

QUIXÁ
Diretta. Personale. AXA.

MENTRE TU VIVI,
NOI TE LO ASSICURIAMO.

metr



QUIXA A MILANO.

Vieni a conoscerci dal
9 all'11 Ottobre al
Deejay Village in
Piazza del Cannone
(Parco Sempione).



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 9/10/15 ALLE ORE 19.00 DEL 10/10/15.

ESTRAZIONE 10 OTTOBRE 2015

Montepremi: € 4.500,00

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



quixa
Diretta. Personale. AXA.



LA BANDA DI LINUS

I RAGAZZI DI RADIO DEEJAY INVADONO LA CITTÀ
CON UNO SPETTACOLO IN MAGLIA VERDE

LA CORSA



MILANO • 10-11 OTTOBRE 2015 • WWW.METRONews.IT

metrorun



Torna la DeeJayTen

Nell'anno dell'esposizione
universale l'appuntamento
batte ogni record
e schizza a quota
25.000 iscritti

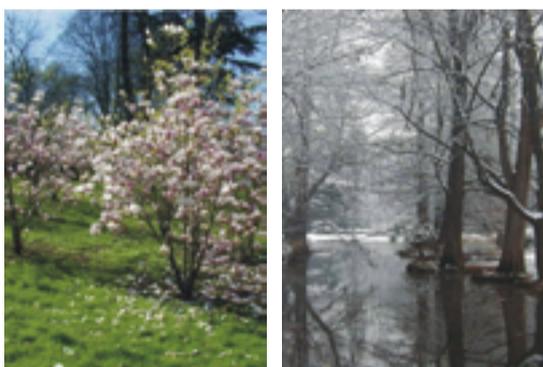
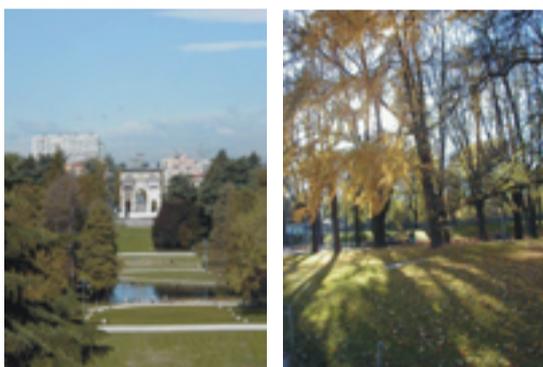
Una corsa da Expo

IL DJ VILLAGE

Non solo ritrovo per i runner ma anche oasi di divertimento, il DJ Village in piazza del Cannone anche quest'anno sarà il cuore della DJTen. Qui si trovano gli spogliatoi, l'ufficio ritiro pettorali e il deposito borse dove consegnare (fino a mezz'ora prima della partenza) la sacca con gli indumenti personali. Ma anche il palco, i punti ristoro e l'area gioco per chi vuole vivere 'comodamente' il clima della DJTen.



- | | |
|--|-----------------|
| ① Fontana "Bagni misteriosi" (G. De Chirico) | ▲ Accessi |
| ② Accumulazione musicale e seduta (Arman) | ● Colonnina SOS |
| ③ Monumento a Napoleone III (F. Barzaghi) | ● Fontanella |
| ④ Ponte delle Sirenette (Tettamanzi) | ● Chiosco - Bar |
| ⑤ Fontana "dell'Acqua Marcia" | ● Percorso vita |
| ⑥ Biblioteca | |
| ⑦ Campo di pallacanestro | |



GIOCARE E RICARICARSI IN... SICUREZZA

Accade nello spazio Quixa del Villaggio: qui si potrà vincere una polizza, aggiudicarsi gadget, migliorare il proprio benessere psico fisico e, per finire, ricaricare il cellulare e cimentarsi nel divertente gioco interattivo Quixa Game. E non solo domenica. Già da ieri infatti le postazioni per giocare sono operative e, oltre alla sfida, c'è anche la possibilità di partecipare all'estrazione di tre polizze RC auto annuali omaggio. Se invece volete sciogliere le tensioni prima della corsa, oggi alle 11,30 la dottoressa Maria Luisa Tettamanzi, esperta in chinesiologia ed educazione motoria, condurrà una sessione di 30 minuti dedicata al benessere psico fisico seguendo il metodo Feldenkrais.



UN SELFIE CON MR. RICOLA

Non solo caramelle e tisane, ma anche una divertentissima mascotte, mr. Ricola (nella foto ritratta con Fooddy, la mascotte di Expo 2015), che farà la gioia dei più piccoli.



QUANDO SUDARE FA BENE

Allo stand della Sauber si potrà fare del bene aderendo alla raccolta fondi organizzata in collaborazione con la Onlus Movimento Shalom a sostegno di un progetto solidale in Burkina Faso. In segno di gratitudine, la Sauber omaggerà i donatori con un prodotto della sua linea.

