



## L'Editoriale

*In Primo Piano*

### **Bentornati, Vi aspettiamo il 3 Settembre in sede!**

Un cordiale bentornato dalle vacanze, ammesso che questa crisi economica Vi abbia consentito di lasciare la città per qualche amena località turistica. In ogni caso bentornati alle attività del Gs Montestella, con **un mese di Settembre che si presenta in termini "pirotecnici"**.

**Per il 3 Settembre, dalle ore 21.30 è previsto un incontro presso la sede di via Appennini 155, Milano** (ingresso dal retro). Se è un poco che non la frequentate, avrete modo di notare dei **cambiamenti e dei miglioramenti che tendono a renderla più accogliente**. Al contrario, se non l'avete mai visitata, questa potrebbe essere l'occasione giusta.

Senza nulla togliere ai soci che ci hanno lavorato, e che ringraziamo per quanto hanno fatto e quanto ancora faranno (i lavori non sono ancora finiti) è **chiaro che la vera attrazione di questo "welcome back party" del 3 Settembre sarete proprio Voi**.

**Il gruppo ha come primo obiettivo l'aggregazione**, e dunque quale occasione migliore per quattro chiacchiere, conoscere meglio i dettagli delle prossime iniziative, fare proposte per nuove attività, dare suggerimenti o anche apprezzamenti, perché no, sui programmi del nostro club?

Vi aspettiamo quindi in sede per un brindisi e per il proseguo non dimenticate di segnare in agenda **sabato 11 Settembre, per la ripresa del circuito Corrimilano con il Giro da paura all'Idroscalo, domenica 19 Settembre con il campionato sociale al Bosco in Città, il trofeo Montestella del 24 Ottobre, dove sarà apprezzato il contributo di tutti e la gita sociale del 13 e 14 Novembre**.

Il programma non si esaurisce con queste date. Ci sono altre novità, anche sgradite, come la comparsa delle famigerate righe blu al Campo XXV Aprile. Scoprirete tutto nelle prossime pagine: buona lettura!

**Bentornati, Vi aspettiamo il 3 Settembre in sede! (pag 1)**

**La posta costa: segnalaci un indirizzo e-mail (pag 2)**

**Arrivate le nuove canottiere (pag 2)**

**Nuove convenzioni con negozi di articoli sportivi (pag 2)**

**Fedelissimo 2010: i favoriti (pag 3)**

**Ritiro moduli per visita medica (pag 3)**

**Libro cinque cerchi olimpici (pag 3)**

**Campionato sociale il 19 Settembre (pag 4)**

**Minitriathlon Laureus del 18 Settembre (pag 4)**

**Non solo corsa: ciclismo (pag 5)**

**Gita sociale a Firenze il 13-14**

**Novembre (pag 5)**

**Anima trail ed anima 100km (pag 6)**

**Programma gare 2010, comunicazione risultati e servizio iscrizioni (pag 6)**

### **Riapertura sede**

**Ricordiamo che la sede è aperta tutti i venerdì dalle ore 21.30.**

**La riapertura, dopo la pausa estiva, è programmata per venerdì 3 Settembre 2010. In programma una "festa per il rientro": Vi aspettiamo numerosi.**

**Ricordiamo ai Soci i referenti per:**

**Iscrizioni gare - Tesseramenti - Visite Mediche - FIDAL**

**LOREDANA SOMMARIVA – 338 1495854  
ANNA LA VECCHIA  
[iscrivimi.gara@gsmontestella.com](mailto:iscrivimi.gara@gsmontestella.com)**

**Informazioni varie**

**LORIS PAGANI - 333 1953492  
[contatta@gsmontestella.com](mailto:contatta@gsmontestella.com)**

**Grazie per la collaborazione**

**I riferimenti bancari del gruppo sono recentemente cambiati, per ogni versamento potete fare riferimento esclusivamente a questo conto corrente:**

**FINECO - ASSOCIAZIONE SPORTIVA  
DILETTANTISTICA G.S. MONTESTELLA IBAN  
IT60W0301503200000003380739**

## La posta costa: segnalaci un indirizzo e-mail

Caro socio, se sei tra coloro che ricevono ancora questo notiziario via posta "tradizionale", ti chiediamo di aiutarci, in quanto l'invio ha un costo che non si esaurisce in quello del francobollo.

