



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

Il 25 e 26 maggio, organizzata da DKR al campo XXV Aprile si svolgerà una 24 x 1 ora a cui pensiamo di partecipare. Le frazioni di questa gara sono tutte di un'ora e c'è la possibilità di correrne anche più di una, ma non consecutivamente. Proviamo a fare una squadra per cui chi volesse già dare la sua disponibilità, considerando che la staffetta, rigorosamente non competitiva, inizia alle 11 di sabato e si conclude alle 11 di domenica, mandi una mail o wa indicando l'orario in cui vorrebbe correre.

Cross per Tutti: i risultati finali

Sono state pubblicate le classifiche finali del CxT 2024 che sono ricche di soddisfazioni per la nostra Società a partire dal 4° posto nella classifica a squadre e poi tanti podi di categoria! Un grazie a tutti quanti hanno contribuito, anche con una sola, ma preziosissima presenza, a questo importantissimo risultato!

CLASSIFICA MASTER M/F								
N°	TEAM	1^	2^	3^	4^	5^	6^	TOTALE
		PROVA CESANO M. 14/01/2024	PROVA CANEGRATE 21/01/2024	PROVA LISSONE 04/02/2024	PROVA PADERNO D. 11/02/2024	PROVA CINISELLO B. 18/02/2024	PROVA BRUGHERIO 03/03/2024	
1	MI352 - EUROATLETICA 2002	460	366	345	566	356	233	2326
2	BS562 - ATL. PARATICO	14	5	10	1034	6	6	1075
3	MI020 - ONDAVERDE ATHLETIC TEAM	268	215	91	242	80	172	1068
4	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	170	139	217	167	167	127	987
5	MI075 - ATLETICA CINISELLO	192	182	178	161	164	101	978

Nelle classifiche di categoria hanno vinto le rispettive (SF 60 e SM45) Silvia Bassanetti e Mauro Viel. Andrea Cavalli ottiene il secondo posto nella SM55 alle spalle dell'imbattibile Francesco Noviello. Ultimo gradino del podio per Claudia Carminati nella cat. SF40. APPLAUSI!!!

A Brugherio è calato il sipario sul CxT 24

Sul sito AL potete leggere il bel resoconto di Andrea Cavalli sull'ultima prova e a cui vi rimando. Qui i risultati ottenuti e le foto degli arrivi di tutti.

Come anticipato la settimana scorsa, nell'ultima prova hanno esordito Roberto Aniello e Mariano Biondelli, ma a loro si è aggiunto anche Nello Nolis che si è - ci ha, regalato il primo posto di categoria SM70.

La tappa di Brugherio ci ha anche riservato la piacevolissima sorpresa di rivedere Gianluca Zilioli venuto a fare il tifo e a sostenere la squadra come Massimo Longoni che, infortunato, non ha potuto partecipare, ma ha fatto sentire anche lui il suo sostegno ai compagni.



Prima prova:

POS	PETT	NOME	S	CAT	P CAT	SOCIETA'	TEMPO
5	105	CAVALLI ANDREA	M	SM55	3	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:23:47.920
12	381	PROIETTI ALBERTO	M	SM55	7	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:24:41.162
67	275	MAGNANI MARINO	M	SM50	24	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:30:33.857
69	362	PELLEGRINO ROBERTO	M	SM50	25	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:30:52.861
77	4860	ANIELLO ROBERTO	M	SM65	8	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:33:42.106





Seconda prova

POS	PETT	NOME	S	CAT	P CAT	SOCIETA'	TEMPO
18	498	VIEL MAURO	M	SM45	1	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:21:53.412
69	446	SIMONELLI MARCO	M	SM45	16	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:27:21.135
71	386	RAMBELLI LUDOVICO	M	SM40	14	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:27:36.874
76	2640	LUCIA ANTONELLO	M	SM40	16	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:28:49.127
82	4861	BIONDELLI MARIANO	M	SM45	21	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:29:54.108
83	487	TURI GAETANO	M	SM45	22	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:30:16.352





Terza prova

POS	PETT	NOME	S	CAT	P CAT	SOCIETA'	TEMPO
21	4875	NOLIS NELLO	M	SM70	1	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:17:36.410
56	3407	ORTOLANI VANESSA	F	SF50	3	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:20:23.154
74	94	CARMINATI CLAUDIA	F	SF40	4	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	00:21:26.150



Dove abbiamo corso

Hanno partecipato alla 49^a RomaOstia Half Marathon Cami Manca e Andrea Liistro
Dopo il loro risultato e la foto con le meritate medaglie, il bel racconto di Andrea.

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
4888	5031	MANCA ELENA CAMILLA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	91 SF55	794	02:04:00 +1:02:50
5954	6900	LIISTRO ANDREA LUIGI ITA, ATL. LAMBRO MILANO	341 SM60	4791	02:24:56 +1:23:47





A distanza di 5 mesi dall'ultima fatica vera a Chicago, con letteralmente tre corsette da 5/6 km sulle gambe, tra cui il divertente Cross di Lissone, mi sono avventurato con Camilla in questa classica molto conosciuta. In effetti al momento dell'iscrizione, avvenuta alcuni mesi fa, pensavo che sarei riuscito a dare continuità all'allenamento, ma così non è stato.

Per cui ancora una volta, dopo avere sperato nella nuvoletta di Fantozzi, che giustificasse il fatto di non partire per evitare di raffreddarmi (!), mi sono rassegnato a questa nuova sofferenza.

