



## Fabbri da record

Nuova impresa nel lancio del peso: 22,37 metri  
«Mondiale, sto arrivando»

di **Marco Bonarrigo**  
a pagina 7

### Peso

# «Lanci a 40 gradi, carne e pesi nella stiva: ecco come ho costruito il record italiano»

A Lievin il fiorentino Leonardo Fabbri ha lanciato a 22,37 metri: il Mondiale a Glasgow? Posso farcela

La sua unica ansia è quella di sempre: che il peso da gara che si porta dietro in ogni trasferta arrivi puntuale con il bagaglio da stiva e non si perda in qualche scalo europeo privandolo del suo strumento feticcio. Per il resto, dopo il 22 metri e 37 centimetri con cui sabato sera ha demolito il record italiano indoor di lancio del peso al meeting di Liévin, in Francia, Leonardo Fabbri è sereno come sempre al gate dell'aeroporto di Parigi mentre aspetta il volo che lo riporterà in Italia.

**Sabato lei ha lanciato a soli 18 centimetri dallo storico primato europeo di Ulf Timmermann, vecchio di 35 anni.**

«Un pensiero al primato l'ho fatto, specie quando ho visto che il lancio era ben oltre la fettuccia dei 22 metri. In realtà la soddisfazione è grande perché rispetto al passato ho più continuità, con un secondo e un terzo lancio ottimi. È il frutto del lavoro importante che ho fatto quest'inverno».

**Venti giorni in Sudafrica.**

«A Stelleborsch dove c'erano 40 gradi ma con la pedana all'ombra di un grande albero: allenarsi e lanciare al caldo è decisivo per assimilare bene il lavoro a livello muscolare. Ho trascorso lì dieci giorni prima di Natale e dieci dopo Capodanno con il mio coach Paolo Del Soglio».

**Lei ha detto: in allenamento ho fatto misure che non voglio nemmeno raccontare.**

«E non le racconterò: ho imparato a non concentrar-

mi sulle sensazioni brutte e nemmeno a pensare troppo a quelle buonissime, in gara e allenamento, come quelle dell'argento di Budapest: devo vivere nel presente».

**Ma i lanci di allenamento vengono misurati?**

«Non sempre. Spesso lanciamo contro una rete. La bontà dei lanci la sento da come spinge il piede sinistro quando mollo il peso. Lì capisco più che con la fettuccia metrica in che stato di forma sono».

**Una vita da zingaro, la sua?**

«La vita dell'atleta, ma con supporti importanti: la carne (ne mangio tanta) sudafricana è straordinaria, specie l'agnello, e se lo dice un fiorentino vuol dire che è vero».

**Cos'è cambiato nel suo allenamento dopo l'argento mondiale al coperto.**

«Reggo meglio certi carichi: i 50 lanci consecutivi o i 10 massimali di simulazione della competizione. Questo significa che hai più cartucce da sparare quando si gareggia per una medaglia oltre i 22 metri».

**Mancano solo venti giorni ai Mondiali di Glasgow.**

«So che posso arrivarci in ottime condizioni. Nel mezzo ci saranno due gare: gli Assoluti di Ancona il prossimo week-end e un meeting a Madrid».

**Ci spiega perché viaggia sempre con il suo peso al seguito e non usa quelli disponibili alle gare?**

«Pochi lo sanno, ma lancia-

mo una palla di 7,26 chili fissi che ha un diametro variabile tra 110 e 130 millimetri. Io uso solo la misura più piccola, che raramente si trova nei campi. Il peso, al contrario delle scarpe da gara, non è ammesso nel bagaglio a mano e ogni volta che aspetto la valigia in aeroporto ho il terrore che non arrivi».

**Come l'ha cambiata l'argento mondiale di Budapest?**

«Mi ha regalato serenità: scendo in pedana sempre felice. Mi guardo allo specchio e mi vedo contento. Più faccio risultati e meno sento le aspettative pensando solo a fare bene».

**Marco Bonarrigo**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

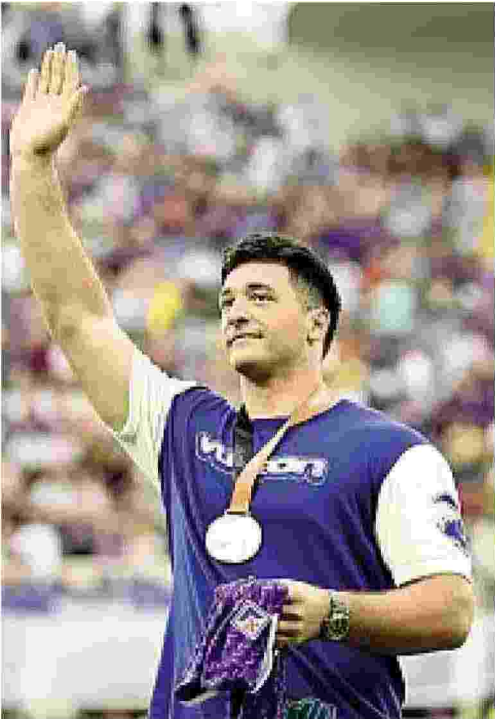


**In gran forma**

**Dopo l'argento a Budapest di un anno fa, mi guardo allo specchio e mi vedo contento: in allenamento faccio misure che non voglio neppure raccontare**



Ripolese Leonardo Fabbri, 26 anni, è nato a Bagno a Ripoli, in provincia di Firenze (Paolone/LaPresse)



Al Franchi Fabbri dopo l'argento mondiale 2023 (LaPresse)



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

103259