LA CARICA DEI 300 TARGATA BMW

Saranno trecento i fortunati che parteciperanno alla DJTen nella squadra BMW, la "We are One Bmw running team", garantendosi così la possibilità di confrontarsi con Linus sui temi della corsa, della musica e dell'inclusione sociale. È infatti previsto sabato pomeriggio un 'meet&greet' con il Patron della DJTen e con i volontari della Dynano Camp che illustreranno la missione Camp a favore dei bambini malati.

Ma non solo. Nel DJ Village verrà presentata anche l'ultima nata della casa bavarese, la nuova BMW Serie 1: nuovi motori e design completamente rinnovato sia per gli esterni dalla linea affascinante e sportiva che negli interni sempre più raffinati e premium.

La maglia

Un esercito verde

Dopo il rosso, il giallo, il viola e tanti altri colori, quest'anno è la volta del verde per la maglia DJTen da sfoggiare durante la gara.



Informazioni/1

Riritto pettorali

Per chi volesse far ritirare il proprio pettorale a terzi dovrà munirlo di una delega firmata e della copia della carta di identità.



Dieci chilometri di felicità

IL PATRON



Una domenica all'insegna dello sport e del divertimento: tornano a Milano la **DJTen** con i suoi 17mila runner capitanati da Linus e la **DJFive** con gli 8mila appassionati che correranno 'disturbati' dagli scherzi del Trio Medusa

MILANO - Torna per l'undicesima volta a Milano, dove è nata nel 2004, la DJTen. E, come sempre, la città risponde con affetto e entusiasmo, rinnovando con 25.000 iscritti e un anticipato sold out il legame speciale che ha con questa 10 chilometri di sudore e allegria ideata dal poliedrico Linus: dj, conduttore, blogger, scrittore, direttore artistico di Radio DeeJay e, soprattutto, runner. Una maratona non competitiva che si snoda per le vie del centro meneghino in un formidabile mix di agonismo, musica e spettacolo. Sì perché vedere il lungo serpente colorato che pian piano si impadronisce della città è davvero uno spettacolo. Un serpente che cambia di colore ogni anno, grazie alle magliette limited edition DJTen che sono ormai diventate un oggetto da collezione, un modo per dire 'io c'ero' a quello che è ormai un appuntamento imperdibile per appassionati e non. E non solo per i milanesi, perché alla fine gli ascoltatori della radio sparsi per l'Italia si sono 'fatti sentire' e hanno chiesto - e ottenuto - che la corsa si spostasse anche in altre città. E così la DJTen dall'ombra del Duomo si è trovata a passare sulle vie della Città Eterna e poi a Firenze tra piazza della Signoria, Pontevecchio e il Lungarno, fino ad approdare quest'anno sul lungomare di Bari. Tappe diverse, percorsi differenti, affrontati dai runner della DJTen con lo spirito di sem-

pre: quello di voler trascorrere una giornata diversa tra sport e allegria. Anche per questo, da sempre accanto alla 10 chilometri si snoda il percorso della 5 chilometri: la DJFive. Un circuito più facile e breve pensato per fornire a tutti una buona scusa per muoversi un po', divertirsi e godersi la città. La 5km si può fare correndo, camminando o pedalando, ci si incontrano famiglie, mamme coi passeggini, ragazzini in monopattino e cani al guinzaglio muniti anche loro di pettorina. Qui il divertimento è assicurato anche da 'distur-

batori' d'eccezione, il Trio Medusa, che oltre a portare la solita ventata di simpatico caos, intavola ormai da anni la famosa scommessa con il direttore Linus. Una scommessa rigorosamente a tema 'run' che puntualmente viene vinta (barando) dal Trio. In palio c'è una giornata speciale in radio: quella dove il Trio stravolge il palinsesto messo a punto da Linus prendendo per un giorno 'possesto' di Radio DeeJay. Ma le intenzioni sono buone: in quelle 24 ore di programmazione burrascosa si raccolgono fondi per delle buone cause. metrorun



LINUS "LA MIA CORSA IN CITTÀ"

La maratona non competitiva più divertente dello Stivale è nata dalla voglia del Re della radiofonia italiana di condividere la sua passione per la corsa con i suoi ascoltatori

MILANO - Tutta colpa di un crociato malconcio che gli impedì di giocare a pallone. Ecco come Pasquale Di Molfetta, in arte Linus, pur di muoversi e divertirsi, si è appassionato alla corsa. "Il medico mi disse di cercarmi un altro sport - dice - così iniziai a correre. Prima da solo, poi con i miei amici e, da qualche anno, con i miei ascoltatori". Sì perché Linus alla fine ha deciso di inventarsi una corsa 'social', coinvolgendo oltre agli amici e ai colleghi, anche i suoi ascoltatori, fedeli testimoni dei suoi racconti 'on air' di corsa. "Correvo ogni sera con una decina di amici - racconta Linus - poi 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". Così è nata la DJTen, la 'corsa in città' perché "la DeeJay Ten - dice - 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".

