

AUG 03

MILANO



SEAMEN

SRG@MIL

GAMEDAY

MAGAZINE



STUTTGART SURGE

MILANO SEAMEN



Foto Sergio Bisi - Dario Fumagalli - Grafica Mino Russo

GAME PASS

EUROPEAN
LEAGUE OF
FOOTBALL



**TUTTE LE 107 PARTITE
LIVE & ON-DEMAND
VISIBILI OVUNQUE
HIGHLIGHTS
NOVITÀ: ELF ZONE
SINTESI PARTITE DI 30 MINUTI
E ALTRO ANCORA
SOLO 99,90€/ANNO**



MILANO
SEAMEN



**THIS
IS
OUR
HOUSE**





GOOD MORNING
IT'S GAMEDAY!!!



STUTTGART SURGE



@



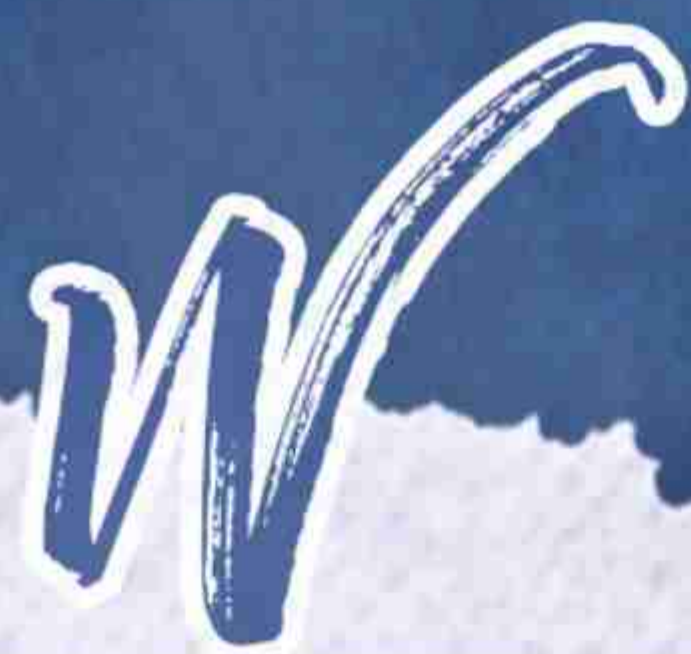
MILANO SEAMEN

03.08.2024 | 19:00 | VELODROMO VIGORELLI



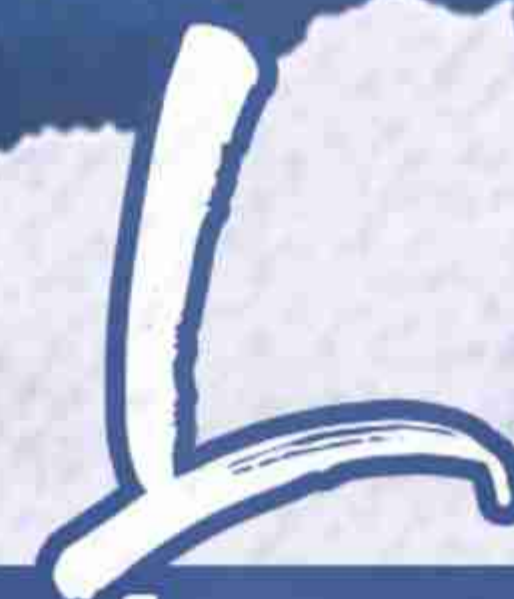
20 **SCHEDULE** 24

MILANO  SEAMEN



Win

REGULAR SEASON



Loss

WEEK 1 VS  **MAY 25**



TIROL RAIDERS

32 - 00

WEEK 2 VS  **JUN 01**



MUNICH RAVENS


47 - 07

WEEK 3 VS  **JUN 08**



HELVETIC MERCENARIES

07 - 14

WEEK 4 @  **JUN 16**



STUTTGART SURGE

09 - 55

WEEK 5 @  **JUN 22**



BARCELONA DRAGONS


27 - 18

WEEK 6 VS  **JUN 29**



FEHÉRVÁR ENTHRONERS

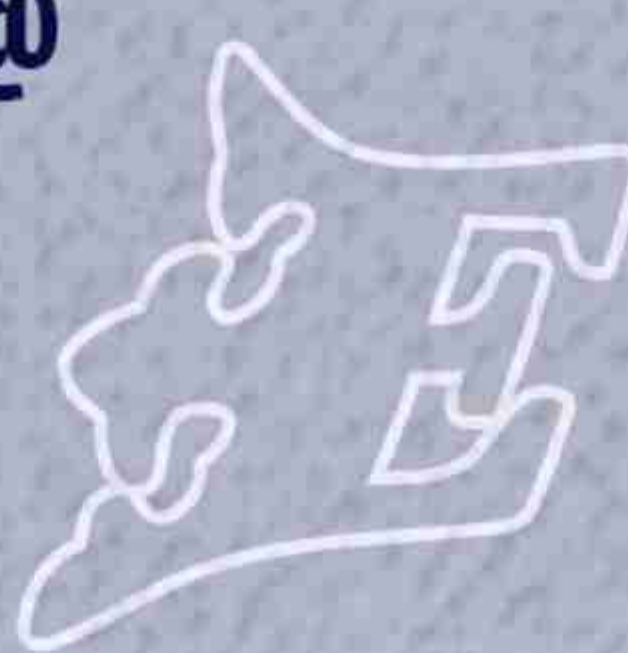
27 - 18

WEEK 7 @  **JUL 06**



HELVETIC MERCENARIES

10 - 16

WEEK 9 @  **JUL 20**



FEHÉRVÁR ENTHRONERS

17 - 27

WEEK 10 @  **JUL 28**




MUNICH RAVENS


30 - 69

WEEK 11 VS  **AUG 03**

STUTTGART SURGE

WEEK 13 @  **AUG 17**

TIROL RAIDERS

WEEK 14 VS  **AUG 24**

BARCELONA DRAGONS

BYE WEEKS: WEEK 8 / WEEK 12

HOME VS

@ AWAY

business BUSFORFUN

ESPERTI DI MOBILITÀ

-  commuting
-  grandi eventi
-  concerti
-  eventi sportivi
-  fiere



BusForFun Business, leader europeo nelle soluzioni di mobilità integrata B2B, aiuta le aziende a organizzare e migliorare i servizi di trasporto dei collaboratori. La tecnologia di proprietà rende lo spostamento casa-lavoro più sostenibile, intelligente e sicuro.



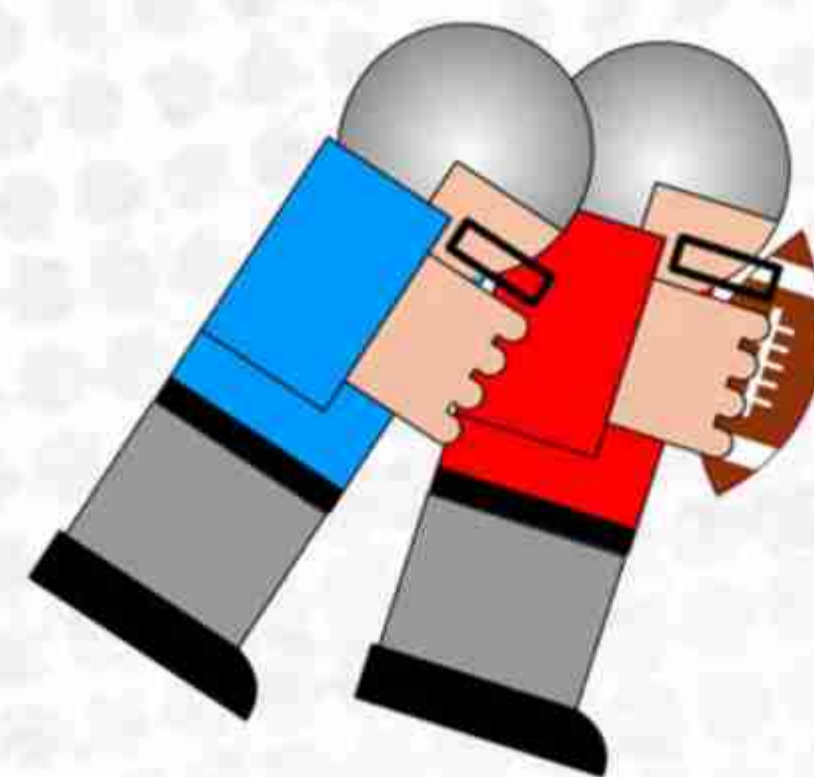
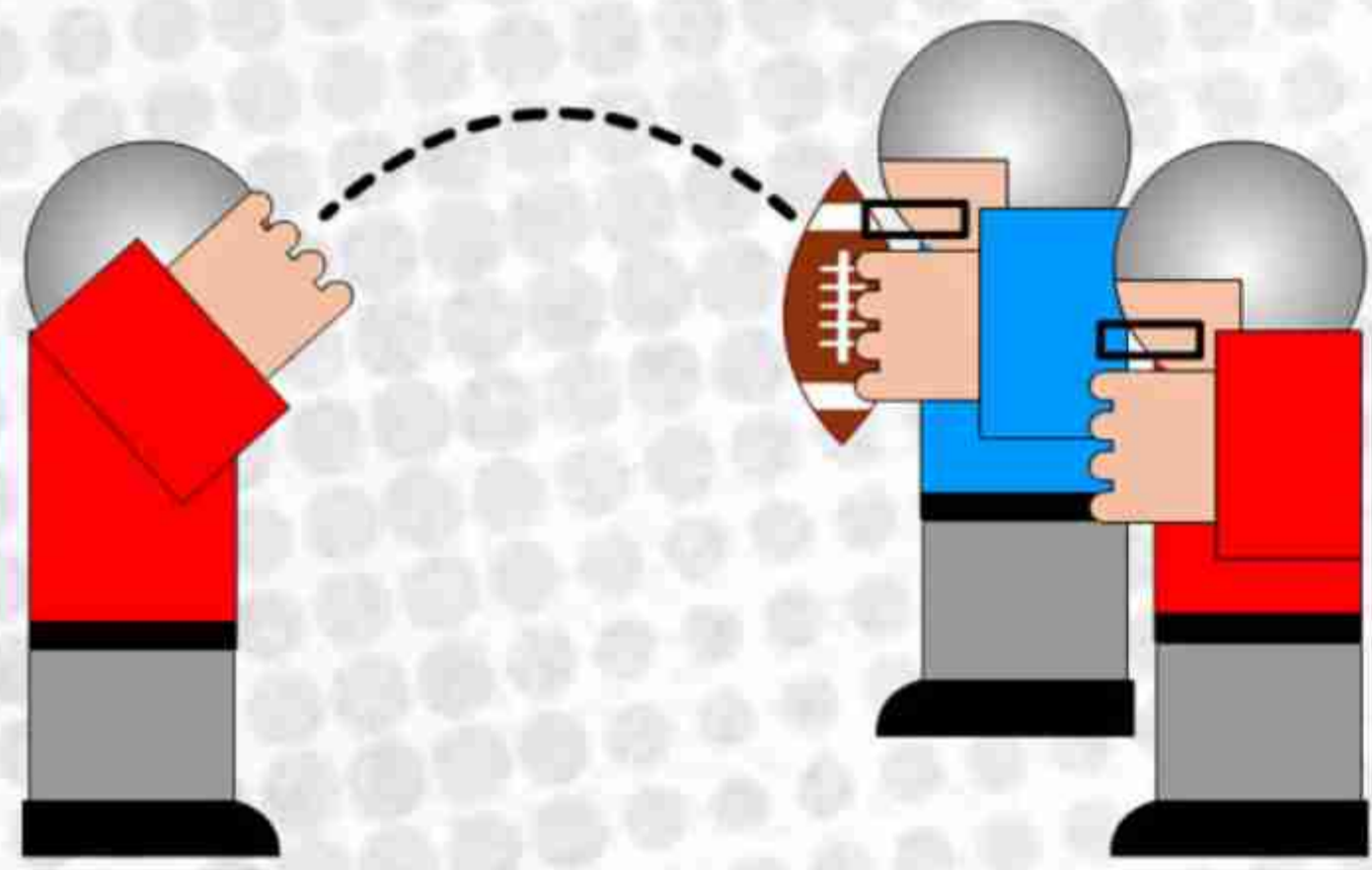
**VISITA IL NOSTRO SITO PER
SAPERNE DI PIÙ**



