



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

Ecco l'allegria tavolata che stasera da Mamma Farina ha animato il tradizionale ritrovo prima della pausa estiva. Si perché ieri (23/7) si è svolto l'ultimo allenamento di Gruppo. Adesso riposo, almeno per il nostro coach, e dal martedì 3 settembre, stesso luogo stesso orario, si ricomincia!



Ripropongo qua quanto scritto la settimana scorsa perché in settimana c'è stato, su wa, il tentativo di creare una squadra femminile quindi vediamo se ci riusciamo e se poi fosse mista, va bene lo stesso? **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.

Ah il costo d'iscrizione è di 120 euro a squadra, la Società, per ogni squadra che si iscriverà, mette un contributo di 20 euro. Meditate, gente, meditate!

Dove abbiamo corso

Sabato a Brescia si è svolto il Miglio di Lonato, gara del Club del Miglio che ha visto la partecipazione di Giuseppe Guastamacchia e Decio Gasparetto. Ecco i loro risultati ottenuti nella 3^a e 4^a batteria rispettivamente.

12	19	<u>GUASTAMACCHIA Giuseppe</u>	1958	SM65	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	6:21.40
14	24	<u>GASPARETTO Decio</u>	1979	SM45	MI296 ATL. LAMBRO MILANO	5:58.93

Le foto sono di Susanna, che ringrazio



Ancora una gara per Roberto Aniello che passa con disinvoltura dal podismo al triathlon, e domenica ha partecipato al Triathlon Sprint di Cernobbio

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	Tempo	Swim	Bike	Run
238	167	ANIELLO ROBERTO ITA, ATLETICA LAMBRO	5 M6	1:23:54 +30:28	0:20:47	0:38:06	0:25:01

Nel selfie, Roberto è con Claudio Bombelli, nostro ex socio.



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:

13/6/24 Giulio Vivenci

Auguri a....

Rossana Ruozzo (22), Jean Michel Cortinovic e Angelo Rossi (23)