



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

Definita la gara del GP AL TRAIL e sarà il Trail del Barbera il 3 ottobre e la distanza scelta è di 10 Km con un dislivello di +450.

E' iniziata la stagione del triathlon oltre a quella del podismo che continua alla grande. Iniziamo però con la partecipazione di Maurizio Rollo, lunedì, alla maratona di Boston che ha chiuso con il tempo di 3:29:05. Eccolo medagliato!



Iniziata la stagione del triathlon

E' toccato a Decio e Gaetano inaugurare la stagione del triathlon partecipando allo sprint inserito nel Milano Tri che si è disputato all'Idroscalo. Nella foto con Roberto Aniello, prima gara tri anche per lui.

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	Tempo	Swim	T1	Bike	T2	Run
232	108	GASPARETTO DECIO ITA, ATLETICA LAMBRO	22 M2	1:25:37 +30:16	0:21:30	0:02:14	0:34:59	0:01:25	0:25:31
263	256	TURI GAETANO ITA, ATLETICA LAMBRO	41 M3	1:29:46 +34:24	0:22:03	0:02:31	0:35:51	0:01:54	0:27:29



Dove abbiamo corso

Sabato sera è stato Antonello Lucia ad “aprire le danze” agonistiche dello scorso fine settimana partecipando alla Milano 10 all’Idroscalo.

P.Gen	Pett	Atleta	Sesso	P.Cat	P.Sex	Tempo	Tempo reale
158	548	LUCIA ANTONELLO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	15 SM40	146	00:42:59 +12:15	00:42:53

Domenica a Roma, Andrea Cambriani ha partecipato alla Appiarun

Pos.	Pos. M/F	Pos. Cat.	Pett.	Nome	Società	Cat.	Tempo
1578	1361	212	1113	CAMBRIANI ANDREA	ATL. LAMBRO MILANO	SM60	01:46:26



La partecipazione più numerosa domenica è toccata a Run Donato che, dopo qualche anno, è tornata anche nella versione competitiva. Dopo i risultati un commento di Ludo alla gara.

P.Gen	Pett	Athleta	Sesso	P.Cat	P.Sex	Tempo	Tempo reale
69	3059	RAMBELLI LUDOVICO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	12 SM45	64	00:44:36 +12:17	00:44:25
81	3067	MINARDI VERONICA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	F	- SF	9	00:46:00 +13:42	00:45:50
100	3160	VIVENZI GIULIO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	8 SM55	87	00:48:30 +16:12	00:48:19
131	3061	BRAMBILLA MARIKA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	F	3 SF35	25	00:56:33 +24:15	00:56:22

E' stata una piacevolissima sorpresa! Non la correvo da una vita (credo di aver fatto l'ultima nel '17) ma oggi ho davvero apprezzato l'evento.

2 giri da 5km con strade chiuse, veloci anche quando durante il secondo giro ci si incrociava con i tanti camminatori della 5km.

Nessun problema e volontari molto gentili e coinvolti, pacco gara con acqua, merendine e maglietta tecnica. Anche Veronica, Marika e Giulio erano contenti per la bella mattinata.

Se dovessi dirti due cose che andrebbero migliorate ti direi del deposito borse ai minimi termini (un gazebo come il nostro nel quale si poteva consegnare la sacca con un'offerta libera) e la mancanza di agonisti, eravamo infatti pochissimi rispetto ai tanti altri partecipanti!



Chiudiamo con la partecipazione alla Corsa dei Campanili, tapasciata in quel di Vimercate dove erano presenti Fabio Ferrari, Andrea Pistoni e Andrea Cavalli, autore delle foto degli arrivi.



Corri x 11 (aggiornamenti in rosso)

Con il Miglio di Pioltello è iniziato il Corri x11 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 8 Non Competitive di cui due staffette:

DATA	TIPO	GARA	SOC ORG	KM
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
13.09	NC	19° Trofeo Montestella	GS Montestella	5K
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 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 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**

Il 4 giugno l'imperdibile appuntamento con il **Palio dell'Ortica** con iscrizione di Gruppo.

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:

05/05/26 Andrea Pistoni

01/05/26 Enio Balestrieri

Auguri a.....

Daniele De Gaspari (20), Kanako Nasu (21), Salvatore Dascanio (22) e Gaetano Turi (24)