

MAY 25

MILANO



SEAMEN

RAI@MIL

# GAMEDAY

MAGAZINE



TIROL RAIDERS

MILANO SEAMEN



# **GAME** **PASS**



**ALL 107 GAMES  
LIVE & ON-DEMAND  
WORLDWIDE AVAILABLE  
EXTENDED HIGHLIGHTS  
BRAND NEW:ELF ZONE  
GAMES IN 30 AND MORE  
FOR JUST 119,90€/YEAR**



# LEGA EUROPEA DI FOOTBALL AMERICANO



Foto Sergio Bisi - Grafica Mino Russo

25 MAGGIO H 19.00



MILANO



INNSBRUCK



01 GIUGNO H 19.00



MILANO



MONACO



08 GIUGNO H 19.00



MILANO



ZURIGO



29 GIUGNO H 19.00



MILANO



BUDAPEST



03 AGOSTO H 19.00



MILANO



STOCCARDA



24 AGOSTO H 19.00



MILANO



BARCELONA



# VELODROMO VIGORELLI



MILANO  
SEAMEN

ticketmaster®



biglietteria@seamen.it

# CONTENUTI

## DIRIGENZA

5 - Paolo Mutti  
Presidente

## COACHES AND STAFF

6 - Head Coach  
Defensive Coordinator

## ROSTERS

10 - Roster Seamen List  
11 - Roster Raiders List  
12 - Seamen Players  
13 - Seamen Players

## THE GAME

8 - ABC Del Football  
9 - Il Punteggio  
15 - Official Signals

## STORIE

17 - Il Vigorelli

## INTERESSI

20 - Visitare Milano



---

ARTICOLI  
MI Tomorrow

ART DIRECTION & DESIGN  
Marco Mutti  
Mino Russo

FOTOGRAFIE  
Sergio Bisi - Luciano Bisi  
Luca Paglicci



# PAOLO MUTTI

**PRESIDENTE**

**Ottimismo per la nuova stagione in ELF da parte del presidente Paolo Mutti:**

**«Il football potrebbe riprendere lo spazio che aveva in passato»**

«Fare meglio dello scorso anno? Non è un'utopia, ci crediamo».

Alla vigilia della seconda stagione in ELF il presidente dei Seamen Paolo Mutti, è carico e ottimista. «Se facciamo tutto bene, di conseguenza avremo più pubblico, più fans e più giocatori», esordisce a Mi-Tomorrow.

Mutti, qual è il realistico obiettivo stagionale?

«Da parte mia, fare almeno 6 vittorie. Il sogno nel cassetto rimangono i playoff, ma con almeno un record di 6 vittorie e 6 sconfitte saremmo molto soddisfatti. Con la squadra che abbiamo, possiamo puntare anche a un bottino migliore. Tutto dipenderà dall'amalgama di squadra: abbiamo un roster quasi completamente nuovo, neanche il 50% dei giocatori c'era lo scorso anno. Nel team si sta creando la giusta alchimia necessaria per competere bene e fare un bel gruppo. Ad oggi vedo un bel clima».

Che squadra vedremo?

«La rosa è cambiata molto: Jim Ward è il nuovo capo allenatore, l'ho conosciuto lo scorso anno giocando contro gli Helvetic Guards. Ha una grande esperienza a livello europeo. È anche defensive coordinator, ragiona su uno stile difensivo granitico. Poi c'è un nuovo qb, Zach Bronkhorst, giovane che ha da poco finito l'università e con tanta voglia di fare».

È rimasto lo zoccolo duro degli italiani.

«Abbiamo puntato su parecchi giocatori dello scorso anno, ma anche su tanti giovani, perché il nostro obiettivo è avere un team che cresca di stagione in stagione».

Gli import sono fondamentali.

«Sembra una banalità, ma non lo è. Anche perché rappresentano quasi il 50% della squadra. Ne abbiamo 10 a roster, si gioca in campo in 22, 6 sono in attacco, 4 in difesa.

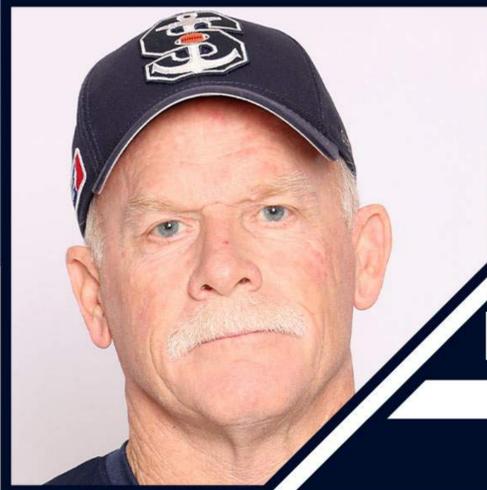


Quindi, sì, sono fondamentali. Se sbagli gli import, è un problema.

