



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

Possiamo dire che ormai siamo in ferie agonistiche almeno nel fine settimana? Però un sussulto c'è stato ancora giovedì scorso!

Dove abbiamo corso

La Versasio – Rifugio Stoppani che si è svolta giovedì sera, è stata l'ultima prova del Circuito Go IN UP e ha visto impegnati Alberto Proietti, che ha preso il posto – fattibile essendo una non competitiva – di Andrea Pistoni impossibilitato a partecipare, Ludovico Rambelli e Marino Magnani assieme all'immane Carla.

Class.	No	Nome	Club	Sx	Tempo
277.	177	PISTONI Andrea	ATLETICA LAMBRO MILANO	Uomo	28:34.1
307.	151	RAMBELLI Ludovico	ATLETICA LAMBRO MILANO	Uomo	29:27.3
363.	154	MAGNANI Marino	ATLETICA LAMBRO MILANO	Uomo	33:35.7



Allenamenti AL

Tempo di vacanza anche per il Gruppo del martedì sera. Ieri sera si è svolta la pizzata post allenamento, ma non sono arrivate foto della serata. Ricordo che martedì 29 luglio e 2 settembre saranno allenamenti autogestiti mentre dal 9 torneranno quelli guidati da Diego.

Dove potremmo correre

Sabato **20 settembre** alla **15^ 10KAPPA MONZA**. Iscrizioni su ENDU e info su 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!

Considerato quanto comunicano sui social gli organizzatori sull'andamento delle iscrizioni, ieri ho iniziato ad anticipare questo elenco di iscritti in modo da bloccare i pettorali. Se mi chiedessero di versare la quota dell'iscrizione, vi faccio sapere con mail specifica.

Cognome	Nome
Manca	Elena Camilla
Magnani	Marino
Cavalli	Andrea
Simonelli	Marco
Diletti	Marco Raffaele Luigi
Ortolani	Vanessa
Proietti	Alberto
Rambelli	Ludovico
Gasparetto	Decio
Mangione	Giuseppe
Pellegrino	Roberto
Redaelli	Sergio Giordano
Pistoni	Andrea

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

AUGURI A

Nicole Guadagno (21), Rossana Ruozzo (22) Jean Michel Cortinovis e Angelo Rossi (23)