Pronti a “sabotare” anche questa edizione



Giorgio Daviddi fa parte del Trio Medusa assieme a Gabriele Corsi e Furio Corsetti. I tre si sono conosciuti in vacanza, a Marina Velca, da giovanissimi.

Charity

“Zozzoni” dal cuore d’oro

Da dodici anni il Trio Medusa è al fianco del Cesvi, l’organizzazione indipendente che opera per la solidarietà mondiale e che quest’anno compie il suo trentesimo anno di attività. Una collaborazione nata nel 2004 quando Gabriele, Giorgio e Furio, da “Iene”, avevano visitato le attività di “Fermiamo l’Aids sul nascere” in Zimbabwe. Da allora organizzano lo Zozzoni Day, una maratona di raccolta fondi che coinvolge tutta la famiglia di Radio DeeJay.



Giorgio Daviddi del Trio Medusa lancia l’immane sfida a **Linus**: «Quest’anno abbiamo scommesso che trascineremo per un chilometro **Furio** su un carretto impiegando solo un quarto d’ora, e ovviamente bareremo, come al solito»

ROMA - Scorretti, pigri e con un talento naturale nel far ridere la gente. Il Trio Medusa è semplicemente perfetto per il ruolo di guastatore della DeeJay Ten. Così Giorgio ci anticipa come, assieme a Gabriele e Furio, “rovinerà” la festa a Linus. Anche stavolta, come ogni anno.

Per lavorare a Radio DeeJay correre è obbligatorio?

Diciamo di no, però funziona un po’ come la Coppa Cobram per Fantozzi. Dipende da quello che fa il capo, condiziona tutti gli altri. Scherzi a parte, andare a correre è molto milanese come abitudine, lo fanno per stare bene ma, ci tengo a precisare, il gruppo romano, e quindi noi del Trio, si astiene da tempo. Ultimamente ci ho riprovato ma mi sono infortunato e ora devo fare fisioterapia, ho una buona scusa per smettere.

Almeno ci hai provato. Meglio correre solo o in compagnia?

Solo, ma perché non sono abituato a correre in compagnia. Correre è la cosa più semplice, basta avere un paio di scarpe e dello spazio, ma è anche una rottura. Dopo un po’ che vai in testa non hai più niente, almeno per me quando si superano i dieci chilometri diventa estraniante.

Chi è il meno “atletico” del trio?

Non stiamo messi malissimo in realtà. Anche se ora quello mes-

so peggio è Furio, si è infortunato sciando e sta ancora continuando la terapia per recuperare, dovrebbe tornare a mollare gli attrezzi verso marzo, a un anno di distanza dalla caduta. Per questo ce lo caricheremo su un carretto e vinceremo comunque la scommessa con Linus.

Già, la scommessa con Linus. Quest’anno qual è la sfida?

Dovremo percorrere un chilometro, trascinandolo anche Furio su un carretto, nel tempo limite di quindici minuti. Come al solito bareremo, quindi se dovessimo accorgerci di non farcela ci faremo aiutare da tutti i presenti. Tra l’altro ci sarà tantissima gente e non ho capito come riusciremo a fare questo chilometro, forse al contrario. Se vinciamo noi, come ogni anno, avremo le chiavi della radio per lo Zozzoni Day. Ormai è un appuntamento fisso, l’ultimo venerdì prima di natale, stravolgiamo il palinsesto e raccogliamo fondi per il Cesvi.

Come è nato il vostro coinvolgimento nella DeeJay Ten?

Siamo stati ispirati dalla Maratona di New York, la più famosa e importante al mondo, lì c’è anche gente che per divertirsi si presenta ai nastri di partenza mascherata, che ascolta musica, che corre al contrario oppure balla. Volevamo portare nelle nostre strade quel genere di atmosfera, la corsa significa sudore e fatica, un po’ di sano

show fa piacere a tutti, altrimenti si corre solo appresso al tempo. Ma il merito è anche di Linus, che ci ha permesso di trasformare la corsa Ten e Five in una cialtrona.

Ma davvero Linus, anche a microfoni spenti, parla sempre di corsa?

No, non è vero, però ormai è diventata una leggenda. Il fatto è che, quando arrivano ospiti in radio, se corrono parlano di quello perché sanno di avere una passione in comune con Linus. Diciamo che, suo malgrado, è costretto sempre a parlare di corsa.

Un consiglio che ti senti di dare a chi correrà?

Di divertirsi. L’atmosfera è fantastica, è l’ideale anche per chi vuole mettersi alla prova per la prima volta. Chi corre la DeeJay Ten riceve una spinta tale dalla situazione che si crea che riesce a fare dieci chilometri anche senza allenamento, salvo poi maledire quel giorno per i dieci giorni dopo in balia dei dolori. Chi vuole limitare i danni scelga la Five, è divertente, ci sono bambini, gente con i cani, è la corsa di tutti.

