

**Zeitschrift:** Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli  
**Herausgeber:** Associazione Amici delle Tre Terre  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 59

**Rubrik:** Sport

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



*È senza dubbio tra le migliori promesse dell'atletica leggera ticinese. Lo provano i suoi record personali che non possono che incentivarlo a migliorarsi sempre di più. Le doti innate del giovane Leocard Garbani Nerini – nato il 3 luglio del 1995, domiciliato a Cavigliano e iscritto al secondo anno della Scuola cantonale di Commercio di Bellinzona – unite a un buon allenamento garantiscono grandi risultati al talentuoso saltatore delle rondinelle Virtus. Con questa intervista ci proponiamo di conoscere meglio Leo, le sue impressioni, la sua grinta, le sue suggestioni e considerazioni. "ancora un ragazzo, tuttavia parlando con lui si capisce subito che si ha a che fare con un giovane educato, sveglio e ambizioso, ma anche consapevole del fatto che bisogna lavorare molto sodo per raggiungere grandi traguardi." Un processo di crescita, il suo, che lo vede in costante progresso. Anche mille miglia, come diceva Confucio, iniziano con un piccolo passo, dopotutto. Non resta, a questo punto, che attendere il suo decollo.*

#### **Raccontaci come e quando hai iniziato con l'atletica**

Ho iniziato quando avevo 7 anni; in precedenza giocavo a calcio. Poi si è scoperta una mia allergia all'erba, motivo per cui ho dovuto smettere. Come alternativa a questo sport così comune, ho optato per l'atletica leggera.

#### **Chi si è reso conto delle tue grandi potenzialità?**

Inizialmente ero sullo stesso livello di tutti i miei compagni. Solamente con l'assiduo allenamento si sono potuti vedere dei buoni risultati. È grazie alla Virtus se sono potuto arrivare a questi risultati.

#### **Che cosa ricordi della tua prima gara?**

Della mia prima gara, a dire il vero, non ho un buon ricordo. Ho iniziato con il salto in alto ma siccome non sapevo destreggiarmi, quando cadevo sul tappetone l'asta mi finiva puntualmente sulla schiena. Erano dolori; quel giorno mi sono fermato alla misura di 105 cm...

# Leocard Garbani Nerini, e l'atletica leggera

#### **Dove ti alleni abitualmente e con quale frequenza? Lavori solo o con compagni?**

Mi alleno 3 volte a settimana e, una volta al mese, le sedute di preparazione diventano 4. Nel periodo estivo allo Stadio del Lido; in quello invernale nelle palestre del Liceo a Locarno. Solitamente sono l'unico atleta in pedana. Non c'è nessuno oltre a me e all'allenatore. Da una parte è un bene, perché posso concentrarmi al massimo. Dall'altra, però, è un po' triste perché non posso interagire con gli altri compagni.

#### **Parlaci della tua settimana tipo di allenamento**

Il lunedì mi reco a Biasca ad allenarmi con la Selezione ticinese; termino le lezioni alle 16. Resto a scuola a studiare fino alle 17.30, dopodiché mi dirigo alla stazione a prendere il treno. Mi alleno fino alle 20.20, salgo nuovamente sul treno e finalmente posso tornarmene a casa. Il martedì l'allenamento si svolge a Locarno; due ore, tra le 18 e le 20. Idem il giovedì quando l'allenamento è anticipato di qualche ora.

#### **Quale tipo di allenamento preferisci e quale, invece, detesti?**

Adoro gli allenamenti di forza, soprattutto saltare gli ostacoli posti ad un'altezza di 160 cm, alla Stefan Holm, l'asso svedese campione

olimpico ad Atene nel 2004. Mi piacciono, invece, meno gli allenamenti di tecnica perché bisogna ripetere continuamente gli stessi movimenti. So però che è grazie alla tecnica che si sale, perciò mi impegno a fondo.

#### **Che emozioni ti trasmette il salto in alto?**

Quando stacco dalla pedana sento di sfuggire alla gravità, di non avere peso, come se il mondo attorno a me si fermasse per un istante fino all'atterraggio sul tappetone. Adoro questa sensazione, è stupenda!

#### **Quale atleta di fama internazionale ammiri maggiormente?**

Ovviamente Stefan Holm, di nazionalità svedese, altezza 1.81 come me, capace di arrampicarsi fino a 2.40.

#### **Quali sono i tuoi obiettivi per il prossimo anno?**

È difficile parlare di traguardi. Spero di migliorarmi e di superare ancora una volta i 2 metri; credo di avere un potenziale tra i 2.05 e 2.08 e magari, chissà, anche oltre. Dipenderà tutto dalla preparazione invernale.

