



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

Approfittiamo di un fine settimana decisamente tranquillo da un punto di vista agonistico, per concentrarci sui prossimi appuntamenti che coinvolgeranno la nostra squadra.

Le prossime gare del GP, ma non solo

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) e non essendo ancora pubblicate agevolazioni per i gruppi, non ci sono iscrizioni di gruppo e ognuno si iscrive quando più gli conviene.

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.

Oltre alle gare del GP, faremo come squadra, anche la **10 Miglia del Castello**, il 1° settembre sul lago di Endine <http://www.10migliadelcastello.com/> cui seguirà un pantagruelico pranzo in un agriturismo. Le iscrizioni alla gara sono individuali mentre se qualcuno volesse fermarsi a pranzo lo faccia sapere per prenotare. Per il momento sono stati bloccati 20 posti. Ah sull'agriturismo garantisce chi ci è già stato l'anno scorso e quest'anno non vede l'ora di tornarci!

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

Dove abbiamo corso

Un solo risultato competitivo questa settimana, ma che risultato! Venerdì sera a Cinisello Balsamo al meeting in pista, Memorial Gianni Perini, Mauro Viel ha corso i 5000 mt ottenendo, nella somma delle varie serie, il non posto assoluto.

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	91	USUELLI Edoardo	2005	JM	CO039 POL. LIB. CERNUSCHESE	15:59.88
2	87	TAINO Geremia	2002	PM	PR568 ATL. CASONE NOCETO	16:10.44
3	74	PORRO Matteo	1998	SM	CO690 G.S.A. COMETA	16:19.34
4	37	BARBETTA Marco	2005	JM	PV110 ATL. CENTO TORRI PAVIA	16:22.68
5	47	CASTELLAZZI Nicola	2002	PM	CO039 POL. LIB. CERNUSCHESE	16:25.44
6	83	SANTAMBROGIO Andrea	1981	SM40	CO690 G.S.A. COMETA	16:28.46
7	66	MOLENA Daniele	2003	PM	MI080 ATL. RICCARDI MILANO 1946	16:29.96
8	67	MONTANARI Giordano	1981	SM40	BGI35 G. ALPINISTICO VERTOVESE	16:38.68
9	92	VIEL Mauro	1979	SM45	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	16:49.04



Per Giuseppe Mangione altra tapasciata, e questa volta a Oggiono, sul lago di Annone, dove lui si è cimentato sulla 21 km, mentre la “quota rosa” della famiglia si è cimentata nella 7 km.



Allenamenti di Gruppo

Questo il folto gruppo che ieri sera (18/6) ha partecipato all’allenamento al parco Lambro, ma solo dopo aver brindato al compleanno di Andrea Pistoni (che compie gli anni il 18 e non il 16 come avevo erroneamente scritto la settimana scorsa.

IMPORTANTE: l’ultimo allenamento di Gruppo con Diego, prima della pausa estiva, si terrà martedì 23 luglio. Seguirà la data in cui riprenderanno post ferie.





Proposta gare

Mi è stato segnalato, e lo propongo volentieri, il CIRCUITO E...STATE CORRENDO con 4 tappe: il 18/6 a Nerviano, il 21/6 a Senago, il 25/6 a Saronno e il 28/6 a Garbagnate. I percorsi variano fra i 5 e 6 km a tappa sia per la competitiva (partenza ore 20,30) e la non competitiva. Se ne volete sapere di più <https://estatecorrendo.blogspot.com/>

Passata l'estate, segnalo la DIECIKAPPA Monza in programma il 21 settembre. Info su www.10kappa.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:

21/6/24 Andrea Riva

13/6/24 Giulio Vivenci

12/6/24 Claudia Carminati