



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

Continua l'AL in tour e questa settimana diventa anche internazionale grazie alla presenza alle maratone di Londra e Madrid. Poi AL presente alla Sarnico Lovere. In tour anche i Guerrieri della 3AL presenti ai triathlon di Gatteo e Asola. Spazio anche alle partecipazioni alle non competitive a Bosisio Parini e a Limito.

Dove abbiamo corso

Iniziamo dalle partecipazioni internazionali con, per numero di AL partecipanti, precedenza alla maratona di Londra dove hanno corso Michele Tacconi, Vanessa ortolani e Cami Manca. In una mattinata decisamente "uggiosa" ecco i risultati cronometrici che hanno ottenuto:

	Pet	Pos	P cat	Tempo
Michele Tacconi	22170	15835	313	03:54:10
Vanessa Ortolani	52643	21241	568	04:10:19
Elena Camilla Manca	61276	27878	440	04:32:24



Decisamente, da quanto ci ha raccontato, diverse le condizioni meteo incontrate da Silvia Bassanetti a Madrid con il caldo che ne ha condizionato la prestazione.

MARATÓN

POS	NAME	BIB	CHIP TIME
6226	SILVIA BASSANETTI	8699	04:42:18



Torniamo in patria per “raccontare” la Sarnico Lovere, ormai una classica di primavera molto partecipata e che Ludo Rambelli ha definito bellissima e che ha visto il ritorno alle gare di Rossana Ruozzo e di sua figlia Sara che, come da tradizione ormai, hanno tagliato il traguardo insieme. Grande soddisfazione per la nostra Campionessa Sociale, Valentina Galbuseri, che ha portato a casa un 2° posto di categoria!

P.Sex	Bib	Athlete	P.Cat	O.Time
10	F125	GALBUSERI VALENTINA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	2 SF40	01:48:46 +31:03
880	725	RAMBELLI LUDOVICO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	135 SM40	02:10:51 +53:08
392	F931	RUOZZO ROSSANA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	10 SF60	02:32:09 +1:14:26
393	F465	CAPUCCI SARA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	56 SF	02:32:09 +1:14:26





Queste le foto che ci hanno inviato Giuseppe Grillo e Edo Meridiani delle loro partecipazioni alle manifestazioni di Bosisio Parini e Limito, rispettivamente.



Spazio adesso ai Guerrieri della 3AL e iniziamo dal triathlon di Asola dove ha partecipato Roberto Aniello, al suo debutto stagionale, e che debutto, visto che ha conquistato il primo posto di categoria. Questa settimana Roberto ci regala il suo commento alla gara con un PS per la mezza di Genova

P.Gen	Bib	Athlete	P.Cat	O.Time	Swim	Bike	Run
230	162	ANIELLO ROBERTO ITA, ATLETICA LAMBRO	1 M6	1:23:56 +27:53	0:18:41	0:38:43	0:26:33



Domenica scorsa è ricominciata la stagione del triathlon. Mi è dispiaciuto non essere in compagnia di Andrea e Gaetano a Gatteo, dove ero stato l'anno scorso, ma questa volta non avevo il tempo di fermarmi fuori e allora ho optato per un triathlon raggiungibile in giornata, anche se non vicinissimo: il triathlon sprint di Asola, che avevo fatto giusto 10 anni fa. Organizzato dalla società Schiantarelli nel suo centro sportivo, prevede la frazione di nuoto in una piscina di 50 metri, un percorso in bici piatto, anche se reso difficile dal vento, e la corsa conclusiva articolata su 3 giri con un tratto di fondo sterrato. Gara ben organizzata, clima favorevole ed esito per me positivo hanno caratterizzato il mio esordio stagionale nel triathlon.

P.s. La settimana scorsa ho dimenticato di scrivere qualcosa sulla mezza maratona di Genova, non lo faccio ora, ma mi sembra giusto segnalare l'ottima organizzazione e il bel percorso, anche se molto duro per i continui saliscendi.



Chiudiamo con la gara di Gatteo ringraziando per prima, Barbara Latino per le foto che ha mandato per documentare la gara di Andra Cavalli e Gaetano Turi

POS	ATLETA	PETT	SQUADRA	CAT	P CAT	TEMPO	SWIM	BIKE	RUN
112	CAVALLI ANDREA	74	ATLETICA LAMBRO	M3	14	01:19:04	19:33	14:25	19:27
229	TURI GAETANO	149	ATLETICA LAMBRO	M2	37	01:35:56	21:45	21:11	01:10





Dove potremo correre:

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

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

L’11 giugno al Parco Nord, appuntamento con **la 10 KM del Parco Nord** con partenza alle 9:00 sul classico giro di 5 km da ripetere 2 volte. L’iscrizione costa 15 euro e la scadenza per iscriversi è l’8 giugno.

Sempre **l’11 giugno al Parco Lambro**, organizzata dalla Michetta, si svolgerà la prima edizione della **20km all’Americana**. Ecco i dettagli della manifestazione che partirà alle 9,30 in zona skatepark. 8 giri da correre a ritmi diversi e chi non rispetta i temi, è eliminato. Questi i tempi a giro, di circa 2,5 km con 60” di recupero fra un giro e l’altro: 1° giro 15:50 - 2° giro 15:00 – 3° giro 14:10 – 4° giro 13:20 – 5° giro 12:30 – 6° giro 11:40 – 7° giro 10:50. Chi resta in gara si giocherà la vittoria in un 8° giro a ritmo libero.

CERTIFICATI MEDICI IN SCADENZA

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

Nello Nolis (23/2/23)

Fabio Ferrari (26/1/23)

Silvia Capelli (15/11)

Auguri a.....

Gaetano Turi (24), Davide Bianchi e Roberto Vezza (30)