



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](mailto:info@atleticalambro.it) sito: [www.atleticalambro.it](http://www.atleticalambro.it)  
Codice IBAN: IT 39 P 01030 01600 000008463546

Si torna a gareggiare, e che gare!

### Monza Resegone: foto e classifiche

Sabato sera si è ripetuta la magia della Monza Resegone che, in occasione del centenario, si è rinnovata con, oltre alla versione classica, la gara relay.

Tre le squadre AL al via dall'Arengario di Monza, due relay e una classica tutte e tre arrivate in Capanna! Nella foto i 9 protagonisti di sabato sera: Marco Simonelli (c), Enio Balestrieri (r), Maurizio Rollo (r), Tom Collin (c), Alberto Proietti (c), Marino Magnani (c), Roberto Pellegrino (c), Ludovico Rambelli (c) e Andrea Cavalli (c).



Complimenti a Marco, Tom e Ludo che, per il secondo anno di seguito, hanno portato a termine la gara nonostante i problemi di stomaco di Ludo: guerrieri! Il loro tempo finale è stato di 5:42:08 che gli è valso il 134° posto (168 e squadre arrivate rispetto alle 212 partite. Per loro un crono di 4:05:08 nel tratto Monza Erve e di 1:37:00 da Erve alla Capanna. A supportare la loro impresa, come l'anno scorso, ancora Kanako e Andrea.



E ora spazio ai commenti di Marco e Tom, in inglese!

*“Sabato sera edizione dei cent’anni della Monza Resegone, AL presente con due staffette (novità di questa edizione) e la terna composta da me, Ludo e Tom. Non sto a farvi un resoconto della gara, ma mai come quest’anno è stata davvero un’avventura con tanto di vento e acqua a scendere al ritorno. Volevo però ringraziare da queste pagine innanzitutto i miei compagni di squadra: Ludo che non ha mollato mai anche con problemi di stomaco e Tom che, dopo la corsa a Linate di venerdì notte e uno gnocco fritto a pranzo del sabato, correva come uno stambecco. E’ stata la star alla partenza coi capelli dei colori sociali AL. Non vi dico i commenti delle altre squadre sul percorso.*”



*Grazie alle staffette AL alla partenza dove c'era davvero un clima di festa e condivisione, grazie al Pres sempre presente a Villasanta, grazie di cuore agli eroici Alberto e Marino che ci hanno aspettato in Capanna sotto la pioggia fino al nostro arrivo e con noi sono scesi sotto il diluvio, grazie soprattutto a Kanako e Davide per il supporto logistico fondamentale e le parole di amicizia e sostegno. Questo è il senso dell'essere squadra. Grazie alle nostre compagne che ci hanno seguito da casa in una notte insonne. Un week end di emozioni indelebili. Ciao Marco”*

*“Hello people, now that I have recovered from the emotions and the lack of sleep I would like to thank you all massively.*

*First of all I want to thank the pit crew it is a pleasure to arrive in Erve after a long climb in the dark and receive all the positivity and the change of shoes.*

*We would have a totally different experience on the climb and rainy way down without you.*

*I believe I understood that we might have a dinner all together to thank you for a back to back finish who you more than contributed to; I really enjoyed practicing my Italian talking about wines I am sorry for the mess we made in your very clean Audi.*

*And secondly I want to thank the dream team of Monza Resegone:p Marco with his very experienced pacing and Ludo who despite his tricky stomach would simply not give up despite us asking if he was ok.*

*I am glad we started walking after 30km because my legs would'nt have kept up much longer. It was a different experience. Fairly harder. I wasn't sure that I would sign up again yesterday. But it is the best race I have ever experience. We mentioned a dream team of Alberto, Andrea and I but I am sure it would not be close to this dream team we had.”*

Nella gara relay, la squadra di, in ordine di frazione, Marino (1:25:21), Andrea Cavalli (1:14:50) e Alberto (1:16:22) si è classificata al 30° posto su 97 classificate.

Al 58° posto invece la squadra di Maurizio (1:09:22), Enio (1:20:21) e Roberto (1:53:06)

Nelle foto la partenza di Maurizio e Marino, primi frazionisti.



## Dove abbiamo corso

Non ricordo se sia mai successo che un atleta AL partecipasse ai campionati italiani master in pista, ma venerdì scorso è accaduto con Mauro Viele che a Roma ha partecipato ai 5000mt classificandosi 8° in una gara caratterizzata da una temperatura rovente. Ecco il suo risultato e alcune foto della sua gara.

8	535	<a href="#">VIEL Mauro</a>	1979	SM45	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	17:11.76
---	-----	----------------------------	------	------	--------------------------	----------



Mercoledì sera a Zeloфорamagno, Decio Gasparetto ha partecipato alla staffetta Memorial Fabio Rossi e la sua squadra ha combattuto per la vittoria finale con la squadra di Filippo, ma alla fine i vecchietti l'hanno spuntata





Ed ecco la foto del gruppo che ha partecipato alla Linate Runway Run la 10 km non competitiva che si è corsa sulla pista dell'aeroporto.



### **Le prossime gare del GP, ma non solo (per i distratti e per non dimenticare)**

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.ultra traillo.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'atra 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.

## **Proposta gare**

Passata l'estate, segnalo la DIECIKAPPA Monza in programma il 21 settembre. Info su [www.10kappa.it](http://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](http://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:

9/7/24 Giuseppe Guastamacchia

28/6/24 Federico Cassoli

21/6/24 Andrea Riva

13/6/24 Giulio Vivenci

12/6/24 Claudia Carminati

## **Auguri a...**

Andrea Liistro (26)