



Notiziario ufficiale dell'ATLETICA LAMBRO MILANO
a cura di Fabio Maderna

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

Ricordo che stiamo cercando di creare una squadra che il 25 e 26 maggio, parteciperà alla 24 x 1 ora. Le frazioni sono tutte di un'ora e c'è la possibilità di correrne anche più di una, ma non consecutivamente. La manifestazione inizia alle 11 di sabato e si conclude alle 11 di domenica, chi desidera far parte dell'avventura, mandi una mail o wa indicando l'orario in cui vorrebbe correre.

Dove abbiamo corso

Sabato all'Arena di Milano, in una giornata segnata dal maltempo, si è svolta la prima prova del Club del Miglio 2024 a cui hanno partecipato i soliti noti "milers" Decio Gasparetto e Giuseppe Guastamacchia, e a loro si è aggiunto Andrea Cavalli. Giuseppe ha ricominciato da dove aveva lasciato, portando a casa il primo podio di stagione con il 3° posto di categoria. Sabato 23 marzo si replica a Pioltello.

Ecco i risultati e le poche foto recuperate sul sito del Club del Miglio

5^ BATTERIA

| | | | | | | |
|----|----|--|------|------|--------------------------|---------|
| 12 | 19 | GUASTAMACCHIA Giuseppe | 1958 | SM65 | MI296 ATL. LAMBRO MILANO | 6:22.39 |
|----|----|--|------|------|--------------------------|---------|



6^ BATTERIA

| | | | | | | |
|---|----|----------------------------------|------|------|--------------------------|---------|
| 6 | 24 | GASPARETTO Decio | 1979 | SM45 | MI296 ATL. LAMBRO MILANO | 5:55.18 |
|---|----|----------------------------------|------|------|--------------------------|---------|

7^ BATTERIA

| | | | | | | |
|---|-----|--------------------------------|------|------|--------------------------|---------|
| 7 | 123 | CAVALLI Andrea | 1969 | SM55 | MI296 ATL. LAMBRO MILANO | 5:37.53 |
|---|-----|--------------------------------|------|------|--------------------------|---------|



Annulato il Trofeo Sempione per il maltempo che ha reso impraticabile il percorso all'interno del parco, tutte le attenzioni si sono rivolte su Marco Simonelli e Ludo Rambelli impegnati nella maratona di Brescia. In condizioni meteo proibitive, Ludo e Marco hanno portato a termine la gara con un'impresa che si potrebbe definire epica. Bravi!

| P.Gen | Pett | Atleta | P.Cat | P.Sex | Tempo |
|-------|------|---|------------|-------|----------------------|
| 341 | 620 | RAMBELLI LUDOVICO ITA, ATL. LAMBRO MILANO | 60 SM40 | 313 | 04:05:13 +1:31:02 |
| 355 | 576 | SIMONELLI MARCO ITA, ATL. LAMBRO MILANO | 54 SM45 | 320 | 04:07:55 +1:33:43 |



Cross per Tutti: i risultati finali

In attesa delle premiazioni di venerdì sera, pubblichiamo le classifiche finali delle categorie dove sono presenti i nostri atleti. Ricordo che per entrare nella classifica finale era necessario portare a termine almeno 5 prove sulle 6 in programma.

| CLASSIFICA SF40 | | | | | | | | | |
|-----------------|----------------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----|
| N° | ATLETA | TEAM | 1ª PROVA CESANO 14/01/2024 | 2ª PROVA CANEGRATE 21/01/2024 | 3ª PROVA LISSONE 04/02/2024 | 4ª PROVA PADERNO 11/02/2024 | 5ª PROVA CINISELLO 18/02/2024 | 6ª PROVA BRUGHERIO 03/03/2024 | TOT |
| 1 | CANTONI ANTONELLA | MI020 - ONDAVERDE ATHLETIC TEAM | 8 | 5 | 0 | 8 | 5 | 4 | 30 |
| 2 | GARIBOLDI ALESSANDRA | MI116 - G.S.A. BRUGHERIO | 6 | 3 | 5 | 6 | 4 | 3 | 24 |
| 3 | CARMINATI CLAUDIA | MI296 - ATL. LAMBRO MILANO | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 9 |

