



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 è tornati a gareggiare nel fine settimana ed ecco chi e dove.

Dove abbiamo corso

La 30 km del Parco di Monza ha visto presenti Roberto, Giuseppe e Luca che hanno sfruttato la distanza per rifinire la preparazione a prossime maratone.

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
383	3285	PELLEGRINO ROBERTO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	- SM50	331	02:49:15 +1:13:58
433	3284	MANGIONE GIUSEPPE ITA, ATL. LAMBRO MILANO	- SM40	368	02:55:24 +1:20:06
501	3571	BERSAGLIA LUCA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	- SM45	412	03:16:26 +1:41:09



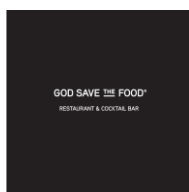


Alla Dolomitica Run Half Marathon, che si è svolta a Pinzolo, AL presente con Silvia Capelli.

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
327	260	CAPELLI SILVIA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	10 SF40	68	1:58:13 +54:22

Altra gara in montagna e questa volta il protagonista è Andrea Pistoni che ha corso i 17 km della Sudtiroil Drei Zinnen Alpine Run

Pos.	Nome	Naz.	Squadra / Luogo	Anno	Pos. Cat.	Tempo
17km Südtirol Drei Zinnen Alpine Run						
Uomini						
312.	PISTONI Andrea		ITA Atletica Lambro Milano	1978	M45 (45.)	1:26:33,8





Passando alle non competitive, domenica al Parco Lambro, alla corsa organizzata da Emergeny, Tom Collin si è arrivato terzo assoluto. Presenti anche Silvia Bassanetti e Marino Magnani.

Sabato sera invece Gloria Carboniello e l'instancabile Silvia, hanno partecipato alla Monzino Night Run





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.ultra traillo.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

Segnalo la **DIECIKAPPA** Monza in programma il **21 settembre**. Info su 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

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:

03/10/24 Ludovico Rambelli
29/09/24 Mariano Biondelli
26/09/24 Decio Gasparetto
24/09/24 Roberto Aniello
21/09/24 Andrea Cambriani
21/09/24 Silvia Bassanetti
13/09/24 Rollo Maurizio
22/08/24 Maurizio Monici
13/6/24 Giulio Vivenzi