

JUNE 25

MILANO



SEAMEN

HVG@MIL

GAMEDAY

MAGAZINE



HELVETIC GUARDS

MILANO SEAMEN

GAME PASS



ALL GAMES
LIVE & ON-DEMAND
WORLDWIDE AVAILABLE
EXTENDED HIGHLIGHTS
GAMES IN 30 AND MORE
FOR JUST 99,99€

AVAILABLE ON



Samsung  ART TV

iOS



androidtv





MILANO
SEAMEN



**THIS
IS
OUR
HOUSE**



2023 SCHEDULE



10.06

BARCELONA
DRAGONS

41 - 33



18.06

STUTTGART
SURGE

26 - 40



25.06

HELVETIC
GUARDS



02.07

TIROL
RAIDERS



08.07

FRANKFURT
GALAXY



16.07

MUNICH
RAVENS



23.07

HELVETIC
GUARDS



29.07

STUTTGART
SURGE



12.08

BARCELONA
DRAGONS



20.08

FRANKFURT
GALAXY



26.08

MUNICH
RAVENS

00 - 00 Win

HOME



02.09

TIROL
RAIDERS

00 - 00 Loss

AWAY

CONTENUTI



DIRIGENZA

- 5 - Paolo Mutti
Presidente
- 7 - Marco Mutti
General Manager

COACHES AND STAFF

- 9 - Head Coach
Defensive Coordinator
- 10 - Offensive Coordinator

ROSTERS

- 11 - Stats Seamen
- 13 - Stats Guards
- 17 - Roster Seamen List
- 18 - Roster Guards List
- 19 - Seamen Players
- 21 - Players To Watch

THE GAME

- 15 - ABC Del Football
- 16 - Il Punteggio
- 24 - Official Signals

STORIE

- 10 - Il Vigorelli

INTERESSI

- 31 - Visitare Milano

ARTICOLI
Roberto Rizza

ART DIRECTION & DESIGN
Marco Mutti
Mino Russo

FOTOGRAFIE
Sergio Bisi - Luciano Bisi
Luca Paglicci - Irena Leite
Dario Fumagalli



PAOLO MUTTI

PRESIDENT

UNA VOLTA MARINAIO, MARINAIO PER SEMPRE



“Due partite dure, istruttive, che hanno dimostrato a tutti come i Seamen siano “roba da ELF”, capaci di affrontare senza nessun timore due squadre al loro terzo anno di esperienza”, esordisce Mutti, come un atleta che ha affrontato da protagonista il gridiron in Italia, in Europa e negli USA.

“Proprio l’esperienza del 1991 nella World League a Birmingham, USA, mi fa stare tranquillo anche di fronte a due sconfitte.

Abbiamo dimostrato grinta, resilienza, spirito di squadra e non abbiamo mai mollato. In questa Lega la differenza la fa l’esperienza: ci sono cose che non impari finché giochi a un livello fisico, tecnico e di intensità che non ti richiede il massimo impegno.”

Pare di sentirlo parlare nello spogliatoio, impegnato a togliersi il tape dalle caviglie e non in auto a discutere di una partita giocata da altri.

“Negli USA, guardando i video del lunedì, contavamo i turn over: uno a zero e potevi ancora averla vinta, due a zero mai. Noi ne abbiamo concessi tre a zero, sia a Stoccarda, sia a Milano. Questa è stata la differenza. Se proprio dovessi fare il quarterback del lunedì, questa è l’unica vera nota dolente e insieme rassicurante. Sono errori in un sistema che sta funzionando... Quindi, per favore, non mettiamoci a fare i tifosi di calcio, che il lunedì sanno che cosa dire a giocatori e allenatori. Abbiamo uno staff eccezionale, lasciamo che loro sviluppino tranquilli il piano che hanno preparato con attenzione per dodici partite, non per due sole.”

Certo che anche da giocatore esperto, restare concentrato dopo due sconfitte...

“Abbiamo subito solo nella prima metà, migliorando nel secondo tempo a dimostrazione di avere una preparazione tecnica, fisica e mentale più che adeguata a un gioco molto più fisico, tecnico e veloce di quello mai affrontato in Italia. C’è stata forse emozione, tensione nel doversi confrontare con un mondo nuovo. Ma in entrambe le partite siamo usciti in crescita...”

Differenze fondamentali rispetto agli avversari?

“Queste cose lasciamole a chi deve preoccuparsene. A me interessa invece far notare come a parità di impegno, di voglia e di dedizione, aspetti nei quali nessuno dei nostri è secondo a nessuno, si veda la differenza tra chi oggi può già vivere da professionista e chi no. I giocatori che possono vivere il campionato pensando solo al football, al prendersi cura di sé e della squadra, hanno sicuramente un vantaggio competitivo rispetto a chi, a parità di impegno, debba anche preoccuparsi di lavorare, studiare, mantenere magari una famiglia... Il livello di gioco nella ELF è già incredibilmente superiore a quello cui si era abituati in Italia e in Europa: non vedo l’ora di vedere come sarà appena la Lega crescerà al punto di consentire a tutti i giocatori di pensare solo al football”.

PARTNERSHIP



HOME GAMES 2023 | VELODROMO VIGORELLI

GUARDS
JUN 25

HELVETIC

GALAXY
JUL 08

FRANKFURT

SURGE
JUL 29

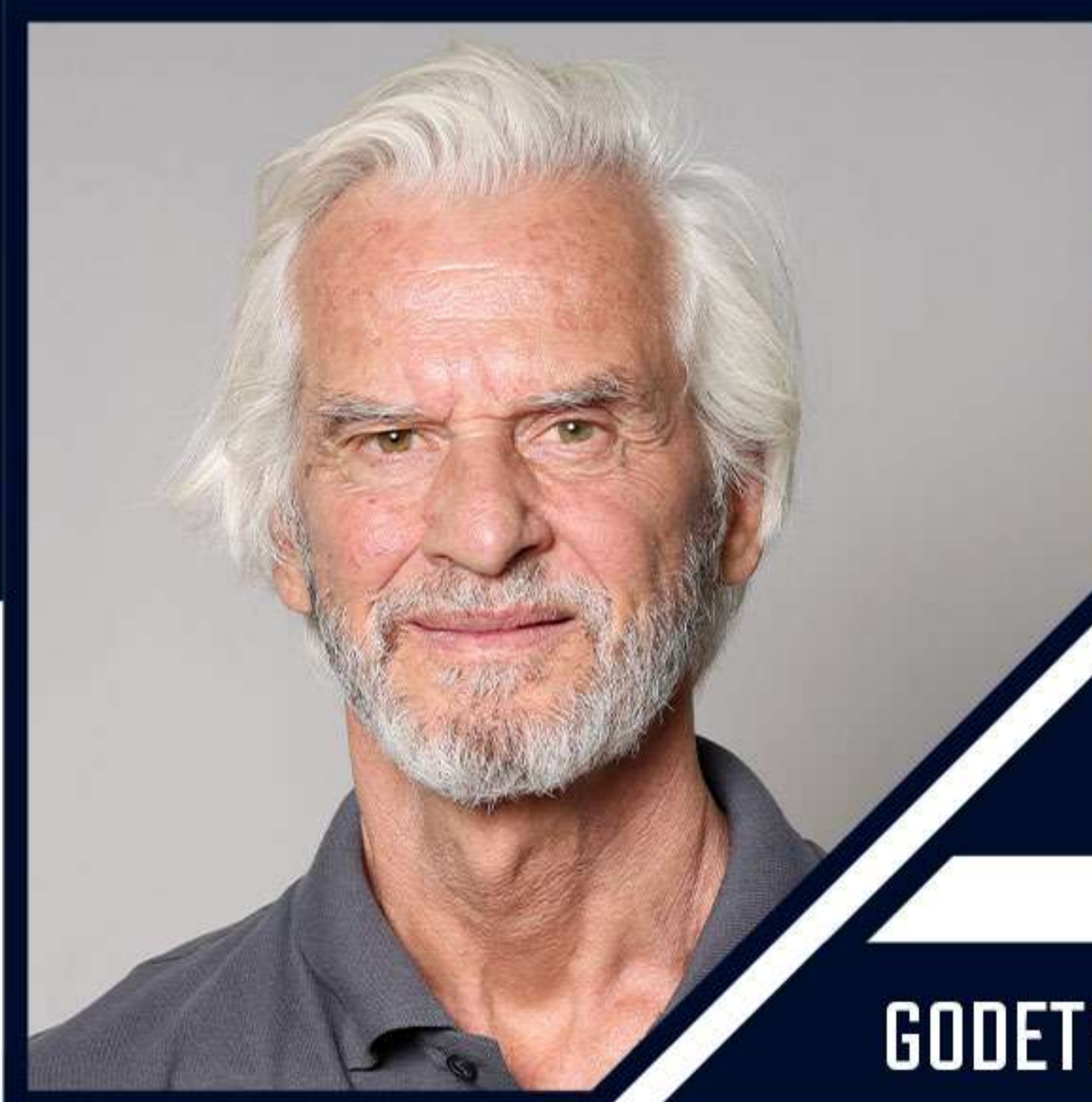
STUTTART

RAVENS
AUG 26

MUNICH

RAIDERS
SEP 02

TIROL



MARCOMUTTI

GENERAL MANAGER

GODETEVI LA PARTITA E FORZA SEAMEN



Siamo alla terza partita in ELF, le prime due hanno dato indicazioni al coaching staff e ai giocatori del livello di atletismo e affiatamento serve per essere vincenti.

Barcellona, l'esordio, l'abbiamo giocata al meglio fino all'ultimo ma i 3 turnover in momenti chiave ci hanno costretto a subire la prima sconfitta.

A Stoccarda abbiamo dato il massimo per stare in partita ma anche qui i 3 errori sono stati pagati carissimi anche se il team ha cercato fino alla fine di stare in partita.

Ora Zurigo, abbiamo preparato puntualmente la partita, conosciamo Silas Nacita, ex Guelfi protagonista nella stagione 2019 della prima finale dei Guelfi che ha dato ai Seamen il quinto titolo, un giocatore fantastico e poliedrico, attenzione massima a tutto il team Svizzero e non deve mancare la concentrazione per portare a casa la prima vittoria.

Facendo attenzione a infortuni e ai turnover.

Godetevi la partita e forza Seamen.



IT'S FOOTBALL TIME



BELLA BOBO

BEST IN TOWN

COACHING STAFF



STEFAN POKORNY

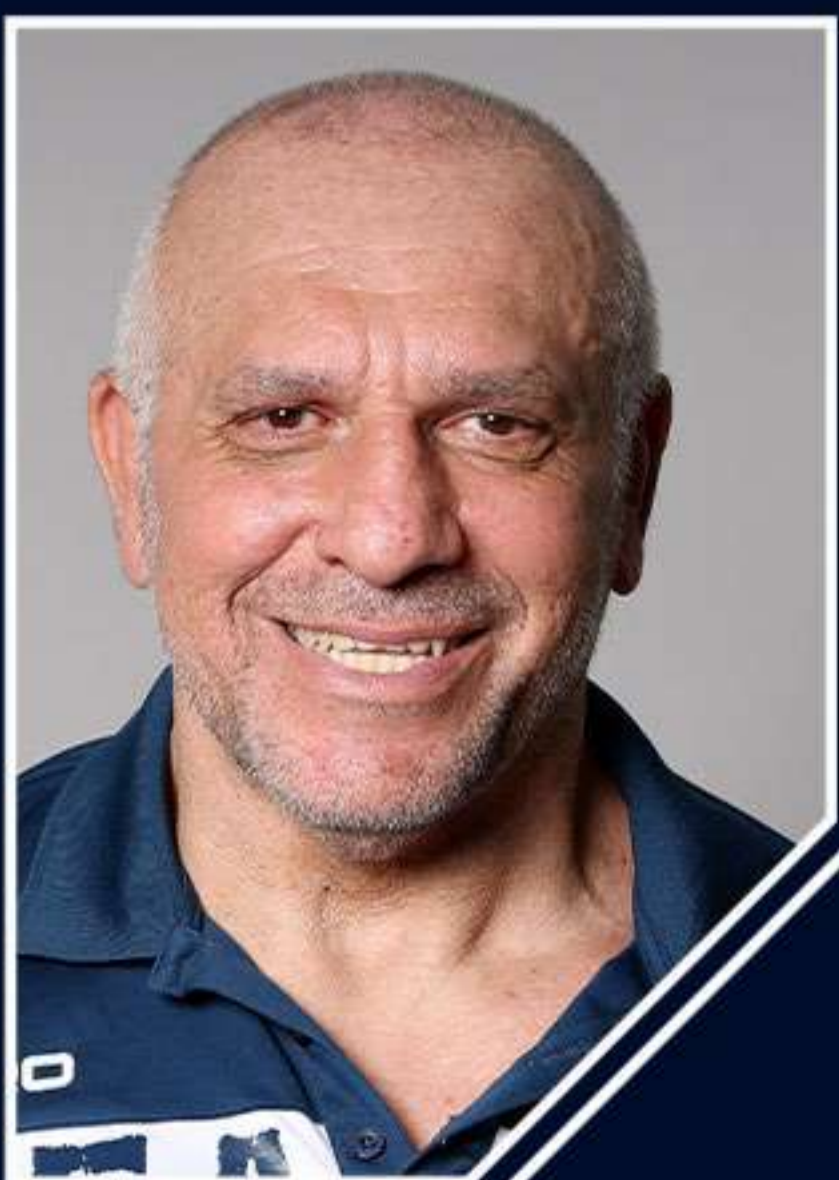
HEAD COACH DEFENSIVE COORDINATOR

The last two games showed that Milano Seamen made the right decision to join the European League of Football but we are currently learning the hard way what it takes to be successful in this league. At the moment we are not playing consistent enough in all three phases of the game and our opponents use every error against us. Our first two opponents are already in their third year in the ELF and this definitely made a difference. Those teams are used to this high competition and everything that comes with that. In my opinion we will look differently at the end of the year with the experiences we make over the stretch of the season.

We had a very intense and focused practice week and are looking forward to playing the Helvetic Guards in Milano. It will be a tough fight between two teams who will give everything for the first win of the season.



DEFENSIVE STAFF



**LUCA
BELLORA**

DEFENSIVE LINE



**PAOLO
GUERINI**

DEFENSIVE BACKS



**RICCARDO
MATANI**

LINEBACKERS

COACHING STAFF



DAN DODD

OFFENSIVE COORDINATOR

I have been proud of our effort in the first two games. We have shown tremendous heart and have continued to play hard and battle.

This will be another tremendous challenge against the Helvetic Guards. They are a physical, well coached team led by Norm Chow. We are looking forward to playing at home in front of our fans.



OFFENSIVE STAFF



**MAURO PEPÉ
SALVEMINI**
OFFENSIVE LINE



**RUBEN
FIORITI**
WIDE RECEIVERS



**MARCO
POLIZZI**
RUNNING BACKS



**STEFANO
BUSNAGHI**
SPECIAL TEAM



Team Stats 2022

Scoring	\$ MIL	OPP
Total Points Per Game	29.50	40.50
Total Points	59	81
Total Touchdowns	7	12
1st Downs		
Total 1st downs	54	54
Rushing 1st downs	12	24
Passing 1st downs	37	27
1st downs by penalty	5	3
3rd down efficiency	16-28	10-17
3rd down %	57.14	58.82
4th down efficiency	3-4	1-3
4th down %	75.00	33.33
Passing		
Comp-Att	58-98	39-63
Comp %	59.18	61.90
Net Passing Yards	709	626
Yards per pass attempt	7.23	9.94
Net passing yards per game	354.50	313.00
Passing touchdowns	7	7
Interceptions	4	0
Sacks: Yards lost	1-10	0-0
Rushing		
Rushing attempt	98	63
Rushing yards	154	359
Yards per rush attempt	3.35	5.79
Rushing touchdowns	0	5
Offense		
Total offensive plays	145	125
Total yards	863	985
Yards per game	431.50	492.50
Returns		
Kickoffs: Total	205	241
Average kickoff return yards	29.29	24.10
Kickoff return TDs	0	0
Interceptions: Total	0	4
Average interception yards	0.00	10.00
Interception TDs	0	0
Punts: Total	10	0
Average punt return yards	10.00	0.00
Punt return TDs	0	0
Kicking		
Net average punt yards	39.25	39.67
Punt: Total Yards	157	119
FG: Good-Attempts	4-4	0-1
Touchback percentage	16.67	23.08
Time of Possession		
Possession time	22:57	37:3
Miscellaneous		
Penalties: Total-Yards	15-202	18-172
Fumbles-Lost	1-1	2-0
Turnover ratio	-5	5
Points of turnovers	0	13
Redzone		
Redzone: Scores	7	11
Redzone: Points	36	73

Player Stats 2023

Passing

Name	G	COMP	ATT	CMP%	↓ YDS	AVG	LNG	TD	TD%	INT	INT%	SCK	SCKY
Luke Zahradka	2	58	96	60.42	719	7.49	65	7	7.29	4	4.17	1	10
Ali Khalife	2	0	2	0.00	0	0.00	0	0	0.00	0	0.00	0	0

Rushing

Name	G	ATT	↓ YDS	AVG	LNG	TD	FMB
Ali Khalife	2	23	91	3.96	26	0	1
Luke Zahradka	2	11	29	2.64	12	0	0
Luca Asseman	2	5	17	3.40	5	0	0
Jean Constant	2	1	11	11.00	11	0	0
Tamsir Seck	2	1	7	7.00	7	0	0
Modeste Pooda	2	5	-1	-0.20	4	0	0

Receiving

Name	G	REC	TGT	CTCH%	↓ YDS	LNG
Juan Calderon	2	10	17	58.82	203	65
Jean Constant	2	18	26	69.23	177	29
Tamsir Seck	2	10	15	66.67	142	60
Ali Khalife	2	7	9	77.78	61	18
Leonardo Franchi	2	3	3	100.00	42	19
Andrea Serra	2	1	1	100.00	24	24
Christian Sottura	2	2	2	100.00	19	15
Gianluca Santagost...	2	1	1	100.00	14	14
Daniel Marshall	2	1	1	100.00	12	12
Marian Cebotaru	2	1	1	100.00	12	12
Modeste Pooda	2	2	4	50.00	12	9
Ismail Lamamra	2	1	2	50.00	5	5
Lorenzo Gioco	2	0	1	0.00	0	0
Thomas Fileccia	2	0	1	0.00	0	0
Luca Asseman	2	1	1	100.00	-4	0



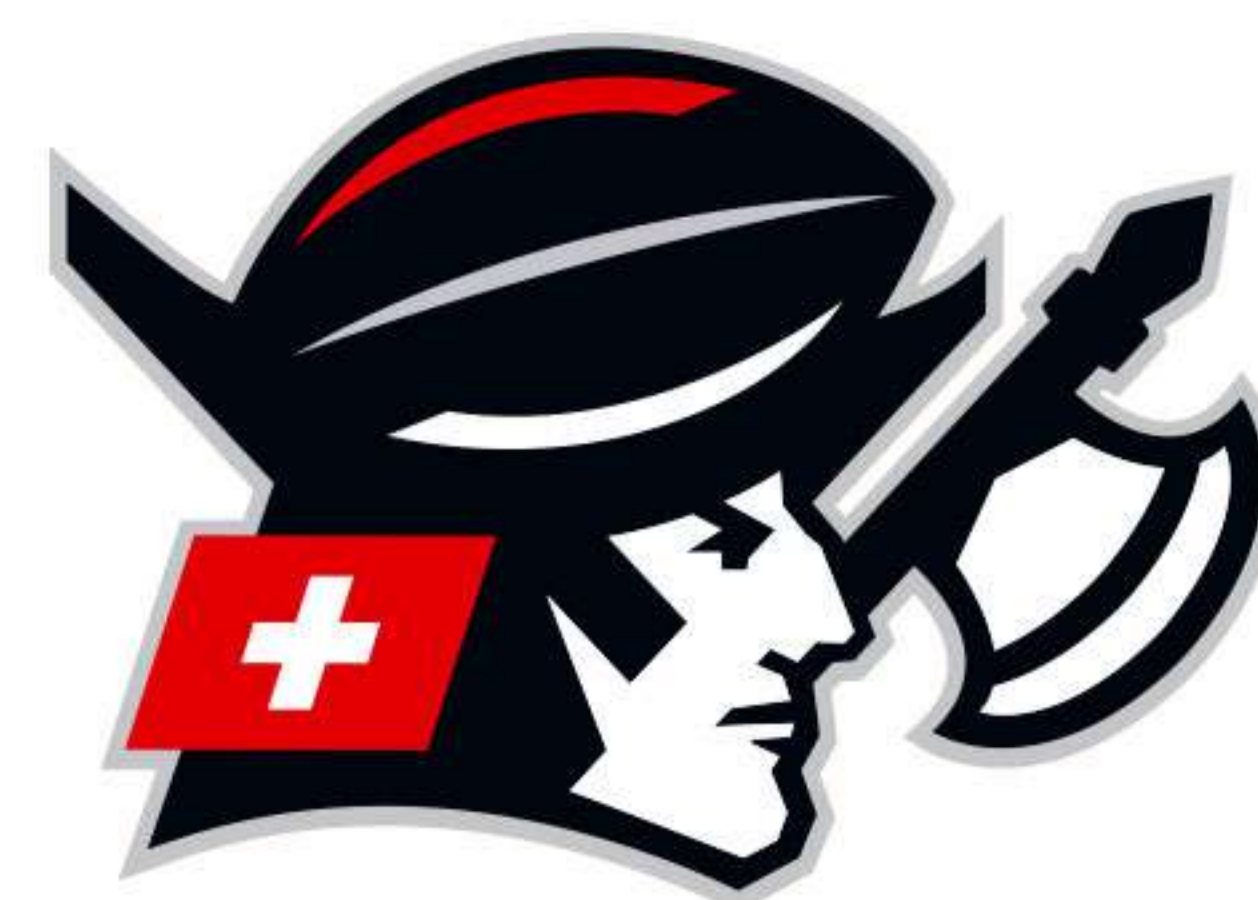
Defense

Name	G	↓ T...	Solo	AST	SCK	SCKY	TFL	TFLY	INT	INTY	INT TDS	BR...	BLKD	FF	FR	F
Samuele Cavallini	2	12	4	8	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0
Marquise Manning	2	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
Kevin Khay	2	9	5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Diego Rinaldi	2	8	5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Saad Ali	2	8	5	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
Dejvion Steward	2	7	5	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0
Lorenzo Gioco	2	7	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yeboah Bismark	2	7	6	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
Tommaso Categari	2	6	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Giacom Insom	2	5	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nicolo' Fonti	2	4	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Edoardo Gallo	2	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Federico Maffi	2	3	1	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
Igor Timotijevic	2	2	1	1	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0
Simone Perego	2	2	2	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Antonio Gianera	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Christian Sottura	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harry Sayer	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ivan Fonti	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jean Constant	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leonardo Franchi	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Xhelian Molla	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Name	G	PR No	PR Yds	PR Avg	PR Long	PR TD	KR No	KR Yds	KR Avg	KR Long	KR TD	↓ Ret Tot...
Jean Constant	2	1	10	10.00	10	0	2	68	34.00	40	0	78

