



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

La ricorderemo a lungo la scorsa domenica perchè i risultati degli AL sono arrivati a tutte le ore e da ogni dove, come potete leggere più sotto, e domenica ultima chiamata per il CxT. Non mancate!

Cross X Tutti 2025: a Brugherio si tirano le somme!

Domenica Brugherio ultima prova del CxT 2025 dove difenderemo il 2° posto nella classifica a squadre, mentre nelle classifiche individuali, Andra cavalli il 1° posto e Vanessa Ortolani il 3° di categoria che condivide con un'altra atleta che però deve scartare un risultato. Per non dimenticare, questa la classifica a squadre.

CLASSIFICA MASTER M/F								
N°	TEAM	1^ PROVA CANEGRATE 19/01/2025	2^ PROVA CESANO 26/01/2025	3^ PROVA CINISELLO 02/02/2025	4^ PROVA LISSONE 16/02/2025	5^ PROVA PADERNO 23/02/2025	6^ PROVA BRUGHERIO 09/03/2025	TOTALE
1	MI352 - EUROATLETICA 2002	572	408	497	320	632	0	2429
2	MI296 - ATL. LAMBRO MILANO	193	175	252	227	156	0	1003
3	MI102 - P.B.M. BOVISIO MASCIAGO	121	102	100	250	242	0	815
4	MI075 - ATLETICA CINISELLO	192	120	164	152	96	0	724
5	MI994 - POLISPORTIVA MOVING S.S.D. ARL	153	90	102	153	66	0	564

Dove abbiamo corso

Potremmo dire che abbiamo corso ovunque! Da Tokio, a Roma, da Bologna a Gravellona Toce, passando per Tortona e finendo a Lerici. Che domenica bestiale, direbbe Concato!

Iniziamo dalla maratona di Tokio dove a far compagnia a Vanessa Ortolani, c'erano le Manca sisters con Andrea Liistro a far da supporter. Bravissime tutte!

Name/ Team	Bib	Event	Ranking by Event	Overall ranking	Net Time	Gross Time
Ortolani Vanessa	15425	Women's Marathon	3899	3899	4:25:53	4:40:39
MANCA CAMILLA ELENA	39366	Women's Marathon	5392	5392	4:53:22	5:08:08
Manca Paola	18735	Women's Marathon	9115	9115	6:16:36	6:40:37



Sembrava dovessero essere di più a correre la maratona di Bologna, ma alla fine il solo a partecipare è stato Tom Collin che ha realizzato una fantastica prestazione chiudendo 48° assoluto. Con lui, ma sulla distanza dei 30 km Marino Magnani.



P.Gen	Pett	Atleta	Sesso	P.Cat	P.Sex	Tempo	Tempo reale
48	217	COLLIN TOM JOSEPH M BEL, ATL. LAMBRO MILANO	M	17 SM	47	02:54:32 +32:36	02:54:23



Bologna 30 km dei Portici

P.Gen	Pett	Atleta	Sesso	P.Cat	P.Sex	Tempo	Tempo reale
1007	4380	MAGNANI MARINO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	266 SM45- 54	756	03:15:41 +1:30:52	03:12:34



Alla 50^a Roma Ostia, una coppia inossidabile, Roberto Aniello e Gloria Carboniello. Non aggiungo altro, lascio tutto al racconto di Roberto

P.Gen	Pett	Atleta	Sesso	P.Cat	P.Sex	Tempo
5102	5734	ANIELLO ROBERTO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	127 SM65	4267	02:04:32 +1:05:44
7044	8407	CARBONIELLO GLORIA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	F	36 SF65	1534	03:04:45 +2:05:56

“Pur essendo vissuto a Roma i primi 26 anni della mia vita e avendo ancora casa lì, non avevo mai fatto la Roma Ostia, la mezza maratona più partecipata d’Italia. Mi sono deciso quest’anno, ed è coinciso con la cinquantesima edizione della gara. L’organizzazione è in generale molto buona, con qualche punto debole: ottima la partenza in tre ondate, stabilite sulla base dei tempi rigorosamente controllati all’atto dell’iscrizione; l’area di partenza è molto spaziosa e il percorso totalmente chiuso al traffico. Il trasporto delle borse all’arrivo è organizzato benissimo, ma il termine per la consegna - 7.45 - è troppo in anticipo rispetto alle partenze, che vanno dalle 9

alle 9.30. Il ristoro finale era un po' carente, un sacchetto con poche cose e senza la mela e la banana previste. Altro elemento negativo, la mancanza della medaglia finale, ma è stato assicurato, con molte scuse degli organizzatori, che sarà consegnata a tutti.

Il percorso non è facile come pensavo, ci sono molte discese, ma quasi altrettante salite e il Garmin indica oltre 100 metri di ascesa.

