



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

Beh, questa settimana di “carne al fuoco” (mi scuso con i vege-vegani per la citazione) ce n'è!

Dove abbiamo corso

Iniziamo dalla partecipazione di Maurizio Rollo alla maratona di Berlino

Place	PI.AC	Name	Number	AC	Club	Brutto	Finish
10291	834	Rollo, Maurizio (ITA)	79113	50	OVUNQUE RUNNING	03:30:54	03:23:20



Ci spostiamo a Sondrio dove alla River Run, che avevamo proposto come gara di “gruppo” alla fine ha visto solo due protagonisti AL: Marino Magnani impegnato nella 30 km e Cami Manca nella 21 km, che ha chiuso con un terzo posto di categoria.

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
127	51	MAGNANI MARINO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	20 SM50	93	03:00:34 +1:17:32

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
164	522	MANCA ELENA CAMILLA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	3 SF55	36	02:06:32 +56:59



Più partecipata è stata la “casalinga” Salomon Running nella sua versione 21 km che ha visto al traguardo ben 5 AL mentre Aldo Colombo ha partecipato alla 15 km. Da segnalare i secondi posti di categoria di Mauro Viel, iscritto last second, e di Silvia Bastianetti. Mentre mauro non ha potuto fermarsi per le premiazioni, quella di Silvia è stata immortalata.

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	Cattura rett.	P.Sex	Tempo
14	738	VIEL MAURO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	2 SM45		14	01:25:53 +15:43
345	534	BALESTRERI ENIO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	62 SM50		316	01:57:52 +47:42
346	178	PELLEGRINO ROBERTO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	63 SM50		317	01:57:52 +47:43
407	417	BASSANETTI SILVIA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	2 SF60		43	02:01:08 +50:59
483	177	MANGIONE GIUSEPPE ITA, ATL. LAMBRO MILANO	63 SM40		424	02:06:49 +56:40

15 KM

Pett	Atleta	Tempo
1345	COLOMBO ALDO OTTAVIO ITA, ALT. LAMBRO	01:44:25 -



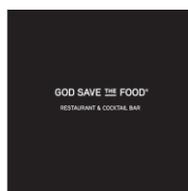
L'ultima segnalazione riguarda la Vittoria Run di sabato 21 settembre corsa da Vanessa Ortolani che è stata premiata (vedi foto) come prima sulla distanza degli 8 km, ma forse invece è arrivata seconda, ma essendo una non competitiva, la cosa non è stata oggetto di maggiori approfondimenti.



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.



Proposta gare

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 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, antifregamento, 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:

03/10/24 Ludovico Rambelli

29/09/24 Mariano Biondelli

24/09/24 Roberto Aniello

21/09/24 Andrea Cambriani

13/09/24 Rollo Maurizio

13/06/24 Giulio Vivenzi