Name	G	↓ FG ...	FG Blkd	FG Att	FG Pct	FG Long	PAT Made	PAT Att	PAT Pct	Pts	KO N
Matteo Felli	2	4	0	4	100.00	36	5	6	83.33		1

Name	G	No	Yds	↓ Avg	Long	Blkd	TB	FC	50+	In20
Matteo Felli	2	3	111	37	43	0	0	2	0	2



Team Stats 2022

Scoring	HVG	OPP
Total Points Per Game	11.33	30.00
Total Points	34	90
Total Touchdowns	4	12
1st Downs		
Total 1st downs	41	65
Rushing 1st downs	10	15
Passing 1st downs	24	45
1st downs by penalty	7	5
3rd down efficiency	9-42	14-36
3rd down %	21.43	38.89
4th down efficiency	3-7	4-4
4th down %	42.86	100.00
Passing		
Comp-Att	52-103	71-111
Comp %	50.49	63.96
Net Passing Yards	423	1081
Yards per pass attempt	4.11	9.74
Net passing yards per game	141.00	360.33
Passing touchdowns	2	11
Interceptions	2	1
Sacks: Yards lost	9-65	5-33
Rushing		
Rushing attempt	103	111
Rushing yards	224	276
Yards per rush attempt	3.67	4.06
Rushing touchdowns	1	1
Offense		
Total offensive plays	173	184
Total yards	647	1357
Yards per game	215.67	452.33
Returns		
Kickoffs: Total	275	109
Average kickoff return yards	22.92	27.25
Kickoff return TDs	0	0
Interceptions: Total	1	2
Average interception yards	36.00	15.50
Interception TDs	0	0
Punts: Total	14	112
Average punt return yards	14.00	14.00
Punt return TDs	0	0
Kicking		
Net average punt yards	38.00	37.36
Punt: Total Yards	722	411
FG: Good-Attempts	2-3	4-7
Touchback percentage	55.56	26.32
Time of Possession		
Possession time	29:19	30:41
Miscellaneous		
Penalties: Total-Yards	21-157	29-278
Fumbles-Lost	1-0	4-2
Turnover ratio	1	-1
Points of turnovers	14	0
Redzone		
Redzone: Scores	5	8
Redzone: Points	27	40

Player Stats 2023

Passing

Name	G	COMP	ATT	COMP%	↓ YDS	AVG	LNG	TD	TD%	INT	INT%	SCK	SCKY
Collin Hill	2	39	72	54.17	383	5.32	39	2	2.78	2	2.78	6	45
Jordan Barlow	1	4	18	22.22	72	4.00	31	0	0.00	0	0.00	1	2
Silas Nacita	3	9	13	69.23	33	2.54	10	0	0.00	0	0.00	1	8

Rushing

Name	G	ATT	↓ YDS	AVG	LNG	TD	FMB
Silas Nacita	3	21	114	5.43	16	1	0
Ibony Mbungu	2	19	37	1.95	10	0	0
Jordan Barlow	1	5	34	6.80	13	0	0
Moritz Stein	3	7	17	2.43	6	0	0
Collin Hill	2	6	15	2.50	5	0	0
Dimitri Gfeller	3	2	6	3.00	6	0	0
Ken Hike Jr.	3	1	1	1.00	1	0	0

Receiving

Name	G	REC	TGT	CTCH%	↓ YDS	LNG
Silas Nacita	3	24	30	80.00	256	39
Anton Jallai	3	7	15	46.67	98	31
Adrian Fiedler	3	3	6	50.00	35	22
David Marty	2	5	10	50.00	30	10
Samuel Friedli	2	4	6	66.67	16	4
Ken Hike Jr.	3	3	4	75.00	15	10
Ibony Mbungu	2	2	3	66.67	11	7
Xavier Baudraz	2	1	1	100.00	7	7
Igor Mašlanka	1	0	1	0.00	0	0
Maceo Beard	3	0	2	0.00	0	0
Robert Harvey	3	0	1	0.00	0	0
Cayman Bailey Jr.	1	2	2	100.00	0	1



Defense

Name	G	↓ T...	Solo	AST	SCK	SCKY	TFL	TFLY	INT	INTY	INT TDS	BR...	BLKD	FF	FR	F
Timothy Schürmann	3	19	14	5	0	0	1	3	0	0	0	0	0	1	0	
Fabian Bruhin	3	18	13	5	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	
Jonathan Falk	3	18	14	4	0	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0	
Ken Hike Jr.	3	17	11	6	0	0	1,5	14	0	0	0	2	1	0	0	
John Tavai	3	16	10	6	1	7	2	9	0	0	0	0	0	0	1	
Chaska Perron	3	12	6	6	0,5	5	0,5	5	0	0	0	1	0	0	0	
Andreas Buri	3	9	7	2	0	0	2	3	0	0	0	0	0	0	1	
Maceo Beard	3	9	8	1	0	0	1	3	1	36	0	0	0	0	0	
Dominik Liechti	3	8	2	6	0,5	6	2,5	17	0	0	0	0	0	0	0	
Florian Ziegler	3	6	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Tim Hänni	3	6	5	1	1	10	1,5	11	0	0	0	0	1	0	0	
Olivier Marty	3	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Adrian Fiedler	3	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Robert Harvey	3	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Michael Kimpiabi	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Milos Panic	1	2	2	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	
Michel Sousa	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fabian Strahm	2	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	
Jean-Pierre Stadler	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Julien Conus	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Labinot Arapi	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Luca Steiner	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yannick Friedberg	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Dimitri Gfeller	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	

Name	G	PR No	PR Yds	PR Avg	PR Long	PR TD	KR No	KR Yds	KR Avg	KR Long	KR TD	↓ Ret Tot...
Ken Hike Jr.	3	1	14	14.00	14	0	11	275	25.00	48	0	289

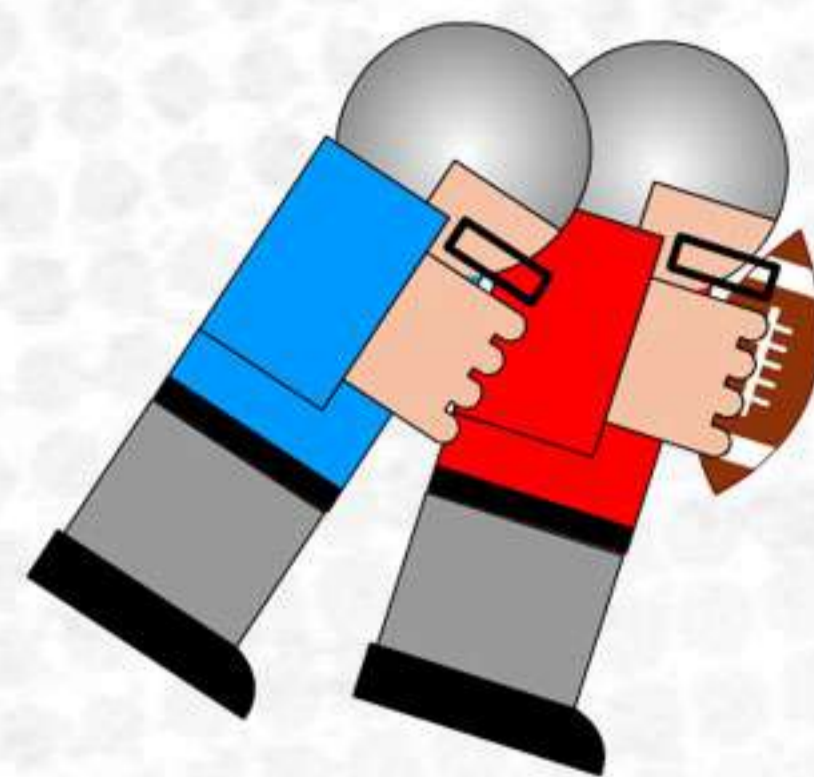
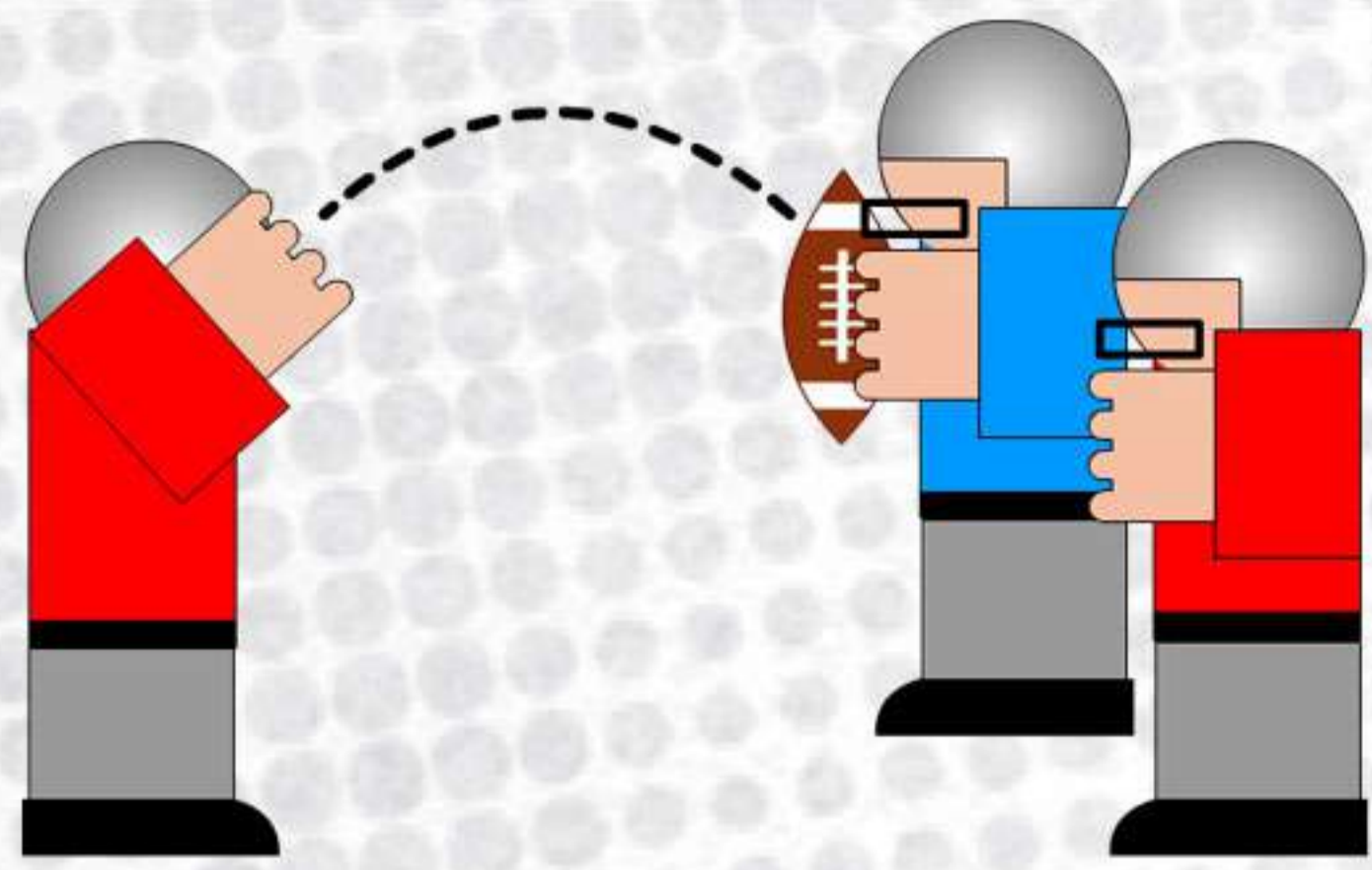
Name	G	↓ FG ...	FG Blkd	FG Att	FG Pct	FG Long	PAT Made	PAT Att	PAT Pct	Pts	KO N
Nils Jonkmans	3	2	0	3	66.67	34	4	4	100.00		

Name	G	No	Yds	↓ Avg	Long	Blkd	TB	FC	50+	In20
Nils Jonkmans	3	18	722	40.11	52	1	0	3	2	4

ABC DEL FOOTBALL

DALLE 10 YARD DA CONQUISTARE IN QUATTRO TENTATIVI, ALLE REGOLE DA RISPETTARE PER DIFESA E ATTACCO, DAL FUMBLE AL TOUCHDOWN: I FONDAMENTALI DA CONOSCERE SULLO SPORT USA PIU' POPOLARE.

DIFESA - DEFENSE



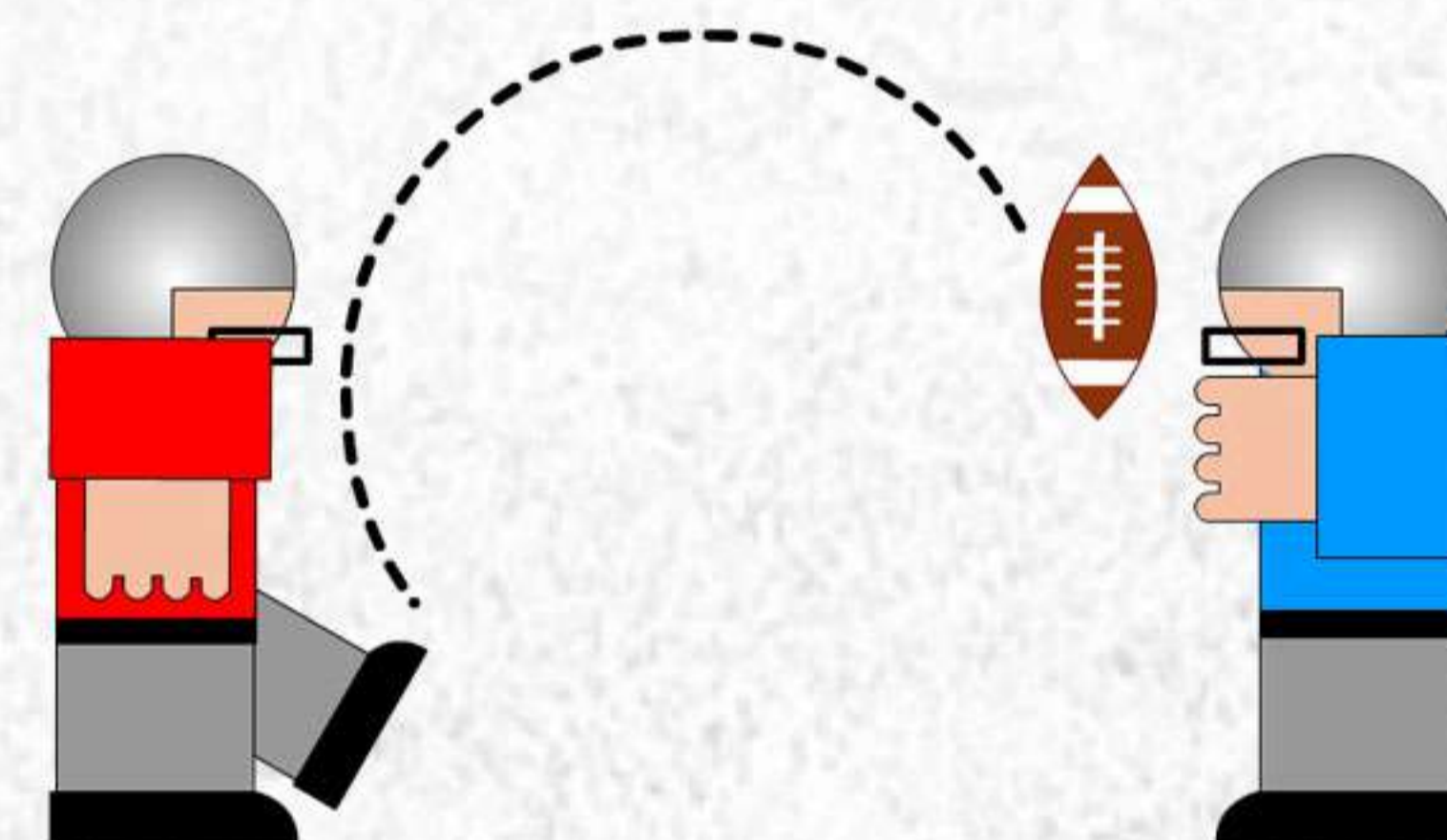
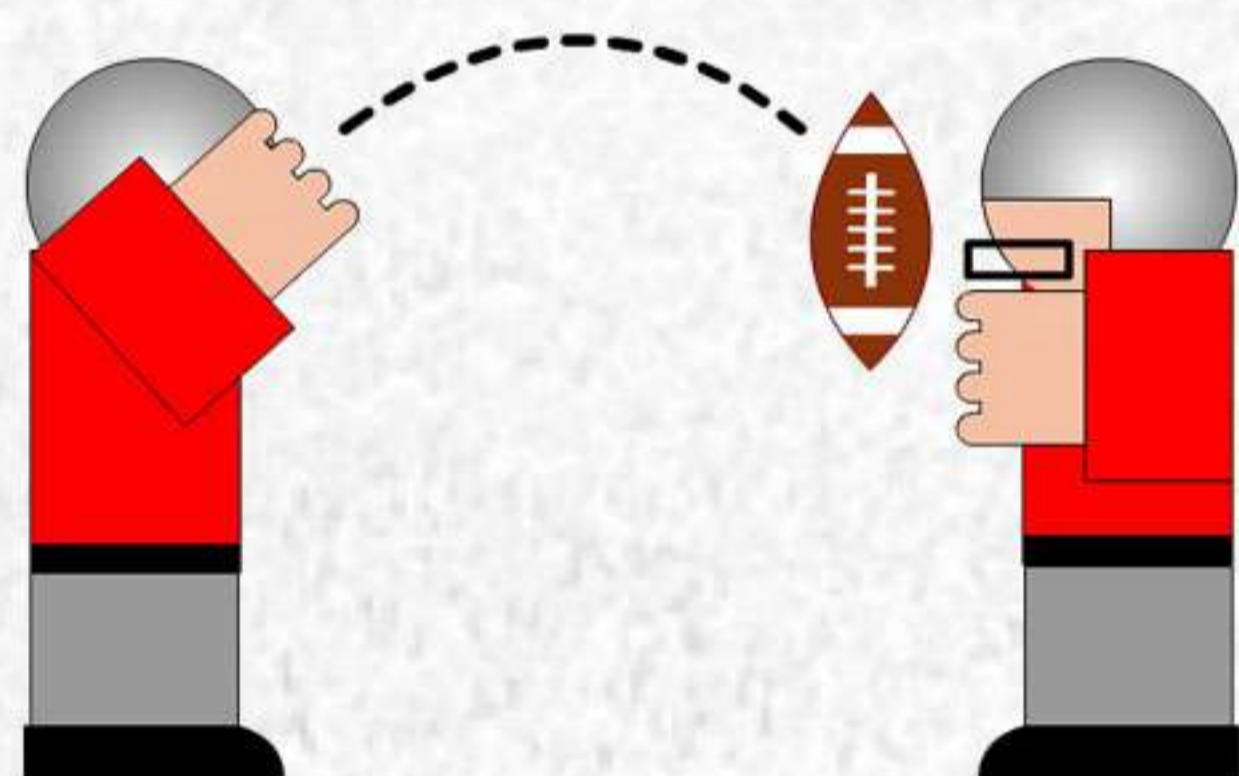
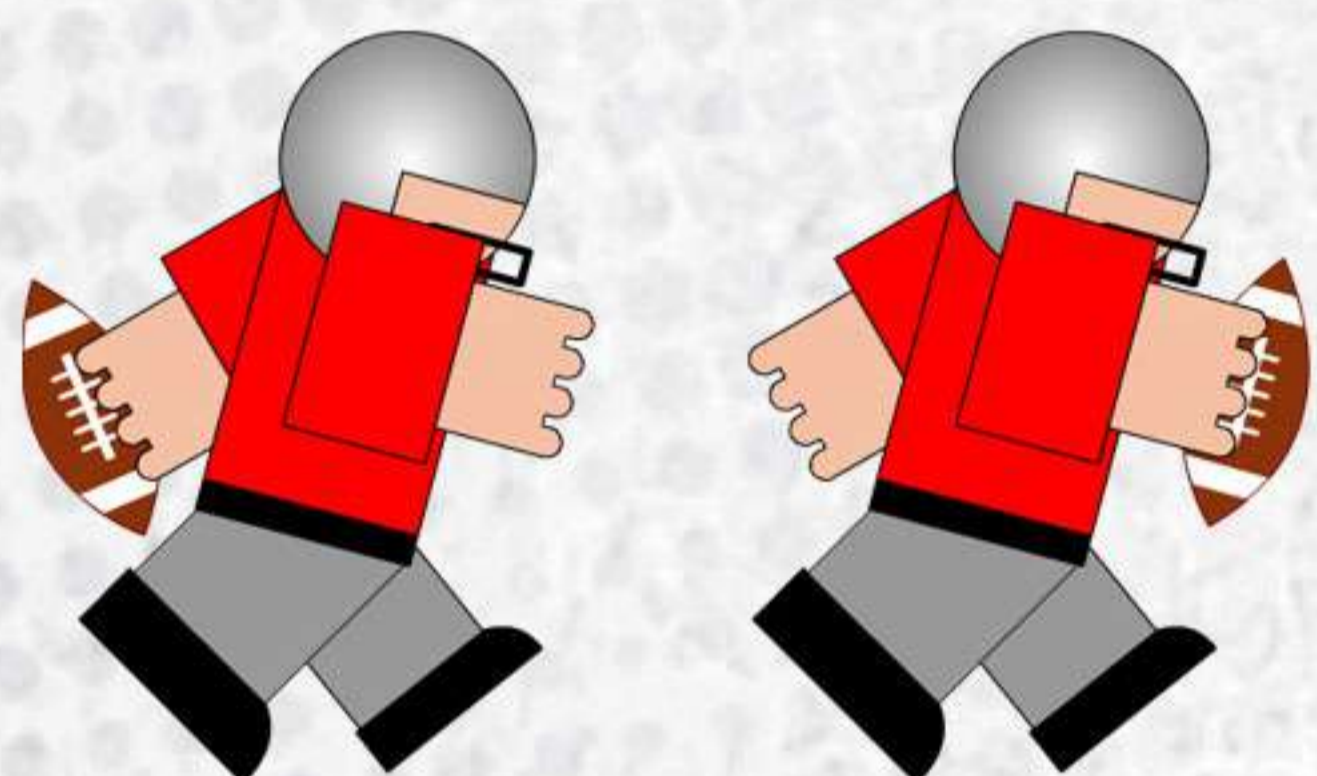
INTERCETTI

Il difensore cattura l'ovale lanciato dal quarterback avversario prima che tocchi terra. Può avanzare con la palla sino a quando non viene placcato.

