

## DEEJAY TEN 2014: A FIRENZE DI CORRE CON RADIO DEEJAY



Domenica 18 maggio a Firenze si terrà DeeJay Ten 2014, la gara di corsa organizzata da Radio DeeJay giunta quest'anno alla sua quinta edizione, dedicata sia a podisti esperti che alle prime armi.

### **DeeJay Ten 2014, a Firenze si corre con Radio DeeJay**

**L**e **gare di corsa** su strada sono sempre più numerose in Italia e nel mondo, ma alcune vanno segnalate perché non sono una gara, ma sono un vero e proprio **evento**. Tra queste c'è sicuramente la DeeJay Ten, organizzata da Radio DeeJay e giunta quest'anno alla sua quinta edizione. La **DeeJay Ten 2014** si terrà domenica **18 maggio a Firenze**, su un doppio percorso: di dieci chilometri per i podisti esperti e di cinque chilometri per quelli alle prime armi o per chi voglia semplicemente essere presente e divertirsi correndo a ritmo della musica di **Radio DeeJay**, in compagnia di Linus e del Trio Medusa.



Moltissimi i partecipanti delle scorse edizioni e tantissimi quelli che si aspettano per questa edizione fiorentina. Basta seguire i commenti lasciati dai tanti seguaci dell'evento su Facebook per capire che in molti si stanno preparando ad affrontare questa gara, chi a passo sostenuto, cercando di fare un personale trainato dalla musica e chi invece affronterà per la prima volta la distanza, spinto da un percorso affascinante come solo la città di Firenze potrebbe offrire: basti solo pensare che la partenza di entrambe le gare è da **Piazza della Signoria**.

## L'organizzazione dell'evento

E come tutte le **gare podistiche** più organizzate, saranno a disposizione dei partecipanti degli stand da utilizzare come spogliatoio, presso i quali, però non sarà possibile effettuare la doccia dopo la gara, ma solo cambiarsi. Altri stand saranno allestiti per il deposito delle borse, che dovranno essere lasciate necessariamente con l'adesivo su cui sia stampato il numero corrispondente al pettorali di gara.

Naturalmente tutte le **informazioni** a riguardo possono essere trovate sul sito dedicato alla gara, [www.deejayten.it](http://www.deejayten.it), che fornisce informazioni dettagliatissime su come iscriversi, dove poter pernottare nel caso si giungesse da fuori, quali sono i **percorsi** delle due gare eccetera. Una serie di informazioni utili a chi è alle prime armi, o meglio ai primi passi, viene fornita nella sezione 'consigli'.



Consigli sull'alimentazione da tenere nei giorni precedenti la gara, ma anche al mattino prima della partenza e subito dopo l'arrivo. Perché anche se una gara di dieci chilometri non è estenuante come una **maratona** (tutti i podisti o aspiranti tali avranno sicuramente visto il video del calvario del maratoneta keniano che ha tentato invano di concludere la sua maratona dovendosi infine arrendersi a duecento metri dall'arrivo) è tuttavia molto impegnativa.

## La preparazione alla DeeJay Ten

Nel caso della **DeeJay Ten**, in particolare, non sarà solo il fisico ad essere messo alla prova, essendo la gara emozionante e trainante anche dal punto di vista mentale e psicologico. Importante quindi seguire una giusta dieta pre e post gara, ma anche seguire delle tabelle di **allenamento** non improvvisate. Per chi non disponga di un allenatore, perché ha da poco iniziato la sua avventura nel mondo del podismo, la DeeJay Ten offre degli spunti da seguire per poter arrivare alla **gara** con la consapevolezza di poterla chiudere senza fermarsi. E ricorda di non dimenticare la fase di riscaldamento e di defaticamento, fondamentali quanto l'allenamento stesso.

## Gli sponsors

Moltissimi gli **sponsors** che permettono alla **DeeJay Ten 2014** di essere un evento unico e imperdibile e che arricchiscono il pacco gara offrendo la possibilità di partecipare a diversi concorsi. Come quello organizzato dalla **Quixa**, che mette in palio cento iscrizioni omaggio alla gara oltre a particolari trattamenti da ospite d'onore.





### Come iscriversi alla DeeJay Ten 2014

Si ricorda che l'**iscrizione** ha un costo di diciotto euro (la cinque chilometri costa invece quindici euro, dieci per i bambini con età inferiore ai 12 anni) e che va effettuata **entro mezzogiorno del 15 maggio** scegliendo una delle possibili opzioni: on-line tramite carta di credito, oppure via fax, inviando la scheda di iscrizione scaricabile dal sito della gara o ancora inviandola via posta o effettuando il pagamento tramite bonifico bancario. I numeri, gli indirizzi e le coordinate bancarie sono riportati sul sito della manifestazione, così come l'elenco dei punti dove è possibile iscriversi di persona.

E poiché la DeeJay Ten 2014 non è solo una gara, non bisogna dimenticare le manifestazioni collegate all'evento, tutte da scoprire all'interno del **DeeJay Village**, aperto per tutta la giornata di sabato, dalle nove del mattino alle otto di sera, per poter ritirare il pettorale, visitare gli stand degli sponsor e scoprire moltissime sorprese legate al mondo della DeeJay Ten 2014, la corsa più sound dell'anno. Assolutamente vietato mancare!

### Percorso della DeeJay Ten

