



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](mailto:info@atleticalambro.it) sito: [www.atleticalambro.it](http://www.atleticalambro.it)  
Codice IBAN: IT 39 P 01030 01600 000008463546

Rieccoci! Ci prepariamo a un autunno, agonisticamente, scoppiettante, ma intento lo è già stata la ripresa: leggete sotto.

### 10 Miglia del Castello

Ritorno con il botto per la 10 Miglia del Castello che si è svolta sul lago d'Endine e che ha visto la partecipazione di 10 AL! Nella foto della prima della partenza, e ringrazio subito Andrea e Barbara per il ricco servizio fotografico fornito, 8 dei 10 protagonisti: assenti per riscaldamento Andre Pistoni e Tom Collin.

Come era stato ampiamente pubblicizzato nel promuovere la gar



Come era stato ampiamente pubblicizzato nel promuovere la partecipazione, alla gara è seguito un quarto tempo in agriturismo come documentato di seguito.



Ed ecco i primi risultati post vacanze con Andrea Cavalli per l'ennesima volta ai piedi del podio di categoria:

| POS | PET | COGNOME   | NOME          | ANNO | TEAM               | CAT  | P CAT | TEMPO   |
|-----|-----|-----------|---------------|------|--------------------|------|-------|---------|
| 43  | 207 | COLLIN    | TOM JOSEPH M  | 1997 | ATL. LAMBRO MILANO | SM   | 11    | 1:08:15 |
| 46  | 61  | CAVALLI   | ANDREA        | 1969 | ATL. LAMBRO MILANO | SM55 | 4     | 1:08:29 |
| 213 | 65  | PISTONI   | ANDREA        | 1978 | ATL. LAMBRO MILANO | SM45 | 22    | 1:21:46 |
| 246 | 367 | PROIETTI  | ALBERTO       | 1968 | ATL. LAMBRO MILANO | SM55 | 33    | 1:24:10 |
| 305 | 63  | SIMONELLI | MARCO         | 1975 | ATL. LAMBRO MILANO | SM45 | 36    | 1:27:32 |
| 351 | F23 | ORTOLANI  | VANESSA       | 1972 | ATL. LAMBRO MILANO | SF50 | 15    | 1:30:15 |
| 352 | 184 | FRANCIOSI | ROBERTO       | 1962 | ATL. LAMBRO MILANO | SM60 | 26    | 1:30:16 |
| 407 | 368 | TURI      | GAETANO       | 1976 | ATL. LAMBRO MILANO | SM45 | 49    | 1:33:22 |
| 431 | 66  | MAGNANI   | MARINO        | 1973 | ATL. LAMBRO MILANO | SM50 | 90    | 1:34:37 |
| 549 | F20 | MANCA     | ELENA CAMILLA | 1968 | ATL. LAMBRO MILANO | SF55 | 19    | 1:47:43 |





## Dove abbiamo corso in agosto

I colori AL il 18 agosto hanno brillato, grazie a Mauro Viel, in quel di San Diego dove mauro, come regalo di compleanno si è regalato la vittoria nella America's Finest City Half Marathon & 5 k.

athlinks.com

Results

Race is today!

AMERICA'S FINEST CITY  
America's Finest City  
Half Marathon & 5K

LEARN MORE

ABOUT ROSTER RESULTS

### America's Finest City Half Marathon & 5K

5K  
1,148 entries in race  
August 18, 2024

| RANK        | ATHLETE/BIB/DIVISION                    | TIME  |
|-------------|---|-------|
| FULL COURSE |   |       |
| 1           | <b>Mauro Viel</b><br>7199   M 45        | 17:26 |
| 2           | <b>Craig Gerulski</b><br>7017   M 32    | 17:53 |
| 3           | <b>Jason San Jose</b><br>6356   M 43    | 17:58 |
| 4           | <b>Cristian González</b><br>6403   M 35 | 18:21 |
| 5           | <b>Anicet Degbelo</b><br>7059   M 34    | 18:31 |
| 6           | <b>Eva Lozano</b>                       | 18:37 |



Alessandro Sampietro il 16 agosto ha partecipato a Caspoggio a La Cursa sui munt sul percorso di 7,5 km foto di Roberto Mandelli.



Ultima segnalazione la partecipazione di Giuseppe e Benny all'Aprica dove hanno partecipato alla Vertical Run non competitiva



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

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). L'Organizzazione ha comunicato le agevolazioni per i gruppi e cioè che ogni 10 iscrizioni l'11 è gratuita. Alla luce di questo e senza ledere aspetti economici di chi si è già iscritto, faremo iscrizioni di Gruppo entro il 15 ottobre, ma solo se si raggiungeranno almeno 11 adesioni e i 45 euro risparmiati saranno "spalmati" sul costo delle altre iscrizioni (es. se fossero 11 il risparmio sarebbe di 4 euro).

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.ultratraillo.com/xxsmall-trail-running> qua tutte le info e la possibilità di iscriversi.

L'altra gara che proponiamo come squadra e che ha perso per poco il ballottaggio per 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

**L'8 settembre** a Solaro si svolgerà la **10K delle Groane** valida come **Campionato Regionale Individuale di Corsa su Strada** per master M/F. La quota di iscrizione fino al 14 luglio è di 18 euro poi passa a 20 euro fino al 25 agosto. Qualcuno interessato?

**Il 15 settembre al Parco delle Cave** 3<sup>a</sup> Corsa del Ricordo gara competitiva sulla distanza di 10 km. Costo iscrizione 10 euro info e iscrizioni su ENDU

Segnalo anche la **DIECIKAPPA** Monza in programma il **21 settembre**. Info su [www.10kappa.it](http://www.10kappa.it)

**Domenica 20 ottobre a Milano** appuntamento con la **Corribicocca**. Possiamo fare iscrizioni di gruppo entro il 17/10 a 18 euro. Chi fosse interessato, scriva.

**Sempre il 20 ottobre a Peschiera Borromeo** la De Drè al Castel manifestazione non competitiva con percorsi di 7, 14 e 20 km. Partenza ore 8,30 info su [www.a3m.it](http://www.a3m.it)

## Promo SportlabDe

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](http://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:

22/08/24 Maurizio Monici

13/6/24 Giulio Vivenci

## Auguri a....

Ilario Capelli (7)