Ci sono anche le fotocopie, le buste e specialmente il lavoro per la spedizione e la gestione della lista.

Quindi, se ora hai un indirizzo e-mail ti prego di segnalarlo a [contatta@gsmontestella.com](mailto:contatta@gsmontestella.com)

Se non hai questo collegamento internet, prova a pensare se c'è qualche compagno di squadra che abita vicino o con cui Ti alleni, e che potrebbe ricevere per Te il notiziario e stampartene una copia.

In questa maniera riceveresti più in fretta il notiziario e faresti un piacere al Gruppo Sportivo!

## Sono arrivate in sede le nuove canottiere da gara!

Si dice sempre che "anche l'occhio vuole la sua parte" e quindi cogliamo l'occasione per ricordare a tutti che in sede sono disponibili le divise del Montestella in tutte le taglie: S – M – L – XL.

Indossarle in gara ufficiale è un dovere, ed inoltre permetteteci di aggiungere un onore, nonché un piacere, grazie ai loro colori ed al disegno che ci rende riconoscibili a distanza rispetto al "grigiume", non ce ne vogliono gli altri club, di molte altre divise societarie, belle quanto anonime.

Insieme alle divise ci sono poi altri articoli a disposizione, come i giubbotti a solo 18 euro, le magliette con il nostro logo a 5 euro ed altri capi che potrete vedere e provare alla Vostra prossima visita o tramite [contatta@gsmontestella.com](mailto:contatta@gsmontestella.com).

## Nuove convenzioni con i negozi di articoli sportivi

In aggiunta all'accordo in essere con **Affari e Sport**, allo scopo di offrire delle alternative più vicine rispetto a Villasanta per chi gravita in altre zone, abbiamo raggiunto **due convenzioni con i** seguenti esercizi:

**KOALA SPORT** - [www.koalasport.com](http://www.koalasport.com) - Via dei Gracchi, 26 - 20146 Milano - 02 4692886

Avendo prezzi già piuttosto bassi, lo sconto su tutte le calzature è di 5 Euro al paio, sul prezzo, già scontato, esposto al pubblico.

Per usufruire di tale agevolazione è necessario presentare una tessera particolare che viene distribuita in sede ogni venerdì.

**RUNNER STORE** - [www.runnerstore.it](http://www.runnerstore.it) - Viale Legioni Romane, 59 - 20147 Milano - 0248376605 - [info@runnerstore.it](mailto:info@runnerstore.it)

In questo caso gli sconti variano dal 10 al 20% e riguardano tutta la linea di prodotti:

- 20% su tutte le scarpe da Running e Walking Brooks Uomo/Donna (\*)
- 15% su tutte le altre case (Asics, Mizuno, Saucony, Pear Izumi etc...) Uomo/Donna (\*)
- 15% sulle scarpe da bambino
- 15% sull'abbigliamento tecnico Uomo/Donna
- 10% sulla cosmesi
- 10% sui Cardio, Crono e GPS
- 10% sulle MBT (masai shoes)

NB: Il negozio espone due prezzi per ogni scarpa, quello di listino e quello scontato. I summenzionati sconti vanno calcolati sul prezzo di listino.

Per usufruire delle agevolazioni è necessario presentare una tessera che attesti l'iscrizione al GS Montestella. Va bene quella FIDAL. In alternativa, da venerdì pv verranno distribuite delle tessere di riconoscimento in sede.

