

93° CINQUEMULINI

WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD



COMUNE DI SAN VITTORE OLONA



Città di Legnano



SAN
VITTORE OLONA
22-23 NOVEMBRE
2025



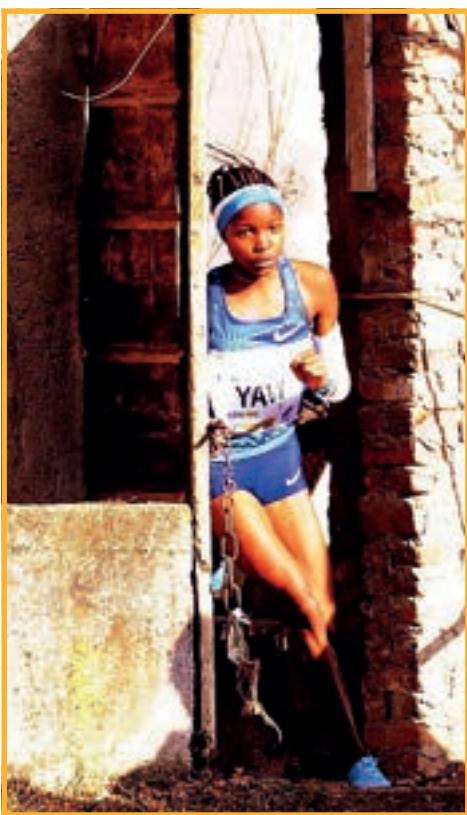
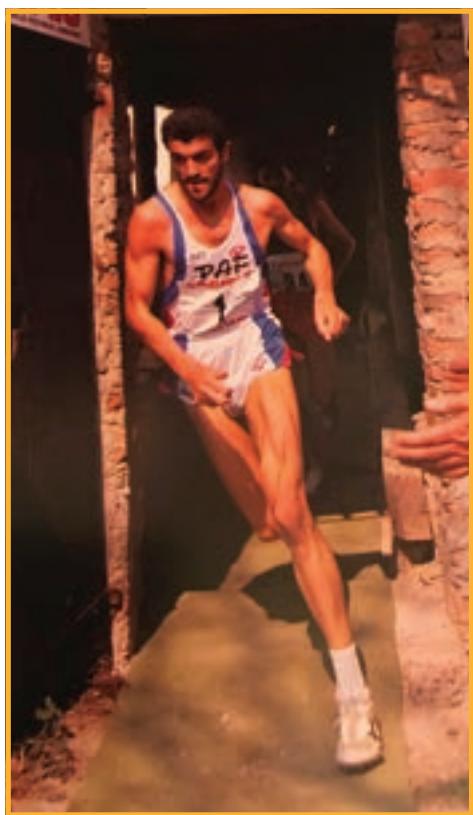
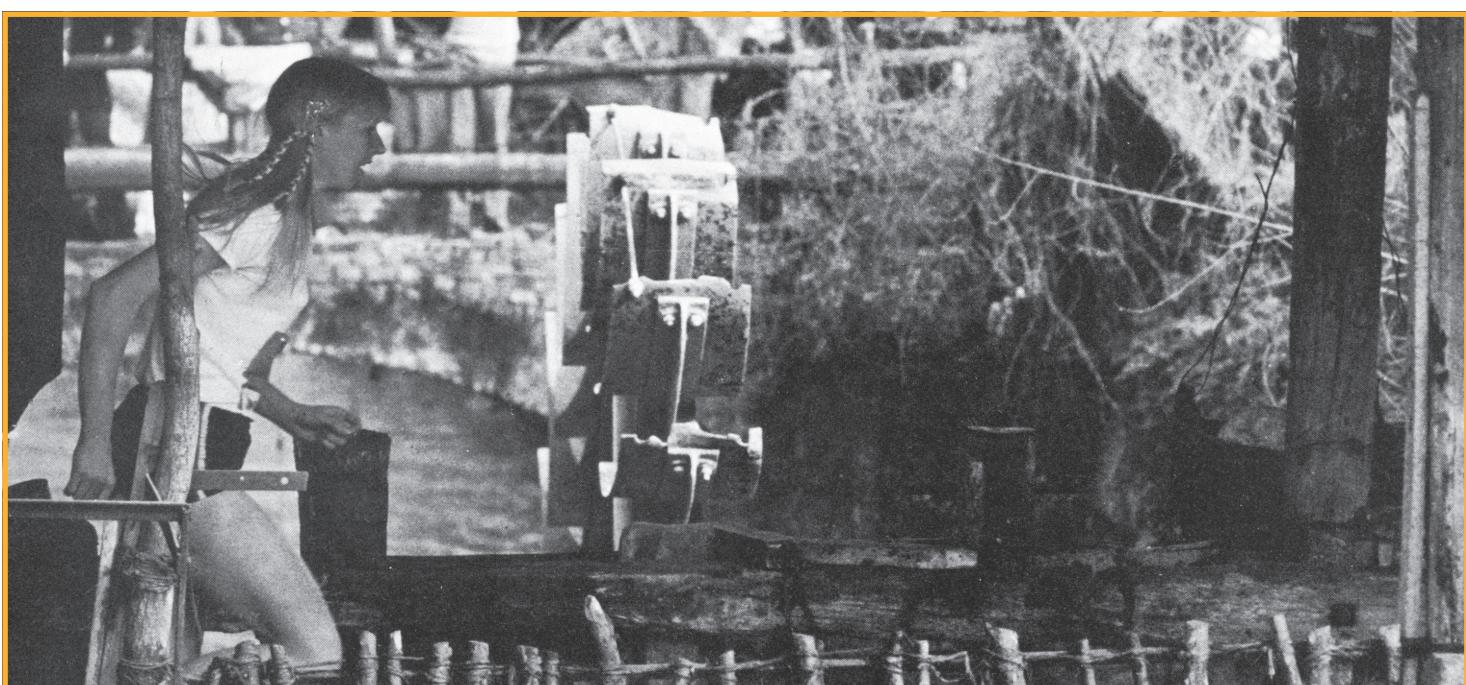
"Il cross più bello del mondo"



Unione Sportiva
San Vittore Olona 1906



INFO E ISCRIZIONI WWW.CINQUEMULINI.ORG



93^a CINQUE MULINI

WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD



Eccoci arrivati all'edizione numero 93 della Cinque Mulini, nata quasi per caso nel 1933 grazie ad un gruppo di sportivi "appassionati" guidati da Giovanni Malerba, i quali certamente non immaginavano il successo che avrebbe acquistato negli anni la gara, tanto da renderla "Il cross più bello del mondo", come lo ha definito Grete Andersen Waitz, argento olimpico nella maratona di Los Angeles 1984, sei volte vincitrice a San Vittore Olona.



La ricollocazione in calendario nel mese di novembre - testata lo scorso anno con un'edizione della gara che ha riscontrato grande successo di pubblico, anche televisivo, e partecipazione di atleti, con Nadia Battocletti in primis - ci ha dato conferma della bontà della scelta fatta, mantenuta anche per il World Athletics Cross Country Tour Gold 2025/26.

Da sempre legata al proprio territorio ed alle sue tradizioni, la Cinque Mulini 2025 prosegue nel solco tracciato dalle edizioni precedenti, con il percorso collaudato del "Vallo" e l'attraversamento degli antichi Mulini Meraviglia e Cozzi, le gare di domenica 23 per tutte le categorie FIDAL (dagli esordienti, agli assoluti, ai master), precedute il sabato da quelle della 30^a Cinque Mulini Studentesca, con gli atleti delle scuole del territorio, e quelle del 20° Trofeo Amici dello Sport per atleti diversamente abili. Nel complesso, quindi, uno spettacolo di grande sport internazionale, su un tracciato unico e non replicabile altrove, sempre più attento ai giovani ed ai più fragili.

La 93^a edizione della gara senior maschile vedrà gli atleti impegnati su un percorso di 8.200 metri, ridotto rispetto al passato e così adatto, anche per distanza, alla "rifinitura" dei partecipanti ai Campionati Europei di cross, che si terranno a Lagoa, Portogallo, il prossimo 14 dicembre.

Straordinario traguardo anche per la gara internazionale femminile, che festeggerà la sua 55^a edizione.

Altra novità di quest'anno è l'inserimento della Cinque Mulini nel programma Italia dei Giochi, iniziativa di Fondazione Milano Cortina 2026 in collaborazione con CONI, per promuovere l'evento tra quelli di avvicinamento ai prossimi Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali, all'insegna dei valori dello sport, dell'inclusione e della sostenibilità.

La Cinque Mulini è infatti impegnata, secondo gli standard ABW - Athletics for a Better World della Federazione Internazionale, attraverso azioni specifiche per gestire l'impatto ambientale, sociale ed economico della manifestazione, quest'anno anche con una delle prime iniziative di "plogging", evento di corsa o camminata unito alla raccolta dei rifiuti che si incontrano sul percorso, organizzato lo scorso 15 novembre.

Per finire, un ringraziamento particolare lo dobbiamo a tutti i Partner istituzionali e agli Sponsor, senza i quali non sarebbe possibile sostenere ogni anno l'evento, ed agli oltre 120 volontari - dell'Unione Sportiva San Vittore Olona 1906 e non - i quali, senza risparmiarsi, consentono di gestire la complessa macchina organizzativa.

**Stefano Mortarino - Vice presidente vicario
Luca Zaffaroni - Vice presidente
USSVO 1906**



Unione Sportiva
San Vittore Olona 1906
STELLA D'ORO CON AL DI FUORI SPORTIVO

**Stefano Mortarino - Vice presidente vicario
Luca Zaffaroni Vice presidente
USSVO 1906**

Sebastian Coe
President, World Athletics



It gives me great pleasure to welcome you to the 93rd edition of the world-famous Cinque Mulin, a World Athletics Cross Country Tour Gold event.

This race is one of the most historic and iconic fixtures in athletics, and one of the most beloved cross-country competitions in the world. Cross country is a key pillar of our sport – and for many endurance athletes, it is an essential part of their development pathway.

Over the decades, Cinque Mulini has attracted some of the world's greatest distance runners, including legends such as Kenenisa Bekele, Letesenbet Gidey, Paul Tergat, Haile Gebrselassie, Gete Wami, Lasse Virén, and Kipchoge Keino, as well as recent champions from the World Championships in Tokyo, including Faith Kipyegon and Beatrice Chebet.

I have fond memories of competing here myself. Not only did this famous race challenge me, but its unique course – winding through the mills and alongside the River Olona – also left a lasting impression. In fact, in recognition of its outstanding contribution to the global history and development of cross-country running, Cinque Mulini was awarded the World Athletics Heritage Plaque in 2019.

This year, many of the world's leading athletes will once again line up here, with some using the competition as a qualifier for the World Athletics Cross Country Championships scheduled to take place on 10 January in Tallahassee, Florida, United States. I extend my best wishes to the organisers, volunteers, athletes, and fans. Enjoy the festivities and the world-class cross-country competition on display.



Sebastian Coe
President, World Athletics



Sebastian Coe
Presidente, World Athletics

È per me un grande piacere darvi il benvenuto alla 93^a edizione della celebre Cinque Mulini, evento Gold del World Athletics Cross Country Tour.

Questa gara è una delle più storiche e iconiche dell'atletica, nonché una delle competizioni di corsa campestre più amate al mondo. La corsa campestre rappresenta un pilastro fondamentale del nostro sport - e per molti atleti di endurance è una tappa essenziale nel loro percorso di crescita.

Nel corso dei decenni, la Cinque Mulini ha attirato alcuni dei più grandi corridori di lunga distanza del mondo, tra cui leggende come Kenenisa Bekele, Letesenbet Gidey, Paul Tergat, Haile Gebrselassie, Gete Wami, Lasse Virén e Kipchoge Keino, oltre ai recenti campioni dei Mondiali di Tokyo, tra cui Faith Kipyegon e Beatrice Chebet.

Conservo intensi ricordi delle mie partecipazioni a questa gara. Non solo mi ha messo alla prova, ma il suo percorso unico - che si snoda tra i mulini e lungo il fiume Olona - ha inciso profondamente nella mia memoria. Infatti, in riconoscimento del suo straordinario contributo alla storia e allo sviluppo globale della corsa campestre, la Cinque Mulini ha ricevuto nel 2019 la World Athletics Heritage Plaque.

Quest'anno, molti dei migliori atleti del mondo si schiereranno nuovamente al via, alcuni dei quali utilizzeranno questa competizione come qualificazione per i Campionati Mondiali di Cross Country di World Athletics, in programma il 10 gennaio a Tallahassee, Florida, Stati Uniti.

Rivolgo i miei migliori auguri agli organizzatori, ai volontari, agli atleti e ai tifosi. Godetevi le celebrazioni e lo spettacolo della corsa campestre di livello mondiale.



Sebastian Coe
Presidente, World Athletics



Luciano Buonfiglio
Presidente CONI

La Cinque Mulini fa parte del patrimonio intangibile dell'atletica, del Cross Country mondiale e di tutto lo sport italiano. È simbologia, competitività, sfida. È spettacolo ed emozione. La 93esima edizione, che si disputerà a novembre, rinnoverà la tradizione alimentando la ricchezza dell'evento con lo sguardo rivolto al futuro.

Non c'è solo un traguardo da tagliare, ma altri obiettivi concreti da perseguire nel rispetto dell'ambiente e delle comunità che vivono della magia del movimento, partendo dal verde dei prati e dalle acque del fiume Olona che fanno da cornice al Mulino, emblema inconfondibile di questa straordinaria classica.

Dietro all'ambizione c'è la storia, le campionesse e i campioni che l'hanno scritta mettendo in evidenza il loro talento e la loro perseveranza. Oltre 40 fuoriclasse olimpici hanno onorato questa gara, entrata di diritto nel World Athletics Cross Country Tour, il massimo circuito internazionale, nella selezione Gold. Un tributo che sottolinea la considerazione unanimemente riconosciuta alla Cinque Mulini e a chi sa alimentarne la fama, come l'Unione Sportiva San Vittore Olona 1906, in stretta sinergia con i principali organismi nazionali e internazionali di riferimento. Il cross più famoso, che prevede gare per tutte le categorie, saprà lasciare un'altra impronta indimenticabile, offrendo un contributo importante - a livello di riscontri - all'intero mondo dell'atletica. A nome personale, e del Comitato Olimpico Nazionale Italiano, rivolgo il più sincero ringraziamento agli organizzatori e un sentito incoraggiamento a tutti i protagonisti che sapranno caratterizzare questa nuova pagina della Cinque Mulini.



Luciano Buonfiglio
Presidente CONI



Federica Picchi
Sottosegr. Sport - Regione Lombardia

Cari atleti, cari appassionati di sport,
è con grande piacere che anche quest'anno porto il saluto di Regione Lombardia alla
storica Cinque Mulini, manifestazione che da oltre novant'anni rappresenta un'eccellenza
assoluta dell'atletica mondiale.

La corsa campestre che si snoda tra i mulini di San Vittore Olona continua a richiamare
grandi campioni e ad emozionare il pubblico con il suo fascino unico, capace di coniugare
sport, tradizione e territorio. La sua inclusione stabile nel circuito World Athletics Cross Country
Tour Gold conferma il valore tecnico e organizzativo di questo evento, che resta un punto di rife-
rimento a livello globale.

La Cinque Mulini non è solo una gara: è una sfida con sé stessi, è passione che si rinnova, è testi-
monianza concreta di come lo sport sappia unire comunità, generazioni e culture diverse attorno
a valori condivisi.

