



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

Sveliamo la classifica del GP AL per categoria. L'Assemblea ordinaria dei Soci, come anticipato, si terrà il 25 novembre, molto probabilmente in seconda convocazione alle ore 21,00 presso il Ristorante Pizzeria al Parco in via Pusiano 63.

Il ritrovo per la "Corrilambro per noi" in programma domenica 30 novembre sarà alle 9,15 in via Pusiano e partenza alle 9,30. Tempo permettendo allestiremo anche un ristoro per il post gara. Venendo alle gare, ancora una domenica completamente assorbita dai maratoneti

Dove abbiamo corso

Domenica, ma qualcosa arrivava già sabato, l'attenzione era tutta per le notizie in arrivo da Verona dove in cinque erano impegnati, dopo i forfait di Edo Ponte e Marco Simonelli, nella maratona. Ora io mi fermo e lascio spazio a quanto scritto da Marino Magnani. Io aggiungo solo che avrei voluto allegare alla AL NEWS il video inviato da Ludovico mentre ritornava alla partenza dopo il ritiro perché è un messaggio ricco di contenuti, ma purtroppo è troppo pesante e allora vi invito a guardarlo sul sito AL.

"Alla maratona di Verona di domenica 16 novembre, alcuni di noi di AL si erano iscritti già un anno fa, approfittando del Black Friday 2024. Dopo l'estate abbiamo iniziato, in modo piuttosto blando, a organizzare la trasferta di metà novembre, alla quale si è aggiunto Tom grazie allo sconto "porta un amico". Tom, tra l'altro, che aveva già corso a Venezia il 26 ottobre e a Bruxelles il 2 novembre.

Purtroppo, negli ultimi giorni prima della maratona, hanno dovuto rinunciare Marco, a causa di un infortunio alla maratona di New York, ed Edoardo per motivi di lavoro. A questo punto è subentrata la voglia di correre di Alberto che, anche se inizialmente sembrava impossibile, è riuscito a fare il cambio nominativo con Edo riscattando il suo pettorale.

Alla fine gli iscritti alla gara eravamo: io, Ludo, Andrea, Tom e Alberto. Quest'ultimo, non avendo un posto dove dormire, ha recuperato un camper che si è rivelato fondamentale durante l'uggioso weekend veronese. Dopo esserci incontrati al ritiro pettorali e aver mangiato una pizza insieme, ci siamo dati appuntamento la mattina presso il camper di Alberto. Per fortuna non pioveva, anche se il cielo era coperto, e la temperatura era ideale per la corsa. Dopo le foto di rito, ognuno si è diretto verso la propria griglia di partenza.

Io parto dall'ultima griglia, come sempre, non avendo grandi tempi in maratona e senza aspettarmi una grande prestazione, visto che non avevo praticamente fatto lunghi. Parto con mio cugino a una velocità decente ma non troppo sostenuta. Purtroppo, all'ottavo chilometro intravedo Ludo a bordo strada che sta tornando indietro, ritirato per un problema all'anca. Con dispiacere lo saluto e proseguo. Incrocio prima Alberto nel primo bastone dopo la diga sull'Adige all'11° km e poi Tom, che si lancia verso gli ultimi chilometri mentre io sono ancora al 16°.

I miei chilometri scorrono bene, anche se al 28° inizia a piovere forte e questa acqua pesante mi accompagna fino al 31°, per poi diminuire e quasi smettere negli ultimi tratti. Vado in crisi al 35°, ma nel passaggio nella caserma mi riprendo, anche se ho qualche principio di crampo. Sento però che la gamba gira e riesco a fare bene gli ultimi 5 km, chiudendo inaspettatamente con il mio Personal Best: 4:41:17.

In questa domenica è mancata sicuramente la performance di Ludo, fermato dall'anca, mentre Andrea ha chiuso con un ottimo 3:11:17. Tom si conferma nei suoi standard con 2:49:43, Alberto scende sotto le 3 ore e 30 fermando il cronometro a 3:20:17, e io, come detto, abbatto il mio precedente PB di oltre 10 minuti. Per finire, le posizioni: Tom 68° assoluto e 22° di categoria SM, mentre Andrea e Alberto sono rispettivamente 10° e 19° degli SM55.

