



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

Poca competizione, nel fine settimana, ma tanto “tapascionismo”.

Dove abbiamo corso

Ha portato i colori dell'AL alla Tutta Dritta di Torino, Antonello Lucia.

P.Gen	Pett	Atleta	Sesso	P.Cat	P.Sex	Tempo	Tempo reale
643	2640	LUCIA ANTONELLO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	89 SM40	589	0:44:27 +15:04	0:43:12



Parlavo di “tapascionismo” perché è stata numerosa la partecipazione AL a Monticello Brianza, dove Simona ha approfittato per fare un allenamento Nordic, cosa che ha fatto anche Camilla salendo al Cornizzolo come allenamento al Passatore.



Dove potremmo correre

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.

Sempre sabato 24, ma a Melegnano, segnalo la ESET 5K RUN con gara master alle 19,00 mentre alle 19,45 gara elite a invito. Costo gara master 10 euro info su www.toptraining.it

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

27/02/25 Silvia Capelli

AUGURI A.....

Decio Gasparetto (13)

