



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

Tante gare e fra queste anche la prima gara di triathlon che pre la stagione della 3AL!

Dove abbiamo corso

Sabato 3, Maurizio Monici ha partecipato all'XTERRA Gozo Trail Run di 51 km per un dislivello di 1200 mt. Questo il commento di Maurizio: *“un percorso bellissimo che gira attorno all'isola su terreni sconnessi e con alcuni passaggi da arrampicata e discese assurde con puntate anche in spiaggia e salite infinite (almeno per me). Giornata caldissima ma dopo 8 ore e rotti, l'ho portata a casa.”*

MONICI Maurizio
 ITA - 60-64
[See profile](#)

Position

Overall:	113 / 163
Division:	4 / 10
Total Time:	08:12:49 (+03:33:39)



Sempre sabato, con la partecipazione di Alessandro Sampietro e Decio Gasparetto al Triathlon Sprint all'Idroscalo, è iniziata la stagione della 3AL che speriamo lunga e partecipata.

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	Tempo	Swim	T1	Bike	T2	Run
224	229	GASPARETTO DECIO ITA, ATLETICA LAMBRO	27 M2	1:23:50 +28:45	0:23:12	0:02:10	0:34:06	0:01:05	0:23:18
252	255	SAMPIETRO ALESSANDRO ITA, ATLETICA LAMBRO	32 M3	1:26:57 +31:52	0:20:26	0:01:02	0:36:12	0:01:04	0:28:15



**MAMMA
FARINA**
CUCINA GENUINA

Domenica, Giorgio Gambino, dopo aver scaldato i “muscoli” alla 50 km di Romagna, domenica si è rilassato partecipando alla mezza di Piacenza

P.Gen	Pett	Atleta	Sesso	P.Cat	P.Sex	Tempo	Tempo reale
1028	1412	GAMBINO GIORGIO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	109 SM55	895	1:59:23 +56:32	1:58:41

Bissa l'esperienza dello scorso anno, Anna Fregonara, partecipando alla mezza di Lucca

P.Gen	Pett	Atleta	Sesso	P.Cat	P.Sex	Tempo	Tempo reale
1230	420	FREGONARA ANNA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	F	16 SF55	244	02:13:29 +1:06:19	02:12:01

Al Parco di Monza, per la DK Run, si sono presentati 9 degli 11 iscritti alla gara, perché Vanessa Ortolani e Roberto Franciosi, per motivi vari, hanno dovuto rinunciare alla gara. Fra i nove arrivati anche Giuseppe Grillo, che dopo tanti mesi, è tornato a indossare un pettorale anche se di una non competitiva. Bentornato!

Anche a Monza, come all'Innovation Run, si è ripetuta la magia dell'aspettarsi al traguardo per poi fare la foto di gruppo tutti assieme. Altra foto per l'arrivo di Giuseppe Grillo e poi la foto, dopo quella dello scorso anno con Crippa, con il nuovo primatista italiano di maratona, e vincitore della DK Run, Chiappinelli

P.Gen	Pett	Atleta	Sesso	P.Cat	P.Sex	Tempo	Tempo real
393	662	PISTONI ANDREA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	42 SM45	346	00:44:18 +15:29	00:43:40
411	680	RAMBELLI LUDOVICO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	45 SM45	360	00:44:56 +16:07	00:44:19
498	681	RANIERI ANTONIO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	63 SM40	423	00:47:37 +18:48	00:46:59
590	794	VIVENZI GIULIO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	76 SM50	487	00:51:17 +22:28	00:50:53
633	300	BASSANETTI SILVIA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	F	5 SF60	120	00:54:06 +25:17	00:53:41
667	314	BERSAGLIA LUCA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	65 SM45	532	00:56:42 +27:53	00:56:04
712	726	SCIANCA MARCO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	26 SM65	557	01:08:13 +39:24	01:07:48
717	727	SCIANCA MAURO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	9 SM70	560	01:09:26 +40:37	01:09:01
	Pett	Atleta			Sesso		Tempo
876		GRILLO GIUSEPPE ITA, NC			M		01:09:54 -





Dove potremmo correre

Il 9 maggio, venerdì, segnaliamo 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 Starogoredo 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. Ritrovo dalle 18 al Centro Schuster e partenza della 6 km, non competitiva, alle ore 20,00. Il costo di iscrizione è di 6 euro. Mandate le vostre adesioni, entro il 31 maggio, se volete far parte del Gruppo AL!

Ultima segnalazione è per **domenica 15 giugno** quando, in una data insolita per la classica gara milanese, si svolgerà il Trofeo Sempione. Info www.trofeosempione.it
 Questi i costi di iscrizione:

- 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/>

In 13 hanno aderito all'iscrizione agevolata del 5 maggio. Chi si volesse ancora iscrivere, lo faccia sapere per avere uno sconto del 10% sulla future quote di iscrizione.

COSTO ISCRIZIONE

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

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:

05/06/25 Massimo Longoni

03/06/25 Luca Bersaglia

13/05/25 Mauro Viel

27/02/25 Silvia Capelli

AUGURI A.....

Mariano Biondelli (7) e Paola Manca (11)

