



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](mailto:info@atleticalambro.it) sito: [www.atleticalambro.it](http://www.atleticalambro.it)

Codice IBAN: IT 39 P 01030 01600 000008463546

Si ricomincia e che inizio con la seconda prova del GP3AL, ma iniziamo dalle vacanze.....

### Se in vacanza.....

Grazie ad Andrea Pistoni che l'8 agosto ha partecipato alla Ginko Staffetten di Castello di Fiemme di 18 km, e ne ha reso testimonianza.



### GP 3AL a Iseo la seconda prova!

Il triathlon sprint di Iseo era la seconda, e ultima, prova del GP 3AL e sono stati quattro i Guerrieri 3AL che lo hanno onorato in una giornata decisamente, da quanto ci hanno raccontato, calda, ma "la bella location, una bella giornata e la buona organizzazione" parole di Decio, ha fatto sì che i "ragazzi" si siano divertiti.



Ecco i risultati della gara con Enio Balestrieri, tornato a una gara di triathlon, che è stato il vincitore “di tappa”.

| P.Gen | Pett. | Atleta                                              | Anno | Cat. | P.Cat     | Race time          | Swim     | T1       | Bike     | T2       |
|-------|-------|-----------------------------------------------------|------|------|-----------|--------------------|----------|----------|----------|----------|
| 112°  | 160   | <b>BALESTRERI ENIO</b><br>IT • M • ATLETICA LAMBRO  | 1972 | M3   | 22°<br>M3 | 01:23:16<br>+22:31 | 00:18:41 | 00:01:34 | 00:39:41 | 00:01:13 |
| 165°  | 90    | <b>TURI GAETANO</b><br>IT • M • ATLETICA LAMBRO     | 1976 | M3   | 29°<br>M3 | 01:30:55<br>+30:09 | 00:19:34 | 00:02:18 | 00:40:14 | 00:02:03 |
| 171°  | 73    | <b>GASPARETTO DECIO</b><br>IT • M • ATLETICA LAMBRO | 1979 | M2   | 14°<br>M2 | 01:33:37<br>+32:52 | 00:22:54 | 00:01:39 | 00:45:13 | 00:01:19 |
| 173°  | 164   | <b>VIVENZI GIULIO</b><br>IT • M • ATLETICA LAMBRO   | 1971 | M4   | 23°<br>M4 | 01:33:49<br>+33:04 | 00:20:27 | 00:49:10 | 00:00:00 | 00:00:00 |

Grazie a Susanna per le foto che seguono (purtroppo Enio avendo gareggiato in “incognito” non è stato riconosciuto e quindi solo foto di gruppo.



### **Dove abbiamo corso**

A Ivrea, Marco Simonelli e Marino Magnani hanno partecipato alla 5 Laghi di Ivrea sulla distanza di 25 km. A Marco, che ringrazio, i commenti alla gara dopo la foto.

| Pos | Pettorale | Atleta          | Totale   | Sex | Cat        | Anno | Società            | Pos/Sex | Pos/Cat |
|-----|-----------|-----------------|----------|-----|------------|------|--------------------|---------|---------|
| 308 | 2273      | SIMONELLI Marco | 02:31:56 | M   | M2 (45-54) | 1975 | ATL. LAMBRO MILANO | 260     | 82      |
| 626 | 2410      | MAGNANI Marino  | 03:10:23 | M   | M2 (45-54) | 1973 | ATL. LAMBRO MILANO | 475     | 153     |



*“Ciao a tutti, domenica io e Marino abbiamo corso la 5 laghi di Ivrea, una gara definita ecotrail di 25km e 440mt di disl. che dal centro di Ivrea porta a costeggiare la Dora Baltea per arrivare ai 5 laghi vicini per poi tornare a Ivrea. Bello il percorso con fondo misto, soprattutto asfalto ma anche sentieri e strade bianche, ottima l'organizzazione, la segnalazione del percorso e i ristori. Peccato per il caldo, ma la gara merita davvero anche se la salita finale nel boschetto sopra Ivrea è stata davvero massacrante. “*

### 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 Zelofoamagno 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:

| DATA  | TIPO | GARA    | SOC ORG     | KM        |
|-------|------|---------|-------------|-----------|
| 19.09 | NC   | 12x30'  | La Michetta | Staffetta |
| 25.10 | C    | Laus HM |             | 21 e 10k  |

Sarebbe bello se riuscissimo a fare una squadra per la staffetta organizzata da La Michetta. Se qualcuno volesse partecipare anche singolarmente, me lo faccia sapere, che lo comunico e lo inseriscono in una squadra, grazie

### 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.

### **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.

**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 Monici

02/06/26 Luca Bersaglia

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

Maria Rita Di Pietrangeli (7) ed Emilia Huaman (11)