



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

Dopo una breve pausa, tornano le gare, e che gare questo fine settimana!
 Continuo a ricordare la 2^a prova del GP domenica 9 giugno al Parco Nord.

24x1 ora: ci siamo!

Dopo varie vicissitudini, cambio regolamento, infortuni, impegni last minute, questa la squadra che dalle 11 di sabato 25 scenderà sulla pista del XXV aprile. Come già scritto, sarà soprattutto l'occasione per trovarci e passare, soprattutto sabato sera, del tempo assieme sperando in un clima... clemente e tanta allegria.

ORA	ATLETA
11.00-12.00	Mauro Viel
12.00-13.00	Andrea Pistoni
13.00-14.00	Roberto Aniello
14.00-15.00	Luca Bersaglia
15.00-16.00	Nico Cremonesi
16.00-17.00	Gaetano Turi
17.00-18.00	Vanessa Ortolani
18.00-19.00	Carla Anghileri
19.00-20.00	Marco Simonelli
20.00-21.00	Gianfranco Petragallo
21.00-22.00	Massimo Donghi
22.00-23.00	Giuseppe Mangione
23.00-00.00	Antonello Lucia
00.00-01.00	Alberto Proietti
01.00-02.00	Ludovico Rambelli
02.00-03.00	Marino Magnani
03.00-04.00	Andrea Cavalli
04.00-05.00	Tom Collin
05.00-06.00	Camilla Manca
06.00-07.00	Giulio Vivenzi
07.00-08.00	Silvia Bassanetti
08.00-09.00	Nello Nolis
09.00-10.00	Decio Gasparetto
10.00-11.00	Roberto Pellegrino

Dove abbiamo corso

Sabato a Vignate si è corsa la 4^a prova del Club del Miglio e questi i risultati di Giuseppe, questa volta fuori dal podio, e Decio

Serie 5 - 1 Miglio U

Centro Sportivo Vignate - 18 mag 2024 - 17:10

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	126	<u>FILIPPINI Giuseppe</u>	1990	SM	MI700 GRUPPO PODISTICO MELZO A.S.D.	5:29.90
2	94	<u>BOSIO Davide</u>	2006	JM	CR810 ASD NUOVA VIRTUS CREMA	5:48.80
3	74	<u>BASILE Massimiliano</u>	1974	SM50	MI798 MILANO ATLETICA	5:50.51
4	131	<u>IAZZARELLI Matteo giova</u>	1967	SM55	MI265 ROAD RUNNERS CLUB MILANO	5:52.33
5	97	<u>CIALFI Alessandro</u>	1954	SM70	MI271 LA MICHETTA	5:54.28
6	120	<u>DI SCIOSCIO Michele</u>	1955	SM65	MI352 EUROATLETICA 2002	5:55.78
7	161	<u>TORRENTE Marco</u>	1959	SM65	MI404 G.S. ZELOFORAMAGNO	5:57.95
8	134	<u>LAZZARIN Roberto</u>	1971	SM50	MI588 ATL. GISA	5:59.33
9	124	<u>FERRARIO Luca</u>	1974	SM50	AL031 BIO CORRENDO AVIS	6:04.50
10	15	<u>MANZINI Emilio</u>	1966	SM55	PC385 ASD PLACENTIA	6:10.47
11	19	<u>GUASTAMACCHIA Giuseppe</u>	1958	SM65	MI296 ATL LAMBRO MILANO	6:17.58
12	101	<u>ANGELO Calogero</u>	1957	SM65	MI404 G.S. ZELOFORAMAGNO	6:34.10
13	93	<u>TRESOLDI Marco</u>	1977	SM45	MI265 ROAD RUNNERS CLUB MILANO	6:38.07
	83	<u>MAZZOLENI Paolo</u>	1966	SM55	BG974 CUS BERGAMO ASD	DNS
	113	<u>CARRETTA Carlo maria</u>	1961	SM60	MI265 ROAD RUNNERS CLUB MILANO	DNS

Serie 6 - 1 Miglio U

Centro Sportivo Vignate - 18 mag 2024 - 17:19

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	162	<u>VAZZANA Thomas</u>	2006	JM	MI588 ATL. GISA	5:32.18
2	132	<u>INVERNIZZI Fabio</u>	1978	SM45	MI895 ASD TAPASCIONE RUNNING TEAM	5:32.18
3	26	<u>LEONARDI Antonio</u>	1974	SM50	MI093 SEZ. ATL. ORATORIO CORNAREDO	5:39.55
4	142	<u>OLTOLINA Diego</u>	1970	SM50	MI074 ATL. U.S. NERVIANESE 1919	5:41.51
5	143	<u>PALMIERI Martino</u>	1955	SM65	MI352 EUROATLETICA 2002	5:43.78
6	68	<u>RUARO Cristiano</u>	1968	SM55	MI265 ROAD RUNNERS CLUB MILANO	5:46.01
7	157	<u>SERVIDA Diego</u>	1980	SM40	MI419 ATL. VIGNATE	5:46.76
8	50	<u>VENA Marcello</u>	1974	SM50	MI265 ROAD RUNNERS CLUB MILANO	5:48.00
9	56	<u>CREMONESI Giancarlo</u>	1966	SM55	MI700 GRUPPO PODISTICO MELZO A.S.D.	5:48.74
10	137	<u>MACRI' Francesco</u>	1954	SM70	PV599 ATL. PAVESE	5:49.60
11	301	<u>SACCHI Lorenzo</u>	1992	SM	PC088 POL. AMICIZIA CAORSO	5:52.41
12	24	<u>GASPARETTO Decio</u>	1979	SM45	MI296 ATL LAMBRO MILANO	6:01.44
13	73	<u>TERRANEO Claudio</u>	1973	SM50	MI308 ATHLETIC TEAM	6:10.03



