



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

Beh, questa settimana di “carne al fuoco” (mi scuso con i vege-vegani per la citazione) ce n'è!

Dove abbiamo corso

Iniziamo dalla partecipazione di Maurizio Rollo alla maratona di Berlino

| Place | Pl.AC | Name | Number | AC | Club | Brutto | Finish |
|-------|-------|-----------------------|--------|----|-----------------|----------|----------|
| 10291 | 834 | Rollo, Maurizio (ITA) | 79113 | 50 | OVUNQUE RUNNING | 03:30:54 | 03:23:20 |



Ci spostiamo a Sondrio dove alla River Run, che avevamo proposto come gara di “gruppo” alla fine ha visto solo due protagonisti AL: Marino Magnani impegnato nella 30 km e Cami Manca nella 21 km, che ha chiuso con un terzo posto di categoria.

| P.Gen | Pett | Atleta | P.Cat | P.Sex | Tempo |
|-------|------|--|------------|-------|----------------------|
| 127 | 51 | MAGNANI MARINO ITA, ATL. LAMBRO MILANO | 20 SM50 | 93 | 03:00:34 +1:17:32 |

| P.Gen | Pett | Atleta | P.Cat | P.Sex | Tempo |
|-------|------|---|-----------|-------|--------------------|
| 164 | 522 | MANCA ELENA CAMILLA ITA, ATL. LAMBRO MILANO | 3 SF55 | 36 | 02:06:32 +56:59 |



Più partecipata è stata la “casalinga” Salomon Running nella sua versione 21 km che ha visto al traguardo ben 5 AL mentre Aldo Colombo ha partecipato alla 15 km. Da segnalare i secondi posti di categoria di Mauro Viel, iscritto last second, e di Silvia Bastianetti. Mentre mauro non ha potuto fermarsi per le premiazioni, quella di Silvia è stata immortalata.

| P.Gen | Pett | Atleta | P.Cat | Cattura rett. | P.Sex | Tempo |
|-------|------|--|------------|---------------|-------|--------------------|
| 14 | 738 | VIEL MAURO ITA, ATL. LAMBRO MILANO | 2 SM45 | | 14 | 01:25:53 +15:43 |
| 345 | 534 | BALESTRERI ENIO ITA, ATL. LAMBRO MILANO | 62 SM50 | | 316 | 01:57:52 +47:42 |
| 346 | 178 | PELLEGRINO ROBERTO ITA, ATL. LAMBRO MILANO | 63 SM50 | | 317 | 01:57:52 +47:43 |
| 407 | 417 | BASSANETTI SILVIA ITA, ATL. LAMBRO MILANO | 2 SF60 | | 43 | 02:01:08 +50:59 |
| 483 | 177 | MANGIONE GIUSEPPE ITA, ATL. LAMBRO MILANO | 63 SM40 | | 424 | 02:06:49 +56:40 |

15 KM

| Pett | Atleta | Tempo |
|------|---|---------------|
| 1345 | COLOMBO ALDO OTTAVIO ITA, ALT. LAMBRO | 01:44:25 - |



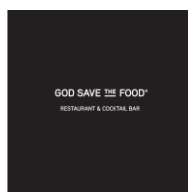
L'ultima segnalazione riguarda la Vittoria Run di sabato 21 settembre corsa da Vanessa Ortolani che è stata premiata (vedi foto) come prima sulla distanza degli 8 km, ma forse invece è arrivata seconda, ma essendo una non competitiva, la cosa non è stata oggetto di maggiori approfondimenti.



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.



Proposta gare

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, antifregamento, 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

24/09/24 Roberto Aniello

21/09/24 Andrea Cambriani

13/09/24 Rollo Maurizio

13/06/24 Giulio Vivenzi