



ATLETICA LAMBRO: sede via E Folli 8, Milano.  
 CODICE FIDAL MI296 - CODICE FITRI 1719  
 e-mail: [info@atleticalambro.it](mailto:info@atleticalambro.it) sito: [www.atleticalambro.it](http://www.atleticalambro.it)  
 Codice IBAN: IT 39 P 01030 01600 000008463546

E alla fine Go IN UP è stata ed è piaciuta così tanto che giovedì si replica!

### Dove abbiamo corso

A far compagnia alla nostra amica degli allenamenti (vedi sezione specifica) del martedì, Carla, che ha partecipato a tutte le tappe finora disputate, nella penultima tappa la Valmadrera – Preguda c'erano Marino Magnani e Andrea Pistoni, sorridenti nella prima foto, meno durante la gara.

Class.	No	Nome	Club	Sx	Tempo
267.	222	PISTONI Andrea	ATLETICA LAMBRO MILANO	Uomo	33:06.0
295.	161	MAGNANI Marino	ATLETICA LAMBRO MILANO	Uomo	36:05.7





### **Allenamenti AL**

Tempo di vacanza anche per il Gruppo del martedì sera. La settimana prossima (22 luglio) sarà l'ultimo allenamento con coach Diego, cui seguirà, ormai una tradizione, la solita pizzata pre-vacanze, ovviamente aperta a tutti. Info sulla serata a breve sul gruppo WA AL (se ci fosse qualcuno interessato non presente nel gruppo, mi scriva!) Martedì 29 luglio e 2 settembre saranno allenamenti autogestiti mentre dal 9 torneranno guidati da Diego. Ecco il gruppo di stasera!



## Dove potremmo correre

### Go IN UP

Siccome qualcuno ha manifestato interesse, ecco le date del circuito di gare in salita organizzato da Affari & Sport. Per le iscrizioni [www.kronoman.net](http://www.kronoman.net)

Sei tappe, sei salite al tramonto: ecco le prossime date:

**Giovedì 17 luglio** la sesta ed ultima tappa **Versasio – Rifugio Stoppani** con gli amici di SkyLario Runners.

Sabato **20 settembre** alla **15<sup>a</sup> 10KAPPA MONZA**. Iscrizioni su ENDU e info su [10kappa.it](http://10kappa.it)  
Sempre **sabato 20 settembre** al Centro Sportivo comunale di Melzo la seconda edizione della **6H di CORSA E MUSICA**, una staffetta 12x30 organizzata da La Michetta. Che dite proviamo a fare una squadra?

## 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 **FATTA!**

## CERTIFICATI MEDICI IN SCADENZA

Queste le visite mediche per le quali FIDAL segnala la prossima scadenza o che sono già scadute:

19/06/25 Andrea Riva

27/02/25 Silvia Capelli