



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

Torna il CxT e la rincorsa al podio nella classifica a squadre. Già la settimana scorsa, ma poi me ne sono dimenticato, volevo segnalare l'articolo sul Corriere Salute del 1° febbraio di Anna Fregonara "Se ti piace correre dormi bene per evitare infortuni".

Cross per Tutti 2026

Si è disputata domenica a Lissone l'unica tappa di febbraio del CxT 2026 dove ci siamo presentati in 14 con un importante rientro alle competizioni di Fabio Ferrari: bentornato! Dopo 3 prove, la classifica per team ci vede al 3° posto che dovremo difendere "con i chiodi" nelle prossime due prove.

Pos	Società	T1	T2	T3	TOTALE
1	MI352 - EUROATLETICA 2002	429	370	433	1232
2	MI994 - POLISPORTIVA MOVING S.S.D. ARL	220	174	228	622
3	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	146	148	151	445
4	MI075 - ATLETICA CINISELLO	155	164	113	432
5	MI020 - TEAM ONDAVERDE A.S.D.	149	151	78	378

Questa settimana iniziamo con i risultati dell'ultima batteria dove la squadra rosa si è presentata in versione ridotta per le defezioni di Alissa, infortunata, e Vanessa, in altre faccende affaccendata.

62	2927	MINARDI VERONICA	F	SF	13	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:19:51.841
119	257	CARMINATI CLAUDIA	F	SF40	8	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:23:30.299



In sei hanno corso la seconda batteria con Lucia Antonello il più veloce a presentarsi sul traguardo dopo i 6, rinnovati, km del percorso

76	261	LUCIA ANTONELLO	M	SM40	8	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:27:56.470
91	2928	RAMBELLI LUDOVICO	M	SM45	21	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:29:34.302
95	260	GASPARETTO DECIO	M	SM45	22	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:29:48.549
104	268	RANIERI ANTONIO	M	SM40	17	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:31:16.694
105	266	PISTONI ANDREA	M	SM45	27	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:31:17.189
107	263	MANGIONE GIUSEPPE	M	SM45	28	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:31:30.719



In sei anche nella prima batteria dove a dettare legge è stato ancora una volta Andrea Cavalli

16	258	CAVALLI ANDREA	M	SM55	8	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:26:03.019
21	267	PROIETTI ALBERTO	M	SM55	10	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:26:36.358
52	269	SIMONELLI MARCO	M	SM50	22	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:29:07.084
94	259	FRANCIOSI ROBERTO	M	SM60	22	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:32:39.500
102	262	MAGNANI MARINO	M	SM50	37	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:33:39.525
110	3070	FERRARI FABIO	M	SM55	33	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:35:35.282



Tante foto sono già state condivise sul gruppo WA e presto saranno disponibili anche sul nostro sito con il resoconto di Andrea Cavalli, altre sul sito del Cross per Tutti.

Dove abbiamo corso

AL presente alla Rovigo in Love – Half Marathon con Federico Cassoli

P.Gen	Bib	Athlete	Sex	P.Cat	P.Sex	O.Time	R.Time
582	259	CASSOLI FEDERICO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	100 SM50	521	1:50:04 +40:13	1:49:48

Maratona di Milano

Il prossimo 12 aprile l'appuntamento è con la Maratona di Milano. Come squadra avremo il compito di gestire il risotero al km 37,5 in zona piazza Castello e per questo serviranno una quarantina di volontari. Chi pensa di poter essere presente può anche invitare amici/amiche, mariti o mogli, figli e figlie, parenti vicini e lontani, ma tutti devono comunicare nome, cognome data di nascita, codice fiscale e taglia per il kit del volontario. Comunicate la vostra disponibilità. Per quanto riguarda la partecipazione alla maratona, sono confermati i 5 pettorali gratuiti che saranno assegnati ai richiedenti dietro il versamento di 30 euro che saranno devoluti a sostegno di qualche iniziativa dei Marziani.

Se ci fossero più di 5 adesioni, i pettorali in più costeranno 64 euro fino al 20 marzo e sarà la società a richiedere gli ulteriori pettorali. Anche per i pettorali si possono già mandare le adesioni.

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:

Il 22 febbraio la **Mezza di Treviglio**. Purtroppo non abbiamo raggiunto le 11 adesioni per cui chi volesse partecipare si deve iscrivere in autonomia.

Due 10 km a marzo: il 22 marzo a Monza la **10k del DKR** e il 29 ad Arese la **Velocissima, (gara del GP)**. Il 19 aprile nuova gara di 5km al Parco delle Cave dove si svolgerà il primo memorial Berghi mentre il 22 propongo un meeting in pista sui 5000 mt a Cinisello Balsamo, primo memorial Osanna Restelli, un'amica dell'AL.

8 novembre Mezza di Crema valida come terza prova del GP AL

Per quanto riguarda la **stagione dei Cross**, queste le date del **Brianzolo** che, come si sa, si corre il sabato pomeriggio e a seguire quelle del Cross per Tutti:

14/2/26 Parco di Monza (MB)

28/2/26 Briosco (MB)

7/3/26 Carate Brianza (MB)

Cross per Tutti

01/03 Cinisello Balsamo (**1^ prova GP AL 26**)

08/03 Brugherio

Le iscrizioni alle gare del CxT devono essere fatte dalla Società sul sito Fidal entro le ore 24 del giovedì antecedente la gara. Il costo di iscrizione è di 8 euro per il pettorale che vale tutte e 5 le gare.

CERTIFICATI MEDICI IN SCADENZA

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

05/12/25 Edoardo Ponte