



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

Ancora maratone, ma la novità è l'inizio della stagione dei cross con l'inizio del Trofeo Monga, in attesa della Cinque Mulini in programma fra due domeniche, con diverse iscrizioni AL già fatte.

Dove abbiamo corso

Continua la voglia di maratona e questa volta è toccato a Tom Collin correrla e per farlo ha scelto quella di "casa" a Brussels. Su un percorso non facile e con qualche problema fisico, Tom l'ha chiusa comunque con un ottimo tempo (2:59:24), anche se non il suo PB. Bravo Tom.

n°2605 - COLLIN Tom			
Checkpoints			
Checkpoint	Total		
	9:50:50	0m	
km10	10:32:54	10km	42:03
Halfway	11:20:17	21.097km	1:29:26
km30	11:57:51	30km	2:07:00
km32	12:02:39	31km	2:11:48
Finish	(12:50:15)	42.195km	(2:59:24)



Alla mezza maratona, inserita nel programma della Lago Maggiore Marathon, presente l'instancabile Roberto Pellegrino

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
286	6430	PELLEGRINO ROBERTO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	29 SM50	244	1:50:27 +39:10



A Bolgare (BG), ha preso il via il Trofeo Monga di cross e alla prima tappa ha partecipato Giuseppe Guastamacchia affezionato a questo storico trofeo di cross.

19	65	GUASTAMACCHIA GIUSEPPE ITA, ATL. LAMBRO MILANO	7 SM65	19	00:20:17 +4:53
----	----	--	-----------	----	-------------------

Le prossime tappe del Trofeo saranno:

10/11 Treviglio

01/12 Torre de Roveri

15/12 Cittiglio

22/12 Pioltello alla quale vorremmo partecipare come squadra.

La prossima e ultima gara del GP, sarà la **Milano21** che si svolgerà il **24 novembre**.

Iscrizione fatta per chi aveva dato la propria adesione.

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 (LAMBRO20) 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:

26/10/24 Tom Collin

29/09/24 Mariano Biondelli

13/06/24 Giulio Vivenzi

Auguri a.....

Vanessa Ortolani ed Edoardo Ponte (8)