



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

Buona estate! La AL NEWS va in vacanza, tornerà a settembre.

Prima di lasciarci al meritato periodo estivo, come vedete la partecipazione alle gare è ridotta "al lumicino", ripropongo quanto scritto la settimana scorsa perché sarebbe bello partecipare alla manifestazione di **sabato 7 settembre** quando 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.

Come ogni anno rinnovo l'invito a segnalare la vostra partecipazione, nel mese di agosto, a eventuali gare in modo da poterle segnalare a settembre.

Dove abbiamo corso

L'unica segnalazione riguarda la partecipazione di Marco Simonelli al Mini Giir dei Mont a Pregnana. Questo il suo risultato e dopo la foto, il commento alla gara.

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
323	1190	SIMONELLI MARCO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	- SM45	244	03:56:03 +2:23:57



“Domenica 28 ho corso il mini Giir di Mont, percorso trail ridotto della famosa skyrunning di 32Km e 2700mt di dislivello. Bellissima gara con un gran caldo, il paese di Premana, per i due giorni della gara, è preso d'assalto e si respira la gara in ogni viuzza e in ogni locale, anche perchè a prendere il via della gara maggiore ci sono i nomi più importanti dello skyrunning mondiale. Il mio percorso prevedeva 1100mt di dislivello e 18Km, ma la cosa pazzesca che non avevo mai vissuto, è il tifo ad ogni alpeggio dove la gente urla il tuo nome scritto sul pettorale. Pacco gara con coltello e forbici tipici di Premana. Ciao a tutti”

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 per 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:

22/08/24 Maurizio Monici

13/6/24 Giulio Vivenzi

Auguri a....

Come da tradizione, gli auguri a chi compie gli anni ad agosto, sono anticipati e cumulativi. Quindi auguri a: Michele Tacconi (5), Mariella Guadagno (8), Marco Simonelli e Luca Bersaglia (13), Mauro Viel (17), Marco Scianca (18), Valentina De Cesare (28) e Jo Mazzelli (31)