



ATLETICA LAMBRO: sede via E Folli 8, Milano.
CODICE FIDAL MI296 - CODICE FITRI 1719
e-mail: info@atleticalambro.it sito: www.atleticalambro.it
Codice IBAN: IT 39 P 01030 01600 000008463546

Tornano i Guerrieri della 3AL!

Riparte la stagione del triathlon e la prima gara che vede impegnati i nostri "guerrieri" è stato il 7° Duathlon La Primogenita che si è disputato a Piacenza con al via Andrea Cavalli e Roberto Aniello. Ecco il loro risultati:

Pos	Bib	Name	S	#Cat	Team	#	Corsa 5000 m	#	Bici 19000 m	#	Corsa 2500 m	Time
82	73	CAVALLI ANDREA	M	8/M3	ATLETICA LAMBRO	76	00:17:31.366	87	00:30:59.515	81	00:10:16.554	00:58:47.435
195	101	ANIELLO ROBERTO	M	6/M6	ATLETICA LAMBRO	193	00:23:52.381	196	00:39:07.046	186	00:13:22.549	01:16:21.976

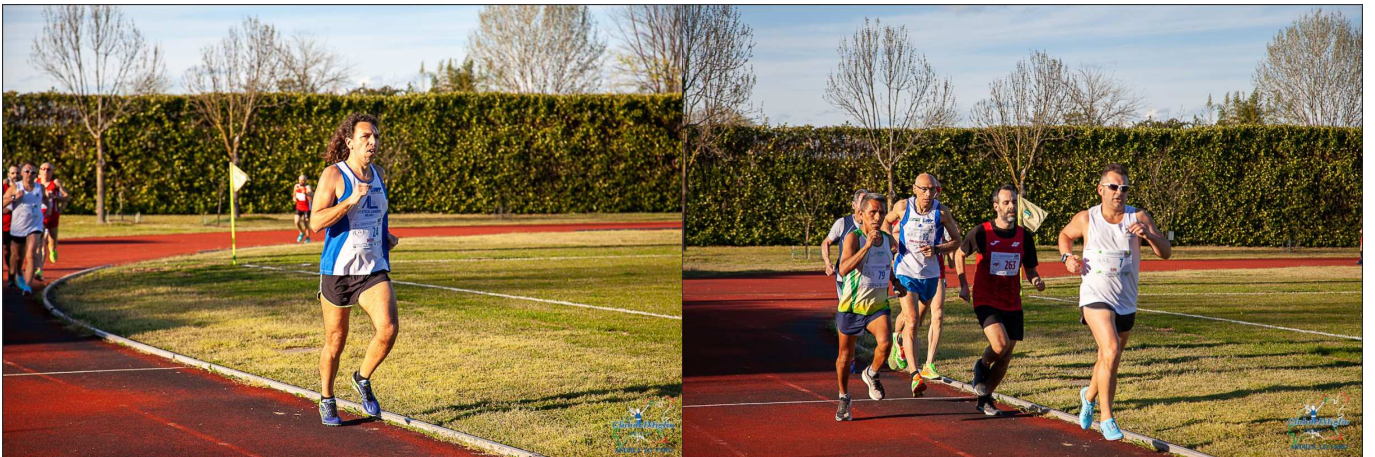


Dove abbiamo corso

Due le gare che hanno visto impegnati gli AL nel fine settimana. La prima è stata il Miglio di Pioltello, valido come seconda prova del Club del Miglio 2023 che si è corso sabato e a sfidarsi nella 4^ batteria i nostri "milers" Decio e Giuseppe. La foto li ritrae rilassati prima della gara.



5	24	<u>GASPARETTO Decio</u>	1979	SM40	MI296 ATL LAMBRO MILANO	5:58.61
11	19	<u>GUASTAMACCHIA Giuseppe</u>	1958	SM65	MI296 ATL LAMBRO MILANO	6:15.95





Erano in 5 erano giovani e forti, gli iscritti alla Scarpa D'oro Half Marathon che si è corsa domenica a Vigevano, ma solo in quattro hanno poi tagliato il traguardo perché, udite, udite, cosa più unica e rara, Marco Scianca ha abbandonato la tenzone dopo essersi fatto irretire dal passaggio vicino allo stadio Dante Merlo prima che la gara si inoltrasse verso la campagna vigevanese. Al traguardo quindi Ludo Rambelli, Cami Manca, Ale Sampietro e Mauro Scianca.

POS.	POS. M/F	POS. CAT.	NUMERO	NOME COGNOME SQUADRA	NAZIONE	CATEGORIA	TEMPO
213	193	36	534	RAMBELLI LUDOVICO ATL. LAMBRO MILANO Dettagli ↗		SM40	1:39:58
558	81	10	79	MANCA ELENA CAMILLA ATL. LAMBRO MILANO Dettagli ↗		SF55	2:08:30
591	502	118	658	SAMPIETRO ALESSANDRO ATL. LAMBRO MILANO Dettagli ↗		SM50	2:16:41
598	506	16	134	SCIANCA MAURO ATL. LAMBRO MILANO Dettagli ↗		SM65	2:18:51



Aperte le iscrizioni per la DKR Run!

Come già sapete, la 2^a prova del GP AL è fissata per il 14 maggio e sarà la DKR Run in programma al Parco di Monza sulla distanza di 10 km.

Facciamo iscrizione di Gruppo chi fosse interessato lo comunichi entro il 25 aprile. Il costo è di 20 euro, ma ci sarà il solito contributo AL per le gare del GP di 5 euro. Chi volesse maggiori info sulla gara le trova su <https://www.dkrace.it/DKRace2023pres.php>

Dove potremo correre:

Edo Medidiani mi ha segnalato, per domenica 23 aprile, la 2^a Stralimito a Limito, una corsa non competitiva di 5,2 km aperta a tutti. La particolarità è che il ritrovo è alle 14 e la partenza alle 15!

Una data da segnare in rosso sul calendario è **sabato 27 maggio** quando la “sezione di Rogoredo” dell’AL organizzerà la **StraRogoredo**.

Altra data da bloccare è **l’8 giugno** quando si svolgerà il **Palio dell’Ortica!**

CERTIFICATI MEDICI IN SCADENZA

Queste le visite mediche per le quali FIDAL segnala la prossima scadenza o che sono già scadute:

Rossana Ruozzo (3/3/23)

Sara Capucci (24/2/23)

Nello Nolis (23/2/23)

Fabio Ferrari (26/1/23)

Silvia Capelli (15/11)