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



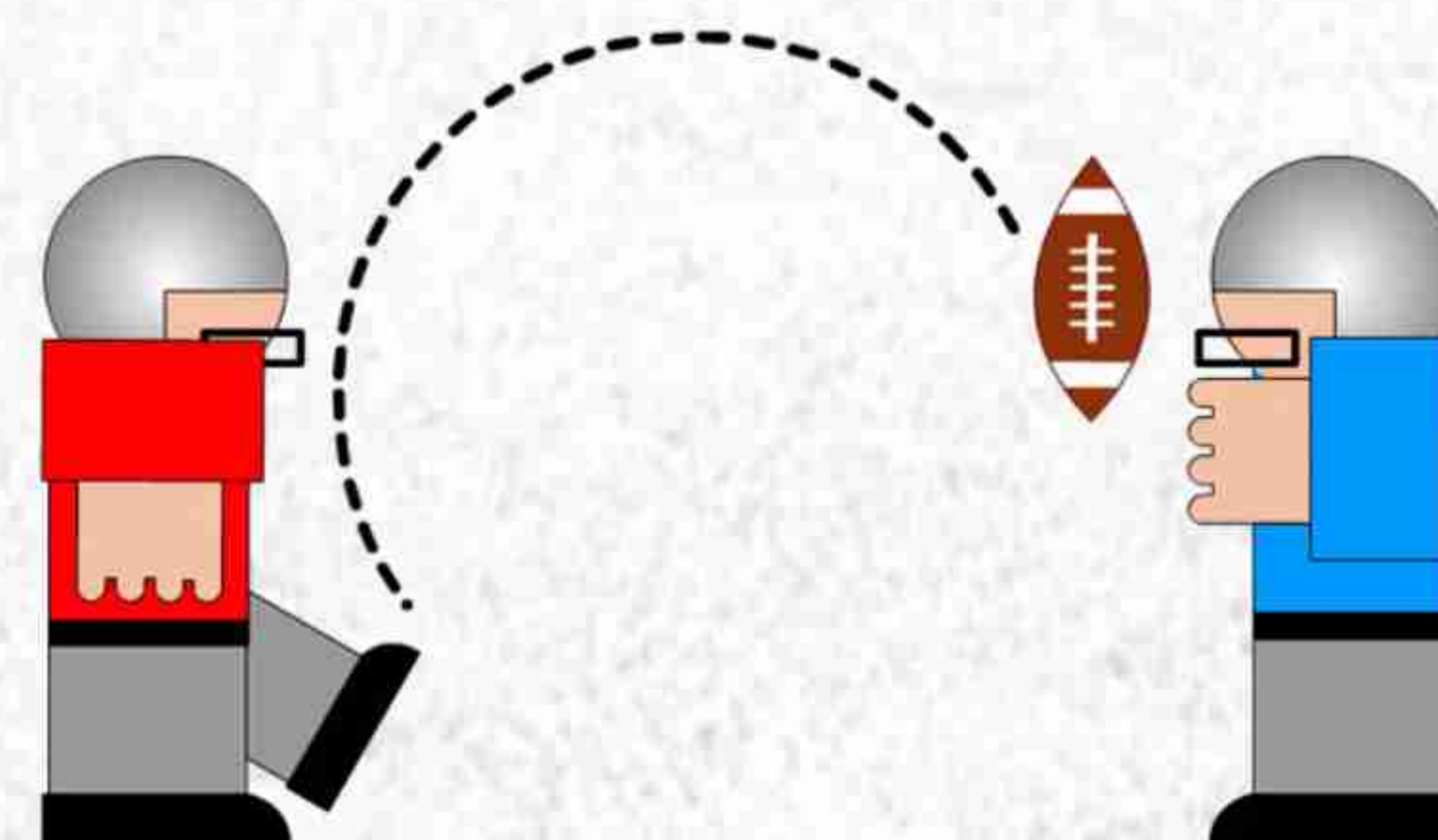
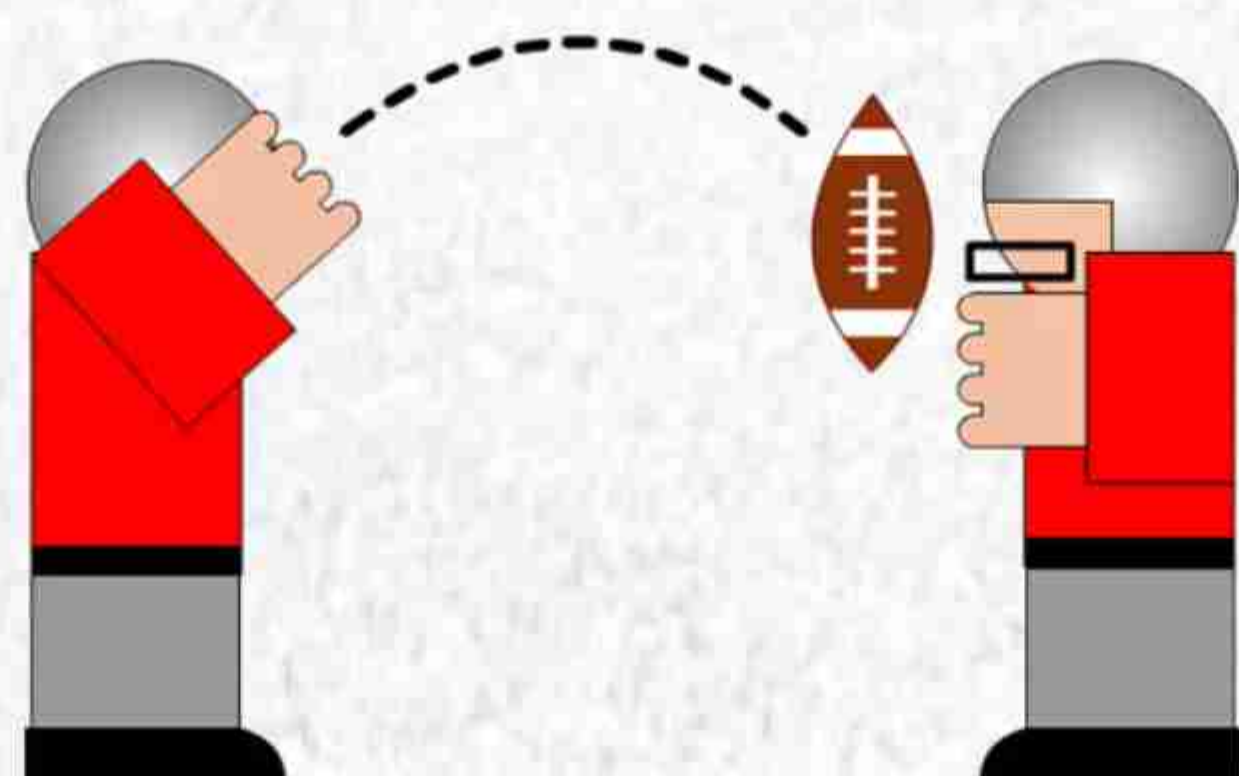
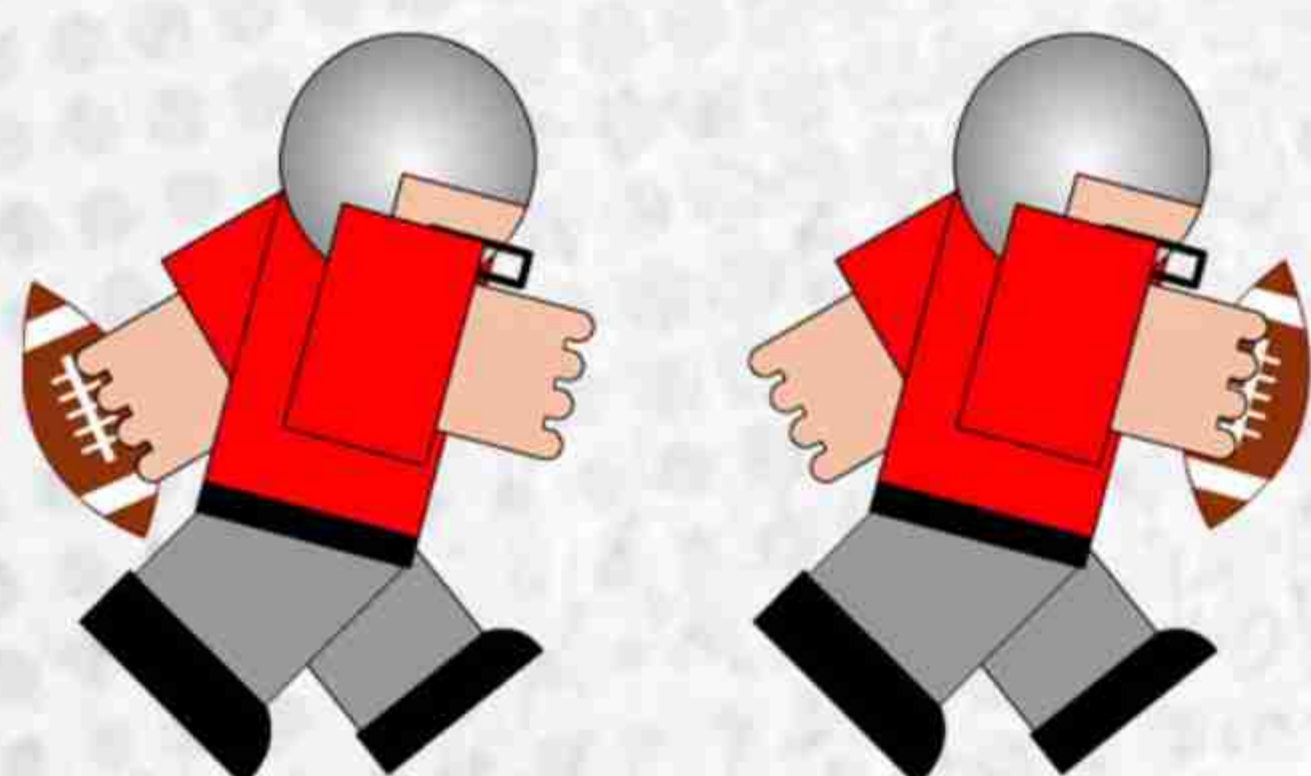
INTERCETTI

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

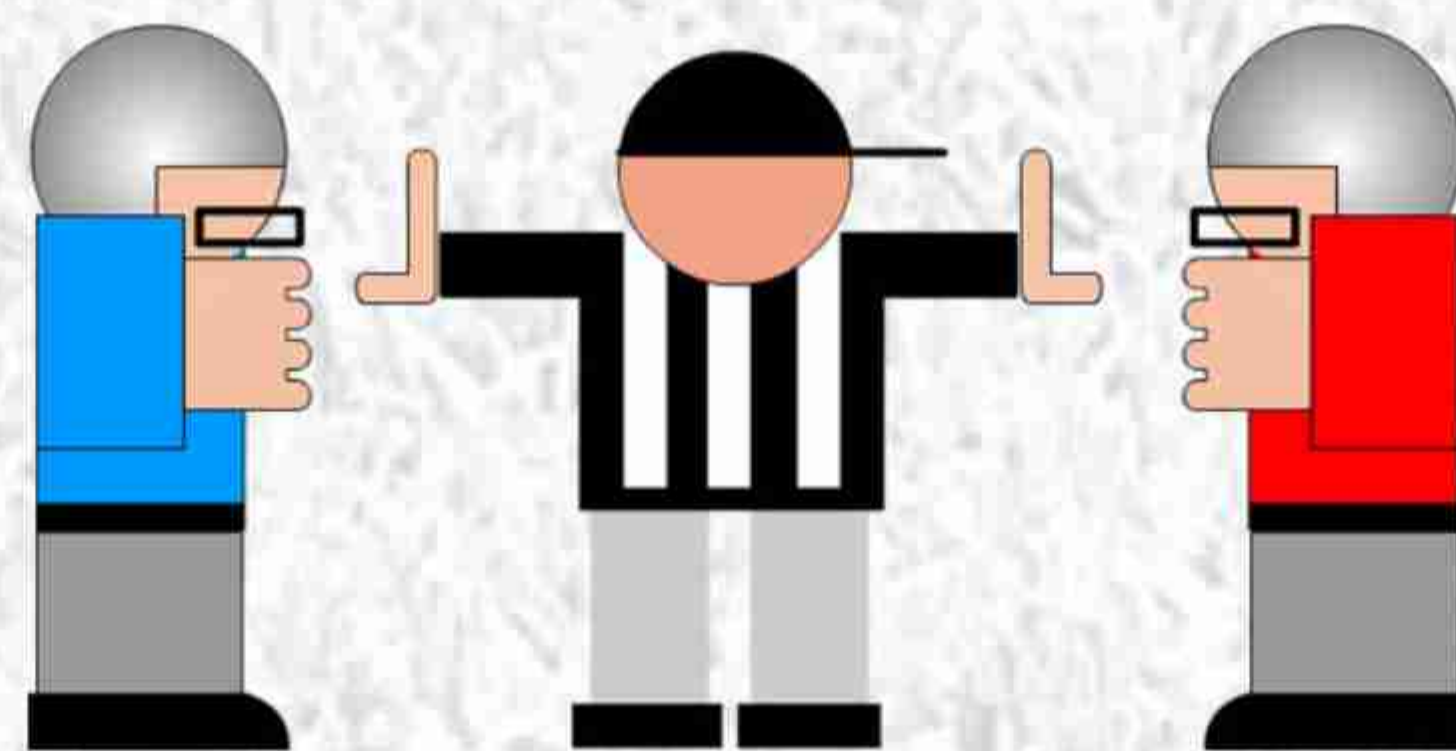
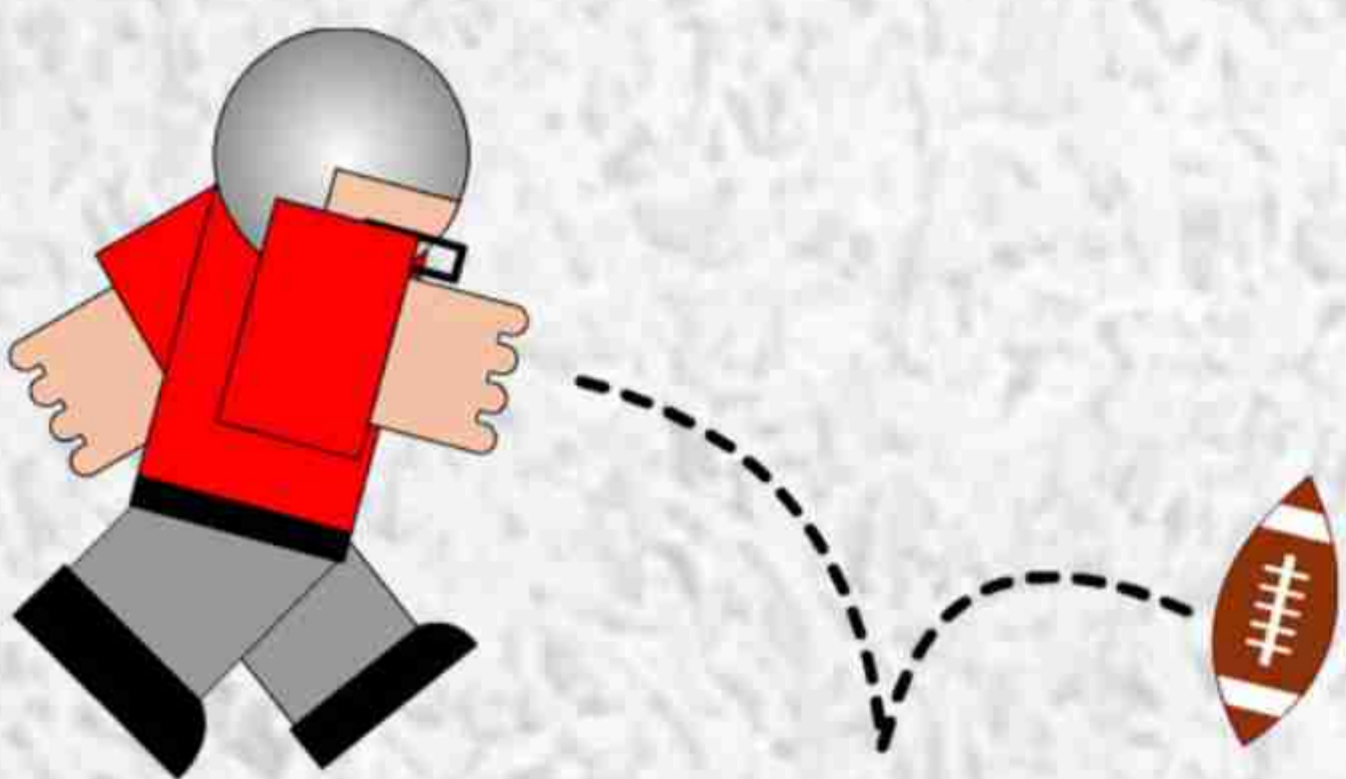
Si può avanzare la palla cercando di guadagnare terreno correndo dopo aver ricevuto l'ovale dal quarterback (lui stesso può decidere di correre se sotto pressione e senza ricevitori liberi).

