



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

Il GP AL Trail ci ha regalato una bella gita in quel di Mongardino (AT) con "sorpresa finale" che ha un po' ritardato il ritorno a Milano, ma ci siamo divertiti. Adesso prepariamo la trasferta a Crema per l'8 novembre.

Ecco i campioni sociali AL Trail 2026

E' Veronica Minardi la nuova Campionessa Trail, mentre Tom Collin si riconferma Campione anche per quest'anno. Eccoli nelle foto di Andrea Cavalli durante le premiazioni di categoria che hanno vinto! Nella prossima AL NEWS sveleremo i nuovi trofei che Enzo Follin ha realizzato per celebrare i campioni Trail



Tutto sul Trail della Barbera

Sabato alle 11,30 è iniziata la trasferta per i 23 che in mini bus sono partiti da Lambrate in direzione Mongardino (meno veloce il ritorno causa piccolo errore di percorso dell'autista!) Nella foto il gruppo al gran completo, mancava solo la famiglia Magnani impegnata alle altalene. Purtroppo non è riuscito a essere con noi, per un infortunio, Antonello Lucia per cui a cimentarsi sul percorso Classic che, dai 10 km previsti da volantino, è stato allungato a 11,6 km, per la gioia, in particolare, di Claudia e Aurora, sono stati in 14.



Ecco la classifica completa con Alberto Proietti e Decio Gasparetto a completare il podio maschile, mentre quello femminile accoglie Claudia Carminati e Aurora Fiorentino. A proposito di podi, merita una citazione Giulia Curcuruto che ha conquistato il secondo posto di categoria alle spalle di Veronica. Chi è Giulia? Un'amica che si allena nel Gruppo AL del martedì e che è venuta con noi a Mongardino. Onore ad Andrea Cavalli e a Roberto Franciosi che, seppur acciaccati, hanno partecipato camminando lasciandosi alle spalle ben 5 persone.

Pos	Pettorale	Atleta	Totale	Sex	Cat	Anno	Società	Pos/Cat
7	539	COLLIN TOM JOSEPH M	01:01:39.08	M	M_JPS	1997	ATL. LAMBRO MILANO	1
22	534	PROIETTI ALBERTO	01:10:18.07	M	M3	1968	ATL. LAMBRO MILANO	5
29	536	GASPARETTO DECIO	01:13:27.40	M	M2	1979	ATL. LAMBRO MILANO	5
30	532	RAMBELLI LUDOVICO	01:13:53.02	M	M2	1980	ATL. LAMBRO MILANO	6
32	542	ZANASSO MASSIMO	01:14:14.62	M	M2	1973	ATL. LAMBRO MILANO	7
36	541	MINARDI VERONICA	01:15:52.46	F	F_JPS	1992	ATL. LAMBRO MILANO	1
49	530	SIMONELLI MARCO	01:22:35.12	M	M2	1975	ATL. LAMBRO MILANO	11
58	531	PISTONI ANDREA	01:27:34.10	M	M2	1978	ATL. LAMBRO MILANO	12
59	543	CARMINATI CLAUDIA	01:27:34.19	F	F1	1982	ATL. LAMBRO MILANO	4
86	537	FIORENTINO AURORA	01:42:02.93	F	F2	1973	ATL. LAMBRO MILANO	7
90	529	MAGNANI MARINO	01:45:57.72	M	M2	1973	ATL. LAMBRO MILANO	16
98	535	FRANCIOSI ROBERTO	01:56:50.54	M	M3	1962	ATL. LAMBRO MILANO	16
99	538	ORTOLANI VANESSA	01:56:51.69	F	F2	1972	ATL. LAMBRO MILANO	10
100	533	CAVALLI ANDREA	01:56:54.65	M	M3	1969	ATL. LAMBRO MILANO	17

Ecco qualche foto fra quelle scattate da Milena e Filippo, che ringraziamo.



Questo è invece il nutrito gruppo che ha partecipato alla camminata di 8 km



Dove abbiamo corso

Monza e solo Monza nel fine settimana con l'AL presente in tutte e tre le gare disputate. Nella 30 km erano in quattro, ma un errore nella segnalazione di un volontario sul percorso ha "tolto" dalla classifica Sergio Redaelli, che però è stato ugualmente medagliato.

P.Gen	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	P.Cat	P.Sex	Race time	Tempo reale
413°	6271	PELLEGRINO ROBERTO IT • M • ATL. LAMBRO MILANO	1972	SM50	- SM50	360°	02:40:27 +54:15	02:37:10
512°	6267	MANGIONE GIUSEPPE IT • M • ATL. LAMBRO MILANO	1981	SM45	- SM45	438°	02:47:47 +1:01:36	02:44:31
525°	6084	CAMERONI DARIO IT • M • ATL. LAMBRO MILANO	1992	SM	- SM	450°	02:49:19 +1:03:07	02:48:03



Maria Rita Di Pietrangeli è stata impegnata nella mezza maratona, sua prima gara con la maglia AL!

P.Gen	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	P.Cat	P.Sex	Race time	Tempo reale
2115°	981	DI PIETRANGELI MARIA RITA IT • F • ATL. LAMBRO MILANO	1972	SF50	28° SF50	361°	02:12:23 +1:04:33	02:10:28

Marco Scianca ha rappresentato l'AL alla 10 km. Presente nella 5 km, non competitiva, anche Mauro Scianca.

P.Gen	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	P.Cat	P.Sex	Race time	Tempo reale
788°	4751	SCIANCE MARCO IT • M • ATL. LAMBRO MILANO	1959	SM65	- SM65	588°	01:15:03 +43:50	01:10:26



Mezza di Crema – iscrizioni di Gruppo con prezzo bloccato fino al 15 ottobre

Sono aperte le adesioni per le iscrizioni alla Mezza di Crema del prossimo 8 novembre, valida come ultima prova del GP AL 2026. Abbiamo ottenuto dalla società organizzatrice una proroga fino al 15 ottobre della quota attuale di 28 euro. Mandatemi le adesioni (anche chi aveva anticipato i tempi e l'aveva comunicato insieme a quella del trail, grazie).

Ovviamente, come da tradizione, stiamo già organizzando per fermarci a festeggiare il post gara.

Appuntamento il 24/10 con la Vittoria for Woman Run

Torna anche quest'anno al camp XXV aprile la manifestazione che Vittoria Assicurazioni, con in testa il nostro Luciano Chillemi, organizza per **racogliere fondi per la prevenzione ed erogazione di visite senologiche gratuite in occasione della campagna Nastro Rosa promossa da LILT in ottobre.**

Le iscrizioni, entro il 23/10 ore 14, potete farle a questo link. Speriamo di essere in tanti!

[Vittoria for Women Run 2026 | njuko.com](https://www.njuko.com)



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:

DATA	TIPO	GARA	SOC ORG	KM
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. 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.

L'8 novembre Mezza di Crema valida come terza prova del GP AL (vedi sopra per iscrizioni)

CERTIFICATI MEDICI IN SCADENZA

Queste le visite mediche per le quali FIDAL segnala la prossima scadenza o che sono già scadute:

09/10/26 Andrea Cambriani

07/10/26 Anna Fregonara

05/10/26 Ludovico Rambelli

08/09/26 Maurizio Monici

02/06/26 Luca Bersaglia

Auguri a.....

Amilcare Sada (7), Gianluca Zilioli (8), Giorgio Gambino e Giulio Vivenzi (11)