



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

Un fine settimana decisamente tranquillo a livello agonistico e allora spazio a recuperare dimenticanze ed errori della scorsa settimana e alle premiazioni della Monza Resegone per finire con una novità per la Milano21 terza prova del GP AL. Per quanto riguarda gli errori mi scuso con Davide Ghidoni che, nella scorsa AL NEWS, parlando di chi aveva dato supporto alla squadra, lo avevo chiamato, chissà perché, Andrea.

Dove abbiamo corso ... settimana scorsa

Mancava una segnalazione, settimana scorsa, e riguardava Andrea Pistoni che, a Zelbio, aveva corso l'Eco Trail sulla distanza di 10 km

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
21	10044	PISTONI ANDREA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	-	19	01:09:43 +21:07



MO – RE: ultimo atto!

Venerdì sera si sono svolte le premiazioni per tutte le squadre classic e relay arrivate in Capanna. Quest'anno gli organizzatori hanno scelto di chiamare sul palco solo le prime squadre classificate, mentre per le altre, contrariamente a quanto avveniva in passato, non c'è stato l'onore dell'applauso dei presenti.

La foto sul podio però Marco, Enio, Maurizio, Ludo e Alberto l'hanno avuta lo stesso!



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.

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 Letizia

Verga con stand gastronomici e musica per tutti. Ah, gli organizzatori parlano di percorsi pianeggianti in quanto lungo l'Adda.

Allenamenti di Gruppo

Nutrito il Gruppo di ieri sera al quale si è unito anche quello del Nordic Walking e poi, quasi, tutti insieme al "terzo tempo". Ricordo che l'ultimo allenamento di Gruppo sarà il prossimo 23 luglio poi si riprende a settembre



Proposta gare

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:

9/7/24 Giuseppe Guastamacchia

13/6/24 Giulio Vivenci

Auguri a...

Fabio Ferrari (1), Alberto Proietti (3), Attilio Di Donato (4), Andrea Cavalli (6) e Marino Magnani (7)