Sarete lì solo per rompere le scatole o correrete anche?

Questo è l’unico motivo per cui la gente viene a correre, vedere quello che riusciamo a combinare, come riusciremo a guastare la festa. Scherzi a parte, la cosa più bella è vedere sfilare migliaia di persone, non ci interessa correre.

Qual è l’edizione più memorabile per voi?

Quella che ha dato origine a tutto, la prima. Lì è nata la sfida con Linus, lo abbiamo imbrogliato sin da subito, poi è diventato praticamente obbligatorio. Lui ci aveva rotto le scatole

per farci correre a tutti i costi, così gli avevamo detto che, visto che non eravamo allenati a differenza sua, avremmo corso i dieci chilometri in staffetta. Solo che quello che passava il testimone veniva portato in motorino nel luogo del prossimo passaggio, di fatto ognuno di noi poteva correre un chilometro al massimo e riposarsi per gli altri due. Da quell’edizione in poi, per noi, è diventato impossibile correre, perché le persone volevano vederci fare cazzate. Ormai in tantissimi corrono la DeeJay Ten e organizzare qualcosa all’interno della gara è impossibile, così il centro della nostra attività si è spostato sul palco. Un anno avevamo simulato un carnevale di Rio a ottobre, mentre si svolgeva la corsa c’era musica brasiliana a tutto volume con tanto di scuole di samba a ballare.

Come sta andando l’esperienza con Le Iene?

Molto bene, ci divertiamo tanto, è un po’ come tornare a casa con il compito dei pan-folai, per noi è il top. Ci guardiamo tutti servizi dei ragazzi e noi siamo lì a cazzeggiare con Teo e Ilary. Devo ammettere che è una situazione ottimale.

Qual è la cosa che ti diverte di più?

Personalmente la radio, soprattutto come la stiamo facendo noi, c’è tanto contatto con la gente. Una parte fondamentale del mio lavoro è sentire i racconti di chi chiama, è un po’ come come conoscere un sacco di persone. Credo che gli ascoltatori si rendano conto che la radio avvicina chi parla e chi ascolta, si crea una situazione molto più intima.

Flavio Di Stefano

Nuova BMW Serie 1



www.bmw.it

Piacere di guidare

**3.2.1.
SI PARTE.**

Consumo di carburante ciclo misto (litri/100km) 7,8 - 3,4; emissioni CO₂ (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 l'11 ottobre a Milano.
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

Piacere di guidare

IE 1.

Consumo di carburante ciclo misto (litri/100km) 7,8 - 3,4;
emissioni CO₂ (g/km) 182 - 89.

BMW EFFICIENTDYNAMICS.
MENO EMISSIONI. PIÙ PIACERE DI GUIDARE.

Nuova BMW Serie 1



www.bmw.it

Piacere di guidare

NUOVA BMW SERIE 1.

VIVILA L'11 OTTOBRE ALLA DEEJAY TEN A MILANO.

La Nuova BMW Serie 1 ti aspetta al DeeJay Village in Piazza del Cannone a Milano. 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 9, 10 e 11 ottobre 2015 (fino alle ore 10 a.m) si recheranno presso lo stand BMW situato all'interno del DeeJay Village 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 23 ottobre 2015.

Regolamento completo sul sito: www.deejay.it/bmwrunningteam



5km DJFIVE



La corsa per tutti

Saranno 8000 gli 'aspiranti runner' che domenica parteciperanno alla 5 chilometri. Una sgambata nel cuore della città in compagnia di amici (a due e quattro zampe), bambini e nonni sprint per trascorrere una domenica in allegria e muoversi un po'. Il tutto alleggerito dalla verve del Trio Medusa che, come ogni anno, si asterrà dallo sforzo fisico e cercherà di portare scompiglio tra le fila dei partecipanti. Correre non sarà mai stato così divertente e, alla fine, i cinque chilometri si percorreranno quasi senza fatica. Buon divertimento.