Regione Lombardia è orgogliosa di sostenere questa straordinaria esperienza sportiva e desidero
ringraziare, a nome dell'Istituzione, gli organizzatori e i volontari che rendono possibile tutto que-
sto con il loro impegno instancabile.

Con l'augurio che anche l'edizione 2025 sappia regalare emozioni indimenticabili ad atleti e spet-
tatori, vi rivolgo il mio più caloroso saluto.



**Regione
Lombardia**

Federica Picchi
*Sottosegretario allo Sport e Giovani
Regione Lombardia*



Marco Riva
Presidente CONI Lombardia

Care Amiche, Cari Amici,

La Cinque Mulini è una delle manifestazioni più iconiche dello sport italiano. Una corsa
che, da quasi un secolo, unisce la forza della tradizione alla passione per l'atletica, rappre-
sentando un punto d'incontro tra memoria, territorio e futuro.

Desidero rivolgere un sincero ringraziamento al Presidente dell'Unione Sportiva San Vittore Olona 1906, Stefano Mortarino, e a tutto il suo gruppo di lavoro, per l'impegno e la
continuità con cui hanno raccolto un'eredità importante.

Un ringraziamento altrettanto sentito va al suo predecessore, Giuseppe Gallo Stampino, per il la-
voro straordinario e la dedizione con cui ha guidato negli anni questa storica società, contribuen-
do a consolidare il prestigio internazionale della manifestazione.

Un grazie speciale ai tanti volontari, agli atleti e alle atlete che, con la loro energia e il loro entusias-
mo, rendono ogni edizione unica e indimenticabile.

La Cinque Mulini è molto più di una gara: è una celebrazione dei valori più autentici dello sport
- l'impegno, la lealtà, la condivisione - e un simbolo della capacità del nostro territorio di unire
persone, passioni e storie in un grande abbraccio sportivo.

Viva la Cinque Mulini, viva lo sport!



Marco Riva
*Presidente CONI Lombardia
Componente di Giunta Nazionale CONI*



Stefano Mei
Presidente Fidal

Non esiste il cross, senza la Cinque Mulini. Non si arriva a 93 edizioni senza essere simbolo di appartenenza, legame con il territorio, passione autentica. Come ogni anno, è un piacere inviare questo saluto agli organizzatori e agli iscritti di una delle gare a cui siamo più legati, punto di riferimento nella stagione del cross e vanto per l'atletica italiana. Basta assistere una volta dal vivo alla Cinque Mulini, o parteciparvi, nel caso degli atleti, per innamorarsi del percorso e della sua unicità, come l'attraversamento a dir poco suggestivo del Mulino Meraviglia. O per lasciarsi entusiasmare dalle sfide corpo a corpo, dai piedi che lavorano sull'erba e nel fango. Un contesto che ha stregato centinaia di campioni, stelle assolute dell'atletica mondiale che hanno onorato con la loro presenza un evento immancabile nel calendario internazionale, una 'cattedrale' della specialità che ha intrecciato le proprie sorti con lo sviluppo della corsa campestre. E' il clima che si respirerà anche quest'anno a San Vittore Olona a rendere speciale la manifestazione. E' il focus sull'atleta élite e allo stesso tempo sull'attività giovanile, e in questo senso mi piace sottolineare la cifra tonda della gara per le scuole giunta alla 30esima edizione. E' l'attenzione sempre maggiore alla sostenibilità e al rispetto dell'ambiente, di cui l'organizzazione si è fatta promotrice sposando le linee guida di World Athletics e diffondendo utili suggerimenti sui canali ufficiali. In un'edizione che sarà ancora più preziosa visto l'approssimarsi degli Europei di cross in Portogallo, non possiamo che ringraziare l'Unione Sportiva San Vittore Olona e l'intero staff, che vive tutto l'anno per rendere 'quella' giornata un momento indimenticabile e degno della sua storia gloriosa.



**atletica
italiana**

Stefano Mei
Presidente Fidal



Luca Barzaghi
Presidente FIDAL Lombardia

È con grandissimo piacere che porto il saluto di FIDAL Lombardia alla 93^a Cinque Mulini, in programma domenica 23 novembre 2025 a San Vittore Olona. Un appuntamento che unisce tradizione, territorio e visione internazionale, confermandosi tra le tappe di riferimento del World Athletics Cross Country Tour (Gold).

La Cinque Mulini è storia viva dell'atletica: un percorso unico al mondo che ha saputo innovare, coinvolgere nuove generazioni e custodire la propria identità. Il riconoscimento World Athletics Heritage certifica ciò che tutti sappiamo: qui non si disputa "solo" una gara, qui si respira la memoria e il futuro del nostro sport.

A nome del Comitato Regionale ringrazio l'Unione Sportiva San Vittore Olona 1906 e l'intera squadra di volontari per l'instancabile lavoro organizzativo. La vostra passione rende possibile questa magia, valorizzando atleti, tecnici e società lombarde e offrendo al pubblico uno spettacolo di alto livello.

A tutte e a tutti: buon lavoro, buon divertimento e... buona Cinque Mulini!



Luca Barzaghi
Presidente FIDAL Lombardia

93° CINQUE MULINI



WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD



EVENTI 2025

15 NOV
SAB ORE
9.30

PLOGGING CORRI O
CAMMINA E AIUTA
L'AMBIENTE

MULINO MERAVIGLIA
RITROVO VIA VALLOGGIA
SAN VITTORE OLONA

21 NOV
VEN ORE
21.00

SERATA DALLA TAVOLA
AL TRAGUARDO 2 IL
GUSTO DELLA
SOSTENIBILITÀ

POLI HOTEL
S.S. SEMPIONE 241
SAN VITTORE OLONA

22 NOV
SAB ORE
9.00

30^a CINQUE MULINI
STUDENTESCA

CAMPIONATO GARA
VIA VALLOGGIA
SAN VITTORE OLONA

22 NOV
SAB ORE
17.30

CONSEGNA PETTORALI
LA CARBONAIA
PARCO COMMERCIALE
S.S. SEMPIONE
ANGOLO VIA PARINI
SAN VITTORE OLONA

23 NOV
DOM ORE
9.00

93^a CINQUE MULINI
CROSS COUNTRY

CAMPIONATO GARA
VIA VALLOGGIA
SAN VITTORE OLONA



Marco Zerboni
Sindaco di San Vittore Olona

Siamo giunti alla 93ma edizione della " Cinque Mulini" il Cross piu' bello del mondo. Quest'anno giunge in un periodo del tutto particolare, un periodo nel quale finalmente dopo oltre due anni di guerra nel vicino medio oriente il popolo Israeliano e quello Palestinese hanno trovato un accordo di pace , speriamo definitivo. E credo che questo sia il messaggio principale che lo sport in generale ed in particolare l'atletica debba veicolare al mondo intero. E noi nel nostro comune di San Vittore Olona siamo pronti ad accogliere atleti e tifosi da ogni dove, assurgendo la nostra manifestazione a simbolo di una sana competizione tra persone accomunate dallo spirito di sacrificio ma rispettose degli avversari visti come propri simili , seppure con le proprie diversità, e non come nemici da annientare in nome della competizione stessa.

La Cinque Mulini , dunque non solo come messaggio di pace e fratellanza , ma anche come esempio educativo per i nostri giovani, che vedano nel sacrificio e nell'impegno un mezzo " sano" per superare i propri limiti e conquistare i propri successi nella vita di tutti i giorni. La nostra amministrazione da sempre sostiene questa manifestazione sportiva e i suoi organizzatori cui vanno i più' sinceri ringraziamenti per la loro abnegazione nel loro lavoro di volontariato, senza il quale tutto questo non sarebbe possibile.

Nell'attesa di poter vedere i nostri campi brulicare per due giorni di tanti appassionati, auguriamo a ciascuno un buon lavoro e buon divertimento tutti insieme.

Viva la Cinque Mulini , viva lo Sport e tutti coloro che si impegnano nel praticarlo e nel rendere questa pratica l'esempio migliore per tutti, giovani o meno giovani , per affrontare le vicende della vita quotidiana.



Marco Zerboni
Sindaco di San Vittore Olona



Arch. Paolo Salmoiraghi
Assessore Sport San Vittore Olona

La Cinque Mulini è molto più di una gara di atletica: è un evento culturale, sportivo e sociale che si svolge dal 1933, diventando nel tempo un punto di riferimento per appassionati, atleti e cittadini.

Per la comunità di San Vittore Olona, la Cinque Mulini è un'occasione di festa e orgoglio. Le scuole, le associazioni sportive e culturali, i volontari e le famiglie partecipano attivamente all'organizzazione, contribuendo a creare un clima di collaborazione e partecipazione collettiva.

Questo senso di appartenenza rafforza i legami sociali all'interno del territorio, valorizza le tradizioni locali e stimola i più giovani a vivere lo sport come strumento educativo e aggregante, piuttosto che come semplice competizione.

Ogni edizione della Cinque Mulini richiama centinaia di atleti da tutto il mondo, tra professionisti, amatori e studenti. Questo incontro di persone diverse, accomunate dalla passione per lo sport, è l'esempio concreto di come l'attività sportiva sia capace di abbattere barriere culturali, linguistiche e sociali.

Quindi un augurio di una sana competizione tra gli atleti che si cimenteranno il 22 e il 23 novembre per la 93^a edizione della Cinque Mulini Cross Country e della 30^a edizione della Cinque Mulini Studentesca.



Arch. Paolo Salmoiraghi
*Assessore allo Sport
Comune di San Vittore Olona*



Dante Barone

93 anni di storia, quasi un secolo sempre di corsa, la Cinque Mulini, il cross più bello del mondo, un grande progetto sportivo portato avanti da US SVO 1906, che Banco BPM affianca anche quest'anno.

La nostra è una Banca di Comunità, che crede nei valori dello sport e nel restituire ai territori in cui siamo presenti.

Supportare questa manifestazione, che con gli anni ha raggiunto un'eco internazionale tanto da essere inserita nel World Athletic Cross Country Tour, è per noi grande motivo d'orgoglio.

Siamo felici di essere partner di uno sport sano, che si corre in un'area in cui siamo radicati e che conosciamo profondamente, accomunati dalla medesima determinazione che permette a entrambi di raggiungere ciascuno il suo traguardo"

Dante Barone - Banco BPM

Direzione Territoriale Milano e Lombardia Nord

Area Milano Provincia Ovest

Responsabile

BANCO BPM



La Regina del Cross: storia, memoria, leggenda e futuro sostenibile



La Cinque Mulini, la "Regina del Cross", unisce sport, storia, territorio e comunità da oltre novant'anni.

Custodire la Cinque Mulini significa proteggere la memoria, valorizzare il patrimonio storico e il suo paesaggio. Il tutto si riflette nei progetti sostenibili come la manutenzione ad opera dei nostri volontari della ruota esterna del mulino, nella riduzione dell'uso della carta, nel riuso dei materiali laddove possibile, nella raccolta differenziata specifica per l'evento e nel coinvolgimento di commercianti e cittadini nella cura degli spazi pubblici.

La Cinque Mulini porta avanti con orgoglio il progetto "Athletics for a Better World", promosso da World Athletics, che pone la sostenibilità al centro di ogni attività in linea con gli obiettivi SDG dell'Agenda 2030. Tutti - organizzatori, volontari, partner, comunità - sono invitati a contribuire a un cambiamento reale, attraverso l'atletica come strumento di educazione, salute e valore sociale. Le vetrine dei commercianti sono protagoniste della festa, raccontando emozioni, valori e ricordi con bandiere, fotografie storiche, locandine e materiali riciclati. Ogni negozio diventa punto di incontro e memoria viva, valorizzando l'identità locale e diffondendo principi di inclusione, rispetto ambientale, cura del patrimonio e differenziazione dei rifiuti.

Sul fronte inclusione, la Cinque Mulini ha avviato un programma innovativo per rendere protagonisti i ragazzi diversamente abili: insieme ai loro educatori e volontari, partecipano all'organizzazione, sperimentando attività

formative e di lavoro. Il progetto, costruito in collaborazione con fondazioni e associazioni, prosegue con gradualità e rispetto, puntando a un coinvolgimento sempre più forte, anno dopo anno.

Guardiamo oltre il traguardo, lavorando con istituzioni locali e regionali a iniziative di piantumazione che si realizzeranno appena la stagione meno rigida lo permetterà. Promuoviamo inoltre la raccolta differenziata e il recupero, sensibilizzando anche sulla raccolta dei mozziconi di sigaretta.

Grande novità di quest'anno sono i giochi digitali interattivi, i Green Game: si tratta di attività educative, pensate per aiutare adulti e ragazzi a "masticare" la terminologia della sostenibilità divertendosi. Dai giochi "Quanto ne sai?" al Quiz sulla mobilità sostenibile, la cultura ambientale diventa patrimonio condiviso.

Fra gli eventi collegati, trova spazio anche l'evento di plogging, che coniuga il valore sportivo alla cura dell'ambiente, e la serata congressuale, dedicata all'alimentazione sostenibile e aperta alla cittadinanza.

I Green Partner Gruppo CAP ed Econord SpA affiancano la Cinque Mulini nella gestione responsabile di risorse e rifiuti, in un percorso di alleanze virtuose che guarda all'edizione 2030: sempre più sostenibile, inclusiva e in linea con i modelli internazionali di sport e comunità.

La Cinque Mulini passo dopo passo, corre verso il futuro, pensando all'eredità che vuole lasciare: una gara iconica, una comunità che si rinnova, un impegno costante nel custodire il passato e costruire - insieme - il domani.



