



- Total Look Armani, gioielli Tiffany.

Larissa

IAPICHINO

Testo di *Francesco Paolo Giordano*
Foto di *Laurent Bentil*
Moda di *Luca Venturelli*
Creative *Ivan Loiudice*

Assistente foto *Ousman Boswinde Sane*
Assistente styling *Lorenzo Besana*

Figlia d'arte, fenomeno giovanile e quindi predestinata: la lunghista azzurra è abituata a vivere sotto i riflettori fin da piccola, e questa condizione inizialmente è stata difficile da sostenere. Anche le delusioni in pista l'hanno forgiata, di fatto le hanno mostrato su cosa doveva lavorare per poter fare il salto di qualità. Ora quel momento è arrivato. A Birmingham, infatti, Iapichino non ha soltanto vinto il suo primo grande oro outdoor: ha anche acceso definitivamente la sua stella.

INTERVISTA

→ Larissa Iapichino

mano Larissa come persona. Ho iniziato un percorso volto alla profonda conoscenza di me, perché sono convinta che in pedana ci va la persona ancora prima che l'atleta. È importante avere una grandissima conoscenza di se stessi, anche toccando aspetti scomodi. Avere una solidità interiore è fondamentale in gara, ti aiuta nei momenti di difficoltà, e pure quando ti viene tutto facile. Questo percorso mi ha aiutato tanto, mi ha resa più solida, mi sta facendo maturare. Io credo che da ora, anzi da dopo Tokyo in avanti, non per forza le cose dovranno andare bene, ma continuerò a cercare di essere sempre la miglior versione di me stessa, di lavorare sui dettagli e sugli aspetti della mia persona per essere sempre il più pronta possibile.

Che tipo di emozioni ti hanno investito subito dopo la vittoria?

Un profondo senso di gratitudine. Verso il mio staff, il mio allenatore, verso la mia famiglia e le persone che mi vogliono bene. Ma soprattutto verso me stessa, per non essermi mai arresa. Nonostante gli inciampi, le delusioni che ho avuto in questi anni, io non mi sono mai arresa. Ho sempre pensato che il lavoro avrebbe pagato e che la perseveranza mi avrebbe premiato. Molto spesso è importante vedere le delusioni e quelli che possono sembrare dei fallimenti come delle opportunità.

«IL MIO MOTTO È "IO NON MUOIO MAI". È QUALCOSA CHE MI RIPETO SEMPRE E CHE UN PO' MI RAPPRESENTA»

A volte sette è il numero perfetto. Sette come i metri che Larissa Iapichino ha saltato agli ultimi Europei, a Birmingham. Un salto favoloso al primo tentativo che ha messo tutte le altre concorrenti dietro. Hanno cercato, le rivali dell'azzurra, di raggiungerla, rosicchiando centimetri su centimetri. Ma a sette metri ci è arrivata solo Larissa, che ha così festeggiato la prima medaglia d'oro in carriera in un Europeo outdoor. Un anno prima, ai Mondiali di Tokyo, Larissa aveva mancato la finale. Era stata la delusione più grande della sua carriera. Come cambia la vita nel giro di qualche mese. Dopo quella scottatura, Iapichino è ripartita azionando il turbo: in primavera ha vinto l'argento ai Mondiali indoor di Torun, a luglio ha stabilito il nuovo record italiano, migliorando di un centimetro la misura stabilita da sua mamma Fiona May 28 anni prima, quindi è arrivato l'oro di Birmingham. A 24 anni, Larissa ha saputo ricostruire tutte le sue certezze e raggiungere livelli inediti.

Come è arrivato l'oro di Birmingham?

Penso sia frutto di una solidità personale, mentale e tecnica. Frutto di tanto lavoro fatto in pista, in palestra, di serate passate a scrivere sul mio diario, a parlare con le persone, a confrontarmi. Non solo come atleta.

In che senso?

Dopo la delusione di Tokyo 2025, ho voluto prendere in

A 24 anni non è scontato che la si veda così.

Il mio motto è *Io non muoio mai*. È qualcosa che mi ripeto sempre e che un po' mi rappresenta. Nella mia carriera ho avuto un sacco di alti e bassi, ma mi sono sempre rialzata con la consapevolezza che potessi cambiare le cose in meglio. Anche in gara, fino all'ultimo salto, non mi si può mai dare per morta.

Come si fa a tenere a bada i pensieri negativi?

