



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

Il periodo estivo favorisce la partecipazione a gare sparse un po' ovunque. Ricordo che martedì 23 ci sarà l'ultimo allenamento di Gruppo al Parco Lambro prima della pausa estiva e che per mercoledì 24 si è pensato a una pizzata pre-ferie presso Mamma Farina di via Valtorta (ritrovo ore 20). Le adesioni per wa o per mail, no segnali di fumo, grazie

### Dove abbiamo corso

Direi un po' ovunque. Ha iniziato venerdì a Lerici, partecipando alla notturna di Sant'Erasmus, circa 9 km, Decio Gasparetto.

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
63	63	<b>GASPARETTO DECIO</b> ITA	14 EM	54	0:50:45 +15:46



Andrea Cavalli, sabato, ha partecipato al Giro del lago di Resia e questo il suo resoconto sulla gara:

*Sabato 13 luglio approfittando di una vacanza in Val Pusteria, ma soprattutto alla comprensione di Barbara, ho deciso di partecipare alla gara "Giro del lago di Resia" una competitiva di 15 Km intorno all'omonimo lago (artificiale che con la sua costruzione ha coperto il vecchio paese di Curon Venosta e dal quale sbucca solo il campanile della chiesa)*



*e definita dagli organizzatori la corsa più emozionante dell'Alto Adige (bisognerebbe sentire il parere degli organizzatori della Cortina Dobbiaco se la pensano allo stesso modo).*

*Iniziamo a dire che la manifestazione è sicuramente ben organizzata, parcheggi auto gratuiti ed immensi addirittura sovra dimensionati rispetto i circa 3000 partecipanti più accompagnatori e possibilità anche a 15,00 euro di sostare con il camper anche la notte.*

*Grandissima area dedicata a stand di settore e altre gare, enorme possibilità di mangiare e bere con chioschi con prodotti locali ed enorme tendone con piatti e bevande di buona qualità. Musica con dj set per tutta la giornata. E questo per tutti, partecipanti ed accompagnatori.*

*Ma veniamo alla gara.*

*Alla consegna pettorale viene fornito il gadget, quest'anno è stato un bellissimo e comodissimo telo spugna,*



*l'anno scorso un borsone e comunque bei prodotti. Area deposito borse e bagni all'altezza e via pronti a partire*



*La gara si svolge completamente intorno al lago, su tratti sterrati nella parte iniziale e finale, con lunga parte su asfalto e con parecchi saliscendi soprattutto nella parte del lago opposta alla partenza.*

*Al via tra gara competitiva, non competitiva e Nordic Walking (tutti sulla distanza dei 15,3 km anche se a me il garmin alla fine segnava 15 esatti ) 3000 partecipanti oltre al mattino e primo pomeriggio, le gare dei bambini.*

*Gara abbastanza dura per via dei saliscendi e comunque nonostante ci trovavamo a 1500 mt di altitudine, nei tratti soleggiati il caldo si faceva sentire.*

*Ristori con acqua e Sali al quinto km e poi ogni 2,5*

*Per quanto mi riguarda buona gara nonostante arrivassi da una settimana di camminate in montagna con un ottimo 5° posto di categoria su circa un centinaio di coetanei.*



*All'arrivo ottimo ristoro con molta frutta, acqua, succo, integratori, birra e consegna pacco con prodotti tipo mele, yogurt, wafer, integratori e il bicchiere da usare per il ristoro.*

*Ottima zona spogliatoio con tendoni per cambiarsi sia per donne che per uomini e due camion con docce Hansgrohe di una qualità ed efficienza eccelsa.*

*Come dicevo all'inizio varia scelta per il mangiare.*

*Al termine premiazioni di categoria e alle 22.30 fuochi d'artificio dietro il campanile.*

*Buona gara che consiglio nonostante non sia dietro l'angolo, ma da abbinare ad un bel weekend montano*

Sempre sabato, ma a Milano, si è recuperato il Trofeo Sempione che era stato rinviato, causa maltempo, a marzo e si è svolto in una inedita versione estiva e l'ombra del parco non ha mitigato, da quanto riferito, il caldo che ha bloccato, dopo il primo giro, Silvia Bassanetti.

Questi i risultati ottenuti dai nostri e poi qualche foto arrivata "in redazione"

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
21	15	<b>VIEL MAURO</b> ITA, ATL. LAMBRO MILANO	5 SM45	21	00:35:49 +4:40
225	235	<b>ANIELLO ROBERTO</b> ITA, ATL. LAMBRO MILANO	7 SM65	190	00:52:55 +21:46
270	351	<b>COLOMBO ALDO OTTAVIO</b> ITA, ATL. LAMBRO MILANO	9 SM65	212	01:00:23 +29:14
292	349	<b>CARBONIELLO GLORIA</b> ITA, ATL. LAMBRO MILANO	4 SF65	68	01:14:15 +43:06
293	355	<b>LONGONI MASSIMO</b> ITA, ATL. LAMBRO MILANO	21 SM60	225	01:16:34 +45:25





**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.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**

**Sabato 7 settembre** La Michetta organizza il 1° **Musixrun** al centro sportivo di Melzo, dalle 10 alle 16, 6 ore di corsa e musica dal vivo una staffetta con cambi obbligatori ogni mezz'ora e una ultra di 6 ore.

Importante! La squadra della staffetta può essere composta da un minimo di 2 a un max di 12 componenti perché l'importante è cambiare ogni 30'. Previste docce, spogliatoi, ristoro e pacco gara. Premiazioni per le prime squadre e per chi correrà i 30' più veloci.

Che ne dite? Proviamo a fare una squadra?

**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](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:

13/6/24 Giulio Vivenzi

### **Auguri a....**

Nicola Guadagno (21)