DEEJAY FIVE - IL PERCORSO

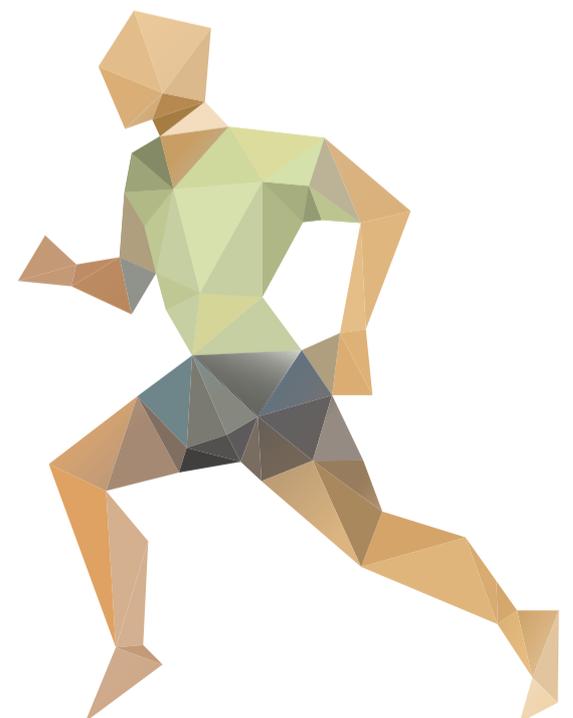
PARTENZA DA PIAZZA DEL DUOMO PORTICI SETTENTRIONALI

- Corso Vittorio Emanuele
- P.za S. Babila
girare a SX in corso Venezia
- Da Corso Venezia
girare a SX in via Palestro
- Fare tutta Via Palestro e mt 30 di
Via Manin contromano
- Piazza Cavour
- Via Manzoni – tutta la strada
- Girare a SX in Montenapoleone
- Percorrere tutta Monte napoleone
sino ad incrocio con via Matteotti
(divieti di sosta)
- Girare a dx in Matteotti
- Percorre Matteotti sino a Piazza Meda
- Diritto in Via Case Rotte
- Piazza Della Scala

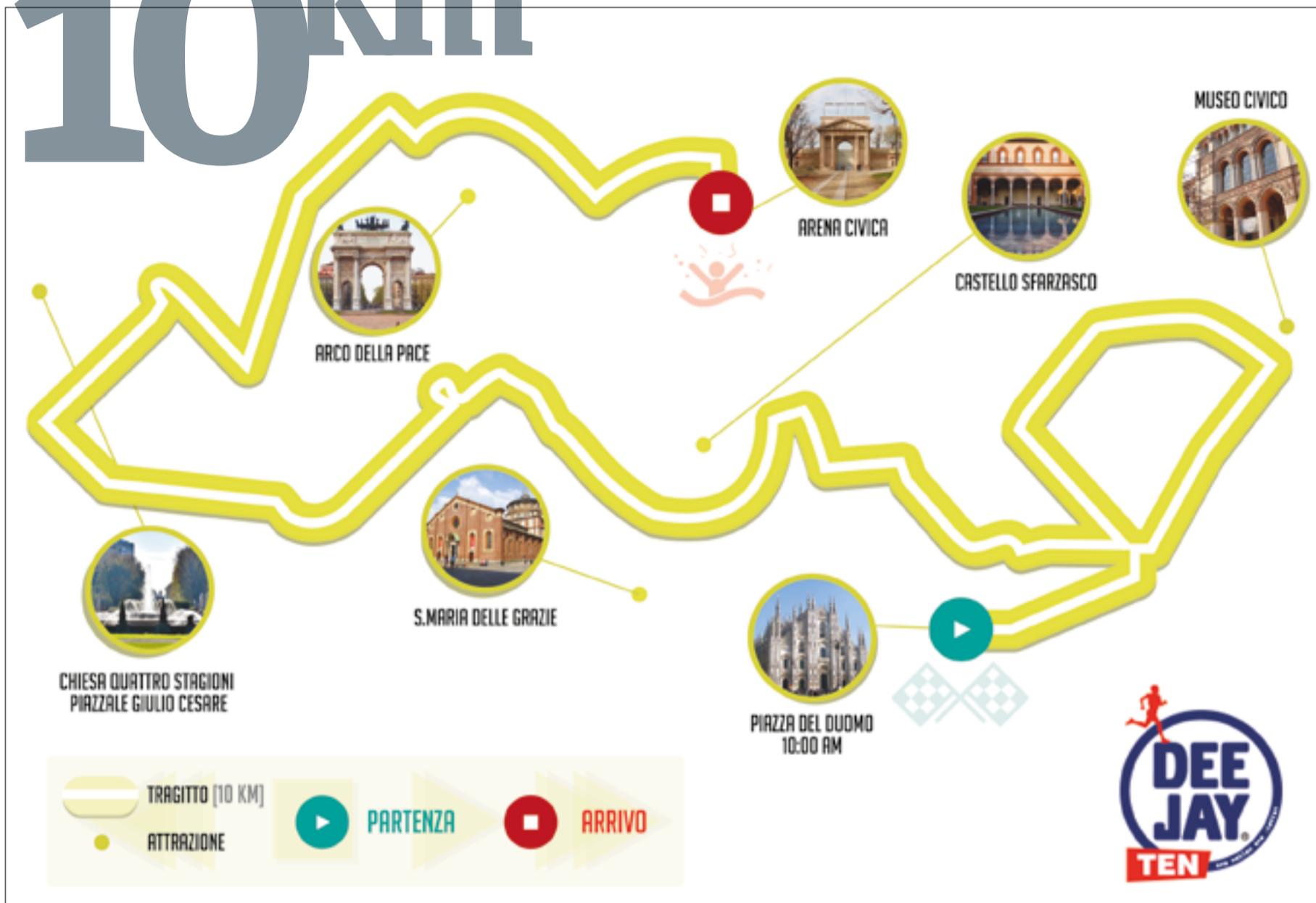
Diritto contromano in via Verdi

- Girare a sx in via Dell'Orso
contromano (divieti di sosta)
- Girare a dx in Ponte Vetero
- Girare a sx in via Arco
- Girare a sx in Foro Bonaparte
- Rotatoria Piazza Cordusio
- Proseguire in Foro Bonaparte
- Piazza Cadorna
- Via Paleocapa
- Girare a dx in via Jacini

