: [www.deejay.it/bmwrunningteam](http://www.deejay.it/bmwrunningteam)





# SE LA CORSA È PER TUTTI

Per chi non ha passato l'ultimo anno ad allenarsi c'è la Fun, la corsa non competitiva di 5 chilometri.  
E il DeeJay Village si anima di stand che offrono grandi vantaggi

## LA MARATONA A COLORI

**FIRENZE** - Quattro passi immersi nella storia dell'arte. Per chi non ha passato gli ultimi mesi ad allenarsi ogni giorno, almeno un'ora al giorno, niente panico. Il rischio di sentirsi fuori luogo non è nemmeno da prendere in considerazione, alla DeeJay Ten c'è spazio per tutti. E così per le splendide vie di Firenze prenderà vita la gara non competitiva per tutte le taglie, le età e per tutti i polmoni, la gara Fun, da 5 chilometri, che coinvolge anche i principianti.

### Il percorso

Il ritrovo ufficiale, per la Fun e per la Ten, è fissato alle 9.30 in piazza Santa Croce, dove, mezz'ora più tardi, ci sarà lo start di entrambe le corse. I primi passi saranno gli stessi, fino a imboccare

Lungarno Zecca vecchia che poi diventa Pecori Giraldi. E poi si attraversa il fiume, sempre insieme ai runner della competitiva, su ponte San Niccolò che spalanca le porte di piazza Ferrucci e un primo "strappetto" fino a piazzale Michelangelo. L'incantevole tragitto podistico prosegue lungo viale Poggi e viale dei Bastioni e in un attimo ecco che già è arrivato il momento di via del Monte alle Croci, porta San Giorgio e piazza San Miniato. Si inizia a "odorare" il traguardo quando passando in rassegna via San Niccolò, via dell'Olmo, via dei Renai e piazza Demidoff si arriva di nuovo a vedere il fiume, sul Lungarno Seristori. Ancora una traversata, stavolta su Ponte alle Grazie, e la volata (si fa per

dire) che, tramite piazza Cavallegeri e corso dei Tintori, porta all'arrivo di via Magliabechi.

### Il villaggio

Il DeeJay Village apre i battenti alle sette di mattina, qui i mattatori incontrati, come accade sin dalla prima edizione, saranno i ragazzi del Trio Medusa (Gabriele Corsi, Furio Corsetti e Giorgio Davididi). Gag, improvvisazione e provocazioni al grande capo Linus che intratterranno anche i semplici curiosi. Ma oltre alle risate, tra gli stand che sono stati allestiti ci sarà anche la possibilità di scoprire nuovi vantaggi. Nello spazio riservato a Rio Mare si potrà assaggiare il nuovo Rio Mara all'olio d'oliva, più leggero per i runner. Mentre con il coupon della DeeJay

Ten c'è uno sconto del 10% su hp.com/it, mentre iscrivendosi al BMW running team sarà possibile vincere una settimana a bordo della nuova Serie 1. Per i veri appassionati, l'appuntamento da non perdere è negli spazi di Miotens dove un personal trainer darà consigli personalizzati su come migliorare le prestazioni individuali e in quelli di Enervit, che mette a disposizione uno sconto del 20% prima e dopo la gara. Stesso discorso anche per Universo Sport. E c'è spazio anche per la beneficenza: Garmin, infatti, sostiene l'Associazione Bimbingamba di Alex Zanardi. Sauber sostiene la Onlus Movimento Shalom per l'ampliamento di una casa famiglia in Burkina Faso.

Flavio Di Stefano





# Federico: Correre io?

## Solo dietro a una donna

Non indosserà la tuta ma sarà comunque l'anima della corsa organizzata da Radio DeeJay. **Ecco come Federico Russo si sta preparando a riscaldare il palco del DeeJay Village** in una domenica tutta da ridere

**BARI** - Niente tuta e scarpe da ginnastica. Mentre i quindicimila partecipanti alla DeeJayTen si daranno battaglia in una gara lunga dieci chilometri, lui non verserà nemmeno una goccia di sudore. Eppure Federico Russo non se ne starà certo con le mani in mano. Sì perché sarà proprio il dj, presentatore e scrittore fiorentino ad animare la giornata. Come? Con la simpatia e la schiettezza che da sempre sono il suo marchio di fabbrica. **Federico, tu non correrai la DJTen. Hai almeno una buona giustificazione?**

Sì... mi presenterò con una finta inges-

satura come Calboni per evitare la Coppa Cobram, così sarò salvo. No, scherzi a parte, potevo partecipare ma non sono in condizione. È un po' che non corro e non volevo arrivare al tramonto, così ho scelto di fare casino sul palco.

