

Leonida Stampanoni è l'atleta che ha corso più volte la Tesserete – Gola di Lago. Ecco le sue risposte alla nostra intervista.

### **Potresti presentarti e ricordarci quali sono stati i tuoi maggiori successi sportivi?**

Ho 36 anni di cui 30 trascorsi a correre e divertirmi, principalmente lungo le strade ed i prati della svizzera. Gioco stimolato dalla mia famiglia, infatti ho inseguito, spesso vanamente, i miei fratelli Jonathan ed Elia , con cui ho avuto il piacere di partecipare alla coppa Europa 2008 di Cross ad Albufeira. Ho anche studiato scienze ambientali al Poli di Zurich, purtroppo di corsa non posso e forse non voglio vivere. Da ormai quasi 20 anni sono anche un umile portatore di cronache podistiche cantonticinesi ed un monitore dell'USC. Sono un po' sognatore e mi piace la tranquillità.

Come risultati segnalo due terzi posto nella coppa Ticino di cross, il primo nel 1986 ed il secondo 2004, la tripletta Stampanoni al cross di Rivera il terzo posto a squadre ai campionati Svizzeri di Gettnau .

Una grande annata nel 2004 - 2005 con l'8° posto alla media Blenio, un'incredibile Escalade elite finita al 73° posto, la magia del GP finito nei primi cento partendo dal secondo blocco e correndo solo. La vittoria di tappa alla Sola nel 2001 e la vittoria nella Forchlauf. In queste due gare oltre al risultato mi ha impressionato la facilità con cui riuscii a correre per freschezza fisica e mentale. Il quinto posto di squadra alla SOLA nel 1995, squadra fantastica .

### **Quali sono i tuoi primati personali più significativi?**

Essendo principalmente un crossista ho pochi primati cronometrici. Però 28 Tesserete Gola di Lago e 18 campi d'allenamento estivi USC consecutivi sono un po' la fotografia di una carriera di grande costanza e passione. L'unico vero riscontro cronometrico sono 1h 15' 30" corsi tre volte a Tenero nella mezza-maratona.

### **Qual è stata la gara podistica che ricordi con maggior piacere?**

La SOLA Stafette a Zurigo, 14 tratte, 220 km, 10000 partecipanti! Una giornata indimenticabile. Ho partecipato 10 volte, con dei ricordi incredibili. La manifestazione ti coinvolge immediatamente, i percorsi sono stupendi ed in alcuni casi ho ottenuto anche degli ottimi risultati, ma poco importa. La città viene invasa dai podisti-studenti che si appropriano dei tram per recarsi ai punti di cambio oppure ad incitare i compagni. Una grande festa dal venerdì sera quando ci si trova a cena per conoscersi e pianificare la gara fino alla domenica mattina quando si rientra a casa dopo aver lungamente festeggiato.

Una gara particolare rimane il cross di Rivera del 16 febbraio 2008 quando di ritorno dalla coppa Europa di cross in Portogallo finii terzo alle spalle dei miei due fratelli avendo così l'onore di dividere il podio con loro.

Un mese dopo, per la prima ed unica volta, corremmo assieme alla staffetta di Mendrisio dove finimmo secondi dietro una forte squadra italiana.

Da non dimenticare una CO in Dottra dove sono stato rapito dalla bellezza mozzafiato della natura perdendomi irrimediabilmente.

E per finire la prima media Blenio quando mi riscaldai a fianco di Markus Ryffel.

### **I tuoi più bei ricordi non legati alla pratica dell'atletica?**

Il viaggio verso capo Nord a 16 anni, prima esperienza in Camper alla scoperta della Scandinavia la mia patria dell'anima.

La Rahjallta Rahjalle, dalla frontiera Russa lungo il circolo polare fino al confine Svedese attraverso la Finlandia sugli sci di Fondo in una settimana di emozioni profonde.

### **Cos'è importante per un podista?**

La passione, delle gambe agili, un cuore grande, costanza e capacità di ascoltare il proprio corpo. La fortuna del podista è di avere il tempo di godersi il mondo, mentre ci si allena vale la pena ogni tanto di lasciarsi guidare dall'istinto e scoprire nuovi percorsi.