Ci sono anche 4 nuovi giocatori brasiliani. Si stanno muovendo bene sul campo e si sono già integrati con il gruppo: potrebbero essere una bella sorpresa. Ce li teniamo stretti perché potrebbero fare la differenza, come nel calcio».

È difficile fare football sotto la Madonnina?

«È difficile in ogni parte d'Italia, è uno sport molto costoso e ha avuto il suo periodo d'oro negli anni '80: potrebbe riprendere lo spazio che aveva in passato. Siamo convinti che, se facciamo tutto bene, di conseguenza avremo più pubblico, più fans e più giocatori. Insomma, ci sono ancora prospettive di crescita».



# JIM WARD

**HEAD COACH DEFENSIVE COORDINATOR**

Seamen Milano, tre domande a Jim Ward:

«Saremo implacabili, veloci sia in attacco che in difesa»

Lo scorso anno ha incontrato i Seamen da avversario, blindando la difesa degli Helvetic Guards dall'attacco dei milanesi. Ora, invece, i ragazzi del presidente Paolo Mutti si sono affidati a lui per ritrovare la via della gloria in Europa: «Ho accettato con grande piacere la posizione dei Seamen per la loro storia nel campionato di football americano – le prime parole entusiaste dell'allenatore americano Jim Ward – e poi volevo tornare a ricoprire il ruolo di head coach nell'ELF».

## Che Seamen vedremo in campo?

«Saremo una squadra implacabile e che fa tutto a tutta velocità: ciò significa che attacchiamo sia in attacco che in difesa. Iniziando la stagione regolare con due delle squadre più forti, Tirol Raiders e Monich Ravens, sarà importante anche essere al top della condizione e questo ci aiuterà nel prosieguo del calendario. Sicuramente le squadre tedesche possono avere alcuni vantaggi».

## La I Divisione Italiana è un torneo competitivo?

«Ho visto poche partite del campionato, ma dalla prima impressione che ho avuto, giocatori e allenatori mi sono parsi molto impegnati a essere competitivi e a fare le cose per bene. Ci sono alcuni campionati in Europa che sono maggiormente competitivi, ma la IFL può senz'altro dire la sua».

## Che "peso" crede avrà il Vigorelli nella ELF?

«Il campo di casa dev'essere un vantaggio e il nostro compito è quello di renderlo un luogo impenetrabile per i nostri avversari. I tifosi saranno una parte fondamentale e vogliamo che il giorno della partita ci sia una grande atmosfera».



## DEFENSIVE STAFF



**DL**  
LUCA BELLORA  
DEFENSIVE LINE



**DB**  
PAOLO GUERINI  
DEFENSIVE BACKS



**LB**  
RICCARDO MATANI  
LINEBACKERS

# IT'S FOOTBALL TIME



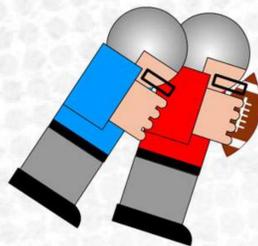
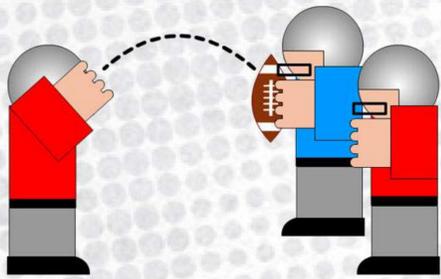
**BELLA BOBO**

**BEST IN TOWN**

# 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



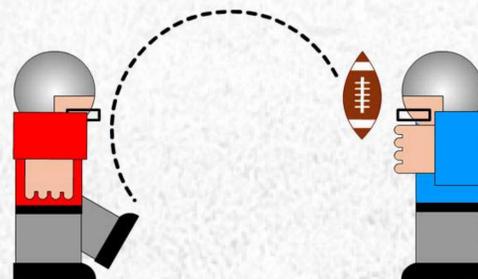
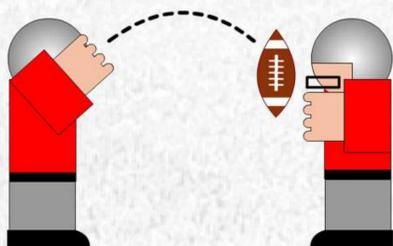
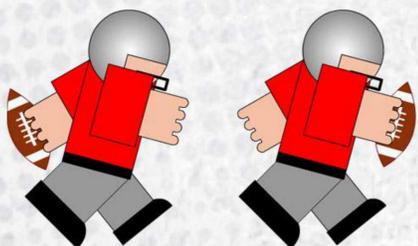
### INTERCETTI

