



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

Si è ricompsta la squadra per la 24 x 1 ora, ma manca ancora tanto tempo e speriamo che non ci siano altre sorprese. Come potrete leggere, AL in tutta Italia nello scorso fine settimana.

3AL a Jesolo

Maurizio Monici, dopo essere stato lontano dal triathlon per qualche anno, è rientrato scatenato e domenica ha partecipato a Jesolo all'Ironman 70.3



Athlete	Finish	Overall Rank	
Maurizio Monici	6:04:22	1.969	
71 DIV RANK	1726 GENDER RANK	1969 OVERALL RANK	
Finisher DESIGNATION			
GENERAL INFO			
BIB	DIVISION	COUNTRY	POINTS
974	M60-64		1684
RACE SUMMARY			Get Certificate
SWIM	00:41:03 >		
BIKE	3:11:14 >		
RUN	1:58:49 >		

Dove abbiamo corso

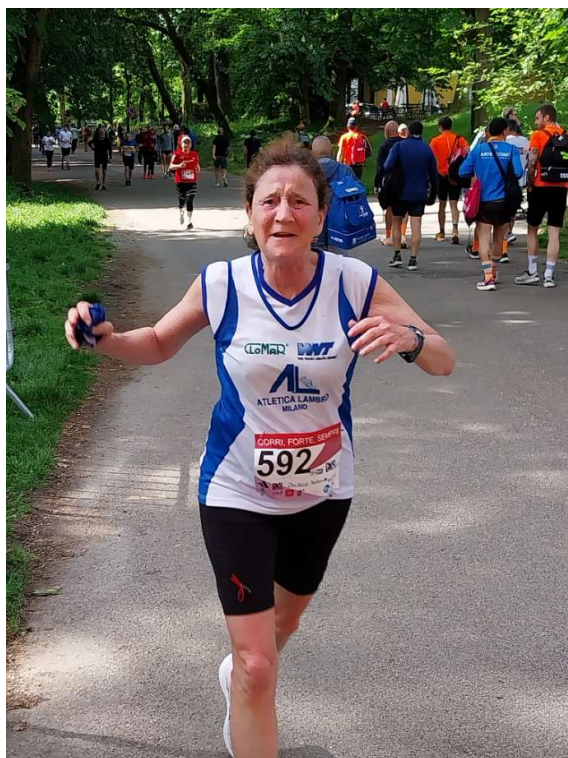
AL presente a Monza, Cinisello Balsamo, Piacenza, Lucca e Trieste: può bastare?

Iniziamo con la DKRace di Monza la 10 km che si è svolta nell'omonimo parco su un tracciato di 5 km da ripetere 2 volte e la soddisfazione di correre con Jeman Crippa. Nella foto di gruppo mancano Silvia Bassanetti e Gaetano Turi che hanno dovuto rinunciare alla gara, ma è presente Andrea Pistoni new entry dell'AL. Benvenuto!

pos	pett	atleta	anno	cat	società	ris.
251	482	Cavalli Andrea	1969	SM55	ATL. LAMBRO MILANO	00.40.40.4
400	227	Rambelli Ludovico	1980	SM40	ATL. LAMBRO MILANO	00.44.44.1
501	131	Pistoni Andrea	1978	SM45	ATL. LAMBRO MILANO	00.47.42.7
539	725	Ortolani Vanessa	1972	SF50	ATL. LAMBRO MILANO	00.48.57.0
624	591	Aniello Roberto	1956	SM65	ATL. LAMBRO MILANO	00.52.50.1
719	592	Carboniello Gloria	1957	SF65	ATL. LAMBRO MILANO	01.08.40.4







Alla 6 ore del Parco Nord erano presenti Tom Collin, Marino Magnani e Massimo Longoni, ma ho voluto evidenziare anche la presenza di Bruna, compagna di Tom, che ha portato a termine la sua prima maratona. Tom nel finale ha accusato dei crampi e allora ha rallentato e ne ha approfittato per accompagnare Bruna. Soddisfatti del loro risultato Marino e Massimo.

