



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

Scelta la prima gara del GP 3AL, i risultati del fine settimana. Si arricchiscono le proposte per correre e divertirci assieme. Purtroppo, quella che sembrava cosa fatta, la squadra per la 24 x 1 ora, causa problemi vari, ha avuto qualche defezione o richiesta di spostamento di orario. In attesa di fare il punto della situazione e di avere delle risposte su spostamenti di orario, lancio l'appello per nuove adesioni.

### GP 3AL 2024 ecco la 1^ gara

Dopo aver definito la seconda gara del GP AL, che ricordo sarà la 10km del Parco Nord in programma domenica 9 giugno, la prima prova del GP 3AL sarà domenica 2 giugno a Milano quando si disputerà il Deejatri sprint.

### Iniziata la stagione della 3AL

Sabato all'Idroscalo di Milano è iniziata la stagione del triathlon per la 3AL che ha visto impegnato Maurizio Monici nell'olimpico e Roberto Aniello, Andrea Cavalli, Gianfranco Petragallo e Gaetano Turi nello sprint. Considerato il dettagliato resoconto delle gare, corredato da numerose foto fatte da un supporter d'eccezione (Decio), pubblicato da Andrea sul sito AL, qua ci limitiamo a riportare i risultati e la foto dell'arrivo di Maurizio e quella dei magnifici 4 dello sprint.

#### Milano TRI Olimpico

P.Gen	Bib	Athlete	P.Cat	O.Time	Swim	T1	Bike	T2	Run
469	1478	<b>MONICI MAURIZIO</b> ITA, ATLETICA LAMBRO	9 M5	2:52:56 +1:06:05	0:37:02	0:05:23	1:16:58	0:01:20	0:52:15



## Milano TRI Sprint

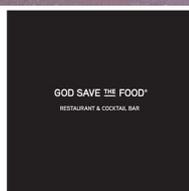
P.Gen	Bib	Athlete	P.Cat	O.Time	Swim	T1	Bike	T2	Run
211	141	<b>CAVALLI ANDREA</b> ITA, ATLETICA LAMBRO	11 M4	1:15:49 +23:15	0:17:33	0:02:53	0:34:29	0:01:01	0:19:56
302	189	<b>PETRAGALLO GIANFRANCO</b> ITA, ATLETICA LAMBRO	19 M4	1:23:53 +31:20	0:15:33	0:04:01	0:36:18	0:01:17	0:26:47
324	210	<b>ANIELLO ROBERTO</b> ITA, ATLETICA LAMBRO	4 M6	1:27:01 +34:28	0:18:38	0:04:12	0:37:41	0:01:07	0:25:24
328	209	<b>TURI GAETANO</b> ITA, ATLETICA LAMBRO	40 M2	1:27:50 +35:17	0:19:18	0:04:36	0:36:49	0:01:51	0:25:18



### Dove abbiamo corso

Sempre sabato all'Idroscalo si è anche corsa una 10 km e a quella gara erano presenti Ludo Rambelli e Aldo Colombo

P.Gen	Bib	Athlete	P.Cat	P.Sex	O.Time
254	82	<b>RAMBELLI LUDOVICO</b> IT, ATL. LAMBRO MILANO	47 SM40	228	00:43:33 +12:53
578	500	<b>COLOMBO ALDO OTTAVIO</b> IT, ATL. LAMBRO MILANO	13 SM65	445	00:57:31 +26:50



Una sana dose di masochismo, considerata, a detta loro, la precaria preparazione, ha portato domenica al via della Maratona di Londra Andrea Liistro e Davide Ghidoni che hanno con caparbieta portato a casa la meritata medaglia. Grazie a Cami per le foto.

Place (Overall)	Place (Gender)	Place (Category)	Name	Club	Runner Number	Category	Event	Half	Finish
45848	28125	13462	Ghidoni, Davide Ettore (ITA)	-	14710	18-39	Mass	02:11:17	05:37:06
Place (Overall)	Place (Gender)	Place (Category)	Name	Club	Runner Number	Category	Event	Half	Finish
49234	29440	1147	Liistro, Andrea Luigi (ITA)	-	67166	60-64	Mass	02:37:58	06:02:26



AL presente anche a Padova dove Giuseppe Mangione e Roberto Pellegrino hanno partecipato alla mezza maratona. Dopo il loro risultato, il commento mandato da Giuseppe e poi la foto assieme all'amico Sergio, una "vecchia" conoscenza AL per chi ha frequentato i campi del Cross per Tutti.