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

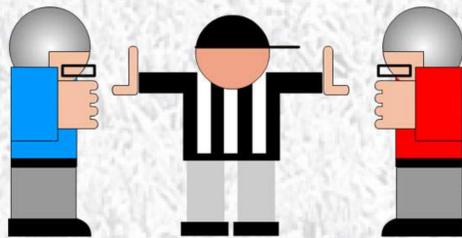
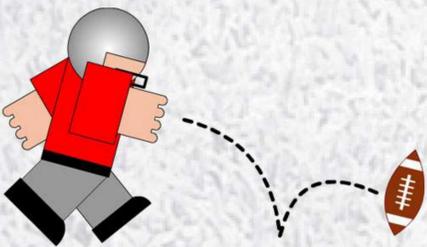
Si può avanzare la palla cercando di guadagnare terreno correndo dopo aver ricevuto l'ovale dal quarterback (lui stesso può decidere di correre se sotto pressione e senza ricevitori liberi).

### 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'

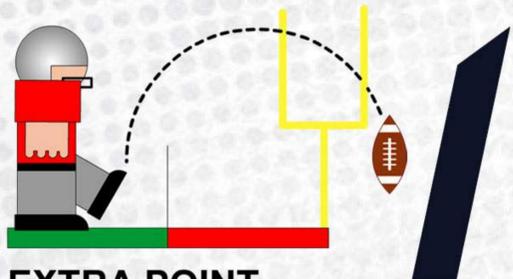
Ce ne sono svariate. Tra le principali, non si può toccare un ricevitore dopo le prime 10 YARD dalla linea di scrimmage prima che abbia tra le mani l'ovale (**pass interference**). Non si può trattenere un giocatore della difesa, ma solo "respingerlo" a mani aperte (**holding**). Non si può colpire un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

# IL PUNTEGGIO



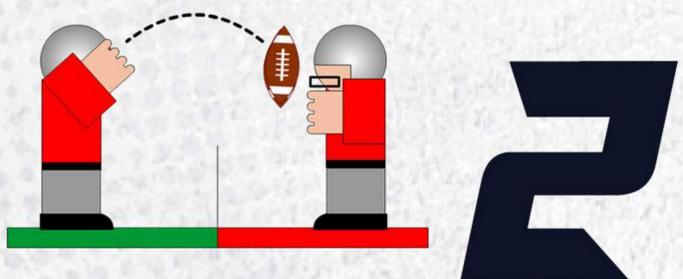
## TOUCHDOWN

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.



