



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

Tutta l'attenzione, domenica, si è concentrata sulla mezza maratona e sulla 10k della Milano21. Della gara, oltre a quanto scritto qua, potrete leggere le impressioni dei protagonisti prossimamente sul nostro sito.

Dove abbiamo gareggiato

La Milano21 ha fatto il pieno con 12 partecipanti alla mezza e 6 alla 10km dove si sono rivisti Davide Del Bel Belluz, Aldo Colombo e Federico Cassoli, rispettivamente sulla 10 e 21km, dopo una lunga assenza. Nella foto di gruppo pre-partenza ben 11 dei protagonisti della mattinata di domenica.

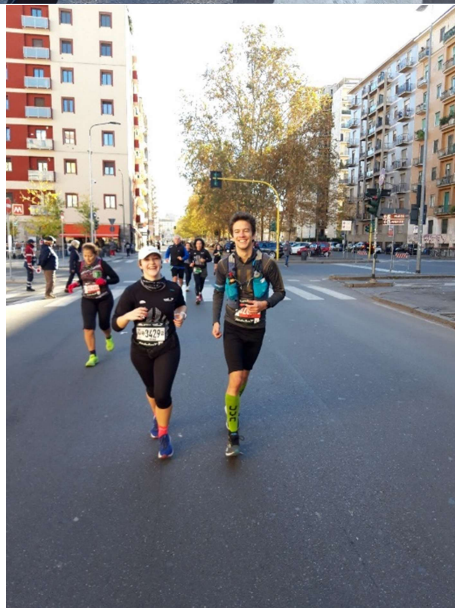
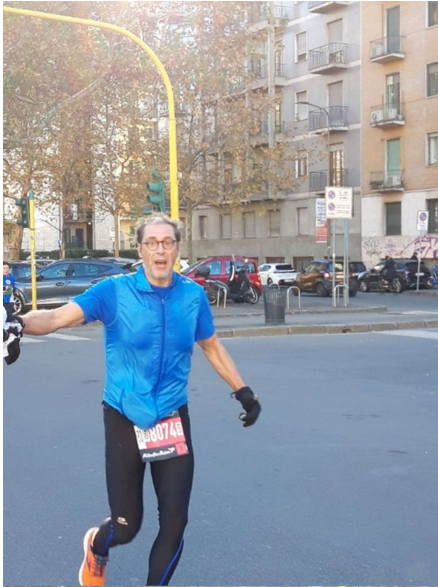


Ecco i risultati della mezza con, per quanto ne so io, Mauro Viel e Andrea Cavalli che hanno ottenuto il loro nuovo personale sulla distanza. Bravi! Non sorprenda il risultato cronometrico di Tom Collin che ha accompagnato la sua ragazza (vedi foto sotto) alla sua prima mezza maratona.

POS	PET	COGNOME	NOME	TEAM	CAT	P CAT	TEMPO
62	162	VIEL	MAURO	ATL. LAMBRO MILANO	SM40	10	01:18:40
194	4880	CAVALLI	ANDREA	ATL. LAMBRO MILANO	SM50	17	01:24:27
525	4980	PROIETTI	ALBERTO	ATL. LAMBRO MILANO	SM55	17	01:31:49
922	1242	CASSOLI	FEDERICO	ATL. LAMBRO MILANO	SM45	164	01:38:02
1117	1261	RAMBELLI	LUDOVICO	ATL. LAMBRO MILANO	SM40	190	01:40:57
1440	4405	TURI	GAETANO	ATL. LAMBRO MILANO	SM45	251	01:45:53
1667	1738	CAMBRIANI	ANDREA	ATL. LAMBRO MILANO	SM50	261	01:48:47
2425	8074	GAMBINO	GIORGIO	ATL. LAMBRO MILANO	SM55	243	02:04:27
486	2796	MANCA	ELENA CAMILLA	ATL. LAMBRO MILANO	SF55	27	02:05:37
2478	8222	MAGNANI	MARINO	ATL. LAMBRO MILANO	SM50	435	02:07:01
2666	2709	COLOMBO	ALDO OTTAVIO	ATL. LAMBRO MILANO	SM60	106	02:19:23
2700	2674	COLLIN	TOM JOSEPH M	ATL. LAMBRO MILANO	SM	490	02:26:26

Di seguito le foto che ho scattato al passaggio in S. Agostino e mi scuso per non essere riuscito a immortalare tutti.





Queste invece le foto fatte da Carla, un'amica runner che partecipa agli allenamenti di Gruppo al martedì



Ecco i risultati della 10 km

POS	PET	COGNOME	NOME	TEAM	CAT	TEMPO
469	5735	ORTOLANI	VANESSA	ATL. LAMBRO MILANO	SF50	00:51:29
511	8541	PELLEGRINO	ROBERTO	ATL. LAMBRO MILANO	SM50	00:52:43
517	5404	BASSANETTI	SILVIA	ATL. LAMBRO MILANO	SF55	00:52:54
715	5418	DEL BEL BELLUZ	DAVIDE	ATL. LAMBRO MILANO	SM35	01:05:39
717	5461	SCIANCA	MARCO	ATL. LAMBRO MILANO	SM60	01:06:05
720	5503	SCIANCA	MAURO	ATL. LAMBRO MILANO	SM65	01:06:29

Della 10 km abbiamo solo questa foto di Roberto Pellegrino scattata dalla figlia di Giuseppe Mangione, Benny, che ringraziamo.



Tempo di Cross

Inizia domenica prossima con la prima prova a Torre de Roveri il **42° Trofeo Monga** di Cross.

Le altre gare saranno:

17/12 Treviglio (Bg)

14/1/24 Casalzuigno (Va)

21/1/24 Bolgare (Bg)

28/1/24 Pioltello (Mi)

Per partecipare alle prove del Monga bisogna che l'iscrizione avvenga, entro il venerdì sera antecedente la gara, sul sito FIDAL da parte della Società. C'è la possibilità anche di iscriversi la mattina della gara. Il pagamento, 10 euro a prova, deve essere fatto in loco

Il 6 gennaio invece l'appuntamento è con il **Campaccio**, mentre il **Cross per Tutti** prenderà il via il 14 gennaio con la gara di Cesano Maderno e queste le altre date:

21/1/24 Canegrate

4/2/24 Lissone

11/2/24 Paderno Dugnano

18/2/24 Cinisello Balsamo

3/3/24 Brugherio

Le iscrizioni alle tappe del CxT devono essere fatte entro il martedì sera sul sito FIDAL dalla Società. Come gli scorsi anni, fatta la prima iscrizione si ottiene pettorale e chip e per le gare successive non è necessario l'iscrizione sul sito FIDAL, ma basta presentarsi la mattina della gara. In questo circuito non saranno accettate iscrizioni la mattina della gara e il costo, per gara, è di 5 euro.

CERTIFICATI MEDICI IN SCADENZA

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

Luciano Chillemi (15/12)

Roberto Franciosi (13/12)

Gianfranco Petragallo (4/12/23)

Andrea Cavalli (30/11/23)

Nello Nolis (21/10/23)

Edoardo Ponte (22/09/23)

Auguri a.....

Alessandro Oldani e Aldo Colombo (27), Andrea Pasini (28)