Unione Sportiva
San Vittore Olona 1906

STELLA D'ORO CONI AL MERITO SPORTIVO

Consiglio direttivo

Vice presidente vicario

Stefano Mortarino

Vice presidente

Luca Zaffaroni

Presidenti onorari

Giuseppe Gallo Stampino

Peppino Galli

Vito Garofalo

Franco Malerba

Cassiere

Emanuela Mezzanzanica

Segretario

Marco Renda

Consiglieri

Paola Chiogna

Gianni Dalle Carbonare

Marinella Della Vedova

Marco Ferrari

Giuseppe Gallo Stampino

Vito Garofalo

Aurora Lisciandro

Donato Palumbo

Paolo Penna

Roberto Rigobello

Andrea Rivolta

Maurizio Ronzio

Jacopo Ruggeri

Graziella Schipano

93° CINQUEMULINI

WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD



COMUNE DI
SAN VITTORE OLONA



Città di Legnano



Unione Sportiva
San Vittore Olona 1906

Stile di vita - Stile di corse - Stile di sportivo

PLOGGING - CORRI O CAMMINA E AIUTA L'AMBIENTE

SABATO 15
NOVEMBRE
ORE 9.30

LOC. MULINO MERAVIGLIA
VIA VALLOGGIA
SAN VITTORE OLONA

EVENTO GRATUITO
REGISTRAZIONE
OBBLIGATORIA

Guanti e sacchi forniti
dall'organizzazione

Organizzazione 93^a edizione



**Unione Sportiva
San Vittore Olona 1906**

STELLA D'ORO CONI AL MERITO SPORTIVO

Meeting Director

Luca Zaffaroni

Tesoriere, Amministrazione

Emanuela Mezzanzanica, Graziella Schipano

Rapporti con Autorità e Amministrazioni Pubbliche

Stefano Mortarino, Vito Garofalo

Marketing & pubblicità

Giuseppe Gallo Stampino, Leda Monza,
Alberto Locatelli, Rossana Manuzzato

Ufficio Stampa

Walter Brambilla, Daniele Perboni,
Paola Chiogna, Andrea Morelli

Comunicazione e canali social

Maura Alessia Pera, Gianluca Mezzanzanica,
Renato Olgati

Speaker

Walter Brambilla, Luca Zaffaroni

Premiazioni

Luca Zaffaroni, Chitra Zaffaroni,
Valeria Ronzio, Andrea Angelo Ronzio

Segreteria

Emanuela Mezzanzanica, Graziella Schipano,
Monica Aioldi, Mina Del Vecchio, Mara Verzeni,
Manuela Verzeni, Stefania Chiodini,
Giuliana Raimondi

Percorso, strutture e logistica

Maurizio Ronzio, Marco Ferrari, Marco Renda,
Gianluca Nocita, Edoardo Tunesi, Rodolfo Arenare,
Massimiliano Tagliapietra, Cristina Iafullo,
Roberto Alberti, Anna Cervini, Claudio Colombo,
Gigi Lattuada, Stefano Cardoni,
Maurizio Folgheraiter, Angelo Cozzi, Paolo Provasio,
Luca Cornacchia, Maurizio Allieri, Piero Raimondi,
Alberto Casati, Matteo Corbetta

Collaborazione percorso

Famiglia Meraviglia, Famiglia Chiapparini,
Famiglia Cozzi, Adriano Berton

Servizio antidoping

Emanuela Ceriotti

Gare studentesche

Graziella Schipano

Autisti

Roberto Roveda, Alberto Locatelli,
Maurizio Gallo Stampino, Mattia Jordan Degrassi

Accoglienza atleti

Elga Peccchio, Cristina Vanoli, Veronica Dal Cero,
Sofia Mezzanzanica, Andrea De Giuli,
Angela Arrigoni, Silvia Moroni

Gestione e coordinamento personale Safety

Stefano Mortarino

Servizi vari

Gianni Dalle Carbonare, Fabio Malerba,
Roberto Rigobello, Giuseppe Polito, Paolo Galli,
Felice Mezzanzanica, Samuele Galli,
Mattia Jordan Degrassi

Ristorazione e supporto logistico

Marica Lurago, Giuliana Raimondi,
Tommaso Paparazzo, Edoardo Tunesi,
Cinzia Endi, Daniele Nebuloni,
Antonella Crepaldi, Marinella Della Vedova,
Silvana Secchi, Mara Verzeni

Radiocronaca



Controllo elettronico

EVENTISTICA
CONSULENZA E ORGANIZZAZIONE EVENTI



Servizio Sanitario CRI
Comitato di Legnano e Parabiago

Seguici su:



Cinque Mulini



cinquemulini.official



cinquemulini.org

93° CINQUE MULINI

93° CINQUEMULINI

WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD



COMUNE DI SAN VITTORIO OLONA



CITTÀ DI LEGNANO



WORLD ATHLETICS



FEDERAZIONE ITALIANA ATLETICA LEGGERA



CONI



"il cross più bello del mondo"



Unione Sportiva
San Vittore Olona 1906

ITALIA PIÙ SANA CON IL NUOVO SPORTIVO

DALLA TAVOLA AL TRAGUARDO IL GUSTO DELLA SOSTENIBILITÀ

VENERDÌ 21
NOVEMBRE
ORE 21.00

POLI HOTEL
C.SO SEMPIOANE 241
SAN VITTORIO OLONA

Relatore: Dott.A.Fossati Biologo Nutrizionista

EVENTO GRATUITO

REGISTRAZIONE
OBBLIGATORIA





**L.M. Laminati Metallici S.p.A.
STEEL SERVICE CENTER**

Tel. +39 029759921
lm@laminatimetallici.com

SEDE LEGALE OPERATIVA
Via Vittorio Veneto 15/A
20010 Bernate Ticino (MI)

www.laminatimetallici.com



93° CINQUEMULINI

WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD



Unione Sportiva
San Vittore Olona 1906

Stella d'Oro - CONI AL MERITO SPORTIVO



CONSEGNA PETTORALI TOP

SABATO 22 NOVEMBRE
ORE 17:30

INCONTRA I GRANDI
ATLETI PER FOTO E
AUTOGRAFI.

AL TERMINE
RINFRESCO PER TUTTI!



S.S. SEMPIONE
ANGOLO VIA PARINI -
SAN VITTORE OLONA
- MI-



Albo d'oro per Nazioni

MASCHILE

ITALIA	27 vittorie
KENIA	18 vittorie Keino 1969, Temu 1970, Kipkoech 1987-1988, Ngugi 1989, Tanui 1990, Tergat 1996-1998, Kamathi 2000-2001, Koech 2006, Longosiwa 2012, P.K. Tanui 2014, Birech 2016 - 2019, L.K. Bett 2020, Rono 2023, Kipruto 2024
ETIOPIA	17 vittorie Yohannes 1977, Kedir 1981, Tura 1982, Debele 1984, Abebe 1985, Bayesa 1992-1993-1994-1995, Tola 1997, Bekele 2002, Mesfin 2010, Edris 2013-14, Barega 2017, Melak 2021, Melak 2022
BELGIO	5 vittorie Roetlants 1968, Puttemans 1974, Polleunis 1978, Schots 1979-1980
YUGOSLAVIA	4 vittorie Mihakic 1957-1958-1961, Korica 1971
FRANCIA	2 vittorie Jazy 1962-1963
GRAN BRETAGNA	2 vittorie Turner 1966, Bedford 1972
MAROCCO	2 vittorie Skah 1991, Hissou 1999
QATAR	2 vittorie Shaheen 2005-2009
STATI UNITI	2 vittorie Mills 1965, Shorter 1973
TANZANIA	2 vittorie Bayi 1975-1976
UCRAINA	2 vittorie Lebid 2003-2007
UGANDA	2 vittorie Kiprop 2004, Kiplimo 2018
AUSTRALIA	1 vittoria De Castella 1983
ERITREA	1 vittoria Tadese 2008
SPAGNA	1 vittoria Lamdassem 2011
TUNISIA	1 vittoria Labidi 1954
URSS	1 vittoria Dutov 1967

FEMMINILE

KENIA	10 vittorie Kiplagat 1993, Timbilil 2003, Korikwiang 2008, Langat 2010, Cherono 2012, Kipyegon 2014-2016, Jelagat 2015, Gateri 2022, Chebet 2023
ETIOPIA	10 vittorie Yisak 1991-1992, Denboba 1996-1998, Wami 1997, Godfay 2013, Defega 2017, Gidey 2018, Gemechu 2021, Shimket 2024
NORVEGIA	6 vittorie Waitz 1978-1979-1980-1981-1982-1984
STATI UNITI	4 vittorie Gross 1983, Springs 1985, Jennings 1986, 1987
GRAN BRETAGNA	3 vittorie Ridley 1971, 1972, 1974
ITALIA	3 vittorie Pigni 1973, Dorio 1975, Dandolo 1990
AUSTRALIA	2 vittorie Perkins 1989, Johnson 2005
POLONIA	2 vittorie Pentilinowska 1976, Ludwichowska 1977
PORTOGALLO	2 vittorie Dias 1994-1995
UNGHERIA	2 vittorie Kalovics 2006-2009
YUGOSLAVIA	2 vittorie Jevtic 2001-2002
BAHRAIN	3 vittorie Jamal 2007, Yavi 2019-2020
FRANCIA	1 vittoria Sergent 1988
MAROCCO	1 vittoria Leghzaoui 2000
SVIZZERA	1 vittoria Weyerman '99
TANZANIA	1 vittoria Mrisho 2004
TURCHIA	1 vittoria Bekele 2011



**df SPORT
SPECIALIST**

**VIVI CON NOI
LA TUA PASSIONE
SPORTIVA**

MARIA RIGHETTI
Ambassador DF Sport Specialist



Calendario Gare

Calendario Gare - World Athletics Cross Country Tour Gold

Meeting	Località	Nazione	Data
71° Cross Internacional Zornotza	AMOREBIETA-ETXANO	ESP	19 Ottobre 2025
Cardiff Cross Challenge	CARDIFF	GBR	8 Novembre 2025
XLIII Cross Internacional de Italica	SEVILLA	ESP	9 Novembre 2025
XXX Campo a Traves Internacional de Soria	SORIA	ESP	16 Novembre 2025
Cross International Le Maine Libre	ALLONES	FRA	23 Novembre 2025
93ª Cinque Mulini	SAN VITTORE OLONA	ITA	23 Novembre 2025
Cross Internacional de Atapuerca	ATAPUERCA	ESP	23 Novembre 2025
C.I.C. Alcobendas Comunidad de Madrid	ALCOBENDAS	ESP	30 Novembre 2025
Chepsaita Cross Country Tour Gold	ELDORET	KEN	6 Dicembre 2025
Cross Internacional Venta de Baños	VENTA DE BAÑOS	ESP	21 Dicembre 2025
BANGSAEN21	CHON BURI	THA	21 Dicembre 2025
LXXXII Elgoibar Cross Country Juan Muguerza Memorial	ELGOIBAR	ESP	18 Gennaio 2026
Cross Cup de Hannut	HANNUT	BEL	25 Gennaio 2026
69° Campaccio International Cross Country	SAN GIORGIO SU LEGNANO	ITA	25 Gennaio 2026
Sirikwa Classic Continental Gold Tour	ELDORET	KEN	14 Febbraio 2026



Altissima, Purissima, Levissima



L'acqua minerale Levissima nasce nel cuore delle Alpi Centrali, in un'area protetta e incontaminata ai margini occidentali del **Parco Nazionale dello Stelvio**. Per assicurarti l'idratazione di cui necessiti, Levissima ha progettato **formati differenti** che si adattano ad ogni situazione.

Distributore locale

www.roccavini.it

ROCCA
qualevino





Quella porta piccina che ti fa entrare nella storia

Poche cose sanno resistere agli insulti del tempo. Il tempo è come la macina di un mulino che trita, trasforma sino a rendere irriconoscibile, sino a far dimenticare. Resistere al tempo che passa è un marchio di qualità e di solidità, significa aver assorbito i cambiamenti dei tempi e delle mode.

E tante volte il motore segreto di questa capacità di resistenza sta in fondo al cuore e si chiama passione, una "malattia" pericolosa, a volte contagiosa, capace di far superare ostacoli incredibili, di far dimenticare la fatica.

Sì, la fatica. Quella che Giovanni Malerba non temeva. Quella che viveva nella sua officina di biciclette, che amava nei fine settimana quando diventava ciclista o podista. A volte una vita viene caratterizzata da un'idea meravigliosa, quella di Giovanni Malerba fu inventare la "Cinque Mulini". All'inizio una garetta fra i ragazzi di San Vittore Olona, cresciuta anno dopo anno sino a diventare un fenomeno mondiale.

Forse neppure Malerba all'inizio sognava che questa sua figlia sarebbe diventata così grande, ma era la bontà dell'idea che la faceva crescere.

Adesso San Vittore Olona, grazie a lui ed ai collaboratori che hanno continuato la sua opera, è conosciuta nel mondo e non solo dell'atletica. Certo, già esistevano altre corse campestri, ma nessuna passava in mezzo a cinque mulini, fra gli ultimi superstiti dei 116 che, grazie alle acque dell'Olona, macinavano il grano per dare da mangiare a migliaia di persone. Suggestivo, anche il campo di gara di un tracciato difficile e selettivo fra le cascine, capace di esaltare i veri campioni.

Adesso è rimasto in piedi solo il Mulino Meraviglia. Ma basta per dare quel tocco di unicità che tanti campioni hanno saputo vivere negli anni esaltandosi ed esaltando al loro passaggio. Perché entrare nel buio della sala della macina ed uscire per primi dalla stretta porticina del mulino, tante volte ha significato l'ingresso nella storia. Nella neve o nel fango, non importa: qui si vice solo se si è campioni veri. Dalla porticina del Mulino Meraviglia non esce mai un bluff.

La Cinque Mulini ha resistito al tempo anche quando l'interesse per il cross nel nostro paese è calato per la mancanza di protagonisti nostrani. È sempre rimasta grande. E qui c'è il suo secondo segreto. Perché questa gara non è solo il palcoscenico di campioni e delle notti insonni di chi ci lavora per mandarla in scena.

La Cinque Mulini è della gente, di chi si sveglia presto alla domenica, incurante del freddo, dell'umidità, della neve e del fango per vedere i campioni da vicino, sentire il loro respiro, annusare la loro fatica, vivere sino in fondo le gare. È una festa popolare, bella e genuina che ci permette di stare insieme.

Grazie Cinque Mulini.



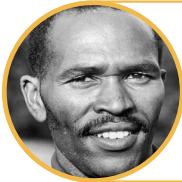
Dalle Olimpiadi...



Billy Mills (USA)
10000 metri - Tokio 1964
Cinque Mulini 1965



Gaston Roelants (BEL)
3000 siepi - Tokio 1964
Cinque Mulini 1968



Kipchoge Keino (KEN)
1500 mt - Città del Messico 1968
3000 siepi - Monaco 1972
Cinque Mulini 1969



Mohammed Gammoudi (TUN)
5000 metri
Città del Messico



Naftali Temu (KEN)
10000 metri
Città del Messico 1968
Cinque Mulini 1970



Mamo Wolde (ETI)
Maratona
Città del Messico 1968



John Akii Bua (UGA)
400 mt. ostacoli
Monaco 1972



Pekka Vasala (FIN)
1500 metri
Monaco 1972



Lasse Viren (FIN)
5000/1000 mt - Monaco 1972
5000/1000 mt
Montreal 1976



Frank Shorter (USA)
Maratona - Monaco 1972
Cinque Mulini 1973



John Walker (NZL)
1500 metri
Montreal 1976



Anders Garderud (SVE)
300 siepi
Montreal 1976



Steve Ovett (GBR)
800 metri
Mosca 1980



Sebastian Coe (GBR)
1500 mt. - Mosca 1980
1500 mt. - Los Angeles 1984



Bronislaw Malinowski (POL)
3000 siepi
Mosca 1980

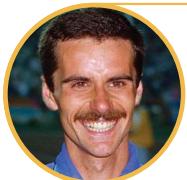


Miruts Yifter (ETI)
5000/10000 metri
Mosca 1980

Campioni Olimpici alla Cinque Mulini
40 Campioni Olimpici - 56 medaglie d'oro - 10 Uomini e 6 donne hanno vinto la Cinque Mulini



Said Aouita (MAR)
5000 metri
Los Angeles 1984



Alberto Cova (ITA)
10000 metri
Los Angeles 1984
Cinque Mulini 1986



John Ngugi (KEN)
5000 metri - Seul 1988
Cinque Mulini 1989



Brahim Boutayeb (MAR)
10000 metri
Seul 1988



Gelindo Bordin (ITA)
Maratona
Seul 1988



Khalid Skah (MAR)
10000 metri
Barcellona 1992
Cinque Mulini 1991



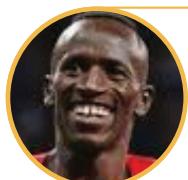
Haile Gebrselassie (ETI)
10000 metri
Atlanta 1996
Sydney 2000



Kenenisa Bekele (ETI)
10000 mt - Atene 2004
5000/10000 mt - Pechino 2008
Cinque Mulini 2002