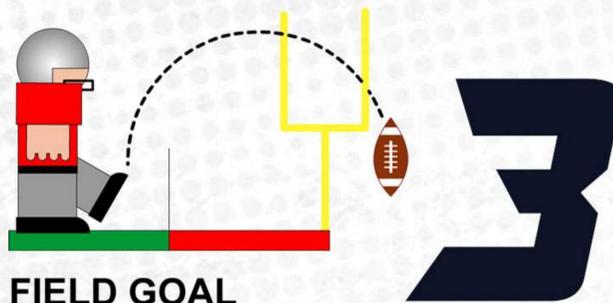
## EXTRA POINT

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



## 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.



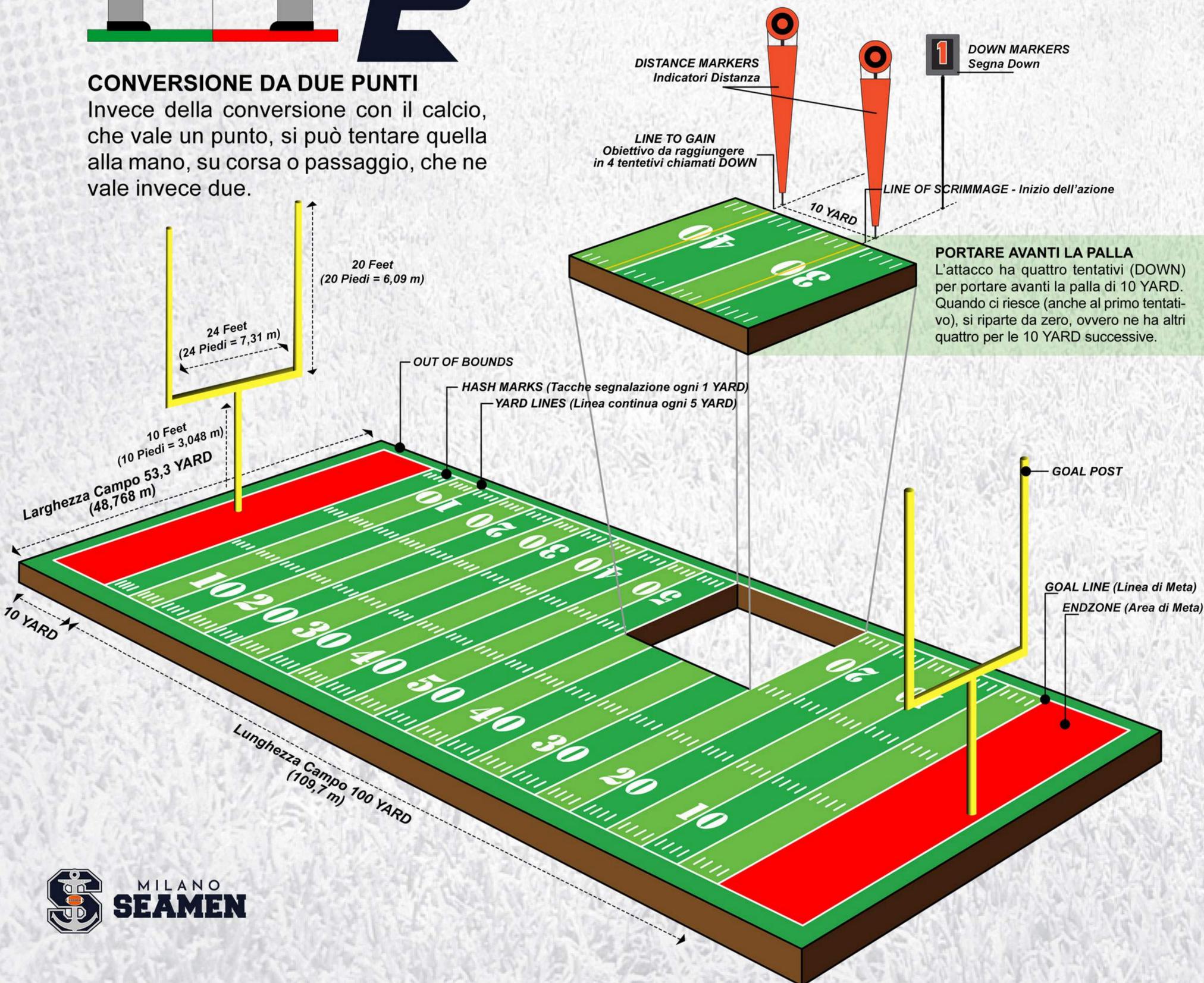
## FIELD GOAL

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**).



## 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**.





# MILANO **SEAMEN**

0	<i>S</i> Maxime Alexi	De Falcis
1	Patrick	Carr
2	Marquise	Manning
3	Matteo	Felli
4	Modeste	Pooda
5	Edoardo	Gallo
6	Kevin	Khay
7	Giorgio	Tavecchio
8	Zachary	Bronkhorst
9	Lorenzo	Tubertini
10	Luciano	Giuliani
11	Lorenzo	Paglicci
13	Simone	Boni
14	Marian	Cebotaru
15	Emanuele	Chirotti
17	Jordy Isaac	Baidal Macias
18	Giovanni	Zani
19	Gianluca	Santagostino
20	Federico	Maffi
21	Lorenzo	Gioco
22	Andrea	Fantin
24	Samuel	Bomiya Emenge
25	Ryan	Lonzar
26	Gabriele	Battistella
27	Antonio	Delaria
29	Antonio	Pulpito
32	Cristiano	Mancini
37	Lorenzo	Mancini
42	Zachary	Blair
44	Tiberio	Calbucci
51	Lorenzo	Gennaio Granato
56	Michiael	Abera Jote
69	Igor	Timotijevic
70	Lucas	Soares da Silva
71	Roberto	Lira
72	Nalfi	Rodriguez
74	Murilo	Machado Silva
77	Leandro	Santos da Fonseca
81	Juan	Flores-Calderon
82	Marcello	Moronesi
88	Leonardo	Franchi
90	Simone	Perego
91	Gabriel	Nogueira Montagner
93	Samuele	Cavallini
97	Marco	Taddia
98	Destiny	Giuliani Osawe
99	Francesco	Rivelli
	Mirko	Mattana

*Head Coach Jim Ward*



# TIROL RAIDERS



1	Ruben	Seeber
3	Jan	Mayerhofer
4	Marco	Schneider
5	Felix	Reiter
6	Adrian	Platzgummer
7	Devin	Taylor
8	Darion	Chafin
9	Robert	Lachmann
10	Philipp	Haun
11	Toni	Rabensteiner
12	D'Angelo	Fulford
14	Jessey	Mensah
16	Darragh	Leader
17	Thomas	Langecker
18	Emanuel	Trinkl
19	Jonas	Gacek
20	Patrick	Pilger
21	Lukas	Kalkhofer
22	Philipp	Timmermann
23	Vincent	Müller
24	Lukas	Haslwanter
25	Tobias	Bonatti
27	Mato	Beglarian
28	Cannon	Griner
33	Tim	Unger
37	Sandro	Egger
43	Precious	Ogbevoen
45	Sebastian	Huber
51	Philipp	Löffelberger
52	Günther	Prinz
53	Pascal	Danihel
55	Julian	Perfler
59	Gerd	Mitterdorfer
61	Thomas	Aronokhale
69	Alberto	Adduci
71	Oscar	Strömsted
74	Isaiah	Kléberg
77	Felix	Schulz
78	Tinashe Jefferson	Chawaguta
81	Simon	Kalkhofer
82	David	Kanyinda
87	Richard	Weber
91	Stanley	Aronokhale
94	Berend	Grube
95	Benedikt	Dorner
99	Armin	Husarevic