**GIRARE A SX IN PIAZZA CASTELLO
(ARRIVO DELLA 5 KM)**



10km DJTEN



DEEJAY TEN - IL PERCORSO

**PARTENZA DA PIAZZA DEL DUOMO
PORTICI SETTENTRIO**

Corso Vittorio Emanuele

P.za S. Babila
girare a SX in corso Venezia

Da Corso Venezia
girare a SX in via Palestro

Fare tutta Via Palestro
e mt 30 di Via Manin contromano

Piazza Cavour

Via Manzoni
tutta la strada

Girare a SX in Montenapoleone

Percorrere tutta Monte napoleone
sino ad incrocio con via Matteotti
(divieti di sosta)

Girare a dx in Matteotti

Percorre Matteotti sino a Piazza Meda

Diritto in Via Case Rotte

Piazza Della Scala

Diritto contromano in via Verdi

Girare a sx in via Dell'Orso contromano
(divieti di sosta)

Girare a dx in via Ponte Vetero

Girare a sx in via Arco

Girare a sx in Foro Bonaparte

Piazza Cairoli

Foro Bonaparte

Piazza Cadorna

Proseguire in via Paleocapa

Via Alemagna girare poi a sx in via Moliere

Via Moliere ambo le discese

Via XX settembre (Ristoro 5° Km)

Piazza Conciliazione

Girare a dx in via Guido D'Arezzo

Diritto del Burchiello

Via Giotto

Piazza Buonarroti

Via Tiziano

Via Belisario

Girare a dx in via Rossetti

Girare a sx in via Reggimento di Cavalleria Savoia

Piazza Giovanni XXIII

Via Massena

Attraversare Corso Sempione

Prendere le carreggiate centrali

Girare a SX in Via Melzi D'ERIL

Proseguire per Elvezia

Proseguire su Elvezia sino a Piazza Lega Lombarda

Girare a dx in Legnano

ARRIVO DELLA 10 KM IN VIA LEGNANO



Assumere un piccolo spuntino energetico prima della partenza della gara.

Durante la gara è bene restituire al corpo i liquidi e i sali minerali persi.



Curare con attenzione la fase di recupero dopo lo sforzo

Regolare la respirazione, per un corretto afflusso di ossigeno nei muscoli



10 KM 1ST WAVE PETTORALE BIANCO
PARTENZA ORE 10:00
PETTORALE BIANCO - 10KM. TUTTI COLORO CHE AVRANNO IL PETTORALE BIANCO, E IL NUMERO DI PETTORALE COMPRESO TRA 1-6000, DOVRANNO POSIZIONARSI NELLA PRIMA WAVE E PARTIRANNO ALLE ORE 10:00.

10 KM 2ND WAVE PETTORALE AZZURRO
PARTENZA ORE 10:15
PETTORALE AZZURRO - 10KM. TUTTI COLORO CHE AVRANNO IL PETTORALE AZZURRO E IL NUMERO DI PETTORALE COMPRESO TRA 601-12000, DOVRANNO POSIZIONARSI NELLA SECONDA WAVE E PARTIRANNO ALLE ORE 10:15.

10 KM 3RD WAVE PETTORALE ARANCIO
PARTENZA ORE 10:30
PETTORALE ARANCIO - 10KM. TUTTI COLORO CHE AVRANNO IL PETTORALE ARANCIONE, E IL NUMERO DI PETTORALE COMPRESO TRA 12001-19000, DOVRANNO POSIZIONARSI NELLA TERZA WAVE E PARTIRANNO ALLE ORE 10:30.

5 KM 4TH WAVE PETTORALE VIOLA
PARTENZA ORE 10:45
PETTORALE VIOLA - 5KM. TUTTI COLORO CHE AVRANNO IL PETTORALE VIOLA, E IL NUMERO DI PETTORALE COMPRESO TRA 19001-26000, DOVRANNO POSIZIONARSI NELLA QUARTA WAVE E PARTIRANNO ALLE ORE 10:45.

La corsa - Errori e consigli

Il riscaldamento

Non fare riscaldamento/defaticamento il tuo corpo ha bisogno di scaldarsi prima di una gara specialmente. Un buon consiglio è fare una corsetta dopo aver terminato la gara per il defaticamento. Pratica 15 minuti di riscaldamento prima della gara e 15 minuti di defaticamento dopo. Alterna la camminata alla corsa lenta.

