

**Nome.**

Giuseppe

**Perché ti chiami “Juseppe” su Facebook?**

Beh diciamo che “Juseppe” è una specie di nomignolo che mi sono inventato e che utilizzo non solo su Facebook ma anche in tutte quelle applicazioni informatiche, quali Messenger ecc.

**Cognome.**

Dell'Aera

**Altezza.**

L'ultima controllata l'ho fatta qualche anno fa e misuravo 1,75 cm. Non credo di essere cresciuto da allora.

**Peso.**

Qui devo fare una distinzione tra peso nel periodo iniziale di una stagione agonistica (e quindi tra gennaio e marzo), che corrisponde a 64-65 kg, e peso nel pieno della preparazione di una maratona, e qui scendiamo intorno ai 58-59 kg, a causa dei molti allenamenti lunghi che portano a sudare molto e quindi a perdere altra massa grassa.

**Lunghezza del passo durante la corsa.**

Sicuramente non ho la falcata del grande Usain Bolt perché per arrivare in fondo alle lunghe distanze è importante applicare la cosiddetta “corsa al risparmio” in cui l'ampiezza del passo diventa più corta perché la spinta delle ginocchia diventa più bassa.

**Cosa fai nella vita?**

Sono un agente della Guardia di Finanza in servizio a Venezia da ormai tre anni. Sono transitato nel prestigioso Corpo delle “fiamme gialle” grazie ad un concorso interno vinto dopo essere stato Caporale dell'Esercito presso la Brigata Corazzata Pinerolo. Adesso da poco più di

un anno faccio parte dell'organo di "staff" del Comandante Regionale ma nei primi 2 anni di permanenza nel capoluogo veneto svolgevo servizi doganali e di anti-terrorismo.

### **Allora i furfanti li rincorri e li acchiappi sempre.**

Faccio il possibile per non lasciarmeli scappare: da buon corridore sicuramente parto avvantaggiato!

### **Il tuo curriculum da corridore.**

Nel 2007 alla Maratona di Verona mi sono piazzato al 15° posto assoluto ed ho conquistato la medaglia d'oro di categoria (18-34 anni) chiudendo con quello che è il mio miglior tempo su questa distanza: 2h56'32". Buoni piazzamenti li ho ottenuti anche alle maratone di Jesolo ed ai Campionati Mondiali Militari di Carpi (MO) dello scorso ottobre dove ho ottenuto il 5° posto di categoria ed al 2° posto, sempre per fascia di età, nella speciale classifica valida per il 1° Campionato Italiano di Maratona del Gruppo Sportivo "Fiamme Gialle".

### **Non hai mai vinto quindi?**

Purtroppo non ho ancora concluso alcuna gara senza che nessuno mi precedesse al traguardo. Però più di qualche piazzamento ai piedi del podio l'ho ottenuto (nel 2005 a Monopoli e Bari). Diciamo che visto il livello sempre abbastanza alto dei partecipanti alle gare in cui gareggio ciò che guardo per primo è il piazzamento nella classifica di categoria (tra l'altro è la categoria più competitiva perché raggruppa gli atleti di fascia d'età tra i 18 e i 34 anni e posso dire che in questa, già da qualche anno, arrivo spesso tra i primi 10.

### **Squadra del cuore.**

La mia squadra del cuore è il Parma - per motivi che non sto ora a spiegare perché mi ci vorrebbero almeno venti righe - ma sono anche, per chiare motivazioni di origini, un appassionato tifoso del Bari tanto che l'anno scorso ho seguito ben 10 trasferte più l'amichevole estiva pre-campionato di Brunico (BZ) contro l'Inter.

### **Stato civile.**

Celibe... spero ancora per poco!!!