La corsa, alla 49° edizione, è piuttosto popolare; infatti, gli iscritti erano più di 8000, il che non è male per una "mezza".

Tra i partenti diversi ragazzi dal Kenya (ha vinto un 19enne keniano) e dall'Etiopia, molti dei quali alloggiavano nel nostro albergo, peraltro molto comodo per questa gara a solo 300 mt dalla partenza.

Il Via è in zona EUR, il villaggio legato all'evento non è molto ricco di stand, come ci si potrebbe aspettare. C'è il "muro" che riporta i nomi degli iscritti e questa è sempre una trovata divertente. Il logo della corsa "all roads lead to Rome - Except One" è simpatico, purtroppo stampato sulla maglietta rosa non mi dona molto.

La mattina della gara la mia danza della pioggia quasi quasi fa il "colpaccio": nuvolone nere si stavano addensando sopra di noi e c'erano delle fortissime folate di vento.

Ma alla fine ha prevalso il bel tempo e quindi son dovuto partire anch'io con la terza "onda", Camilla mi ha preceduto nella seconda, terminando in poco più di 2h e 4'.

Questa gara è definita un percorso veloce, ma in realtà pur avendo il vantaggio di essere molto rettilinea, è caratterizzata da diverse ondulazioni che non sono proprio leggerissime da affrontare ed alla lunga pesano sulla prestazione, tempo del vincitore di oltre 1h e 2 min

Partenza in discesa e, passati i primi 5 km circa, correndo sui grandi viali dell'EUR, si esce dalla città e si affronta appunto questo lunghissimo rettilineo che porta a Ostia.

Per chi si trova è nelle retrovie è abbastanza frustrante vedere il lunghissimo serpentone colorato che abbraccia lentamente queste colline, si spera sempre di poter scorgere il mare già da lontano e trovare un ulteriore stimolo nell'avvicinarsi; invece, la spiaggia rimane occultata praticamente fino all'arrivo.

Si alternavano grandi sudate, appena il sole usciva, a momenti in cui si gelava per le folate di vento, appena tornavano le nuvole nere che lo coprivano.

Sono soddisfatto della prestazione (2h e 25') anche se con un po' di rammarico ho visto allontanarsi, dal sedicesimo chilometro in poi, i palloncini gialli dei pacer che mi avrebbero condotto all'arrivo in due ore e 15.

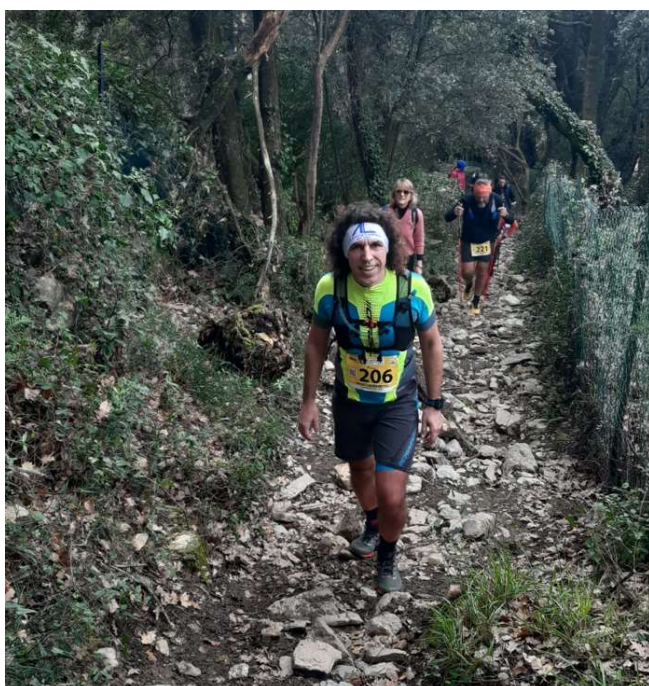
Sarebbe stato davvero bellissimo terminare la corsa in quel tempo, praticamente senza allenamento.

Al termine la consegna del pacco contenente frutta, acqua, enervit ed altri piccoli omaggi e naturalmente la medaglietta ricordo.

Trovo che sia una gara cui partecipare almeno una volta, anche perché, prendendosi almeno un giorno in più di vacanza, si può visitare Roma che pur essendo una città caotica e non proprio pulitissima (pensavo peggio) offre una enorme quantità di luoghi da visitare, di locali da vedere e dipiatti da assaggiare!

A Lerici, invece, Decio Gasparetto ha partecipato al Caprione Epic Trail sulla distanza di 18 km mentre Susanna e Filippo si sono cimentati in quello non competitivo di 12 km.

P.Gen	Bib	Athlete	P.Cat	P.Sex	O.Time
70	206	GASPARETTO DECIO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	63 M	63	2:34:37 +51:52



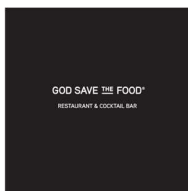
Proposta gare

Per chi non sarà impegnato “nel ponte” del 1° maggio, segnalo a Lachiarella il 28 aprile, la Mezzamaratona dei 3 comuni che prevede anche una 10 km competitiva. Info su www.mezzadeitrecomuni.it

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. Alcuni campioni saranno disponibili domenica a Lissone.

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:

Davide Del Bel Belluz (13/3/24)

Giorgio Gambino (21/2/24)

Auguri a.....

Antonello Lucia (6) e Gerry Massaro (8)