



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

Dopo "l'abbuffata" della scorsa settimana, questo appena passato è vissuto solo sulle notizie provenienti da Padova.

Dove abbiamo corso

Come dicevamo, l'unica partecipazione, almeno a me conosciuta, è stata quella alla mezza maratona di Padova inserita nel programma della Padova Marathon dove erano presenti Decio Gasparetto, Giuseppe Mangione e Roberto Pellegrino.

P.Gen	Pett	Atleta	Sesso	P.Cat	P.Sex	Tempo	Tempo reale
712	6303	PELLEGRINO ROBERTO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	43 SM50	639	01:44:37 +40:58	01:43:37
990	6096	GASPARETTO DECIO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	77 SM45	885	01:49:47 +46:07	01:48:47
1284	9401	MANGIONE GIUSEPPE ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	94 SM45	1105	01:53:50 +50:11	01:49:31

Eccoli rilassati dopo la loro fatica mentre nella foto successiva anche Susanna, Filippo, Benedetta e Giorgia che hanno partecipato alle non competitive di 5 o 10 km (Filippo).



Corri x 11

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 11 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 11 sono 13, 6 Competitive e 8 Non Competitive di cui due staffette:

DATA	TIPO	GARA	SOC ORG	KM
22.05	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 ESET del 22 maggio invece lo sconto è del 20%. Chi si volesse iscrivere su ENDU mi contatti per il codice sconto da inserire.

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 15 maggio una bella serale a **Cerchiate** è una **7 km** non competitiva (due giri) con partenza alle 20,00 poi risottata post gara in oratorio. Se qualcuno fosse interessato mi faccia sapere per l'iscrizione che costa 5 euro.

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 (vedi sopra).

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**.

Sabato 3 ottobre ad Asti appuntamento con il GP Trail e la gara scelta è il **Trail della Barbera** e la distanza scelta è la 10 km con un dislivello di + 450. Valuteremo la possibilità di raggiungere Asti noleggiando un pullman. **L'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.....

Davide Bianchi e Roberto Vezza (30) e Alessandro Paderi (3/5)