

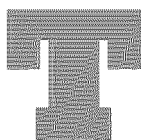
# SI È TOLTO UN PESO

## Fabbri si lancia

### «In due anni ho perso 25 chili e ora ho più testa»

Leo, leader mondiale 2024, tra dieta a zona e libri zen: «Non cerco più scuse, oggi è difficile trovare uno più sicuro e determinato di me»

di **Andrea Buongiovanni**



esta e fisico: i recenti, ulteriori progressi di Leo Fabbri nel getto del peso si devono a entrambi i fattori. Più consapevolezza, meno chili, uguale 22 metri e 37: record italiano indoor, seconda prestazione europea e sesta mondiale di sempre. La misura, pensando ai Mondiali al coperto di Glasgow (1-3 marzo), agli Europei di Roma (7-12 giugno) e, soprattutto, all'Olimpiade di Parigi (1-11 agosto), fa sognare. Leo, leader mondiale stagionale, torna in pedana domani: tocca a lui la copertina dei Tricolori in sala, in programma nel weekend ad Ancona.

► **Leo, a cosa attribuire il nuovo salto di qualità?**  
«L'argento dei Mondiali di Budapest dell'agosto scorso, con quel lunghissimo nullo al quinto lancio, mi ha regalato tanta convinzione. Ora penso solo alla prestazione e mi concentro meno sulle vittorie o sulle sfide, il cui esito è una conseguenza».

► **Può spiegare?**  
«Ho la testa sgombra dalle "cavolate". Non cerco più alibi, né scuse. Un esempio: a fine gennaio, in

arrivo direttamente dal Sudafrica, ho affrontato le prime due gare indoor dell'anno nel giro di 24 ore tra Lodz, in Polonia, e Nordhausen, in Germania. Il viaggio verso l'Europa è stato complicato da una

coincidenza persa e la notte, tra le due prove, ho dormito solo qualche ora. Ma tenendo il focus su me stesso, sono riuscito a lanciare prima a 21.26 e poi a 21.67».

► **Il weekend successivo, a Rochlitz, sempre in Germania, non è invece andato oltre un 21.06.**

«Calzavo per la prima volta le scarpe del mio nuovo sponsor tecnico. Sono passato da Nike ad Adidas. Non le avevo mai provate, neppure in allenamento. Anche qui: nessuna attenuante. Un aggiustamento e all'uscita dopo, a Lievin, ecco il misurone».

► **Del quale non sembra sorpreso...**

«In effetti non lo sono. Sta andando tutto molto bene. Difficile oggi trovare uno più sicuro e determinato di me. Ma ho altri margini. Soprattutto il mio coach, Paolo Dal Soglio, ne è convintissimo, tanto che per ora è contento a meta».

► **Nulla è cambiato dalla scorsa stagione?**

«Io e Zane (Weir, il gemello azzurro di... peso, ndr), continuiamo a vivere in simbiosi. Solo che da settembre abbiamo affittato casa a Schio, nel Vicentino, dove Paolo sta con la famiglia. Non era giusto che, con anche tre figli, rimanessero lontano così a lungo. In più abbiamo trovato condizioni ideali e molta tranquillità. Esattamente come a Stellenbosch, dove siamo stati in raduno da metà novembre a metà dicembre e praticamente tutto gennaio».

► **È ancora con voi il norvegese Marcus Thomsen?**

«È rimasto sino a dicembre, poi è dovuto rientrare a casa. In compenso, da allora, si è unito il sudafricano Kyle Blignaut. È stato sesto ai Giochi di Tokyo, poi ha avuto problemi di schiena, ma a Rochlitz è tornato a 20.52».

► **Rispetto all'estate lei sembra**



## ancora più asciutto...

«Ho perso altri chili, ora sono 125. Nel 2022 ero quasi 25 in più. Merito della dieta a zona che mi fa seguire Diego Fortuna, specialista ed ex azzurro del disco. Sei pasti al giorno, tre principali e tre

spuntini, bilanciati tra carboidrati, grassi e proteine al 40, 30 e 30%. All'inizio ho faticato, ma ne è valsa la pena. Sto bene. Mi guardo allo specchio e mi piaccio tanto».

