



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 una breve pausa, tornano le gare, e che gare questo fine settimana!  
Continuo a ricordare la 2<sup>a</sup> 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 Vivenci        |
| 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<sup>a</sup> 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  | <b>PROIETTI ALBERTO - COLLIN TOM JOSEPH M</b><br>ITA, ATLETICA LAMBRO 007 | 39<br>M | 49    | 3:12:17<br>+55:50   |
| 101   | 99   | <b>ROLLO MAURIZIO - RAMBELLI LUDOVICO</b><br>ITA, ATLETICA LAMBRO         | 74<br>M | 101   | 3:34:18<br>+1:17:50 |
| 128   | 100  | <b>PELLEGRINO ROBERTO - BALESTRERI ENIO</b><br>ITA, CUGINI DI CAMPAGNA    | 89<br>M | 128   | 3:45:12<br>+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  | <b>CASSOLI FEDERICO</b><br>ITA, ATL. LAMBRO MILANO | 48<br>SM45 | 288   | 01:46:58<br>+42:28 |
| 387   | 628  | <b>PISTONI ANDREA</b><br>ITA, ATL. LAMBRO MILANO   | 57<br>SM45 | 345   | 01:50:44<br>+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](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.....**

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