



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

Quasi completa la squadra che il 25 e 26 maggio parteciperà alla 24 x 1 ora. Al momento restano da coprire le ore 12-13 e 13-14 del 25 maggio e dalle 6-7 di domenica 26.

Dal Miglio al duathlon, passando per la Stramilano!

Sabato a Pioltello, seconda prova del Club del Miglio 2024. Indovinate chi c'era? Facile rispondere! Decio e Giuseppe, ovviamente, che hanno corso nella stessa batteria. Di seguito il loro risultato, che è valso il terzo posto di categoria per Giuseppe, e poi qualche foto dal sito CdM e di Susanna, che ringraziamo.

Serie 5 - 1 Miglio U

Centro Sportivo Pioltello - 23 mar 2024 - 17:22

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	125	DE FILIPPI Pierpaolo	1984	SM40	MI307 C.B.A. CINISELLO BALSAMO ATL.	5:10.94
2	170	ROVEDATTI Giorgio	2007	AM	SO267 G.S. VALGEROLA CIAPPARELLI	5:33.20
3	9	BONSIGNORE Aldo	1972	SM50	CO056 G.S. BERNATESE	5:44.46
4	56	CREMONESI Giancarlo	1966	SM55	MI700 GRUPPO PODISTICO MELZO A.S.D.	5:46.18
5	24	GASPARETTO Decio	1979	SM45	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	5:51.86
6	94	BOSIO Davide	2006	JM	CR810 ASD NUOVA VIRTUS CREMA	5:53.15
7	97	CIALFI Alessandro	1954	SM70	MI271 LA MICHETTA	5:55.07
8	74	BASILE Massimiliano	1974	SM50	MI798 MILANO ATLETICA	5:57.72
9	128	DI SCIOSCIO Michele	1955	SM65	MI352 EUROATLETICA 2002	5:58.64
10	15	MANZINI Emilio	1966	SM55	PC385 ASD PLACENTIA	6:16.95
11	19	GUASTAMACCHIA Giuseppe	1958	SM65	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	6:18.01
12	121	CONTI Davide	1981	SM40	MI404 G.S. ZELOFORAMAGNO	6:25.34





Domenica mattina l'appuntamento era con la Stramilano Half Marathon con ben 14 partecipanti al via. Splendida giornata e meno male che la gara sia partita alle 8,30 così si è potuto gareggiare con un clima ideale. La Stramilano è stata l'occasione per rivedere e salutare Zsolt, un nostro ex socio ungherese, tornato in patria ed è stato un piacere averlo con noi nella foto di "parte del" Gruppo con Beata, la sua compagna. Essendo io di servizio al ristoro dopo l'arrivo, ho cercato di "intercettare" all'arrivo chi non era presente nella foto davanti alla fontana di p.za Castello, ma l'impresa mi è riuscita solo con Mauro Viel e Andrea Cambriani.





POS	PETt	COGNOME	NOME	TEAM	CAT	P CAT	TEMPO
177	247	VIEL	MAURO	ATL. LAMBRO MILANO	SM45	5	01:17:54
315	985	COLLIN	TOM JOSEPH M	ATL. LAMBRO MILANO	SM	135	01:22:03
524	936	CAVALLI	ANDREA	ATL. LAMBRO MILANO	SM55	12	01:26:39
853	2370	PROIETTI	ALBERTO	ATL. LAMBRO MILANO	SM55	32	01:32:14
1590	1717	CASSOLI	FEDERICO	ATL. LAMBRO MILANO	SM45	197	01:41:53
2389	2682	CAMBRIANI	ANDREA	ATL. LAMBRO MILANO	SM50	336	01:49:42
2404	3759	TURI	GAETANO	ATL. LAMBRO MILANO	SM45	305	01:49:50
2628	3741	PELLEGRINO	ROBERTO	ATL. LAMBRO MILANO	SM50	375	01:52:22
3202	2975	MONICI	MAURIZIO	ATL. LAMBRO MILANO	SM60	147	01:58:28
4025	4736	MANCA	ELENA CAMILLA	ATL. LAMBRO MILANO	SF55	57	02:09:59
4027	5323	BASSANETTI	SILVIA	ATL. LAMBRO MILANO	SF60	10	02:09:59
4553	6476	SCIANCA	MARCO	ATL. LAMBRO MILANO	SM65	58	02:26:04
4598	6085	COLOMBO	ALDO OTTAVIO	ATL. LAMBRO MILANO	SM65	60	02:28:16
4610	6634	SCIANCA	MAURO	ATL. LAMBRO MILANO	SM65	61	02:29:20



Questi i risultati del duathlon di Piacenza dove si sono divertiti e sfidati, Andrea Pasini e Roberto Aniello, autore del commento alla gara.