| CLASSIFICA SF60 | | | | | | | | | |
|-----------------|-------------------|----------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----|
| N° | ATLETA | TEAM | 1ª PROVA CESANO 14/01/2024 | 2ª PROVA CANEGRATE 21/01/2024 | 3ª PROVA LISSONE 04/02/2024 | 4ª PROVA PADERNO 11/02/2024 | 5ª PROVA CINISELLO 18/02/2024 | 6ª PROVA BRUGHERIO 03/03/2024 | TOT |
| 1 | BASSANETTI SILVIA | MI296 - ATL. LAMBRO MILANO | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 0 | 19 |
| 2 | CANUTO LAURA | MI352 - EUROATLETICA 2002 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 16 |
| 3 | BARIANI SIBILLA | MI352 - EUROATLETICA 2002 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 10 |
| 4 | BELLONI GIANCARLA | BG726 - ROMANO RUNNING | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |

| CLASSIFICA SM40 | | | | | | | | | |
|-----------------|-------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----|
| N° | ATLETA | TEAM | 1ª PROVA CESANO 14/01/2024 | 2ª PROVA CANEGRATE 21/01/2024 | 3ª PROVA LISSONE 04/02/2024 | 4ª PROVA PADERNO 11/02/2024 | 5ª PROVA CINISELLO 18/02/2024 | 6ª PROVA BRUGHERIO 03/03/2024 | TOT |
| 1 | TIRELLI PAOLO | MI020 - ONDAVERDE ATHLETIC TEAM | 31 | 22 | 21 | 28 | 13 | 17 | 119 |
| 2 | GIULIANI MARCO | MI020 - ONDAVERDE ATHLETIC TEAM | 30 | 23 | 22 | 27 | 12 | 16 | 118 |
| 3 | GOTTARDI RICCARDO | MI075 - ATLETICA CINISELLO | 27 | 20 | 17 | 20 | 9 | 12 | 96 |
| 4 | APRILE CHRISTIAN | MI645 - RUNNERS DESIO | 25 | 18 | 18 | 21 | 11 | 0 | 93 |
| 5 | BRAMBILLA PAOLO | MI787 - DE RAN CLAB | 22 | 15 | 14 | 19 | 7 | 9 | 79 |
| 6 | TEODORO IVAN | MI311 - AZZURRA GARBAGNATE M.SE | 17 | 14 | 13 | 14 | 0 | 8 | 66 |
| 7 | PISCIONE MATTEO | MI032 - POL. TEAM BRIANZA LISSONE | 0 | 6 | 8 | 8 | 4 | 6 | 32 |
| 8 | GARGIONI DANIELE | MI963 - OPERA RUNNERS A.S.D. | 6 | 3 | 5 | 3 | 1 | 0 | 18 |
| 9 | LUCIA ANTONELLO | MI296 - ATL. LAMBRO MILANO | 0 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 12 |