## ► Nel suo processo di crescita contano sempre le letture ispirate al buddhismo e allo zen?

«Suggeritemi dal mio mental coach, sono sempre più fondamentali. Le intensifico. Mi permettono di gestire al meglio i pensieri, di vivere la routine con piacere. Da qualche tempo mi addormento verso le 21.30 e mi sveglio alle 6 pieno di energie».

## ► Con quale opera è alle prese ora?

«"Fattore 1%: piccole abitudini per grandi risultati", di Luca Mazzucchelli. Insegna a vivere il presente, senza tornare al passato, che riporta a cose brutte o a nostalgia, né andare nel futuro, che crea ansia».

## ► Diceva che ha margini di crescita...

«Tendo a sciupare troppo energie in riscaldamento, tanto che proprio a Lievin in un tentativo di prova ho raggiunto una misura che nemmeno voglio dire. Devo stare più tranquillo per non consumare poi tutto nei primi lanci di gara. I quali tecnicamente sono belli, ma non perfetti».

## ► Le piace la pedana di Ancona?

«Molto, dal 2018 vi ho vinto cinque titoli italiani indoor su sei, facendo sempre bene. Si può arrivare lontano. Zane mi stimolerà: sono fiducioso».

## ► Poi i Mondiali di Glasgow: con quali ambizioni?

«Ho massimo rispetto di Crouser, di Romani e di Walsh, appena battuto, ma non temo nessuno. E, appunto, mi concentro sulle mie misure. Il 22.58 del record europeo del tedesco orientale Ulf Timmermann è vicino. Venerdì 23, a Madrid, l'ultimo test».

## ► Cosa prevede a quel punto il suo programma?

«La Coppa Europa di lanci del weekend dopo a Leiria, in Portogallo, dove ho fatto 20 metri per la prima volta. Quindi gli Europei davanti al pubblico italiano: ci tengo molto. Ho già detto di no al meeting di Eugene del 25 maggio per arrivarci al meglio».

## ► E tempo per la sua Fiorentina?

«L'arrivo di Belotti mi ha soddisfatto, anche se speravo in un mercato più frizzante. Sono stato allo stadio l'ultima volta il 29 dicembre per l'1-0 al Torino. Con me non si perde da due anni. A marzo ci torno, garantito».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

🕒 TEMPO DI LETTURA 5'10"



**Il rivale**  
Per Crouser, come per Romani e Walsh, ho il massimo rispetto, ma non temo nessuno



IDENTIKIT



Leonardo Fabbri

NATO A BAGNO A RIPOLI (FIRENZE)  
IL 15 APRILE 1997  
PESO 125 KG ALTEZZA 200 CM  
SOCIETÀ AERONAUTICA

**A**llenato da Paolo Dal Soglio, è stato argento agli Europei under 23 di Gävle 2019 e ai Mondiali di Budapest 2023 (foto Afp). Vanta 22.34 all'aperto e 22.37 indoor (secondo dietro a Alessandro Andrei e primo italiano di sempre). La misura al coperto, ottenuta sabato scorso a Lievin, in Francia, lo colloca al secondo posto della lista europea all-time e al sesto di quella mondiale





**Il gemello**  
Con Weir  
vivo in  
simbiosi:  
adesso  
abbiamo  
una casa  
in affitto  
a Schio



**Il coach**  
Dal Soglio  
per il  
momento  
è contento  
a metà:  
sa che  
ho ancora  
margini



**L'exploit**

Leonardo Fabbri, 26 anni, allievo di Paolo Dal Soglio, sabato scorso a Lievin, in Francia, dove con 22.37 ha realizzato il record italiano indoor del peso

AFP

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

103259