



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 altro fine settimana tranquillo, ma nella tranquillità il triathlon l'ha fatta da padrone!

3AL NEWS

Due le gare di cui parleremo, una con protagonista Roberto Aniello e l'altra con Alessandro Sampietro che ogni tanto dal podismo si avventura in questa disciplina.

Iniziamo dal Triathlon Sprint di Lecco con il risultato di Roberto che ha potato a casa l'ennesimo podio di categoria: GRANDE! Nelle sue parole le immagini della gara

P.Gen	Bib	Athlete	P.Cat	O.Time	Run	T1	Bike	T2	Run
172	146	ANIELLO ROBERTO ITA, ATLETICA LAMBRO	3 M6	1:14:50 +25:35	0:22:43	0:02:10	0:36:03	0:01:47	0:12:10

“Domenica 7 luglio sono andato a Lecco per fare il mio cinquantesimo triathlon sprint... e invece ho fatto un duathlon sprint. Sono infatti risultate esatte le previsioni di maltempo e le condizioni del lago erano proibitive, per cui il triathlon è stato trasformato in duathlon. Per fortuna la pioggia, tranne che nella parte iniziale della gara, ci ha risparmiato. La frazione in bici, però, ha richiesto particolare prudenza, sia per l'asfalto bagnato e le numerose pozzanghere, sia per il vento, che quando era laterale rischiava di provocare cadute. Con tutti i giri di boa che c'erano, è stata una fortuna che un solo partecipante sia caduto, comunque senza gravi conseguenze. Per me è andato tutto bene, compreso il podio di categoria (3^a su 7). Per arrivare a 50 triathlon sprint mi toccherà andare a Cernobbio fra due settimane...Roberto”



Alessandro invece ha partecipato al Lovere al Lovere TRI scegliendo la 37.2 e questo il suo risultato. Per riprendersi Ale è finito in un pentolone di acqua fredda!

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	Tempo	Swim	T1	Bike	T2	Run
186	634	SAMPIETRO ALESSANDRO ITA, FITRI	24 M3	2:14:04 +45:37	0:21:37	0:01:51	1:17:31	0:01:44	0:31:23



Dove abbiamo corso

Poteva mancare la tapasciata di Giuseppe Mangione? Certo che no e domenica è andato a Cantù facendo il percorso di 21 km della 47^a Tri Pass a Rocul.



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

Proposta gare

L'8 settembre a Solaro si svolgerà la **10K delle Groane** valida come **Campionato Regionale Individuale di Corsa su Strada** per master M/F. La quota di iscrizione fino al 14 luglio è di 18 euro poi passa a 20 euro fino al 25 agosto. Qualcuno interessato?

Segnalo anche 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 Vivenzi