Pos.	Cognome Nome	Anno	Cat.	Team	Giri	Km	Tempo	km/h	min/km
39	COLLIN TOM JOSEPH M-64	1997	SM	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	39	61,486	06:00:00	10.25	05:51
123	MAGNANI MARINO-163	1973	SM50	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	29	46,722	06:00:00	7.79	07:42
137	LONGONI MASSIMO-129	1964	SM60	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	27	42,602	06:00:00	7.10	08:27
43	NUNCIO BENEVIDES BRUNA-155	1998	SF	RUN CARD	27	42,594	06:00:00	7.10	08:27

Nelle foto i nostri eroi prima della partenza e appena dopo la conclusione della loro impresa e poi alcune foto che li ritraggono negli ultimi giri.





Che Giuseppe e Roberto corressero a Piacenza la mezza maratona era risaputo, ma scaricando la classifica è comparso anche Giorgio Gambino, bentornato! Dopo le foto il commento di Giuseppe alla gara.

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
790	740	PELLEGRINO ROBERTO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	124 SM50	705	1:55:55 +54:23
808	890	MANGIONE GIUSEPPE ITA, ATL. LAMBRO MILANO	94 SM40	718	1:56:34 +55:03
1088	1167	GAMBINO GIORGIO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	130 SM55	928	2:09:53 +1:08:22



“Prima gara a Piacenza per me e Roberto, manifestazione che non ha grandi numeri di partecipazione, ma ha tanto da offrire.

Nel pacco gara c'era una bella bottiglia di Bonarda e pure il ristoro finale molto ricco.

La chiamano la mezza maratona del cuore, gli organizzatori per ricordarlo, hanno disegnato un bel cuore anche nel tracciare il percorso.

Molto bella la gara nei primi chilometri, percorsi nel centro storico, molto emozionante il km 6 dove si passa in mezzo a tutti i bambini delle scuole elementari che hanno fatto un tifo sfrenato.

Dal km 8 fino al km 13 si corre nelle campagne di Piacenza, ieri non tanto difficile perché era una giornata calda, ma con venticello a rinfrescare.

Dal km 13 fino al km 18 si torna nuovamente in città, nella parte un po' più noiosa per il contesto.

Belli gli ultimi km di gara, corsi nuovamente nel centro storico, con arrivo in Piazza dei Cavalli, ad aspettarti una nutrita folta a fare il tifo.”

AL presente anche a Lucca con Anna Fregonara che ha corso la 9^a Lucca Half Marathon

P.Gen Pett Atleta P.Cat P.Sex Tempo

1075	386	FREGONARA ANNA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	37 SF50	183	2:14:39 +1:10:18
------	-----	--	------------	-----	---------------------

Trieste Half Marathon

Completiamo il giro d'Italia “alle 21 km” con la partecipazione di Marco Simonelli alla Trieste Half Marathon. Anche Marco ha commentato la gara.

Pos	Pos.	Pett.	Atleta	Ses	Naz.	Anno	Cat.	Società	Tempo
401	353	2281	Simonelli, Marco	M	ITA	1975	SM45	Aletica Lambro	1h44:45



“Domenica ho corso la mezza maratona di Trieste. Il percorso va da Duino lungo la statale lungomare completamente chiusa al traffico fino all'arrivo bellissimo in p.zza Unità d'Italia in centro a Trieste. L'organizzazione prevedeva dei pullman dalla stazione ferroviaria di Trieste che portavano in zona partenza. Fino a qui tutto bene...La nota dolente è che sullo stesso pullman dovevamo lasciare le sacche incustodite che sarebbero poi state portate all'arrivo. Anche qui il ritiro era in completa autogestione, male segnalato e ovviamente senza alcun controllo. A parte questo dettaglio, non proprio secondario, il percorso è ondulato, ma con un bellissimo panorama (si corre sempre di fianco al mare) completamente chiuso al traffico e con ristori bene segnalati e ben organizzati. L'arrivo poi è davvero bello anche se in concomitanza arrivava anche la 10km non competitiva con conseguente affollamento assurdo di atleti sia al ristoro finale che al ritiro sacche.”

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 segnalato, 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, 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:

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.....

Mariano Biondelli (7), Gerry Massaro (8) e Paola Manca (11)