



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](mailto:info@atleticalambro.it) sito: [www.atleticalambro.it](http://www.atleticalambro.it)  
Codice IBAN: IT 39 P 01030 01600 000008463546

Dopo tanto agonismo, una settimana dedicata agli allenamenti e alle non competitive. Ricordo che raccolgo sempre le adesioni per la 10 km del Parco Nord del 9 giugno valida come 2<sup>a</sup> prova del GP AL

### **Dove abbiamo corso**

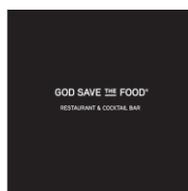
Quattro dei prossimi partecipanti alla Monza Montevicchia di domenica prossima, Ludo, Giuseppe, Enio e Maurizio si sono allenati partecipando a Monticello Brianza alla Greppi Run sulla distanza dei 20 km.



A Montemarcello Decio Gasparetto e Attilio Di Donato, un nostro ex solo per ragioni geografiche essendosi trasferito a La Spezia, si sono fatti, in compagnia di Susanna e Filippo, un bel 7 km rilassati fra il Magra e La Spezia



A Milano, Gloria Carboniello ha partecipato alla Strawoman, 10 km non competitiva



### **Proposta gare**

Il **25 maggio** sarà festa e sudore con la Strarogoredò 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, 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:

Andrea Pasini (15/5)

Sara Capucci e Rossana Ruozzo (16/3)

### **Auguri a.....**

Decio Gasparetto (13)