### **Come mai single?**

Bella domanda!!....potrei risponderti dicendo che 27 anni sono ancora un'età in cui pensi a

divertirti e a non impegnarti più di tanto anche perché il Veneto (dove risiedo da ormai tre anni) è una regione che offre molto a livello di divertimento e quindi anche le ragazze, locali e non (vista l'alta presenza di turiste e di ragazze meridionali che vengono a studiare tra Padova, Treviso e Venezia) hanno una mentalità in cui l'essere non impegnati è uno status che porta a divertirti ancora di più. Andando nello specifico al mio caso non è semplicissimo trovare una ragazza che mi "rincorra" tra lavoro, studio ed allenamenti abbastanza lunghi. L'ultima (una ragazza della provincia di Padova) mi ha lasciato perché a suo dire non le dedicavo il "giusto tempo"!

### **La cerchi maratoneta?**

Assolutamente no! Il mio tempo libero è attualmente abbastanza ridotto soprattutto per il tempo dedicato agli allenamenti (a volte anche della durata di 3 ore) ed avere una partner con lo stesso tipo di "handicap" vorrebbe dire vedersi a malapena all'ora di cena. Preferisco comunque ragazze che amano lo sport.

### **Quando ti sei avvicinato alla corsa?**

Undici anni fa quasi per caso. Ero un appassionato di atletica e già da piccolo rimanevo incollato alla tv quando trasmettevano i mondiali o le Olimpiadi. Sin da allora prediligivo le gare con le distanze più lunghe (10.000 m, maratona e marcia 20/50 km.).

Un giorno un amico (Matteo Perniola) mi ha detto se volevo andare con lui e con un altro ragazzo (Franco Laera, storico presidente della DOF Amatori, che tra l'altro all'epoca non esisteva ancora) a fare una corsetta di 2-3 km in via vecchia di Noci a Turi. Premettendo che Franco già da qualche anno correva e gareggiava per il CUS Bari e che Matteo non era alle primissime armi, ricordo che sono partito subito forte e che sono rimasto abbastanza avanti agli altri due per i primi 500 m. Poi inevitabilmente sono stato raggiunto e superato per non parlare degli ultimi 200 m. dove sono arrivato quasi moribondo! Questo per dire che non sono nato predestinato ma che per arrivare a fare oggi 42 km c'è voluto tanta costanza, sudore e forza di volontà. Se uno vuole può tranquillamente arrivare a concludere un maratona ma credetemi ci vuole almeno un anno di preparazione.

### **Da quanto ti dedichi alla maratona?**

Premesso che non ci si può svegliare la mattina e dire "la prossima settimana vado a correre una maratona", io personalmente ho iniziato nel 1998 con le gare del Trofeo Corri Puglia (su distanze tra i 9 ed i 12 km.); dopo 6 anni sono passato alle mezze-maratone (21,097 km.) e da quattro anni mi cimento sulla distanza piena dei 42,195 km.

### **Quali altri sport ti piacciono?**

Sia il calcio che la pallavolo sono gli altri due sport che "mastico" abbastanza bene; mi piace

seguire in tv anche qualche incontro di tennis e di rugby, due sport diversi ma di grande intelligenza tattica.

### **Quando hai corso la tua prima maratona?**

Nel 2006 ho esordito su questa distanza alla CariParma Marathon, organizzata su un percorso sicuramente non adatto per una prima maratona in quanto erano 4 giri di circa 10 km. Ho chiuso, come mi ero prefissato, appena sotto le 3h 30'. Tra l'altro ricordo di essere arrivato anche in premiazione di categoria (14° posto): non male per un esordio. Dopo di che mi sono appassionato e dedicato sempre più a questa distanza perchè la mia naturale struttura fisica e il mio stile di corsa sono più adatti alle distanze più brevi.

### **Per quanti altri anni potrai dedicarti a questa disciplina?**

Mi viene da dire "fin quando il Signore me lo permetterà!" Questa è una specialità che, per un discorso aerobico e di crescita strutturale, devi affrontare non prima dei 23 anni. Il numero ideale è di massimo 2 maratone all'anno; se ne possono fare anche 100 ma senza alcuna pretesa di risultati di rilievo. La fascia di età in cui si ottengono i migliori risultati è quella dei 30-35 anni. Se la voglia persiste una persona può correrla anche a 60anni, se ha ottenuto l'idoneità medica di tipo agonistico.