Head Coach Jim Herrmann





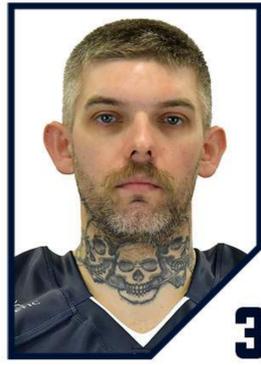
**0**  
**MAX DE FALCIS**  
DEFENSIVE BACK



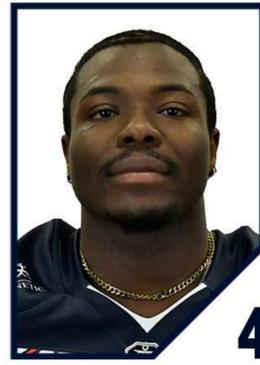
**1**  
**PATRICK CARR**  
RUNNING BACK



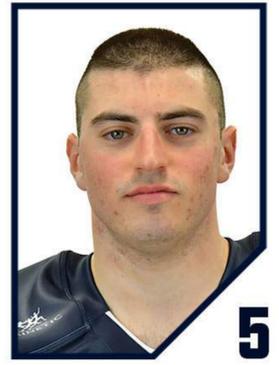
**2**  
**MARQUISE MANNING**  
DEFENSIVE BACK



**3**  
**MATTEO FELLI**  
KICKER



**4**  
**MODESTE POODA**  
RUNNING BACK



**5**  
**EDOARDO GALLO**  
LINEBACKER



**6**  
**KEVIN KHAY**  
LINEBACKER



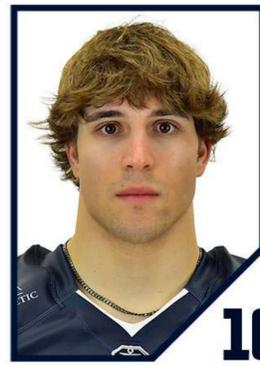
**7**  
**GIORGIO TAVECCHIO**  
KICKER



**8**  
**ZACH BRONKHORST**  
QUARTERBACK



**9**  
**LORENZO TUBERTINI**  
WIDE RECEIVER



**10**  
**LUCIANO GIULIANI**  
WIDE RECEIVER



**11**  
**LORENZO PAGLICCI**  
DEFENSIVE BACK



**13**  
**SIMONE BONI**  
WIDE RECEIVER



**14**  
**MARIAN CEBOTARU**  
WIDE RECEIVER



**15**  
**EMANUELE GHIROTTI**  
WIDE RECEIVER



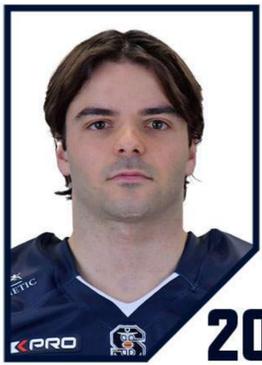
**17**  
**JORDY BAIDAL**  
QUARTERBACK



**18**  
**GIOVANNI ZANI**  
WIDE RECEIVER



**19**  
**GIANLUCA SANTAGOSTINO**  
WIDE RECEIVER



**20**  
**FEDERICO MAFFI**  
DEFENSIVE BACK



**21**  
**LORENZO GIOCO**  
DEFENSIVE BACK



**22**  
**ANDREA FANTIN**  
DEFENSIVE BACK



**23**  
**TOMMY WILSON**  
WIDE RECEIVER



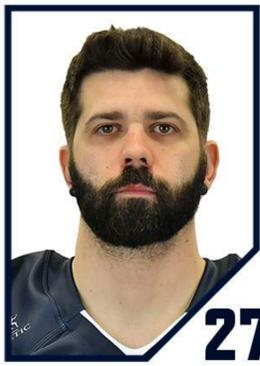
**24**  
**SAMUEL BOMYIA**  
DEFENSIVE BACK