P.Gen	Bib	Athlete	P.Cat	P.Sex	O.Time
958	7170	<b>PELLEGRINO ROBERTO</b> ITA, ATL. LAMBRO MILANO	111 SM50	851	01:47:33 +47:57
1593	7169	<b>MANGIONE GIUSEPPE</b> ITA, ATL. LAMBRO MILANO	188 SM40	1328	01:59:05 +59:28

*“Quella di ieri è stata la mia 4<sup>a</sup> partecipazione a Padova (1 Maratona e 3 Mezze). Ho convinto Roberto e Sergio a seguirmi a Padova, che per me è una gara giocata in casa data l'origine di mia moglie, e mi ci sono anche sposato, e perchè è una gara che ti dà tantissimo. “Maratona/Mezza Maratona/Stracittadine” numeri di tutto rispetto per l’edizione 2024: 25.000 persone che nella mattinata di domenica hanno deciso di divertirsi correndo. Padova è una città di 200.000 abitanti che vive questo evento con passione e tifo che si sono visti e sentiti su tutto il tracciato. Noi abbiamo deciso di correre la Mezza Maratona, un tracciato veloce senza punti critici tranne per un sottopasso al km 10 e la pavimentazione degli ultimi 2 km (ciottolato), ma oramai lì i giochi sono fatti e ti gusti solo il bello di quello che ha da offrire la città. L’organizzazione è stata impeccabile, sono riusciti a organizzare tutte le gare e farle arrivare in Prato della Valle senza creare disordini e calcoliamo che c’erano 25.000 persone di cui 5.000 nelle competitive. So che il fascino di correre in una grande metropoli è sempre la prima scelta, ma vi posso assicurare che il calore che trasuda da questa piccola città non la si trova spesso. Segnalo la grandissima prestazione di Roberto che ha frantumato il suo personale: real time 1:44:44. lo ho fatto da pacer al mio amico Sergio e anche per lui è arrivato un PB!! Che dire, venite a correre qui, e non vi pentirete!!!”*



## Proposta gare

Il 5 maggio al Parco di Monza 4^ DKRace gara di 10 km. Per info [www.dkrace.it](http://www.dkrace.it)

Sempre a maggio, **ma il 10**, torna la **Stranotturna Cerchiatese**, una non competitiva di 7 km a Cerchiate.

Il **25 maggio** sarà festa e sudore con la Strarogoredo la, ormai classica, non competitiva di 5 km che si snodano per il quartiere di Santa Giulia con ritrovo ore 15,00 e partenza ore 17. Costo 7 euro, iscrizioni di gruppo.

**Giovedì 6 giugno** l'appuntamento sarà con un rinnovato Palio dell'Ortica che si correrà, per la prima volta, al Parco Lambro essendo il Saini indisponibile per lavori. Non prendete impegni, non possiamo mancare nel "nostro" parco. Partenza ore 20,15 iscrizioni, come al solito, di gruppo. Aderite, aderite.

**Venerdì 14 giugno** segnalato, per un'esperienza diversa un **5000 in pista a Cinisello Balsamo**, stadio Gaetano Scirea, seguiranno info più dettagliate.

Mi è stato segnalato, e lo propongo volentieri, il CIRCUITO E...STATE CORRENDO con 4 tappe: il 18/6 a Nerviano, il 21/6 a Senago, il 25/6 a Saronno e il 28/6 a Garbagnate. I percorsi variano fra i 5 e 6 km a tappa sia per la competitiva (partenza ore 20,30) e la non competitiva. Se ne volete sapere di più <https://estatecorrendo.blogspot.com/>

## Promo Sportlab

Sportlab è un'azienda attiva nella produzione di prodotti sportcare pensati per tutti gli sportivi, ma in particolare per runners e ciclisti quali creme preparatorie e defaticanti per muscoli, antifregamento, bagnoschiuma e altro. Chi ha corso a novembre la mezza di Milano ha avuto modo di provare i loro prodotti perché erano presenti nel pacco gara. Grazie a Ludo Rambelli Sportlab ha attivato sul sito [www.sportlabmilano.com](http://www.sportlabmilano.com) un codice di sconto riservato ai soci AL del 20% applicabile sull'intero ordine senza limiti di utilizzo. Il codice è valido fino al 31/12/2024.

## CERTIFICATI MEDICI IN SCADENZA

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

Andrea Pasini (15/5)

Massimo Longoni (7/5)

Sara Capucci e Rossana Ruozzo (16/3)

## Auguri a.....

Kanako Nasu (21), Salvatore Dascanio (22), Roberto Pedretti (23) e Gaetano Turi (24)