



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

Rieccoci! Ci prepariamo a un autunno, agonisticamente, scoppiettante, ma intento lo è già stata la ripresa: leggete sotto.

10 Miglia del Castello

Ritorno con il botto per la 10 Miglia del Castello che si è svolta sul lago d'Endine e che ha visto la partecipazione di 10 AL! Nella foto della prima della partenza, e ringrazio subito Andrea e Barbara per il ricco servizio fotografico fornito, 8 dei 10 protagonisti: assenti per riscaldamento Andre Pistoni e Tom Collin.

Come era stato ampiamente pubblicizzato nel promuovere la gar



Come era stato ampiamente pubblicizzato nel promuovere la partecipazione, alla gara è seguito un quarto tempo in agriturismo come documentato di seguito.



Ed ecco i primi risultati post vacanze con Andrea Cavalli per l'ennesima volta ai piedi del podio di categoria:

POS	PET	COGNOME	NOME	ANNO	TEAM	CAT	P CAT	TEMPO
43	207	COLLIN	TOM JOSEPH M	1997	ATL. LAMBRO MILANO	SM	11	1:08:15
46	61	CAVALLI	ANDREA	1969	ATL. LAMBRO MILANO	SM55	4	1:08:29
213	65	PISTONI	ANDREA	1978	ATL. LAMBRO MILANO	SM45	22	1:21:46
246	367	PROIETTI	ALBERTO	1968	ATL. LAMBRO MILANO	SM55	33	1:24:10
305	63	SIMONELLI	MARCO	1975	ATL. LAMBRO MILANO	SM45	36	1:27:32
351	F23	ORTOLANI	VANESSA	1972	ATL. LAMBRO MILANO	SF50	15	1:30:15
352	184	FRANCIOSI	ROBERTO	1962	ATL. LAMBRO MILANO	SM60	26	1:30:16
407	368	TURI	GAETANO	1976	ATL. LAMBRO MILANO	SM45	49	1:33:22
431	66	MAGNANI	MARINO	1973	ATL. LAMBRO MILANO	SM50	90	1:34:37
549	F20	MANCA	ELENA CAMILLA	1968	ATL. LAMBRO MILANO	SF55	19	1:47:43





Dove abbiamo corso in agosto

I colori AL il 18 agosto hanno brillato, grazie a Mauro Viel, in quel di San Diego dove mauro, come regalo di compleanno si è regalato la vittoria nella America's Finest City Half Marathon & 5 k.

athlinks.com

Results

Race is today!

America's Finest City Half Marathon & 5K [LEARN MORE](#)

ABOUT ROSTER RESULTS

America's Finest City Half Marathon & 5K

5K
1,148 entries in race
August 18, 2024

RANK	ATHLETE/BIB/DIVISION	TIME
FULL COURSE		
1	Mauro Viel 7199 M 45	17:26 >
2	Craig Gerulski 7017 M 32	17:53 >
3	Jason San Jose 6356 M 43	17:58 >
4	Cristian González 6403 M 35	18:21 >
5	Anicet Degbelo 7059 M 34	18:31 >
6	Eva Lozano	18:37 >



Alessandro Sampietro il 16 agosto ha partecipato a Caspoggio a La Cursa sui munt sul percorso di 7,5 km foto di Roberto Mandelli.



Ultima segnalazione la partecipazione di Giuseppe e Benny all'Aprica dove hanno partecipato alla Vertical Run non competitiva



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.

L'altra 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?

Il 15 settembre al Parco delle Cave 3^a Corsa del Ricordo gara competitiva sulla distanza di 10 km. Costo iscrizione 10 euro info e iscrizioni su ENDU

Segnalo anche la **DIECIKAPPA** Monza in programma il **21 settembre**. Info su www.10kappa.it

Domenica 20 ottobre a Milano appuntamento con la **Corribicocca**. Possiamo fare iscrizioni di gruppo entro il 17/10 a 18 euro. Chi fosse interessato, scriva.

Sempre il 20 ottobre a Peschiera Borromeo la De Drè al Castel manifestazione non competitiva con percorsi di 7, 14 e 20 km. Partenza ore 8,30 info su www.a3m.it

Promo SportlabDe

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 Vivenci

Auguri a....

Ilario Capelli (7)