**25**  
**RYAN LONZAR**  
DEFENSIVE BACK



**26**  
**GABRIELE BATTISTELLA**  
DEFENSIVE BACK



**27**  
**ANTONIO DELARIA**  
LONG SNAPPER



**29**  
**ANTONIO PULPITO**  
DEFENSIVE BACK



**30**  
**LEONARDO LOMBARDI**  
LINEBACKER



**32**  
**CRISTIANO MANCINI**  
RUNNING BACK

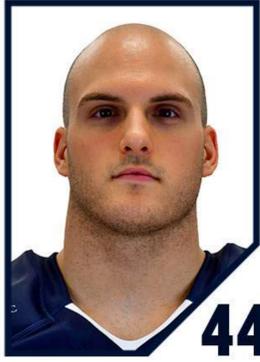


**37**  
**LORENZO MANCINI**  
RUNNING BACK

# SEAMEN ROSTER



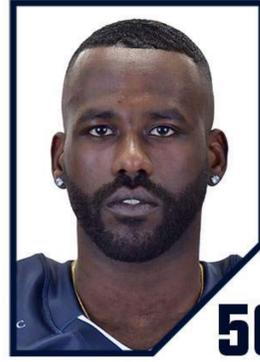
**ZACH BLAIR**  
LINEBACKER



**TIBERIO CALBUCCI**  
LINEBACKER



**LOENZO GENNAIO**  
OFFENSIVE LINE



**MICIAEL J. ABERA**  
LINEBACKER



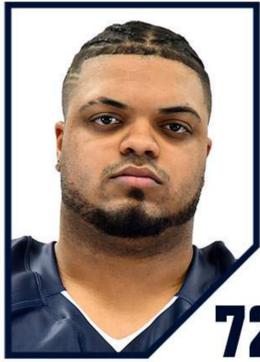
**IGOR TIMOTIJEVIC**  
OFFENSIVE LINE



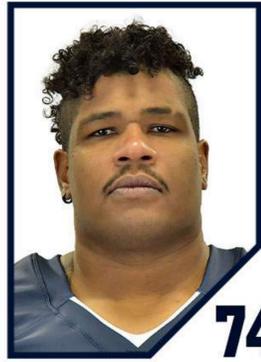
**LUCAS S. DA SILVA**  
OFFENSIVE LINE



**ROBERTO LIRA**  
OFFENSIVE LINE



**NALFI RODRIGUEZ**  
OFFENSIVE LINE



**MURILO MACHADO**  
OFFENSIVE LINE



**LEANDRO FONSECA**  
OFFENSIVE LINE



**JUAN FLORES CALDERON**  
WIDE RECEIVER



**MARCELLO MORONESI**  
TIGHT END



**LEONARDO FRANCHI**  
TIGHT END



**SIMONE PEREGO**  
DEFENSIVE LINE



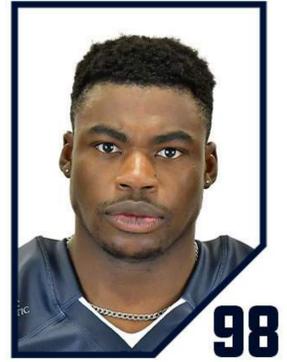
**GABRIEL MONTAGNER**  
DEFENSIVE LINE



**SAMUELE CAVALLINI**  
DEFENSIVE LINE



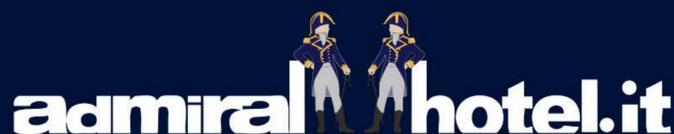
**MARCO TADDIA**  
DEFENSIVE LINE



**DESTINI GIULIANI OSAWE**  
DEFENSIVE LINE



**FRANCESCO RIVELLI**  
DEFENSIVE LINE



# OFFICIAL SIGNAL



**Touchdown, Field Goal, or Successful Try**



**Safety**



**Time Out**



**Dead Ball, Neutral Zone Established, or Crowd Noise**



**First Down**



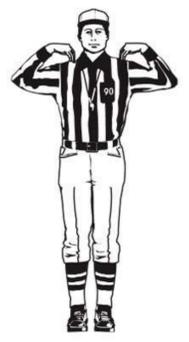
**Personal Foul**



**Reset Play Clock-25 Seconds**



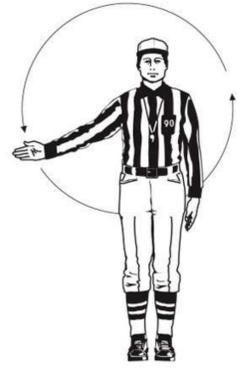
**Reset Play Clock-40 Seconds**



**Ball Illegally Touched, Kicked, or Batted**



**Delay of Game or Excess Time Out**



**No Time Out or Time In With Whistle**



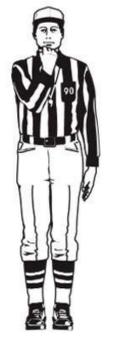
**Offside, Encroachment, or Neutral Zone Infraction**