TACKLE

Per fermare l'azione avversaria, è sufficiente placcare chi ha l'ovale, facendogli toccare terra con un ginocchio o un avambraccio. La palla è morta in quel punto.

ATTACCO - OFFENSE



CORSA

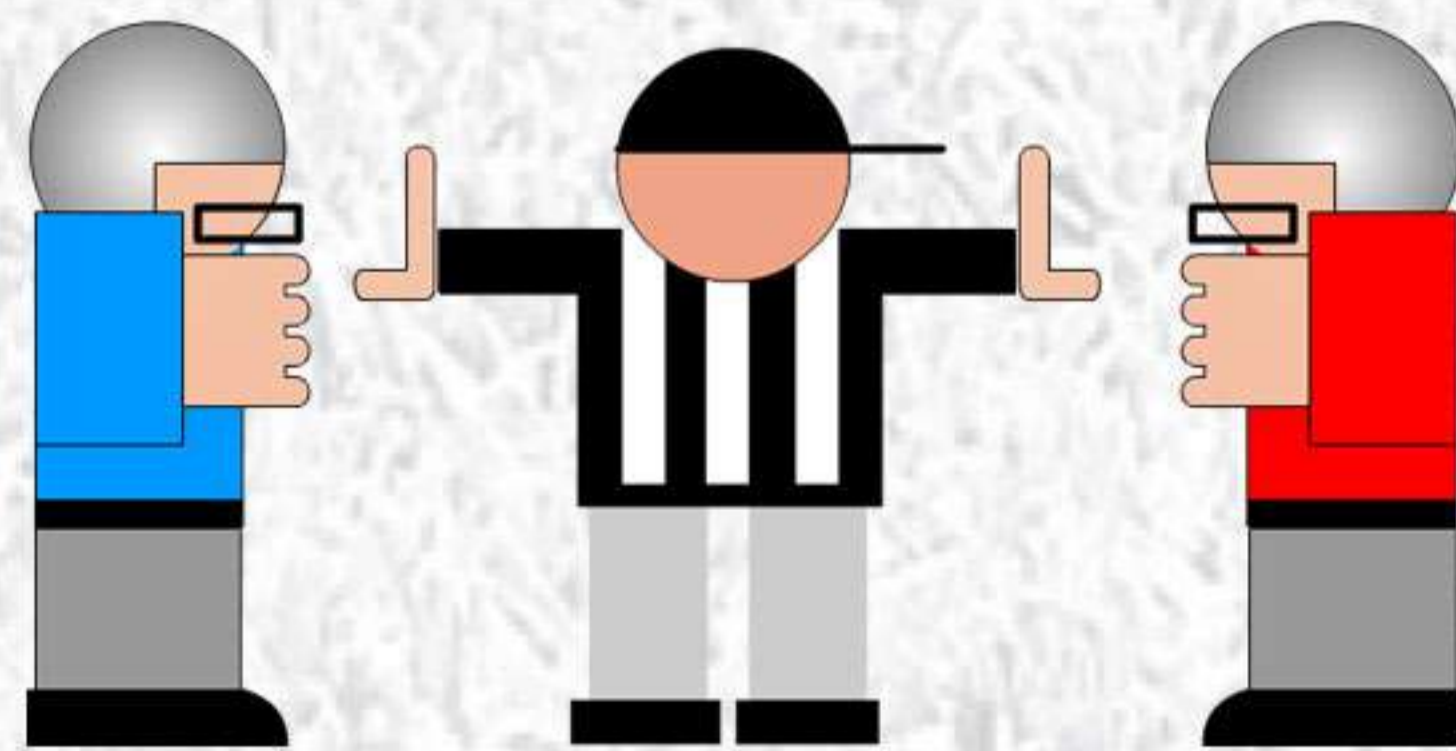
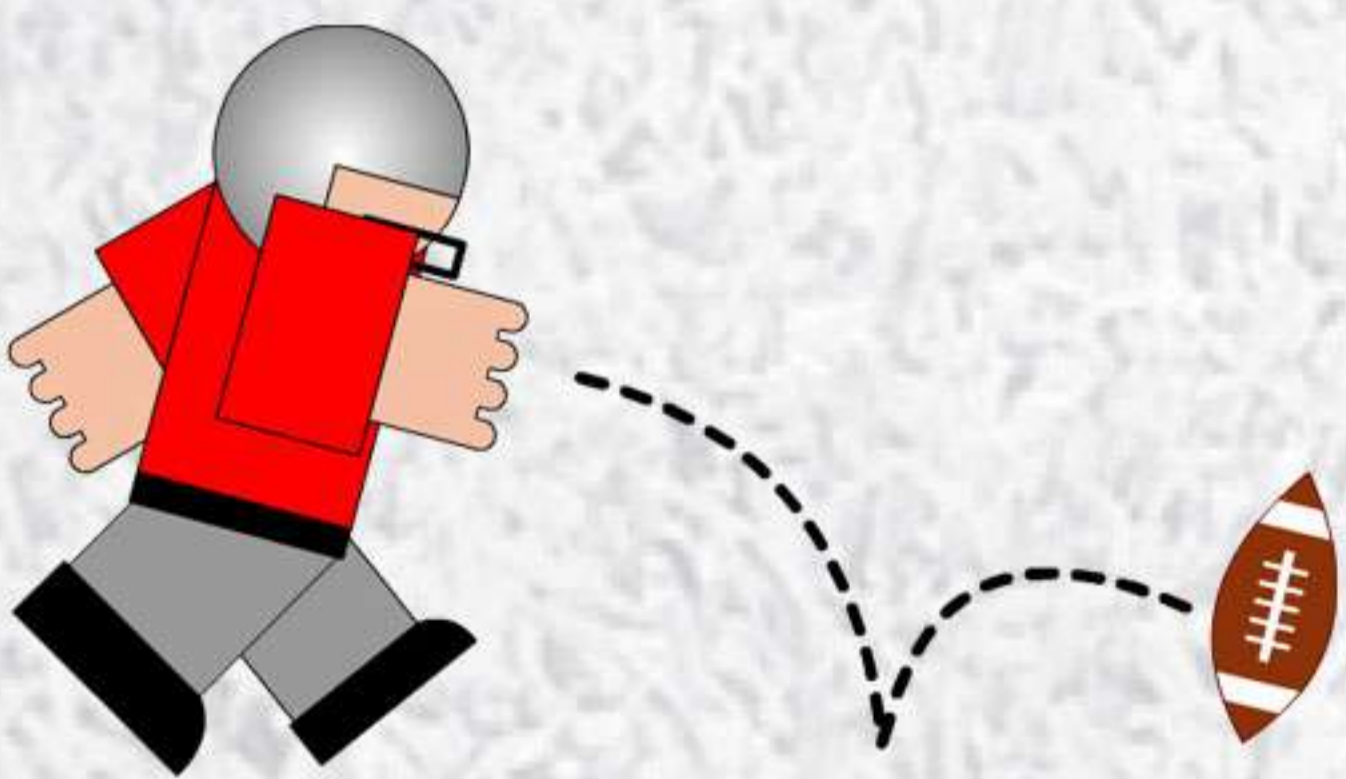
Si può avanzare la palla cercando di guadagnare terreno correndo dopo aver ricevuto l'ovale dal quarterback (lui stesso può decidere di correre se sotto pressione e senza ricevitori liberi).

PASSAGGIO

Il quarterback lancia la palla a un ricevitore. Si può effettuare un solo passaggio in avanti ad azione. Il quarterback non può lanciare se ha oltrepassato la linea di scrimmage (ovvero il punto d'inizio dell'azione).

PUNT

Sul quarto tentativo, se la posizione del campo non consente un tentativo da field goal, si restituisce la palla agli avversari con un punt, ovvero calciandola il più lontano possibile o cercando di farla uscire dal campo entro le 20 YARD avversarie. Se l'ovale esce dalla linea di fondo, l'attacco parte dalle 20 YARD.



FUMBLE

Quando la palla viene strappata dalle mani di un giocatore dell'attacco e recuperata da un difensore, il possesso passa in quel punto del terreno alla squadra che era in difesa.

LE PENALITA'

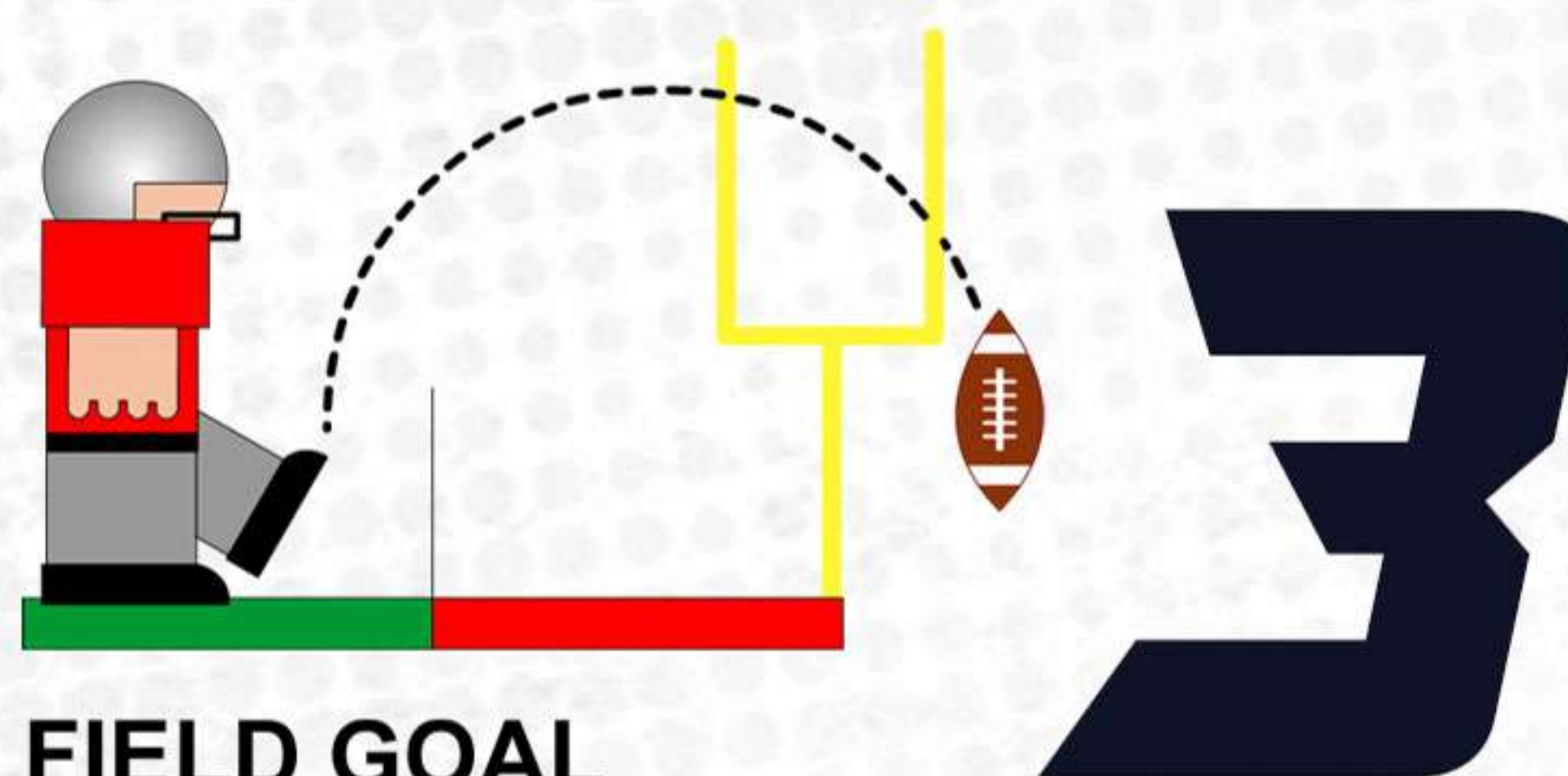
Ce ne sono svariate. Tra le principali, non si può toccare un ricevitore dopo le prime 10 YARD dalla linea di scrimmage prima che abbia tra le mani l'ovale (**pass interference**). Non si può trattenere un giocatore della difesa, ma solo "respingerlo" a mani aperte (**holding**). Non si può colpire un ricevitore indifeso, un quarterback dopo che ha effettuato un passaggio, entro un ragionevole limite di tempo (**personal foul**).

IL PUNTEGGIO



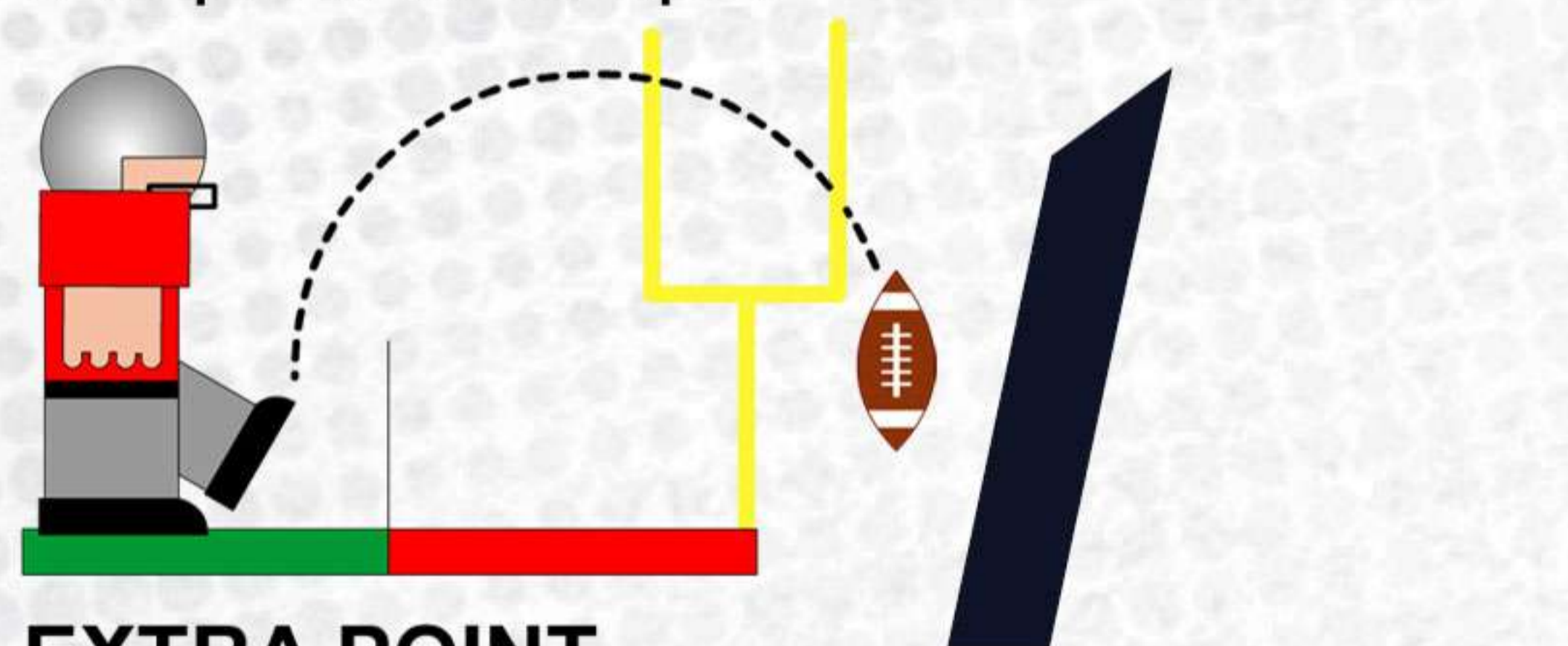
TOUCHDOWN

Vale sei punti. Si segna quando la palla oltrepassa la linea di meta su corsa o su passaggio ricevuto in **endzone** da un attaccante con il possesso dell'ovale e i due piedi in campo.



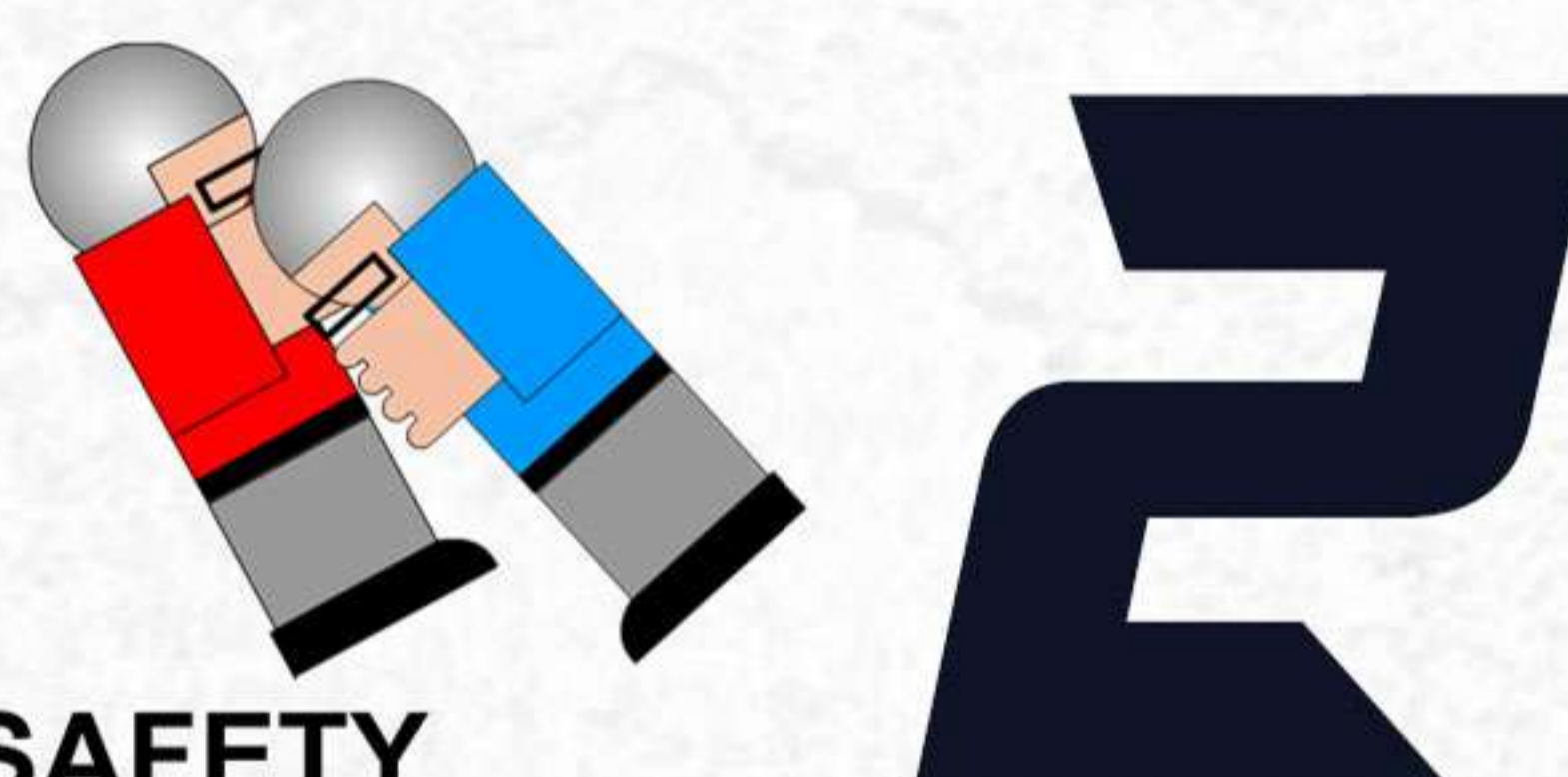
FIELD GOAL

Sul quarto tentativo, si può tentare una trasformazione da tre punti. Di solito entro le 50 YARD (tenuto conto delle 10 yard dell'area di meta e delle 7 yard di arretramento dopo lo **snap**).