### **Quanti chilometri percorri ogni anno?**

È molto difficile portare a mente tutti i km fatti tra gare ed allenamenti svolti nell'arco di un anno, comunque posso dire che durante la preparazione di una maratona si deve arrivare a percorrere anche più di 100 km alla settimana affinché le gambe (ma qui rientra anche un discorso mentale) siano "abitate" a lavorare su ritmi costanti per almeno tre ore consecutivamente.

### **Quante volte a settimana corri?**

Teoricamente, le mie sedute settimanali nell'arco di una settimana devono essere almeno tre più la gara nel fine-settimana o, comunque, non meno di quattro nelle settimane senza competizione. Poi non è difficile che per motivi di lavoro, contrattempi meteorologici (specialmente l'inverno), infortuni vari o impegni di vita sociale diventino tre o anche a solo due le uscite settimanali. In vista di manifestazioni importanti si deve però cercare di essere il più possibile fedeli alla programmazione pre-impostata.

### **Ti alleni in solitaria?**

Nel 90% dei casi sì. Questo, da un lato, è sicuramente un aspetto negativo, specialmente

durante gli allenamenti molto lunghi in cui a farti compagnia c'è solo l'I-Pod, perché sei costretto a fare sempre l'andatura e dove non hai il confronto diretto con un altro atleta come ipotetico avversario. Per questo cerco di gareggiare spesso per misurare l'evolversi della condizione fisica confrontandomi contro avversari che so già su quale ritmo di gara corrono. Ma il correre in solitaria ha anche qualche aspetto positivo quale quello di essere già abituato a saper affrontare da solo, in gara, il sopraggiungere di condizioni sia fisiche che climatiche, come correre controvento, alquanto precarie.

### **Chi è il corridore che durante la Maratona alle Olimpiadi di Atene nel 2004 è stato letteralmente placcato da una persona del pubblico, permettendo la rimonta sullo stesso del nostro Baldini?**

Il maratoneta in questione è il brasiliano Vanderlei Da Lima che a causa di questo "contrattempo" chiuderà al terzo posto.

### **Qual è il record del mondo maschile sulla distanza dei 42,195 km?**

Il record del mondo di maratona è di 2h03'59" ottenuto dal forte maratoneta di nazionalità etiopica Gebrselassie alla Maratona di Berlino del 2008.

### **Bene, sei preparato!!**

#### **Ti sei mai ritirato durante una gara?**

No perché in gara sono sempre arrivato con un livello di preparazione che mi permettesse di chiuderla senza troppi patemi. Poi l'inconveniente o l'infortunio è sempre dietro l'angolo e in alcuni casi, specialmente in gare lunghe, a volte è meglio alzare bandiera bianca che non proseguire in condizioni tali da peggiorare la situazione.

### **E del famoso 30° chilometro cosa ci dici?**

Nella maratona il tuo avversario numero 1 è il famoso "muro del 30° km" che non è una barriera di marmo stile "muro di Berlino" che blocca il percorso, ma è un "normale" calo fisico, che colpisce l'atleta poco allenato o che ha coperto la prima parte di gara ad un ritmo fin troppo elevato, dovuto ad un calo di zuccheri o, molto più frequentemente, all'esaurimento della propria scorta di carboidrati.

### **Fai se--- il giorno prima delle gare?**

Sinceramente ho sempre preferito evitare, non tanto per il rischio di uno scadimento della prestazione da un punto di vista fisico, ma soprattutto perché essendo le gare (e soprattutto le maratone) organizzate la mattina presto, conoscendomi, c'è il rischio concreto di non riuscirmi a

svegliare all'orario prestabilito o, comunque, di dover dormire meno delle sei ore consigliate. Poi, sulla diatriba del un punto di vista fisico e del dispendio energetico, posso dire solo ciò che ho letto e cioè che negli uomini il sesso nel pre-gara ha un'influenza negativa mentre in molte donne l'effetto è addirittura positivo, quasi una sorta di doping!