Stefano Baldini (ITA)
Maratona
Atene 2004



Ezekiel Kemboi (KEN)
3000 siepi
Atene 2004
Londra 2012



Brimin Kipruto (KEN)
3000 siepi
Pechino 2008



Eliud Kipchoge (KEN)
Maratona
Rio de Janeiro 2016
Tokio 2020



Colette Besson (FRA)
400 metri
Città del Messico 1968



Lyudmilla Bragina (URSS)
1500 metri
Monaco 1972



Maricica Puica (ROM)
3000 metri
Los Angeles 1984



Derartu Tulu (ETI)
10000 metri
Barcellona 1992
Sydney 2000



Gabriella Dorio (ITA)
1500 metri
Los Angeles 1984
Cinque Mulini 1975



Nancy Langat (KEN)
1500 metri
Pechino 2008
Cinque Mulini 2010



Maryan Jamal (BHR)
1500 metri
Londra 2012
Cinque Mulini 2007



Faith Kipyegon (KEN)
1500 metri
Rio de Janeiro 2016 - Tokyo 2020
Parigi 2024
Cinque Mulini 2014 - 2016



Selemon Barega (ETI)
10000 metri
Tokyo 2020
Cinque Mulini 2017



Soufiane El Bakkali (MAR)
3000 siepi
Tokyo 2020 - Parigi 2024



Beatrice Chebet (KEN)
5000/10000 metri
Parigi 2024
Cinque Mulini 2023



Winfred Mutile Yavi (BAH)
3000 siepi
Parigi 2024
Cinque Mulini 2019 - 2020

... alla Cinque Mulini



93° CINQUEMULINI

WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD



Den. L. contributo di
Regione Lombardia



COMUNE DI SAN VITTORE OLONA



Città di Legnano



Unione Sportiva
San Vittore Olona 1906

STELLA D'ORO - CORRI AL MEGLIO SPORTIVO



LE VETRINE RACCONTANO UN
PAESE IN GARA, CHE VIVE LA
PASSIONE



CONFINDUSTRIA
IMPRESA PER L'ITALIA
MIANO - LODI - MONZA E BRONDA
LEGNAIO



commercianti
per il sempre Piemonte

TUTTI PROTAGONISTI: VETRINE, SPORT, SOSTENIBILITÀ



DIPLOMATIC
MOTION SOLUTIONS
a member of DAIKIN group

MOVE MODERN

Muoviamo il futuro. **Insieme.**

Ogni progresso nasce dal movimento.

In Diplomatic MS, parte del gruppo Daikin dal 2022, progettiamo soluzioni di **motion control** per rendere il mondo industriale più efficiente, affidabile e sostenibile. Sosteniamo lo sport perché rappresenta ciò che siamo: **innovazione, collaborazione e passione che si trasforma in risultati.**

Ogni passo avanti conta. Il futuro si costruisce muovendosi insieme, con energia e visione.

MOVE MODERN.

Tecnologia in movimento, futuro sostenibile.



DIPLOMATIC MS Spa

via Mario Re Depaolini, 24
20015 Parabiago (MI) - Italy
diplomaticmotionsolutions.com

OTTICA CHERONI

BUSTO ARSIZIO (VA) - VIALE BOCCACCIO
TEL. 0331.341248 - www.otticacheroni.it

claseventi

ALLESTIMENTI PER MANIFESTAZIONI

**LA NOSTRA DISCIPLINA:
FARE DELLO SPORT
UN EVENTO**

**ALLESTIMENTO
NOLEGGIO ATTREZZATURE
PRODUZIONI PUBBLICITARIE
GESTIONE COMMERCIALE CLIENTI**

25085 Gavardo (BS) - Via G. Quarena, 220/DEF

Tel. 0365 374846 - Fax 030 8380151

www.claseventi.it - info@claseventi.it

 Clas Eventi Srl



La storia siamo noi

Facile a dirsi. Difficile a confermarsi. Due brevi incisi per rammentare che la 93^a Cinque Mulini in programma il 23 novembre a S. Vittore Olona deve ogni anno fare i conti con il blasone che si porta appresso. Specie negli ultimi anni, la corsa che attraversa i campi non ha goduto di grandi supporti dalla federazione internazionale "World Athletics", unite alla difficoltà di riuscire a convogliare in riva all'Olona atleti di caratura mondiale, come è sempre stato fatto nel corso di questi anni, per il lievitare dei costi. L'alba dell'evento è stata vista nel 1933 e il tramonto, o la fine del giorno, non è previsto nelle corde di chi organizza. In Italia si sono viste nascere competizioni, eventi che avrebbero sulla carta dovuto scalzare nell'empireo del cross la "Cinque Mulini" ma questo ancora non è avvenuto. I presidenti della US San Vittore Olona 1906 che si sono succeduti nel corso degli anni sono riusciti, chi a consolidare le posizioni sia in campo nazionale che internazionale, chi a rilanciare la loro "creatura", senza mai lasciare nulla di intentato. La Cinque Mulini, inutile stare a ribadirlo ha un Albo d'Oro infinito, nella concezione dell'atletica pura, di quella nata alla fine dell'Ottocento e proseguita nel secolo breve. La prime volte che mi capitò di seguire qualche manifestazione di cross country (la prima in assoluto fu proprio a S. Vittore Olona, vinse Frank Shorter nel '73) sentivo spesso parlare de "Il cross de l'Humanité" manifestazione ideata dal quotidiano sportivo transalpino. Storico cross di massa, prendevano parte migliaia di concorrenti di tutte le età. Si narra di 10 mila partecipanti con 30 mila spettatori organizzati dal quotidiano comunista francese in collaborazione la Confédération Générale du Travail.

Prima edizione 1933, ultima 1968 Vi hanno quasi sempre preso parte podisti della URSS, Polonia, Cecoslovacchia, Zatopek lo ha vinto due volte, Vladimir Kuts due volte, Jazy una volta, e altri grandi fondisti. Fin dalla prima edizione si corse anche una prova per le donne.

L'ideatore di questo cross, un sindacalista e poi partecipante della Resistenza, fu assassinato dalla Gestapo. Sede della competizione il Bois de Vincennes. In contrapposizione nacque il Cross de Le Figaro. Prima edizione 1961, finito nel 2000. Le prime quattro edizioni furono vinte da Michel Jazy. Sede: Bois de Boulogne. Nel 1981 lo vinse Said Aouita.

C'era chi magnificava queste manifestazioni che prendevano il via il mattino presto, per terminare nel pomeriggio, con la gara classica. Al sottoscritto pareva un fatto incredibile, difficile da riproporre in campo nazionale. Invece... ora in quasi tutte le manifestazioni si parte che non è ancora spuntato il sole e si finisce quando le prime brume sono scese sulla manifestazione. Molto probabilmente nella periferia francese non erano previsti i master che ornano con la loro presenza quasi tutte le campestri di rilievo, compresa la Cinque Mulini.

La novità già messa in opera lo scorso anno, è stata quella di anticipare a novembre la gara, qualcuno ha storto il naso, qualcuno ha parlato di colpo di genio, sta di fatto che nello scorso novembre mai tanti atleti azzurri di interesse nazionale si sono presentati sulle rive dell'Olona, tra l'altro la presenza di Nadia Battocletti è servita anche per portare un numero di spettatori che non si vedevano dai tempi della vittoria Alberto Cova. Lo capiremo tra qualche tempo se lo spostamento nel calendario è stata o meno positiva. Al primo impatto pare di proprio di sì. Dunque, un cross fedele alle tradizioni, il passaggio all'interno del Mulino Meraviglia, ne è la testimonianza, ma anche aperta al progresso, come il "quasi" nuovo percorso denominato "Il Vallo". Aspettiamo con trepidazione la nuova danza degli atleti lungo le rive scoscese dell'Olona, del loro passaggio all'interno del Mulino, dell'arrivo davanti a un pubblico appassionato. Il tutto domenica 23 novembre. Prendere nota.



Il cross de l'Humanité



La Spesa intelligente



**S.S. 33 del Sempione (angolo via Bellini)
20028 San Vittore Olona (MI)**



L'amore per il fango

Aria fredda sulla pelle, una nuvoletta che esce dalla mia bocca ad ogni mio respiro: devo tirarmi più giù il cappello e devo mettermi lo scaldacollo; profumo di terra bagnata, di rugiada, di crema riscaldante. Oggi è il giorno della gara, della mia gara preferita: il cross.

Aria di festa intorno, di affetto, di ricordi: oggi non è un giorno di gara qualunque, non sono ad un cross qualunque, oggi sono alla "Cinque Mulini": uno dei cross per eccellenza del panorama italiano ed internazionale, uno dei miei cross preferiti.

La sua storia è quasi centenaria, il suo percorso è tra i più caratteristici e il tifo e l'accoglienza sono caldi quanto una cioccolata calda (rigorosamente con panna), dopo la fatica della gara... soprattutto se quest'ultima è bagnata e ghiacciata come quella dell'edizione 2015.

A me il fango piace, inutile girarci intorno e dire il contrario, però quel giorno fu davvero esagerato! Un parco divertimenti per ogni bambino che ama saltare nelle pozzanghere e sporcarsi fino alla punta dei capelli! Ed io quel giorno, feci esattamente così: dopo i primi titubanti allunghi pre-gara e dopo una partenza correndo un po' "sulle uova" evitando quanto più possibile il fango e le zone più scivolose, mi feci coraggio ed iniziai a prendere di punta tutte le pozze, senza tentare di trovare strade alternative, cercando soltanto di essere il più leggera possibile e di scivolare via dalla loro "presa".

Sicuramente il tifo e gli incitamenti del pubblico mi hanno spinta a cercare di recuperare quante più posizioni possibili ed il vedermi così vicina al podio e ad atlete di fama mondiale mi ha ingolosito non poco. Arrivai terza quell'edizione. Fu una soddisfazione, una gioia così inaspettata da non poterla raccontare a parole, ma l'immagine di me che aspettavo di salire sul palco per essere premiata, tutta piena di fango e con quel telo per il freddo addosso, non me la toglierò mai dagli occhi e dal cuore.

Gli incoraggiamenti, le grida, il supporto esterni mi hanno sempre dato una marcia in più nelle gare (la mia allenatrice Clelia Zola in questo, ed in tante altre cose, era la n.1 in assoluto – i suoi consigli e le sue esortazioni in gara ed allenamento, mi hanno permesso di credere fino alla fine di potercela fare, in tante occasioni).

La Cinque Mulini in particolare, forse anche perché abbastanza vicino a casa, mi ha sempre regalato da questo punto di vista una marcia in più, proprio in virtù del fatto che non ho mai corso da sola. Prima, durante e dopo la gara, il calore delle persone, la loro vicinanza e la loro stima, mi hanno emozionato in più occasioni ed il sentirmi chiamare dai bambini per un autografo o l'ormai più moderno "selfie", mi ha fatta sentire davvero una Campionessa.

Sempre a proposito di emozioni, non si può non citare quelle suscite dal passaggio all'interno e tra gli incantevoli mulini che danno proprio il nome alla gara. Unici nel loro genere, consentono agli atleti (oltre che di rifugiare un attimo), di entrare, in tutti i sensi, nella storia e di vivere un'esperienza suggestiva ed unica.

A ripensarci adesso, a distanza di un anno ormai dalla mia ultima gara, proprio su questo percorso, mi vengono ancora i brividi... e quelle emozioni contrastanti del pre-gara, quella voglia di piangere insieme all'adrenalina della partenza, alla grinta ed al desiderio di fare bene, di sentirsi soddisfatti ed appagati, quella fatica a voler spingere il proprio corpo oltre i propri limiti, oltre quell'asticella del "sopportabile", sono indelebili dentro me e fanno parte di me e di ciò che, grazie a questo sport, sono diventata come persona.

La Cinque Mulini è stata una delle mie prime gare in assoluto ed è stata l'ultima. Correndo qui, ho chiuso un cerchio e l'amore che mi è stato trasmesso, soprattutto lo scorso anno, mi ha dato la forza di ammettere che a questo sport, a questa fase della mia vita avevo dato veramente quello che potevo e volevo... e a me stessa che sì, potevo smettere di fare l'atleta. Grazie Cinque Mulini!! Grazie di tutto!



Pasticceria Sempione

SAN VITTORE OLONA, VIA ALESSANDRO MANZONI, 54 – 20028

CASTELLANZA, VIA MONCUCCO, 16 – 21053



the BIRRA
FOOD PIZZA & GRILL

SAN VITTORE OLONA (MI) - CORSO SEMPIOANE #218
tel. 0331.42.23.52
THEBIRRA.IT

Mezzofondo



diadora

Principles of Italian Innovation



ARCONATE

Via Legnano, 53 - 0331.539001

CERRO MAGGIORE

Via Turati, 67 - 0331.519150

SARONNO

Via Parma, 1/H - 02.96193212

GRUPPO

REZZONICO

AUTO

www.rezzonicoauto.it



FIAT



LEAPMOTOR



Sono leggende che vengono custodite

Di questi tempi non si parla mai abbastanza dell'iconografia di maratoneti e mezzofondisti. Ossessionati da risultati e statistiche, rischiamo di portare in secondo piano o persino di dimenticare le immagini dei volti contratti dalla fatica, degli indumenti mai ideali per affrontare condizioni meteorologiche anche estreme e della forza di gravità che, da par suo, pretende il tributo più duro, rendendo pesantissimi i piedi.

I primi piani sulle gambe che vanno alla disperata ricerca dell'elasticità portata in dote alla partenza, ma persa via via. Personalmente adoro quegli scatti in bianco e nero; mi riferisco alle foto anni '70 di alcuni eroi baffuti catturati nel bel mezzo di epiche battaglie. Tra quelle ci sono le sfide alla Cinque Mulini: pura epica, ode al fango e alla caparbietà dell'uomo, un confronto con le leggi della natura che invece ci vogliono fragili e mortali. Se vuoi dare una forma al freddo, alla fatica e al coraggio trovi tutto in quelle foto. Dopo, solo dopo, balzano all'occhio il numero del pettorale, le posizioni in classifica, i trofei... "Che anno era?", chiede qualcuno guardando quelle immagini. E tu scuoti il capo, perché ti accorgi che in fin dei conti la datazione è impossibile. È come chiedere quanti anni abbia la fatica.

"È così la tua Cinque Mulini?", ho chiesto qualche giorno fa a Franco Fava, che mi onoro di chiamare in egual misura maestro e amico, uno di quegli eroi coi baffi e tra gli "ambasciatori" della corsa. Nel 1972 ha iscritto anche il suo nome nell'albo d'oro della gara giovanile. Quando gli ho posto la domanda, lui era in viaggio, poco tempo per parlare. Ma si è messo subito a rovistare nell'archivio dello smartphone, per poi allungarmi un paio di quelle foto in bianco e nero. E mentre Whatsapp riferiva che "Franco Fava sta scrivendo", ho allargato le braccia: bastavano quei ritratti. Punto.

Franco e gli altri monumenti della Cinque Mulini sanno bene che basterebbe fermarsi dalle parti del Mulino Meraviglia. Gustarsi allora uomini e donne partiti dallo storico Vallo come atleti e, durante la gara, diventati guerrieri che sgomitano tra mura antiche, rendendo con il loro passo il giusto tributo alla storia e alle leggende che vengono custodite dal 1933. Poi arrivano gli annuari a parlarci di quegli uomini e di quelle donne, di classifiche e trofei. Nomi di protagonisti dell'atletica mondiale che fu, che è e che sarà.

