AL News
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

Nel segno dell'alternanza, dopo una settimana di tapasciate, si torna all'agonismo e che agonismo, ma prima devo rimediare a una dimenticanza. Infatti nella scorsa AL NEWS, mi sono dimenticato di segnalare, e mi scuso con la diretta interessata, la partecipazione di Gloria Carboniello alla Strawoman.

Dove abbiamo corso

A farla da padrona, domenica, la Monza Montevecchia con ben 4,5 squadre iscritte, eh si perché Giuseppe Mangione era in squadra con l'amico Sergio. Ecco come si sono comportate, cronometricamente parlando, le varie coppie. Poi seguono alcune foto, fra cui le inedite, in quanto non condivise sul gruppo WA, delle partenze. Purtroppo, ho clamorosamente mancato quella della coppia Simonelli – Pistoni e mi scuso con loro. Ah, anche quella di Giuseppe, ma almeno con loro, non avendo la maglia AL, mi sento meno in colpa!

40	47	ATLETICA LAMBRO 007	M	MX	*7*	PROIETTI ALBERTO/COLLIN TOM JOSEPH M	ITA	03:11:39	03:11:39
101	126	TEAM STAMBECCHI	M	M	*70*	PELLEGRINO ROBERTO/BALESTRERI ENIO	ITA	03:36:35	03:36:35
98	150	ATLETICA LAMBRO	M	M	*68*	ROLLO MAURIZIO/RAMBELLI LUDOVICO	ITA	03:34:22	03:34:22
119	187	ATLETICA LAMBRO 3	M	M	*83*	SIMONELLI MARCO/PISTONI ANDREA	ITA	03:41:06	03:41:06
164	144	REALE MUTUA 3	M	M	*106*	REDAELLI SERGIO GIORDANO/MANGIONE	ITA	04:15:39	04:15:39

MAMMA FARINA
CUCINA GENUINA

MAMMA FARINA
CUCINA GENUINA

In tre hanno invece preso parte alla Mezza di Cernusco sul Naviglio e fra loro il debutto con l'AL di Dario Cameroni, nella foto con Luca Bersaglia, poi altre foto da Podisti.Net

P.Gen	Pett	Atleta	Sesso	P.Cat	P.Sex	Tempo	Tempo reale
349	678	CASSOLI FEDERICO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	55 SM45	323	01:46:22 +41:14	01:46:00
614	292	CAMERONI DARIO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	105 SM	524	01:58:15 +53:07	01:57:36
800	676	BERSAGLIA LUCA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	109 SM45	644	02:11:27 +1:06:19	02:10:50

MAMMA FARINA
CUCINA GENUINA

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.

MAMMA FARINA
CUCINA GENUINA

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 élite 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

Go IN UP
Siccome qualcuno ha manifestato interesse, ecco le date e le modalità di iscrizione al circuito di gare in salita organizzato da Affari & Sport.

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!

MAMMA FARINA
CUCINA GENUINA

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 6maggio
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…….
Roberto Franciosi (21), Tom Collin (22) e Maurizio Rollo (24)

MAMMA FARINA
CUCINA GENUINA