### **E durante una gara o un allenamento?**

Personalmente no, anche se mi capita spesso qualche scambio di sguardi, più o meno intenso, con ragazze che più che allenarsi stanno facendo jogging. Quindi come dire: ben venga se capita l'occasione!!

### **Meglio tre ore a fare l'amore o una maratona?**

Beh, da un punto di vista impulsivo ti dico che se ho di fronte una ragazza carina ed affascinante sicuramente meglio la prima opzione; tuttavia la maratona va vista non solo come una gara da un punto di vista fisico ma a volte è una sfida contro te stesso che ti lascia ricordi positivi e negativi e ti fa crescere da un punto di vista psicologico.

### **Quando e perché è nata l'idea di andare a New York?**

Ti rendo subito l'idea facendoti un paragone: così come un musulmano, almeno una volta nella vita, deve recarsi alla Mecca, un maratoneta per sentirsi veramente realizzato sogna di correre almeno una volta in vita sua la Maratona di New York.

Nel mio caso, parteciparvi, dopo che per anni l'ho ammirata seduto davanti alla tv, è semplicemente il realizzarsi di un grande sogno. Dopo l'edizione dello scorso anno mi sono detto: "ora tocca a me".

### **Quindi non per motivi di visibilità?**

Assolutamente no. Anche perché non sono un professionista che necessita di propagandarsi alla ricerca di contratti pubblicitari. Anzi, dirò, di più: ho voluto unire la mia trasferta americana con una campagna di solidarietà sulla sicurezza stradale lanciata inizialmente tramite il social-network "Facebook" dallo stimato dott. Vito Nicola De Grisantis.

### **E concretamente di cosa si tratta?**

Con questa mia iniziativa, che si chiama "PER UNA S.S. 172 PIU' SICURA", ho deciso di condividere concretamente il messaggio lanciato dal comitato promotore che si batte per la messa in sicurezza della Strada Statale 172 cosiddetta "dei Trulli" (da anni ormai ribattezzata "la statale della morte" a causa dei numerosi incidenti, molto spesso mortali, che si sono susseguiti su questa importante via di comunicazione). Sentendo particolarmente a cuore

l'iniziativa, ho deciso che sulla canotta ufficiale di gara, da me indossata in occasione della 40° Maratona ING di New York City sarà presente in bella mostra un logo raffigurante un cuore stilizzato al cui interno ci sarà in evidenza il messaggio: "PER UNA S.S. 172 PIU' SICURA". Lo stesso vuole essere un doveroso omaggio ed un segno tangibile di condivisione dell'iniziativa che sta riscontrando un vasto consenso popolare - attraverso una coinvolgente quanto capillare raccolta popolare di firme - in tutti i comuni del sud-est barese attraversati proprio da questa strada statale che ha bisogno di sensibili e urgenti interventi strutturali. A riguardo, molto importante è il l'encomiabile lavoro messo in atto dai G.A.L. (Gruppi di Azione Locale) alcuni dei quali già pienamente operativi ed altri di futura costituzione di tutti i comuni attraversati da questa arteria stradale: Casamassima, Turi, Putignano, Noci, Castellana Grotte, Fasano, Alberobello, Locorotondo, Martina Franca e Taranto) ed a cui va un caloroso "in bocca al lupo" per la buona riuscita di questa loro apprezzabile iniziativa.

### **Hai trovato degli sponsor che ti aiutano nel sostenere le spese della trasferta?**

Fortunatamente sì, visto l'ingente costo necessario per la trasferta in terra americana (la spesa totale comprensiva di volo aereo A/R, alloggio in hotel, spese per gli spostamenti logistici a New York, quota di iscrizione per la maratona ed altri costi vari, ammonta a più di 2mila €). Più che sponsor preferisco chiamarli "partner-sostenitori".