**Holding**



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



**Facemask**



**Ineligible Receiver or Ineligible Member of Kicking Team Downfield**



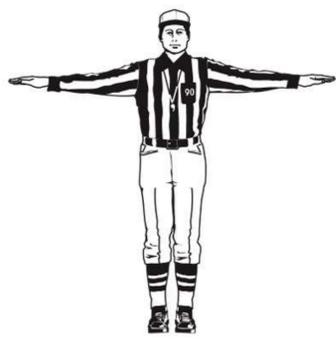
**Illegal Motion at Snap**



**Illegal Shift**



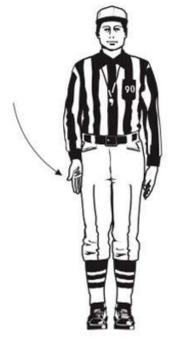
**Interlocking Interference, Pushing, or Helping Runner**



**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**



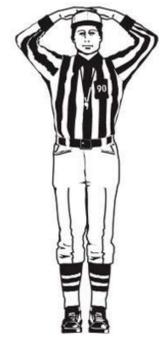
**Player Disqualified**



**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**



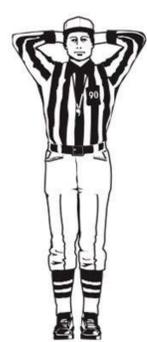
**Illegal Use of Hands, Arms, or Body**



**Pass Juggled, Inbounds and Caught Out of Bounds**



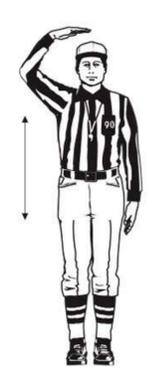
**Illegal Forward Pass**



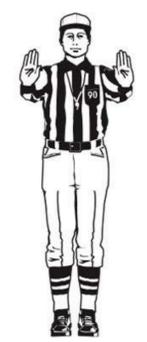
**Loss of Down**



**Invalid Fair Catch Signal**



**Uncatchable Forward Pass**



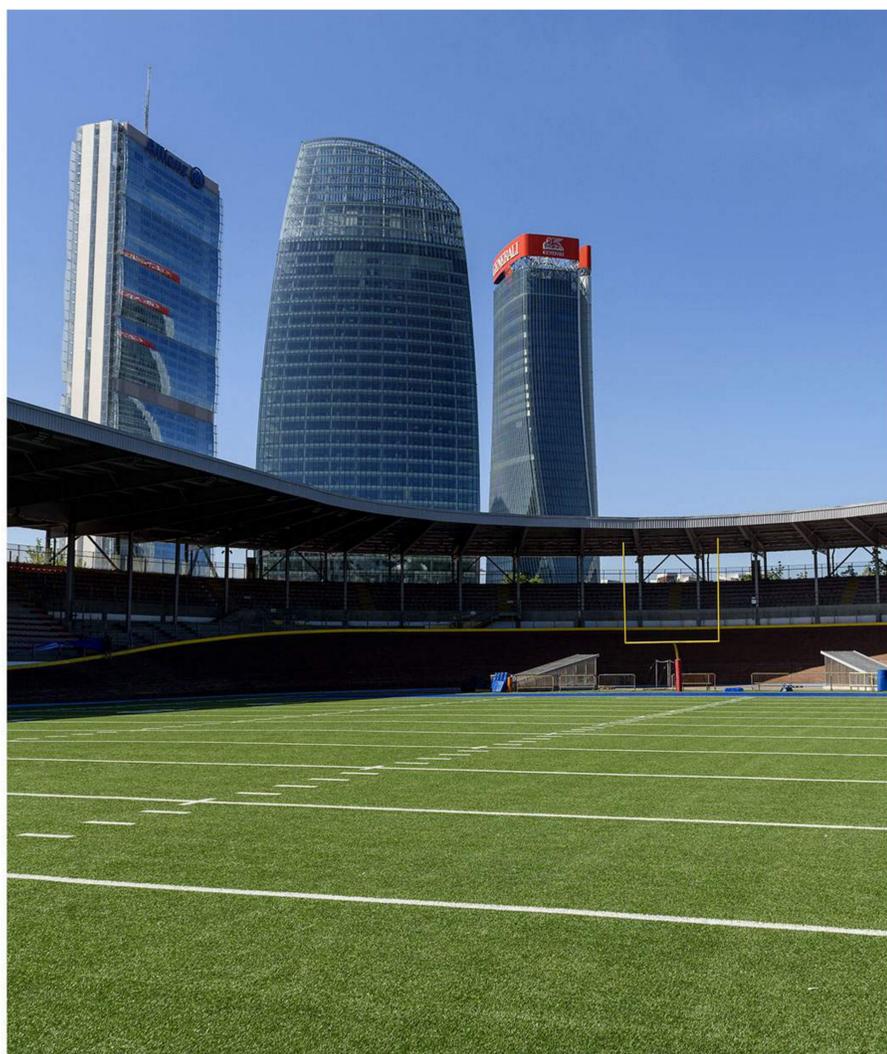
**Interference With Forward Pass or Fair Catch**