Prima di rientrare a Milano, decidiamo di fermarci in un locale per uno spritz bianco, sperando di poter ordinare una caraffa da mezzo litro che, purtroppo, non è prevista; così ci accontentiamo di berlo ciascuno nel proprio bicchiere. Ripartiamo e viaggiamo sotto la pioggia fino a Milano dove si conclude un week-end in AL Style ottimisti (fiduciosi) che nelle prossime occasioni anche la componente femminile sarà presente.”

P.Gen	Pett	Atleta	Sesso	P.Cat	P.Sex	Tempo	Tempo reale
68	1506	COLLIN TOM JOSEPH M BEL, ATL. LAMBRO MILANO	M	22 SM	65	02:49:55 +35:10	02:49:43
271	746	CAVALLI ANDREA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	10 SM55	258	03:11:20 +56:35	03:11:17
419	236	PROIETTI ALBERTO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	19 SM55	399	03:21:08 +1:06:24	03:20:17
1466	121	MAGNANI MARINO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	228 SM50	1254	04:41:50 +2:27:06	04:41:17





GP AL le classifiche di categoria

Ecco le classifiche di categoria del GP AL 2025. Clamoroso nella categoria SM45 con ben 3 primi ex equo. Tutti i classificati, come da tradizione, se presenti alla cena del 4 dicembre, saranno premiati. Complimenti a tutti!

CLASSIFICA GENERALE GP UOMINI

POS	COGNOME	NOME	S	CAT	TOT
1	COLLIN	TOM JOSEPH M	M	SM	50
2	CAMERONI	DARIO	M	SM	29
1	RAMBELL	LUDOVICO	M	SM40	105
2	RANIERI	ANTONIO	M	SM40	93
3	LUCIA	ANTONELLO	M	SM40	72
4	MANGIONE	GIUSEPPE	M	SM40	59
1	SIMONELLI	MARCO	M	SM45	106
1	GASPARETTO	DECIO	M	SM45	106
1	PISTONI	ANDRA	M	SM45	106
4	TURI	GAETANO	M	SM45	56
5	BERSAGLIA	LUCA	M	SM45	25
1	VIVENZI	GIULIO	M	SM50	87
2	MAGNANI	MARINO	M	SM50	82
3	PELLEGRINO	ROBERTO	M	SM50	61
4	BALESTRERI	ENIO	M	SM50	32
	CAVALLI	ANDREA	M	SM55	145
1	PROIETTI	ALBERTO	M	SM55	130
2	DILETTI	MARCO	M	SM55	28
1	FRANCIOSI	ROBERTO	M	SM60	31
1	ANIELLO	ROBERTO	M	SM65	24

CLASSIFICA GENERALE GP DONNE					
POS	COGNOME	NOME	S	CAT	TOT
1	CARMINATI	CLAUDIA	F	SF40	80
	ORTOLANI	VANESSA	F	SF50	145
1	FIorentINO	AURORA	F	SF50	50
1	MANCA	ELENA CAMILLA	F	SF55	85
1	BASSANETTI	SILVIA	F	SF60	45
1	CARBONIELLO	GLORIA	F	SF65	37

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:
20 dicembre Allenamento di Natale a Villasanta.

Liberi dagli impegni del Campaccio, il 6 gennaio segnalò, a Dalmine (Bg), la Mezza sul Brembo o la 10 km.

Per quanto riguarda la **stagione dei Cross**, mentre non si hanno ancora notizie sul Cross per Tutti, due le certezze: il 23 novembre l'appuntamento è con la Cinque Mulini e in diversi si sono già iscritti. La seconda è che il 25 gennaio ci sarà il Campaccio che il prossimo anno si sposta dalla classica data del 6 gennaio. Per quanto riguarda invece il Trofeo Monga, si svolgerà in un'unica prova il 14 dicembre a Pioltello. Iscrizioni di Gruppo. Queste le date del Brianzolo che, come si sa, si corre il sabato pomeriggio:

17/1/26 Oggiono (LC)

24/1/26 Seregno (MB)

7/2/26 Agrate Brianza (MB)

14/2/26 Parco di Monza (MB)

28/2/26 Briosco (MB)

7/3/26 Carate Brianza (MB)

CERTIFICATI MEDICI IN SCADENZA

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

21/11/25 Tom Collin

18/11/25 Vanessa Ortolani