



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

Molto a rilento, ma arrivano le adesioni alla 2^a prova del GP AL del prossimo 9 giugno al Parco Nord. Al momento, causa infortunio di Roberto Franciosi, serve coprire l'ora dalle 22-23 alla 24 x 1 ora. Qualcuno disponibile a dare il cambio a Roberto?

3AL sugli allori.....

Grazie a Roberto Aniello che, sostenuto dal tifo della famiglia Biondelli, ha conquistato il secondo posto al Triathlon sprint città di Asola. Bravo e grazie per la cronaca della gara che trovate qua sotto.

P.Gen	Bib	Athlete	P.Cat	O.Time	Swim	Bike	Run
178	144	ANIELLO ROBERTO ITA, ATLETICA LAMBRO	2 M6	1:24:08 +27:58	0:18:26	0:38:47	0:26:56

Una gara a sorpresa, il triathlon sprint di Asola, in primo luogo perché non pensavo di iscrivermi e l'ho fatto all'ultimo momento, dopo aver ricevuto una mail degli organizzatori che avvisava della chiusura delle iscrizioni; e poi perché il venerdì, guardando le mie connessioni sull'account Garmin, ho visto che Mariano Biondelli era proprio lì, dove abitano i suoi genitori, e quindi ci siamo accordati per la domenica.

Già l'anno scorso avevo fatto questa gara e l'avevo apprezzata per tanti aspetti, in particolare l'ottima organizzazione, il nuoto in vasca da 50 metri e i percorsi veloci nelle frazioni di bici e corsa. L'unico difetto è la distanza da Milano, ci vuole circa 1h20 per arrivare, ma poi c'è anche una base logistica molto piacevole, il centro sportivo Schiantarelli, dove gli accompagnatori possono tranquillamente aspettare in mezzo al verde.

Quest'anno, oltre a Gloria, ho avuto come supporter e fotografo Mariano, che insieme a moglie e figlie ha seguito la gara, con l'ulteriore benefit dell'ospitalità a casa dei genitori (che avevamo conosciuto alla mezza di Mantova nell'ottobre 2019) per caffè e dolci prima di rientrare a Milano. Il tempo è fortunatamente migliorato proprio la domenica, così si è gareggiato in condizioni ottimali. Dal punto di vista agonistico, tutto bene per me, avendo fatto praticamente gli stessi tempi di un anno fa, quando ero arrivato primo di categoria; questa volta secondo, ma il podio dipende dal livello dei partecipanti, ciò che conta è aver ritrovato una condizione fisica accettabile.

Prossimo appuntamento il 2 giugno al triathlon sprint DeeJay, gara valida per il campionato sociale.

Roberto



Dove abbiamo corso

Un po' a sorpresa ho trovato il risultato di Decio Gasparetto guardando la classifica della 10 km da Castello a Castello che si è disputata a Lerici (SP)

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
84	75	GASPARETTO DECIO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	8 SM45	73	0:44:53 +14:39

Il Gruppo Tapascioni, come lo ha definito Giuseppe, ha partecipato alla 41^a Camminata a Robbiano. Giuseppe ha fatto al 15 km mentre Maurizio, Roberto e Enio, in vista della partecipazione alla Monza Montevicchia, hanno prima fatto gli 8 km e poi i 20!



Proposta gare

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

Il 25 maggio sarà festa e sudore con la Strarogoredo 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.

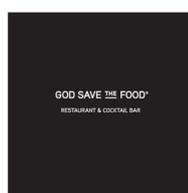
Giovedì 6 giugno l'appuntamento sarà con un rinnovato Palio dell'Ortica che si correrà, per la prima volta, al Parco Lambro essendo il Saini indisponibile per lavori. Non prendete impegni, non possiamo mancare nel "nostro" parco. Partenza ore 20,15 iscrizioni, come al solito, di gruppo. Aderite, aderite.

Venerdì 14 giugno segnale, per un'esperienza diversa un **5000 in pista a Cinisello Balsamo**, stadio Gaetano Scirea, seguiranno info più dettagliate.

Mi è stato segnalato, e lo propongo volentieri, il CIRCUITO E...STATE CORRENDO con 4 tappe: il 18/6 a Nerviano, il 21/6 a Senago, il 25/6 a Saronno e il 28/6 a Garbagnate. I percorsi variano fra i 5 e 6 km a tappa sia per la competitiva (partenza ore 20,30) e la non competitiva. Se ne volete sapere di più <https://estatecorrendo.blogspot.com/>

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, bagnoschiama 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:

Mauro Viel (23/5)

Enio Balestrieri (19/5)

Andrea Pasini (15/5)

Massimo Longoni (7/5)

Sara Capucci e Rossana Ruozzo (16/3)

Auguri a.....

Roberto Veza e Davide Bianchi (30) e Alessandro Paderi (3)