AL News
Notiziario ufficiale dell'ATLETICA LAMBRO MILANO
a cura di Fabio Maderna

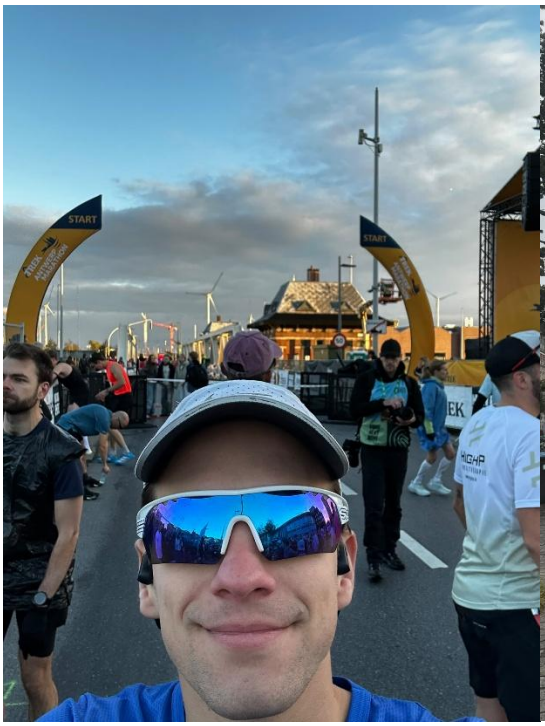
ATLETICA LAMBRO: sede via E Folli 8, Milano.
CODICE FIDAL MI296 - CODICE FITRI 1719
e-mail: info@atleticalambro.it sito: www.atleticalambro.it
Codice IBAN: IT 39 P 01030 01600 000008463546

A volte i ricordi prendono il sopravvento, ma poi si torna a parlare di corse.

Ciao Tino!
Tino Bonalumi, classe 1938, è stato sin dall'inizio, e per tantissimi anni, una colonna dell'Atletica Lambro e anche se negli ultimi anni non frequentava più la Società, ci teneva a rimanere informato su quello che facevamo e anche a giugno, quando l'ho chiamato per il suo compleanno, mi ha chiesto notizie. Sempre presente alle Corrilambro e instancabile alle 24 x 1ora a massaggiare tutti. L'anno scorso non se l'era sentita, con rammarico, di partecipare alla festa dei 30 anni, ma aveva mandato i suoi saluti a tutti. E' stato un grande onore conoscerlo e averlo come amico.
In questa foto, che ho scovato nei nostri archivi, è al centro del gruppo AL.

Dove abbiamo corso
Tom Collin ha corso la maratona di Antwerp realizzando un ottimo tempo anche se non è il suo PB colpa, ha scritto, di una partenza forse un po' troppo veloce e i crampi intorno al 28° km.

				km10		km21,1		km30			
Pos	Nr	Naam	NOC	Pos	Time	Pos	Time	Pos	Time	Controlepunt	NETTO
95.	*975*	**Tom COLLIN**		70	0:38:15	60	1:20:31	67	1:54:47	Finish-	**2:47:13** *15.141km/h*

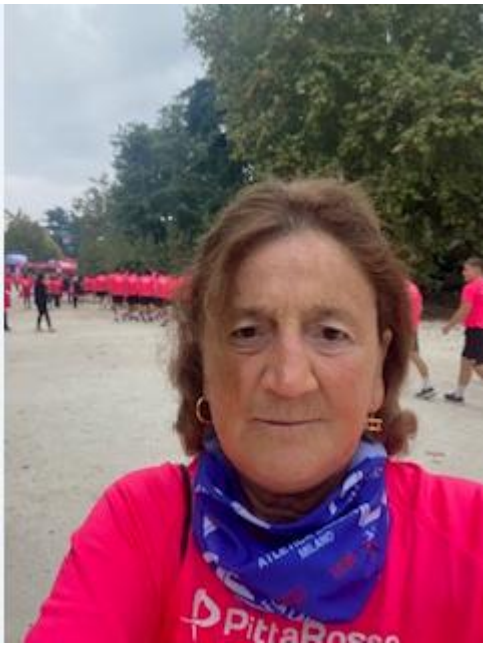


Orfani di Giuseppe, Roberto e Sergio hanno partecipato a Meda alla Urban Race mezza maratona, un altro passo di avvicinamento verso la maratona di Venezia.

P.Gen	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	P.Cat	P.Sex	Race time	Tempo reale
240°	82	PELLEGRINO ROBERTO IT • M • ATL. LAMBRO MILANO	1972	SM50	40° SM50	224°	01:49:40 +36:55	01:49:27
306°	317	REDAELLI SERGIO GIORDANO IT • M • ATL. LAMBRO MILANO	1975	SM50	50° SM50	276°	02:00:10 +47:25	01:59:57

Folta la partecipazione alla De Dre al Castell di Peschiera Borromeo dove hanno corso chi i 14 e chi i 20 km. Nelle foto di Susanna, credo, gli arrivi e poi la foto di gruppo con la “special guest” Cami Manca.

Ultima segnalazione è per Gloria Carboniello che ha partecipato alla PittaRosso al Parco Sempione.



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. Sabato 19 dicembre segnalo l’Allenamento di Natale di Affari & Sport

CERTIFICATI MEDICI IN SCADENZA
Queste le visite mediche per le quali FIDAL segnala la prossima scadenza o che sono già scadute:
17/11/26 Roberto Aniello
16/11/26 Marco Scianca
12/11/26 Silvia Capelli
22/10/26 Silvia Bassanetti
08/09/26 Maurizio Monici
02/06/26 Luca Bersaglia

Auguri a……
Marco Diletti (22), Roberto Aniello (23) e Sergio Redaelli (25).