



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

Il fine settimana pasquale ha portato riposo o allenamenti mirati alle prossime gare a partire dalla Maratona di Milano di domenica. Vista la "calma" agonistica torniamo su argomenti accennati o trattati nella precedente AL NEWS

### Premio ROBANIEL

Ne avevamo accennato nella scorsa AL NEWS e adesso, ecco i dettagli.

Roberto Aniello, per "movimentare" e stimolare a migliorare i soci AL ha deciso di istituire questo premio che vedrà i vincitori premiati durante la cena sociale 2026.

Roberto ha deciso di premiare chi, nel corso della stagione, migliorerà i suoi tempi sui 10 km (41'44"), mezza maratona (1:28:30) e maratona (3:16:16).

Per non escludere dal premio la quota rosa dell'AL, Roberto ha fissato dei tempi anche al femminile in 45' per la 10 km, 1:35' sulla mezza maratona e 3:30' in maratona.

I premi messi in palio da Roberto sono: una bottiglia di prosecco per il miglior tempo sulla 10km, una di spumante per la mezza maratona e una di champagne per la maratona. Roberto curerà le classifiche del Suo premio.

Una precisazione: non può partecipare alla "gara" chi, negli ultimi 3 anni, ha già ottenuto tempi pari o migliori di quelli di riferimento.

La sfida è iniziata ad Arese e continua domenica con la maratona. Vinca il o la più veloce e un grazie a Roberto per l'iniziativa..

### Corri x 10

Con il Miglio di Pioltello è iniziato il Corri x10 un circuito di gare, competitive e non, a cui abbiamo aderito come Società insieme ad altre 10 squadre del milanese. L'iniziativa è nata per cercare di aggregare la partecipazione alle manifestazioni del circuito, ma non solo cercando, proponendosi in gruppo, di ottenere benefici economici (scontistica) sulle iscrizioni.

Il circuito prevede una classifica per società e una individuale riservata ai soli tesserati delle Società che hanno aderito e che sono: Athletic Team Pioltello, Canottieri Milano, La Michetta, Libertas Sesto S. Giovanni, Ortica team, QT8 Run Milano, REDS Runners, Sport Club Melegnano, GS Zelofoamagno e GS Montestella.

Le gare del CORRI X 10 sono 13, 6 Competitive e 7 Non Competitive di cui due staffette:

DATA	TIPO	GARA	SOC ORG	KM
19.04	C e NC	Memorial Berghi	QT8 Run Milano	5K
23.05	C	ESET 5k Run		5K
fine maggio	NC	Memorial Fabio Rossi	GS Zelofoamagno	Staffetta
04.06	NC	Palio dell'Ortica	Ortica Team	6K
07.06	C e NC	La 10 K del Parco Nord	Libertas Sesto	10k
23.07	NC	Pozzuolo Summer Run	ASD REDS RUNNERS	6-11K

04.09	NC	Stramelegnano	Sport Club Melegnano	7K
20.09*	NC	12x30'	La Michetta	Staffetta
25.10	C	Laus HM		21 e 10k

Ovviamente per accedere ai vantaggi bisogna che le iscrizioni siano fatte a livello società. Per la prossima gara in programma, il Memorial Berghi del 19 aprile, abbiamo 2 gratuità ogni 10. Per la EST del 23 maggio invece lo sconto è del 25%.

### **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 **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.

Il 16 maggio, sabato, l'appuntamento è con la StraRogoredo, 5 km non competitivi, con partenza alle 17,00.

Un'altra 5km interessante è quella che il **22 maggio** si svolgerà a Melegnano.

A Magenta il 31 maggio si correrà la **Magenta Run 10k** poi il 7 giugno l'appuntamento è con la **10km del Parco Nord**, mentre il 14 torna il **Trofeo Sempione**.

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

### **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