Ti ricordiamo di controllare sempre la pagina delle convenzioni / sconti per i soci nel nostro sito:

<http://nuke.gsmontestella.com/ConvenzioniaiSoci/tabid/471/Default.aspx>

## Fedelissimo 2010: si delineano i favoriti

In vista dello sprint autunnale cominciano a prendere una forma le classiche del Fedelissimo 2010, premio riservato agli atleti del GS Montestella.

Ricordiamo che da quest'anno, grazie all'opera del socio Antonio Leonardi **la classifica è praticamente aggiornata in tempo reale e subito disponibile sul nostro sito, alla pagina "calendario e classifiche"**, dove potete ritrovare anche il dettaglio dei punti attribuiti ed una copia del regolamento.

[http://nuke.gsmontestella.com/Portals/0/FEDELISSIMO\\_2010.xls](http://nuke.gsmontestella.com/Portals/0/FEDELISSIMO_2010.xls)

Dando un'occhiata alle graduatorie, per il titolo **femminile il poker delle favorite è composto da Bombelli-Bondi-Lucati e La Vecchia**, mentre **negli uomini over 60 il podio provvisorio è composto da Faè, Sommariva e Temporin**, con **Marcat, Maiocchi e Radaelli pronti a subentrare** in caso di passi falsi. **Negli uomini "under", ad oggi l'elenco dei favoriti include Nobili, Lanzarone, Bergonti, Lollini e De Muru**. Resta chiaro che i giochi non sono assolutamente fatti!

Il lavoro è enorme e quindi non è esente da errori. **Se avete qualche segnalazione o richiesta d'informazione, mandate una mail a [leonardi13@yahoo.it](mailto:leonardi13@yahoo.it)** o fate un giro in sede.

Sottolineiamo che come da regolamento, alcuni **punteggi relativi a maratone, trail e gare su pista vanno segnalate direttamente dai soci entro e non oltre il 30/11/2010**, pena la mancata inclusione nel conteggio del punteggio personale.

## Visita medica agonistica: come ritirare il modulo di richiesta

Gradiremmo ritornare con Voi su un **punto molto delicato**, che peraltro è **ben evidenziato su tutti i moduli d'iscrizione che avete sottoscritto** al momento del tesseramento per il GS Montestella.

In ottemperanza alle vigenti norme, alla **scadenza della visita medica non è possibile partecipare a competizioni agonistiche senza avere ottenuto il rinnovo**.

Di conseguenza, **chi non ha la visita rinnovata, non verrà iscritto tramite il servizio [iscrivimi.gara@gsmontestella.com](mailto:iscrivimi.gara@gsmontestella.com)**

**Chiunque si trovasse in difetto e fosse sorpreso ad iscriversi autonomamente a gare agonistiche sarà segnalato alle autorità competenti e soggetto a provvedimenti disciplinari interni**. Vi anticipiamo inoltre che verranno effettuati **controlli a campione**.

Siamo certi che concorderete con la nostra posizione su un punto **che riguarda la Vostra incolumità personale e che può provocare problemi giudiziari alla dirigenza del gruppo sportivo**.

**Ricordiamo a tutti i soci che una copia del certificato va consegnata in sede per essere conservata ed esibita in caso di verifiche per 5 anni**.

**Vi ricordiamo che in occasione della scadenza della Vostra visita medica, per la quale sarete avvisati via mail, a differenza del passato dovrete passare presso la sede o tramite i referenti presso il campo XXV Aprile (Gualdi, Dante, La Vecchia) per ritirare il modulo di richiesta in originale, debitamente firmato dal Presidente. Ecco gli orari:**

<http://nuke.gsmontestella.com/Portals/0/Comunicato%20ai%20Soci%20GS%20Montestella-%20febbraio%202010.doc>

Restiamo a disposizione per ulteriori informazioni [contatta@gsmontestella.com](mailto:contatta@gsmontestella.com)

## Libro Cinque Cerchi Olimpici: un sogno possibile

Il racconto di B.M. Mascarenhas Antunes, genero del socio Leonardo Laratta, narra del bronzo olimpico conquistato ad Atene nel canottaggio. Prezzo di listino 14 euro. Per i soci 10 euro

## Campionato sociale il 19 Settembre a Bosco in città

### Chi succederà a Claudia Lucati e Stefano DeMuru per i titoli assoluti femminile e maschile?

Chi conquisterà i titoli over 40-49 (Fabio Danelli campione in carica), over 50-59 (Ruggiu), over 60 (Radaelli)?