Sono umana anch'io e quindi sì, certo, ho tantissimi pensieri negativi. Ma io li accetto. Li accetto per quello che sono, cioè dei pensieri. Non è facile, non è scontato. A volte anche a me è successo, purtroppo, di cadere nel tranello dei miei pensieri, dei miei circoli viziosi negativi e quindi anche di bloccarmi. Però, col tempo e con l'esperienza, ho imparato a dare luce a quelli che sono i pensieri che possono realmente darmi qualcosa, che possono aiutarmi a raggiungere un qualcosa.

Il 2026 è stato certamente il tuo anno migliore, tra record italiano e oro europeo. Eppure la situazione un anno fa era molto diversa, con la mancata finale ai Mondiali di Tokyo. Un po' ci hai già raccontato come ne sei venuta fuori, ma, se ripensi a dodici mesi fa, come hai reagito a un qualcosa che rischiava di mettere in discussione tutte le tue certezze?

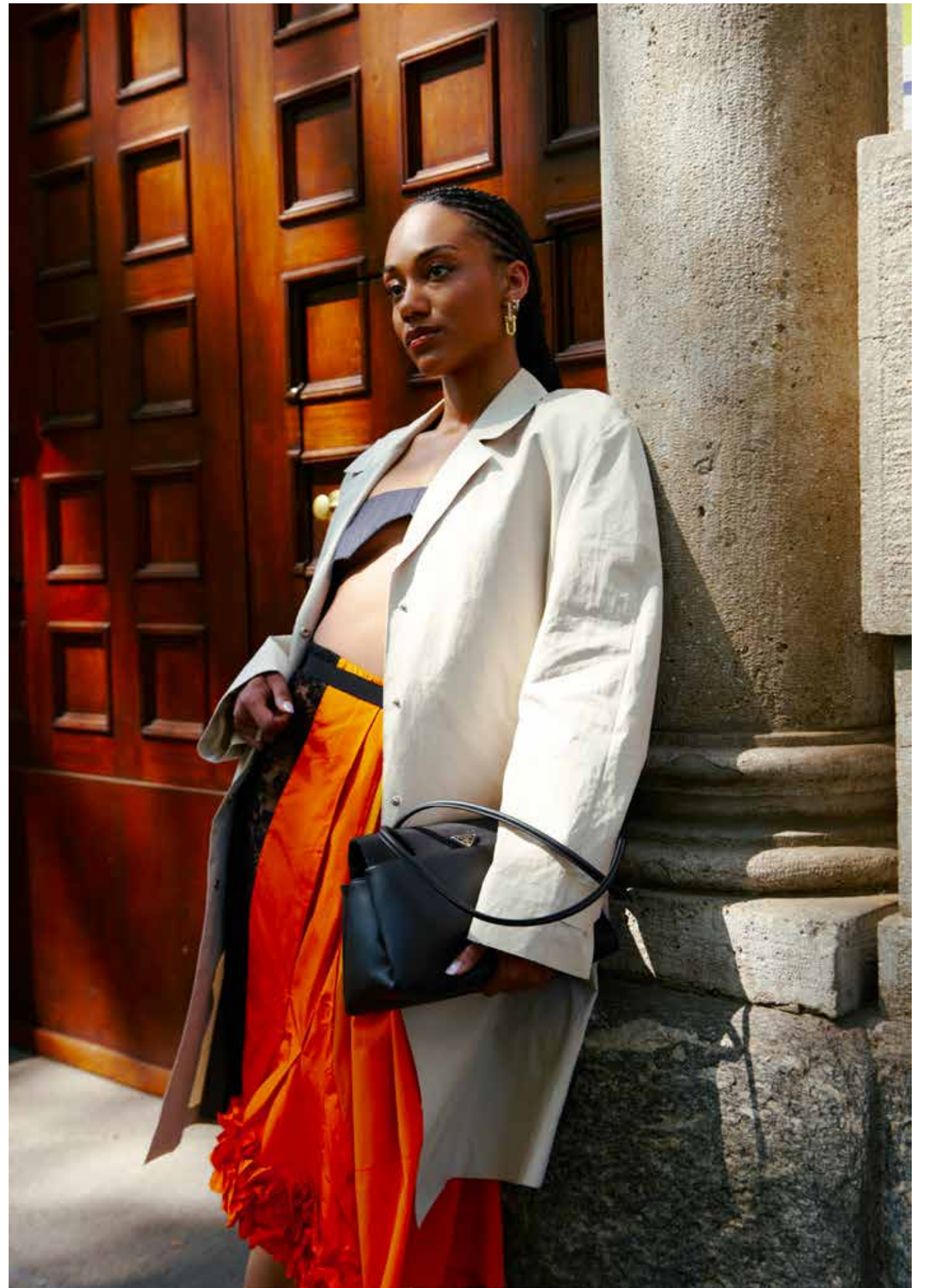
Il giorno dopo, ero ancora sotto shock. Era quello il sentimento che ha prevalso. Però mi sono detta: riparto da



- Total look Burberry, shoes Manolo Blahnik, gioielli Tiffany.