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'

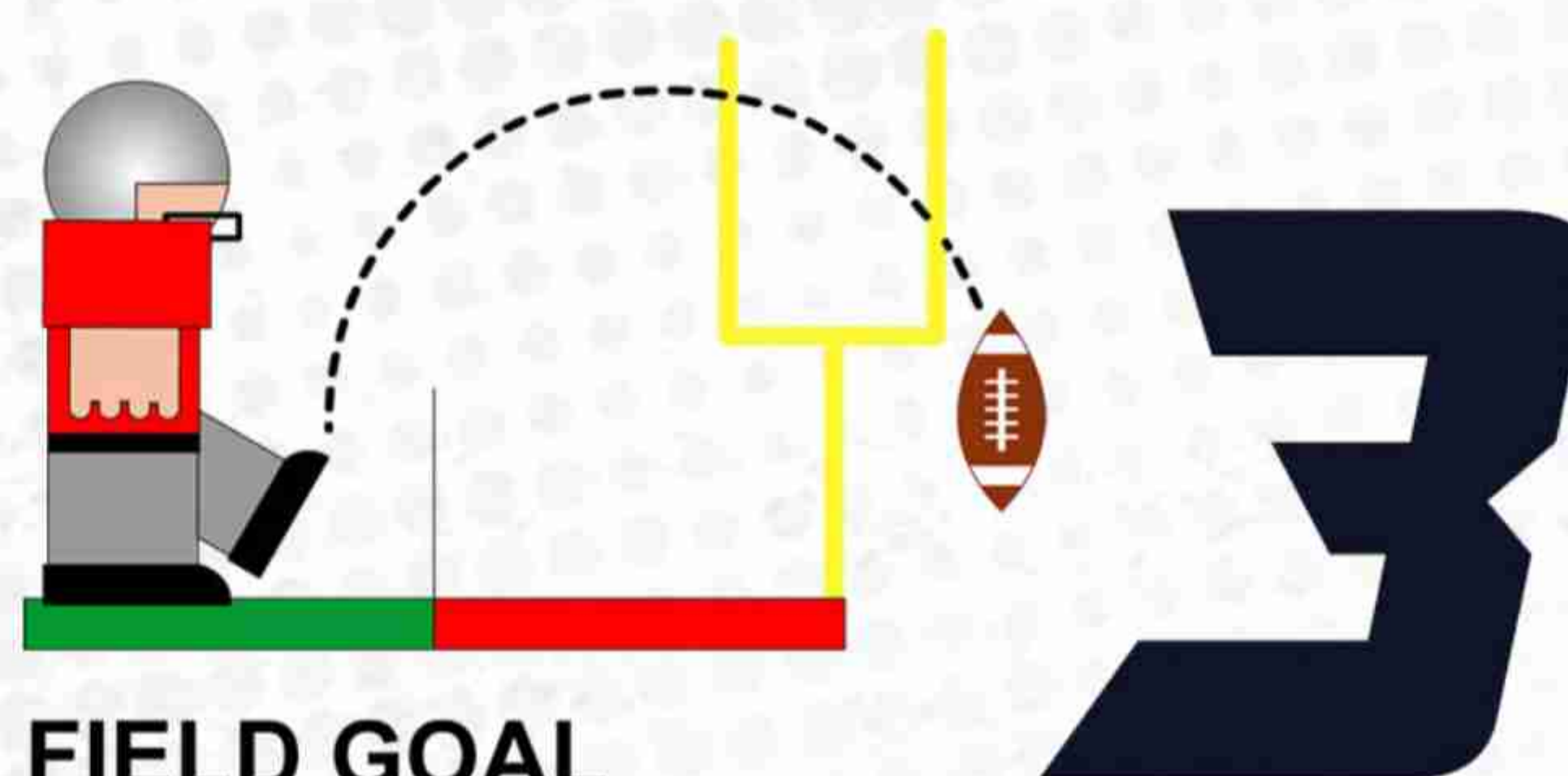
Ce ne sono svariate. Tra le principali, non si può toccare un ricevitore dopo le prime 10 YARD dalla linea di scrimmage prima che abbia tra le mani l'ovale (**pass interference**). Non si può trattenere un giocatore della difesa, ma solo "respingerlo" a mani aperte (**holding**). Non si può colpire un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

IL PUNTEGGIO



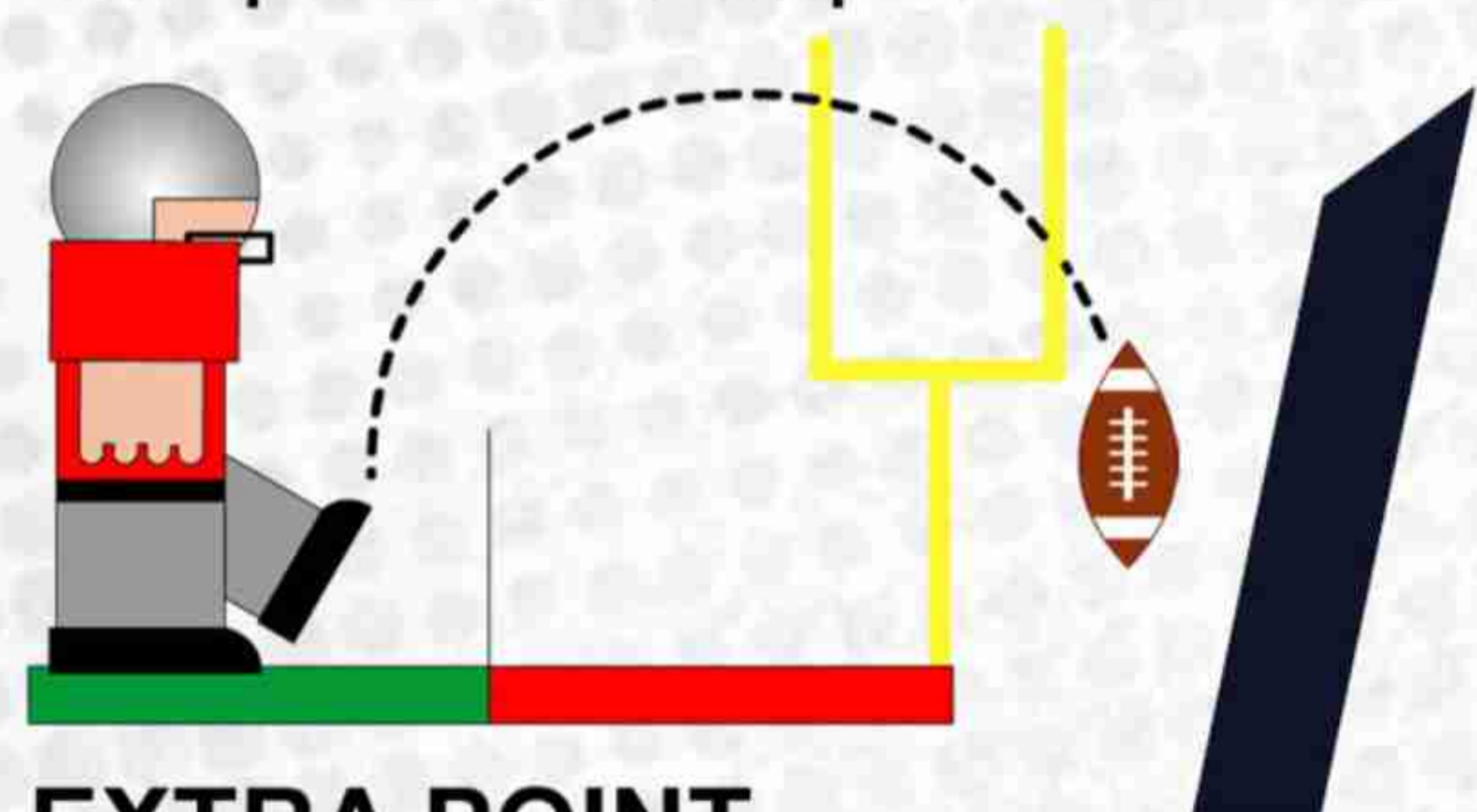
TOUCHDOWN

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.



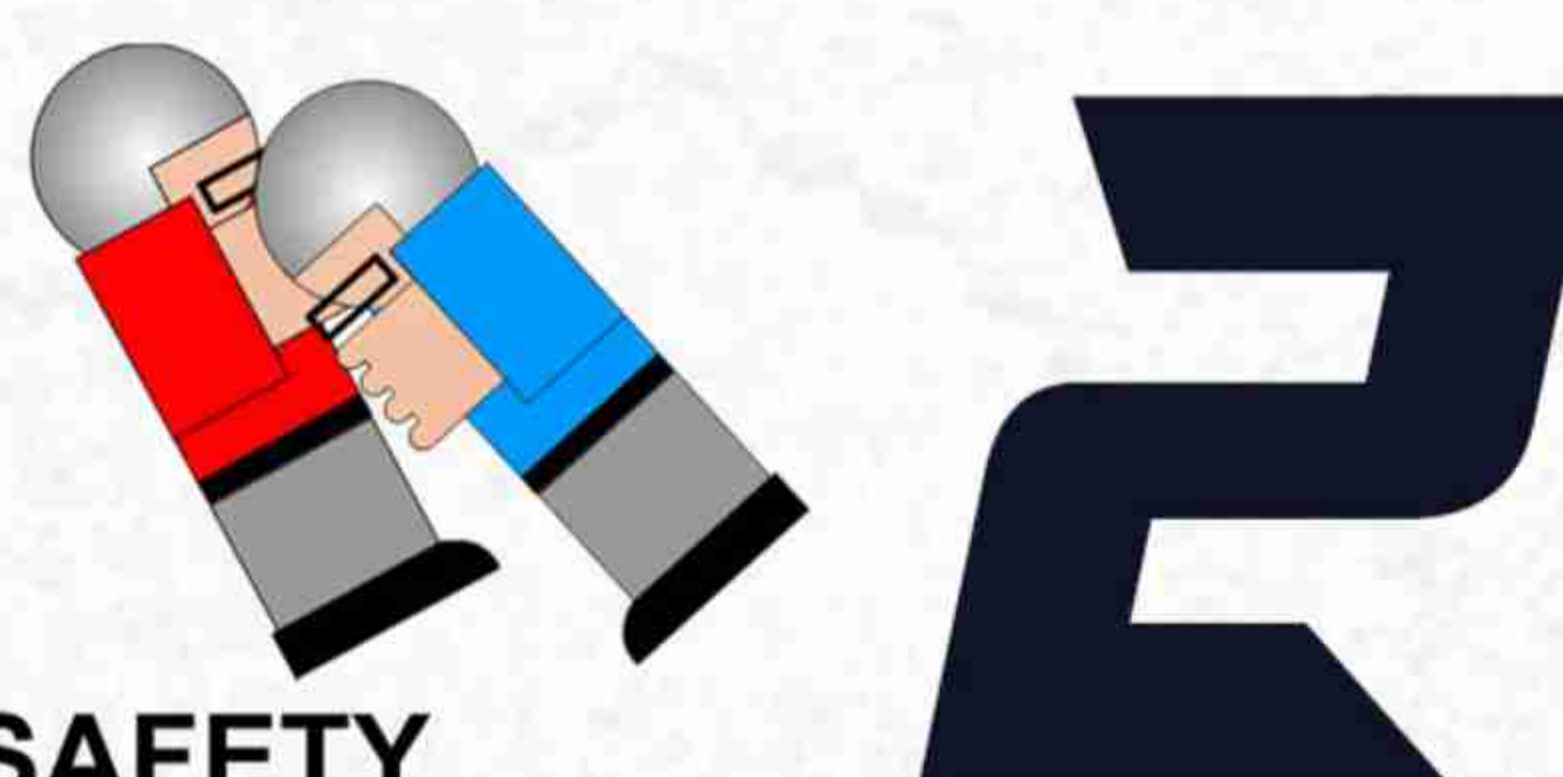
FIELD GOAL

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**).



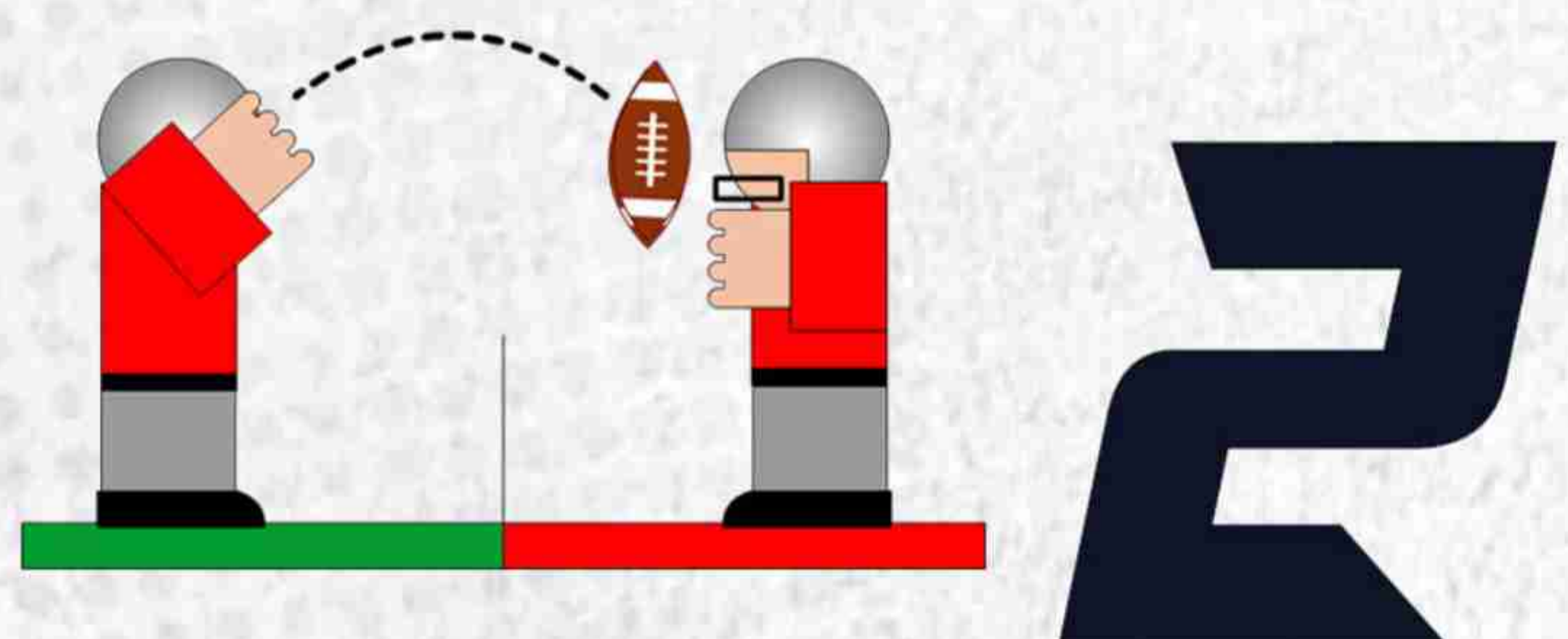
EXTRA POINT

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



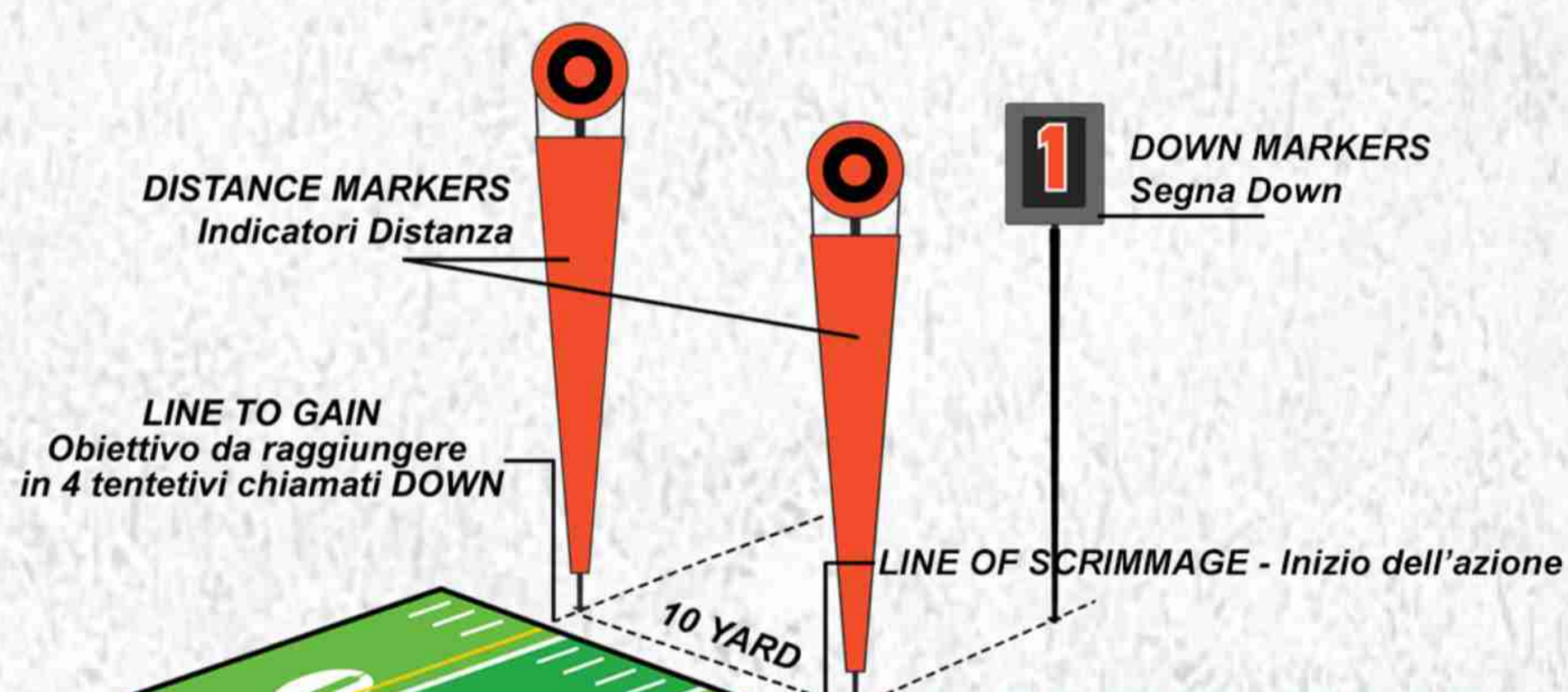
SAFETY

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**.