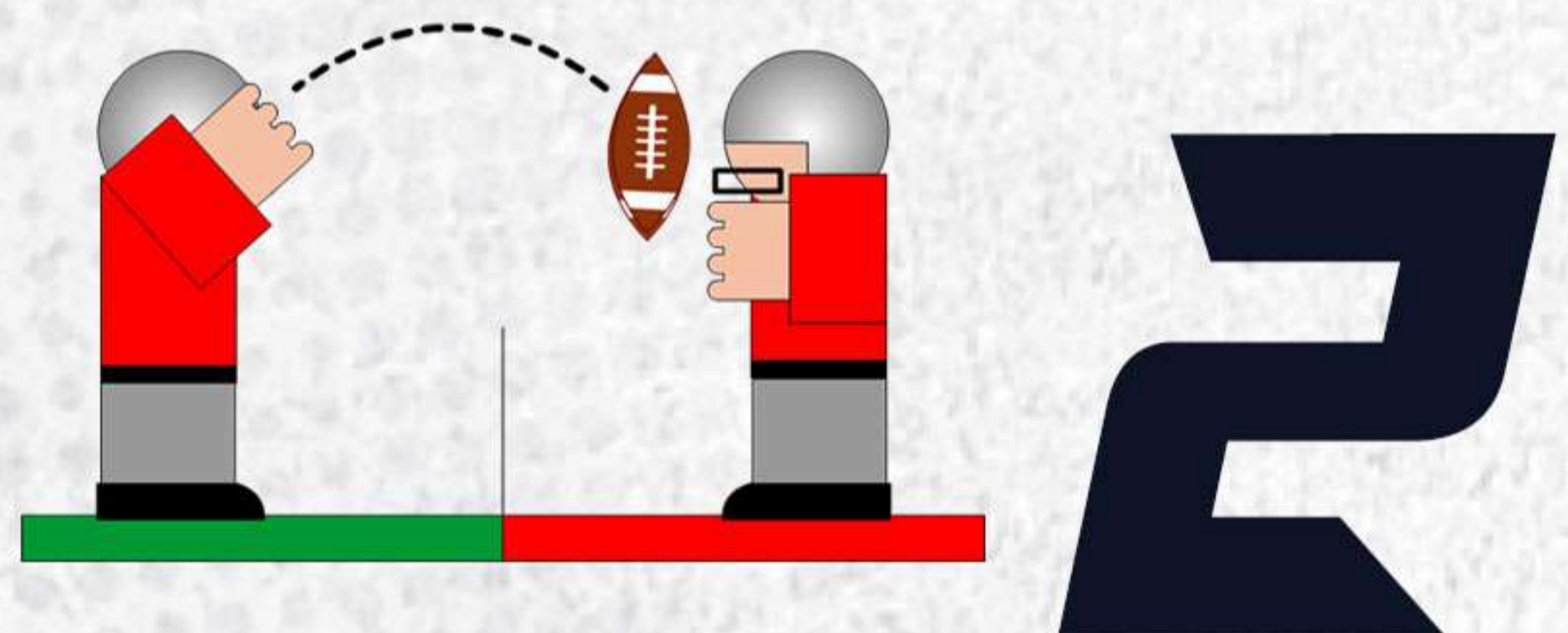
EXTRA POINT

Dopo il **touchdown**, l'attacco esegue il calcio aggiuntivo che vale un punto.



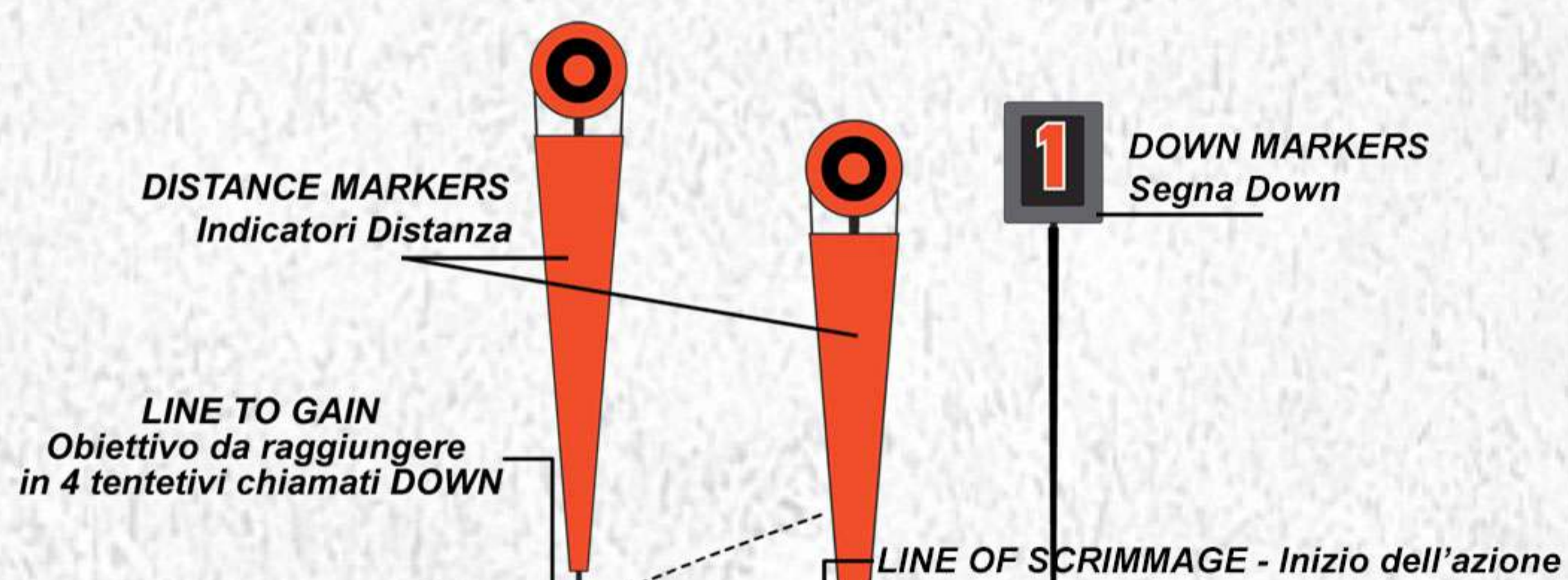
SAFETY

Se un attaccante col pallone viene placato all'interno della sua area di meta, vengono assegnati due punti alla squadra in difesa, che inoltre riceve il pallone con un **punt** o **kickoff**.

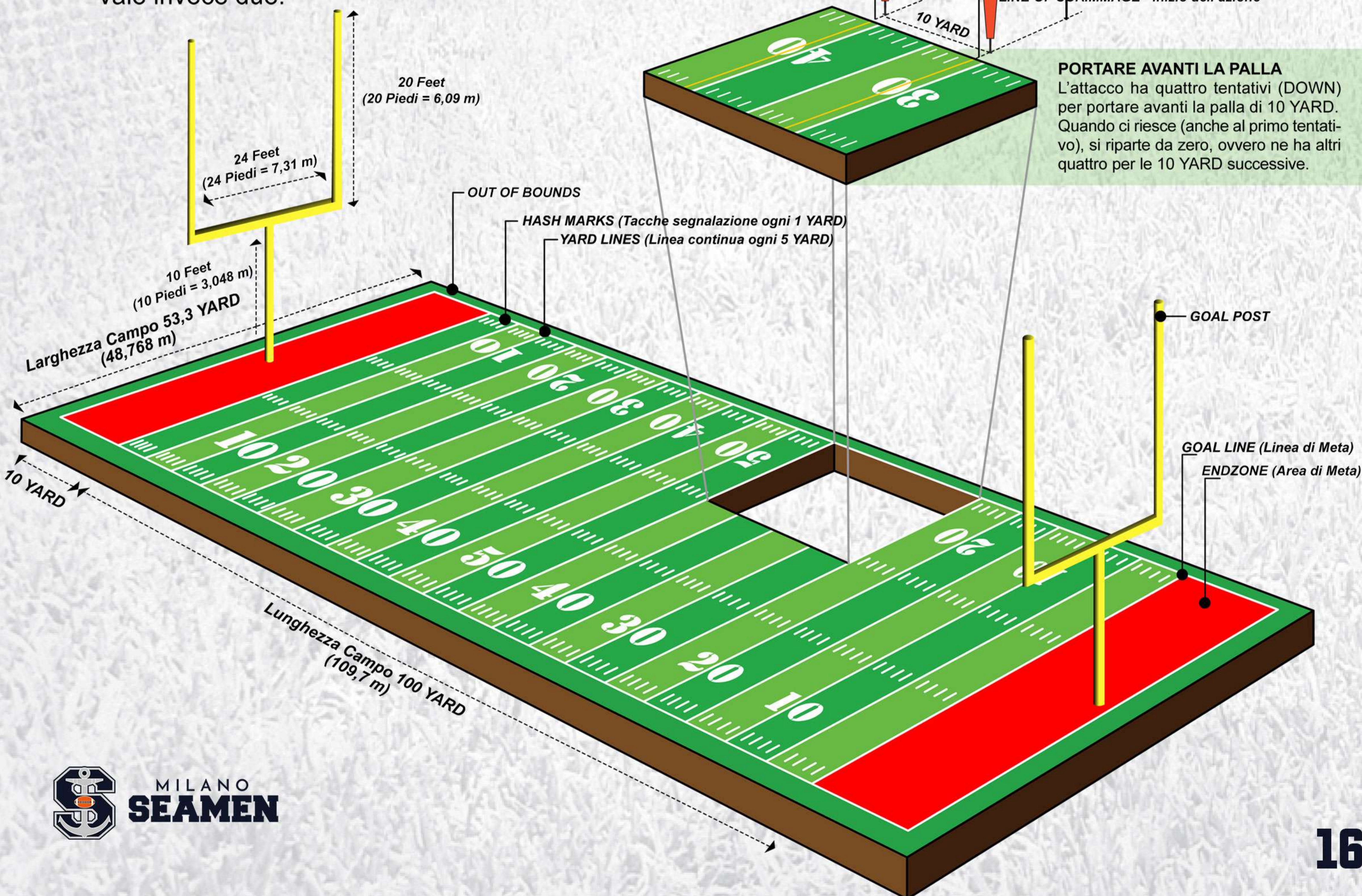


CONVERSIONE DA DUE PUNTI

Invece della conversione con il calcio, che vale un punto, si può tentare quella alla mano, su corsa o passaggio, che ne vale invece due.



PORTARE AVANTI LA PALLA
L'attacco ha quattro tentativi (DOWN) per portare avanti la palla di 10 YARD. Quando ci riesce (anche al primo tentativo), si riparte da zero, ovvero ne ha altri quattro per le 10 YARD successive.





MILANO **SEAMEN**

1	Saad	Ali	Cornerback
2	Ali	Khalife	Running Back
3	Matteo	Felli	Kicker
4	Modeste	Pooda	Running Back
5	Jean	Constant	Wide Receiver
6	Kevin	Khay	Linebacker
7	Luke	Zahradka	Quarterback
8	Dejvion Jalen	Steward	Strong Safety
9	Nicolo'	Fonti	Linebacker
10	Andrea	Fiammenghi	Wide Receiver
11	Ismail	Lamamra	Wide Receiver
12	Nicholas	Dalmasso	Quarterback
14	Tommaso	Calegari	Free Safety
15	Andrea	Serra	Wide Receiver
17	Tamsir	Seck	Wide Receiver
19	Gianluca	Santagostino	Wide Receiver
20	Luca	Assemian	Running Back
21	Lorenzo	Gioco	Free Safety
22	Marquise	Manning	Cornerback
26	Yeboah	Bismark	Cornerback
28	Andrea	Fantin	Cornerback
29	Federico	Maffi	Cornerback
31	Ivan	Fonti	Linebacker
33	Diego	Rinaldi	Linebacker
35	Antonio	Gianera	Linebacker
40	Giorgio	Tavecchio	Kicker
45	Edoardo	Gallo	Linebacker
53	Francesco	Virlinzi	Center
55	Lorenzo	Cesana	Offensive Guard
57	Harry	Sayer	Offensive Guard
63	Lewis	Thomas	Offensive Guard
66	Francesco	Runco	Offensive Tackle
69	Igor	Timotijevic	Defensive Tackle
70	Edoardo	Sandonati	Offensive Tackle
71	Thomas	Fileccia	Offensive Tackle
75	Xhelian	Molla	Defensive Tackle
78	Domenico	Carroli	Offensive Tackle
81	Juan	Flores-Calderon	Wide Receiver
85	Filippo	Fiammenghi	Wide Receiver
87	Daniel	Marshall	Tight End
88	Leonardo	Franchi	Tight End
90	Simone	Perego	Defensive End
91	Giacom	Insom	Defensive End
92	Francesco	Rivelli	Defensive Tackle
93	Samuele	Cavallini	Defensive End
99	Claudio	Nicola	Defensive End

Head Coach Stefan Pokorny



HELVETIC GUARDS



1	Maceo	Beard	Cornerback
2	Ken	Hike Jr.	Cornerback
3	Adrian	Fiedler	Tight End
5	Andreas	Buri	Linebacker
6	Ibony	Mbungu	Running Back
7	Silas	Nacita	Running Back
8	Moritz	Stein	Running Back
9	Nils	Jonkmans	Kicker
11	Dominic	Mischler	Free Safety
12	Ralph	Trachsel	Quarterback
14	Timothy	Schürmann	Strong Safety
15	Samuel	Friedli	Wide Receiver
16	Jordan	Barlow	Quarterback
18	Timo	Hager	Wide Receiver
19	Gregorio	Calonego	Wide Receiver
20	Olivier	Marty	Free Safety
21	Fabian	Bruhin	Cornerback
23	Remy	Perron	Cornerback
24	Dimitri	Gfeller	Fullback
33	Hendrik	Rutishauser	Strong Safety
35	Florian	Ziegler	Strong Safety
37	Robert	Harvey	Tight End
38	Labinot	Arapı	Cornerback
43	Joel	Muntwyler	Outside Linebacker
44	Fabian	Strahm	Linebacker
47	Jonathan	Falk	Linebacker
53	Dominik	Liechti	Defensive End
55	Pascal	Hollenstein	Offensive Guard
56	Filip	Kovljenic	Defensive Tackle
57	Jürg	Stalder	Offensive Tackle
58	John	Tavai	Middle Linebacker
60	Raffael	Wachter	Offensive Tackle
65	Federico	Ferretti	Offensive Guard
66	Matthias	Münger	Center
75	Gabriel	Rodriguez	Offensive Tackle
77	Jean Pierre	Stadler	Defensive Tackle
83	Xavier	Baudraz	Wide Receiver
85	Theo	Stirnemann	Tight End
89	David	Marty	Wide Receiver
91	Luca	Steiner	Defensive End
94	Michel	Sousa	Defensive Tackle
96	Tim	Hänni	Defensive Tackle
97	Yannick	Friedberg	Defensive End
98	Michael	Kimpiabi	Defensive Tackle
99	Milos	Panic	Defensive Tackle

