



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

Buone vacanze! A chi già le sta facendo e a chi le farà. A chi le ha già terminate, buon rientro!

Dove abbiamo corso

Periodo dedicato agli allenamenti, in solitaria o in compagnia, in città, al mare o in montagna, ma non si sta fermi!

Ricordo sempre che se parteciperete a qualche gara, di farlo sapere con mail, wa o messaggio di fumo, che a settembre facciamo un riassunto di tutto.

Allenamenti AL

Tornano il 2 settembre e sarà autogestito mentre dal 9 torneranno quelli guidati da Diego.

Dove potremmo correre

Il **14 settembre** la **10 Miglia del Castello**, apprezzata manifestazione che lo scorso anno ha avuto una nutrita partecipazione AL.

Sabato **20 settembre** alla **15^a 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
Ranieri	Antonio
Lucia	Antonello
Turi	Gaetano
Fiorentino	Aurora
Vivenzi	Giulio
Cameroni	Dario

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:

16/09/25 Aurora Fiorentina e Roberto Aniello
09/09/25 Maurizio Rollo
26/08/25 Maurizio Monici
19/06/25 Andrea Riva
27/02/25 Silvia Capelli

AUGURI PER TUTTO IL MESE A

Mariella Guadagno (8), Marco Simonelli e Luca Bersaglia (13), Mauro Viel (17), Marco Scianca (18), Jo Mazzelli (31).