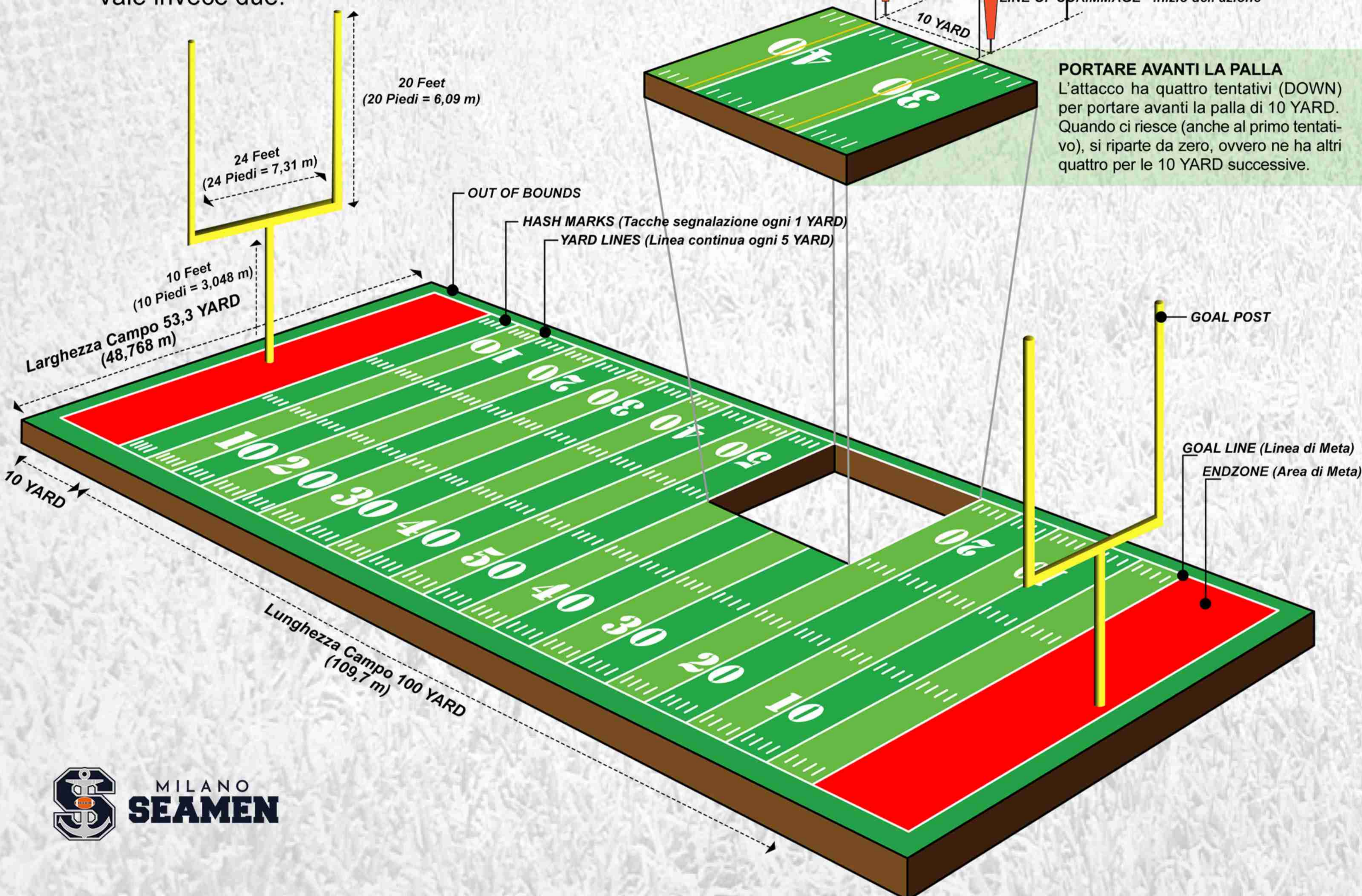


CONVERSIONE DA DUE PUNTI

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.



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



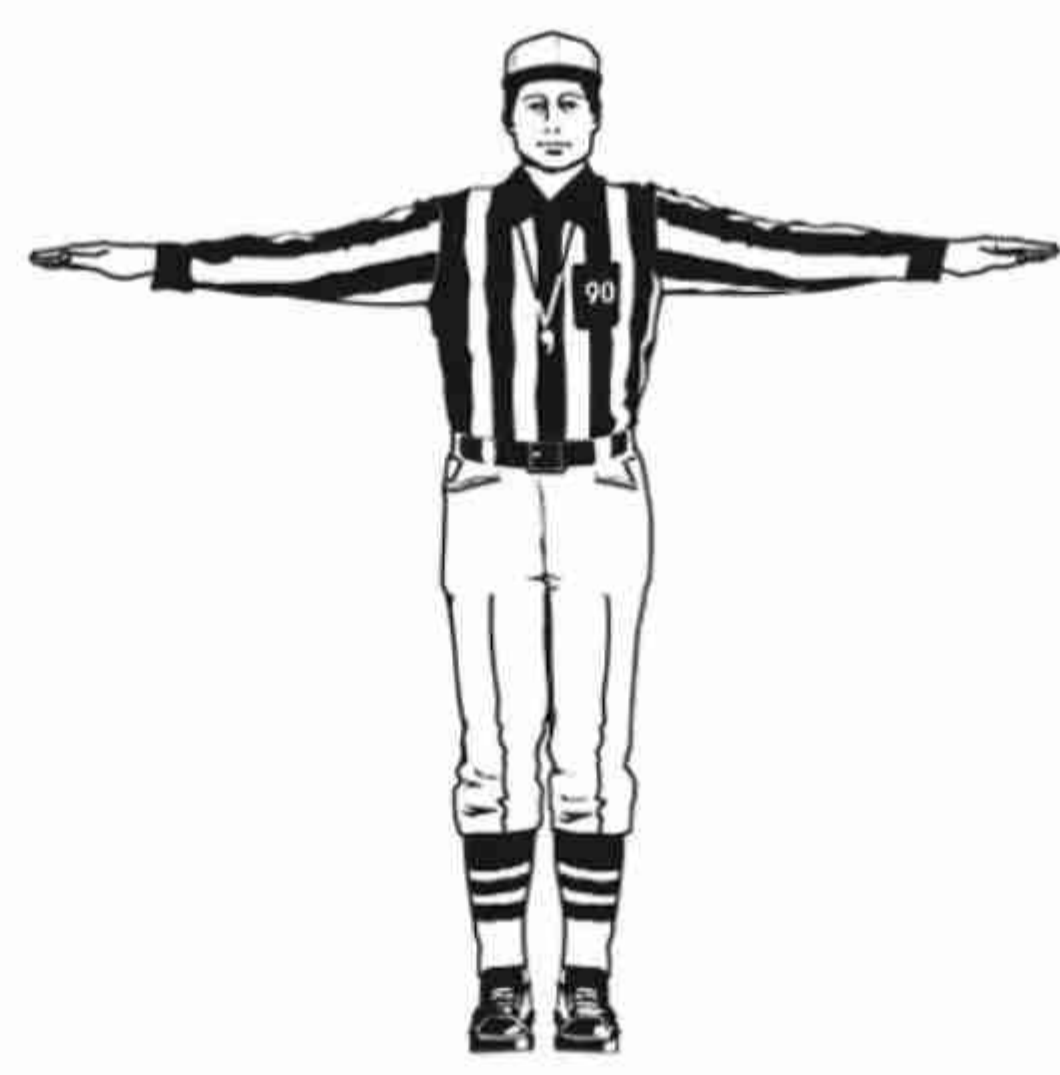
Illegal Motion at Snap



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



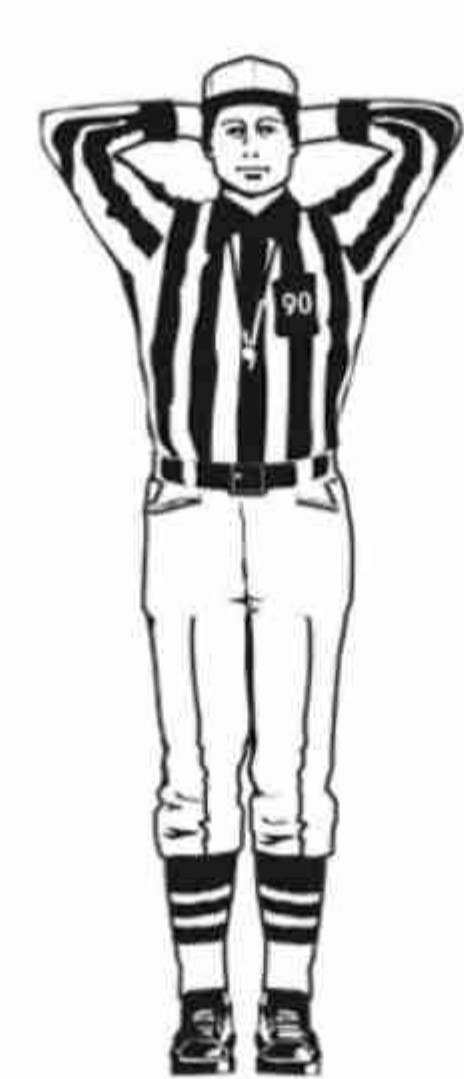
Illegal Use of Hands, Arms, or Body



Pass Juggled, Inbounds and Caught Out of Bounds



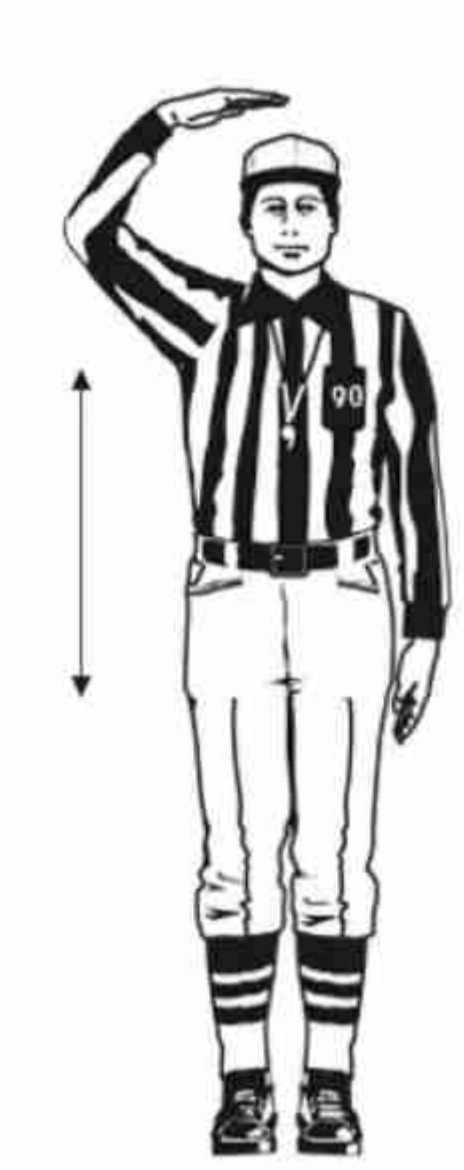
Illegal Forward Pass



Loss of Down



Invalid Fair Catch Signal



Uncatchable Forward Pass



Interference With Forward Pass or Fair Catch



Sabrina

IMPIEGATA
E RUNNER

NON CURIAMO
IL GINOCCHIO,
MA
IL PAZIENTE
CHE
HA MALE
AL GINOCCHIO.



ISOKINETIC

Sports Medicine and Orthopaedic Rehabilitation

Where You Return To Play

www.isokinetic.com

BOLOGNA

LONDON

MILANO

RIMINI

ROMA

TORINO

VERONA

VIRTUAL+

AFFIDATEVI ALLA MIGLIORE ASSISTENZA TECNICA UFFICIALE VAILLANT



QUI
RICAMBI
ORIGINALI

ASSISTENZA
NO
STOP

PROGRAMMA
VAI
SERENO

7
ANNI
ESTENSIONE
GARANZIA

Scegli l'Assistenza Tecnica Ufficiale

TERMOTEC

VIA CAVOUR 10, NOVATE MILANESE

info@termotecassistenza.it - **Tel. 02/49456653**



MILANO **SEAMEN**

0	Lorenzo	Paglicci	DB
1	Jack	Crawford	RB
2	Samuel	Westfall	DB
3	Matteo	Felli	K/P
4	Modeste	Pooda	RB
5	Edoardo	Gallo	LB
6	Kevin	Khay	LB
7	Giorgio	Tavecchio	K
9	Lorenzo	Tubertini	WR
10	Luciano	Giuliani	WR
11	Eystin	Salum	⊠B
13	Simone	Boni	WR
15	Emanuele	Chirotti	WR
17	Jordy	Baidal	⊠B
18	Giovanni	Zani	WR
20	Federico	Maffi	DB
21	Lorenzo	Gioco	DB
22	Andrea	Fantin	DB
23	Johan	Proux	DB
24	Samuel	Bomiya	DB
26	Gabriele	Battistella	DB
27	Niccolo	Pulsinelli	WR
30	Leonardo	Lombardi	LB
32	Tommaso	Tenconi	RB
37	Lorenzo	Mancini	RB
43	Alessandro	Faoro	DL
44	Tiberio	Calbucci	LB
51	Lorenzo	Gennaio	OL
55	Riccardo	Guillet	OL
56	Michiael J.	Abera	LB
57	Mirko	Mattana	OL
69	Claudio	Nicola	DL
72	Dario	Todisco	OL
74	Murilo	Machado	OL
77	Leandro	Fonseca	OL
79	Luca	Brivio	OL
81	Juan	Flores-Calderon	WR
82	Marcello	Moronesi	TE
88	Claudio	Buccellato	TE
90	Simone	Perego	DL
91	Gabriel	Montagner	DL
93	Samuele	Cavallini	DL
95	Filippo	Ongari	DE
97	Marco	Taddia	DL
98	Destiny	Giuliani Osawe	DL
99	Francesco	Rivelli	DL



