



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

Dal miglio al trail, dalla mezza alla tapasciata: ce n'è per tutti i gusti questa settimana.

Dove abbiamo corso

Dopo aver festeggiato il compleanno, poteva mancare Decio Gasparetto al Miglio di Vignate che si è corso sabato? Certo che no ed eccolo in azione nella 4^a batteria.

9	281	<u>GASPARETTO Decio</u>	1979	SM45	MI296 ATL LAMBRO MILANO	5:47.72
---	-----	-------------------------	------	------	-------------------------	---------



Tre le coppie schierate, domenica mattina, al via della Monza Montevicchia Eco Trail di 33,5 km: due maschili interamente AL con Marco Simonelli – Andrea Pistoni e Maurizio Rollo – Ludovico Rambelli e una mista con l'amica dell'AL Carla Anghileri e Marino Magnani. Purtroppo loro due non sono passati al "cancello" per soli 3 minuti e quindi non compaiono in classifica.



P.Gen	Bib	Athlete	Sex	P.Cat	P.Sex	O.Time	R.Time
71	171	ATLETICA LAMBRO ATLETICA LAMBRO ITA, ATLETICA LAMBRO	M	53 M	71	3:24:28 +59:10	3:24:28
128	82	ATLETICA LAMBRO - MARCO#ANDREA ATLETICA LAMBRO - MARCO#ANDREA ITA, ATLETICA LAMBRO - MARCO#ANDREA	M	90 M	128	3:49:15 +1:23:58	3:49:15

Da Monza a Cernusco sul Naviglio per la Mezza la strada non è molta, se poi ci si ferma a Vimodrone, come il sottoscritto, per sostenere Dario Cameroni, Giulio Vivenzi, che nel gruppo dei pacer dell'1h45' ho visto all'ultimo, Fabio Ferrari e Alberto Proietti che ha corso la gara con suo fratello portandolo al traguardo.

P.Gen	Pett	Athleta	Sesso	P.Cat	P.Sex	Tempo	Tempo reale
413	229	CAMERONI DARIO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	87 SM	376	01:44:11 +40:08	01:43:44
473	1130	VIVENZI GIULIO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	42 SM55	429	01:46:17 +42:14	01:45:38
516	847	FERRARI FABIO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	50 SM55	465	01:48:17 +44:14	01:47:39
724	1153	PROIETTI ALBERTO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	69 SM55	627	01:56:45 +52:42	01:56:06



Giuseppe Mangione, che sarà a breve operato di ernia inguinale, un bocca al lupo, Roberto Pellegrino e Giuseppe Grillo presenti alla tapasciata di Cogliate. Per Beppe e Roberto percorso di 20 km.



Convenzione Take Care

E' in vigore la convenzione con la Take Care, in V.le Sarca 336, per i servizi di poliambulatorio che potete trovare su poliambulatorio-takecare.it. Prevista una scontistica dal 10 al 30 %, se interessati contattatemi. Presso la Take Care è possibile effettuare anche le visite medico sportive agonistiche al prezzo di 65 euro però con l'aggiunta, per chi lo volesse, della valutazione della corsa attraverso tecnologia 3D.

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
27/5	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.

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.

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:

03/06/26 Alissa Sverzut

02/06/26 Luca Bersaglia

28/05/26 Massimo Longoni

Auguri a.....

Roberto Franciosi (21) e Tom Collin (22)