



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

Si torna a gareggiare, e che gare!

Monza Resegone: foto e classifiche

Sabato sera si è ripetuta la magia della Monza Resegone che, in occasione del centenario, si è rinnovata con, oltre alla versione classica, la gara relay.

Tre le squadre AL al via dall'Arengario di Monza, due relay e una classica tutte e tre arrivate in Capanna! Nella foto i 9 protagonisti di sabato sera: Marco Simonelli (c), Enio Balestrieri (r), Maurizio Rollo (r), Tom Collin (c), Alberto Proietti (c), Marino Magnani (c), Roberto Pellegrino (c), Ludovico Rambelli (c) e Andrea Cavalli (c).



Complimenti a Marco, Tom e Ludo che, per il secondo anno di seguito, hanno portato a termine la gara nonostante i problemi di stomaco di Ludo: guerrieri! Il loro tempo finale è stato di 5:42:08 che gli è valso il 134° posto (168 e squadre arrivate rispetto alle 212 partite. Per loro un crono di 4:05:08 nel tratto Monza Erve e di 1:37:00 da Erve alla Capanna. A supportare la loro impresa, come l'anno scorso, ancora Kanako e Andrea.



E ora spazio ai commenti di Marco e Tom, in inglese!

“Sabato sera edizione dei cent’anni della Monza Resegone, AL presente con due staffette (novità di questa edizione) e la terna composta da me, Ludo e Tom. Non sto a farvi un resoconto della gara, ma mai come quest’anno è stata davvero un’avventura con tanto di vento e acqua a scendere al ritorno. Volevo però ringraziare da queste pagine innanzitutto i miei compagni di squadra: Ludo che non ha mollato mai anche con problemi di stomaco e Tom che, dopo la corsa a Linate di venerdì notte e uno gnocco fritto a pranzo del sabato, correva come uno stambecco. E’ stata la star alla partenza coi capelli dei colori sociali AL. Non vi dico i commenti delle altre squadre sul percorso.”

Grazie alle staffette AL alla partenza dove c'era davvero un clima di festa e condivisione, grazie al Pres sempre presente a Villasanta, grazie di cuore agli eroici Alberto e Marino che ci hanno aspettato in Capanna sotto la pioggia fino al nostro arrivo e con noi sono scesi sotto il diluvio, grazie soprattutto a Kanako e Davide per il supporto logistico fondamentale e le parole di amicizia e sostegno. Questo è il senso dell'essere squadra. Grazie alle nostre compagne che ci hanno seguito da casa in una notte insonne. Un week end di emozioni indelebili. Ciao Marco”

“Hello people, now that I have recovered from the emotions and the lack of sleep I would like to thank you all massively.

First of all I want to thank the pit crew it is a pleasure to arrive in Erve after a long climb in the dark and receive all the positivity and the change of shoes.

We would have a totally different experience on the climb and rainy way down without you.

I believe I understood that we might have a dinner all together to thank you for a back to back finish who you more than contributed to; I really enjoyed practicing my Italian talking about wines I am sorry for the mess we made in your very clean Audi.

And secondly I want to thank the dream team of Monza Resegone:p Marco with his very experienced pacing and Ludo who despite his tricky stomach would simply not give up despite us asking if he was ok.

I am glad we started walking after 30km because my legs would'nt have kept up much longer. It was a different experience. Fairly harder. I wasn't sure that I would sign up again yesterday. But it is the best race I have ever experience. We mentioned a dream team of Alberto, Andrea and I but I am sure it would not be close to this dream team we had.”

Nella gara relay, la squadra di, in ordine di frazione, Marino (1:25:21), Andrea Cavalli (1:14:50) e Alberto (1:16:22) si è classificata al 30° posto su 97 classificate.

Al 58° posto invece la squadra di Maurizio (1:09:22), Enio (1:20:21) e Roberto (1:53:06)

Nelle foto la partenza di Maurizio e Marino, primi frazionisti.



Dove abbiamo corso

Non ricordo se sia mai successo che un atleta AL partecipasse ai campionati italiani master in pista, ma venerdì scorso è accaduto con Mauro Viele che a Roma ha partecipato ai 5000mt classificandosi 8° in una gara caratterizzata da una temperatura rovente. Ecco il suo risultato e alcune foto della sua gara.

8	535	VIEL Mauro	1979	SM45	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	17:11.76
---	-----	----------------------------	------	------	--------------------------	----------



Mercoledì sera a Zeloфорamagno, Decio Gasparetto ha partecipato alla staffetta Memorial Fabio Rossi e la sua squadra ha combattuto per la vittoria finale con la squadra di Filippo, ma alla fine i vecchietti l'hanno spuntata



Ed ecco la foto del gruppo che ha partecipato alla Linate Runway Run la 10 km non competitiva che si è corsa sulla pista dell'aeroporto.



Le prossime gare del GP, ma non solo (per i distratti e per non dimenticare)

Decisa la terza e ultima prova del **GP AL 2024**: sarà la **Milano21** che si svolgerà il **24 novembre**. Considerato le varie opzioni di prezzo (39 euro fino al 30/6, 45 fino al 31/10 e 49 fino al 21/11) e non essendo ancora pubblicate agevolazioni per i gruppi, non ci sono iscrizioni di gruppo e ognuno si iscrive quando più gli conviene.

Decisa anche la gara unica che varrà per assegnare il titolo di **Campioni Sociali del trail**. La scelta è stata per l'**Ultra Trail Lago d'Orta** in programma **sabato 12 ottobre**. La gara valevole per il GP sarà sulla distanza di 11,7 km con un dislivello positivo di +360. La partenza della gara sarà alle 11. La quota di iscrizione è di 15 euro fino al 31/8 e di 20 euro dal 1/9 al 30/9.

<https://www.ultra traillo.com/xxsmall-trail-running> qua tutte le info e la possibilità di iscriversi.

Oltre alle gare del GP, faremo come squadra, anche la **10 Miglia del Castello**, il 1° settembre sul lago di Endine <http://www.10migliadelcastello.com/> cui seguirà un pantagruelico pranzo in un agriturismo. Le iscrizioni alla gara sono individuali mentre se qualcuno volesse fermarsi a pranzo lo faccia sapere per prenotare. Per il momento sono stati bloccati 20 posti. Ah sull'agriturismo garantisce chi ci è già stato l'anno scorso e quest'anno non vede l'ora di tornarci!

L'atra gara che proponiamo come squadra e che ha perso per poco il ballottaggio a essere la terza prova del GP AL, è la River Run Valtellina Half Marathon del 29 settembre a Sondrio che, oltre alla mezza, prevede anche una 9 km e 30 km, tutte competitive. Per tutte le info <https://www.riverrunvaltellina.it/>. Ovviamente anche in questo caso l'idea è quella di organizzare un "quarto tempo" a base di prodotti valtellinesi o di fermarsi alla festa del Comitato Maria Letiza Verga con stand gastronomici e musica per tutti. Ah, gli organizzatori parlano di percorsi pianeggianti in quanto lungo l'Adda.

Proposta gare

Passata l'estate, segnalò la DIECIKAPPA Monza in programma il 21 settembre. Info su www.10kappa.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. 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:

9/7/24 Giuseppe Guastamacchia

28/6/24 Federico Cassoli

21/6/24 Andrea Riva

13/6/24 Giulio Vivenci

12/6/24 Claudia Carminati

Auguri a...

Andrea Liistro (26)