Head Coach Jim Ward

STUTTGART **SURGE**



1	<i>Sasan</i>	<i>Jelvani</i>	<i>LB</i>
2	<i>Kai</i>	<i>Hunter</i>	<i>RB</i>
3	<i>Chad-Adri</i>	<i>Walrond</i>	<i>DB</i>
4	<i>Reilly</i>	<i>Hennessey</i>	<i>QB</i>
5	<i>Konstantin</i>	<i>Katz</i>	<i>DB</i>
6	<i>Levin</i>	<i>Liebenow</i>	<i>RB</i>
7	<i>Louis</i>	<i>Geyer</i>	<i>WR</i>
8	<i>Darrell</i>	<i>Stewart Jr</i>	<i>WR</i>
9	<i>Lasse</i>	<i>Engel</i>	<i>DB</i>
10	<i>Florian</i>	<i>Lengauer</i>	<i>WR</i>
12	<i>Raheem</i>	<i>Simiram-Wilson</i>	<i>DB</i>
13	<i>Chris</i>	<i>Mulumba</i>	<i>DL</i>
14	<i>Yannick</i>	<i>Mayr</i>	<i>WR</i>
15	<i>Nico</i>	<i>Wiedmann</i>	<i>WR</i>
16	<i>Lars</i>	<i>Heidrich</i>	<i>QB</i>
17	<i>Neville</i>	<i>Krüger</i>	<i>DL</i>
18	<i>Paul</i>	<i>Steigerwald</i>	<i>WR</i>
20	<i>Sarrow</i>	<i>Drammeh</i>	<i>DB</i>
22	<i>Nicolas</i>	<i>Khandar</i>	<i>RB</i>
23	<i>Leander</i>	<i>Winter</i>	<i>WR</i>
24	<i>Mitchel</i>	<i>Fettig</i>	<i>DB</i>
26	<i>Luca</i>	<i>Siebert</i>	<i>LB</i>
27	<i>Marko</i>	<i>Vidačković</i>	<i>DB</i>
28	<i>Thiago</i>	<i>Siebert</i>	<i>DB</i>
31	<i>Nick</i>	<i>Wenzelburger</i>	<i>DB</i>
32	<i>Luis</i>	<i>Bach</i>	<i>LB</i>
33	<i>Ben</i>	<i>Wenzler</i>	<i>DB</i>
34	<i>Lenny</i>	<i>Krieg</i>	<i>K</i>
41	<i>Bryan</i>	<i>Yankson</i>	<i>RB</i>
42	<i>Simeon</i>	<i>Okonta-Wariso</i>	<i>LB</i>
44	<i>Maleka Japhet</i>	<i>Mbala</i>	<i>LB</i>
47	<i>Nikolas</i>	<i>Knoblauch</i>	<i>LB</i>
49	<i>Felix</i>	<i>Födinger</i>	<i>LB</i>
51	<i>Omar Ahmed</i>	<i>Dittrich</i>	<i>LB</i>
55	<i>Alessandro</i>	<i>Vergani</i>	<i>OL</i>
59	<i>Lorenzo</i>	<i>Deiana</i>	<i>DL</i>
61	<i>Luca</i>	<i>Jokiel</i>	<i>OL</i>
66	<i>Sascha</i>	<i>Beck</i>	<i>OL</i>
67	<i>Markos</i>	<i>Dubravic</i>	<i>OL</i>
70	<i>Maximilian</i>	<i>Dommermuth</i>	<i>DL</i>
71	<i>Sven</i>	<i>Fischer</i>	<i>OL</i>
74	<i>Robert</i>	<i>Hager</i>	<i>OL</i>
76	<i>Lukas</i>	<i>Maier</i>	<i>OL</i>
78	<i>Benhur</i>	<i>Ayra</i>	<i>OL</i>
80	<i>Philip</i>	<i>Eichhorn</i>	<i>TE</i>
81	<i>Jan</i>	<i>Pietsch</i>	<i>WR</i>
82	<i>Leonell</i>	<i>Fritzen</i>	<i>WR</i>
88	<i>Emmanuel</i>	<i>Häfele</i>	<i>TE</i>
90	<i>Raphael</i>	<i>Zistler</i>	<i>DL</i>
91	<i>Sadik</i>	<i>Busch</i>	<i>DL</i>
92	<i>Simon</i>	<i>Butsch</i>	<i>DL</i>
96	<i>Jonathan</i>	<i>Ipsen</i>	<i>DL</i>
97	<i>Leander</i>	<i>Strathmann</i>	<i>DL</i>

Head Coach Jordan Neuman



FitPRIME

Wellbeing made easy.

