



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

Cala il sipario sulla stagione agonistica 2023 con la proclamazione dei Campioni Sociali ecco il resoconto della premiazione.

W i Campioni Sociali!

La festa – ecco le immagini della festa di domenica sera al Mamma Farina (grazie Mauro Viel per l'ospitalità) a cui abbiamo partecipato in 30 fra soci, mogli e figli. Graditissima sorpresa la visita di Paola Manca a fine cena.





I Campioni Sociali – ecco le foto dei nostri Campioni Sociali 2023. Iniziamo con i CS del podismo, Claudia Carminati e Andrea Cavalli. A investire Claudia, che per la prima volta riceve il trofeo AL è stata Valentina Galbuseri, campionessa uscente. Andrea invece succede a sé stesso e allora l'arduo compito della consegna del trofeo è toccato a me.



A consegnare il trofeo trail a Silvia Bassanetti è stata Cami Manca, mentre Tom Collin l'ha ricevuto da Marco Simonelli. Anche per Silvia e Tom è la prima volta che iscrivono il loro nome nell'Albo d'Oro dei GP.



Davide Ghidoni ha invece passato il testimone di CS della 3AL a Daniele De Gaspari



Ed eccoli tutti assieme sfoggiare le felpe celebrative



I Campioni di Categoria – come da tradizione le premiazioni hanno anche riguardato i vincitori (in rosso) delle categorie FIDAL, ma anche chi ha accumulato punti nella classifica del GP

CLASSIFICA CATEGORIA GP

COGNOME	NOME	S	CAT
GALBUSERI	VALENTINA	F	SF40
BASSANETTI	SILVIA	F	SF55
MANCA	CAMILLA	F	SF55
CARBONIELLO	GLORIA	F	SF65
COLLIN	TOM JOSEPH M	M	SM
GASPARETTO	DECIO	M	SM40
RAMBELLI	LUDOVICO	M	SM40
VIEL	MAURO	M	SM40
SIMONELLI	MARCO	M	SM45
TURI	GAETANO	M	SM45
MAGNANI	MARINO	M	SM50
PROIETTI	ALBERTO	M	SM55
PETRAGALLO	GIANFRANCO	M	SM55
LONGONI	MASSIMO	M	SM55
FRANCIOSI	ROBERTO	M	SM60
ANIELLO	ROBERTO	M	SM65
GRILLO	GIUSEPPE	M	SM65





Il 10 gennaio appuntamento con il nordic walking

Per dare un'ulteriore offerta sportiva a tutti gli atleti AL, ma non solo, abbiamo organizzato per il 10 gennaio alle ore 19,30, nel nostro mitico Parco Lambro, una lezione di prova di Nordic Walking, la camminata nordica con i bastoncini. A guidare la prova sarà Alberto Sacconi, istruttore di NW, che ci fornirà nozioni teoriche e pratiche di questa disciplina. Il NW è un lavoro fisico completo, poco impattante sulle articolazioni e adatto a tutti da fare all'aperto e Marco Simonelli, che ha organizzato il tutto, lo consiglia come esperienza. Per la serata di prova, sarà Alberto a portare i bastoncini.

Per poter organizzare al meglio la serata di prova e valutare se esistono le condizioni per poi organizzare un corso base, vi chiediamo di segnalare il vostro interesse o quello di amici che vogliono partecipare alla prova.

Se ne volete sapere di più sul NW www.milnonordwalk.it Vi aspettiamo!!!

Tempo di Cross

Domenica l'appuntamento è a Treviglio con la seconda tappa del Monga con un numero più consistente di partecipanti AL

Le ulteriori gare del Monga saranno:

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 necessaria 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)

Edoardo Ponte (22/09/23)

Auguri a.....

Silvia Bassanetti (15)