



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

Milano Marathon: la gara

E alla fine la grande giornata della Milano Marathon è arrivata e in 8 hanno portato a casa la medaglia, e la maglia, di finisher. Purtroppo, c'è da segnalare la sfortunata esperienza di Davide Del Bel Belluz che ha dovuto ritirarsi già al 2° km per problemi a un ginocchio e di Alice Bersani che, a quanto mi aveva scritto, non dovrebbe essere nemmeno partita. Immagino che l'idea lanciata da Marino di una foto di gruppo prima della partenza non sia stata realizzata e allora le uniche foto che ho al momento sono tratte da due video fatti da Kanako al passaggio di Tom e Massimo al "nostro" spugnaggio. Che dire se non bravo Tom, brava Laura, bravo Alberto, brava Silvia, bravi Marino, Marco, Mauro e Massimo! A proposito degli Scianca, Marco al 40° km e Mauro su FB hanno annunciato che questa sarebbe stata l'ultima maratona: ne riparlamo fra un anno!

POS	PET	COGNOME	NOME	TEAM	CAT	P_CAT	TEMPO
1035	1514	COLLIN	TOM	ATL. LAMBRO MILANO	SM	181	03:25:43
1939	1418	LOPERFIDO	LAURA	ATL. LAMBRO MILANO	SF45	41	03:47:00
2737	5184	PROIETTI	ALBERTO	ATL. LAMBRO MILANO	SM55	239	04:04:31
3815	4624	BASSANETTI	SILVIA	ATL. LAMBRO MILANO	SF55	49	04:39:49
4247	4859	MAGNANI	MARINO	ATL. LAMBRO MILANO	SM50	717	05:02:15
4423	1747	SCIANCA	MARCO	ATL. LAMBRO MILANO	SM60	173	05:24:32
4489	1887	SCIANCA	MAURO	ATL. LAMBRO MILANO	SM65	65	05:33:18
4593	3105	LONGONI	MASSIMO	ATL. LAMBRO MILANO	SM55	498	06:00:51





Milano Marathon: lo spugnaggio e le staffette

Ecco la squadra che ha “coperto” il servizio dello spugnaggio del 7,5 km anche se, per esigenze di sponsor, eravamo poco oltre l'8° km.

Grazie a tutti è stata un'altra bella esperienza e anche un'occasione per rivederci. Grazie anche a Fabio Ferrari, Marcello Ferri, Michele De Chiara e Giuseppe Grillo che sono passati a salutarci.



Nelle foto che seguono, scattate da Paola, alcuni momenti della mattinata





Non so in quanti abbiano fatto parte di staffette impegnate nella Relay Marathon, noi abbiamo salutato Vanessa Ortolani e Michele Tacconi impegnati nella prima frazione e Francesco Tamburrino nella quarta. Ho visto passare il tutù rosa, ma non l'ho riconosciuto, di Giuseppe Mangione (vedi foto sotto). Impegnati nelle staffette anche Michele De Chiara e Andrea Riva, con Giuseppe, nella foto (è quello a sinistra).



I Guerrieri della 3AL al campionato italiano di duathlon sprint

Sabato 1° aprile, e non era uno scherzo, Andra Cavalli e Gianfranco Petragallo, hanno partecipato al Campionato Italiano di Duathlon Sprint che si è svolto a Imola. Bravi!

POS	ATLETA	CAT	P CAT	RUN1	BIKE	RUN2	TEMPO
210	CAVALLI ANDREA	M3	14	18:28	32:58:00	11:11	01:04:42
558	PETRAGALLO GIANFRANCO	M4	53	24:16:00	38:11:00	14:31	01:19:52





Dove abbiamo corso

Sabato a Voghera si è corsa la 3^a prova del Club del Miglio 2023 e potevano mancare Giuseppe e Decio? No e addirittura Decio, così come aveva già fatto l'anno scorso, si è cimentato oltre che nel Miglio, anche nei 100 mt. Nei 100 mt, Decio ha dominato la sua batteria, ma visto l'età dei suoi concorrenti, non era difficile supporlo, mentre nel miglio, come ormai accade quest'anno, i ragazzi si sono confrontati nella 4^a serie. Complimenti a Giuseppe che a Voghera ha ritrovato il podio di categoria. Grazie a Susanna per il reportage fotografico del pomeriggio vogherese.

Serie 2 - 100 metri

Campo Giovani - 1 apr 2023 - 15:44

Clas.	Corsia	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	2	10	GASPARETTO Decio	1979	SM40	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	15.21
2	3	4	CHIERICO Carlo	1955	SM65	MI903 FORTI E LIBERI MONZA 1878 ASD	16.21
3	1	6	FERRARI Luigi dario	1946	SM75	MI265 ROAD RUNNERS CLUB MILANO	16.36
4	4	11	LAMBRI Giovanni	1945	SM75	MI189 ATL. AMBROSIANA	17.31
5	5	1	BASCHIERA Claudio	1954	SM65	PV245 ATL. IRIENSE VOGHERA	19.70
6	6	7	FERRARI Pietro	1936	SM85	MI265 ROAD RUNNERS CLUB MILANO	33.37

4^a serie

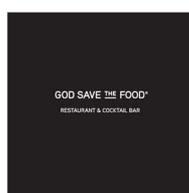
3	24		GASPARETTO Decio	1979	SM40	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	5:59.27
13	19		GUASTAMACCHIA Giuseppe	1958	SM65	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	6:16.53





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)