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

TLETICA 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

Approfittando di un fine settimana di "vacatio competitiva" ne approfitto per ribadire, con due foto già note sul gruppo WA e pubblicate solo nei giorni scorsi dagli organizzatori della Innovation Run, lo spirito di Gruppo e di amicizia che abbiamo vissuto il 13 aprile. Nel Dove potremo correre, segnalo alcune manifestazioni, competitive e no, che si svolgeranno nelle prossime settimane.

ASPETTANDO CLAUDIA!

LA FESTA FINALE peccato mancassero Gloria e Roberto!

Dove potremmo correre
La prima in ordine cronologico, segnalata da Edo Meridiani, potrebbe essere la 4^ Stralimito di domenica 27 aprile, una non competitiva di 5,2 km con ritrovo in via Puglie alle 13,30 e partenza alle 14,30, orari insoliti, ma perché non provare? Edo ci sarà!

Il 9 maggio, venerdì, segnalo la Stranotturna Cerchiatese a Cerchiate (Mi) una 7 km non competitiva, con partenza unica e premiazione per i primi classificati uomini e donne. Ritrovo ore 19,00 partenza ore 20,00. Costo 5 euro

Il 23 maggio, l'appuntamento è con la 5.30 la corsa all'alba per le vie del centro di Milano. Se volete provare o ripetere l'esperienza, potete unirvi al gruppo de I Marziani contattando Marino Magnani per l'iscrizione.

Il 24 maggio invece possiamo andare a divertirci alla Strarogoredo altra non competitiva cara all'AL per via dell'amicizia che ci lega con il Gruppo che la organizza. I km sono 5, ritrovo parrocchia della Sacra Famiglia in Rogoredo in via Monte Peralba, 15 dalle ore 15 e partenza ore 17. Costo 7 euro

Giovedì 5 giugno invece la festa si sposta al Parco Lambro per il Palio dell'Ortica. Stanno stampando il volentino per cui prossimamente maggiori info, ma sicuramente le iscrizioni saranno di Gruppo

Ultima segnalazione è per domenica 15 giugno quando, in una data insolita per la classica gara milanese, si svolgerà il Trofeo Sempione. Sto valutando la possibilità di iscrizioni di gruppo, vi farò sapere. Intanto per info www.trofeosempione.it
Questi i costi di iscrizione che, mi hanno già detto, non saranno prorogati:

- Euro 16,00 (sedici/00) dal 15 aprile all'11 maggio 2025
- Euro 20,00 (venti/00) dal 12 maggio al 2 giugno 2025
- Euro 25,00 (venticinque/00) dal 3 giugno al 12 giugno 2025

GP 2025
Ecco le gare del GP AL 2025 decise dal Direttivo:

- **16/2** la prima prova – **FATTA!**
  13/4 la gara di 10 km sarà la Innovation Run in quel di Bergamo. **FATTA!**
- **19/10** per la mezza maratona si torna a Cremona. Iscrizioni di Gruppo fino 31 agosto al prezzo di 30 euro. Adesioni entro il 20 agosto poi, come al solito, ognuno fa per sé!

La gara del GP Trail sarà il **28/9 a Saltrio (Va)** per la Orsa – Pravello trail sulla distanza dei **16 km. https://orsapravellotrail.it/eventi/trincea/**
Ricordo che potete inviare la vostra adesione alla gara per poter usufruire della prima "fascia di prezzo"

COSTO ISCRIZIONE

18€ dal 6maggio
20€ dal 16 giugno
30€ dal 1 settembre
35€ 27 e 28 settembre

MAMMA FARINA
CUCINA GENUINA

Per il GP 3AL la scelta della prima gara è caduta sul **triathlon sprint del 2 giugno** all'Idroscalo di Milano

CERTIFICATI MEDICI IN SCADENZA
Queste le visite mediche per le quali FIDAL segnala la prossima scadenza o che sono già scadute:
13/05/25 Andrea Pistoni
13/05/25 Mauro Viel
10/5/25 Enio Balestrieri
27/02/25 Silvia Capelli
25/01/25 Aldo Colombo
04/12/24 Nello Nolis

AUGURI A…….
Kanako Nasu (21), Salvatore Dascanio (22) e Gaetano Turi (24)

MAMMA FARINA
CUCINA GENUINA