Il primo nome che viene in mente a Franco è ovviamente quello di Giovanni Malerba, la cui creatura taglia oggi il traguardo delle 93 edizioni e con sorriso smagliante va verso i 100. Malerba e i tantissimi campioni della Cinque Mulini tra i quali Sebastian Coe. E qui allora, quasi in automatico, viene fuori pure quel misunderstanding leggendario. L'equivoco che riguarda Mister Coe (padre), il quale iscrisse "Seb" a occhi chiusi convinto che la corsa fosse di cinque miglia (la traduzione in inglese di "mulino" è "mill" ed è troppo simile a "mile", miglio).

Cross di ieri, oggi e domani. Nell'edizione 2024 ci sono state due concorrenti italiane che li hanno incarnati tutti e tre. C'era Nadia Battocletti, che sui prati e nel fango ha studiato da campionessa; la Nadia Battocletti che considera il cross come una sorta di confessione laica; la Nadia Battocletti che ha imparato dal papà Giuliano a odire ma anche a rispettare la fatica; la Nadia Battocletti che smettendo giusto per poco tempo le scarpe infangate ha calzato le chiodate per vincere medaglie storiche in pista. Gustosa premessa, chissà, per altri nuovi trionfi. E c'erano Valeria Roffino e la sua emozione nello stringere un simbolico trofeo in ricordo delle sfide di ieri. Valeria era accompagnata dalla fascia modello concorso di bellezza con la scritta "La regina del fango". Valeria ha scelto la prima gara nell'insolita collocazione novembrina per correre l'ultima volta sul tracciato di San Vittore Olona, tra il fiume e i mulini.

Chi ama il cross, chi ama lo sport e la sua poesia e la bellezza dei suoi attori, chi ama non può non amare la Cinque Mulini. Quella corsa sinonimo di sempre e sempre sarà Cinque Mulini.



Franco Fava



monk's
il Gusto di Respirare®



info@monks.it | www.monks.it

@balsamicamonks



Ho tifato per Muktar Edris

La mia prima volta sui prati di San Vittore Olona coincise col primo trionfo nel cross dei Cinque Mulini di Muktar Edris. Correva l'anno 2013 ed eravamo ancora nella finestra invernale della campestre milanese: domenica 3 febbraio.

Chi lo conosceva da vicino, perché lo seguiva quotidianamente negli allenamenti, sosteneva giro dopo giro che Muktar avrebbe potuto ripercorrere le gesta di Kenenisa Bekele. Chi invece lo osservava soltanto mentre gareggiava non poteva fare altro che sottolineare i successi dell'allora diciannovenne etiope. L'uomo della tripletta stagionale, giacché dopo aver dominato il cross del Campaccio a San Giorgio su Legnano e il Vallagarina a Villa Lagarina, la Cinque Mulini fu la ciliegina sulla torta. Un fantastico tris sul suolo italiano che consacrò il giovane etiope tra i migliori interpreti della corsa campestre e lo proiettò nel novero dei favoriti ai successivi Mondiali di Bydgoszcz di fine marzo, dove però nella categoria juniores fu battuto dal connazionale Hagos Gebrhiwet e si dovette accontentare del bronzo. In quella che fu l'ottantunesima edizione della Cinque Mulini Edris, che nel 2012 era stato campione del mondo Under 20 dei 5000 metri, ebbe la meglio allo sprint, dopo 10 chilometri percorsi in 30'08", sul keniano Albert Rop, mentre terzo fu l'altro keniota Bernard Rotich, già secondo l'anno precedente. Di quella trasferta mi rimase l'amaro in bocca di non aver potuto ammirare gli italiani più forti, impegnati nel medesimo giorno a Castellon in Spagna nella Coppa Campioni, tra i quali Andrea Lalli, laureatosi due mesi prima campione d'Europa a Budapest. Nonostante ciò, fui davvero ricompensato da una bella domenica di atletica e mi portai a casa le suggestive immagini dal vivo dell'attraversamento dei due mulini (Cozzi e Meraviglia) rimasti sul percorso, vero tocco di unicità della campestre in riva al fiume Olona, che mi diede anche da scrivere per il quotidiano locale con cui collaboravo, visto il sesto posto nella gara femminile di Simona Santini dell'Atletica Brescia 1950. Confesso che da quel giorno ho seguito Edris con un particolare attenzione e non posso qui tacere l'impresa compiuta dall'atleta africano due anni più tardi nel medesimo scenario. Stavolta con condizioni meteo completamente diverse. La Cinque Mulini 2015, seguita al caldo davanti alla tv, andò in scena sotto il diluvio. Condizioni estreme per una competizione destinata a fare selezione e un protagonista a dir poco epico. Per conferire quel tocco di pathos alla gara, Edris cadde nelle battute iniziali e finì in coda al plotone. Altri si sarebbero ritirati, non lui, che da lì in poi mise in scena una rimonta fantasmagorica. Giro dopo giro guadagnava posizioni, fino a conquistare la vetta e a non mollarla più verso l'inzuppato striscione d'arrivo. Si racconta ancora oggi che la sua maglia lurida di fango sia ancora annoverata tra i cimeli storici della competizione.



Uno-due magico nel giro di due anni sui prati milanesi, per un atleta che ha saputo fare doppietta, sempre a cavallo di due anni, anche in chiave mondiale. Sui 5000 metri iridati Edris fu infatti capace di calpestare il gradino più alto del podio sia a Londra 2017 sia a Doha 2019, altre occasioni di ricordo personale. In riva al Tamigi Edris spense le urla dei sudditi di sua Maestà, giunti festanti a Stratford per incitare Mo Farah, ma ammutoliti dallo spunto del corridore etiope capace di disinnescare l'eroe di casa. Farah cercava la doppietta dorata dopo aver messo in cascina l'oro dei 10.000 nella giornata inaugurale, ma Edris lo agguantò, infliggendoli sul traguardo un distacco di quattro decimi. Fu quello il primo squillo della carriera da Senior su pista, un successo replicato due anni più tardi nel deserto del Qatar. In quell'afosa serata dentro la pancia dello stadio Khalifa ci fu l'occasione di colloquiare con Edris anche di Italia e di ricordare le sue vittorie a San Vittore Olona, i cui dettagli erano nitidi nella mente del doppio re della Cinque Mulini. Una corsa che entra nella memoria di chi riesce a domarla.



DAL 1946
ALTA
TECNOLOGIA
SU MISURA



Eligio Re Fraschini S.p.A.
Via XX Settembre, 85 - 20025 Legnano (MI)
www.refraschini.it



Albo d'oro Senior Maschile

SENIOR MASCHILE

1933 1. Mario Fiocchi 2. Luigi Pellin 3. Celeste Luisetti	1947 1. Cristoforo Sestini 2. Luigi Pelliccioli 3. Pasquale Sperli	1961 1. Franjio Mihalic (Jug) 2. Moha Ben Said (Mar) 3. Istvan Ivanovic (Jug)	1975 1. Filbert Bayi (Tan) 2. Robert Robertson (Nze) 3. John Walker (Nze)
1934 1. Luigi Pellin 2. Angelo Malachina 3. Giovanni Santi	1948 1. Giuseppe Italia 2. Renato Braghini 3. Bruno Carminati	1962 1. Michel Jazy (Fra) 2. Franco Volpi (Ita) 3. Istvan Ivanovic (Jug)	1976 1. Filibert Bayi (Tan) 2. Franco Fava (Ita) 3. Venanzio Ortis (Ita)
1935 1. Luigi Pellin 2. Umberto De Florentis 3. Giuseppe Lippi	1949 - Camp. Italiano 1. Giuseppe Beviacqua 2. Cristoforo Sestini 3. Giuseppe Italia	1963 1. Michel Jazy (Fra) 2. Mike Turner (Gbr) 3. Franco Volpi (Ita)	1977 1. Mohammed Yohannes (Eth) 2. Miruts Yifter (Eth) 3. Mohammed Kedir (Eth)
1936 1. Luigi Pellin 2. Natale Oliva 3. Giovanni Balbusso	1950 1. Giuseppe Italia 2. Luigi Pelliccioli 3. Agostino Conti	1964 1. Antonio Ambu (Ita) 2. F. Aguilar (Spa) 3. Hamed Ameur (Alg)	1978 1. Willy Polleunis (Bel) 2. Franco Fava (Ita) 3. Luigi Zarcone (Ita)
1937 1. Romano Maffeis 2. Ettore Padovani 3. Giovanni Balbusso	1951 1. Luigi Pelliccioli 2. Agostino Conti 3. Rino Lavelli	1965 1. Billy Mills (USA) 2. Mike Freary (Gbr) 3. Simo Vazic (Jug)	1979 1. Leon Schots (Bel) 2. Bronislaw Malinowski (Pol) 3. Craig Virgin (Usa)
1938 1. Umberto De Florentis 2. Federico Trevisan 3. Romano Maffeis	1952 1. Luigi Pelliccioli 2. Luigi Denti 3. Mario Andretta	1966 1. Mike Turner (Gbr) 2. Luigi Conti (Ita) 3. Antonio Giancaterino (Ita)	1980 1. Leon Schots (Bel) 2. Girma Hanna (Eth) 3. Hanse Kunze (Ddr)
1939 1. Vittorio Avila 2. Aurelio Asoletti 3. Giacomo Mazzucchelli	1953 - Internazionale 1. Agostino Conti (Ita) 2. Staubli (Svi) 3. Luigi Pelliccioli (Ita)	1967 1. Nikolai Dutov (Urss) 2. Antonio Ambu (Ita) 3. Osvaldo Segrada (Ita)	1981 1. Mohammed Kedir (Eth) 2. Robert De Castella (Aus) 3. Miruts Yifter (Eth)
1940 - Camp. Italiano 1. Antonio Vitali 2. Ettore Caponi 3. Luigi Denti	1954 1. Hamed Labidi (Tun) 2. Walter Mazzon (Ita) 3. Luigi Pelliccioli (Ita)	1968 1. Gaston Roelants (Bel) 2. John Jackson (Gbr) 3. Mike Tagg (Gbr)	1982 1. Eshetu Tura (Eth) 2. Alberto Cova (Ita) 3. Michael McLeod (Gbr)
1941 1. Romano Maffeis 2. Francesco Malachina 3. Luigi Pellin	1955 - Camp. Italiano 1. Giacomo Peppicelli 2. Rino Lavelli 3. Gian Franco Baraldi	1969 1. Kipchoge Keino (Ken) 2. Pauli Moses (Ken) 3. Trevor Wright (Gbr)	1983 1. Robert De Castella (Aus) 2. Hans Kunze (Ddr) 3. Pat Porter (Usa)
1942 1. Salvatore Costantino 2. Giuseppe Italia 3. Giuseppe Tarossa	1956 1. Rino Lavelli (Ita) 2. Francesco Perrone (Ita) 3. Hamed Labidi (Tun)	1970 1. Naftali Temu (Ken) 2. Daniel Korica (Jug) 3. Philip N'Doo (Ken)	1984 1. Bekele Debele (Eth) 2. Paul Kipkoech (Ken) 3. Mohammed Kedir (Eth)
1943 1. Salvatore Costantino 2. Giovanni Marconi 3. Giuseppe Italia	1957 1. Franjio Mihalic (Jug) 2. Walter Konrad (Ger) 3. Franco Volpi (Ita)	1971 1. Daniel Korica (Jug) 2. Kipchoge Keino (Ken) 3. Frank Shorter (Usa)	1985 1. Fiseha Abebe (Eth) 2. Bekele Debele (Eth) 3. Wodajo Bulti (Eth)
1944 - Camp. Italiano 1. Giuseppe Beviacqua 2. Giuseppe Italia 3. Romano Maffeis	1958 1. Franjio Mihalic (Jug) 2. Gian Franco Baraldi (Ita) 3. Franco Volpi (Ita)	1972 1. David Bedford (Gbr) 2. Ben Jipcho (Ken) 3. Daniel Korica (Jug)	1986 1. Alberto Cova (Ita) 2. Gelindo Bordin (Ita) 3. Pat Porter (Usa)
1945 1. Armando Cesarato 2. Romano Maffeis 3. Renato Braghini	1959 - Camp. It. Società 1. Francesco Perrone 2. Luigi Conti 3. Antonio Ambu	1973 1. Frank Shorter (Usa) 2. Brendan Foster (Gbr) 3. Tapio Kantanen (Fin)	1987 1. Paul Kipkoech (Ken) 2. John Ngugi (Ken) 3. Francesco Panetta (Ita)
1946 - Camp. Italiano 1. Aldo Rossi 2. Luigi Pellin 3. Francesco Malachina	1960 1. Gian Franco Baraldi (Ita) 2. Francesco Perrone (Ita) 3. Franco Volpi (Ita)	1974 1. Emiel Puttemans (Bel) 2. Frank Shorter (Usa) 3. Brendan Foster (Gbr)	1988 1. Paul Kipchoech (Ken) 2. Giuseppe Miccoli (Ita) 3. Ranieri Carenza (Ita)

SENIOR MASCHILE

1989 1. John Ngugi (Ken) 2. Moses Tanui (Ken) 3. Andrew Masai (Ken)	1998 1. Paul Tergat (Ken) 2. Hendrik Ramaala (Rsa) 3. Mark Bett (Ken)	2007 1. Sergey Lebid (Ukr) 2. Robert Kipchumba (Ken) 3. Jamel Chatbi (Mar)	2016 1. J. Birech (Ken) 2. A. Aweke (Brn) 3. G. Korir (Ken)
1990 1. Moses Tanui (Ken) 2. Addis Abebe (Eth) 3. John Ngugi (Ken)	1999 1. Salah Hissou (Mar) 2. John Korir (Ken) 3. Sergey Lebid (Ukr)	2008 1. Zersenay Tadesse (Eri) 2. Eliud Kipchoge (Ken) 3. Matthew Kisiorio (Ken)	2017 1. S. Barega (Eth) 2. S. El Bakkali (Mar) 3. F. Musobo (Uga)
1991 1. Khalid Skah (Mar) 2. Addis Abebe (Eth) 3. William Mutwol (Ken)	2000 1. Charles Kamathi (Ken) 2. Paul Tergat (Ken) 3. Sergey Lebid (Ukr)	2009 1. Shaheen S. Saeed (Qat) 2. Sergey Lebid (Ukr) 3. Frank Tickner (GBR)	2018 1. J. Kiplimo (Uga) 2. H. Telahun (Eth) 3. T. Girma (Eth)
1992 1. Fita Bayesa (Eth) 2. Aloise Nizigama (Bur) 3. Addis Abebe (Eth)	2001 - Camp. Italiano 1. Charles Kamathi (Ken) 2. Sergey Lebid (Ukr) 3. Mohammed Mourhit (Bel)	2010 1. Humegaw Mesfin (Eth) 2. Richard Mateloong (Ken) 3. Adere Chane (Eth)	2019 1. J. K. Birech (Ken) 2. A. Chemutai (Uga) 3. G. Wale (Eth)
1993 1. Fita Bayesa (Eth) 2. Worku Bekila (Eth) 3. Haile Gebresilasie (Eth)	2002 1. Kenenisa Bekele (Eth) 2. Charles Kamathi (Ken) 3. Assefa Mezgebu (Eth)	2011 - Coppa Camp. Sq. 1. Ayad Lamdassem (Esp) 2. Youssef El Kalay (Por) 3. Abraham Niyonkuru (Fra)	2020 1. L.K. Bett (Ken) 2. T. Worku (Eth) 3. J.K. Muema (Ken)
1994 1. Fita Bayesa (Eth) 2. William Sigei (Ken) 3. Ismael Kirui (Ken)	2003 1. Sergey Lebid (Ukr) 2. Boniface Kiprop (Uga) 3. Zersenay Tadesse (Eri)	2012 1. Thomas Longosiwa (Ken) 2. Bernard Rothic (Ken) 3. Wiliam Kibor (Ken)	2021 1. N. Melak (Eth) 2. L.K. Bett (Ken) 3. E. Muktar (Eth)
1995 1. Fita Bayesa (Eth) 2. Paul Tergat (Ken) 3. Salah Hissou (Mar)	2004 1. Boniface Kiprop (Uga) 2. Sergey Lebid (Ukr) 3. Sigei R. Kipngnetich (Ken)	2013 1. A. M. Edris (Eth) 2. A. Rop (Ken) 3. B. Rotich (Ken)	2022 1. N. Melak (Eth) 2. L. Kibett (Ken) 3. T. Worku (Eth)
1996 1. Paul Tergat (Ken) 2. Paulo Guerra (Por) 3. Gennaro Di Napoli (Ita)	2005 1. Shaheen S. Saeed (Qat) 2. Boniface Kiprop (Uga) 3. Baldini Stefano (Ita)	2014 1. P. K. Tanui (Ken) 2. A. Kibet (Ken) 3. T. J. Lokomwa (Ken)	2023 1. K. Rono Gideon (Ken) 2. Y. Crippa (Ita) 3. M.A. Jhinaoui (Mar)
1997 1. Jirma Tola (Eth) 2. Jonathan Brown (Gbr) 3. Habte Jifar (Eth)	2006 1. Paul K. Koech (Ken) 2. Brimin Kipruto (Ken) 3. Joseph Fabiano (Tan)	2015 1. A. M. Edris (Eth) 2. A. Kibet (Ken) 3. J. Birech (Ken)	2024 1. M.K. Kipruto (Ken) 2. A.K. Alamisi (Ken) 3. M.K. Kipsang (Ken)



