



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

Ci siamo, domenica si svolgerà l'ultima prova del GP AL e così anche le ultime due caselle dei Campioni Sociali saranno riempite. In bocca al lupo a tutti quanti si cimenteranno nella Milano 21! Ricordo che la proclamazione ufficiale dei Campioni Sociali ci sarà venerdì 6 dicembre durante la cena sociale, mandate le vostre adesioni!

Cinque Mulini

Troppo facile iniziare con un "buona la prima"? Però, seppur banale, questo è quello che possiamo dire della partecipazione AL alla Cinque Mulini, e il giudizio sarebbe stato ancora più positivo se un fastidioso mal di denti non avesse fermato Roberto Aniello.

Di seguito le foto dei nostri 9 protagonisti mentre una completa gallery fotografica della gara la potete vedere sul nostro sito o su Podisti.Net





Pos.	Pett.	Atleta	Naz.	Cat.	Società	Tempo	RealTime	Distacco
Master Maschile SM55 e oltre								
Maschile								
10.	16	CAVALLI, ANDREA		SM55	ATL. LAMBRO MILANO	00:14:59	00:14:59	+47
17.	128	PROIETTI, ALBERTO		SM55	ATL. LAMBRO MILANO	00:15:42	00:15:42	+1:30
91.	263	LIISTRO, ANDREA LUIGI		SM60	ATL. LAMBRO MILANO	00:23:27	00:23:27	+9:16
DNS	237	ANIELLO, ROBERTO		SM65	ATL. LAMBRO MILANO			

[mostra di più](#) [mo:](#)

Master Maschile SM35-50								
Maschile								
15.	100	VIEL, MAURO		SM45	ATL. LAMBRO MILANO	00:20:56	00:20:56	+1:35
95.	69	RAMBELLI, LUDOVICO		SM40	ATL. LAMBRO MILANO	00:25:26	00:25:26	+6:05
109.	24	PISTONI, ANDREA		SM45	ATL. LAMBRO MILANO	00:26:06	00:26:06	+6:45
119.	8	SIMONELLI, MARCO		SM45	ATL. LAMBRO MILANO	00:26:45	00:26:45	+7:24
140.	18	MAGNANI, MARINO		SM50	ATL. LAMBRO MILANO	00:29:01	00:29:01	+9:40

[mostra di più](#) [mo:](#)

Master Femminile								
Femminile								
32.	312	ORTOLANI, VANESSA		SF50	ATL. LAMBRO MILANO	00:19:29	00:19:29	+4:41

Dove abbiamo corso

Prima dei risultati del fine settimana appena passato, devo tornare, e mi scuso per il ritardo, sulla partecipazione di Silvia Capelli sabato 4 novembre alla 5k Dash to Finish Line di New York, tradizionale gara che si svolge il giorno prima della maratona.





Ecco qua, in rigoroso ordine alfabetico, Enio, Giuseppe, Maurizio e Roberto, che hanno partecipato alla mezza di Verona.



P.Gen	Bib	Athlete	P.Cat	P.Sex	O.Time
326	5223	ROLLO MAURIZIO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	21 SM50	306	01:28:29 +23:39
811	5263	BALESTRERI ENIO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	82 SM50	728	01:39:27 +34:37
1186	5124	PELLEGRINO ROBERTO ITA, ATL. LAMBRO MILANO	134 SM50	1028	01:46:01 +41:11
1704	5123	MANGIONE GIUSEPPE ITA, ATL. LAMBRO MILANO	215 SM40	1430	01:55:40 +50:50

Silvia Bassanetti ha partecipato al Forest Race il trail di Mezzomerico sulla distanza di 14 km con un dislivello di +150

189	101	Bassanetti Silvia	Atl. Lambro Milano	01:24:54
-----	-----	-------------------	--------------------	----------



Tempo di cross

Passata la Cinque Mulini, torna 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 (le iscrizioni sono già aperte!) 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 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
26/10/24 Tom Collin
29/09/24 Mariano Biondelli
13/06/24 Giulio Vivenzi