



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

Fine settimana all'insegna delle maratone da Milano a Parigi raccontate dai protagonisti anche sul nostro sito, ma spazio anche al miglio e ai 10 km.

### Maratona di Milano: la gara e il ristoro

La gara

In sei hanno corso la maratona domenica in una giornata particolarmente calda, per la stagione, che ha messo a dura prova tutti i partecipanti, ma non ha impedito a Tom, arrivato sotto le 3 ore, e Alberto di ottenere il loro personale sulla distanza. Complimenti ad Andrea che, seppur reduce dall'influenza, ha portato a casa la gara, non nel tempo sperato, ma con grande temperamento, lo stesso che hanno dimostrato Marino, che ha raggiunto l'obiettivo con la sua raccolta fondi, e Massimo, che ha vinto la battaglia con "il mal di schiena". Con loro anche Giulio Vivenzi, triatleta della 3AL, anche lui al traguardo, soddisfatto, rammaricato per come sono andati gli ultimi km, comunque, sue parole, esperienza positiva e divertente.

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
363	5353	<b>COLLIN TOM JOSEPH M</b> BEL, ATL. LAMBRO MILANO	135 SM	353	2:58:14 +51:03
1853	7736	<b>PROIETTI ALBERTO</b> ITA, ATL. LAMBRO MILANO	107 SM55	1737	3:36:12 +1:29:00
2539	5359	<b>CAVALLI ANDREA</b> ITA, ATL. LAMBRO MILANO	165 SM55	2338	3:49:17 +1:42:06
5379	5277	<b>MAGNANI MARINO</b> ITA, ATL. LAMBRO MILANO	826 SM50	4556	5:43:29 +3:36:17
5498	5404	<b>LONGONI MASSIMO</b> ITA, ATL. LAMBRO MILANO	241 SM60	4626	6:20:50 +4:13:38
P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
4808	5664	<b>VIVENZI GIULIO</b> ITA, RUNCARD	746 SM50	4135	4:46:23 +2:39:12

Da segnalare anche la presenza di Roberto Pellegrino e Mariano Biondelli come frazionisti nella relay Marathon e di Gloria Carboniello e Roberto Aniello come accompagnatori del nipote alla School marathon di sabato mattina.



Passerà alla storia la sosta al “nostro” ristoro di Marino che sotto gli occhi allibiti o divertiti ha tracannato un buon sorso di vino rosso per poi ripartire ricaricato verso il traguardo. La foto gli è valsa il premio di “We are AL” di domenica.



Il ristoro

Ecco la fantastica squadra che ha presidiato il ristoro del 32° km! Un grazie particolare a Benny e Jacopo per l'aiuto fornito.











### Maratona di Parigi

Ma perché nessuna componente della AL rosa era in gara a Milano? Perché Camilla e Vanessa hanno optato per andare in trasferta a Parigi dove hanno portato a termine, parole di Camilla, una bellissima e consigliata gara che ha regalato a Vanessa il suo nuovo personale.



 <b>Vanessa ORTOLANI</b> F   Età 51 Team	<div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px; text-align: center;">CORSA</div> <div style="text-align: center; font-size: 24px; font-weight: bold;">62311</div> <div style="text-align: center; font-weight: bold;">Vanessa</div>	Risultati finali <span style="float: right;">Ci sono problemi con questo risultato ?</span> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">   <b>04:09:18</b> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">Tempo effettivo <b>06:57:03</b></div> <div style="text-align: center;">Tempo reale <b>04:09:18</b></div> </div>
 <b>Elena Camilla MANCA</b> F   Età 56 Team	<div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px; text-align: center;">CORSA</div> <div style="text-align: center; font-size: 24px; font-weight: bold;">73240</div> <div style="text-align: center; font-weight: bold;">Elena Camilla</div>	Risultati finali <span style="float: right;">Ci sono problemi con questo risultato ?</span> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">   <b>04:52:36</b> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">Tempo effettivo <b>07:59:12</b></div> <div style="text-align: center;">Tempo reale <b>04:52:36</b></div> </div>

### Dove abbiamo corso

Sabato 3<sup>a</sup> prova del Club del Miglio a Voghera e. forse inutile specificarlo, ma doveroso, erano presenti Giuseppe e Decio che, questa volta, non hanno gareggiato nella stessa batteria. Ecco i loro risultati. Purtroppo, se non ho fatto male i conti, a Voghera niente podio di categoria per Giuseppe.

7	19	<a href="#">GUASTAMACCHIA Giuseppe</a>	1958	SM65	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	6:14.35
6	24	<a href="#">GASPARETTO Decio</a>	1979	SM45	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	5:47.91



L'ultima segnalazione è per la partecipazione di Mauro Viel a Bergamo alla Innovation Run e anche per lui PB sulla distanza!



P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
94	26	<b>VIEL MAURO</b> ITA, ATL. LAMBRO MILANO	9 SM45	90	00:35:28 +6:18

### 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](http://www.mezzadeitrecomuni.it)

Il 5 maggio al Parco di Monza 4^ DKRace gara di 10 km. Per info [www.dkrace.it](http://www.dkrace.it)

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

Il **25 maggio** sarà festa e sudore con la Strarogredo la, ormai classica, non competitiva di 5 km che si snodano per il quartiere di Santa Giulia con ritrovo ore 15,00 e partenza ore 17. Costo 7 euro, iscrizioni di gruppo.

**Giovedì 6 giugno** l'appuntamento sarà con un rinnovato Palio dell'Ortica che si correrà, per la prima volta, al Parco Lambro essendo il Saini indisponibile per lavori. Non prendete impegni, non possiamo mancare nel “nostro” parco. Partenza ore 20,15 iscrizioni, come al solito, di gruppo. Aderite, aderite.

### 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](http://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)