 +3500 centri sportivi
in tutta Italia

 Allenamento e
formazione online

 Nutrizionista

 Supporto psicologico

 Eventi dedicati



Quando un **benefit aziendale**
diventa un **beneficio reale.**

fitprime.com



0
LORENZO PAGLICCI
DEFENSIVE BACK



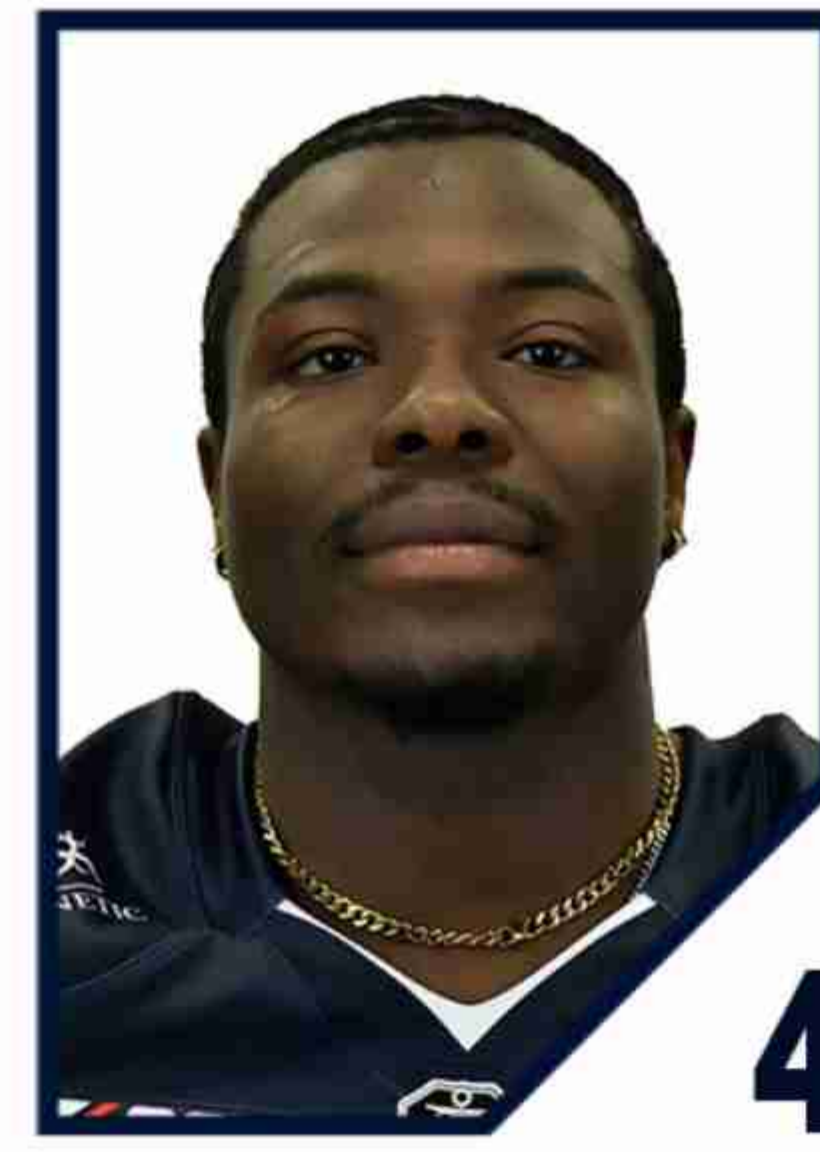
1
JCQUES CRAWFORD
RUNNING BACK



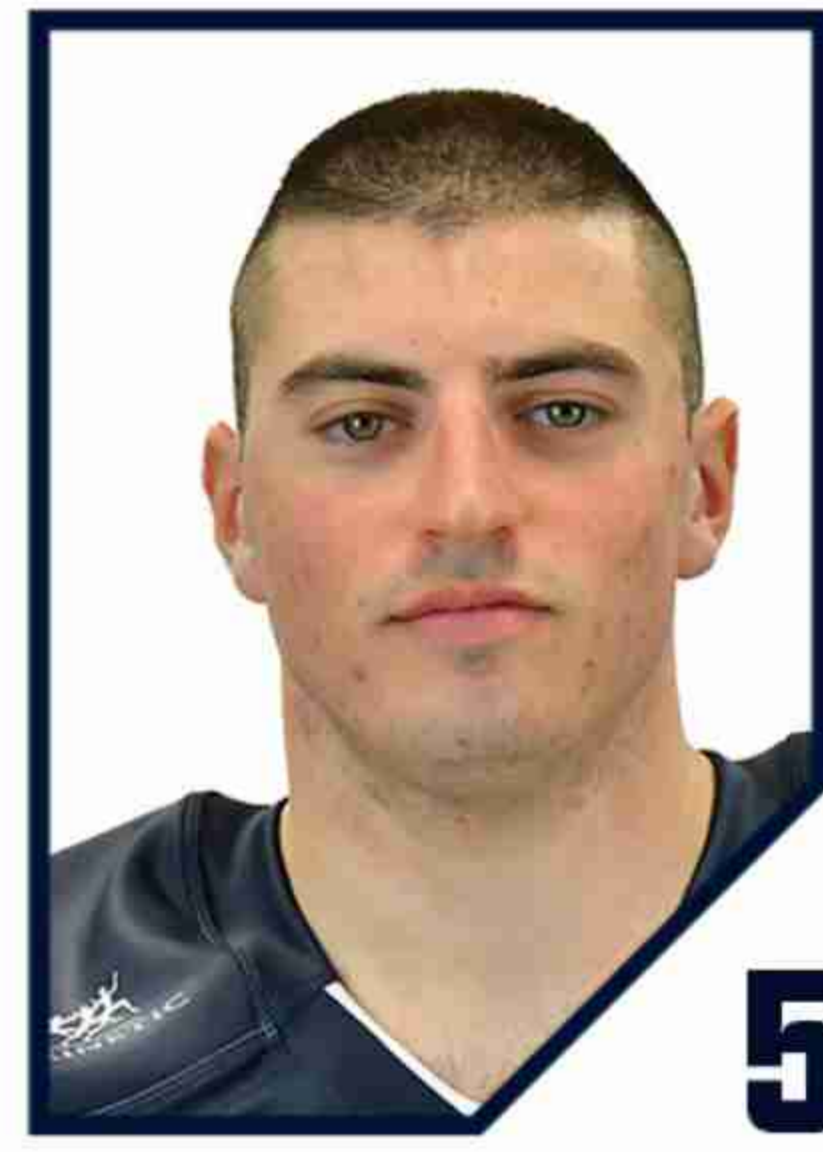
2
SAMUEL WESTFALL
DEFENSIVE BACK



3
MATTEO FELLI
KICKER



4
MODESTE POODA
RUNNING BACK



5
EDOARDO GALLO
LINEBACKER



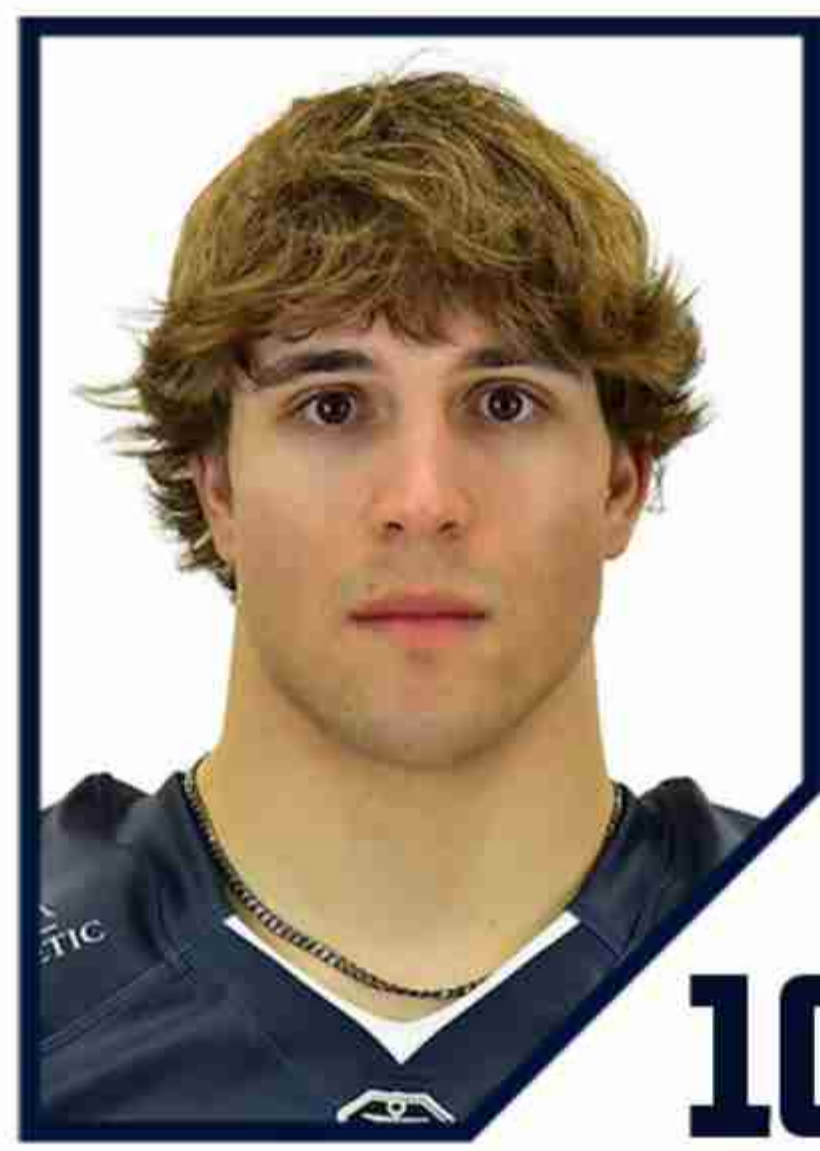
6
KEVIN KHAY
LINEBACKER



7
GIORGIO TAVECCHIO
KICKER



9
LORENZO TUBERTINI
WIDE RECEIVER



10
LUCIANO GIULIANI
WIDE RECEIVER



11
EYSTIN SALUM
QUARTERBACK



13
SIMONE BONI
WIDE RECEIVER



15
EMANUELE GHIROTTI
WIDE RECEIVER



17
JORDY BAIDAL
QUARTERBACK



18
GIOVANNI ZANI
WIDE RECEIVER



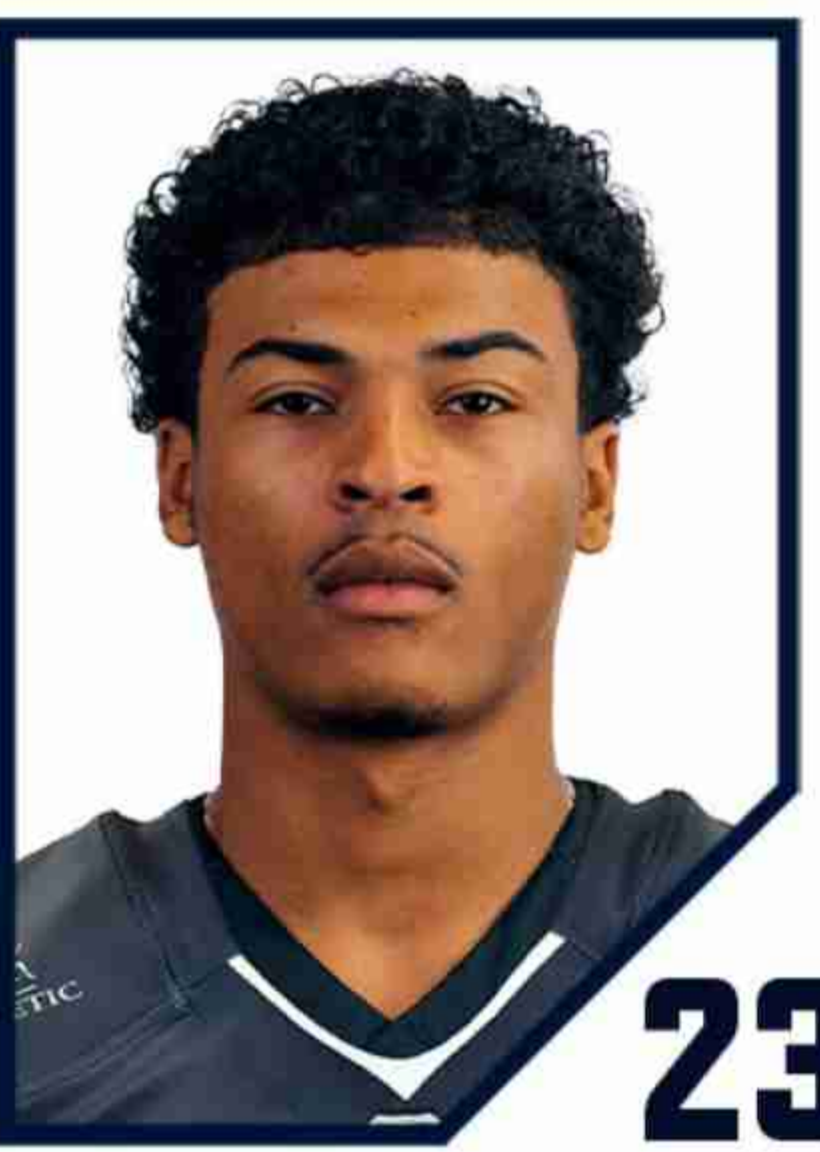
20
FEDERICO MAFFI
DEFENSIVE BACK



21
LORENZO GIOCO
DEFENSIVE BACK



22
ANDREA FANTIN
DEFENSIVE BACK



23
FELIX PROULX
DEFENSIVE BACK



24
SAMUEL BOMYIA
DEFENSIVE BACK



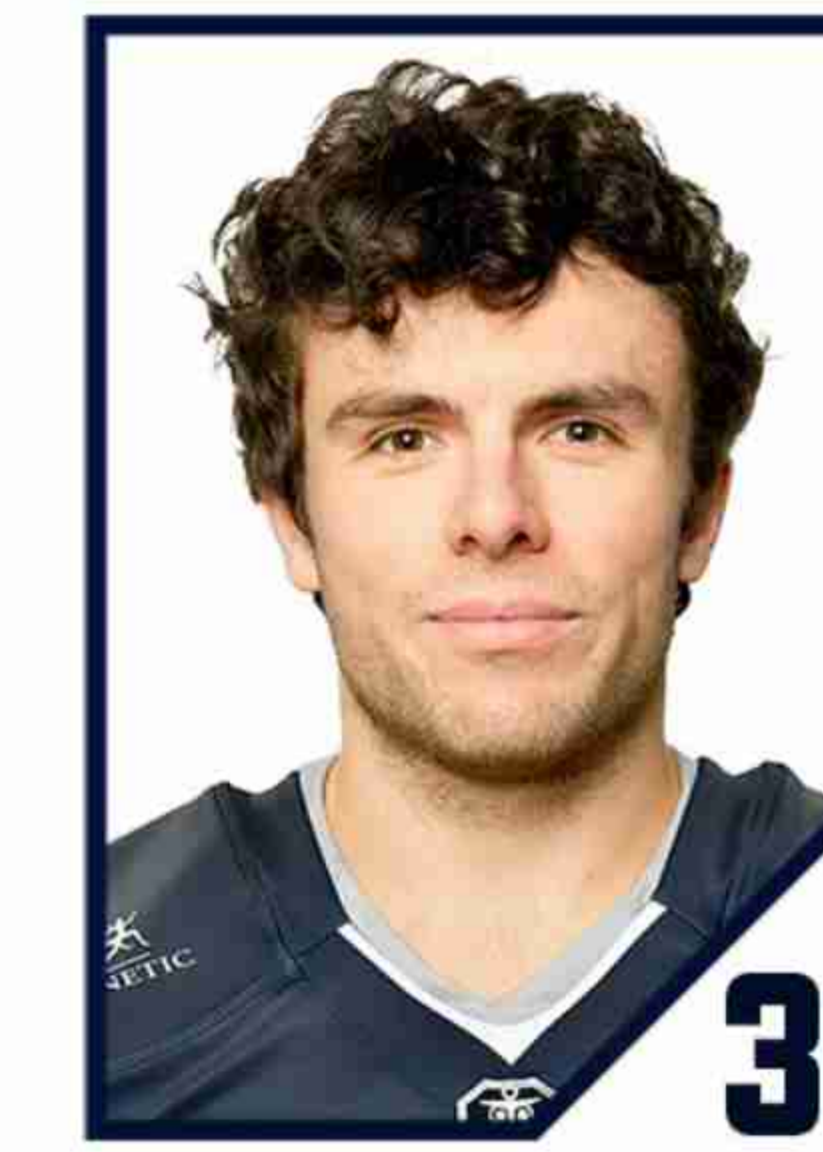
26
GABRIELE BATTISTELLA
DEFENSIVE BACK



27
NICOLÒ PULSINELLI
WIDE RECEIVER



30
LEONARDO LOMBARDI
LINEBACKER



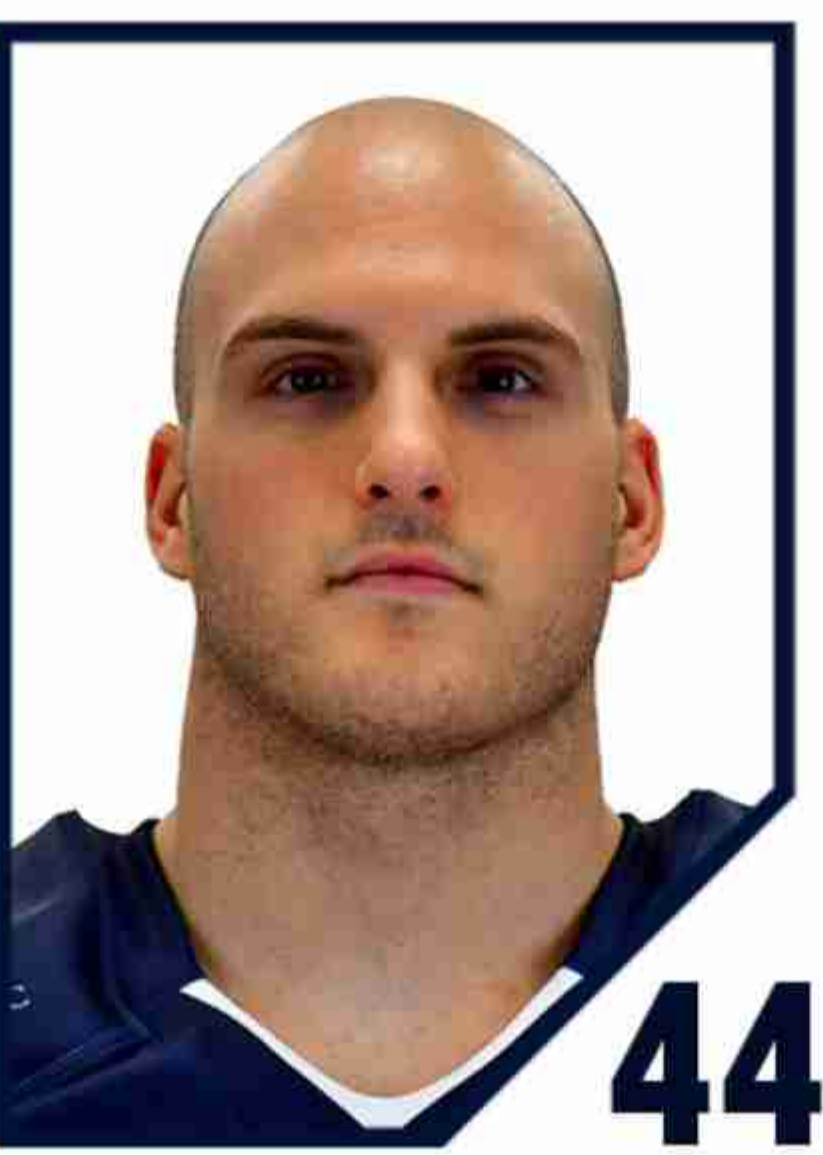
32
TOMMASO TENCONI
RUNNING BACK



37
LORENZO MANCINI
RUNNING BACK



43
ALESSANDRO FAORO
DEFENSIVE LINE



44
TIBERIO CALBUCCI
LINEBACKER



51
LORENZO GENNAIO
OFFENSIVE LINE



55
RICCARDO GUILLET
OFFENSIVE LINE



56
MICIAEL J. ABERA
LINEBACKER



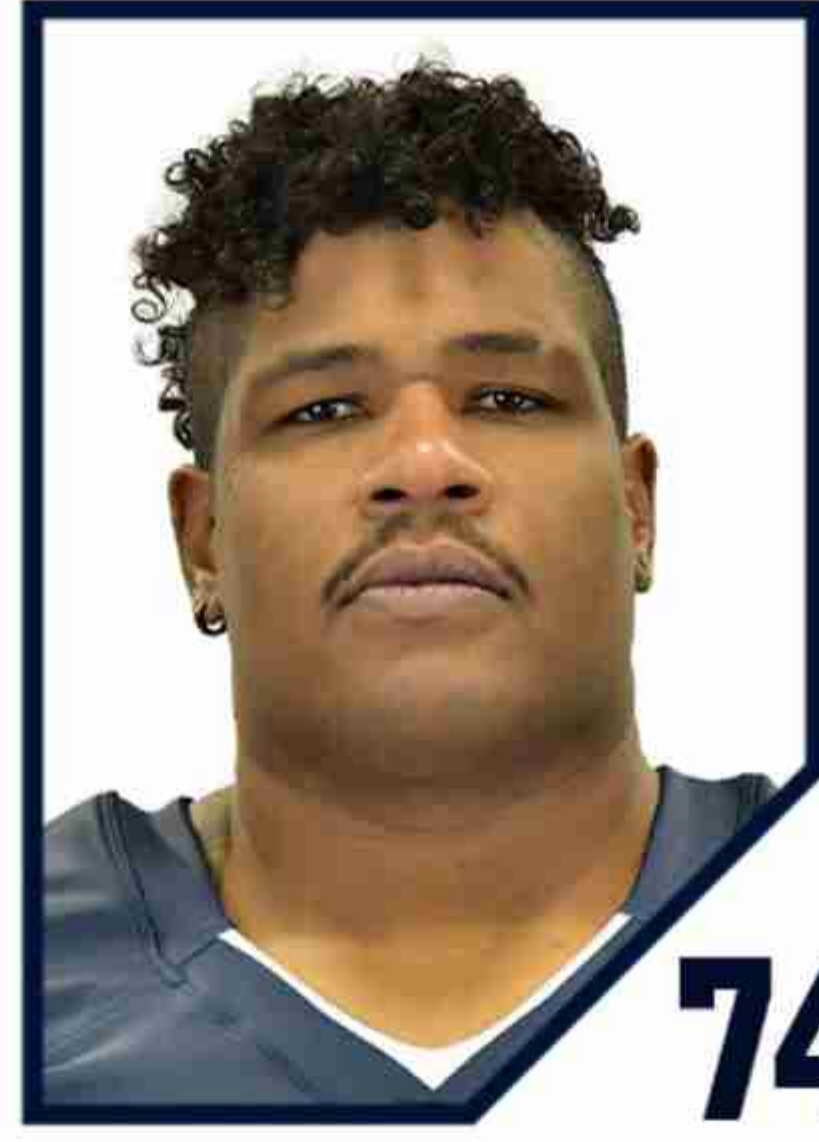
MIRKO MATTANA
OFFENSIVE LINE



CLAUDIO NICOLA
DEFENSIVE LINE



DARIO TODISCO
OFFENSIVE LINE



MURILO MACHADO
OFFENSIVE LINE



LEANDRO FONSECA
OFFENSIVE LINE



LUCA BRIVIO
OFFENSIVE LINE



JUAN FLORES CALDERON
WIDE RECEIVER



MARCELLO MORONESI
TIGHT END



CLAUDIO BUCCELLATO
TIGHT END



SIMONE PEREGO
DEFENSIVE LINE



GABRIEL MONTAGNER
DEFENSIVE LINE



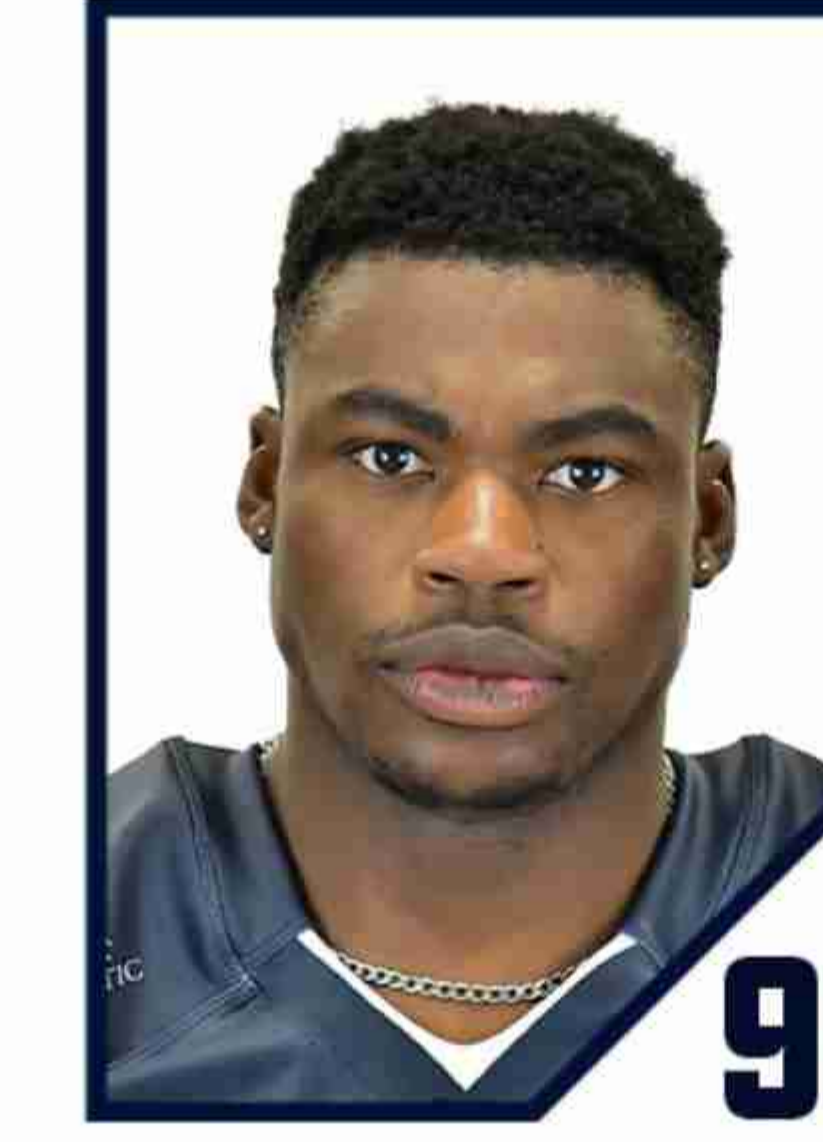
SAMUELE CAVALLINI
DEFENSIVE LINE



FILIPPO ONGARI
DEFENSIVE LINE



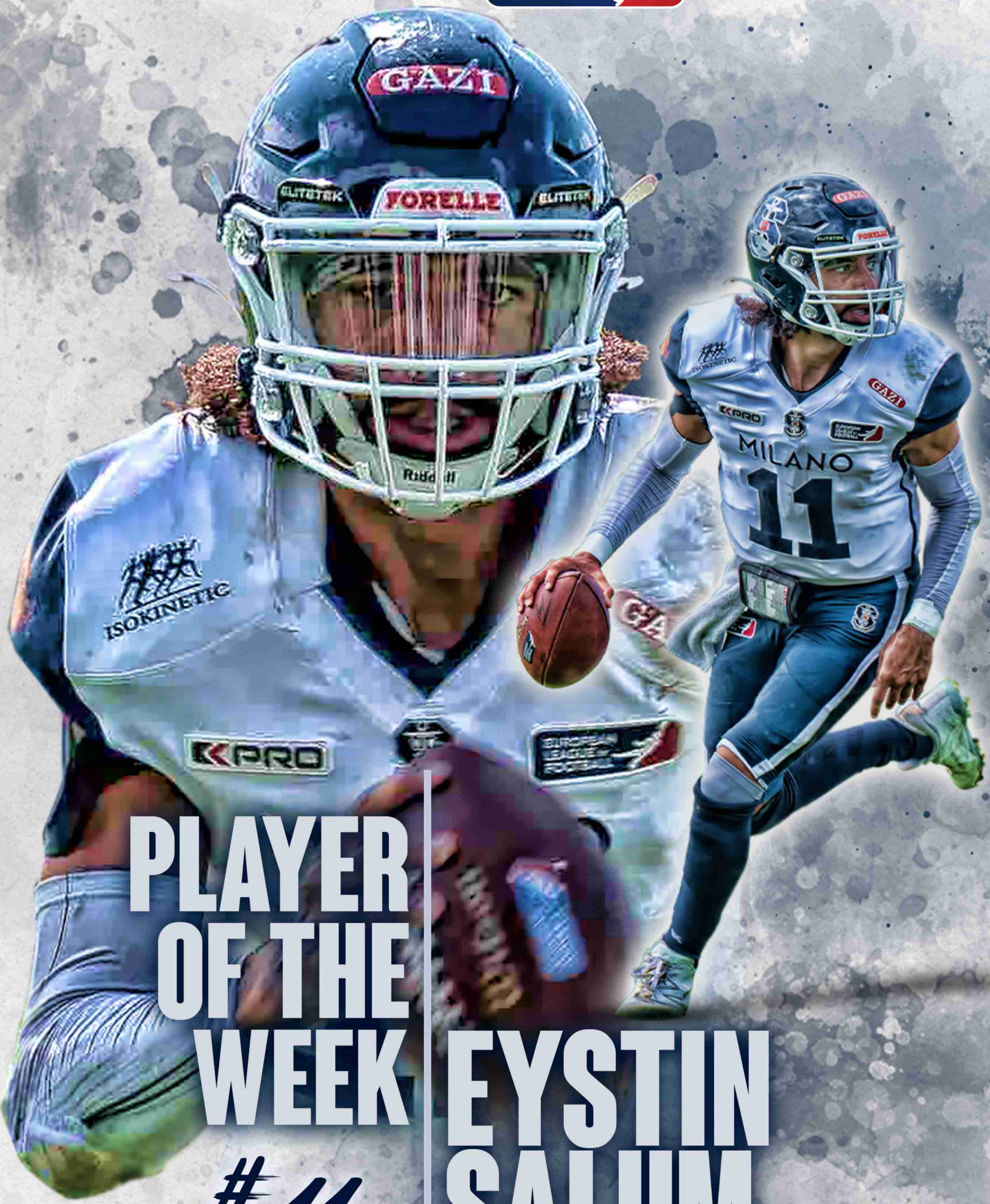
MARCO TADDIA
DEFENSIVE LINE



DESTINI GIULIANI OSAWE
DEFENSIVE LINE



FRANCESCO RIVELLI
DEFENSIVE LINE



**PLAYER
OF THE
WEEK**

11

**EYSTIN
SALUM
QUARTERBACK**



NEW MESSI CHICKEN SANDWICH

MADE FOR YOU BY LEO MESSI



Hard Rock
CAFE
MILAN



AFFIDATI ALLA MIGLIORE ASSISTENZA TECNICA UFFICIALE VAILLANT

MANUTENZIONE CALDAIE,
SCALDABAGNI, CLIMATIZZATORI
E POMPE DI CALORE

02.49456653

TERMOTEC

VIA CAVOUR 10, NOVATE MILANESE

info@termotecassistenza.it - **Tel. 02/49456653**



Scegli l'Assistenza Tecnica Ufficiale

Il Vigorelli



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.

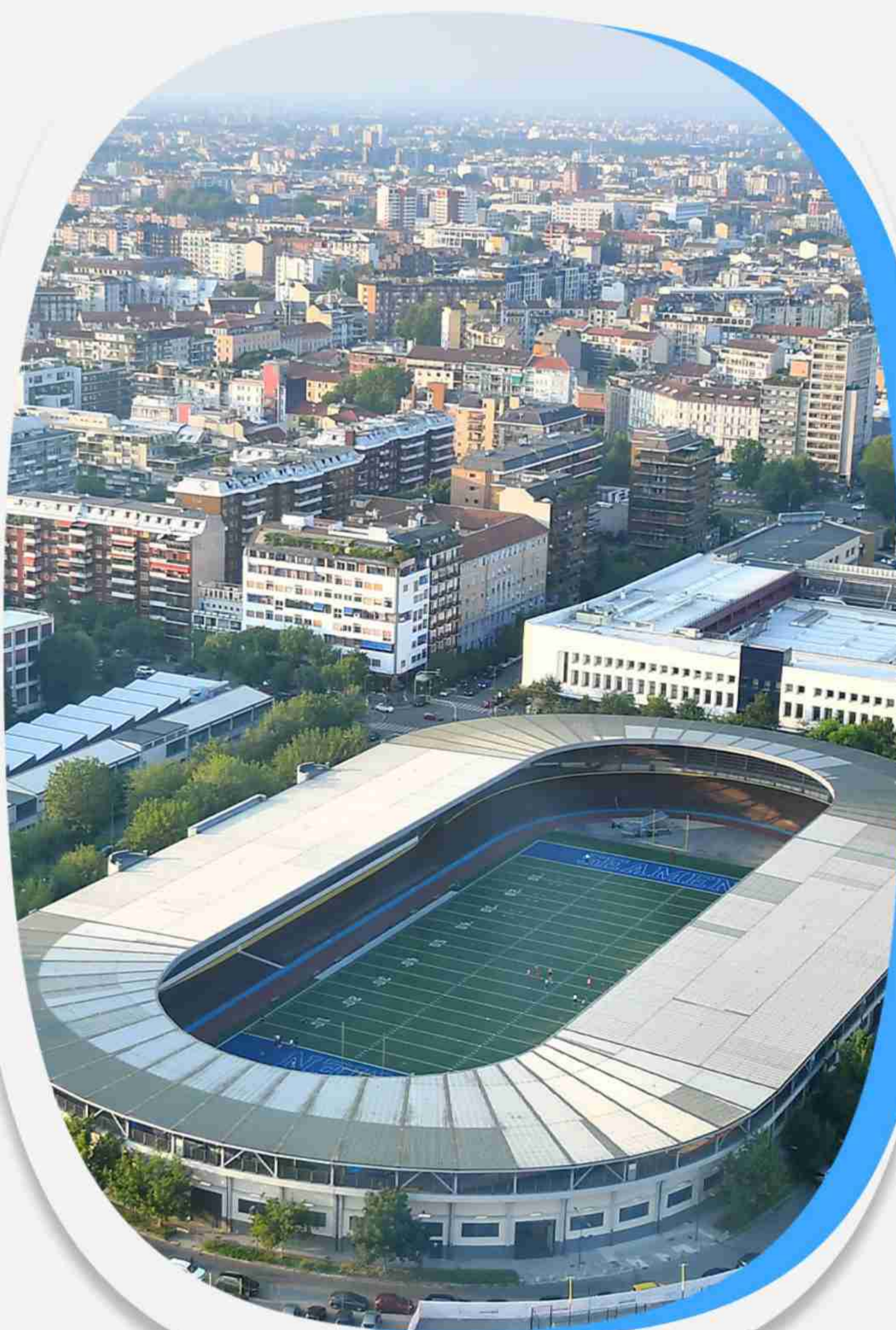