#### **Come immagini il tuo futuro in pedana?**

Io spero di poter rappresentare la Svizzera ad una gara di livello internazionale e, perché no, magari pure di riuscire a vincere.





#### Hai altri hobby?

Adoro disegnare.

#### Entriamo nel tuo cassetto dei sogni: quale gara vorresti vincere?

Sicuramente i Campionati svizzeri di categoria. Quest'anno ho staccato il terzo posto... non riesco ancora a digerirlo. Ero al comando della gara fino a quando ho cominciato a sbagliare le cose più basilari. Che peccato!

#### Ti reputi un talento?

No, non mi reputo un talento, anche se faccio parte dei quadri della nazionale come talento B (giovanile) e della selezione ticinese. Mi ritengo semplicemente un ragazzo che si sforza per raggiungere dei risultati. Credo che ognuno di noi, se ha la ferma volontà, possa arrivare dove vuole. Non mi vanto dei miei risultati, non mi piacciono le persone presuntuose, ho rispetto per quelle umili.

#### L'atletica ticinese sembra fare affidamento su di te: è una responsabilità che ti stimola?

Certo! Saper di portare i colori ticinesi ad una gara è un forte stimolo, mi incita a fare meglio, perché non sono semplicemente io a saltare

bensi anche il Ticino sportivo. I 2 metri li ho raggiunti con la selezione ticinese, indossando la maglia rossoblù.

#### Ritieni che le grandi "altezze" nel salto in alto siano irraggiungibili?

Il motto della Virtus recita che "nulla è impossibile se ci credi davvero". Questo non vale solo per l'atletica ma anche per la vita quotidiana.

#### È difficile conciliare sport e studi?

Ammetto che non è evidente. Ci sono riuscito l'anno scorso, spero di ripetermi pure anche quest'anno.

#### L'atletica è da tutti considerata la regina degli sport; secondo te cos'ha in più delle altre discipline?

L'atletica è considerata la regina perché racchiude i gesti più primitivi dell'uomo: correre saltare e lanciare. Generalmente chi raggiunge risultati buoni in discipline diverse è bravo anche negli altri sport. L'atletica è fatta di automatismi molto importanti come l'agilità, la coordinazione e la forza, indispensabili per qualsiasi attività fisica.

#### Nella riuscita di un buon salto, quanto conta il talento e quanto conta la determinazione?

Io non parlo di talento ma di determinazione. Tutti quelli che praticano il salto in alto hanno grinta sufficiente per raggiungere un traguardo. In generale, coloro che si basano solo sul talento spesso non trovano la

motivazione per allenarsi e tendono a prendere sotto gamba la propria preparazione. Motivo per cui il più delle volte raggiungono risultati inferiori a quelli di chi si allena costantemente.

#### L'atletica è uno sport individuale, eppure sulle piste nascono belle amicizie.

Amicizie molto forti. Al punto che quando un tuo avversario o compagno migliora il proprio risultato o vince una gara, spesso il più felice sei tu. Va da sé che quando si tratta di gareggiare uno contro l'altro non si guarda in faccia a nessuno. Una volta finita la competizione si torna comunque ad essere amici come prima. Qui sta il bello dell'atletica.

#### Col tuo allenatore state curando qualche aspetto tecnico particolare?

Devo migliorare molto l'inarcamento sull'asticella, come pure la fase curvilinea della rincorsa.

#### Lo sport ti sta insegnando qualcosa di utile da poter sfruttare nella vita di tutti i giorni?

Se lo vuoi lo puoi fare.

#### I tuoi pregi e i tuoi difetti...

Sono molto testardo; spesso se non raggiungo l'obiettivo prefissato mi arrabbio tantissimo con me stesso. Ci vogliono uno o due giorni per sbollire la rabbia. Sono un lavoratore instancabile, voglio sempre fare di più per saltare sempre più in alto.

#### A te una considerazione finale...

Non sarei arrivato da nessuna parte se non avessi avuto il continuo appoggio dei miei genitori e della mia famiglia. Sono loro che mi incitano, sono loro i miei tifosi più accaniti ed è grazie a loro che oggi ho il privilegio di finire sui giornali. Un grande grazie va anche alla mia società d'atletica che mi ha sempre sostenuto in ogni momento e che mi dà la possibilità di allenarmi con persone competenti. Non da ultimo un ringraziamento di cuore va al mio allenatore Fabio Lafranchi e a Martino Rossetti, preparatore della selezione Ticino per i suoi sempre apprezzati consigli tecnici.

David Leoni