Per dare una risposta a tali quesiti Vi aspettiamo **domenica 19 Settembre alle ore 16 presso il Bosco in città, a Milano zona via Novara.**

La gara si svolgerà su un circuito appositamente disegnato dal Presidentissimo Ambrosioni da ripetersi due volte, pari a **5/6 km** circa. Verranno disputate **due manches, prima gli over 60 e le signore, poi gli altri.** In questa maniera chi non corre potrà fornire assistenza agli altri.

**A seguire un bel pic-nic.**

**Quindi è indispensabile la Vostra prenotazione a [iscrivimigara@gsmontestella.com](mailto:iscrivimigara@gsmontestella.com) entro il 12/9 pv.**

Il Consiglio Direttivo ha pensato di trasformare la gara sociale in una festa "esclusiva" del G.S.Montestella, evitando di inserire la prova in una manifestazione ufficiale, ma provvedendo ad organizzarla appositamente. Sarà tutto più "alla buona", ma di certo non correremo il rischio di annacquare questo momento associativo.

## Festeggiamento del 10° anniversario di Laureus: minitriathlon del 18 Settembre

Vi segnaliamo questa iniziativa della Laureus, **peraltro ricordando che il giorno successivo, è prevista la nostra gara sociale, alla quale Vi preghiamo di dare la priorità** nel caso non possiate partecipare ad entrambi gli appuntamenti.

\*\*\*

Carissimi soci del Montestella, per festeggiare i dieci anni Laureus vorremmo invitare voi e la vostra famiglia a trascorrere una giornata speciale. Una giornata insieme, con i ragazzi Laureus, gli sportivi internazionali e tutti gli amici che ci sostengono con una gara di Triathlon, un brunch e tanti piccoli tornei sportivi dove potrai vivere il mondo Laureus.

Inizieremo la giornata, sabato 18 settembre, alle ore 10, immersi nel verde del centro sportivo Saini e del Parco Forlanini, con una **gara di Super Sprint Triathlon : 350mt nuoto, 10km di bici e 2.5km di corsa.** Staffette di colleghi, amici, familiari o singoli atleti dilettanti gareggeranno per e con i ragazzi Laureus per celebrare la vittoria dello sport sul disagio giovanile accompagnati dall'esempio dei giovani atleti del club sportivo Pro-Patria e di famosi Triatleti.

Ci fermeremo solo per un brunch sul prato: tutti insieme con le vostre famiglie per brindare ai 10 anni Laureus. Proseguiremo alle 14.30 con gare di basket, pallavolo, calcio e rugby con i grandi sportivi che sostengono Laureus. Scegli anche tu la tua staffetta

1. Staffetta "Sportiva" : sfida te stesso e divertiti gareggiando da solo. Dovrai nuotare, pedalare e poi correre: sarà dura ma ce la puoi fare!
2. Staffetta " Sinergia" : fai squadra con 2 colleghi, 2 amici, 2 parenti. Scegli quale disciplina praticare e gli altri due faranno le altre!
3. Staffetta "Angelo Custode": sostieni 1 ragazzo Laureus nella sua prima gara insieme ad un giovane atleta dell'Associazione sportiva Pro-Patria. Tu scegli la tua disciplina, ti verrà affiancato un ragazzo Laureus e un giovane atleta che praticheranno le altre due !