- Total look Bottega Veneta.



- Total look Prada, gioielli Tiffany.

l'ho realizzato durante la mia prima gara senior. Molte persone non stavano lottando soltanto per una medaglia o per un risultato, c'era molto di più. C'erano questioni più profonde, più importanti. E questo le rendeva talmente tanto affamate che io in qualche modo dovevo svegliarmi in un certo senso, perché loro non avrebbero guardato in faccia nessuno. Quindi dovevo imparare a essere all'altezza di quel mondo.

Quanto ti ha condizionato, da più piccola, essere costantemente sotto i riflettori?

All'inizio molto. Ero una persona molto timida, che non amava stare al centro dell'attenzione. Nel frattempo tutti mi etichettavano come la predestinata, quella che batterà la grande Fiona May, sua madre. Una storia romantica di certo, ma anche qualcosa che ho sofferto nei primi anni di carriera, perché era un costante confronto. Io avevo tanta voglia di identificarmi con me stessa, con la mia persona, di fare il mio percorso. Mia madre è stata una grandissima atleta, per me una delle migliori di tutti i tempi, ma ha vissuto un'altra epoca, un'altra atletica. Ed è un'altra persona, è stata un'altra atleta. Trovo stucchevole fare qualsiasi tipo di confronto. Pian piano ho imparato a convivere e a tirarmi fuori da questo paragone. Oggi per me è semplicemente uno stimolo, una cosa bella che ho la fortuna di avere.

«TROVO STUCCHEVOLE FARE QUALSIASI TIPO DI CONFRONTO CON MIA MADRE. PIAN PIANO HO IMPARATO A CONVIVERCI E A TIRARMI FUORI DA QUESTO PARAGONE»

qui. Mi riposo, nel fisico e soprattutto la mente. È stato il momento più basso della mia carriera, qualcosa di estremamente doloroso. Ma è successo, ho dovuto accettare che le cose fossero andate così, che non potessi cambiarle. Ho visto la finale, le mie colleghe in pedana, e mi è bruciato. Mi ha fatto veramente tanto male. Ma al tempo stesso per me è stata benzina da mettere da parte per il futuro. Nei momenti di difficoltà, in pedana, mi son detta: devo ripensare a questo momento. Ma non in chiave negativa, ma per ricordarmi che quella sensazione non vorrei più provarla. A Torun, dove ho vinto l'argento ai Mondiali indoor, è andata così: la gara non è partita bene per niente, però sono riuscita a ribaltarla. E quella per me è stata la più grande vittoria.

Proprio come dicevi: io non muoio mai. C'è stato un momento in cui hai scoperto che eri fatta di questa pasta?

Io sono nata come fenomeno giovanile: ogni volta che facevo una gara spaccavo tutto, risultati, record. Però non mi ero mai scontrata con una realtà più cruda, diciamo, con l'altra faccia della medaglia dello sport. Un po' perché le gare giovanili sono un mondo a parte, un po' perché l'età ti rende più spensierata. Quando sono iniziati ad arrivare i risultati più negativi, è arrivata la consapevolezza che lo sport di alto livello è veramente tanto diverso. C'è passione, c'è divertimento, ami quello che fai, ma c'è anche altro. Mi ricordo che

Contrariamente a quello che in molti possono immaginare, l'atletica non è stato il primo amore. Prima c'era stata la ginnastica artistica.

Verissimo. Con l'atletica l'innamoramento è stato quasi casuale. Era il 2013, ero in vacanza con la mia famiglia. Mia mamma ha preso i biglietti per il meeting della Diamond League a Montecarlo. L'atmosfera all'interno dello stadio mi ha affascinato. Io avevo già smesso con la ginnastica, mi stavo guardando intorno. Perciò mi son detta: perché no?

L'atletica è affare di famiglia anche perché il tuo allenatore è tuo padre Gianni. Si può separare il rapporto personale da quello professionale?

Sì, anche se la linea è molto sottile. Chiaramente di fronte ho una persona che mi conosce molto bene, con cui ho avuto sempre un bel rapporto, sin da piccola. Però è importante cercare di rendere i due ruoli il più netti possibile. Quindi in campo cerco sempre di vederlo come il coach. In quel momento è una figura diversa, non è mio padre a cui posso rivolgermi in un certo modo: è il mio allenatore ed è giusto che abbia un ruolo autorevole. A casa cambia tutto, circondato solo da donne è messo all'angolo! Ma a lui devo gran parte delle mie passioni: quella del golf e dello sport in generale, quella della musica... mi ha un po' forzato a suonare il pianoforte, e oggi mi pento di non essermi impegnata.