| CLASSIFICA SM45 | | | | | | | | | |
|-----------------|------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----|
| N° | ATLETA | TEAM | 1ª PROVA CESANO 14/01/2024 | 2ª PROVA CANEGRATE 21/01/2024 | 3ª PROVA LISSONE 04/02/2024 | 4ª PROVA PADERNO 11/02/2024 | 5ª PROVA CINISELLO 18/02/2024 | 6ª PROVA BRUGHERIO 03/03/2024 | TOT |
| 1 | VIEL MAURO | MI296 - ATL. LAMBRO MILANO | 35 | 28 | 26 | 29 | 26 | 25 | 144 |
| 2 | MORONI MARCO | VA121 - PRO PATRIA A.R.C. BUSTO A. | 31 | 26 | 24 | 24 | 24 | 0 | 129 |
| 3 | ROSSON FABRIZIO | MI075 - ATLETICA CINISELLO | 32 | 24 | 19 | 19 | 21 | 0 | 115 |
| 4 | ROSSETTI CORRADO | CO017 - ATL. TRIANGOLO LARIANO | 29 | 25 | 0 | 20 | 20 | 18 | 112 |
| 5 | LODI FRANCESCO | MI963 - OPERA RUNNERS A.S.D. | 24 | 19 | 18 | 11 | 16 | 12 | 89 |
| 6 | CASERIO DAVIDE | MI020 - ONDAVERDE ATHLETIC TEAM | 23 | 17 | 0 | 13 | 18 | 15 | 86 |
| 7 | RAGONESE LORIS | MI922 - ATLETICA DESIO ASD | 21 | 18 | 17 | 0 | 14 | 13 | 83 |
| 8 | ERBA EDOARDO | MI704 - MONZA MARATHON TEAM - A.S.D. | 16 | 12 | 13 | 9 | 12 | 11 | 64 |
| 9 | PIZZELLI LUCA | MI816 - URBAN RUNNERS | 11 | 11 | 9 | 7 | 11 | 0 | 49 |
| 10 | FORMILLO PAOLO | MI032 - POL. TEAM BRIANZA LISSONE | 5 | 0 | 3 | 2 | 6 | 6 | 22 |
| 11 | TURI GAETANO | MI296 - ATL. LAMBRO MILANO | 4 | 4 | 4 | 0 | 5 | 4 | 21 |
| 12 | CAPORALE CARMINE | MI075 - ATLETICA CINISELLO | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 9 |

CLASSIFICA SM50

| N° | ATLETA | TEAM | 1ª PROVA CESANO 14/01/2024 | 2ª PROVA CANEGRATE 21/01/2024 | 3ª PROVA LISSONE 04/02/2024 | 4ª PROVA PADERNO 11/02/2024 | 5ª PROVA CINISELLO 18/02/2024 | 6ª PROVA BRUGHERIO 03/03/2024 | TOT |
|----|--------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----|
| 1 | MAZZOLENI FERRACINI IVAN | BG962 - BERBENNO RUNNERS | 29 | 33 | 37 | 40 | 0 | 27 | 166 |
| 2 | FIGAROLI MASSIMO | MI307 - C.B.A. CINISELLO BALSAMO ATL. | 26 | 29 | 35 | 42 | 31 | 0 | 163 |
| 3 | BRUNATI MARIO | MI922 - ATLETICA DESIO ASD | 28 | 30 | 33 | 39 | 29 | 0 | 159 |
| 4 | ZANELLA LUCA | MI352 - EUROATLETICA 2002 | 25 | 26 | 32 | 34 | 28 | 22 | 145 |
| 5 | MARZOLA ALESSANDRO | MI215 - U.S. S.VITTORE O. 1906 | 27 | 27 | 0 | 29 | 27 | 23 | 133 |
| 6 | BALLABIO DARIO | RR000 - RUNCARD | 0 | 25 | 28 | 32 | 26 | 21 | 132 |
| 7 | LEONARDI ANTONIO | MI093 - SEZ. ATL. ORATORIO CORNAREDO | 21 | 23 | 27 | 30 | 23 | 20 | 124 |
| 8 | SFRANZIONE MARCO | RR000 - RUNCARD | 12 | 21 | 31 | 33 | 24 | 0 | 121 |
| 9 | MOTTI GUIDO | MI020 - ONDAVERDE ATHLETIC TEAM | 20 | 19 | 0 | 26 | 21 | 19 | 105 |
| 10 | CASAZZA CLAUDIO | MI093 - SEZ. ATL. ORATORIO CORNAREDO | 19 | 20 | 30 | 0 | 22 | 14 | 105 |
| 11 | REPOSSI DOMENICO SIMONE | MI053 - U.S. VIRTUS BINASCO ATL. | 17 | 18 | 26 | 24 | 19 | 12 | 104 |
| 12 | RUSCONI DIEGO ANDREA | MI710 - ATLETICA MONZA | 0 | 17 | 23 | 25 | 18 | 13 | 96 |
| 13 | VIGANO' MASSIMO | MI075 - ATLETICA CINISELLO | 16 | 16 | 22 | 23 | 15 | 0 | 92 |
| 14 | GRANDINI EROS | VA128 - ATL. SAN MARCO U.S. ACLI | 11 | 12 | 19 | 21 | 14 | 10 | 77 |
| 15 | GUARNIERI CORRADO | BG795 - BERGAMO STARS ATLETICA | 6 | 4 | 11 | 12 | 7 | 0 | 40 |
| 16 | COLUZZI DAVIDE GASPARE | MI093 - SEZ. ATL. ORATORIO CORNAREDO | 4 | 6 | 6 | 0 | 10 | 5 | 31 |
| 17 | PELLEGRINO ROBERTO | MI296 - ATL. LAMBRO MILANO | 1 | 2 | 8 | 10 | 8 | 3 | 31 |
| 18 | MAGNANI MARINO | MI296 - ATL. LAMBRO MILANO | 3 | 1 | 9 | 8 | 6 | 4 | 30 |