Il prato centrale, ora ricoperto di erba sintetica, può ospitare incontri di football americano, calcetto e hockey su prato. Nel settembre del 1998 il velodromo ospitò nuovamente una competizione di ciclismo con una gara a eliminazione tra alcuni noti pistard e stradisti, che rimase però un evento isolato.

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.

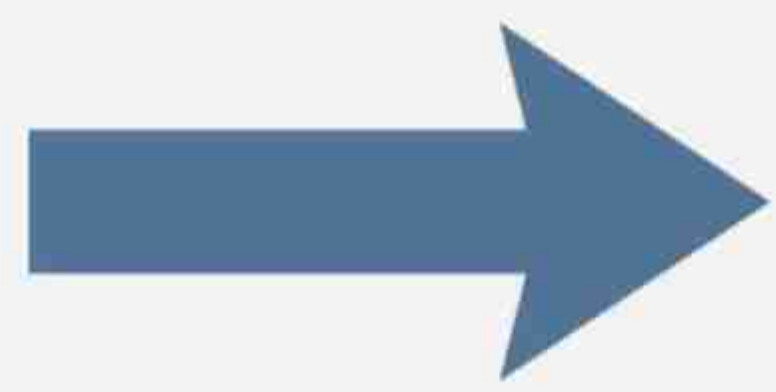
L'idea di costruire un velodromo semicoperto fu di Giuseppe Vigorelli, ex-corridore su pista, industriale, sindaco di Garbagnate e assessore allo sport al Comune di Milano nella giunta Mangiagalli. Il Vigorelli diviene fin dal principio teatro di importanti corse nonché frequentato da moltissimi spettatori 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.



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



PALMANOVA

LIGHTWEIGHT BABY

**15.06.2024 - FROM 10:00 A.M.
GRATUITO PER GLI ABBONATI GOLD'S GYM**

**WORKOUT CHALLENGES
LIVE DJ SET
SCONTI ESCLUSIVI ALLO SHOP**







Maggiori informazioni su goldsgym.it e in reception.

Standings




EASTERN CONFERENCE

TEAM	W/L	PCT.	PF	PA	CONF.	PCT.	PF	PA	HOME	AWAY	STREAK
 VIENNA VIKINGS	10-0	1.000	362	176	7-0	1.000	259	111	5-0	5-0	Win 10
 WROCLAW PANTHERS	4-5	0.444	251	223	4-2	0.667	207	119	3-2	1-3	Win 1
 BERLIN THUNDER	4-5	0.444	291	197	4-3	0.571	240	135	2-2	2-3	Loss 2
 FEHÉRVÁR ENTHRONERS	2-7	0.222	134	316	1-5	0.167	83	245	1-3	1-4	Loss 1
 PRAGUE LIONS	0-9	0.000	104	347	0-6	0.000	59	238	0-4	0-5	Loss 9

CENTRAL CONFERENCE

TEAM	W/L	PCT.	PF	PA	CONF.	PCT.	PF	PA	HOME	AWAY	STREAK
 STUTTGART SURGE	8-0	1.000	355	109	6-0	1.000	271	75	4-0	4-0	Win 8
 RAIDERS TIROL	6-3	0.667	281	155	6-1	0.857	256	101	3-2	3-1	Win 1
 MUNICH RAVENS	5-3	0.625	329	161	4-3	0.571	278	154	3-1	2-2	Win 3
 MILANO SEAMEN	3-6	0.333	133	285	2-5	0.286	97	244	2-2	1-4	Loss 3
 BARCELONA DRAGONS	2-7	0.222	81	374	2-5	0.286	69	278	1-5	1-2	Loss 5
 HELVETIC MERCENARIES	1-8	0.111	162	290	1-7	0.125	122	241	1-2	0-6	Loss 3

WESTERN CONFERENCE

TEAM	W/L	PCT.	PF	PA	CONF.	PCT.	PF	PA	HOME	AWAY	STREAK
 RHEIN FIRE	9-1	0.900	378	158	8-1	0.889	351	134	3-1	6-0	Win 7
 PARIS MUSKETEERS	6-2	0.750	251	176	5-2	0.714	216	149	4-1	2-1	Loss 1
 MADRID BRAVOS	6-2	0.750	264	130	4-2	0.667	168	118	3-2	3-0	Win 1
 COLOGNE CENTURIONS	3-5	0.375	172	299	2-5	0.286	137	289	2-2	1-3	Loss 1
 FRANKFURT GALAXY	3-5	0.375	182	236	2-5	0.286	162	226	2-2	1-3	Win 1
 HAMBURG SEA DEVILS	2-6	0.250	179	277	0-6	0.000	121	239	1-3	1-3	Loss 5

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.

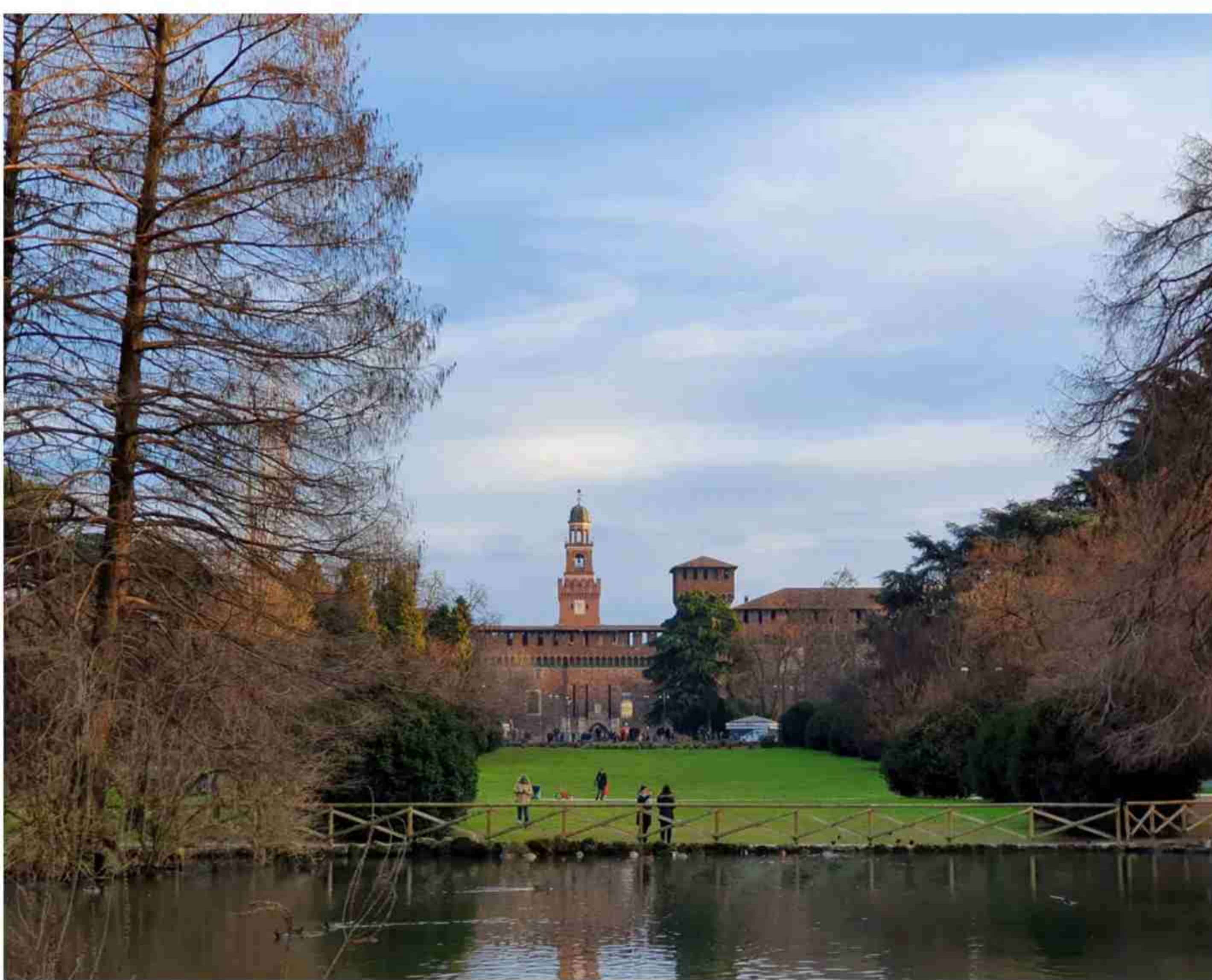
Se avete soltanto un giorno per visitare Milano, potete godervi una passeggiata intorno al castello e nel suo meraviglioso cortile interno. Se avete più giorni per visitare la città, sappiate che il Castello Sforzesco racchiude numerosi musei, uno più bello dell'altro.