### **Quali sono?**

Villa Menelao Ricevimenti, Lorusso Impianti (di Conversano), Giuliano "Puglia Fruit", Invest-Co società immobiliare, Roberto Gioielli, Catucci servizi igiene ambientale, F.V.M. impianti elettrici e Laboratorio Ortopedico Mediterraneo, "Prontofatto Multiservizi".

### **Come hanno reagito alla notizia gli altri podisti di Turi? Sono gelosi di te?**

Dovresti chiederlo a loro! Comunque essendo la maggior parte tutti amici con cui ho condiviso, e condivido tutt'ora saltuariamente, molte gare podistiche non credo nutrano un sentimento di gelosia nei miei confronti. Sono stato, ma sono ancora, uno di loro. Quindi spero che il 1° novembre facciano il tifo per me visto che me ne servirà molto anche per non sentire l'emozione della gara.

### **Fai parte della DOF Amatori Turi o di qualche altra Associazione sportiva?**

Sono stato un atleta della DOF per ben 10 anni (dal 1999 al 2008) mentre da quest'anno sono in forza al "G.S. Fiamme Gialle Simoni" di Roma. Si tratta del settore giovanile della società pluri-campione d'Italia delle Fiamme Gialle. Sono stati dei miei colleghi di Venezia che mi hanno convinto in tutti i modi ad accettare il trasferimento con la loro società ed io ho accettato anche per fare una nuova esperienza: vestire i colori giallo-verdi delle Fiamme Gialle è sicuramente una grossa soddisfazione anche se ora sento maggiormente il peso di dover fare bene.

### **Quando partirai e quanto ti tratterrai a New York?**

Partirò il giorno 30, così da smaltire le fatiche del fuso orario, dall'aeroporto "Marco Polo" di Venezia e dopo aver fatto scalo a Roma "Fiumicino" mi imbarcherò verso New York. Lì resterò alloggiato per 4 giorni presso un hotel vicino al "Central Park" (punto di arrivo della maratona) per poi ripartire per l'Italia martedì 03 novembre

### **Ti accompagnerà qualcuno?**

Purtroppo no. Questo sarà un peso per me anche se ho già contattato un mio amico di vecchia data (Claudio Tadoldi, mio coetaneo ed anche lui originario di Turi) che vive da quasi un anno a New York per motivi di lavoro e che quindi sarà il mio assistente, oltre a farmi da "cicerone" attraverso l'enorme metropoli americana. Mi sarà di grande aiuto e per questo lo ringrazio sin d'ora!!

### **Porterai con te un portafortuna?**

Sì, anche se non credo molto a portafortuna e talismani vari. La fortuna è casuale ed è solo il destino a dartela o a togliertela. Ciò che dovrò fare io sarà correre forte ed in maniera intelligente, poi se verrà la fortuna.

### **Di cosa si tratta e chi te lo ha dato?**

Sono due braccialetti tribali che mi ha recentemente regalato mia madre.

### **Hai un atleta che stimi o a cui ti ispiri?**

Non uno in particolar modo. Però dovendoti fare un nome ti dico quello di Vito Sardella (maratoneta di Monopoli, nonché maresciallo della Capitaneria di Porto) perché è la dimostrazione di come un atleta dilettante, se vuole, con impegno e dedizione, può arrivare ad ottenere risultati da atleta professionista. È arrivato tra i primi dieci qualche anno fa alla Milano Marathon.

### **Hai delle foto con dei maratoneti famosi?**

Sì, con Stefano Baldini - campione olimpico di maratona alle Olimpiadi di Atene 2004 - scattata quest'anno a Pordenone durante una gara in cui lui era presente come ospite d'onore. Quella con Giacomo Leone (l'ultimo italiano a vincere la Maratona di New York e che fu definito da tutti i media americani come "l'italiano spuntato dal nulla"), invece, risale allo scorso anno alla vigilia della Maratona di Padova in cui era presente come testimonial e rappresentante della locale



società dell'Assindustria Sport.