CLASSIFICA SM55

| N° | ATLETA | TEAM | 1ª PROVA CESANO 14/01/2024 | 2ª PROVA CANEGRATE 21/01/2024 | 3ª PROVA LISSONE 04/02/2024 | 4ª PROVA PADERNO 11/02/2024 | 5ª PROVA CINISELLO 18/02/2024 | 6ª PROVA BRUGHERIO 03/03/2024 | TOT |
|----|-------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----|
| 1 | NOVIELLO FRANCESCO | MI311 - AZZURRA GARBAGNATE M.SE | 42 | 35 | 31 | 43 | 29 | 30 | 181 |
| 2 | CAVALLI ANDREA | MI296 - ATL. LAMBRO MILANO | 40 | 34 | 30 | 39 | 27 | 28 | 171 |
| 3 | PIANTANIDA FELICE | CO780 - SOCIETA ESCURSIONISTI CIVATES | 39 | 33 | 29 | 38 | 28 | 29 | 168 |
| 4 | SCARABELLO DAVIDE | MI020 - ONDAVERDE ATHLETIC TEAM | 41 | 32 | 27 | 37 | 0 | 26 | 163 |
| 5 | PROIETTI ALBERTO | MI296 - ATL. LAMBRO MILANO | 34 | 29 | 28 | 36 | 26 | 24 | 153 |
| 6 | FORTE EMANUELE | VA128 - ATL. SAN MARCO U.S. ACLI | 36 | 31 | 26 | 32 | 25 | 0 | 150 |
| 7 | FACCIOLO VALERIO | MI352 - EUROATLETICA 2002 | 37 | 30 | 25 | 35 | 0 | 22 | 149 |
| 8 | MERCANELLI STEFANO | MI102 - P.B.M. BOVISIO MASCIAGO | 32 | 24 | 21 | 26 | 21 | 20 | 124 |
| 9 | BRAGGION CORRADO | MI102 - P.B.M. BOVISIO MASCIAGO | 30 | 0 | 20 | 25 | 19 | 18 | 112 |
| 10 | MUSSI GIOVANNI BATTISTA | RR000 - RUNCARD | 29 | 18 | 18 | 21 | 17 | 14 | 103 |
| 11 | ARACRI ANTONIO | MI352 - EUROATLETICA 2002 | 28 | 19 | 15 | 17 | 14 | 4 | 93 |
| 12 | RUZZON MARCO | MI093 - SEZ. ATL. ORATORIO CORNAREDO | 27 | 16 | 16 | 18 | 15 | 11 | 92 |
| 13 | MATTANA CESELLO FRANCO | MI068 - ATHLETIC CLUB VILLASANTA | 23 | 0 | 17 | 19 | 13 | 15 | 87 |
| 14 | FUMAGALLI ROBERTO | MI075 - ATLETICA CINISELLO | 22 | 15 | 14 | 20 | 16 | 12 | 87 |
| 15 | BUZZINI GIORGIO | MI335 - ATL. MUGGIO' | 17 | 11 | 11 | 0 | 10 | 8 | 57 |
| 16 | AGNUSDEI GIUSEPPE | MI352 - EUROATLETICA 2002 | 12 | 6 | 9 | 8 | 8 | 0 | 43 |
| 17 | SPERTI GUIDO | MI352 - EUROATLETICA 2002 | 7 | 0 | 7 | 6 | 6 | 7 | 33 |
| 18 | LANZARONE SERGIO | MI552 - G.S. MONTSTELLA | 6 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 24 |
| 19 | BUTI SANDRO | MI068 - ATHLETIC CLUB VILLASANTA | 5 | 2 | 4 | 0 | 3 | 3 | 17 |
| 20 | BOCCHIOLO PAOLO | MI352 - EUROATLETICA 2002 | 3 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 |
| 21 | SGARLATO GIUSEPPE | MI075 - ATLETICA CINISELLO | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |

CLASSIFICA SM60

| N° | ATLETA | TEAM | 1ª PROVA CESANO 14/01/2024 | 2ª PROVA CANEGRATE 21/01/2024 | 3ª PROVA LISSONE 04/02/2024 | 4ª PROVA PADERNO 11/02/2024 | 5ª PROVA CINISELLO 18/02/2024 | 6ª PROVA BRUGHERIO 03/03/2024 | TOT |
|----|---------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----|
| 1 | CELLA ROBERTO | MI352 - EUROATLETICA 2002 | 26 | 30 | 27 | 33 | 25 | 0 | 141 |
| 2 | LIA GIACOMO | VA251 - G.S. MARATHON MAX | 0 | 31 | 28 | 34 | 26 | 18 | 137 |
| 3 | FARINA MARIO | MI095 - DAINI CARATE BRIANZA | 25 | 29 | 26 | 29 | 0 | 16 | 125 |
| 4 | TAVERNA PAOLO | MI352 - EUROATLETICA 2002 | 24 | 28 | 0 | 28 | 24 | 17 | 121 |
| 5 | PALMIERI ANTONIO | MI352 - EUROATLETICA 2002 | 22 | 24 | 24 | 25 | 23 | 15 | 118 |
| 6 | TERRANEO ROBERTO | MI093 - SEZ. ATL. ORATORIO CORNAREDO | 21 | 25 | 25 | 22 | 22 | 0 | 115 |
| 7 | MARTUCCI ANTONIO | MI075 - ATLETICA CINISELLO | 19 | 23 | 23 | 21 | 20 | 14 | 106 |
| 8 | CONTI CIRINO | MI352 - EUROATLETICA 2002 | 17 | 22 | 22 | 18 | 18 | 12 | 97 |
| 9 | TOFFANO ROBERTO | SO115 - ATL. ALTA VALTELLINA | 0 | 21 | 21 | 19 | 19 | 13 | 93 |
| 10 | TERRAGNI FABIO | MI102 - P.B.M. BOVISIO MASCIAGO | 15 | 18 | 20 | 14 | 17 | 9 | 84 |
| 11 | FRANCIOSI ROBERTO | MI296 - ATL. LAMBRO MILANO | 9 | 17 | 17 | 16 | 13 | 0 | 72 |
| 12 | AMATO DONATO | VA251 - G.S. MARATHON MAX | 0 | 15 | 9 | 15 | 12 | 4 | 55 |
| 13 | FRAQUELLI GIANCARLO | CO249 - ATL. CENTRO LARIO | 13 | 9 | 11 | 9 | 6 | 6 | 48 |
| 14 | RIVA PAOLO | MI352 - EUROATLETICA 2002 | 0 | 11 | 10 | 10 | 9 | 7 | 47 |
| 15 | TORNABENE PIERLUCA | MI352 - EUROATLETICA 2002 | 7 | 8 | 8 | 8 | 5 | 0 | 36 |
| 16 | PEDRINELLI LUCA | MI102 - P.B.M. BOVISIO MASCIAGO | 1 | 2 | 5 | 2 | 4 | 0 | 14 |

Proposta gare

Per chi non sarà impegnato "nel ponte" del 1° maggio, segnalo a Lachiarella il 28 aprile, la Mezzamaratona dei 3 comuni che prevede anche una 10 km competitiva. Info su www.mezzadeitrecomuni.it

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, antisfregamento, 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. Alcuni campioni saranno disponibili domenica a Lissone.

Grazie a Ludo Rambelli Sportlab ha attivato sul sito 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:

Sara Capucci e Rossana Ruozzo (16/3/24)

Davide Del Bel Belluz (13/3/24)

Auguri a.....

Enzo Follin (13)