**Linus non ha minacciato il licenziamento?**

Sì ma per fortuna abbiamo preso accordi prima. Sono salvo. **Quindi in che veste ti vedremo nella tua città natale?**

Nelle altre due edizioni non ero mai riuscito a venire a Firenze perché avevo sempre degli impegni. Io sono uno della radio e vivrò la mani-

festazione divertendomi. Ci saranno 15 mila persone e sono sicuro che sarà una figata. E visto che ci sono più palchi, diciamo che salterò da un palco all'altro. E poi saranno tutti con la maglia viola, sarà troppo bello.

**Qual è il tuo rapporto con il mondo della corsa?**

Devo dire che è buono, anche se va a fasi. Ecco, ora finita l'intervista me ne andrò a correre un'oretta. Sicuramente per me la corsa non è un'abitudine. Adesso è un po' che non faccio un cachio, ma non sono uno che si mette la sveglia alle 6 per andare a correre. Diciamo che quando riesco a ritagliarmi uno spazio sono contento. Però lo faccio per una questione di salute e non per in maniera competitiva.

**Coraggio, ammetti che non ti fa impazzire...**

Beh la corsa in sé un po' mi annoia. Ma se mi metti a correre dietro a un pallone o, meglio ancora, a una donna, allora sì che posso fare anche 42 chilometri.

**Ma Linus è davvero così fissato?**

Ma no, diciamo che ha una grande passione. Negli ultimi anni si è sparsa la leggenda metropolitana che per lavorare a Radio DeeJay devi correre per forza. Ovviamente è uno scherzo, mica si tratta della Coppa Cobram di Fantozzi. Diciamo che Linus riesce a trasmetterti

la sua passione senza mai annoiarti.

**Te la sei cavata con diplomazia. Con gli altri sport come sei messo?**

Mi piacciono quasi tutti, ma io ho giocato a pallone e sono tifoso. Ovviamente della Fiorentina.

**La pazzia più grande che hai fatto per la Viola?**

Ho fatto tante trasferte, partendo e tornando in giornata, spesso di notte. Cose che non farei mai per una donna.

Mi ricordo i bei tempi della Champions, quando io e mio fratello prendevamo la macchina scassata e partivamo da Milano.

Una volta, mi ricordo, ci siamo messi in marcia con la neve.

L'autostrada era chiusa, così siamo riusciti ad arrivare a Bologna, dove abbiamo mollato la macchina in un parcheggio e con un treno regionale siamo arrivati a Firenze. Un'avventura.

**Da fiorentino, un consiglio a chi vuole vivere la città dopo la corsa?**

Allora, per prima cosa una bella mangiata. E lì c'è solo l'imbarazzo della scelta. Poi, dopo pranzo, consiglio di rimettersi le scarpe da corsa e di girare in lungo e in largo la città. Sarà emozionante.

**Una playlist per chi ha intenzione di iniziare a correre?**

Ci metterei troppo perché dovrei pensarci una cifra. Il vero suggerimento è mettere lo shuffle sull'iPod e quello che succede succede.

È bello farsi sorprendere, magari distrarsi pensando a una

bella canzone. Anche se in molti amano correre con la musica veloce, io preferisco le canzoni lente e tristi. Così è come se sentissi il mio respiro. Anche perché corro molto piano. Ma consiglio anche di correre senza musica perché questo ti consente di concentrarti e uscire dal tuo corpo. È come se ti facessi un viaggio mentale che ti permette di non sentire la fatica.

