



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

Una bellissima domenica di sport, di amicizia e meteo quella che ci ha accompagnato a Saltrio per l'Orsa Pravello Trail valevole come GP AL trail. Ma non è stato solo trail.....

### OPT i risultati del GP AL

Grandi sorprese nella prova del GP AL Trail, ma prima dei risultati è importante sottolineare la bella giornata passata insieme e conclusa con un buon pranzo ristoratore.

In 14 avevano deciso di affrontare la prova scelta come GP trail, mentre Andrea Bellani ha partecipato alla 10 km non competitiva. Purtroppo, Alessandro Sampietro ha dovuto rinunciare per un infortunio.

Sorpresa nei risultati con due primi posti sia al maschile che al femminile, incredibile!

Nella gara femminile c'è da registrare il ritiro di Camilla Manca, che ha optato per il percorso da 10 km lasciando arrivare al traguardo insieme Vanessa Ortolani e Claudia Carminati che si divideranno il titolo di campionesse trail 2025.

Al maschile Alberto Proietti e Tom Collin non hanno avuto rivali presentandosi al traguardo insieme nonostante il mio invito, forse poco sportivo, a sprintare e quindi anche loro si divideranno il titolo 2025. Terzo Decio Gasparetto. Anche Roberto Franciosi alla fine ha optato per la 10 km, ma lui non è stato squalificato e per un po' di ore è risultato come vincitore di categoria!

Qua il gruppo al completo!



Ecco tutti i risultati e le mie foto poco prima dell'arrivo. Purtroppo, non ho una foto di Giuseppe Mangione e mi scuso con lui, ma è stato un "concorso di colpa!"

POS	PET	COGNOME	NOME	S	ANNO	TEAM	CAT	P CAT	TEMPO
174	324	ORTOLANI	VANESSA	F	1972	ATL. LAMBRO MILANO	SF50	7	03:42:06
175	326	CARMINATI	CLAUDIA	F	1968	ATL. LAMBRO MILANO	SF55	18	03:42:08
	323	MANCA	ELENA	F	1968	ATL. LAMBRO MILANO	SF40		rit



POS	PET	COGNOME	NOME	S	ANNO	TEAM	CAT	P CAT	TEMPO
19	339	Collin	Tom Joseph	M	1997	ATL. LAMBRO MILANO	SM55	12	02:09:27
19	481	Proietti	Alberto	M	1968	ATL. LAMBRO MILANO	SM55	3	02:09:27
68	325	Gasparetto	Decio	M	1979	ATL. LAMBRO MILANO	SM50	50	02:31:38
102	327	Cavalli	Andrea	M	1969	ATL. LAMBRO MILANO	SM45	18	02:40:16
119	328	Rambelli	Ludovico	M	1980	ATL. LAMBRO MILANO	SM45	82	02:47:22
125	343	Mangione	Giuseppe	M	1981	ATL. LAMBRO MILANO	SM45	83	02:51:01
132	342	Pistoni	Andrea	M	1978	ATL. LAMBRO MILANO	SM40	90	02:54:24
136	341	Simonelli	Marco	M	1975	ATL. LAMBRO MILANO	SM40	92	02:57:01
151	338	Magnani	Marino	M	1973	ATL. LAMBRO MILANO	SM50	29	03:07:34
	340	Franciosi	Roberto	M	1962	ATL. LAMBRO MILANO	SM45		rit





**MAMMA  
FARINA**  
CUCINA GENUINA



### **Dove abbiamo corso**

Non solo trail nel fine settimana appena trascorso che è iniziato con la partecipazione di Decio Gasparetto alla prova del Club del Miglio che si è svolta a Meda.

7	24	<a href="#">GASPARETTO Decio</a>	1979	SM45	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	5:50.20
---	----	----------------------------------	------	------	--------------------------	---------



Sempre sabato, Glotia Carboniello, ha partecipato alla Monzino Night Run. Brava!



Domenica a farla da padrone è stata la Monza 21 che ha visto AL presenti su tutte e tre le distanze in programma.

Iniziamo da Roberto Pellegrino che ha gareggiato nella 30 KM

P.Gen	Pett	Atleta	Sesso	P.Cat	P.Sex	Tempo	Tempo reale
326	3649	<b>PELLEGRINO ROBERTO</b> ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	- SM50	291	02:34:49 +56:41	02:33:17



Dario Cameroni ha invece scelto la 21 km

P.Gen	Pett	Atleta	Sesso	P.Cat	P.Sex	Tempo	Tempo reale
1038	695	<b>CAMERONI DARIO</b> IT, ATL. LAMBRO MILANO	M	330 SM	945	01:51:21 +41:45	01:49:57

Mentre Margherita Verri e Anna Fregonara si sono dedicate alla 10 km.

P.Gen	Pett	Atleta	Sesso	P.Cat	P.Sex	Tempo	Tempo reale
763	4333	<b>VERRI MARGHERITA</b> ITA, ATL. LAMBRO MILANO	F	- PF	158	01:04:01 +33:19	00:57:39
774	4076	<b>FREGONARA ANNA</b> ITA, ATL. LAMBRO MILANO	F	- SF55	166	01:05:24 +34:42	00:59:01

### Dove potremmo correre

Oltre a partecipare tutti i sabati alla Parkrun al Parco Nord di Milano (ingresso via Suzzani partenza ore 9,00) ecco alcune proposte per trovarci assieme:

5 ottobre Salomon Running

11 ottobre al XXV Aprile Miglio di Cristina

30 novembre Milano Sottozero

20 dicembre Allenamento di Natale a Villasanta

### 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.

La gara del GP Trail sarà il **28/9 a Saltrio (Va)** per la Orsa – Pravello trail **FATTA!**

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:

02/10/25 Ludovico Rambelli

30/09/25 Decio Gasparetto

18/09/25 Silvia Bassanetti

16/09/25 Roberto Aniello

26/08/25 Maurizio Monici