La mia gara è stata condizionata sia da una contrattura alla coscia sinistra rimediata due giorni prima nell'ultimo allenamento, sia dalla gamba destra più gonfia del solito a causa del linfedema. Gloria purtroppo non riesce quasi più a correre per i suoi problemi neurologici, per fortuna c'erano anche i fitwalkers e quindi qualcuno è arrivato dopo di lei. Ma, nonostante tutto, siamo entrambi determinati ad insistere..."



Alla Mezza Due Laghi di Gravellona Toce, presente Silvia Bassanetti che raramente manca alle gare sul lago Maggiore e di Mergozzo.

P.Gen	Pett	Atleta	Sesso	P.Cat	P.Sex	Tempo	Tempo reale
333	1103	BASSANETTI SILVIA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	F	5 SF60	54	1:58:21 +48:13	1:57:57

Giorgio Gambino invece era presente a Tortona per correre la Derthona Half Marathon

POS	PETT	NAZ	ATLETA	DIPL.	SEX	ANNO	CAT	SOCIETÀ	RIS.	CAT
278 P.B.	141		GAMBINO GIORGIO			1967	SM55 [SM55]	FIDAL ATL. LAMBRO MILANO	02.04.19	34

Decio Gasparetto, ha corso i 18 km del Caprione Epic Trail a Lerici e, soddisfazione, è stato "medagliato" da Filippo.

P.Gen	Pett	Atleta	Sesso	P.Cat	P.Sex	Tempo	Tempo reale
60	378	GASPARETTO DECIO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	M	52 M	52	2:29:47 +48:07	2:29:47



Maratona di Milano - aggiornamenti

Il prossimo 6 aprile l'appuntamento con la maratona che ci vedrà impegnati su più fronti: volontari, maratoneti e staffettisti. Ma andiamo con ordine.

SERVIZIO La squadra per il ristoro aggiuntivo del 32° km è al completo. Grazie a quanti hanno dato la loro disponibilità

MARATONETI Confermati i 5 pettorali "gratuiti" che saranno assegnati a chi vorrà correre la maratona al prezzo di 30 euro che saranno destinati alla raccolta fondi che ha lanciato, come tutti gli anni, Marino Magnani. Se ci fossero più di 5 adesioni, le altre iscrizioni costano 56 euro fino al 2 aprile

STAFFETTISTI E' stata aperta una raccolta fondi: Staffetta Atletica Lambro per I-Marziani. Questo il link per donare: www.retedeldono.it/iniziativa/marinomagnani/staffetta-al-con-marinz-i-marziani.

GP 2025

Ecco le gare del GP AL 2025 decise dal Direttivo:

- **16/2** la prima prova – **FATTA!**
- **13/4** la gara di 10 km sarà la Innovation Run in quel di Bergamo. Sono aperte le iscrizioni, che facciamo di Gruppo entro il 31 marzo al costo di 18 euro (di cui 15 a carico del socio e 3 come contributo Società). Dal primo aprile il costo passa a 23 euro e l'iscrizione diventa individuale
- **19/10** per la mezza maratona si torna a Cremona

La gara del GP Trail sarà il 28/9 a Saltrio (Va) per la Orsa – Pravello trail: da decidere la distanza o la 10 o la 16 km.

DKR del 4 maggio

Per la 10 km organizzata da DKR all'interno del Parco di Monza, facciamo iscrizioni di gruppo al costo di 16 euro fino al 31 marzo. Se arriviamo a 10 partecipanti, una iscrizione è gratuita. Chi fosse interessato lo comunichi entro il 28 marzo. Poi ognuno fa per sé. Ah, è possibile fare iscrizione di gruppo anche per la non competitiva!

Safeguarding

Ai sensi dall'art. 33 del D. Lgs. n. 36/2021 la Responsabile contro abusi, violenze e discriminazioni, avendone i requisiti, è Rosanna Massari per il biennio 2025-2026. Sul nostro sito, a questo link, tutte le info in materia <https://www.atleticalambro.it/safeguarding/>

Tempo di cross

Queste le date delle tappe, occhio che rispetto a quelle comunicate in precedenza, la data dell'ultima prova è cambiata:

09/3/25 Brugherio

Per chi non avesse dato la propria adesione e volesse partecipare all'ultima prova, ricordo che l'iscrizione deve essere sempre fatta dalla Società, il costo è di 7 euro e si pagano al ritiro del pettorale.

CERTIFICATI MEDICI IN SCADENZA

Queste le visite mediche per le quali FIDAL segnala la prossima scadenza o che sono già scadute:

09/03/25 Giorgio Gambino

03/03/25 Gloria Carboniello

27/02/25 Alberto Proietti

27/02/25 Silvia Capelli

25/01/25 Aldo Colombo

04/12/24 Nello Nolis

Auguri a.....

Antonello Lucia (6) e Gerry Massaro (8)