**Tu hai anche scritto un libro. Hai un'altra storia da raccontare o pensi che questa resterà un'esperienza isolata?**

No, non credo proprio visto che è stato molto bello. Ho delle idee e anche se me la sto prendendo comoda, diciamo ce l'ho in canna perché non vorrei che la scrittura rimanesse un episodio. È stata l'esperienza forse più bella della mia vita e vorrei che continuasse. Soprattutto per quello che succede intorno al libro.

**Fra pochi giorni ti vedremo anche impegnato nell'Eurovision song contest. Ti senti pronto?**

Sì, mi sto preparando. Sto studiando i concorrenti in gara e sarò io a fare la diretta. Da spettatore era sempre molto divertente, ora sono uno spettatore partecipante.

**Rischio scivoloni con l'inglese?**

No, speriamo di no. Essendo fiorentino ho una grande esperienza con l'abbordo delle americane. È già una bella base.

Andrea Romano



**Coppia artistica**

Federico Russo, classe 1980, è uno dei protagonisti di The Voice of Italy. Con Valentina Correati sarà le voci della finale dell'Eurovision Song Contest, in onda il 23 maggio su Rai2.





## GLI AMICI DELLA DEE JAY TEN

# Di corsa per le vie di Firenze



### Tre contro uno

C'è un disturbatore, anzi tre, nella DeeJay Ten. Come ogni anno, l'aspetto ludico della maratona è assicurato dalla presenza del Trio Medusa che, oltre a 'tenere alto' il morale degli atleti e stemperare la fatica degli appassionati che percorreranno la cinque chilometri spinti proprio dallo spirito gioiale della maratona cittadina, saranno a Firenze con un obiettivo preciso: battere il gran patron, Linus.

«Sin dalla primissima organizzazione - ammettono - 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». Ma il trio è anche prodigo di buoni consigli e non si lascia sfuggire l'occasione per incitare chi sarà ai nastri di partenza: «Andare pianissimo e godersi il panorama, andate lentissimi. Nella vita vince la lentezza. È importante, non lo scordate».



### A tempo di musica

Tutti lo sanno, perchè la DeeJay Ten è la 'sua' corsa. Parliamo di Pasquale Di Molfetta, in arte Linus. L'anima di Radio Dee Jay infatti è un grande sportivo, appassionato in modo particolare della corsa. Specie quella cittadina. Ecco perché, alla fine, è stato facile far nascere la DeeJay Ten.

«Nel 2005 erano già quattro anni che correvo - ha detto - e forse era anche il momento in cui ero più entusiasta e contagioso nel parlarne. Con i miei amici avevo un percorso da dieci chilometri che usavo 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». E da allora, l'appuntamento per la corsa più easy d'Italia è diventato un must, come le magliette - ogni anno di un colore diverso - da collezionare.

Ma cos'è per Linus la DeeJay Ten? Facile: «un momento di condivisione, una festa per chi ama correre. Per questo è giusto farlo nei luoghi più significativi, nelle città. Chi vuole tentare il record del mondo può andare in pista, non mi offendo».

**In alto a sinistra, il Trio Medusa che assicurerà la parte ludica dell'evento. Accanto, Linus, ideatore e anima della DeeJay Ten. A destra, la Senatrice Roberta Pinotti, appassionata di corsa che lo scorso anno ha sfilato per le vie del centro armata di tuta e cuffiette. In alto a destra, infine, il sindaco di Firenze, Dario Nardella, con il suo predecessore, l'attuale presidente del Consiglio Matteo Renzi**

Non solo podisti e semplici appassionati, ma la DeeJay Ten è occasione di divertimento anche per personaggi dello spettacolo, calciatori e politici. Nel 2013 fu la volta di Matteo Renzi, all'epoca Sindaco di Firenze, poi del suo successore Dario Nardella e della Senatrice Roberta Pinotti. A correre per le vie di Firenze non ha rinunciato nemmeno il capitano della squadra Viola, Manuel Pasqual. Oltre, naturalmente, a Linus e l'inseparabile Trio Medusa



### La corsa di Sindaci e Senatori

Abbandonare giacche, cravatte e tailleur per indossare maglietta, pantaloncini e scarpe da ginnastica. Un sottile piacere al quale, complice la DeeJay Ten, si sono abbandonati già dal 2013 l'allora sindaco di Firenze, Matteo Renzi, e lo scorso anno la senatrice Roberta Pinotti e il nuovo sindaco fiorentino Dario Nardella. L'attuale presidente del Consiglio, ai tempi si prodigò nella dieci chilometri, terminando la sua corsa in 44'33", di poco dietro Linus che la concluse in 44'00".