Domenica mattina dalla Villa Reale di Monza è partita la Monza – Montevecchia con ben tre coppie “targate” AL. Prima di guardare i loro risultati, lasciatevi coinvolgere dal racconto di uno dei protagonisti Ludo Rambelli. Eccolo:

“Durante il cross per tutti, quando la temperatura scende sotto lo zero e il sangue fatica ad arrivare al cervello dopo lo sforzo fatto in gara, può capitare di prendere decisioni avventate.

La mia è stata quella di iscrivermi alla Mo.Mot. ma per fortuna alcune decisioni sconsiderate si trasformano in avventure indimenticabili!

La gara si ispira alla leggenda del Re Carlo di Triuggio che, scoperto dalla moglie Mariuccia di Lesmo mentre amoreggiava con un'amante in una stanza della Villa Reale di Monza, dovette darsi ad una fuga rocambolesca assieme al suo fidato vassallo Egidio, inseguito dai cani sguinzagliati dalla consorte fino al Santuario di Montevecchia!

Beh, domenica le coppie in fuga erano tre: Tom Collin e Alberto Proietti, Enio Balestrieri e Roby Pellegrino, Maurizio Rollo e il sottoscritto. Ad accompagnarci un'ammiraglia di lusso, Beppe Mangione con la sua bici da corsa, alle nostre spalle non avevamo cani feroci, ma altre 197 coppie pronte ad affrontare lo sfidante, ma bellissimo percorso che si sviluppa dal Parco di Monza a Montevecchia passando per l'alta valle del Lambro, con i suoi gelidi guadi, e le campagne fangose e impervie della Val Curone con un dislivello positivo di 700m.

L'organizzazione perfetta del Monza Marathon Team e dei tanti volontari, il clima favorevole e lo spirito di aggregazione che permea la manifestazione, hanno reso la giornata perfetta!

Senza soffermarsi troppo sui dettagli tecnici e tattici inerenti alla gara (spoiler: è tosta come dicono!) ciò che veramente rimane sono le emozioni che ognuno ha vissuto...

La gioia di Enio nel vedere i Cresimandi della Parrocchia di Rogoredo venirci incontro per darci un cinque, le risate con Maurizio quando, punito dalla "sfiga del santuario", (150 scalini da fare dopo la salita a Montevecchia) cadeva a terra vittima dei crampi come Re Carlo lo fu dei cani, la determinazione di Roby nella sfida con la natura che ha il potere di farti innamorare e restituirti l'entusiasmo e l'energia necessari per arrivare alla fine, la grinta gentile e sempre sorridente di Tom e Albi, l'immenso spirito di squadra di Beppe che si è fatto più di 50km in bici per supportarci, documentando l'impresa e che ha poi deciso di correre l'ultimo km in compagnia dei “cugini di campagna!”

Compagni dell'Atletica Lambro, pensateci bene l'anno prossimo e non abbiate dubbi: questa è una gara da vivere!

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
49	106	PROIETTI ALBERTO - COLLIN TOM JOSEPH M ITA, ATLETICA LAMBRO 007	39 M	49	3:12:17 +55:50
101	99	ROLLO MAURIZIO - RAMBELLI LUDOVICO ITA, ATLETICA LAMBRO	74 M	101	3:34:18 +1:17:50
128	100	PELLEGRINO ROBERTO - BALESTRERI ENIO ITA, CUGINI DI CAMPAGNA	89 M	128	3:45:12 +1:28:44



Federico Cassoli e Andrea Pistoni, al suo esordio con la maglia dell'AL, hanno corso la Mezza di Cernusco sul Naviglio

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
315	135	CASSOLI FEDERICO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	48 SM45	288	01:46:58 +42:28
387	628	PISTONI ANDREA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	57 SM45	345	01:50:44 +46:13



Proposta gare

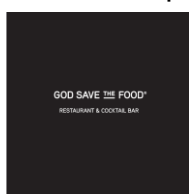
Giovedì 6 giugno l'appuntamento sarà con un rinnovato Palio dell'Ortica che si correrà, per la prima volta, al Parco Lambro essendo il Saini indisponibile per lavori. Non prendete impegni, non possiamo mancare nel "nostro" parco. Partenza ore 20,15 iscrizioni, come al solito, di gruppo. Aderite, aderite.

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,



antifregamento, 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:

Andrea Pasini (15/5)

Sara Capucci e Rossana Ruozzo (16/3)

Auguri a.....

Roberto Franciosi (21) Tom Collin (22), maurizio Rollo (24) e Enio Balestrieri (26)