# NEW MESSI CHICKEN SANDWICH

MADE FOR YOU BY LEO MESSI



## 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

## 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.

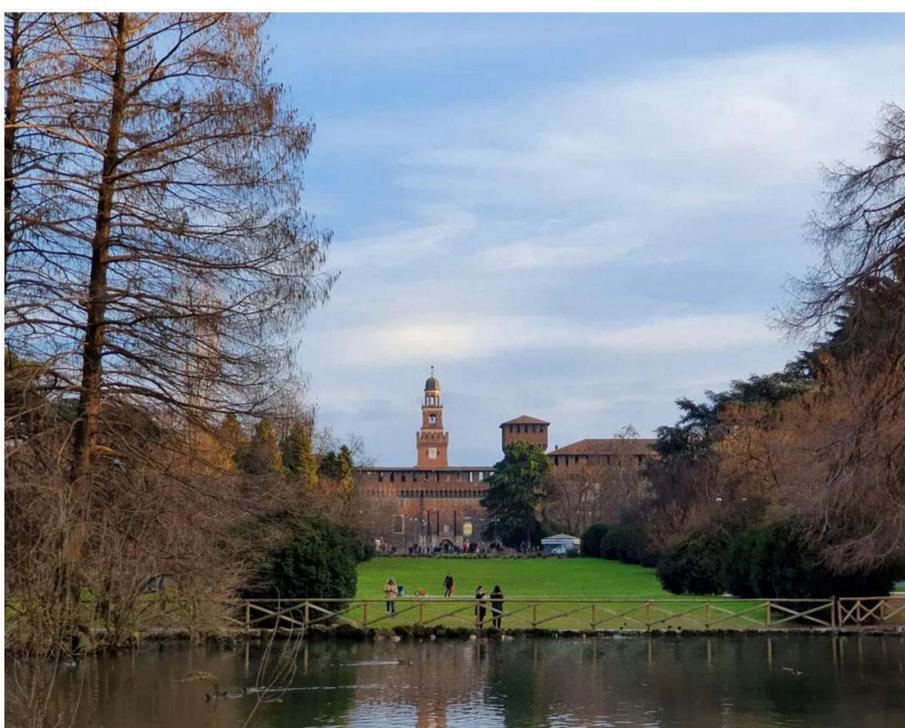
Se avete soltanto un giorno per visitare Milano, potete godervi una passeggiata intorno al castello e nel suo meraviglioso cortile interno. Se avete più giorni per visitare la città, sappiate che il Castello Sforzesco racchiude numerosi musei, uno più bello dell'altro.



## 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!

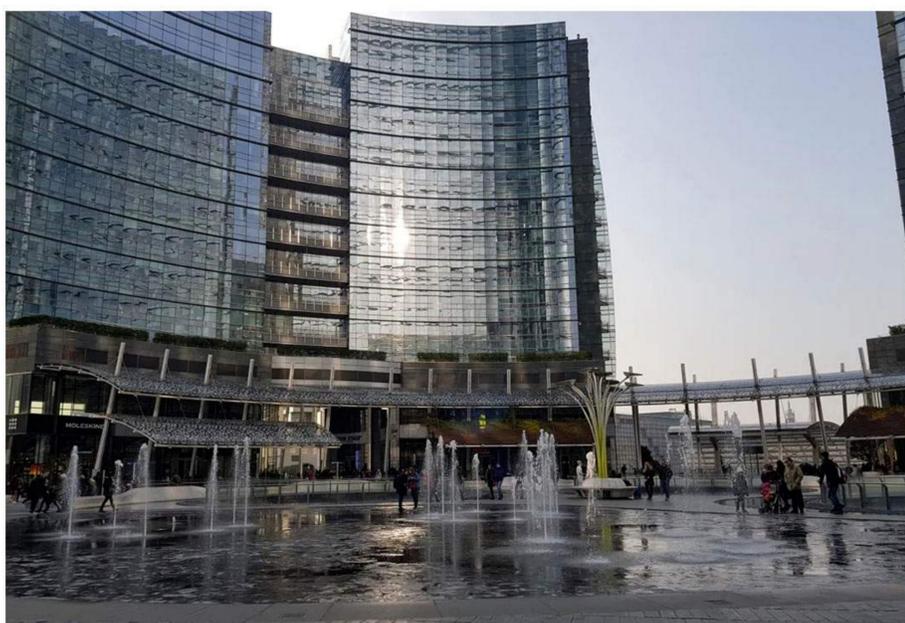


## L'Arco della Pace

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.