Lo stretching

Non farti male lo stretching deve servire a sciogliere i muscoli, non a danneggiarli. Mantieni la posizione di stretching per 30 secondi per ottenere il massimo effetto. Rimani fermo durante lo stretching: rimbaldi o saltelli possono causare infortuni.

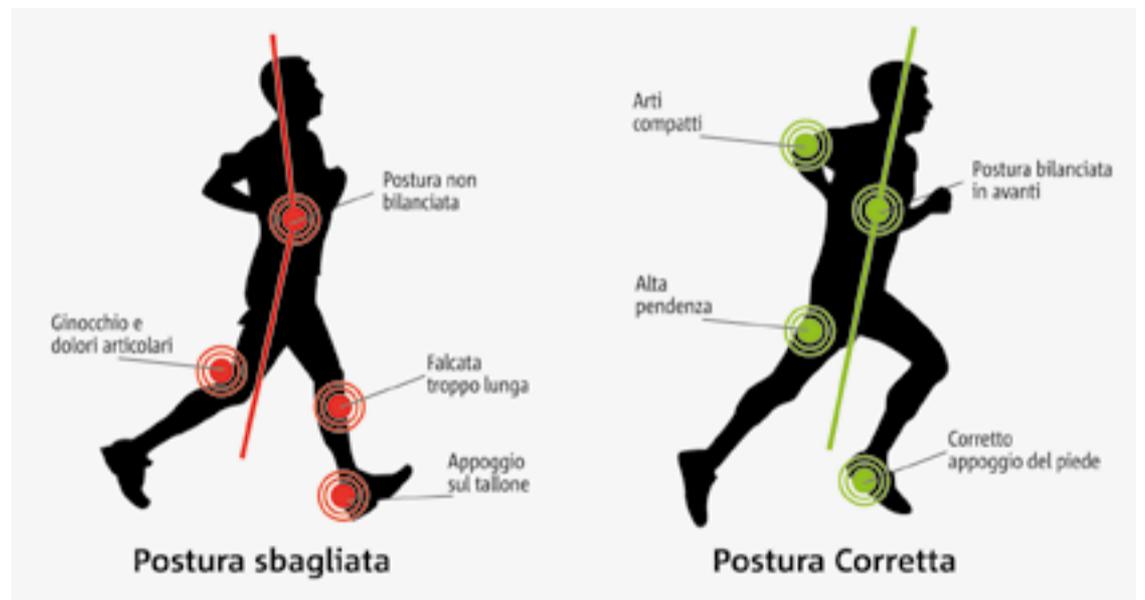
La partenza

Mai iniziare la gara troppo spediti, si rischia di affaticarsi già dopo 2 km, è bene non farsi prendere dall'entusiasmo. Inizia a un ritmo tranquillo che riesci a mantenere, non devi avere il fiatone dopo pochi metri. Non perdere inutili energie nel tentativo di guadagnare posizioni. Bisogna cercare di correre ogni chilometro un po' più veloce del precedente. Quindi ricorda di correre in progressione e arrivare nel modo migliore al traguardo.

L'alimentazione

Un errore da principianti è mangiare eccessivamente la sera prima della gara ed è sconsigliato fare il pieno di carboidrati per una 5K. Non c'è bisogno di assumere calorie in più per correre questa distanza bastano le riserve energetiche presenti normalmente nel corpo. Mangia meno del solito, prova a fare dei pasti leggeri il giorno prima della gara e la mattina della gara limitati a qualcosa di digeribile, come un frutto e del latte. Lascia stare che lo stomaco fatica a digerire.

OCCHIO ALLA POSTURA



- 1 Postura bilanciata in avanti**
- puntare in alto, lo sguardo in avanti
 - mantenere petto in avanti e le spalle indietro e rilassate
 - Non piegare la vita

- 2 Arti compatti**
- breve movimento del braccio compatto rilassato
 - mandare indietro e recuperare in avanti, lascia oscillare da un lato all'altro
 - i gomiti non devono estendersi in avanti oltre la vita

- 3 Corretto appoggio del piede**
- ammortizzare il terreno dolcemente con il ginocchio piegato
 - evitare di appoggiare troppo il tallone

- 4 Alta pendenza**
- mantenere circa 170-180 passi al minuto
 - conta 30 gradi per gamba in 20 secondi per una cadenza di 180
 - posizionamento del piede leggero, morbido, e rapido



Ken Bob Saxton, creatore del sito web sulla corsa a piedi nudi (barefootrunning.com) attivo da oltre quindici anni e autore del libro 'Step by step', dopo aver corso scalzo la Maratona di Los Angeles.