LA CARBONAIA

PARCO COMMERCIALE

S.S. SEMPIONE ANG. VIA PARINI, 11 - SAN VITTORE OLONA (MI)

WWW.PARCOLACARBONAIA.IT



LA PIADINERIA

MOMA
CAFE

VisionOttica

JEAN-CLAUDE
BIGUINE

Gabel

Maxmoda

OVS



Caddy's

RITMO
SHOES
calzature & accessori



PittaRosso

UPLEVEL
FITNESS

CANEGRATE

PASTICCERIA PEVERADA^{SAS}
DI PEVERADA LISA E RENATO

Peverada
pasticceria



DA MARTEDÌ A SABATO
dalle 09:00 alle 12:30
dalle 15:00 alle 19:30

DOMENICA E FESTIVI
dalle 09:00 alle 13:00
dalle 15:00 alle 19:30

LUNEDÌ CHIUSO

Via Donizetti, 2
20010 Canegrate MI
Tel. 0331.414014



SENIOR FEMMINILE

1971	1972	1986	1999	2012
1. R. Ridley (Gbr) 2. A. Ramello (Ita) 3. A. Lowell (Gbr)	1. R. Ridley (Gbr) 2. P. Pigni (Ita) 3. D. Brown (Usa)	1. Lynn Jennings (Usa) 2. Zola Budd (Gbr) 3. Mary O'Connor (Nze)	1. Anita Wayermann (Sui) 2. Margaret Okayo (Ken) 3. Fatima Yvelain (Fra)	1. Preischah Jepeltin Cherono (Ken) 2. Elena Romagnolo (Ita) 3. Btissam Lakouad (Mar)
1973	1974	1987	2000	2013
1. P. Pigni (Ita) 2. J. Smith (Gbr) 3. R. Ridley (Gbr)	1. R. Ridley (Gbr) 2. M. Gargano (Ita) 3. G. Dorio (Ita)	1. Lynn Jennings (Usa) 2. Krishna Wood (Aus) 3. Maragret Wairinu (Ken)	1. Asmae Laghzaoui (Mar) 2. Agata Balsamo (Ita) 3. Anita Wayermann (Sui)	1. A. Godfay (Eth) 2. E. Kales (Ken) 3. T. Samiri (Ita)
1975		1988	2001 - Camp. Italiano	2014
1. Gabriella Dorio (Ita) 2. Nina Holmen (Fin) 3. Margherita Gargano (Ita)		1. Annette Sergent (Fra) 2. Rosanna Munerotto (Ita) 3. Rita Marchisio (Ita)	1. Olivera Jevtic (Yug) 2. Kathy Butler (Gbr) 3. Agata Balsamo (Ita)	1. F. Kipyegon (Ken) 2. G. Stell (Gbr) 3. J. Simpson (USA)
1976		1989	2002	2015
1. Renata Pentlinowska (Pol) 2. Inge Knutsson (Sve) 3. Gabriella Dorio (Ita)		1. Jackie Perkins (Aus) 2. Susan Hobson (Aus) 3. Nadia Dandolo (Ita)	1. Olivera Jevtic (Yug) 2. Miwako Yamanaka (Jap) 3. Rosanna Martin (Ita)	1. V. Jelagat (Ken) 2. A.D. Felix (Por) 3. V. Roffino (Ita)
1977		1990	2003	2016
1. B. Ludwichowska (Pol) 2. Derna Casetti (Ita) 3. Renata Pentlinowska (Pol)		1. Nadia Dandolo (Ita) 2. Lenny Lund (Aus) 3. Derartu Tulu (Eth)	1. Alice Timbilill (Ken) 2. Zakia Mrisho (Tan) 3. Patrizia Tisi (Ita)	1. F. Kipyegon (Ken) 2. A. A. Hawi (Eth) 3. M. Chelangat (Uga)
1978		1991	2004	2017
1. Grete A. Waitz (Nor) 2. Natalia Maracescu (Rom) 3. Agnese Possamai (Ita)		1. Luchia Yisak (Eth) 2. Jane Ngotho Wanjiku (Eth) 3. Derartu Tulu (Eth)	1. Zakia Mrisho (Tan) 2. Patrizia Tisi (Ita) 3. Aniko Kalovics (Hun)	1. B. Degefa (Eth) 2. K. Fentie (Eth) 3. B. E. Rebitu (Bhr)
1979		1992	2005	2018
1. Grete A. Waitz (Nor) 2. Natalia Maracescu (Rom) 3. Lorraine Moller (Nze)		1. Luchia Yisak (Eth) 2. Lynn Jennings (Usa) 3. Derartu Tulu (Eth)	1. Benita Johnson (Aus) 2. Aniko Kalovics (Hun) 3. Rita Jeptoo (Ken)	1. L. Gidey (Eth) 2. D. Jepkemei (Ken) 3. F. Hawi (Eth)
1980		1993	2006	2019
1. Grete A. Waitz (Nor) 2. Cristina Tomasini (Ita) 3. Ellison Goodall (Usa)		1. Esther Kiplagat (Ken) 2. Olga Bondarenko (Rus) 3. Elena Fidatov (Rom)	1. Aniko Kalovics (Hun) 2. Dorcus Inzikuru (Uga) 3. Patrizia Tisi (Ita)	1. W. M. Yavi (Bhr) 2. F. A. Anbesa (Eth) 3. G. C. Kite (Ken)
1981		1994	2007	2020
1. Grete A. Waitz (Nor) 2. Agnese Possamai (Ita) 3. Dianne Rodger (Nze)		1. Albertina Dias (Por) 2. Tecla Lorupe (Ken) 3. Birhane Adere (Eth)	1. Maryam Y. Jamal (Bhr) 2. Zhor El Kamch (Mar) 3. Aniko Kalovics (Hun)	1. W. M. Yavi (Bhr) 2. G. C. Kite (Ken) 3. J. Jerono (Ken)
1982		1995	2008	2021
1. Grete A. Waitz (Nor) 2. Agnese Possamai (Ita) 3. Dianne Rodger (Nze)		1. Albertina Dias (Por) 2. Catherine Kirui (Ken) 3. Martha Ernstdottir (Isl)	1. Paul. Korikwiang (Ken) 2. Fionnula britton (Irl) 3. Fatna Maraoui (Ita)	1. T. Gemechu (Eth) 2. B. Chebet (Ken) 3. S. Chelangat (Ken)
1983		1996	2009	2022
1. Margaret Gross (Usa) 2. Agnese Possamai (Ita) 3. Carolyn Schuwallow (Aus)		1. Merima Denboba (Eth) 2. Sally Barsosio (Ken) 3. Florence Barsosio (Ken)	1. Aniko Kalovics (Hun) 2. Stephanie Twell (Gbr) 3. Freya Murray (Gbr)	1. T.M. Gateri (Ken) 2. Z.J. Yego (Ken) 3. K. Lukian (Slo)
1984		1997	2010	2023
1. Grete A. Waitz (Nor) 2. Maricica Puica (Rom) 3. Paula Ilie (Rom)		1. Gete Wami (Eth) 2. Annemari Sandell (Fin) 3. Ajelach Worku (Eth)	1. Nancy Langat (Ken) 2. Tizita Bogale (Eth) 3. Ana Dulce Felix (Por)	1. B. Chebet (Ken) 2. L. Mawia (Ken) 3. N. Niyomukunzi (Ken)
1985		1998	2011 - Coppa Camp. Sq.	2024
1. Betty Jo Spring (Usa) 2. Susan Bruce (Nze) 3. Mary Knisely (Usa)		1. Merima Denboba (Eth) 2. Birhane Adere (Eth) 3. Lorna Kiplagat (Ken)	1. Degfa A. Bekele (Tur) 2. Ana Dulce Felix (Por) 3. Sara Moreira (Por)	1. Y. Shimket (Eth) 2. S. Jebet (Ken) 3. N. Battocletti (Ita)



Un ricordo punteggiato da schizzi di fango

Per fortuna a nessuno in mente di mettersi al passo con i tempi e di chiamarla Five Mills o, allungando l'etichetta, Five Mills on the Olona Creek. Il vecchio nome rimane, Cinque Mulini, e trasmette l'idea originaria e l'immagine di quel che è stata, la festa di San Vittore Olona: Milano sul filo dell'orizzonte in uno scenario che ancor oggi mantiene, per quanto possibile, le caratteristiche di un tempo ormai lontano.

Pier Paolo Pasolini usava un aggettivo che trasmetteva la sensazione di un mondo che stava tramontando: rustico. Sarà stato per le sue radici friulane, per i suoi esordi poetici scritti in quello che più che un dialetto era una lingua, per il rimpianto di una progressiva sparizione. Rustico è bello come le pale dell'unico mulino che girano ancora, come l'aia che viene attraversata, come il fango che è materiale creato dal clima, non dall'uomo.

Della Cinque Mulini chi scrive ha ricordi ormai lontani, legati al tempo in cui il fascino dell'attesa faceva parte della vita e dello sport. Quel cross era una classica come quelle sulle due ruote della Francia del Nord e delle Fiandre e capitava che gli organizzatori riuscissero a metter assieme un cast formidabile formato da migliaioli, da siepisti, da corridori di lunga o lunghissima lena. E così scorrere l'elenco di quelli che hanno lasciato il segno significa imbattersi in Sebastian Coe e in Said Aouita, in Haile Gebrselassie e nel suo erede Kenenisa Bekele, in Stefano Baldini: dagli 800 alla maratona. E in un'altra che ci ha lasciato, Grete Waitz, nove vittorie a New York e sei sull'Olona.

Il ricordo, punteggiato da schizzi di fango, è legato ad un'edizione in cui nel gruppo di testa individuammo, in un attimo fuggente, quella buonanima di Jipcho, Brendan Foster, Pajvarinta, Viren. Era il tempo in cui un piazzamento tra i dieci poteva finire nel curriculum al fianco dell'orgoglio di aver partecipato a un appuntamento che aveva i connotati di una nobiltà severa, di una ricca semplicità.

Chi, in una staffetta di impegno, ha portato avanti la 5 Mulini, ha saputo offrire quanto di meglio il mezzofondo mondiale poteva dare, calato nella sua espressione più severa. I piedi nudi di Zola Budd, i baffi di Alberto Cova che quarant'anni fa interrompe un lungo regno straniero, che si sarebbe trasformato in impero africano, fanno parte di un caleidoscopio di immagini, sono i particolari di un vasto affresco steso, edizione dopo edizione, dagli uomini e dalle donne della U. S. San Vittore che hanno trasformato uno sforzo in un piacere, che, con chi ha deciso di calpestare il loro percorso, hanno stabilito un rapporto che in molti casi è diventato profondo.

Il più commovente porta addosso il nome di Billy Mills, il ragazzo per metà nativo venuto al mondo nella riserva sioux (lakota, in realtà, è il nome più appropriato) di Pine Ridge, South Dakota, l'atleta che nel '64, sulla terra umida di Tokyo, offrì una delle grandi sorprese dei primi Giochi messi in scena a Oriente: medaglia d'oro nei 10000 interrompendo un monopolio europeo che andava avanti da quando la distanza era stata introdotta.

"Chi è Billy Mills?", era la domanda che correva dopo che lui aveva stroncato Mohammed Gammoudi e il povero Ron Clarke. "Chi è l'uomo del momento?", pensarono subito dopo a San Vittore, quando si misero al lavoro. Nessun dubbio, è Mills, a suo modo un rivoluzionario. E così lo convinsero e alla casella 1965 dell'albo d'oro c'è scritto il suo nome e l'anno scorso è tornato per un pellegrinaggio della memoria e per incontrare vecchi amici e, accanto, chi, per motivi anagrafici, di lui aveva sentito solo parlare. E quel ritorno avvenne all'insegna di un affetto che il tempo non aveva incrinato.

Ed è questo l'interminabile messaggio scritto in questi novant'anni abbondanti di storia, premiati con l'Heritage Plaque conferita da World Athletics e ben fissata all'ingresso del mulino Meraviglia dove entrando è necessario fare attenzione per non prendere una zucchata. Il vecchio Giovanni si chiamava Malerba ma seppe piantarne una rigogliosa e magnificamente resistente.



Ora parliamo del ~~tempo~~ clima

Vai oltre le solite notizie.