Head Coach Norm Chow





SAAD ALI
CORNERBACK



ALI KHALIFE
RUNNING BACK



MATTEO FELLI
KICKER



MODESTE POODA
RUNNING BACK



JEAN CONSTANT
WIDE RECEIVER



KEVIN KHAY
LINEBACKER



LUKE ZAHRADKA
QUARTERBACK



DEJVISION STEWARD
SAFETY



NICOLÒ FONTI
LINEBACKER



ANREA FIAMMENGHI
WIDE RECEIVER



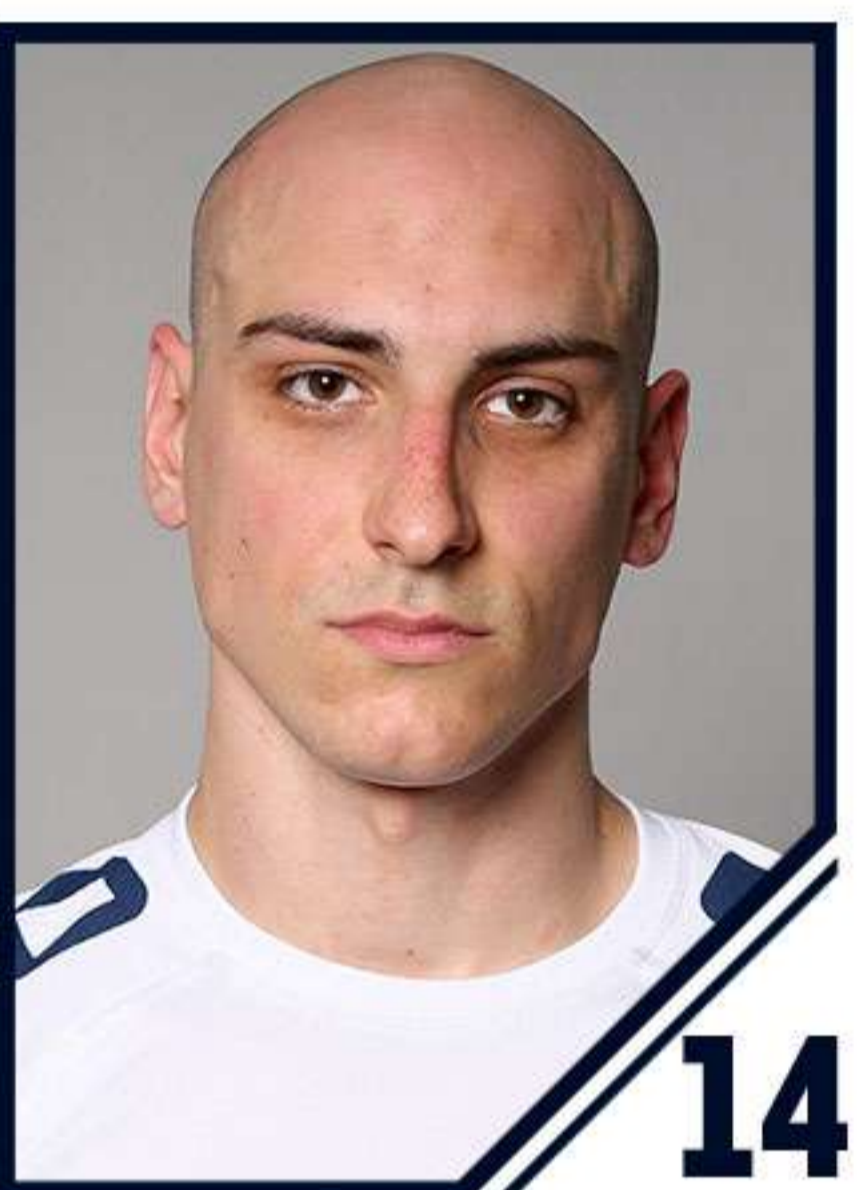
ISMAIL LAMAMRA
WIDE RECEIVER



NICHOLAS DALMASSO
QUARTERBACK



LORENZO BASSI
WIDE RECEIVER



TOMMASO CALEGARI
SAFETY



ANDREA SERRA
WIDE RECEIVER



TAMSIR SECK
WIDE RECEIVER



GIANLUCA SANTAGOSTINO
WIDE RECEIVER



LUCA ASSEMIAN
RUNNING BACK



LORENZO GIOCO
SAFETY



MARQUISE MANNING
CORNERBACK



CHRISTIAN SOTTURA
SAFETY



BISMARK YEBOAH
CORNERBACK



FEDERICO MAFFI
CORNERBACK



IVAN FONTI
LINEBACKER



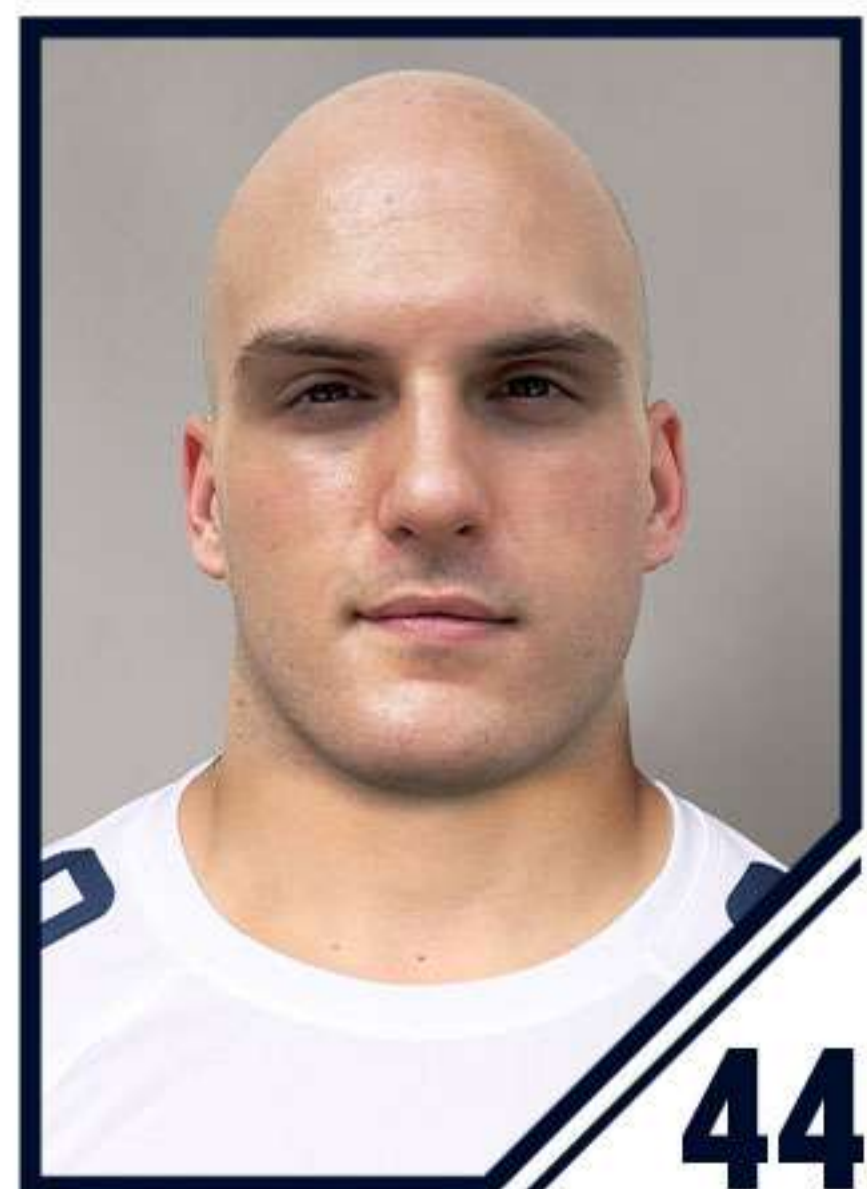
DIEGO RINALDI
LINEBACKER



ANTONIO GIANERA
LINEBACKER



FLAVIO PICCINNI
CORNERBACK



TIBERIO CALBUCCI
LINEBACKER



EDOARDO GALLO
CORNERBACK



ANDREA ZINI
LINEBACKER



FRANCESCO VIRLINZI
OFFENSIVE LINE



LORENZO CESANA
OFFENSIVE LINE



HARRY SAYER
OFFENSIVE LINE



AKIRA OTTAGALLI
LINEBACKER



LEWIS THOMAS
OFFENSIVE LINE



FRANCESCO RUNCO
OFFENSIVE LINE



IGOR TIMOTIJEVIC
DEFENSIVE LINE



EDOARDO SANDONATI
OFFENSIVE LINE



THOMAS FILECCIA
OFFENSIVE LINE



XHELIAN MOLLA
DEFENSIVE LINE



DOMENICO CARROLI
OFFENSIVE LINE



JUAN FLORES-CALDERON
WIDE RECEIVER



DANIEL MARSHALL
TIGHT END



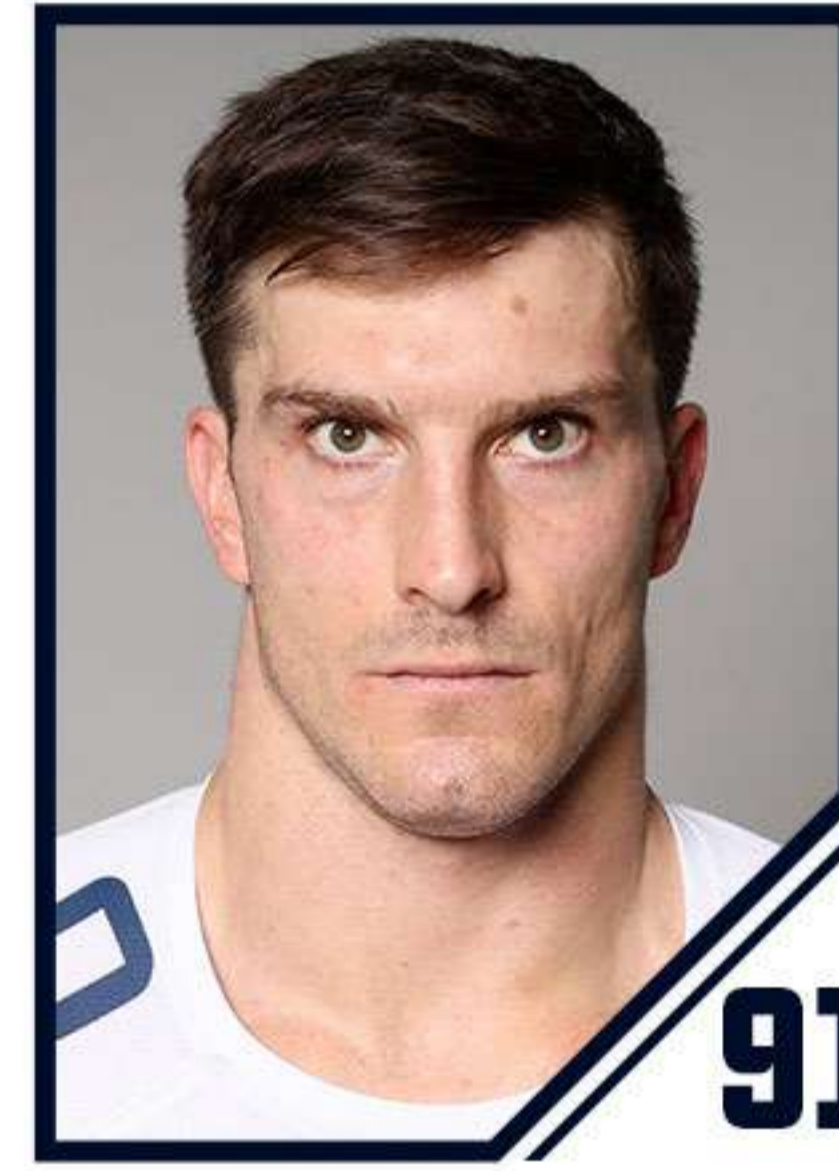
LEONARDO FRANCHI
TIGHT END



MARIAN CEBOTARU
WIDE RECEIVER



SIMONE PEREGO
DEFENSIVE LINE



GIACOMO INSOM
DEFENSIVE LINE



FRANCESCO RIVELLI
DEFENSIVE LINE



GIOTGIO TAVECCHIO
KICKER



SAMUELE CAVALLINI
DEFENSIVE LINE



MARCO TADDIA
DEFENSIVE LINE



CLAUDIO NICOLA
DEFENSIVE LINE

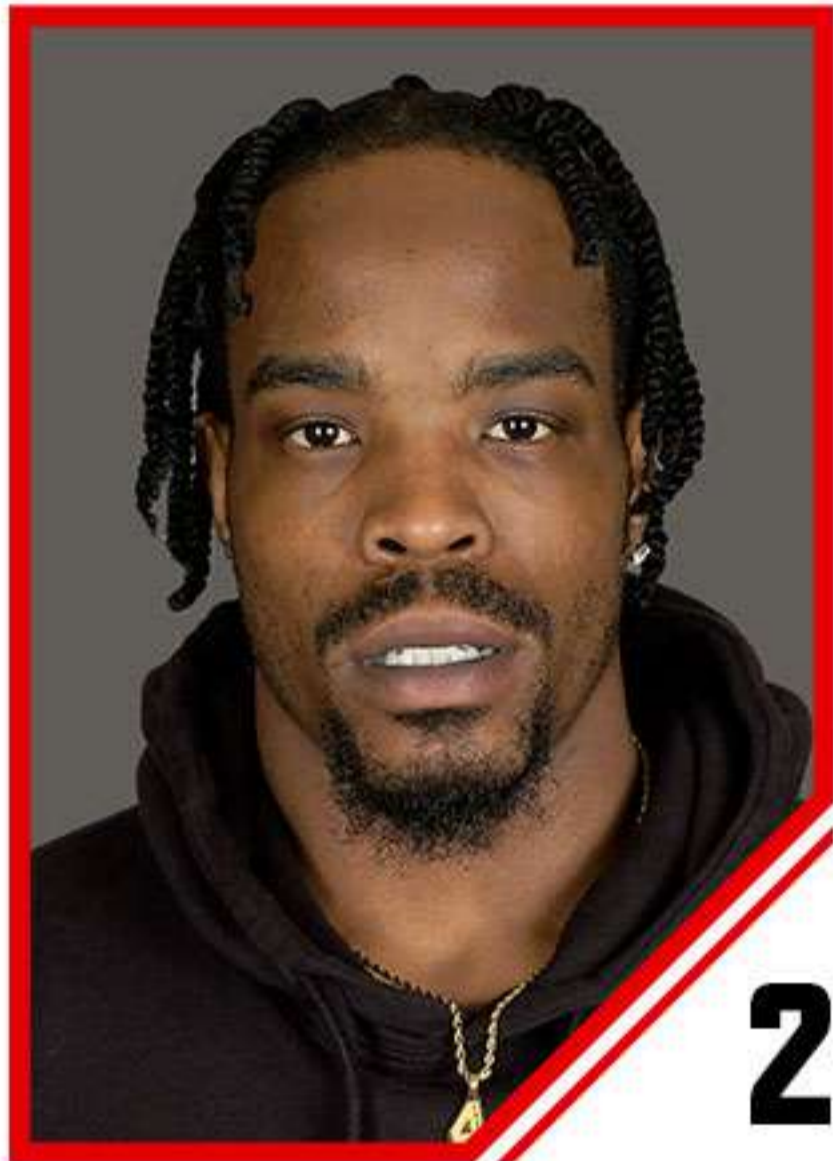
Seamen Practice Squad

FILIPPO FIAMMENGHI WIDE RECEIVER
FILIPPO TAMBURRINO LINEBACKER



1

MACEDO BEARD
CORNERBACK



2

KEN HIKE JR.
CORNERBACK



3

ADRIAN FIEDLER
TIGHT END



5

ANDREAS BURI
LINEBACKER



6

IBONY MBUNGU
RUNNING BACK



7

SILAS NACITA
RUNNING BACK



8

MORITZ STEIN
RUNNING BACK



13

ANTON JALLAI
WIDE RECEIVER



15

SAMUEL FRIEDLI
WIDE RECEIVER



16

JORDAN BARLOW
QUARTERBACK



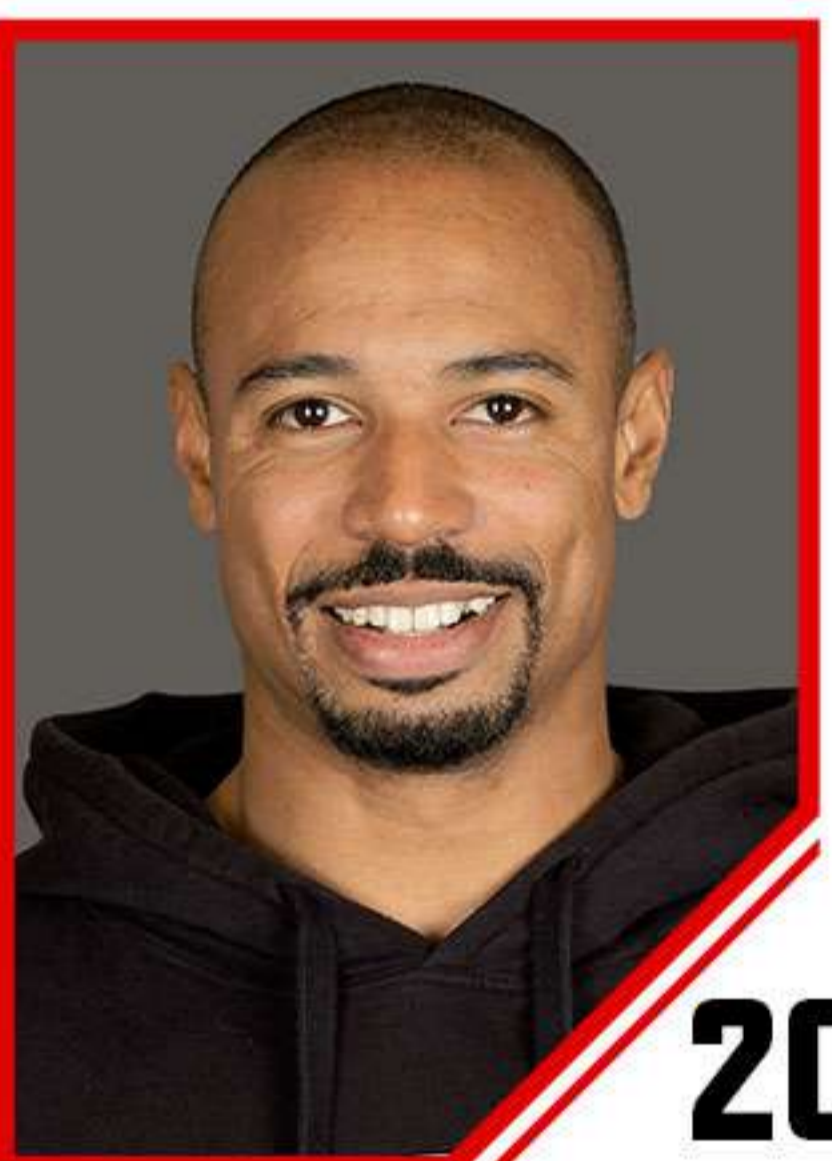
17

CAYMAN BAILEY Jr.
WIDE RECEIVER



19

GREGORIO CALONEGO
WIDE RECEIVER



20

OLIVIER MARTY
FREE SAFETY



21

FABIAN BRUHIN
CORNERBACK



23

CHASKA PERRON
CORNERBACK



24

DIMITRI GFELLER
RUNNING BACK



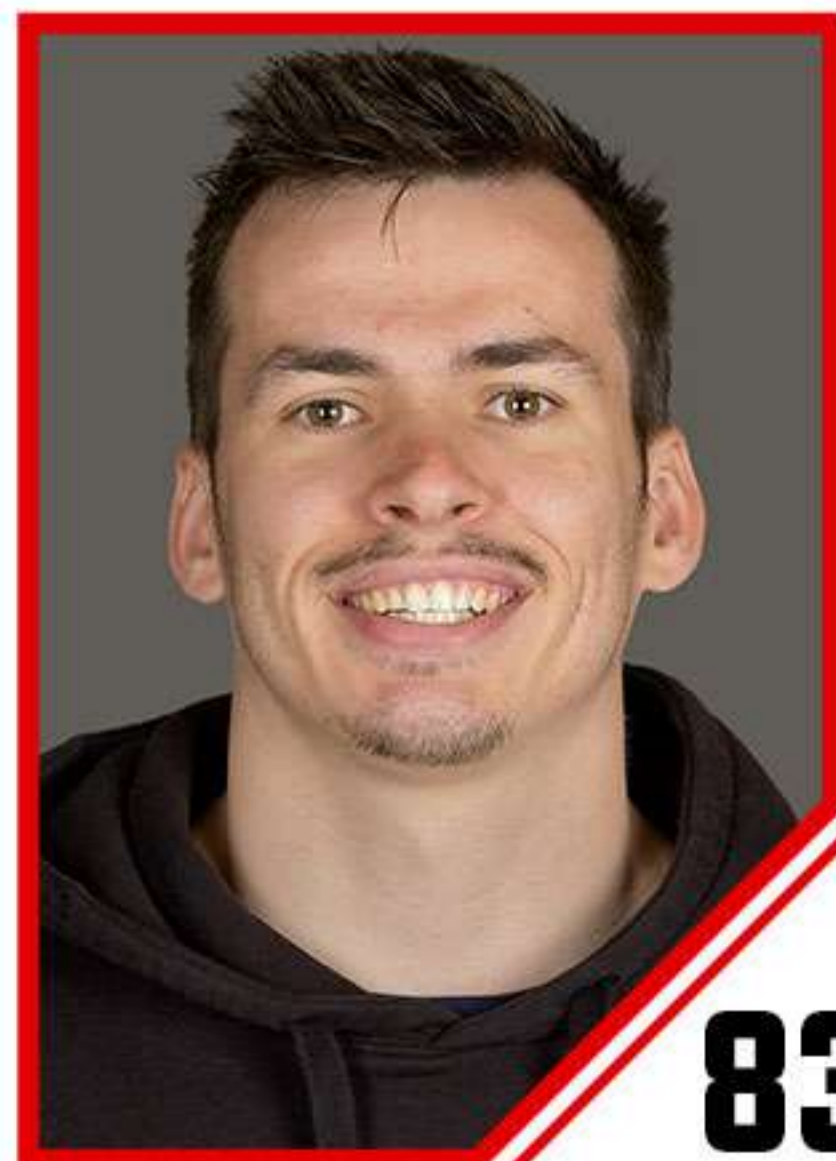
47

JONATHAN FALK
LINEBACKER



58

JOHN TAVAI
LINEBACKER



83

XAVIER BAUDRAZ
WIDE RECEIVER



89

DAVID MARTY
WIDE RECEIVER



91

LUCA STEINER
DEFENSIVE END



MILAN



TONISSIPOWER

La scelta di una Energia Vincente



FORELLE





STARTING LINEUP

HELVETIC GUARDS @ MILANO SEAMEN
June 25, 2023



SEAMEN DEFENSE

8 Dejvion Steward (FS) 21 Lorenzo Gioco (SS)

29 Federico Maffi (CB) 33 Diego Rinaldi (LB) 6 Kevin Khay (LB) 31 Ivan Fonti (LB) 22 Marquise Manning (CB)

90 Simone Perego (DE) 69 Igor Timotijevic (DT) 93 Samuele Cavallini (DT) 91 Giacomo Insom (DE)

37 Robert Harvey (TE) 55 Pascal Hollenstein (LT) 66 Matthias Mürger (LG) 65 Federico Ferretti (RT) 3 Adrian Fiedler (TE)

56 Filip Kovljenic (WR) 57 Jürg Stalder (QB) 89 David Marty (WR)

7 Silas Nacita (WR) 16 Jordan Barlow (QB) 8 Moritz Stein (RB)

GUARDS OFFENSE

GUARDS DEFENSE

1 Maceo Beard (FS) 2 Ken Hike Jr. (SS)

21 Fabian Bruhin (CB) 47 Jonathan Falk (LB) 5 Andreas Buri (LB) 58 John Tavai (LB) 14 SchürmannTimothy (CB)

23 Remy Perron (CB) 5 Dominik Liechti (DT) 77 Jean-Pierre Stadler (DT) 96 Tim Hänni (DE)

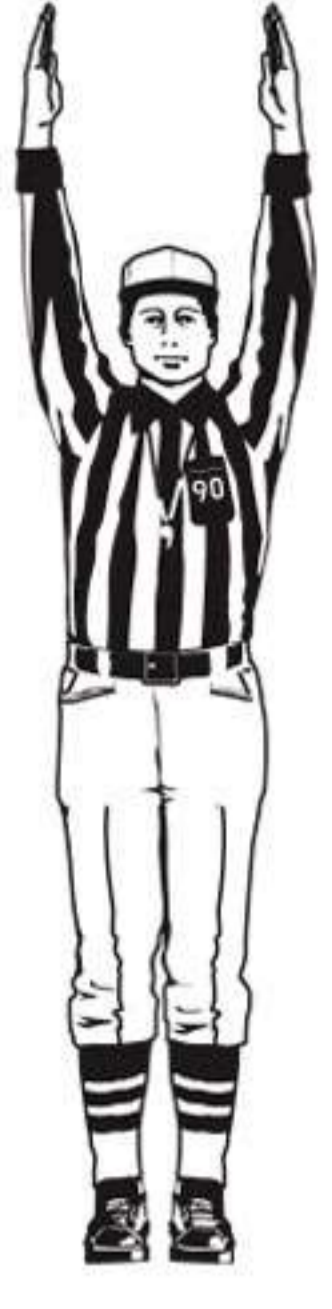
81 Juan Flores-Calderon (WR) 71 Thomas Fileccia (LT) 53 Francesco Virlinzi (LG) 57 Harry Sayer (RT) 88 Leonardo Franchi (TE)