Chiaro che, l'anno seguente, il nuovo sindaco di Firenze, Dario Nardella, doveva mettercela tutta per reggere il confronto e, infatti, è riuscito a fare bella figura. E quest'anno tutti si aspettano il bis.

Impegnative anche le prestazioni della Senatrice Roberta Pinotti che, quando può, non perde una corsa. Da quella di Ostia a quella fiorentina della DeeJay passando per la maratona di New York, corsa nel 2013.



# Diventare runner, si può anche in poche mosse

Ecco qualche piccolo consiglio che vi aiuterà **a migliorare i vostri risultati**, anche partendo da zero è possibile togliersi qualche soddisfazione e sentirsi meglio fisicamente

**FIRENZE** - Che siano dieci o cinque chilometri, fa poca differenza. Per dare il massimo è fondamentale prepararsi al meglio. E allora ecco qualche prezioso consiglio per non arrivare impreparati e per mantenersi al top della forma nel momento della corsa. Nulla va lasciato al caso e, tanto per cominciare, accertativi di essere nelle condizioni ideali per correre con la visita medica di idoneità sportiva.

## Primi passi

Specialmente quando si inizia a correre, bisogna curare ogni singolo dettaglio. A partire dall'equipaggiamento. Le scarpe devono essere consigliate dagli esperti, adatte al peso, l'appoggio del piede e lo stile di corsa. Altra regola fondamentale è: non indossare mai materiali nuovi il giorno della gara, ogni cosa va sempre provata prima

e adatta al passo del runner.

## Allenamento

Oltre alla corsa lenta, che va sempre bene, esistono altre tre tipologie di preparazione alla dieci chilometri in un mini ciclo di dieci giorni. La prima è viaggiare in progressione sugli 8-10 chilometri, ovvero fare un buon riscaldamento e poi aumentare il passo fino a chiudere la sessione a un ritmo perfino superiore a quello di gara. Il secondo metodo è variare il ritmo: un minuto veloce e uno più lento, un chilometro più forte e un altro più piano. E poi ci sono le care, vecchie ripetute: 400 metri con una pausa da due minuti o delle prove sui mille metri. Farne 5 o 5 con delle pause sempre da due minuti. Ma c'è anche l'annoso problema, meglio correre da soli o in compagnia? In realtà correre

stione, taspis roulant sì o no? In palestra va bene fare anche un po' di potenziamento, ma non può mai rappresentare una sostituzione totale alla corsa. Ma, alla fine di ogni allenamento, c'è un tassello che non può mai mancare: il riposo. È fondamentale e non bisogna mai dimenticarsene, reintegrando subito carboidrati, vitamine e sali minerali. Ma la regola imprescindibile è, semplicemente, divertirsi. Allenarsi sempre con il sorriso e la voglia di migliorarsi.

## Non solo asfalto

Ma il fisico di un corridore non si allena solo sull'asfalto, nei parchi o in palestra. Proprio così, perché anche la tavola è un importantissimo luogo di preparazione alla gara. Prima e dopo ogni allenamento bisogna alimentarsi in modo corretto e equilibrato, bilanciando l'apporto di carboidrati, proteine e grassi. Ma ecco, nel dettaglio, come presentarsi tirati a lucido

sorbiti velocemente, ad esempio pane, pasta, fette biscottate e bevande zuccherine. Il tutto andrebbe anche accompagnato a una piccola quantità di proteine ad alta digeribilità, come possono essere bresaola o prosciutto crudo sgrassato, che riescono a aumentare il senso di sazietà rallentando l'assorbimento dei carboidrati. Gli affettati magri sono anche un sostegno per i muscoli.

