



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](mailto:info@atleticalambro.it) sito: [www.atleticalambro.it](http://www.atleticalambro.it)  
Codice IBAN: IT 39 P 01030 01600 000008463546

Questa settimana apriamo con una premiazione e precisamente quella del Club del Miglio 2024 che si è svolta domenica scorsa e che ha visto fra i premiati di categoria Giuseppe Guastamacchia, secondo, e Decio Gasparetto per la partecipazione e tutte e 10 le prove del Club.



### **Dove abbiamo corso**

Sabato si è disputata una classicissima di autunno che ha di nuovo fatto il pieno di iscrizioni, il Valtellina Wine Trail e al richiamo della gara non ha resistito neppure quest'anno, Marino Magnani che si è cimentato nel Valtellina Half Trail


P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
846	1757	<b>MAGNANI MARINO</b> ITA, ATL. LAMBRO MILANO	127 MB-M	715	3:00:31 +1:32:43



Non ne fanno tante di gare, ma fra le poche non mancano, Rossana e Sara, di correre a Ravenna dove si sono cimentate anche quest'anno nella mezza maratona.  
Mezza di Ravenna

P.Gen	Pett	Atleta	P.Cat	P.Sex	Tempo
1759	HF5227	<b>RUOZZO ROSSANA</b> ITA, ATL. LAMBRO MILANO	9 SF60	378	02:06:39 +1:06:11
1760	HF5228	<b>CAPUCCI SARA</b> ITA, ATL. LAMBRO MILANO	81 SF	379	02:06:39 +1:06:11

E' tornato nella sua Roma Andrea Cambriani per partecipare al debutto di una nuova gara, la Rome 15k

POS.	NAZ	ATLETA	PETT	SQUADRA	CAT	P.CAT	TEMPO
701		CAMBRIANI ANDREA	455	ATL LAMBRO MILANO	SM50	113	1:19:17



## Tempo di cross

Il primo a iniziare la lunga stagione dei cross è stato, domenica 3 novembre, Giuseppe Guastamacchia, che ha partecipato alla prima prova del Monga.

Domenica prossima l'appuntamento è con la Cinque Mulini, con al via, se non ci saranno iscrizioni last minute (possibili fino a sabato 16 alle 12,00), 8 AL, in bocca al lupo!

Passata la Cinque Mulini tornerà il Trofeo Monga e le prossime tappe saranno:

01/12 Torre de Roveri

15/12 Cittiglio

22/12 Pioltello alla quale vorremmo partecipare come squadra.

Il 2025 si aprirà, come da tradizione, con Il Campaccio del 6 gennaio e poi via con il Cross x Tutti e queste le date delle tappe:

19/01/2025	1° prova	Canegrate
26/01/2025	2° prova	Cesano Maderno
02/02/2025	3° prova	Cinisello Balsamo
16/02/2025	4° prova	Lissone
23/02/2025	5° prova	Paderno Dugnano
02/03/2025	6° prova	Brugherio

## **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](http://www.sportlabmilano.com) un codice di sconto riservato ai soci AL del 20% applicabile sull'intero ordine senza limiti di utilizzo. Il codice (LAMBRO20) 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:

04/12/24 Andrea Cavalli

04/12/24 Nello Nolis

20/11/24 Vanessa Ortolani

26/10/24 Tom Collin

29/09/24 Mariano Biondelli

13/06/24 Giulio Vivenci

## **Auguri a.....**

Gloria Carboniello, Gianfranco Petragallo e Luigi Pietraroia (13)