Vai sul sito
heyplanet.gruppocap.it

HeyPlanet

Albo d'oro Junior Maschile

JUNIOR MASCHILE

1960	1977	1994	2011
1. Massimo Begnis (Ita) 2. Guglielmo Moroni (Ita) 3. Alberto Rota (Ita)	1. Sergio Pesavento (Ita) 2. Alfredo Bonetti (Ita) 3. Alberto Cova (Ita)	1. Simone Zanon (Ita) 2. Sebastiano Mazzaro (Ita) 3. Alessandro Fasulo (Ita)	1. Andrey Rusakov (Rus) 2. Lucas Gabriel Navarro (Esp) 3. Mustafa Demir (Tur)
1961	1978	1995	2012
1. Massimo Begnis (Ita) 2. Alberto Rota (Ita) 3. Guido Salamina (Ita)	1. Fulvio Costa (Ita) 2. Gaetano Erba (Ita) 3. Mario Iavarone (Ita)	1. Gabriele Valli (Ita) 2. Fabrizio Sutti (Ita) 3. Eliodoro Raiola (Ita)	1. Radek Karnutek (Cza) 2. Italo Quazzola (Ita) 3. Lukas Maguhe Manyika (Ita)
1962	1979	1996	2013
1. Eugenio Del Nero (Ita) 2. Brunello Bertolini (Ita) 3. Alfredo Maestroni (Ita)	1. Gaetano Erba (Ita) 2. Andrea Prassedi (Ita) 3. Galdeno Pillot (Ita)	1. Fabio Cesari (Ita) 2. Lorenzo Marrocù (Ita) 3. Claudio Bandalise (Ita)	1. Lukas Maguhe Manyika (Ita) 2. Umberto Contran (Ita) 3. Alessandro Gornati (Ita)
1963	1980	1997	2014
1. Marco Pompucci (Ita) 2. Giacomo Marchetti (Ita) 3. Renzo Giuliani (Ita)	1. Andrea Prassedi (Ita) 2. Tom Downs (Usa) 3. John Van Oost (Bel)	1. Claudio Bandalise (Ita) 2. Giovanni Gualdi (Ita) 3. Roberto Del Soglio (Ita)	1. Said Ettaqy (Ita) 2. Umberto Contran (Ita) 3. Mohamed Ouhda (Ita)
1964	1981	1998	2015
1. Roberto Orlandi (Ita) 2. Attilio Grossi (Ita) 3. Livio Rota (Ita)	1. Davis Paul Hale (Gbr) 2. John Butler (Usa) 3. Vincent Rousseau (Bel)	1. Giovanni Gualdi (Ita) 2. Roberto Del Soglio (Ita) 3. Di Fiore Francesco (Ita)	1. Alessandro Giacobazzi (Ita) 2. Julien Wanders (Che) 3. Hughes Iolo (Gbr)
1965	1982	1999	2016
1. Antonio Giancaterino (Ita) 2. Roberto Gervasini (Ita) 3. Giorgio Porrini (Ita)	1. Aduna Lem (Eth) 2. Zurubachew Gelaw (Eth) 3. Teka Mokonnen (Eth)	1. Giovanni Gualdi (Ita) 2. Roberto Del Soglio (Ita) 3. Henrik Ahnstrom (Sve)	1. Pietro Riva (Ita) 2. Nfamara Njie (Ita) 3. Ahmed Ouhda (Ita)
1966	1983	2000	2017
1. Roberto Grazzani (Ita) 2. Roberto Gervasini (Ita) 3. Antonio Demaldè (Ita)	1. Adam Hoyle (Aus) 2. Silvano Marignani (Ita) 3. Corrado Di Salvatore (Ita)	1. Gustav Svedbrandt (Sve) 2. Henrik Ahnstrom (Sve) 3. Robin Trapletti (Ita)	1. Daniel Pattis (Ita) 2. Sergry Polikarpenko (Ita) 3. Francesco Breusa (Ita)
1967	1984	2001 - Camp. Italiano	2018
1. Elio Leonardi (Ita) 2. Giuliano Biasion (Ita) 3. Renato Martini (Ita)	1. Lassie W. Milkesa (Eth) 2. Doju Tessema (Eth) 3. Kalicha Abicha (Eth)	1. Cristian Gaeta (Ita) 2. Cosimo Caliandro (Ita) 3. Luigi La Bella (Ita)	1. L. Alfieri (Ita) 2. M. Sirbu (Ita) 3. F. Riva (Ita)
1968	1985	2002	2019
1. Pier Luigi Quaglia (Ita) 2. Annibale Mioni (Ita) 3. G. Pietro Fagnanello (Ita)	1. Selase Milkesa (Eth) 2. Negash Habite (Eth) 3. Paolo Tagliapietra (Ita)	1. Mats Granstrom (Sve) 2. Marco Chinò (Ita) 3. Luca Del Curto (Ita)	1. L. Alfieri (Ita) 2. E. Vecchi (Ita) 3. F. Riva (Ita)
1969	1986	2003	2020
1. Dave Bedford (Gbr) 2. Zaran Molovich (Jug) 3. Paule Rak (Jug)	1. Tony Ford (Aus) 2. Jason Agosta (Aus) 3. Cris Borsa (Usa)	1. Abrham Tadesse (Eri) 2. Simon Tesfay (Eri) 3. Anthony Moram (Gbr)	1. F. Guerra (Ita) 2. A. Gasmi (Ita) 3. A. Cavagna (Ita)
1970	1987	2004	2021
1. Bogoliud Javanovic (Jug) 2. Aldo Tomasini (Ita) 3. John Lane (Gbr)	1. Oanda Kirochi (Ken) 2. Mathew Rono (Ken) 3. William Kosgei (Ken)	1. Bernard De Matteis (Ita) 2. Mattia Ropollo (Ita) 3. Enea Longo (Ita)	1. K. Maggi (Ita) 2. E. Mattio (Ita) 3. N. Cristofori (Ita)
1971	1988	2005 - Staffetta a squadre	2022
1. David Black (Gbr) 2. Franco Fava (Ita) 3. Aldo Tomasini (Ita)	1. Vincenzo Zandonella (Ita) 2. Vittorio Formenti (Ita) 3. Ezio Avalle (Ita)	1. Galles 2. Atl. Valle Brembana (Ita) 3. Gr. Pod. Valchiavenna (Ita)	1. S. Benzoni (Ita) 2. E. Mattio (Ita) 3. M. Bardea (Ita)
1972	1989	2006	2023
1. Franco Fava (Ita) 2. Aldo Tomasini (Ita) 3. Julian Goater (Gbr)	1. John Kavanagh (Aus) 2. Dean Rose (Aus) 3. Glen Franklin (Aus)	1. Antonio Garavello (Ita) 2. Vincenzo Scuro (Ita) 3. Milan Kocourek (R. Ceca)	1. F. Ropelato (Ita) 2. L. Pellicciardi (Ita) 3. F. Candiani (Ita)
1973	1990	2007	2024
1. Lowes (Gbr) 2. Mauro Masserini (Ita) 3. Gabriele Beretta (Ita)	1. Robinson Semolini (Bra) 2. Edoardo Romano (Ita) 3. Demetrio Bellò (Ita)	1. Jacob Holusa (Cze) 2. Lucas Kourek (Cze) 3. Michael Gillespie (Sco)	1. F. Mazza (Ita) 2. F. Ropelato (Ita) 3. G.A. Carson (Ita)
1974	1991	2008	
1. Venanzio Ortis (Ita) 2. Gianni De Madonna (Ita) 3. Matteo Lo Russo (Ita)	1. Demetrio Cavalieri Foschini 2. Danilo Goffi (Ita) 3. Oscar Giolitti (Ita)	1. Ait. Bah. Abdelghani (Mar) 2. Ahmed El Mazoury (Ita) 3. Patrick Nasti (Ita)	
1975	1992	2009	
1. Oddone Tobia (Ita) 2. Sergio Muscardi (Ita) 3. Giacinto De Cataldo (Ita)	1. Tarek Zegmar (Alg) 2. Davide Rainieri (Ita) 3. Francesco Germano (Ita)	1. Ronald Sparke (Gbr) 2. Dario Santoro (Ita) 3. Matthew Whittey (Gbr)	
1976	1993	2010	
1. Maurizio Darold (Ita) 2. Modesto Bonani (Ita) 3. Stefano Fabbri (Ita)	1. Christian Stephenson (Gbr) 2. Marco Mattiello (Ita) 3. Darius Burrows (Gbr)	1. Marouan Razaine (Ita) 2. Francois Marzetta (Ita) 3. Davide Uccellari (Ita)	

2025

INIZIA BENE OGNI GIORNO E TIENITI IN FORMA!

Mielness Ambrosoli



PROTEIN WELLNESS!

Il miele incontra le proteine:
per una **nuova colazione** ricca di vitalità,
energia e tonicità.

ambrosoli.it

Scopri tutta la linea!





Amarcord di un ex atleta e tecnico

Sul fascino della Cinque Mulini, la Milano-Sanremo della corsa campestre, si sono scritti migliaia di articoli. Basterebbe andare a consultare l'albo d'oro di una gara unica nel suo genere. Un piccolo spazio, nell'ultimo mezzo secolo, posso dire di averlo occupato anch'io. In quattro differenti vesti. Atleta, allenatore, poi giornalista e telecronista. Tanto per chiudere il cerchio. Tralasciando queste due ultime vesti professionali, le mie più appassionate frequentazioni con la Cinque Mulini sono state certamente quelle vissute da atleta, ma soprattutto quelle in veste da allenatore. Non solo per i risultati ottenuti sul campo ma perché posso dire che, in determinate edizioni, la Cinque Mulini mi ha davvero portato fortuna. Provo a riavvolgere il nastro della memoria. Impresa non facile considerando che dall'inizio della storia sono passati esattamente 53 anni.

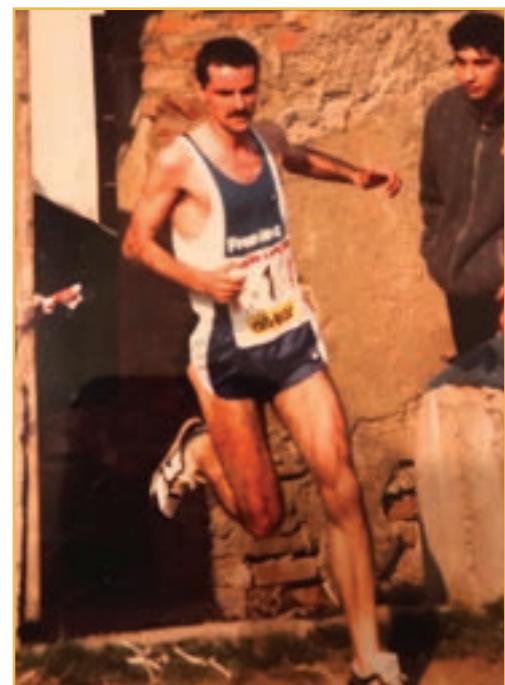
ANNO 1972. Gareggio nella gara seniores arrivando 29^{esimo}. Un buon piazzamento considerando che sono 14° fra gli italiani, presenti tutti i big del mezzofondo azzurro, e dietro a ben 15 atleti stranieri. L'anno precedente ho terminato gli studi all' Isef e dal mese di ottobre ho iniziato la mia carriera di tecnico del settore giovanile della Pro Patria. Carriera che inizia in modo fortunato perché qualche mese dopo a Forlì il mio atleta Raimondo Petrone vince a Forlì il titolo tricolore nella maratona allievi.

ANNO 1979. Nella gara juniores con un attacco nel corso dell'ultimo giro vince Gaetano Erba. Una vittoria che scaccia tutti gli incubi degli ultimi mesi, i giorni di ospedale, la faticosa ripartita, la delusione per non essere entrato nella squadra juniores per i campionati mondiali di cross. La vittoria nella Cinque Mulini lo galvanizza. Nello stesso anno stabilisce i primati nazionali dei 1500 e dei 3000 metri. Ma il clou è il titolo europeo sui 2000 siepi con il record del mondo juniores di 5.27.44.

ANNO 1982. È l'anno del grande salto di qualità per Alberto Cova con il settimo posto ai mondiali di cross alle Capannelle. Caricatissimo corre una grande Cinque Mulini arrivando subito dietro l'etiope Eshetu Tura. Qualche mese dopo metterà la prima pietra al suo straordinario triplete di successi vincendo i 10.000 agli europei di Atene.

ANNO 1986. Quattro anni dopo Alberto ha già vinto tutto quello che c'era da vincere. Al suo formidabile palmares manca un successo alla Cinque Mulini. Ci riesce in quella edizione staccando nell'ultimo giro l'amico Gelindo Bordin. Un trionfo in mezzo ad una folla straripante di appassionati tanto che per portarlo a casa ci volle una gazzella dei carabinieri. Nessuno comunque avrebbe immaginato che la sua vittoria, 39 anni dopo, è ancora l'ultima di un atleta azzurro nel cross più bello del mondo.

ANNO 1987. È una Cinque Mulini davvero grandi firme. Ci sono John Ngugi e Paul Kipkoech, i primi due del mondiale di Cross di Varsavia, anche un Said Aouita baldanzoso pronto a dare battaglia, quindi quasi tutti i migliori specialisti mondiali. Per l'Italia il leader è Francesco Panetta solo 13^{esimo} a Varsavia pagando caro un avvio troppo baldanzoso. Il ritmo di Ngugi è Kipkoech è micidiale. Aouita si ritira per infortunio muscolare. Panetta è a lungo nelle prime dieci posizioni. Vince Kipkoech davanti a Ngugi. Con loro sale sul podio proprio Francesco Panetta autore di un ultimo giro di gara davvero strepitoso. Un'impresa che poi troverà conferma alcuni mesi dopo ai mondiali di Roma quando il campione calabrese vincerà la medaglia d'oro sui 3000 siepi e quella d'argento sui 10.000.



Albo d'oro Allievi

1978 1. S. Mei 2.E. Oliari Badessi 3.G. Piovesan	1979 1. S. Righini 2. V. Monelli 3. G. Siccardi	1989 1. O. Giolitti 2. M. Centarone 3. D. Ranieri	1998 1. M. Eddhabi 2. Y. Floriani 3. D. Grassi	2007 1. L. Menculini 2. H. El Mazoury 3. R. Trew	2016 1. M. Gaffuri 2. G. Cangiulli 3. B. Jacomelli
1980 1. S. Bruni 2.M. Chini 3.G. Lai	1981 1. M. Griggio 2.L. Montin 3. L. Falvo	1990 1. M. Palumbo 2. G. Giacomin 3. L. Falvo	1999 1. V. Giulii 2. P. Lanziner 3. R. Trapletti	2008 1. A. Fraiha 2. M. Fontana 3. F. Viviani	2017 1. L. Alfieri 2. A. Cavagna 3. F. Perinu
1982 1. L. Falvo 2. M. Della Pietra 3. G. Ruggero		1991 1. G. Vitale 2. F. Di Puoti 3. M. Pigoni	2000 1. D. Capezio 2. L. De Curto 3. M. Rinaldi	2009 1. A. Moammen 2. M. Magoga 3. J. Partridge	2018 1. G. Braccia 2. S. Siena 3. S. Gobbi
1983 1. P. Tagliapietra 2. M. De Belardini 3. S. Di Martino		1992 1. M. Casagrande 2. G. Campana 3. C. Aloi	2001 1. L. De Curto 2. S. Cugusi 3. M.N. Akhta (Pak)	2010 1. Y. Rachid 2. D. Titon 3. M. Adbelhak	2019 1. N. Bedini 2. R. Pigheddu 3. M. Razgani
1984 1. E. Del Magro 2. U. Pusterla 3. G. Casa		1993 1. G. Rosa 2. M. Gatti 3. D. Corno	2002 1. L. Vuerich 2. F. Bortolotti 3. A. Ruffoni	2011 Non disputata	2020 1. E. Mattio 2. M. Campi 3. M. Bardea
1985 1. L. Cordari 2. V. Zandonella 3. L. Moschini		1994 1. G. Rosa 2. D. Laurenti 3. A. Busetto	2003 1. A. Najelidrissi 2. M. de Matteis 3. N. Venturoli	2012 1. A. Giacobazzi 2. J. Zemanik 3. M. Padovani	2021 1. F. Ropelato 2. S. Benzoni 3. S. Valduga
1986 - Esercito Scuola 1. G. Saviano 2. L. Melis 3. E. Domenghini		1995 1. G. Abate 2. F. Pisanu 3. G. Gualdi	2004 1. A. Lalli 2. S. Garibaldi 3. P. Scala	2013 1. G. Imberciadori 2. L. Del Piero 3. A. Della Rodolfa	2022 1. M. Zanini (Ita) 2. E. Abdelwahed (Ita) 3. A.A. Asado (Mar)
1987 1. M. Barbone 2. S. Baldini 3. W. Rapetti		1996 1. G. Gualdi 2. P. Zammataro 3. R. Del Soglio	2005 1. M. Clark 2. M. Crespi 3. A. Martino	2014 1. S. Nava 2. A. Sepe 3. A. Uccellari	2023 1. F. Bigoni (Ita) 2. J. Risi (Ita) 3. S. Abbatecola (Ita)
1988 1. S. Baldini 2. O. Giolitti 3. C. Grimaldi		1997 1. A. Lo Cicero 2. M. Maccagnan 3. M. Facchinelli	2006 1. L. Menculini 2. M. Guidotti 3. A. El Mazoury	2015 1. S. Nava 2. M. Schiavone 3. N. Njie	2024 1. A. Santangelo (Ita) 2. V.S. Borromini (Ita) 3. R. Ambrosio (Ita)



Creatività su misura per il tuo brand.