66 Francesco Runco (WR) 63 Lewis Thomas (QB) 5 Jean Constant (WR)

17 Tamsir Seck (WR) 7 Luke Zahradka (QB) 20 Luca Asseman (RB)

SEAMEN OFFENSE

OFFICIAL SIGNAL



Touchdown, Field Goal, or Successful Try



Safety



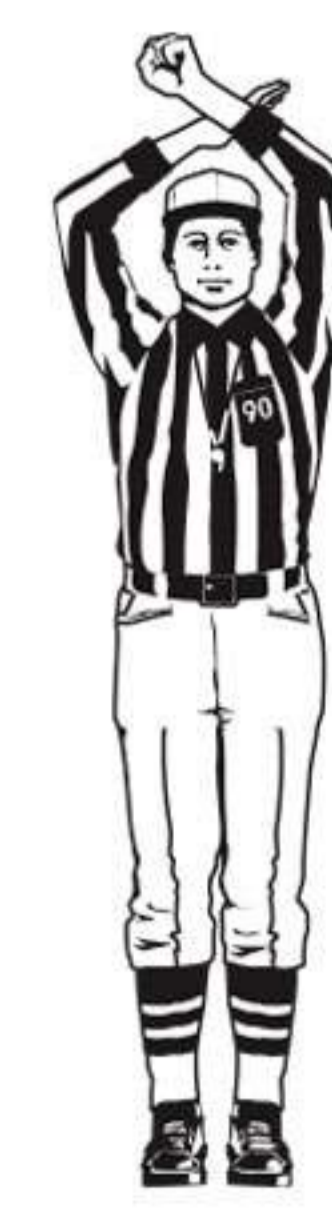
Time Out



Dead Ball, Neutral Zone Established, or Crowd Noise



First Down



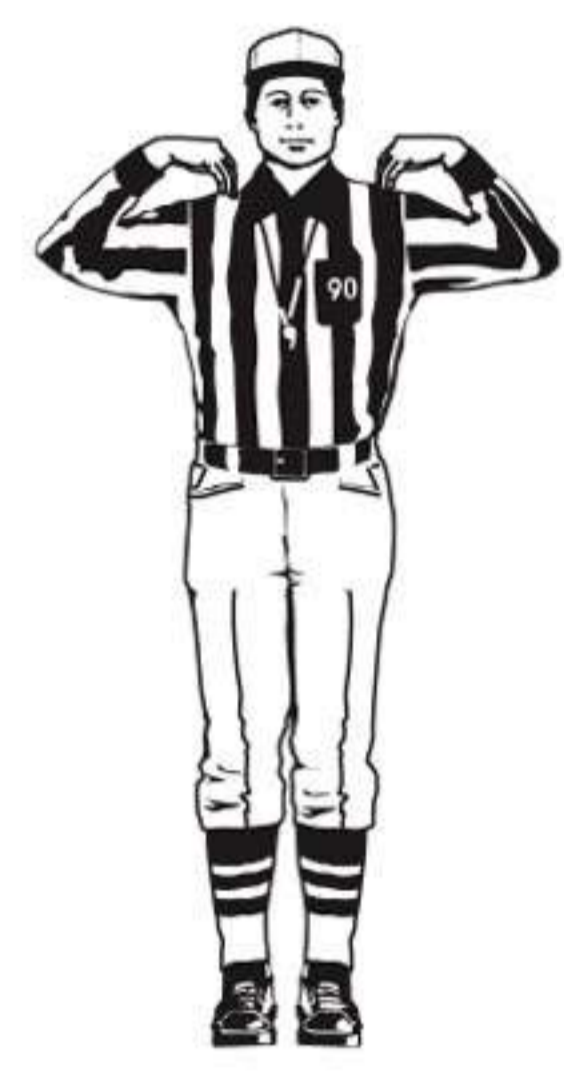
Personal Foul



Reset Play Clock-25 Seconds



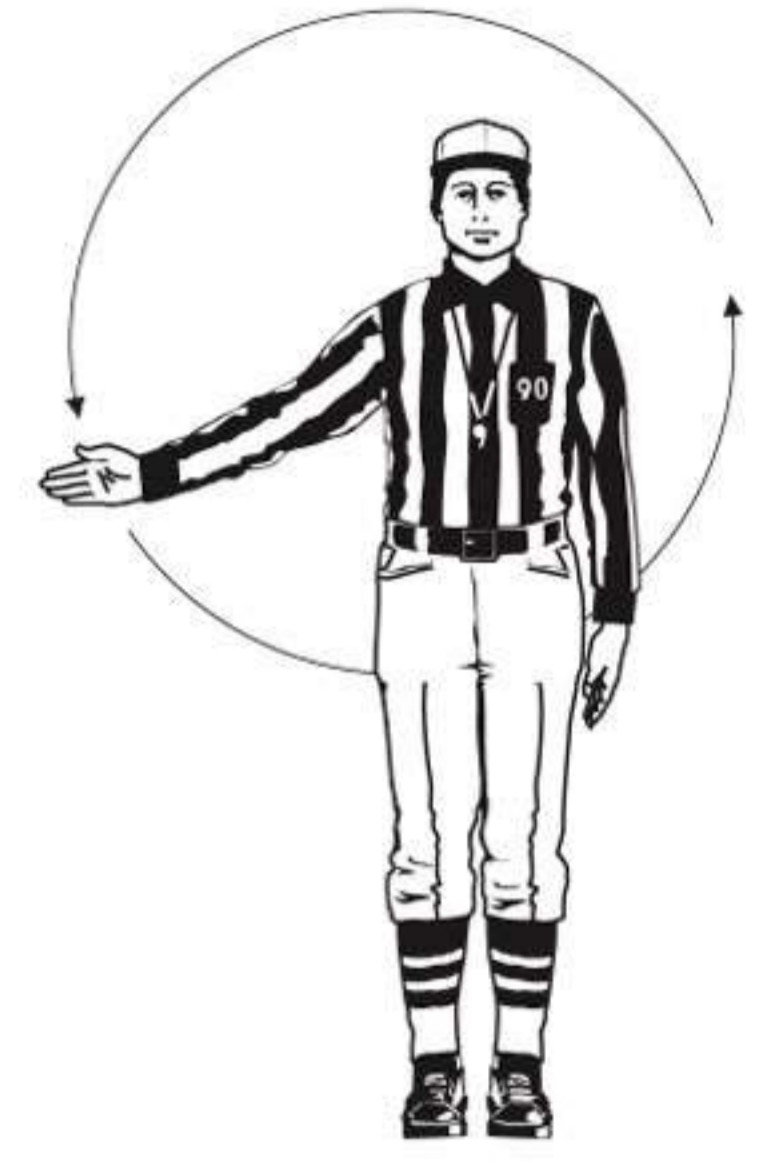
Reset Play Clock-40 Seconds



Ball Illegally Touched, Kicked, or Batted



Delay of Game or Excess Time Out



No Time Out or Time In With Whistle



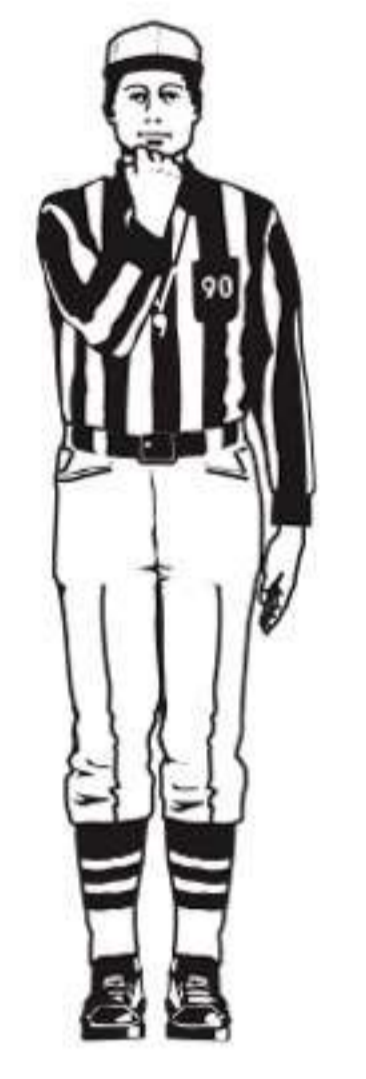
Offside, Encroachment, or Neutral Zone Infraction



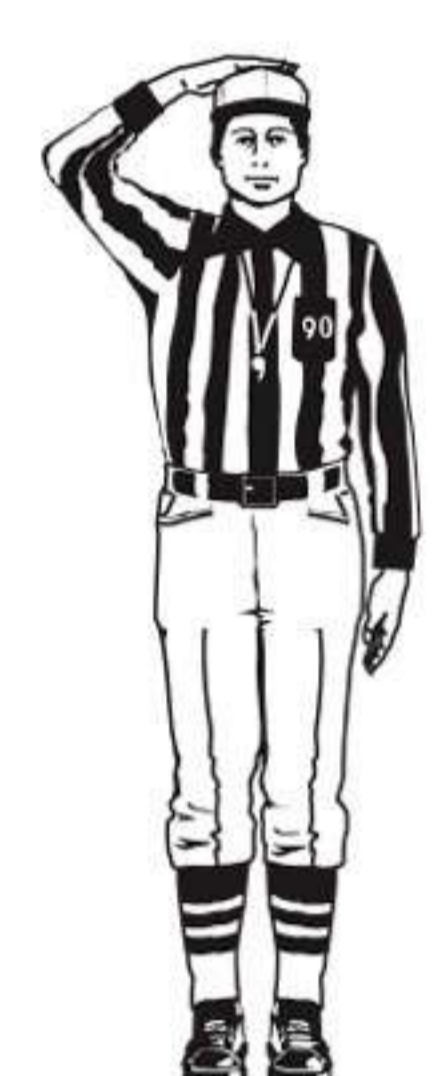
Holding



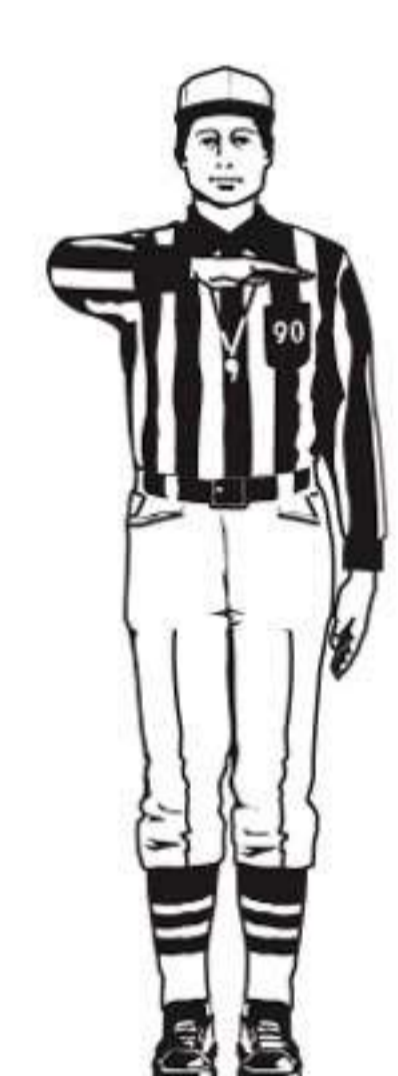
Penalty Refused, Incomplete Pass, Play Over, or Missed Field Goal or Extra Point



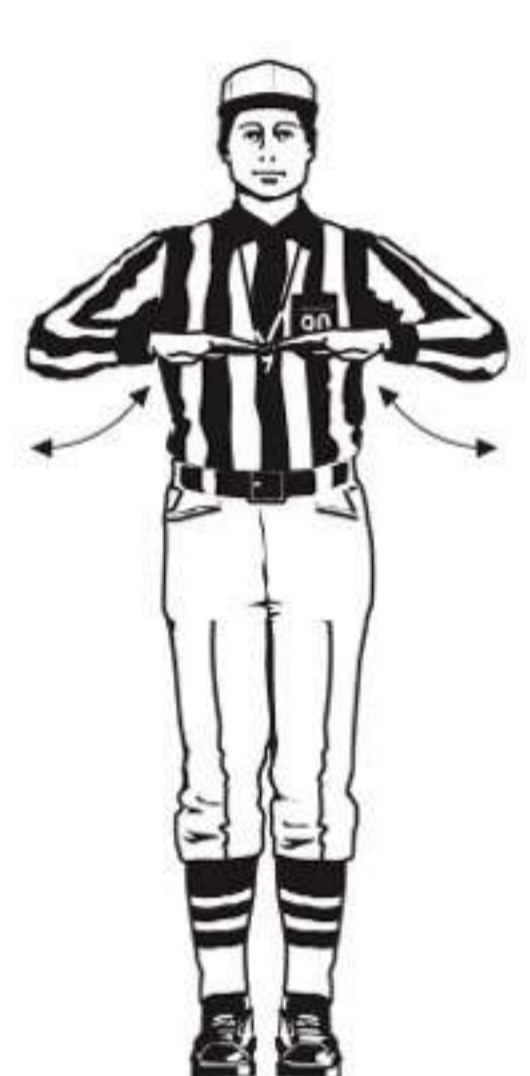
Facemask



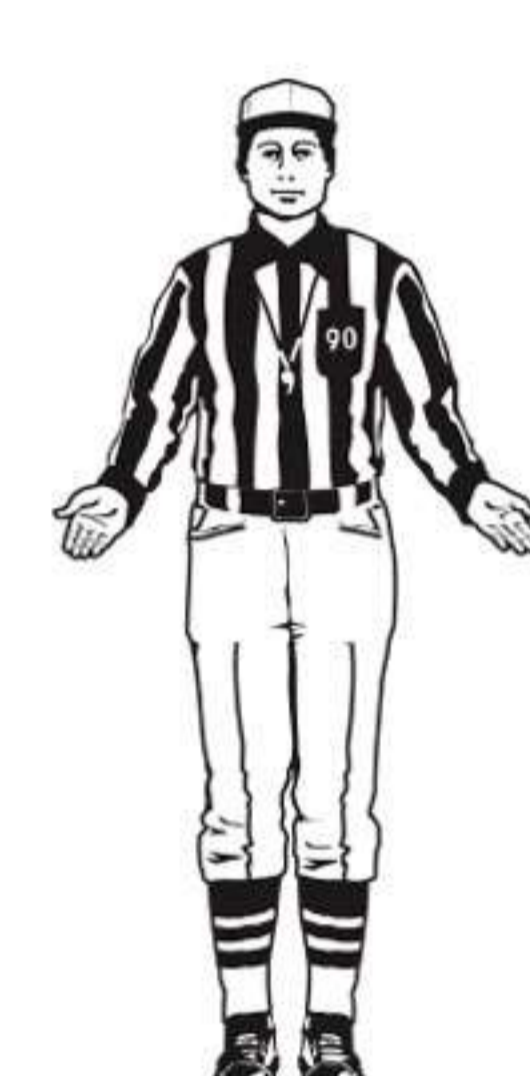
Ineligible Receiver or Ineligible Member of Kicking Team Downfield



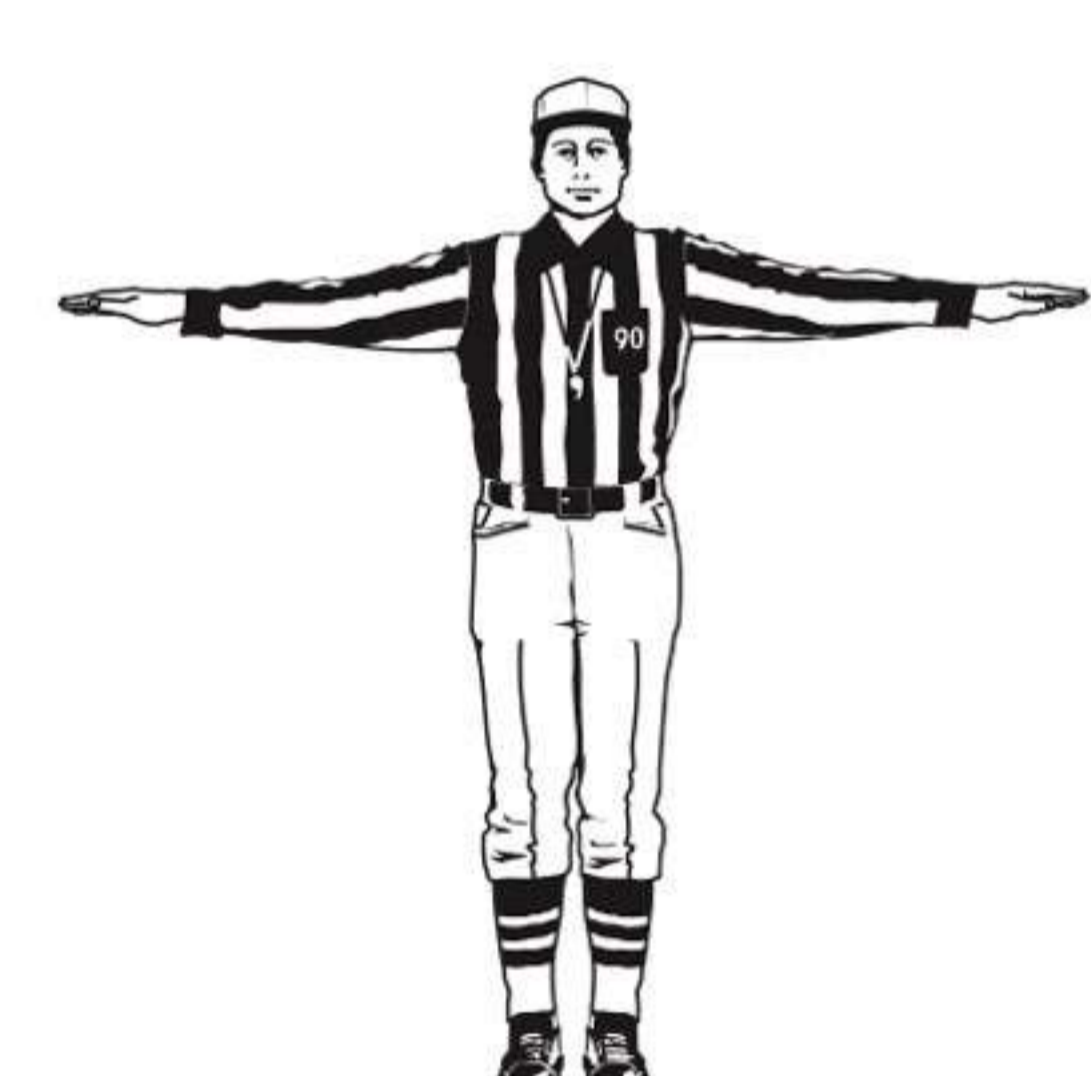
Illegal Motion at Snap



Illegal Shift



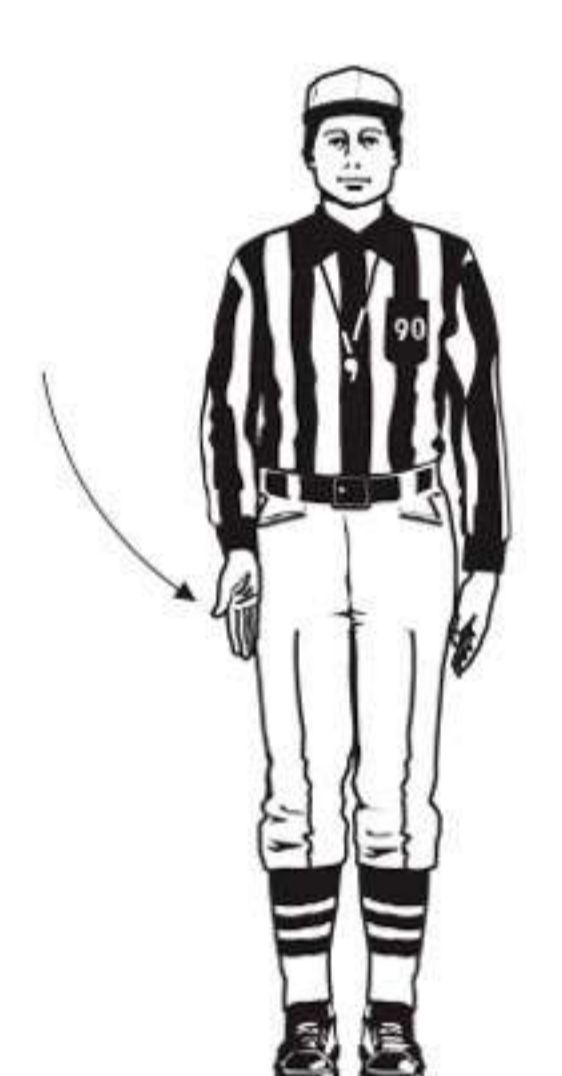
Interlocking Interference, Pushing, or Helping Runner



Unsportsmanlike Conduct



Tripping



Illegal Crackback



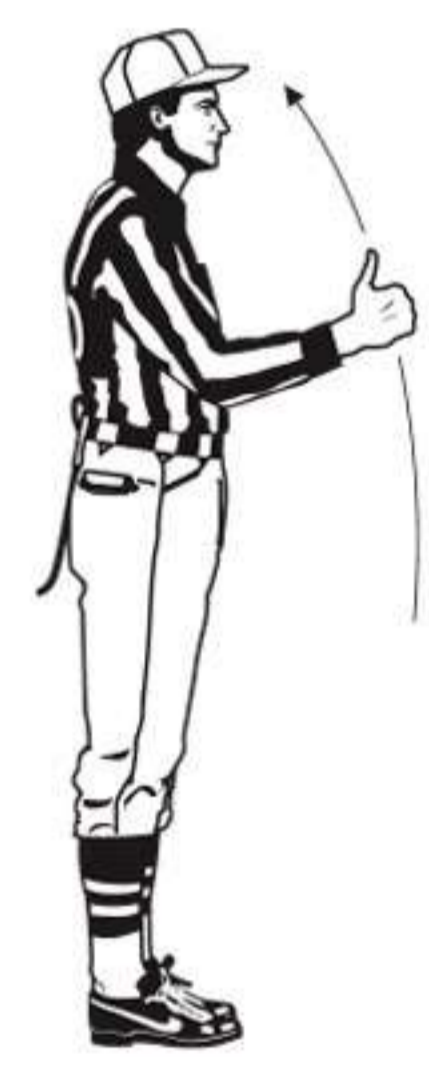
Illegal Cut, Illegal Block Below the Waist, Chop Block, or Clipping