Pos	Bib	Name	S	#Cat	Team	#	Corsa	#	Bici	#	Corsa	Time
197	214	PASINI ANDREA	M	4/M5	ATLETICA LAMBRO	199	00:23:40.046	197	00:35:30.044	194	00:14:21.776	01:13:31.866
198	119	ANIELLO ROBERTO	M	5/M6	ATLETICA LAMBRO	200	00:24:10.547	200	00:35:44.293	190	00:13:42.775	01:13:37.615

Di solito la stagione dei triathlon inizia con i duathlon, visto che a marzo le nostre acque sono ancora troppo fredde. Uno dei duathlon più comodi per i milanesi è quello di Piacenza, che è anche ben organizzato. Non a caso, è il terzo anno consecutivo che partecipo, l'anno scorso c'era con me Andrea Cavalli, che stavolta però era impegnato nella Stramilano, quest'anno è venuto Andrea Pasini. Domenica scorsa la giornata era ideale per gareggiare, soleggiata e con la giusta temperatura, anche se nella frazione in bici il vento contrario si è fatto sentire. Comunque, ancora una volta ottima organizzazione e gustoso pasta party col piatto tipico piacentino, pisarei e fasò. Quanto all'aspetto agonistico, non ero nella migliore condizione perché il recupero dopo il forzato stop di tre mesi è particolarmente lento. Nel corso della gara, si è venuta a creare una simpatica competizione fra me e Andrea, lui è stato più veloce nella prima frazione di corsa, ma ha perso tempo in zona cambio, così in bici ci siamo ritrovati insieme; io però a un giro di boa ho perso la scia e sono rimasto indietro; nell'ultima frazione di corsa l'ho raggiunto e superato, ma lui non ha mollato e mi ha risorpasato nella volata finale. Insomma, ci siamo divertiti, spero che faremo presto altre gare, anche con gli altri soci.

Roberto



Concluso il primo corso di Nordic Walking (scritto da Cami Manca)

Era da parecchio che si parlava di provare il Nordic Walking e finalmente siamo riusciti a organizzare il corso che abbiamo terminato lunedì 25 marzo al parco Lambro con l'istruttore Alberto Saccani.

Eravamo consapevoli che non sarebbe stato come camminare, ma ora abbiamo la certezza che è una disciplina non scontata, che ci impone una determinata postura (non semplice) e che è altamente allenante.

Il 90% dei nostri muscoli hanno lavorato intensamente facendosi sentire sia in allenamento che il giorno seguente.

Non è nostra intenzione lasciare la corsa, ma sicuramente desideriamo affiancarla a questa nuova disciplina che arricchirà il nostro allenamento.

Oltre a faticare ci siamo anche divertite vedendoci un po' impacciate nella coordinazione che Alberto ci ha aiutato a correggere.

Siamo entusiaste e sono già partiti i primi "pensieri" ad allenamenti, gare, eventi...

Insomma...sentirete parlare ancora di noi, prossimamente.



Proposta gare

Per chi non sarà impegnato "nel ponte" del 1° maggio, segnalo a Lachiarella il 28 aprile, la Mezzamaratona dei 3 comuni che prevede anche una 10 km competitiva. Info su

www.mezzadeitrecomuni.it

Sempre a maggio, **ma il 10**, torna la **Stranotturna Cerchiatese**, una non competitiva di 7 km a Cerchiate.

Promo Sportlab

Sportlab è un'azienda attiva nella produzione di prodotti sportcare pensati per tutti gli sportivi, ma in particolare per runners e ciclisti quali creme preparatorie e defaticanti per muscoli, antisfregamento, bagnoschiuma e altro. Chi ha corso a novembre la mezza di Milano ha avuto modo di provare i loro prodotti perché erano presenti nel pacco gara. Grazie a Ludo Rambelli Sportlab ha attivato sul sito www.sportlabmilano.com un codice di sconto riservato ai soci AL del 20% applicabile sull'intero ordine senza limiti di utilizzo. Il codice è valido fino al 31/12/2024.

CERTIFICATI MEDICI IN SCADENZA

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

Sara Capucci e Rossana Ruozzo (16/3/24)

Auguri a.....

Luciano Chillemi (24)