Photo:barefootrunning.com

IO CORRO SCALZO

Da Adebé Bikila fino al giovane yemenita Abdullah Al-Qwabani che ha corso senza scarpe agli ultimi mondiali di atletica a Pechino, quella di correre a piedi nudi è ormai una vera moda

MILANO - In principio fu Adebé Bikila, la leggendaria guardia del corpo del negus Hailé Selassié, che nella maratona della XVII Olimpiade di Roma tagliò per primo il traguardo a piedi nudi. Si può affermare che sia stato lui il padre del cosiddetto barefoot running, il correre scalzi che sembra aver conquistato oggi tanti podisti, ma, storicamente, sarebbe un errore perché se è vero che il grande corridore etiope fu il primo atleta a conquistare un alloro di tale importanza (tra gli altri, ricordiamo anche la mezzofondista sudafricana Zola Budd, vincitrice di due mondiali di cross negli anni Ottanta), è anche vero che questo tipo di pratica si perde nella notte dei tempi: basti pensare, infatti, ai cacciatori africani dell'antichità, che inseguivano

- e in alcune zone del Kenya, ancora insegnano - senza calzature di protezione le loro prede nelle foreste. Ma anche agli appartenenti della popolazione messicana Tarahumara, che da sempre percorrono centinaia di chilometri correndo a piedi nudi.

Quel che è certo è che la scelta di fare a meno delle scarpe da corsa sembra aver conquistato migliaia di amanti del jogging e anche qualche long distance runner professionista. Con ogni probabilità, a ridare impulso alla cosa è stato nel 2010 Siraj Gena, anch'egli etiope e vincitore della 16esima Maratona di Roma del 2010. A 500 metri dal traguardo, con il chiaro intento di celebrare la vittoria ottenuta nella Capitale dal suo illustre connazionale 50 anni prima, il corridore si

sfilò le scarpe prima di andare a trionfare nel cuore dei Fori Imperiali. Una scelta molto suggestiva che, come si diceva, ha rilanciato il barefoot running, ma che, allo stesso tempo, ha acceso una sorta di disputa scientifica: correre a piedi nudi fa bene o a male? A dar retta alle teorie di Daniel Lieberman, non ci sarebbero dubbi sulla superiorità della corsa senza scarpe. Secondo il biologo di Harvard, l'impatto del piede nudo al suolo sarebbe nettamente più leggero per il corpo rispetto a quello del piede calzato, perché fatto con la parte medio-anteriore e non con il tallone. Questo permetterebbe di avere una postura migliore, causando minori ripercussioni sulle articolazioni e determinando una minore usura nel tempo. Inol-

tre lo studioso americano, nel suo ormai celebre articolo pubblicato sulla rivista Nature, insiste anche sulla maggiore naturalezza e sul maggiore senso di libertà di questo tipo di scelta "natural". Le sue teorie, però, hanno incontrato un gran numero di detrattori, per i quali la mancanza di protezione del piede durante la corsa non può costituire in alcun modo un vantaggio. Le obiezioni principali riguardano la possibilità concreta che un qualsiasi oggetto o una qualsiasi imperfezione del terreno possano contun-

dere o danneggiare l'estremità inferiore, ma insistono anche sul fatto che la diversa conformazione dei piedi di un corridore rispetto ad un altro, impedisca categoricamente di stabilire teorie sull'impatto col terreno e sul migliore equilibrio che darebbe la corsa a piedi nudi.

L'industria del settore, dal canto suo, ha cominciato a cavalcare la moda, mettendo in produzione delle scarpe minimal che sembrano dei guanti applicati al piede, come ad esempio

Lo yemenita Abdullah Al-Qwabani ha corso scalzo nella nella 5000 metri dello scorso Mondiale di atletica a Pechino.



le Fivefingers della Vibram, calzando le quali si ha la sensazione (e il senso di libertà) della corsa senza scarpe, ma con una solida protezione da possibili tagli e traumi.

Tra i corridori in attività che hanno fatto del barefoot jumping una loro caratteristica distintiva, merita senza dubbio una menzione particolare il piemontese Francesco Arone. Questo 39enne di Carignano (TO) il 3 aprile 2011, con un tempo di 11 ore, 42 minuti e 33 secondi, è entrato nel Guinness dei Primati come l'uomo più veloce al mondo sulla distanza dell'ultra-maratona (100 km di percorso). Un'impresa straordinaria che lo ha reso un punto di riferimento imprescindibile per tutti coloro che amano la corsa a piedi nudi.

Domenico Paris

QUIXÁ
Diretta. Personale. AXA.

MENTRE TU VIVI,
NOI TE LO ASSICURIAMO.



**VIENI
A CONOSCERCI
ALLA DEEJAY
TEN.**

Vieni a conoscere il
Team Quixa.

QUIXA È L'ASSICURAZIONE AUTO ONLINE DEL GRUPPO AXA.

Quixa è l'assicurazione auto on line che ti semplifica la vita, grazie a un team di professionisti sempre pronto a intervenire, per prevenire ogni problema e soddisfare le tue necessità.

www.quixa.it



quixa
Diretta. Personale. AXA.