### **Come sei arrivato alla Tesserete-Gola di Lago?**

Seguendo il presidente e capo organizzatore ed in compagnia del mio amico Oscar alla tenera età di 7 anni, poi la voglia di migliorarsi anno dopo anno.

### **Che effetto ti fa, seppur giovane, essere l'atleta che ha disputato il maggior numero di edizioni della Gola di Lago?**

Difficile dirlo da ragazzo eravamo sempre quattro o cinque amici al via e mi sembrava normale poi io semplicemente ho trovato la mia passione e sono arrivato fino 28. Per un capriccio a nove anni salii in auto come aiuto speaker rinunciando alla partecipazione. Adesso mi trovo in imbarazzo quando devo dire ai miei giovani atleti di aspettare prima di partecipare alla gara.

### **Qual è il tuo record della gara?**

31'14, l'anno prossimo per la mia trentesima c'è il sogno di arrivare in 30'. Sicuro quest'anno non ci arriverò. Un primato che difficilmente dimenticherò è il 37'06 corso a 13 anni, nel 1987, arrivando sul traguardo con Natascia Leonardi e battendo nettamente tutti i miei coetanei. Il miglioramento rispetto all'anno precedente fu di 7 minuti.

### **Cosa pensi del podismo svizzero e ticinese?**

Il podismo svizzero gode di una grande popolarità: GP Bern ed Escalade volano verso i 25000 partecipanti. Oltralpe si ha il coraggio di partecipare per puro piacere, senza troppo puntare al risultato, secondo le proprie possibilità.

In Ticino c'è sempre il timore di sfigurare o la voglia di vincere. Il risultato è che subito alle spalle dei migliori c'è un po' un vuoto ed il livello ne risente. L'offerta di gare in Ticino è buona, gli organizzatori sanno caratterizzare bene le manifestazioni l'atmosfera è ottima ed il movimento cantonale gode di buona salute riuscendo a coinvolgere molti nuovi podisti.

### **Che consigli dai ai podisti che scatteranno da Tesserete per raggiungere Gola di Lago?**

Di cercare di gustarsi ogni metro della gara sfruttando i propri punti di forza e di non lasciarsi troppo ingolosire alla partenza. A fine gara scendere a corsa lasciandosi sorprendere dalla bellezza dei sentieri che ti riportano a valle.

### **Quale gara sogni di disputare?**

Una megastaffetta con l'USC. Ci sarebbe un'attraversata della Finlandia, da Helsinki fino al nord, una decina di giorni non Stop con una ventina di atleti.

Ancora in Scandinavia una grande CO tipo O-ringen o Tiomila.

Poi mi manca la maratona: Stoccolma o Venezia le mete ideali.

Sogno ormai svanito la maratona delle Olimpiadi di Atene.

### **Quale personaggio importante vorresti, vicino a te, alla partenza della gara?**

Alla partenza di una gara è un momento molto egoistico difficilmente si vorrebbe qualcuno accanto, molto più importante è avere qualcuno che ti aspetta al traguardo con cui condividere le emozioni.

### **Fai più chilometri a piedi o in auto?**

A piedi percorro almeno 2 km al giorno; in auto 5000-6000 km all'anno. Presumo che le mie gambe siano un mezzo di trasporto più efficiente, specialmente se aggiungiamo anche un 1000 km in bici.

Treni e bus mi aiutano negli spostamenti.

### **C'è altro che avresti voluto dire ma abbiamo dimenticato di chiederti?**

Un grazie ai miei fratelli che pazientemente in allenamento mi aspettano e grazie a mio papà per aver avuto la pazza idea trent'anni fa di organizzare la Gola di Lago. Un ringraziamento di Cuore a tutta l'USC per aver accudito amorevolmente questa gara rendendola così magica.

### **Concludendo pensi di correre la 30° edizione della Tesserete Gola di Lago?**

Certo vedrò di non mancare, e dovrei riuscire a correrla tutta.

### **Quanto pensi di impiegare per arrivare al traguardo?**

Diciamo 32' - 33'