



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

Eccoli i Campioni Sociali 2024 dell'Atletica Lambro! Dopo **Andrea Cavalli**, campione social triathlon, **Vanessa Ortolani** e **Tom Collin**, campioni sociali trail, domenica si sono laureati campioni sociali AL **Vanessa Ortolani** e **Mauro Viel**! Complimenti a tutti per il traguardo, è proprio il caso di dirlo, raggiunto. Ricordo che la proclamazione ufficiale ci sarà venerdì 6 dicembre durante la cena sociale, mandate le vostre adesioni entro domenica 1° dicembre!

Milano21 ultima prova GP AL 2024

In 17 hanno onorato, domenica mattina, l'ultima prova del GP cimentandosi nella mezza maratona. Peccato per Aurora Fiorentino e Andrea Riva che non hanno potuto partecipare alla gara. Alla fine, il risultato ha rispettato i pronostici con Vanessa Ortolani e Mauro Viel a realizzare i tempi migliori aggiudicandosi quindi anche la terza prova GP. Se per Vanessa tutto è andato liscio, per Mauro la gara di domenica è stata a rischio sin dal sabato, per un attacco influenzale, e la domenica per una caduta in partenza che poteva avere conseguenze peggiori delle sole escoriazioni che ha rimediato, ma questo non gli ha impedito di conquistare anche un prestigioso 3° posto di categoria.

Tornando alla gara del GP, sul podio AL maschile sono saliti anche Tom Collin, secondo e Andrea Cavalli, terzo. Podio femminile composto dalle sole tre donne che hanno gareggiato: oltre a Vanessa, Silvia Bassanetti e Camilla Manca.

POS	PET	COGNOME	NOME	ANNO	TEAM	CAT	PCAT	TEMPO
80	4176	VIEL	MAURO	1979	ATL. LAMBRO	SM45	3	01:16:24
207	320	COLLIN	TOM	1997	ATL. LAMBRO	SM	90	01:22:35
222	322	CAVALLI	ANDREA	1969	ATL. LAMBRO	SM55	7	01:22:46
480	3936	PROIETTI	ALBERTO	1968	ATL. LAMBRO	SM55	18	01:28:26
1135	2243	PISTONI	ANDREA	1978	ATL. LAMBRO	SM45	136	01:37:33
1244	4181	RAMBELLI	LUDOVICO	1980	ATL. LAMBRO	SM40	190	01:38:31
1487	4182	GASPARETTO	DECIO	1979	ATL. LAMBRO	SM45	175	01:40:31
1993	4177	SIMONELLI	MARCO	1975	ATL. LAMBRO	SM45	233	01:45:33
2081	4185	PELLEGRINO	ROBERTO	1972	ATL. LAMBRO	SM50	249	01:46:14
2542	4175	ORTOLANI	VANESSA	1972	ATL. LAMBRO	SF50	48	01:50:56
2747	4179	BASSANETTI	SILVIA	1964	ATL. LAMBRO	SF60	4	01:53:26
2749	2702	CAMBRIANI	ANDREA	1972	ATL. LAMBRO	SM50	343	01:53:28
2797	4183	TURI	GAETANO	1976	ATL. LAMBRO	SM45	317	01:54:05
3088	2979	MAGNANI	MARINO	1973	ATL. LAMBRO	SM50	401	01:57:04
3349	4178	BERSAGLIA	LUCA	1978	ATL. LAMBRO	SM45	370	02:00:38
3364	3378	MANCA	CAMILLA	1968	ATL. LAMBRO	SF55	22	02:00:57
3974	3363	COLOMBO	ALDO	1959	ATL. LAMBRO	SM65	40	02:22:06



**MAMMA
FARINA**
CUCINA GENUINA



Dove abbiamo corso

Il suo debutto in maratona doveva essere a Venezia, ma i postumi di un'influenza le avevano consigliato di rimandarlo a quella di Firenze e così domenica Anna Fregonarara è diventata maratoneta. Brava!

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo	Tempo reale
5446	F2283	FREGONARA ANNA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	228 SF50	1790	5:15:54 +3:03:03	5:04:27

Alla 10 km inserita nel programma della Milano21, presenti i Fratelli Scianca che, appese le 21 km al chiodo, si cimentano sulle 10k.

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
774	8575	SCIANCA MARCO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	8 SM65	533	01:08:49 +39:04
776	8557	SCIANCA MAURO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	9 SM65	534	01:09:07 +39:22



Tempo di cross

Torna domenica con la tappa di Torre de Roveri il Trofeo Monga e le prossime tappe saranno:
15/12 Cittiglio
22/12 Pioltello alla quale vorremmo partecipare come squadra.

Il 2025 si aprirà, come da tradizione, con Il Campaccio del 6 gennaio (le iscrizioni sono già aperte!) e poi via con il Cross x Tutti e queste le date delle tappe:

19/01/2025	1° prova	Canegrate
26/01/2025	2° prova	Cesano Maderno
02/02/2025	3° prova	Cinisello Balsamo
16/02/2025	4° prova	Lissone
23/02/2025	5° prova	Paderno Dugnano
02/03/2025	6° prova	Brugherio

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:

14/12/24 Gianfranco Petragallo
13/12/24 Roberto Franciosi
04/12/24 Andrea Cavalli
04/12/24 Nello Nolis
29/09/24 Mariano Biondelli
13/06/24 Giulio Vivenci

Auguri a.....

Alessandro Oldani e Aldo Colombo (27), Andrea Pasini (28)