### Ce le mostri?



### **Chi speri di incontrare alla Maratona di New York? Sai se parteciperà alla gara?**

Ho letto su delle riviste specializzate di corsa che quest'anno ci sarà un grande ritorno alla Maratona di New York: quello di Orlando Pizzolato. Ricalcherà le strade della metropoli americana per celebrare il 25° anniversario dalla sua prima vittoria proprio sulle strade della "Grande Mela". Una bella sfida per un 51enne

**Raccontaci il tuo stile di corsa.**

Tecnicamente parlando mi definisco un buon “passista”, cioè un atleta che preferisce le gare con tracciati tortuosi e collinari e che durante la gara preferisce viaggiare in coda al gruppo, con lo sguardo sempre rivolto ai battistrada, pronto a sfruttare le occasioni favorevoli. Inoltre, visto il mio passo tipico da corridore da lunghe distanze (e cioè molto corto ma con alta frequenza di passi) in salita cerco sempre di selezionare il plotone mentre nei tratti in discesa sono costretto difendermi.

### **Quale sarà la tua tattica per portare a termine nel miglior modo possibile la Maratona di New York?**

Pre-impostare una tattica non vuol dire che il giorno della gara la si dovrà per forza seguire fedelmente. Questo perché le variabili che entrano in gioco quando sei schierato sulla linea di partenza sono tante: condizioni meteo, infortuni fisici, andamento della gara. Inoltre a New York un fattore molto incisivo sarà il riuscire a smaltire in pochissimo tempo il fuso-orario. Comunque sul mio block-notes, dopo aver studiato attentamente l'altimetria del percorso e facendomi consigliare da amici che l'hanno già corsa, mi sono raccomandato una partenza molto prudente, almeno fino al passaggio del 25° km, dove cercherò di restare il più possibile coperto in fondo al gruppo di atleti con un tempo di chiusura intorno alle 3h15". Dopo, se ne avrò ancora da spendere, potrò attaccare cercando di recuperare qualche minuto. Comunque il mio obiettivo cronometrico è quello di un passaggio sul traguardo intorno alle 3h10' (e quindi, numericamente parlando, nei primi 2000 classificati). Sinceramente, mi sono preparato solo per finire abbastanza agevolmente la gara e quindi non ho ambizioni di risultato. Se mi sentirò bene, però, non è escluso che provi a fare qualcosa di meglio. Ciò che posso assicurare e che non vado per fare una figuraccia!

### **Se ti scappa la pipì come fai? Ti fermi al primo albero del Central Park?**

Beh sinceramente spero che non mi vengano stimoli di quel genere e comunque fin quando si tratta di urinare diciamo che non ci sono grossi problemi: un cespuglio da qualche parte lo si trova! Diverso se si tratta di altro: non basta un cespuglio. Sembrerà strano ma un maratoneta specializzato si allena e si prepara psicologicamente a saper affrontare questi “contrattempi”.

### **Hai paura di essere “schiacciato dalla folla” nel primo passaggio sul ponte di Verrazzano-Narrows?**

Paura no! Sicuramente più gente avrò davanti a me sullo schieramento di partenza e più persone dovrò superare prima che si arrivi ad una velocità tale da poter impostare il mio ritmo di gara. Per farti un esempio, un conto è ritrovarsi a dover partire abbastanza avanti nello schieramento alla partenza, e quindi già dal 2° km si potrà correre ad un ritmo gara ideale. ed un altro è invece partire dal settore 3, e cioè l'ultimo, già sapendo di dover partire con 20 minuti di ritardo dagli altri: una bella differenza. Per questo sarà molto importante il numero di pettorale (e quindi il settore di posizionamento sulla griglia di partenza) che mi è stato assegnato per cercare di perdere il minor tempo possibile!