Parco Sempione

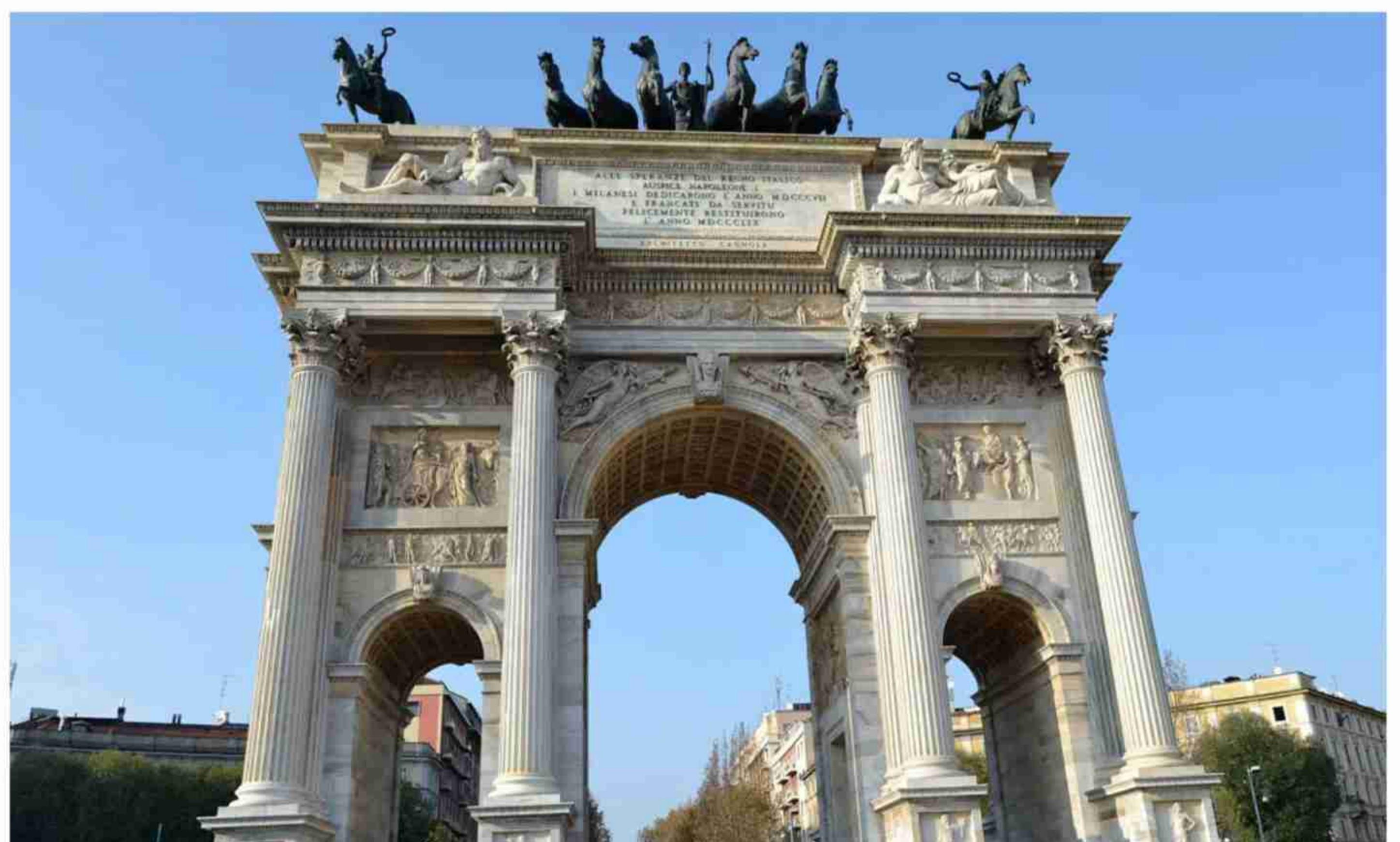
L'uscita posteriore del castello dà su Parco Sempione, senza alcun dubbio il parco più bello della città di Milano. Passeggiare per i suoi viali con la vista sul Castello Sforzesco non ha prezzo.

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!

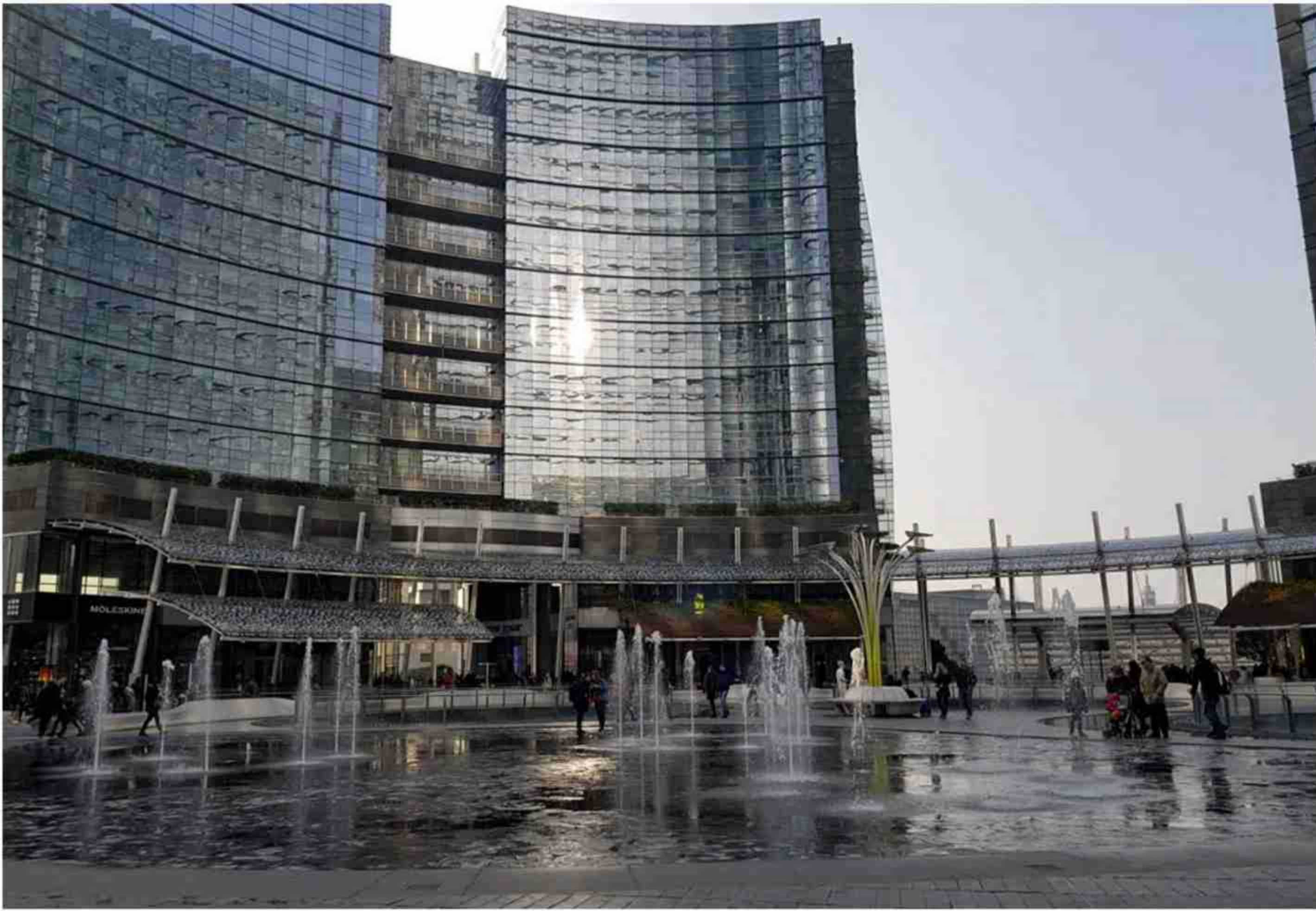


L'Arco della Pace

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

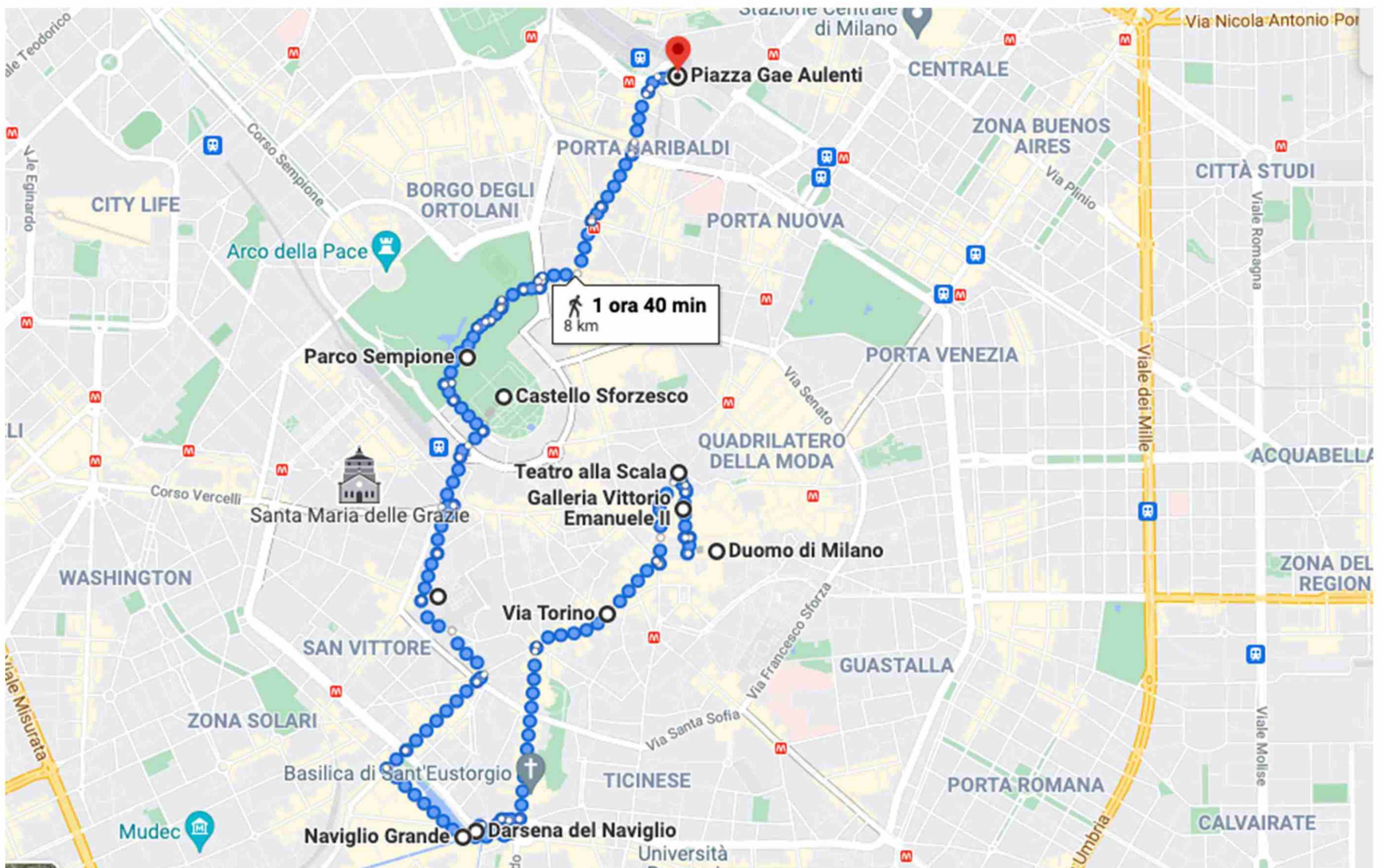
A pochi metri da Piazza Gae Aulenti si trova la stazione ferroviaria Milano Porta Garibaldi, collegata tramite la metropolitana linea verde M2 alle stazioni di Milano Centrale e Milano Cadorna. Le stazioni di Milano sono collegate con le principali città italiane ed europee, oltre che con l'aeroporto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



IT'S FOOTBALL TIME



BELLA BOBO

BEST IN TOWN



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

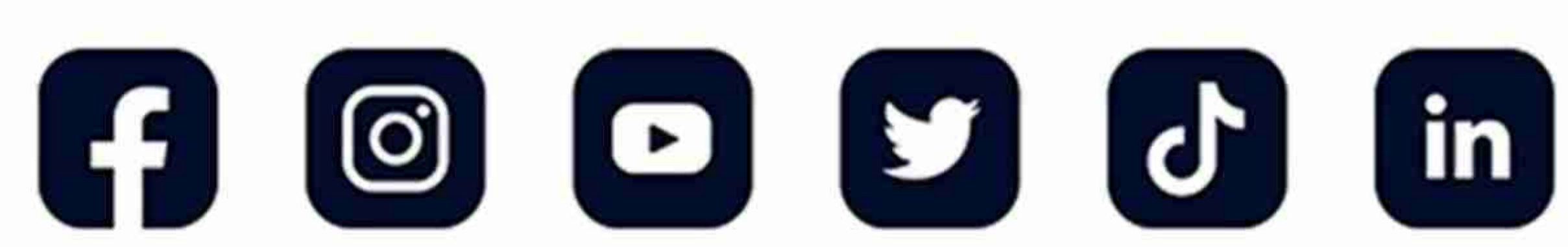


VELODROMO VIGORELLI



MILANO
SEAMEN

ticketmaster®



biglietteria@seamen.it



PALMANOVA

LIGHTWEIGHT BABY

**15.06.2024 - FROM 10:00 A.M.
GRATUITO PER GLI ABBONATI GOLD'S GYM**

**WORKOUT CHALLENGES
LIVE DJ SET
SCONTI ESCLUSIVI ALLO SHOP**

Maggiori informazioni su goldsgym.it e in reception.

NEXT GAME



BARCELONA
DRAGONS



MILANO
SEAMEN

24.08.2024 | 19:00 | VELODROMO VIGORELLI