Festeggia con noi i 10 anni di attività Laureus! Cosa ne pensi, ci sarai?

**Silvana de Giovanni Direttore FONDAZIONE LAUREUS ITALIA ONLUS**

**via F. Piermarini 4, 20145 Milano - Tel +39 02 36577084 - Fax +39 02 34534054**

**Silvana.degiovanni@fondazione-laureus.it    www.laureus.it**

### NON SOLO CORSA: CICLISMO!

In archivio la stagione dello sci di fondo, le alternative estive alla corsa si sono concentrate sulla bicicletta, con parecchie uscite al sabato, capeggiate da Paolo Nobili. Varie le destinazioni toccate: dal classico giro dei navigli in direzione Boffalora e Cuggiono (partenza da Settimo M. ITALTEL), alle colline del Pavese, per terminare, sabato 28/8, con la visita alla Madonna del Ghisallo, al termine della difficile ascesa fino al Santuario ed all'attiguo Museo del Ciclismo.



Nella foto gentilmente messa a disposizione da Simona Leone, un'immagine dell'uscita nel Pavese. Da sinistra a destra Pizzi, Dante, Lollini, Pagani, Carollo (Ondaverde), Leone, Rinaldi, Nobili, DeGiorgi e Sauillace

### Gita sociale a Firenze il 13 e 14 Novembre

Quest'anno le località scelte dalla FIDAL per i campionati nazionali di Mezza maratona e 10km non offrivano buone soluzioni logistiche. Idem dicasi per i 10000 metri su pista (la valanga di critiche di chi ha partecipato ci ha dato purtroppo ragione). Quindi per la gita sociale Vi proponiamo un **viaggio a Firenze per il Trofeo Chiavacci, il 13-14/11 pv. La società offrirà il costo del pullman ai soci. Programma di massima: partenza sabato mattina, pranzo libero, visita alla città, cena e pernottamento. Gara, pranzo e ritorno a Milano. La gara, giunta alla 40<sup>a</sup> edizione, è prevista sulla lunghezza di 11km e si svolgerà all'interno dei bellissimi parchi di Villa Reale e Villa la Petraia.** [http://it.wikipedia.org/wiki/Villa\\_Reale\\_di\\_Castello](http://it.wikipedia.org/wiki/Villa_Reale_di_Castello) [http://it.wikipedia.org/wiki/Villa\\_La\\_Petraia](http://it.wikipedia.org/wiki/Villa_La_Petraia) Ancora pochissimi giorni e Vi comunicheremo i prezzi. Un grazie ad Anna La Vecchia che ci sta lavorando sopra, **nel frattempo CHI FOSSE INTERESSATO E' PREGATO DI SEGNALARLO a ['iscrivimi.gara@qsmontestella.com'](mailto:iscrivimi.gara@qsmontestella.com)**



## Anima trail ed anima 100km sempre ben vive

Gare, ma non solo competizioni nell'attività trail del GS Montestella. Il 6 Maggio u.s., presso la Casa delle Culture nel Mondo (Via Natta 11 - Milano, dove si trova il complesso scolastico che ospita il trofeo Montestella), ha avuto luogo la conferenza d'inaugurazione di Pietro Trabucchi "LA MONTAGNA COME LABORATORIO PER SUPERARE I PROPRI LIMITI", nell'ambito della mostra fotografica "LA CORSA INTORNO".

Dal punto di vista delle gare complimenti d'obbligo per Michele Melacarne ed il presidentissimo Franco Ambrosioni, che hanno concluso il trail della Valdigne in 17 ore, percorrendo 86km irti d'importanti asperità altimetriche, condite da caldo micidiale, temporali terribili ma anche un'affascinante notte stellata. Ancora sfortunato Pier Bergonti. Dopo la caduta alle Finestre di Pietra (conclusa da Ambrosioni), stavolta è stato bloccato da una fascite a metà gara, mentre si trovava nelle prime posizioni.

