AL News
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

Sembrava un fine settimana di quelli tranquilli e invece……

Dove abbiamo corso
Non aveva detto niente a nessuno e domenica mattina (3:31) l'annuncio a sorpresa sul gruppo WA di Marino. Beh, leggete il suo racconto e scoprirete tutto.

A fine luglio, sui miei profili social, mi compare la "pubblicità" della 100 Km delle Alpi e, incuriosito, vado a vedere di cosa si tratta. Sfogliando l'elenco degli iscritti scopro che Marco e Walter erano nella lista e, dopo le delusioni di maggio e luglio, quando ho "fallito" le prime due gare della mia storia, decido di provarci senza dire praticamente niente a nessuno. A mia moglie avevo solo segnato la gara di quel weekend e le ho detto che era una 100 km soltanto il venerdì prima della partenza.
Mi sono così presentato al via con la consapevolezza di essere un po' più pronto e con una grande voglia di riscatto. Nei giorni precedenti Marco aveva preparato una tabella per chiudere in 17 ore e 30 minuti, con una prima parte corsa/camminata e un finale più gestibile.
Siamo stati dei metronomi e, dopo i 50 km, abbiamo addirittura migliorato i tempi previsti. Negli ultimi 5 km di salita ho tenuto il mio ritmo, perdendo solo 8 minuti, e ho chiuso in 16 ore, 58 minuti e 34 secondi.
Il percorso, quasi tutto su provinciali e statali, a parte alcuni passaggi molto belli, è risultato piuttosto monotono e anche un po' pericoloso per lo sfrecciare delle macchine. Oltre a correre bisognava anche "fà ballà l'oeucc" per evitare rischi. Ho rischiato due volte di prendere una storta e nella seconda occasione ho preso una bella botta al piede.
Una nota di merito va ai volontari dei ristori, sempre capaci di farti sentire il loro sostegno. Menzione speciale per Tavagnasco, dove mi hanno accolto con polenta e formaggio, spezzatino di cinghiale, toma, pane nero con noci e nocciole e tre bicchieri di rosso che mi hanno dato la spinta per affrontare gli ultimi 30 km.
Si conclude così un altro viaggio nei 100 km, il mio quarto traguardo sulla distanza, con un personale sotto le 17 ore e la soddisfazione di aver affrontato una sfida che ti porta a cercare i tuoi limiti. Un grazie speciale a Marco e Walter, compagni di viaggio perfetti con cui ho condiviso questa avventura chilometro dopo chilometro. Soprattutto, mi porto a casa la consapevolezza di saper gestire la fatica e la testa, una capacità che può tornare utile in tanti aspetti della vita.

Pos	Possex	Pettorale	Cognome	Nome	Sesso	Categoria	Categoria	Team	Media	Time
100Km										
▶ 141.	114.	149	**MAGNANI**	**MARINO**	m	22.	*SM50*	ATL. LAMBRO MILANO	10:11	16:58:34





Altra sorpresa quella di Giulio Vivenzi che, a Venaria, ha partecipato alla Maratona Reale – Una corsa da Re, un bellissimo regalo che si è fatto per festeggiare il compleanno.

P.Gen	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	P.Cat	P.Sex	Race time	Tempo reale
86°	2153	VIVENZI GIULIO IT • M • ATL. LAMBRO MILANO	1971	SM50/SM55	20° SM50/SM55	73°	4:42:03 +1:51:35	4:39:12



Dopo alcune domeniche dedicate all'agonismo, Giuseppe, Roberto e Sergio hanno partecipato alla, secondo me, regina delle tapasciate se non della Lombardia, sicuramente della Brianza: la Carate tra il Verde e l'Antico. Giuseppe Mangione e Roberto Pellegrino si sono divertiti sul percorso di 23 km, mentre Sergio Redaelli ha scelto quello di 17 km.



GP AL TRAIL i nuovi trofei per i C.S.
Come anticipato la scorsa settimana, ecco i nuovi trofei che riceveranno i Campioni Sociali per la sezione trail. Rinnovo un grandissimo grazie a Enzo che li ha realizzati e dopo le foto trovate la "storia" di questi trofei.





Le due rocce che costituiscono i nuovi trofei di trail running dell'Atletica Lambro provengono dalla Riserva Naturale Sasso Malascarpa, ubicata tra i comuni di Civate (CO) e Valmadrera (LC).
Dal punto di vista geologico, la Riserva appartiene alle Prealpi calcaree lombarde e giace su formazioni sedimentarie di origine marina, tipiche della Serie Lombarda, appartenenti ai periodi Triassico, Giurassico e Cretaceo. La Dolomia a Conchodon costituisce il cosiddetto "Sasso Malascarpa", mentre la formazione più antica (220 milioni di anni fa) è la Dolomia Principale del Norico, e questa costituisce la roccia raccolta per il nuovo trofeo.

La scelta di questa roccia vuole rappresentare l'invito alla conoscenza del territorio montano più vicino a Milano, a meno di un ora di auto. Li si può ammirare come la terra e le montagne si sono formate al trascorrere di ere lontanissime emergendo dal mare. E' possibile trovare ancora oggi fossili di lumache e conchiglie marine.
Ma rappresenta anche la longevità dell'Atletica Lambro dalla quale invece emergono campioni e valori sportivi.
I trofei nella loro forma ricalcano la conformazione degli affioramenti rocciosi del Sasso Malascarpa, caratterizzato dai "campi solcati" o "pavimenti calcarei", lastre di roccia esposta che per effetto dell'acqua presentano solchi che corrono lungo vie più o meno parallele.

Il Sasso Malascarpa e i Campi Solcati




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



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 manifestazini 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 Zeloforamagno 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:
07/10/26 Anna Fregonara
08/09/26 Maurizio Monici
02/06/26 Luca Bersaglia

Auguri a……
Davide Cassoli (12), Claudia Carminati (14) e Laura Loperfido (15).