### **Come ci si prepara alla gara mentalmente?**

Ciò che è fondamentale per la maratona è “il sapersi distrarre pur rimanendo concentrato”: in allenamento, quando si devono fare allenamenti lunghi, è preferibile, specialmente se ci si allena da soli, portarsi un I-Pod con della musica. Questo aiuta a farti sentire meno la fatica e a non farti pesare l'interminabile passare dei minuti. Mentre in gara si possono mettere in pratica alcuni trucchetti come il fissare le gambe dell'atleta che ci precede - non perché il trascorrere della corsa ti ha fatto modificare i tuoi gusti sessuali - o comunque il guardarsi intorno, magari alla ricerca di qualche bella ragazza la cui sola vista, a volte, è più energetica di qualsiasi integratore! Tutto ciò per cercare di non subire quei momenti di gara in cui i tuoi avversari “ti hanno fatto il vuoto”.

### **Cosa mangerai prima della partenza?**

Un bel tegame di patate, riso e cozze che mi poterò dall'Italia cercando di nascondere nel bagaglio a mano. Scherzo! Sicuramente la colazione pre-gara dovrà essere molto energetica: il carico dei carboidrati è addirittura fondamentale in una maratona per non incappare in crisi improvvise, e quindi largo spazio lo darò a fette biscottate con marmellate, miele, barrette energetiche e caffè non americano.

### **...e durante la gara?**

Assolutamente niente cibo in gara. Non si riesce a digerire e comunque non apporta particolare utilità perché “il carico dei carboidrati” va fatto assolutamente prima della competizione anche perché a gara in corsa è ormai troppo tardi. Quindi solo liquidi durante la corsa, soprattutto acqua ed integratori, se si “avvertono” cali fisici, e qualche fetta di limone o arancia da succhiare.

### **Segui una dieta particolare durante l'anno? Speiegacela...**

Macché! Nonostante i miei 63 kg sono una buona forchetta e quindi non mi pongo particolari divieti culinari. Di contro, molto importante è l'alimentazione da seguire nella settimana che precede una maratona: entrano in gioco alcune regole e si segue la dieta del 4+4 e cioè dall'ottavo al quinto giorno precedenti la maratona si fa lo “scarico dei carboidrati” e cioè gli stessi non devono rientrare nell'alimentazione di quei giorni. Carboidrati che invece costituiranno la componente principale dal quarto al giorno precedente la gara; quindi largo a pane, pasta, crackers, verdura e grana). Questo perché la maratona, essendo una gara dalla forte componente aerobica, richiede un grosso dispendio di carboidrati che il corpo umano da solo non riesce a produrre; quindi con l'alimentazione si cerca, negli ultimi giorni, con l'operazione di “scarico e carico dei carboidrati” di innalzare valore ad un livello che poi in gara tornerà utile per non imbattersi contro il “muro del 30° chilometro.

**Potrai stravolgere i pronostici facendo come Giacomo Leone nel '96? Sarai tu questa volta "l'italiano spuntato dal nulla"?**

Sicuramente punto di arrivare al traguardo come prima atleta europeo. Bugia! Le mie possibilità di vittoria sono pari all'1%. Faendo un paragone calcistico è come se il Bari arrivasse in finale di Champion League! Impossibile. Mi accontenterò di essere stato "uno dei tanti italiani spuntati all'arrivo"!

**Chi voterai alle prossime elezioni Regionali? Sul social-network "Facebook" sei iscritto al gruppo "Quelli che.....vogliono Michele Boccardi alla Regione"...**

Sicuramente alle prossime Regionali non voterò nessuno: da tre anni ho la residenza a Venezia e non posso votare più a Turi. Mi dovrò interessare sui prossimi candidati delle elezioni Regionali del Veneto (anche se lì c'è la Lega Nord che la fa da padrona). Però se avessi avuto la possibilità non ci avrei pensato due volte sul nome da barrare e cioè proprio quello di Boccardi. Una persona molto competente che sa di politica e che ha fatto moltissimo per Turi. E poi è di destra!

**Sei veramente di estrema destra (sempre fonte Facebook)?**

Beh, sicuramente sono di destra. L'estremismo dello schieramento politico varia a seconda dalla prospettiva con cui la si vede. E per come la vedo io siamo abbastanza ai margini come collocazione.