- Top & skirt The Frankie Shop, shoes Manolo Blahnik.



Quella della legge, invece, è una passione che arriva da dove? Oggi studi giurisprudenza all'Università di Firenze.

Sin da piccola mi piaceva l'idea di diventare avvocato. Mio zio Alex è avvocato e i suoi racconti mi hanno sempre affascinato. Perciò da bambina mi ripetevi che avrei fatto l'avvocato. Dopo il liceo mi sono iscritta all'università, e sicuramente non è una cosa semplice. È una facoltà impegnativa che richiede tanto studio sui libri. L'atletica comunque resta sempre la mia priorità, ma la laurea è un mio obiettivo. E poi cerco in ogni caso di essere equilibrata nella mia vita, di vivere la mia vita da ventenne, di fare quello che mi piace e di passare tempo con i miei amici.

Poi ci dirai dove trovi le energie. Questa cosa delle rinunce è un tema comune ai giovani come te che competono ai massimi livelli.

Ho raggiunto un buon equilibrio perché sono dell'idea che tutto nella vita non si possa avere, talvolta bisogna fare delle scelte. Ma io mi sento estremamente fortunata perché ho la possibilità di viaggiare per il mondo, di costruirmi una carriera da molto giovane, di poter conoscere persone, di vivere una bella vita che mi arricchisce. Faccio tante esperienze che magari tanta gente non potrà mai vivere. È chiaro che da piccolina tutto questo mi pesava di più. C'erano gli amici che uscivano nel fine settimana e io non potevo perché magari avevo due giorni di gare. Ad esempio, ho rosicato tantissimo

«MI SENTO ESTREMAMENTE FORTUNATA PERCHÉ HO LA POSSIBILITÀ DI VIAGGIARE PER IL MONDO, DI COSTRUIRMI UNA CARRIERA DA MOLTO GIOVANE, DI VIVERE UNA BELLA VITA»

per non aver fatto il viaggio di maturità con la mia classe!

Per molti dei tuoi coetanei, in questi anni, sarai anche diventata un modello, un esempio da seguire. Questa cosa te la senti cucita addosso?

Sì, di tanto in tanto ci sono ragazzi che mi scrivono, che mi dicono di prendermi come esempio. A me fa estremamente piacere avere questo tipo di affetto e di supporto. È bello che persone che, pur non conoscendoti troppo bene, mi abbiano preso così tanto a cuore. Mi fa anche un po' strano, perché alla fine mi vedo come una persona che sta ancora cercando di capire molte cose della vita. Perciò a volte può succedere di pensare: mi prendono come esempio, mi apprezzano così tanto, eppure nemmeno io mi rendo conto di chi sono davvero, di come posso effettivamente essere di ispirazione. Però sono anche una che cerca costantemente di far venire fuori il meglio da me stessa.

Quali sono i tuoi sport preferiti, al di là dell'atletica?

Metterei sicuramente ginnastica e tennis. Perché sono vittima di Jannik Sinner.

Come tutti. Lo hai mai incontrato?

No, ma mi piacerebbe molto. Per me è una persona estremamente simpatica, perché è così spontaneo, umano. Lo vedo molto vicino a quello che è il mio carattere. Io sono

una persona un po' introversa, quindi per certi versi lo capisco. Questo suo modo di essere mi ha fatto appassionare al tennis, oltre i risultati.

Altri sport?

Il pattinaggio artistico, mi piace tantissimo e ai Giochi di Milano Cortina ho seguito tutte le gare. E poi il calcio. Sono di Firenze e tifosa della Fiorentina, anche se vado poco allo stadio.

Come hai vissuto, da tifosa, la mancata qualificazione della Nazionale ai Mondiali?

Mi sono immedesimata in loro. Loro hanno mancato il Mondiale, io ho mancato una finale. Capisco quel senso di vuoto, capisco quello che si viene a creare, e so anche che loro la percepiscono all'ennesima potenza rispetto a me. Quindi, al di là del dispiacere, ho provato tantissima empatia verso i giocatori e l'allenatore, perché capisco perfettamente cosa voglia dire attraversare questi momenti.

E poi c'è la moda tra i tuoi interessi. Potrebbe diventare qualcosa di più grande in futuro?

Per ora è un gioco che mi diverte tanto. Mi diverte fare da stylist per le amiche o crearmi degli outfit fuori dal campo, perché non sopporto vedermi vestita sempre sportiva. Mi piace sperimentare con gli abiti ed è bello perché è una modalità di espressione. ¹⁰