Intentional Grounding of Pass



Touching a Forward Pass or Scrimmage Kick



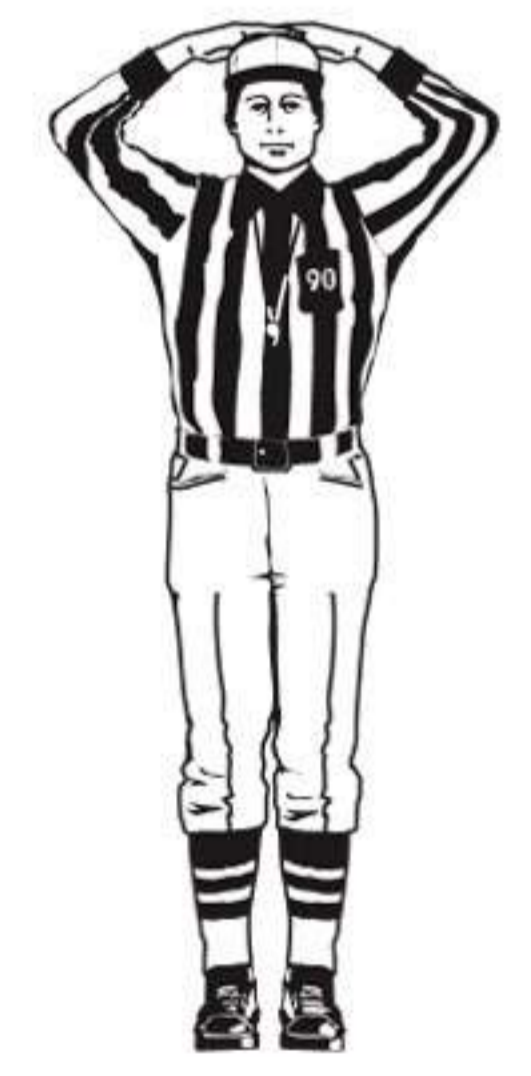
Player Disqualified



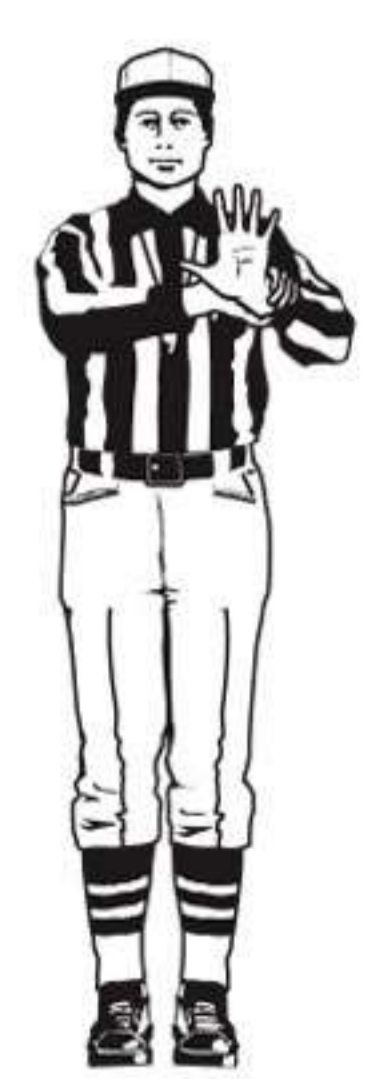
Illegal Contact



False Start, Illegal Formation, or Kickoff, or Safety Kick Out of Bounds



Twelve Men in Offensive Huddle, or Too Many Men on the Field



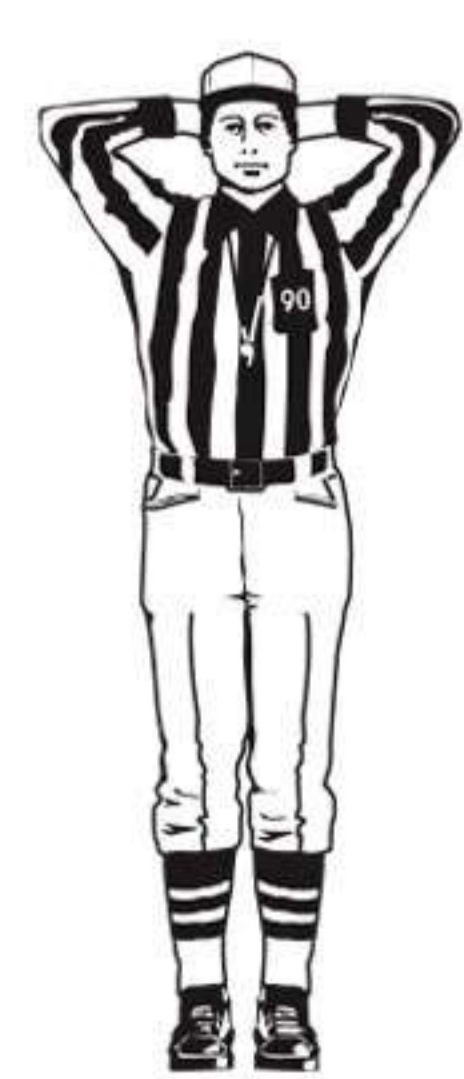
Illegal Use of Hands, Arms, or Body



Pass Juggled, Inbounds and Caught Out of Bounds



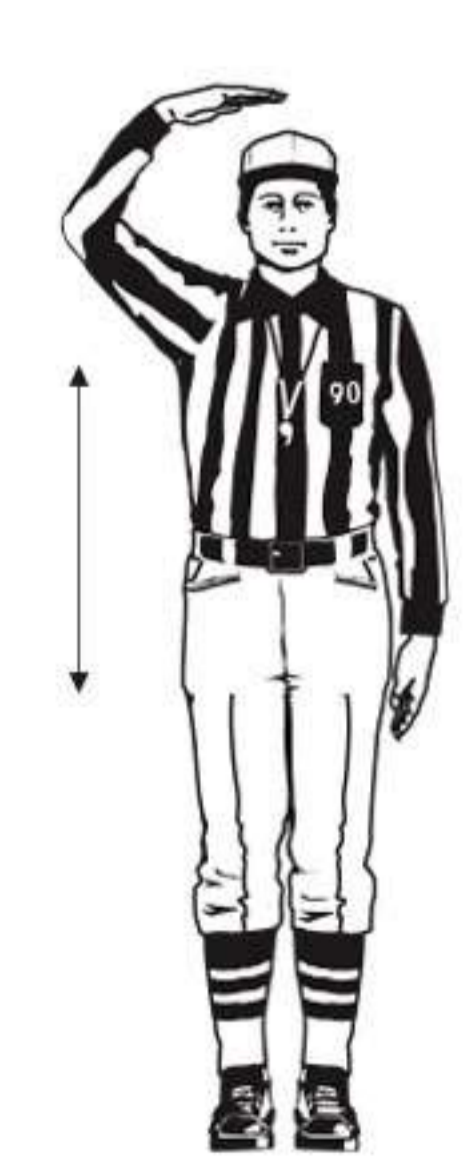
Illegal Forward Pass



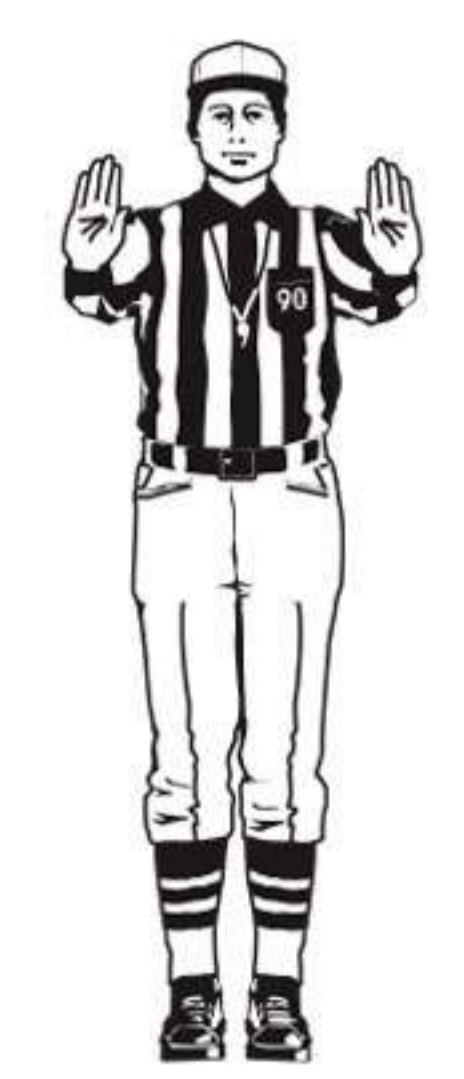
Loss of Down



Invalid Fair Catch Signal



Uncatchable Forward Pass



Interference With Forward Pass or Fair Catch

DON'T MISS A BEAT



LOVE ALL,
SERVE ALL

Hard Rock
CAFE

MILAN

Via Dante, 5 – 20121 Milano



GAMEDAY

VELODROMO VIGORELLI

25.06.2023

ORE 13:00



HELVETIC
GUARDS

AT

MILANO
SEAMEN

Il Vigorelli



Il velodromo Vigorelli fu costruito nel 1935 in seguito alla demolizione dell'antiquato velodromo Sempione (a sua volta costruito all'inizio del secolo) e con lo scopo di ridurre l'uso "ciclistico" del palazzo dello Sport di piazza VI Febbraio, che disponeva di una pista coperta da ciclismo smontabile. L'inaugurazione avvenne il 28 ottobre dello stesso anno, con la sponsorizzazione della Gazzetta dello Sport. Appena tre giorni dopo la sua costruzione, il ciclista Giuseppe Olmo vi stabilì il nuovo record dell'ora. La pista è di 397,7 metri, con una larghezza di 7,50 m. La pendenza massima in curva è di 42 gradi. La pista è ricoperta con 72 chilometri di listarelle di pino di Svezia.

L'idea di costruire un velodromo semicoperto fu di Giuseppe Vigorelli, ex-corridore su pista, industriale, sindaco di Garbagnate e assessore allo sport al Comune di Milano nella giunta Mangiagalli. Il Vigorelli diviene fin dal principio teatro di importanti corse nonché frequentato da moltissimi spettatori appassionati. Scelto come sede di arrivo anche di corse su strada come il Giro d'Italia, il Giro di Lombardia e il trofeo Baracchi, sotto una gradinata trovò la sede l'officina di Fausto Coppi, celebre costruttore dei telai da corsa Masi. Nel 1939 ospitò il campionato mondiale. Il 7 novembre 1942 consegnò alla storia il primato mondiale dell'ora di Fausto Coppi: 45,798 km.

Distruzione durante la seconda guerra mondiale e dopoguerra

La pista fu distrutta durante i bombardamenti con bombe incendiarie della seconda guerra mondiale (1943) e ricostruita nel 1946. All'inaugurazione il velodromo venne intitolato al ciclista meneghino Romolo Buni. Con la ripresa post bellica, negli anni 1951, 1955 e 1962 vi si svolsero nuovamente i campionati mondiali di ciclismo su pista, in un periodo in cui il ciclismo su pista era molto popolare e seguito in Italia. Il 7 settembre 1963 Sandro Mazzinghi si laurea Campione del Mondo di boxe nella categoria dei pesi medi junior battendo l'americano Ralph Dupas nel velodromo.

Nel dopoguerra il velodromo ha ospitato anche eventi non sportivi: il 24 giugno 1965 vi ebbero luogo due concerti dei Beatles e nel 1971 la tristemente nota serata dei Led Zeppelin caratterizzata da scontri tra pubblico e polizia che causarono la fine dello spettacolo dopo solo pochi minuti e la totale distruzione del palco e della strumentazione della band.

Nel 1975 il velodromo venne chiuso, per riaprire solo nel 1984. La nevicata del 1985, oltre al Palasport di San Siro, ebbe fra le sue vittime anche una tettoia del Vigorelli che crollando sul parquet lo danneggiò in modo grave e determinò il declino dell'impianto: nonostante diversi lavori di ristrutturazione che portarono alla ricostruzione della pista, ma non della tettoia, si ebbero tre anni di suo utilizzo ridotto, fino alla chiusura delle attività ciclistiche nel gennaio 1988. Successivamente venne rifatta anche la tettoia e il 10 luglio 1991 venne installato e collaudato un nuovo impianto di illuminazione, ma l'impianto venne riaperto solo nel dicembre del 1997, in seguito all'intervento di sponsor privati, per ospitare un evento singolare, una gara di coppa del mondo di sci di fondo.

Il prato centrale, ora ricoperto di erba sintetica, può ospitare incontri di football americano, calcetto e hockey su prato. Nel settembre del 1998 il velodromo ospitò nuovamente una competizione di ciclismo con una gara a eliminazione tra alcuni noti pistard e stradisti, che rimase però un evento isolato.



DISTANZA AEROPORTI



From AIRPORT to stadium



MILANO
LINATE

32 min.



MILANO
MALPENSA

39 min.



BERGAMO
ORIO AL SERIO

49 min.

TRASPORTO URBANO



Let's go to the stadium



M5

TRAM



1 - 19

BUS



43 - 57 - 69
81 - 90 - 91

TRAIN



R16 - R17
R22 - S4

ticketmaster®



ONE GAME TICKET

HOME

Via Arona



VISITORS

Via Savonarola

VIP PLATINUM GOLD SILVER BRONZE

€ 100

€ 50

€ 40

€ 30

€ 20

HOME GAMES 2023 | VELODROMO VIGORELLI

GUARDS JUN 25

 HELVETIC

GALAXY JUL 08

 FRANKFURT

SURGE JUL 29

 STUTT GART

RAVENS AUG 26

 MUNICH

RAIDERS SEP 02

 TIROL

Cosa vedere a Milano in un giorno:

Milano, capoluogo della Lombardia, è conosciuta a livello mondiale come la capitale della moda e dello shopping ma, in realtà, è molto di più. A Milano ci sono moltissime cose da visitare, tanto che non vi basterebbe neppure una settimana per vedere tutto! Se, tuttavia, avete deciso di fare una gita in giornata a Milano, vi propongo un itinerario per vedere le principali attrazioni della città. Scoprite insieme a noi cosa vedere a Milano in un giorno, girando a piedi.

Il Duomo e San Babila

Un itinerario di Milano in un giorno non può che iniziare dalla visita del Duomo, su cui svetta la statua di rame dorato della Madonnina, realizzata dallo scultore Giuseppe Perego e riconosciuta all'unanimità come il simbolo della città. La costruzione del Duomo di Milano iniziò nel 1386 per volere di Gian Galeazzo Visconti, ma l'edificio fu completato soltanto cinque secoli dopo! Non è un caso che, quando si vuole parlare di un'impresa estremamente lunga e che non si conclude mai, si usi l'espressione "essere la fabbrica del duomo".

Il Duomo di Milano può essere visitato tutti i giorni dalle 9:00 alle 19:00 al costo di 5 euro (ridotto 2 euro) per il solo accesso alla cattedrale. L'esperienza che, tuttavia, vi consiglio assolutamente di fare è la salita sulle Terrazze del Duomo, per ammirare da vicino le statue e le 135 guglie che abbelliscono l'edificio e per godere di una meravigliosa vista sulla città. La salita alle terrazze del duomo costa 20 euro in ascensore (ridotto 9 euro) e 15 euro a piedi (ridotto 7 euro) ed include anche la visita alla cattedrale e al Museo del Duomo. La visita alle terrazze può essere effettuata tutti i giorni, ad eccezione del lunedì, dalle 10:00 alle 19:00. I biglietti possono essere acquistati online dal sito ufficiale.

Il Duomo di Milano può essere raggiunto in metropolitana con la linea rossa M1 (dalla stazione Cadorna) o con la linea gialla M3 (dalla stazione Milano Centrale). In alternativa, potreste valutare di arrivare con la metropolitana alla fermata di San Babila (linea rossa) e raggiungere il Duomo passeggiando per Corso Vittorio Emanuele, la principale via dello shopping milanese.



Galleria Vittorio Emanuele

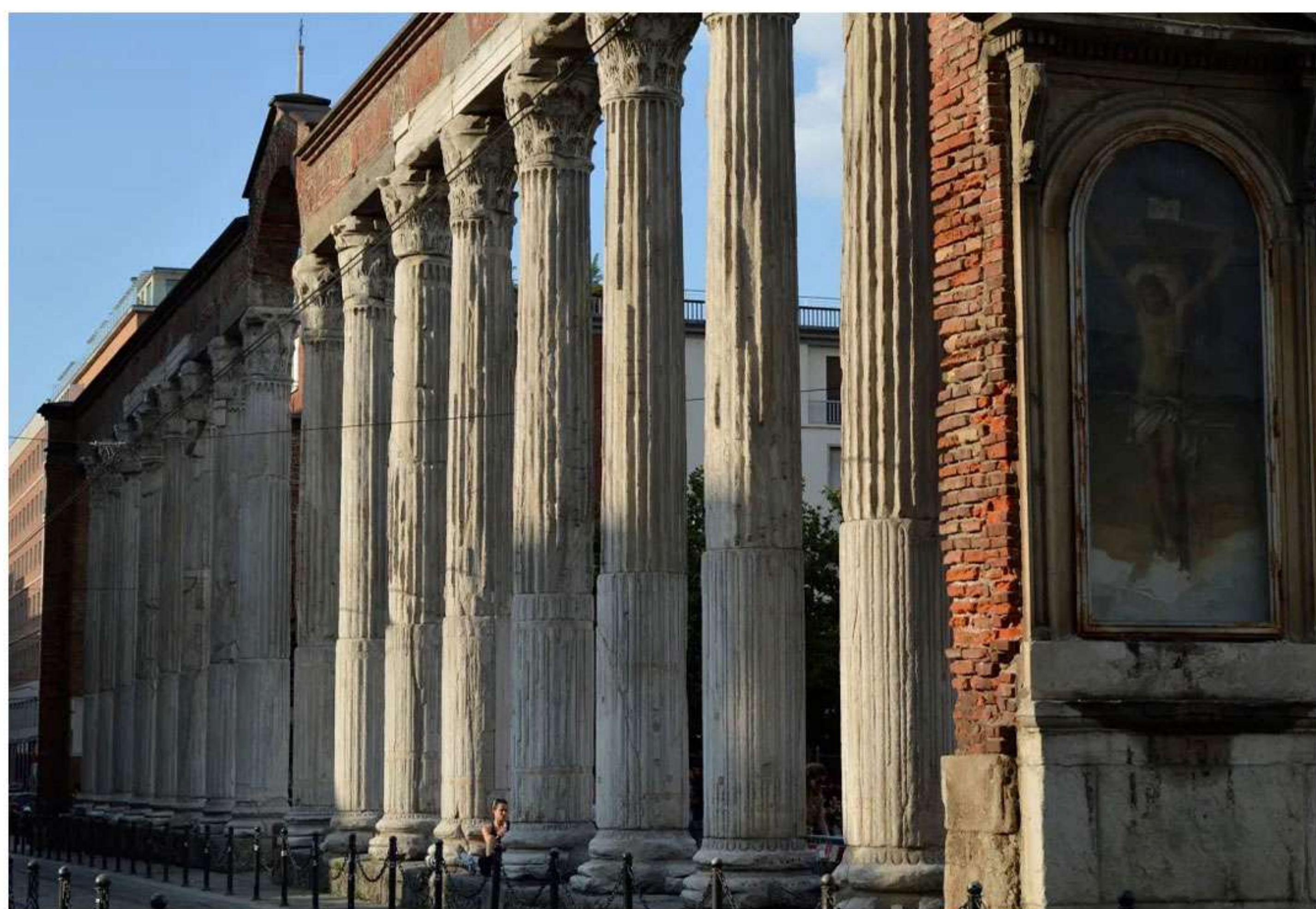
Sul lato sinistro del Duomo di Milano si apre la maestosa Galleria Vittorio Emanuele, il passaggio pedonale coperto che dal 1865 unisce Piazza Duomo a Piazza della Scala. La Galleria ospita i negozi di alcune grandi firme, bar e ristoranti, tra cui quello del noto chef Carlo Cracco e la pasticceria Marchesi.

Oltre ad essere una delle zone più chic di Milano, Galleria Vittorio Emanuele è anche il luogo in cui si può fare il più famoso rito scaramantico di Milano. In un mosaico sulla pavimentazione della parte sinistra della Galleria si trova raffigurato un toro, simbolo di Torino (lo individuerete facilmente perchè di solito si raduna parecchia gente in quel punto).

Tradizione vuole che girare con il tallone destro per tre volte sugli "attributi" del toro sia di buon auspicio. Provarci non costa nulla, sia mai che porti davvero fortuna!

Dopo questo simpatico siparietto, provate ad andare a caccia dei simboli delle altre tre città raffigurate nella Galleria. Si tratta di Firenze con il giglio, Roma con la lupa e Milano con la croce.

Via Torino e le Colonne di San Lorenzo



Percorrendo tutta la Galleria Vittorio Emanuele arriverete in Piazza Scala, che ospita uno dei più famosi teatri al mondo, il Teatro alla Scala. Dalla piazza potete ammirare l'esterno dell'edificio, realizzato a partire dal 1776, su ordine di Maria Teresa d'Austria e su progetto di Giuseppe Piermarini, lo stesso architetto che realizzò anche la Villa Reale di Monza e rinnovò l'Università di Pavia. Dopo aver scattato qualche foto, fate dietrofront e tornate in Piazza Duomo, imboccando via Torino.

Proseguito il vostro giro di Milano in un giorno percorrendo via Torino, un'altra delle vie dello shopping e successivamente Corso di Porta Ticinese.

Qui vi troverete davanti alle Colonne di San Lorenzo, un'antica costruzione di epoca tardo romana, costituita da 16 colonne in marmo alte oltre 7 metri. Di fronte alle colonne di San Lorenzo si trova anche l'omonima chiesa, una delle più antiche della città di Milano. Le Colonne di San Lorenzo sono un tipico luogo di incontro dei milanesi per un aperitivo o una serata in compagnia, ma anche di giorno non potrete che restare stupiti da questa struttura.

I Navigli e la Darsena

Oltrepassate le Colonne di San Lorenzo, vi ritroverete nella zona dei Navigli, un sistema di canali navigabili e molto suggestivi, migliorato da Leonardo da Vinci, su richiesta di Ludovico il Moro, per permettere la navigazione fino al Lago Maggiore.

Se la camminata che vi ho proposto da Piazza Duomo ai Navigli è troppo impegnativa (sono circa 2 km), potete prendere il tram n. 3 che vi porta direttamente dal Duomo a pochi passi dai Navigli.

La prima cosa che incontrerete, dopo aver attraversato Porta Ticinese, è la Darsena, l'antico porto di Milano, recentemente oggetto di un'importante ristrutturazione, che ha avuto ad oggetto anche il suo mercato coperto.

La Darsena oggi è diventata un luogo di incontro per i milanesi, sia di pomeriggio, che di sera.

Dalla Darsena partono il Naviglio Grande e il Naviglio Pavese, dove si trovano numerosi locali per fare un aperitivo e ristoranti per un pranzo o una cena. Dopo il pranzo, potete proseguire il vostro tour di Milano in un giorno dirigendovi verso il Castello Sforzesco, facendo tappa alla Basilica di Sant'Ambrogio.



La Basilica di Sant'Ambrogio

La Basilica di Sant'Ambrogio è una delle più antiche chiese della città di Milano ed è considerata la seconda chiesa in ordine di importanza dopo il Duomo. La Basilica di Sant'Ambrogio può essere raggiunta anche in metro con la linea M2 (verde), fermata Sant'Ambrogio.

Può essere visitata gratuitamente nei seguenti giorni e orari:

- da lunedì a sabato
dalle ore 10:00 alle 12:00 e dalle 14:30 alle 18:00;
- domenica:
dalle ore 15:00 alle 17:00.



