



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

Ecco gli ultimi risultati prima della pausa festiva.

Sito AL

Come abbiamo avuto già modo di scrivere, è online il nuovo sito che piano piano si sta popolando, ma soprattutto è diventato il "luogo" dove si possono trovare i resoconti delle gare della domenica (almeno di alcune). Vi invito a leggere il commento di Andrea Cavalli e le foto della seconda prova del Monga che si è corsa domenica a Treviglio e per comodità qua trovate il link, mentre per i risultati vi rimando alla sezione cross, sotto.

<https://www.atleticalambro.it/e-gia-tempo-di-cross/>

A breve saranno pubblicate anche tutte le foto della cena sociale e delle premiazioni.

Dove abbiamo corso

Sabato pomeriggio si è corso il 3° Milano Cross Challenge by Eset sulla distanza di 5 km. Presente Mauro Viel che ha conquistato un ottimo secondo posto di categoria.

HOME	Reports	Ris. x Gara	Ris. x Team		
Serie Unica		CORSA CAMPESTRE - 16 Dicembre 2023 Ora Inizio: 14:36			
Clas. Pett.	Atleta	Anno Cat.	Società	Prestazione	Punti
76	73 VIEL Mauro	1979 SM40	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	17:20	

Del Monga se e parla in altra sezione per cui l'ultima segnalazione riguarda la partecipazione di Roberto pellegrino e Giuseppe Mangione alla Babbo Natale di corsa che si è svolta a Rovellasca (Co).



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

In quattro hanno onorato la seconda prova del Monga corsa a Treviglio. Ecco i loro risultati

HOME	Reports	Ris. x Gara	Ris. x Team		
ATL. LAMBRO MILANO - RISULTATI					
18/12 - 13:17					
Cross Km 4 DONNE					
SERIE - RISULTATI					
Serie Unica					
CORSA CAMPESTRE - 17 Dicembre 2023 Ora Inizio: 09:30					
Clas. Pett.	Atleta	Anno Cat.	Società	Prestazione	Punti
35	326 CARMINATI Claudia	1982 SF40	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	25:03	
Cross Km 4 AM/OVER SM60					
SERIE - RISULTATI					
Serie Unica					
CORSA CAMPESTRE - 17 Dicembre 2023 Ora Inizio: 10:03					
Clas. Pett.	Atleta	Anno Cat.	Società	Prestazione	Punti
14	328 GUASTAMACCHIA Giuseppe	1958 SM65	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	21:19	
Cross Km 6 UOMINI					
SERIE - RISULTATI					
Serie Unica					
CORSA CAMPESTRE - 17 Dicembre 2023 Ora Inizio: 10:35					
Clas. Pett.	Atleta	Anno Cat.	Società	Prestazione	Punti
47	327 CAVALLI Andrea	1969 SM50	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	27:46	
106	329 MAGNANI Marino	1973 SM50	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	36:42	

La prossima gara del Monga sarà il 14/1/24 Casalzuigno (Va), ma che sarà concomitante con la prima prova del Cross per Tutti.

Le ultime due prove saranno:

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:

Michele De Chiara (12/1/24)

Marco Simonelli (9/1/24)

Luciano Chillemi (15/12)

Gianfranco Petragallo (4/12/23)

Edoardo Ponte (22/09/23)

Auguri a.....

Marina Perego e Sara Capucci (22), Andrea Riva (23) Pietro Marveggio (4/1)