Sul fronte 100km, anche quest'anno il GS Montestella non ha fatto mancare la sua presenza alla classicissima del passatore, grazie a Malacarne (giunto alla sua 15<sup>a</sup> partecipazione) ed alla matricola Lollini, entrambi felicemente al traguardo.



**PROMEMORIA PER I SOCI** : Vi ricordiamo di controllare la validità delle Vostre visite mediche ed eventualmente provvedere al rinnovo richiedendoci il modulo.  
**Comunicare eventuali cambi di indirizzo o di mail per comunicazioni**

### Programma seconda parte 2010

Già menzionate in precedenza il Trofeo Montestella (24/10), la gita sociale (13-14/11), la gara sociale (19/9), ed il Giro da paura (11/9), ricordiamo le due residue gare del circuito Corrimilano, ovvero il CorriCesano del 25/9 e la corsa di chiusura, ovvero il Gir a la cava del 12/12. Poi verrà la stagione delle campestri.

### Classifiche e risultati gare

In merito al [www.corrimilano.org](http://www.corrimilano.org), segnaliamo le buone posizioni in classifica generale di Bettinelli, De Muru, Nobili, Polimeni, Faè e Radaelli, anche se non Vi è dubbio che l'uomo del momento sia Silvano Temporin (secondo in classifica generale Corrimilano). Il nostro MM70 ha collezionato molti podi in gare prestigiose come il Trofeo Sempione, la Stramilano, la Corrilambro, il Palio dei 7 cortili di Gambolò, solo per citarne alcune.

I corridori meritevoli di recensione sarebbero moltissimi, e ci scusiamo per le omissioni. Terminiamo citando solo i primi che ci vengono in mente: **Simona Leone**, che dopo il personale in 3h09 a Parigi e numerosi piazzamenti in maratone nostrane, adesso ci sta prendendo gusto anche su distanze più brevi, come testimonia il recente successo in una 10km in Lomellina. Oppure **Andrea Rinaldi**, sempre nei primi tre di categoria e nel gruppo di testa anche a livello assoluto. Concludiamo con un "neo-acquisto", il 37enne **Enrico Stivanello** che ha conquistato il terzo posto assoluto alla 7<sup>a</sup> Maratona del Riso, con il tempo di 2h42'12".

Come sempre V'invitiamo a consultare il nostro sito dove troverete a tempo di record i risultati di tutti i tesserati impegnati nelle gare inserite nel trofeo Fedelissimo e nelle manifestazioni più importanti sia nell'apposita sezione "risultati e classifiche" che nello spazio "news" in prima pagina.

Non mancate di segnalarci le Vostre prestazioni di rilievo legate ad altre competizioni e le segnaleremo anche nelle e-mail delle news che diffondiamo settimanalmente. Grazie!

### Servizio iscrizioni gare: utilizziamolo al meglio!

Riepiloghiamo qui di seguito come utilizzarlo al meglio e le regole che ci siamo dati:

**Comunicare per tempo la partecipazione alle gare con mail a [iscrivimi.gara@gsmontestella.com](mailto:iscrivimi.gara@gsmontestella.com) oppure per telefono alla Signora Loredana Sommariva - 338 1495854**

**NON UTILIZZATE ALTRE MAIL – NON DISTURBATE ALTRI SOCI COL PASSAPAROLA che finiscono per generare errori e sovraccaricare di lavoro chi già fa molto per il gruppo sportivo VI PREGHIAMO inoltre DI NON INSISTERE CON RICHIESTE FUORI TEMPO MASSIMO – grazie!**

**Si ricorda che non potranno essere iscritti alle gare i soci che non avranno:**

- 1) consegnato alla società il certificato medico di idoneità agonistica**
- 2) saldato i pagamenti delle gare precedenti.**

**Per praticità consigliamo l'utilizzo del bonifico bancario e/o anticipi che coprano anche gare successive**