



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

Subito spazio alle emozioni del GP AL Trail, ma anche alle tante altre gare del fine settimana!

Tutto sul GP AL Trail

Un clima decisamente autunnale ha accompagnato la trasferta a Omegna per la prova del GP Trail che si è svolto sulla distanza dei 12km e che è stata onorata da 11 agguerriti partecipanti tutti, si veda la foto sotto, con la stessa maglia sociale e questo è un piccolo record. Grandi! Con loro, a fare il tifo sul lungo lago di Orta, Simona, Andrea, Claudia e il sottoscritto.

Le testimonianze post gara parlano di un bel percorso più duro del previsto. Relativamente alla gara Tom e Andrea sono stati vicini fino al tratto in discesa dove Tom ha letteralmente preso il volo e questo gli ha permesso di essere il primo AL a tagliare il traguardo e laurearsi, per il secondo anno di fila, campione sociale del trail. A far compagnia a Tom Collin sul podio maschile Andrea Cavalli e Ludovico Rambelli.

La gara femminile ha visto la vittoria di Vanessa Ortolani, nuova campionessa sociale, che ha preceduto Silvia Bassanetti, campionessa uscente, e Camilla Manca. Le foto degli arrivi sono di Claudia e mie, purtroppo però non siamo riusciti a immortalare l'arrivo di Tom e quello di Ludo. Finita la gara un ottimo pranzo in compagnia, questa volta non documentato fotograficamente.



Pos	Pettorale	Atleta	Naz	Tempo		Velocità KM/Ora	Distacco dal primo		Sex	Cat	Anno
				Totale	/KM		Tempo	KM			
12	923	COLLIN TOM JOSEPH M		58:10	4' 58"	12.069	9' 56"	1.998	M		1997
35	912	CAVALLI ANDREA		1:04:53	5' 32"	10.819	16' 39"	3.002	M		1969
40	887	RAMBELLI LUDOVICO		1:09:34	5' 56"	10.091	21' 20"	3.588	M		1980
47	813	PISTONI ANDREA		1:12:48	6' 13"	9.643	24' 34"	3.948	M		1978
55	811	SIMONELLI MARCO		1:15:24	6' 26"	9.310	27' 10"	4.216	M		1975
63	913	FRANCIOSI ROBERTO		1:16:52	6' 34"	9.133	28' 38"	4.358	M		1962
64	841	ORTOLANI VANESSA		1:16:53	6' 34"	9.131	28' 39"	4.360	F		1972
76	938	BASSANETTI SILVIA		1:18:52	6' 44"	8.901	30' 38"	4.545	F		1964
79	815	MAGNANI MARINO		1:20:05	6' 50"	8.766	31' 51"	4.653	M		1973
98	812	CAMBRIANI ANDREA		1:24:41	7' 14"	8.290	36' 27"	5.036	M		1972
119	824	MANCA ELENA CAMILLA		1:37:17	8' 18"	7.216	49' 3"	5.899	F		1968





Dove abbiamo corso

Sabato a Cornaredo, ultima prova del Club del Miglio 2024 portato a termine alla grande da Giuseppe e Decio ritratti nella foto con Fulvio Frazzei il "papà" del Club. Per Pino ennesimo podio di categoria mentre le premiazioni finali del Club si svolgeranno il 10 novembre al palazzo CONI di via Piranesi a Milano

6	19	GUASTAMACCHIA Giuseppe	1958	SM65	MI296 ATL LAMBRO MILANO	6:24.44
10	24	GASPARETTO Decio	1979	SM45	MI296 ATL LAMBRO MILANO	5:52.03



AL presente a Napoli dove Giuseppe Mangione e Roberto Pellegrino hanno partecipato alla maratona. Dopo la loro classifica e le foto, un commento alla gara di Giuseppe.

Pos	Pett	Nome	Nat.	PSex	Sex	PCat	Cat	Società	RT	Tempo
Marathon										
284.	578	PELLEGRINO, ROBERTO		233	M	40	SM50	ATL. LAMBRO MILANO	04:15:20	04:17:02
314.	577	MANGIONE, GIUSEPPE		259	M	46	SM40	ATL. LAMBRO MILANO	04:23:04	04:24:46



“Prima volta che visito Napoli, e prima volta che visito questa bellissima città. Ero dubbioso su come sarebbe stato correre una maratona in una città come Napoli, nota anche per il traffico. Mi aspettavo di dover fare a gomitate a ogni incrocio, invece niente di tutto questo. L’organizzazione è stata impeccabile in tutto: strade completamente chiuse e, almeno per noi che correavamo, non si è avvertito alcun problema legato al traffico. Il percorso prevedeva due giri da 21 km, che potrebbero sembrare noiosi, ma credetemi, se siete sul lungomare di Napoli, non ve ne accorgete neanche. I ristoranti erano perfetti, e per fortuna ce n’erano tanti, perché dalle 10 del mattino il caldo ha iniziato a farsi sentire parecchio. Dopo la maratona, una bella mangiata con tutta la famiglia e gli amici: il modo migliore per concludere un weekend in cui ci siamo sentiti coccolati da questa meravigliosa città.”

Grande soddisfazione per Silvia Capelli che a Pisa ha partecipato alla 10 km valida per i Campionati Bancari dove ha conquistato il secondo posto di categoria.

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
42	2061	CAPELLI SILVIA ITA, ATL. LAMBRO MILANO	2 BSF40	8	00:51:37 +12:54



Terminiamo con le "facce da DeeJay"



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 20 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).

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:

26/10/24 Tom Collin

16/10/24 Marco e Mauro Scianca

29/09/24 Mariano Biondelli

21/09/24 Andrea Cambriani

13/06/24 Giulio Vivenzi

Auguri a.....

Claudia Carminati (14)