



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

BUONE VACANZE! L'AL News saluta e tornerà a settembre, ma prima di lasciarci.....

### GP AL TRIL - Trail del Barbera

Iscrizioni fatte per chi aveva aderito entro lunedì 3 agosto, da adesso chi volesse iscriversi dovrà "fare da solo/a".

Chi è stato iscritto riceverà mail a parte per conferma.

### Se in vacanza.....

Come tutti gli anni, rinnovo l'appello di comunicarmi eventuali vostre partecipazioni a manifestazioni podistiche o di triathlon nel mese di agosto.

### Corri x 11

L'AL partecipa al 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.

Ovviamente per accedere ai vantaggi bisogna che le iscrizioni siano fatte a livello società.

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 Zeloformagno e GS Montestella.

Le gare del CORRI X 11 sono 13, 6 Competitive e 8 Non Competitive di cui due staffette. Queste le prossime gare:

NB Anche il Corri x 11 va in vacanza, **ma tornerà il 4 settembre** con la bella Stramelegnano, una non competitiva, ma poco NON che può servire per testare il proprio stato di forma post ferie. Personalmente, avendola corsa, ormai un po' di anni fa, la consiglio.

| DATA   | TIPO | GARA          | SOC ORG              | KM        |
|--------|------|---------------|----------------------|-----------|
| 04.09  | NC   | Stramelegnano | Sport Club Melegnano | 7K        |
| 20.09* | NC   | 12x30'        | La Michetta          | Staffetta |
| 25.10  | C    | Laus HM       |                      | 21 e 10k  |

### 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](http://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.

### **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.

**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. Il costo di iscrizione è di 13 euro entro il 31/05 per poi passare a 15 euro fino al 15/9. Dal 16/9 al 02/10 il costo diventa di 20 euro. **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:

18/09/26 Aurora Fiorentino e Massimo Zanasso

11/09/26 Marika Brambilla

08/09/26 Maurizio Rollo e Maurizio Monici

19/06/26 Sergio Giordano Redaelli

02/06/26 Luca Bersaglia

### **AUGURI PER TUTTO IL MESE A .....**

Mariella Guadagno (8), Marco Simonelli e Luca Bersaglia (13), Marco Scianca (18), Jo Mazzelli (31).