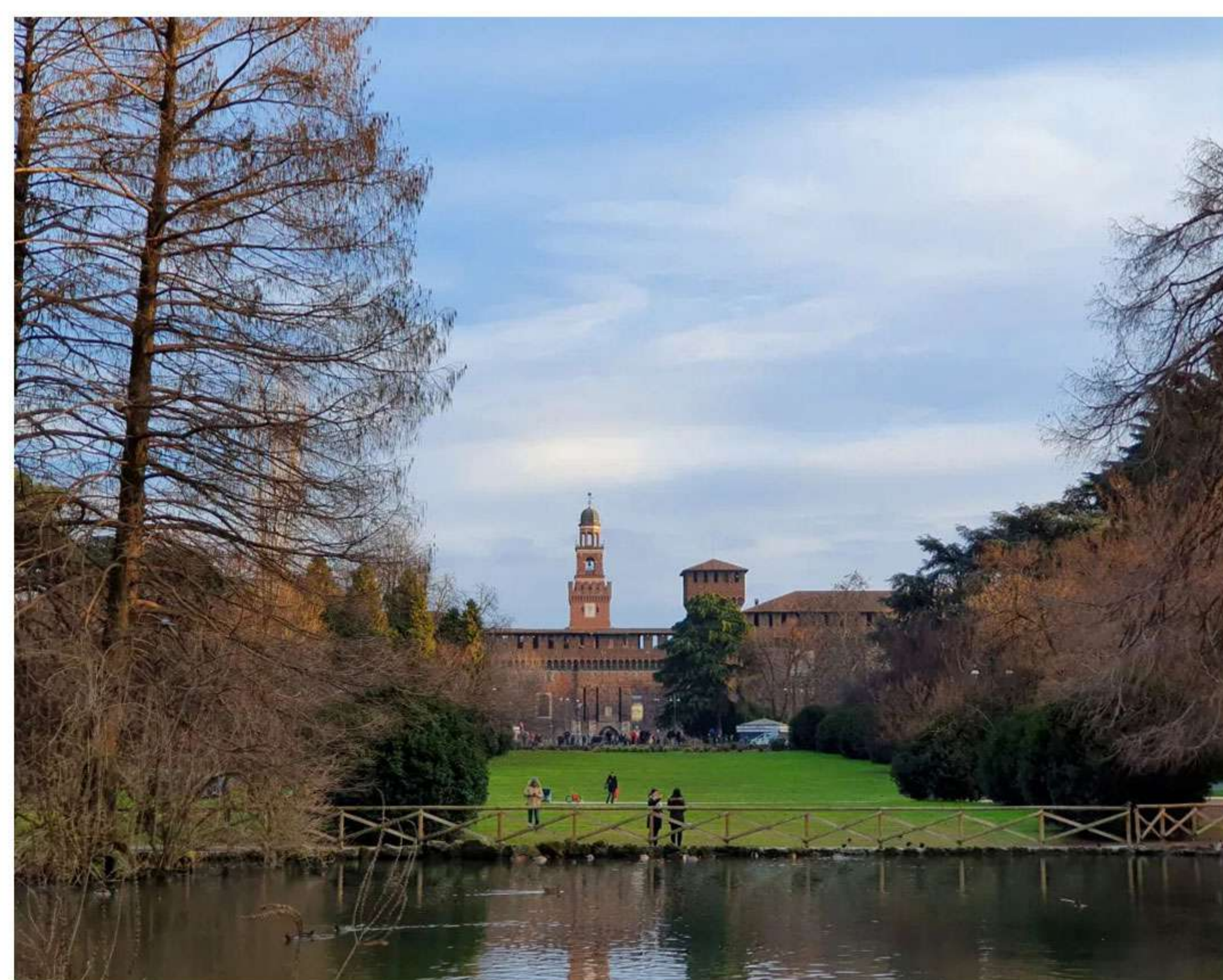
il Castello Sforzesco

A soli 10 minuti a piedi dalla Basilica di Sant'Ambrogio si trova il Castello Sforzesco, una delle principali attrazioni della città, che non può non essere inserita in un itinerario di Milano in un giorno.

Nel castello si incontrano le storie delle due principali famiglie nobili della città, i Visconti e gli Sforza. Il Castello Sforzesco, infatti, fu costruito per volere di Gian Galeazzo Visconti, signore e in seguito duca di Milano, a partire dal 1368. A seguito della sua distruzione, quasi totale, avvenuta già all'inizio del Quattrocento, Francesco Sforza decise di ristrutturarlo. Il castello in seguito divenne la dimora del figlio di questi, Ludovico Sforza detto il Moro, che chiamò a corte personaggi del calibro di Leonardo Da Vinci e Bramante per ristrutturarlo.

La struttura che vediamo oggi, tuttavia, è il risultato dei recenti restauri ad opera di Luca Beltrami, avvenuti tra il 1890 e il 1905. L'assedio francese del 1733, infatti, aveva ridotto il castello in un pessimo stato, distruggendone una parte.

Se avete soltanto un giorno per visitare Milano, potete godervi una passeggiata intorno al castello e nel suo meraviglioso cortile interno. Se avete più giorni per visitare la città, sappiate che il Castello Sforzesco racchiude numerosi musei, uno più bello dell'altro.



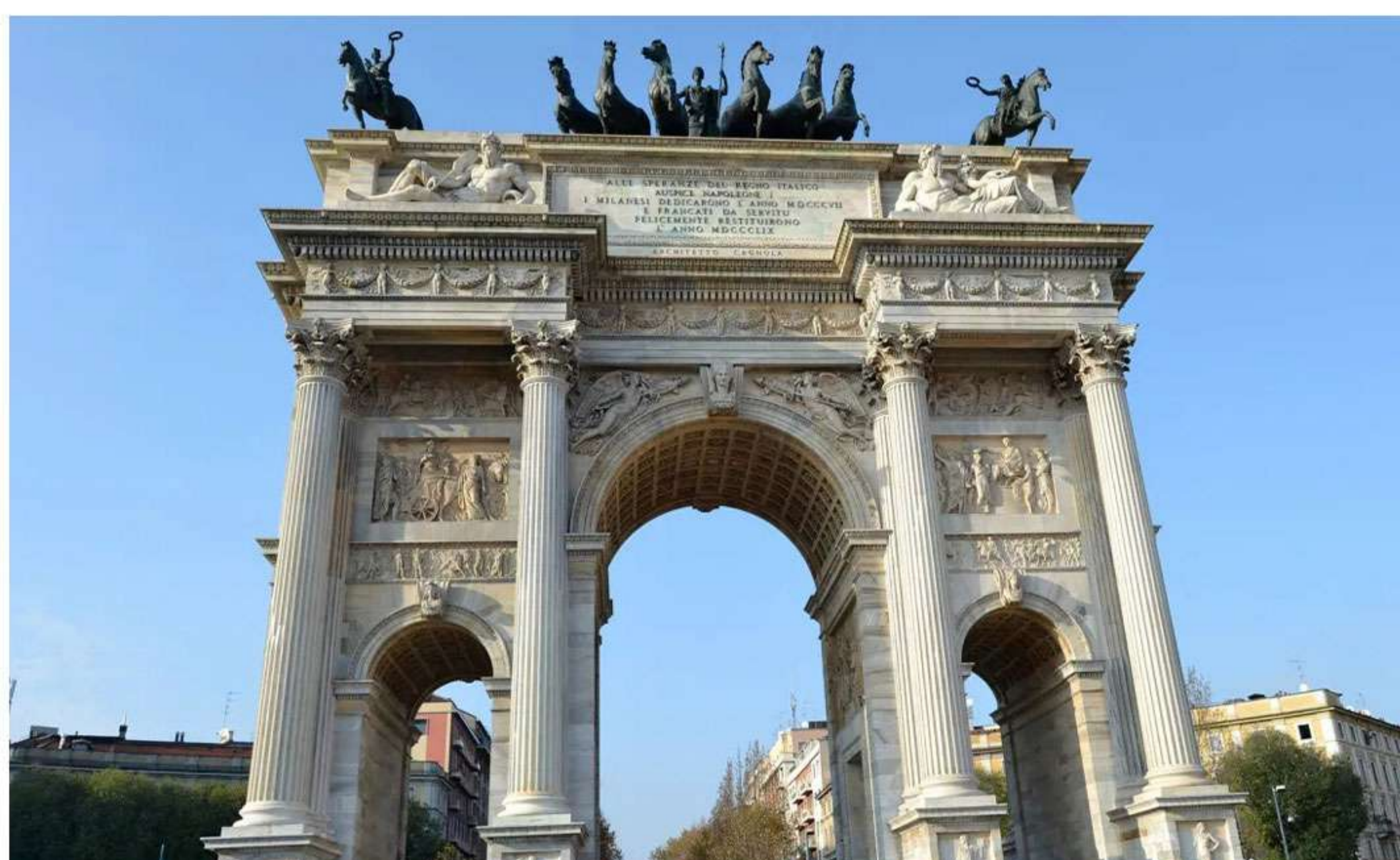
Parco Sempione

L'uscita posteriore del castello dà su Parco Sempione, senza alcun dubbio il parco più bello della città di Milano. Passeggiare per i suoi viali con la vista sul Castello Sforzesco non ha prezzo.

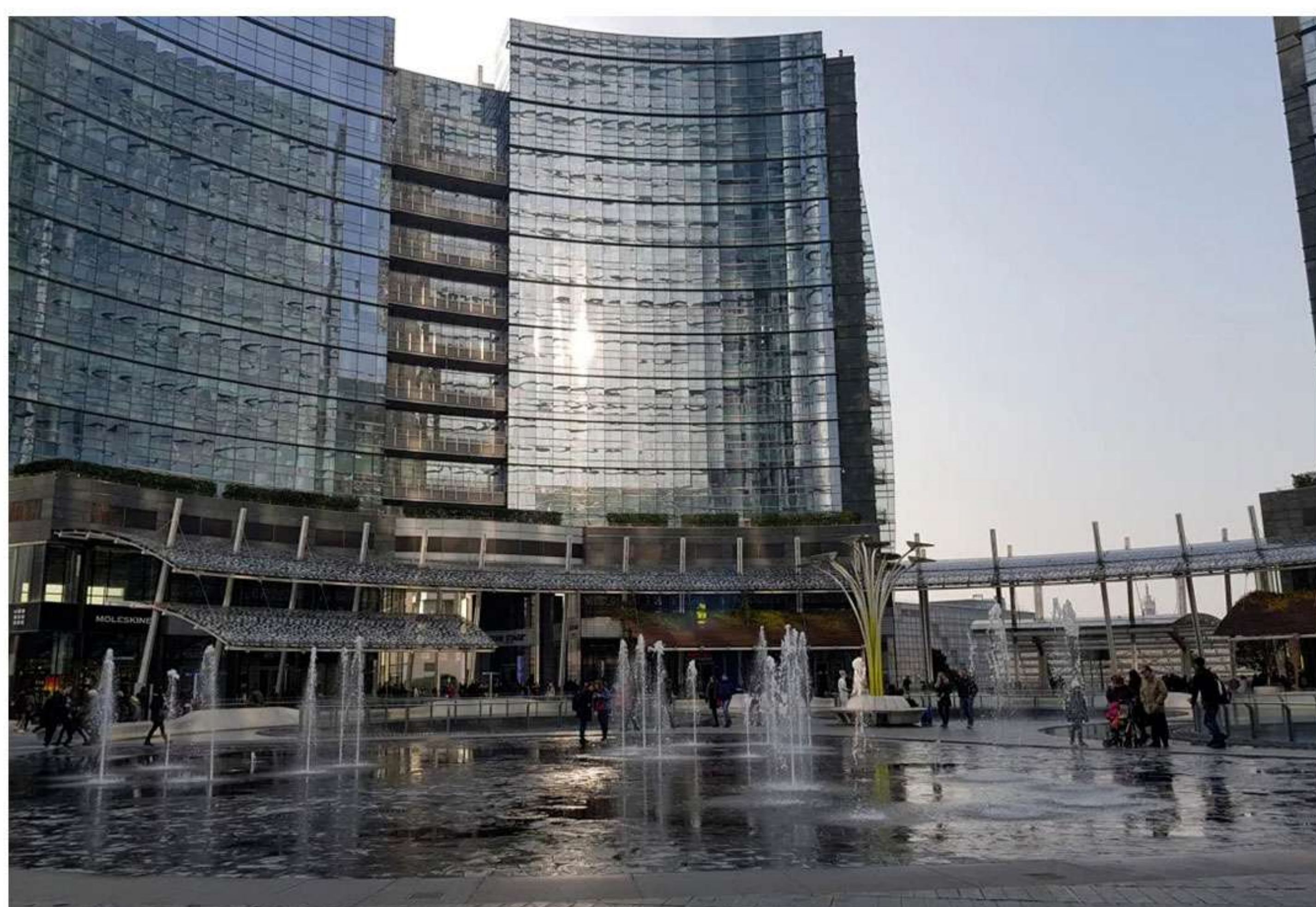
A Parco Sempione non potete non attraversare il Ponte delle Sirenette, un piccolo ponte in stile liberty inaugurato nel 1842, quando il parco ancora non esisteva (fu realizzato nel 1893) e in quella zona passava uno dei navigli. Il suo nome deriva dalle statue con le sirene che lo abbelliscono. Il Ponte delle Sirenette vanta un importante primato; si tratta del primo ponte in ferro realizzato in Italia! Se attraversate il ponticello, non dimenticatevi di esprimere un desiderio; si dice che sia un luogo particolarmente fortunato e il vostro desiderio potrebbe avverarsi!

L'Arco della Pace

Proprio di fronte al Castello Sforzesco, al confine settentrionale del parco, si trova il maestoso Arco della Pace, realizzato in stile neoclassico. L'Arco, la cui costruzione iniziò nel 1807, doveva, negli intenti, celebrare le vittorie dell'esercito napoleonico. Dopo la caduta di Napoleone, avvenuta nel 1814, gli austriaci ripresero in mano il progetto e decisero di dedicare l'arco trionfale alla pace raggiunta tra le nazioni europee nel 1815 con il Congresso di Vienna.



Piazza Gae Aulenti



A questo punto, incamminatevi verso l'ultima tappa della giornata, Piazza Gae Aulenti, passando per Corso Garibaldi e Corso Como. Piazza Gae Aulenti, inaugurata l'8 dicembre 2012, è una delle zone più moderne di Milano ed è parte della riqualificazione che sta interessando la zona di Garibaldi ed Isola. Al centro della piazza si trova una fontana particolarissima a livello strada e, tutt'intorno, numerosi edifici, tra i quali spicca la Unicredit Tower che, con i suoi 231 metri di altezza, si aggiudica il titolo di grattacielo più alto d'Italia. A pochi metri da Piazza Gae Aulenti si trova il famoso Bosco Verticale, uno degli edifici più particolari della città.

Cosa fare di sera a Milano

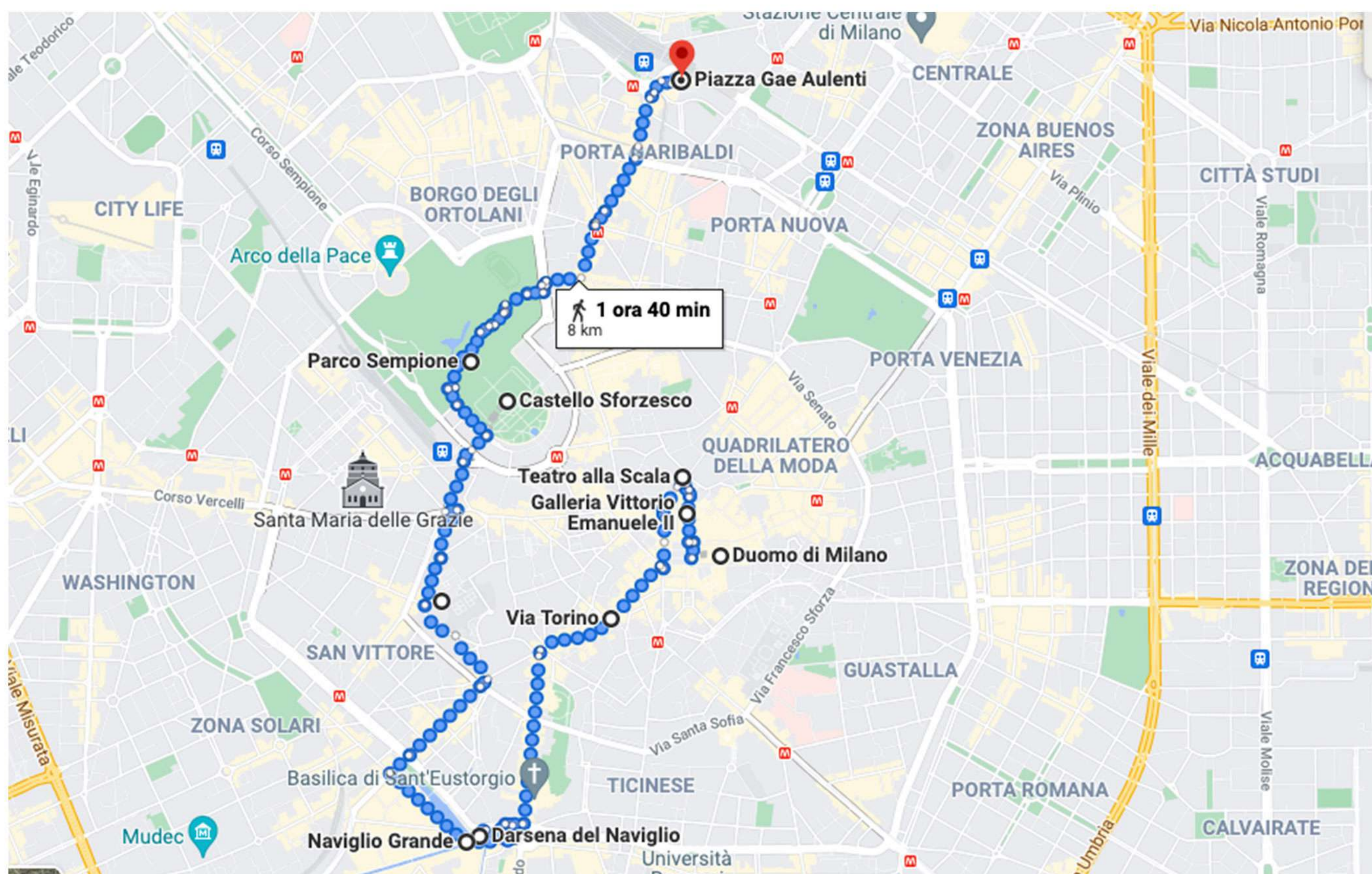
A pochi metri da Piazza Gae Aulenti si trova la stazione ferroviaria Milano Porta Garibaldi, collegata tramite la metropolitana linea verde M2 alle stazioni di Milano Centrale e Milano Cadorna. Le stazioni di Milano sono collegate con le principali città italiane ed europee, oltre che con l'aeroporto di Malpensa, permettendovi di tornare comodamente a casa dopo la vostra giornata a Milano.

Se, invece, avete intenzione di trascorrere anche la serata a Milano avete diverse opzioni:

Navigli: un'ottima idea può essere quella di tornare sui navigli per godervi un aperitivo al tramonto

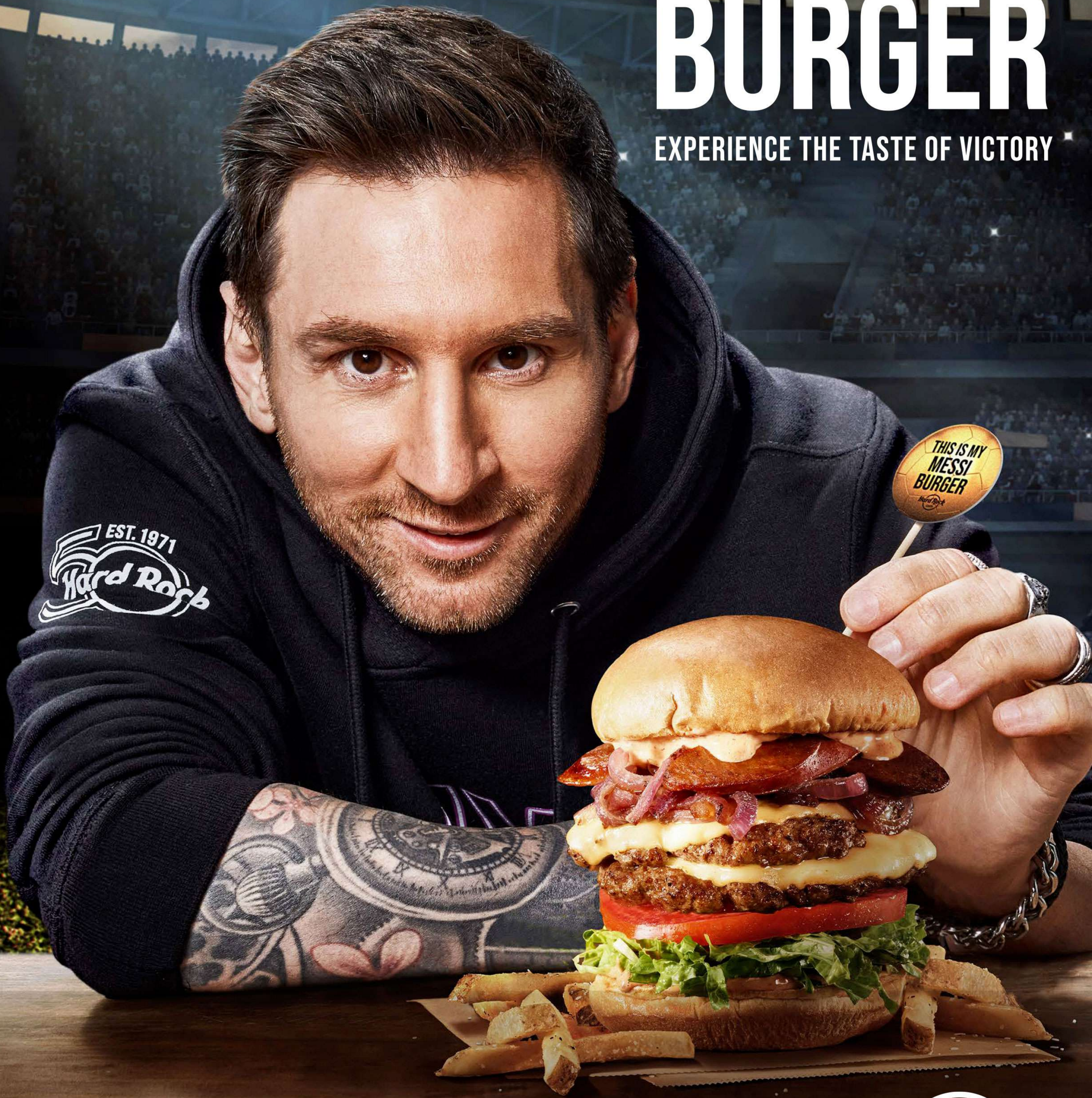
Brera: si tratta di uno dei quartieri più eleganti della città, pieno di locali e ristoranti perfetti per una serata romantica

Garibaldi e Corso Como: Corso Como è la zona delle discoteche, ideale per chi cerca la vita notturna.



NEW MESSI BURGER

EXPERIENCE THE TASTE OF VICTORY



EST. 1971
Hard Rock

Hard Rock
CAFE
MILAN