## La colazione

Ecco un falso mito da sfatare. Eccedere con cibi ricchi di zuccheri - come fette biscottate, pane, marmellata, miele, biscotti - non vi darà più forza per la maggior concentrazione di glicogeno. Anzi, ci sarebbe il rischio di far alzare il tasso di insulina e di andare in crisi per l'esaurimento precoce

delle energie. Due o tre ore prima della partenza, invece, è utile fare una colazione priva di grassi composta da una piccola porzione di carboidrati a rapida assimilazione e una quota di proteine.

## Lo spuntino

Tra la colazione e lo start sarebbe buona premura ritagliare sempre uno spazio per un'integrazione, per assorbire in maniera modulata nel tempo le energie e diminuire la quantità di cibo assunta nella colazione. Lo spuntino deve seguire un paio di regole: deve essere digeribile e non deve alterare la concentrazione di zuccheri nel sangue. L'ideale sono zuccheri come il fruttosio e l'isomaltuloso.

## Il ristoro

A metà gara ci sono sempre i punti di ristoro per gli atleti, non tirate dritto per nessun motivo al mondo, bere è importantissimo a prescindere dalla temperatura. Quando non è molto elevata è probabile che non si avverta lo

per evitare che ne risenta la prestazione. Tanto per dare un'idea, già a partire dalla perdita del 2% di peso corporeo liquido si registra un peggioramento del 10-15% della performance.

## Dopo la gara

E difatti, al termine di una dieci chilometri (una corsa intensa per definizione), l'organismo perde principalmente acqua e sali minerali (a causa della elevata sudorazione) e anche una quota di carboidrati. Tanto per capirci, le scorte di energia, a causa dello sforzo fisico, sono state pesantemente intaccate, se non del tutto esaurite. Come se non bastasse, correre su pavimentazione irregolare è anche causa di stress per le fibre muscolari. Intervenire per riequilibrare la situazione è un atto fondamentale e decisamente urgente. E, proprio nella mezzora che segue lo sforzo, l'organismo esprime la capacità massima di ricostruire le scorte di energia sotto forma di glicogeno. Per

in allenamento. Per i neofiti, poi, è fondamentale imparare una tecnica di corsa: il piede deve poggiare sempre sulla pianta, e non sul tallone. Le braccia devono avere un angolo al gomito di 90° circa, in modo da avere spalle e busto rilassato e una frequenza del passo cadenzata

con gli amici, oltre a condire le impressioni e scaricare le tensioni della giornata, aiuta anche a capire lo stato di forma, se si riesce a tenere una conversazione e correre allo stesso tempo vuol dire che l'andatura è lenta. Ma c'è anche l'altra que-

sulla soglia dello start.

## La sera prima

S a r e b b e consigliabile in quantità limitate quei carboidrati che vengono as-

stimolo della sete evitando quindi di assumere la quantità di liquidi che l'organismo richiede. Il rischio che si corre è quello di disidratarsi, mentre si corre, inevitabilmente, si perdono liquidi e sali minerali che vanno necessariamente reintegrati a gara in corso

ottimizzare a l massimo la fase di reintegro, andrebbero assunti carboidrati come il glucosio, il saccarosio e le maltodestrine, i più rapidi da assimilare. Per riparare le fibre muscolari danneggiate, invece, sono necessari aminoacidi a catena ramificata.





**quixá**  
*Diretta. Personale. AXA.*



**VIENI  
A CONOSCERCI  
A FIRENZE.**

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](http://www.quixa.it)



**quixá**  
Diretta. Personale. AXA.







## 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](http://www.quixa.it)



**quixá**  
Diretta. Personale. AXA.



**QUIXÁ**  
*Diretta. Personale. AXA.*

**metre**  


**QUIXA  
A FIRENZE.**

Vieni a conoscerci il 16  
e il 17 Maggio al DeeJay  
Village in Piazza Santa  
Croce.







## 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 16/5/15 ALLE ORE 9.00 DELL'17/5/15.

ESTRAZIONE 17 MAGGIO 2015

Montepremi: € 4.500,00

Regolamento su: [www.quixa.it](http://www.quixa.it) e [www.deejay.it](http://www.deejay.it).



**quixá**  
Diretta. Personale. AXA.

**QUIXÁ**  
*Diretta. Personale. AXA.*



**VIENI  
A CONOSCERCI  
A FIRENZE.**

I nostri consulenti  
personali saranno  
a tua disposizione.