**Dici anche di essere cattolico. Fai il "segno della croce" prima di ogni partenza?**

Certo! Serve per caricarmi e per rimettermi alla volontà del Signore. Devo dire che mi ha sempre portato bene. Ormai diventato una sorta di rito pre-gara.

## GIUSEPPE DELL'AERA A TUTTO... MONDO

Scritto da La Redazione  
Sabato 24 Ottobre 2009 13:07

---



Il titolo di campione del mondo è stato conquistato dal keniano Wilson Kipsit che ha battuto il suo connazionale Paul Tergat. Il secondo è stato il keniano Paul Tergat, il terzo il keniano Wilson Kipsit. Il quarto è stato il keniano Paul Tergat, il quinto il keniano Wilson Kipsit. Il sesto è stato il keniano Paul Tergat, il settimo il keniano Wilson Kipsit. L'ottavo è stato il keniano Paul Tergat, il nono il keniano Wilson Kipsit. Il decimo è stato il keniano Paul Tergat, l'undicesimo il keniano Wilson Kipsit. Il dodicesimo è stato il keniano Paul Tergat, il tredicesimo il keniano Wilson Kipsit. Il quattordicesimo è stato il keniano Paul Tergat, il quindicesimo il keniano Wilson Kipsit. Il sedicesimo è stato il keniano Paul Tergat, il diciassettesimo il keniano Wilson Kipsit. Il diciottesimo è stato il keniano Paul Tergat, il diciannovesimo il keniano Wilson Kipsit. Il ventesimo è stato il keniano Paul Tergat, il vicesimo il keniano Wilson Kipsit. Il ventunesimo è stato il keniano Paul Tergat, il ventiduesimo il keniano Wilson Kipsit. Il ventitreesimo è stato il keniano Paul Tergat, il ventiquattresimo il keniano Wilson Kipsit. Il venticinquesimo è stato il keniano Paul Tergat, il ventiseiesimo il keniano Wilson Kipsit. Il ventisettesimo è stato il keniano Paul Tergat, il ventottesimo il keniano Wilson Kipsit. Il ventinovesimo è stato il keniano Paul Tergat, il trentesimo il keniano Wilson Kipsit. Il trentunesimo è stato il keniano Paul Tergat, il trentaduesimo il keniano Wilson Kipsit. Il trentatreesimo è stato il keniano Paul Tergat, il trentaquattresimo il keniano Wilson Kipsit. Il trentacinquesimo è stato il keniano Paul Tergat, il trentaseiesimo il keniano Wilson Kipsit. Il trentasettesimo è stato il keniano Paul Tergat, il trentottesimo il keniano Wilson Kipsit. Il trentenovesimo è stato il keniano Paul Tergat, il quarantesimo il keniano Wilson Kipsit. Il quarantunesimo è stato il keniano Paul Tergat, il quarantaduesimo il keniano Wilson Kipsit. Il quarantatreesimo è stato il keniano Paul Tergat, il quarantquattresimo il keniano Wilson Kipsit. Il quarantcinquesimo è stato il keniano Paul Tergat, il quarantseiesimo il keniano Wilson Kipsit. Il quarantsettesimo è stato il keniano Paul Tergat, il quarantottesimo il keniano Wilson Kipsit. Il quarantnovesimo è stato il keniano Paul Tergat, il cinquantesimo il keniano Wilson Kipsit. Il cinquantunesimo è stato il keniano Paul Tergat, il cinquantaduesimo il keniano Wilson Kipsit. Il cinquantatreesimo è stato il keniano Paul Tergat, il cinquantaquattresimo il keniano Wilson Kipsit. Il cinquantaquinquesimo è stato il keniano Paul Tergat, il cinquantaesimesimo il keniano Wilson Kipsit. Il cinquantaasettesimo è stato il keniano Paul Tergat, il cinquantaottesimo il keniano Wilson Kipsit. Il cinquantaenovesimo è stato il keniano Paul Tergat, il cinquantesimo il keniano Wilson Kipsit. Il cinquantesimo è stato il keniano Paul Tergat, il cinquantesimo il keniano Wilson Kipsit.