Scopri più di 25.000 regali su
www.giftcampaign.it



GIFT CAMPAIGN

Milkafè

CAFFETTERIA BAR

VIA VITTORIO VENETO, 9 SAN VITTORE OLONA MI

ALLIEVE

1980 1. L. Sartorello 2. R. Ghezzi 3. C. Del Sarto	1981 1. A. Belliggia 2. F. Paoletti 3. T. Basile	1992 1. J. Moracci 2. G. Pizzato 3. G. Stagno	2000 1. B. Raso 2. S. Stemberger 3. M. E. Herman	2008 1. C. Renso 2. V. Lori 3. L. Papagna	2017 1. N. Battocletti 2. S. Favalli 3. G. Romano
1982 1. A. Belliggia 2. P. Tirinzoni 3. L. Luizetti	1983 1. S. Basile 2. P. Tirinzoni 3. M. Brambilla	1993 1. L. Moneta 2. M. Fagotto 3. P. Arienti	2001 1. R. Grossi 2. R. Eleonora 3. S. Ascani	2009 1. L. Titon 2. H. Ilusta 3. F. Bertoni	2018 1. G. Bellini 2. E. Pastorelli 3. C. Belfico
1984 1. C. Iabichino 2. A. Di Lauro 3. S. Cocco	1985 1. A. Iabichino 2. D. Zilioli 3. P. Testa	1994 1. C. Pinna 2. P. De Leo 3. N. Morichetti	2002 1. G. Francario 2. L. Zappini 3. M. Soliman	2010 1. V. Marchese 2. C. Casolari 3. G. Mattioli	2019 1. A. Bado 2. L. Giovanetti 3. G. Bellini
1986 Esercito Scuola 1. A. Balsamo 2. C. Solera 3. G. Lentini	1987 1. D. Barbone 2. D. De Zen 3. C. Solera	1995 1. M. Di Martino 2. M. Ramundo 3. R. Eyada (Isr)	2003 1. V. Costanza 2. N. Vendreilloira 3. M. Abdeddine	2012 1. M. Stewartova 2. A. Stefani 3. L. Possenti	2020 1. B. Casagrande 2. G. Settino 3. N. Coppa
1988 1. N. Biancardo 2. F. Trabaldo 3. L. Bertuccelli		1996 1. F. Agostinelli 2. R. Runnger 3. G. Scatena	2004 1. A. Prusciano 2. G. Curci 3. L. Costa	2013 1. S. Reina Nicole 2. R. Lonedo 3. B. Fabiani	2021 1. A. Hofer 2. L. Leuprecht 3. S. Cafasso
1989 1. F. Bavaresco 2. O. Brion 3. C. Nex		1997 1. L. Pocoroba 2. M. Pagani 3. G. Stucchi	2005 1. V. Costanza 2. V. Giazza 3. C. Scarpignato	2014 1. F. Tommasi 2. E. Cherubini 3. V. Marchi	2022 1. S. Sidenius 2. G. Bernini 3. L. Leuprecht
1990 1. F. Bavaresco 2. R. Ropelato 3. R. Benedetti		1998 1. S. Fazzini 2. G. Stucchi 3. J. Martinelli	2006 1. M. Rubino 2. A. Allegretta 3. S. Hopkinson	2015 1. C. Othmani 2. E. Sorrentino 3. L. Palumbo	2023 1. S. Sidenius 2. G. Bernini 3. F. Borromini
1991 - Camp. Italiano 1. T. Di Crescenzo 2. F. Callegari 3. M. Barbano		1999 1. B. Laura 2. B. Tava 2. J. Deraco	2007 1. L. Papagna 2. A. Furlan 3. F. Cerutti	2016 1. N. Battocletti 2. A. Chianese 3. M. Cesarò	2024 1. L. Ferrari 2. A. Rosa Brusin 3. V. Marinelli

buona Cinque Mulini a lulli



I NOSTRI PARTNERS

ISTITUZIONALI

Con il contributo di



GOLD - CINQUE MULINI



SILVER



BRONZE



GIFT CAMPAIGN

Tailorsan® IL BAGNO MOBILE PULITO

Sanificato con ozono!



**Pulito è bello.
Sanificato è meglio!**



SERVIZIO DI NOLEGGIO
MILANO - COMO
MONZA - VARESE

(800 960 589)

www.tailorsan.it



MA.TRA.GAS s.r.l.

GPL in bombole e serbatoi

Accessori per i camper

Mastella Giorgio 335.5745027

Via S. Bernardo, 85/87 - 20017 Rho (MI) - Cell. 333.6259258
Email matragas@virgilio.it - www.matragas.it

INDUSTRIA GRAFICA



STAMPATORI DAL 1919

LAVORI COMMERCIALI
MANIFESTI
LIBRI
CATALOGHI
OPUSCOLI
MODULI IN CONTINUO
CALENDARI E PLANNING
AZIENDA CERTIFICATA FSC

PIÙ DI UN SECOLO DI STAMPA
LA NOSTRA ESPERIENZA AL VOSTRO SERVIZIO

20015 parabiago (mi) italia - via tanaro, snc
tel. +39 0331 551417 / +39 0331 551729
info@rabolini.net - www.rabolini.net

Qualità e Tradizione dell'ospitalità italiana.



GRUPPO
POLI

www.gruppopoli.com

Seguici su: [f /hotelpoli](#) [@HotelPoli](#)



20028 San Vittore Olona (MI)
S.S. Sempione 241 ang. S.Pellico
Tel. +39 0331 423411 Fax +39 0331 423480
info@polihotel.com
www.polihotel.com

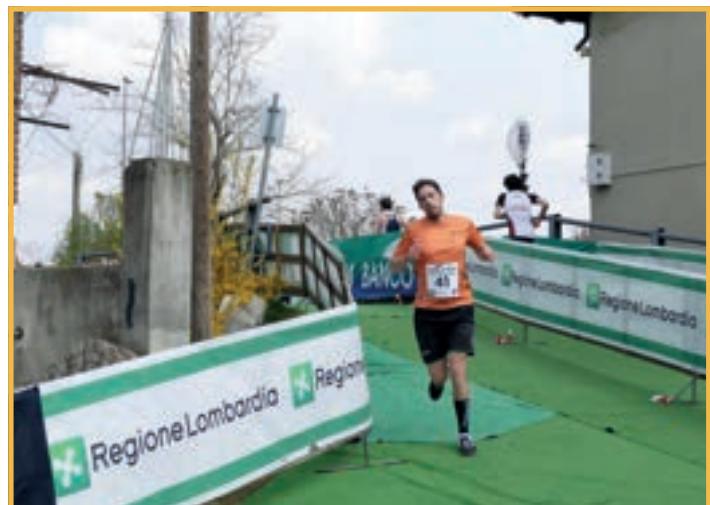


20028 San Vittore Olona (MI)
S.S. Sempione ang. S.Pellico
Tel. +39 0331 423411 Fax +39 0331 423480
info@polihotel.com
www.rosadeiventibar.com



20028 San Vittore Olona (MI)
S.S. Sempione, 241
Tel. +39 0331 518308 +39 0331 514743
Fax +39 0331 423480
info@ristorantelaifornace.it
www.ristorantelaifornace.it





Impresa specializzata da oltre 30 anni nel settore della Sicurezza Antincendio.

Indirizzo: Parabiago Via Cartesio, 17

Telefono: 0331.495372

www.imcsistemiantincendio.it

info@imcsistemiantincendio.it



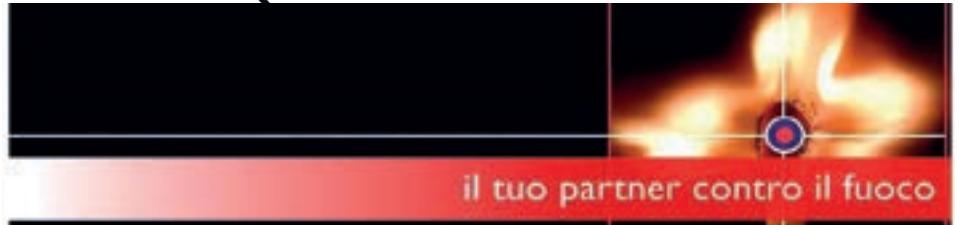
IMPIANTI SPEGNIMENTO

IMPIANTI RIVELAZIONE

ESTINTORI

IDRANTI

PORTE TAGLIAFUOCO



Publikom^{NERVIANO (MI)}
creatività nella stampa
Via Pascoli, 1

+39.375.8778147 - publykom@gmail.com
www.publikomshop.com

CARTOLIBRERIA - GIOCATTOLI - MERCERIA
Barbetta
di Verzeni Mara

Al servizio dello Studente

Vasto assortimento scuola
e articoli da disegno

Via Roma, 22 - San Vittore Olona (MI)
Tel. e Fax 0331.519660 - barbetta-cart@libero.it



Prolungamento via S. D'Acquisto - San Vittore Olona

Cascina Lattuada

Spaccio Prodotti Km0

FACEBOOK Cascina Lattuada
INSTAGRAM cascinalattuada

cascinalattuada@libero.it
Lattuada Pierluigi: 3387217392
3470958980



eni café è
la tua pausa di qualità

SAN VITTORE OLONA
E LEGNANO

you & eni

SAN VITTORE OLONA - VIA SEMPIONE, 22
LEGNANO - VIALE CADORNA, 60

eni
eni.com



a soli 2 km. dal campo di gara



www.hotel2c.it
info@hotel2c.it



Via Colli di Sant'Erasmo, 51 - 20025 Legnano (MI) - Italy
Tel. +39.0331.440159 - Fax +39.0331.440090



Storia con la esse maiuscola

Dice: "Devi scrivere anche tu".

"Certo, nessun problema" rispondo prontamente e baldanzosamente.

Mentre torno a casa in auto, un'oretta scarsa di strada, inizio a pensare cosa poter scrivere sulla Cinque Mulini. Ho già spremuto la fantasia per diversi anni. Tutto è già stato scritto, detto e raccontato. Non solo da parte mia naturalmente. Il materiale a disposizione è immenso. Si potrebbe riempire una biblioteca. Non certo quella di Alessandria, specchio culturale del mondo antico, nei secoli andata perduta, o

la New York Public Library, la terza più grande dell'America del Nord, ma un paio di stanze sicuramente verrebbero occupate. Ho, per una campestre non sono bruscolini... si tratterebbe di qualche centinaio di metri di scafali.

Che faccio, racconto dei vincitori, dei primi o degli ultimi? Del mio personale approccio con questa "grande" del programma atletico invernale? Già scritto. Mi dilingo di quanta forza, coraggio, abnegaione testardaggine e amore vi abbiano messo i primi ideatori e giù, giù sino ai giorni nostri? Anche questo frangente è stato raccontato in lungo e in largo. Azz... comincio a sentirmi in difficoltà. Meglio prendersi qualche giorno per pensarci meglio e con calma. I giorni diventano una settimana, poi una decina, e poi e poi, e poi, e poi... l'importante è scrivere qualche cosa di decente...

La storia di San Vittore Olona ai più racconta di una corsa campestre, un cross country per dirla all'inglese, nata nel 1933 e tutt'ora in auge. Eppure la Storia, con la esse maiuscola, di questa piccola comunità di poco più di ottomila abitanti, mette in evidenza qualcosa di ben più antico. Una Storia che, presumibilmente, inizia ben prima degli insediamenti romani.

Nell'incertezza, precauzione consiglia di partire da quell'epoca (l'impero romano appunto): San Vittore Olona è sorto lungo la strada statale del Sempione che segue, in gran parte, l'antico tracciato della strada romana che univa Milano al Verbano, la via Severiana Augusta. La quale, la strada, prende il nome da un soldato, d'origine africana, che fu decapitato, attorno al 300 dopo Cristo, per aver abbracciato il cristianesimo. Il primo nucleo di abitanti, dedito all'agricoltura su un terreno non certo fertilissimo e ricco di ciottoli, lasciati dalle ultime glaciazioni, non se la passava molto bene. Fatica e miseria pare fossero di casa. Solo verso l'anno mille iniziano a impiantarsi i primi mulini, sfruttando la forza dell'Olona. Con i secoli l'importanza economica del territorio crebbe notevolmente, così da entrare nei desiderata delle grandi famiglie milanesi - Torriani, Visconti e Sforza - che si batterono aspramente per il loro possesso. Questa rivalità ebbe il suo culmine con la battaglia del 21 febbraio 1339, combattuta nelle campagne attorno ai mulini sotto il castello. Per diversi secoli quell'evento rimase nel ricordo degli abitanti della pianura attorno a San Vittore. Da allora il piccolo borgo passò di mano in mano. Insomma una storia (con la esse minuscola) vissuta da una moltitudine di protagonisti rimasti sconosciuti.

La Storia cambiò con l'avvento della rivoluzione industriale agli inizi dell'Ottocento, quando iniziarono ad insediarsi i primi opifici e le prime industrie propriamente dette. Fu in quel periodo che a San Vittore fu aggiunto anche il nome Olona. Il secondo dopo guerra ha mutato, ancora una volta, il panorama di San Vittore Olona, soprattutto dal punto di vista urbanistico.

E siamo all'oggi. Di tutto quello che esisteva all'inizio della nostra Storia (la 5 Mulini) nulla è rimasto. Anzi no. Un solo e unico baluardo, un solo e unico ricordo, il Mulino Meraviglia. Quel mulino che mette in moto le proprie macine in una sola occasione: quando quelli della San Vittorese piantano paletti, inalzano palloni d'aria, costruiscono una micro città per accogliere atleti, grandi e piccoli, pubblico, curiosi, giornalisti, tecnici provenienti da ogni dove. Ecco, quello è il momento giusto per alzare le paratie e far scorrere nuovamente l'acqua dell'Olona, anche se non più limpida e pulita, ridare vita alle pale che a loro volta muoveranno la grande macina in pietra. A sera, calato il buio, calma e silenzio riprenderanno possesso della loro Storia. La custodiranno con amore e pazienza per la prossima volta. Sicuri che ci sarà una prossima volta, perché quei testoni, quelli targati Unione Sportiva San Vittore Olona 1906, ci riproveranno ancora e ancora e ancora.

L'importante è, è, è, è, non finire.





30^a Cinque Mulini Studentesca

Siamo pronti a celebrare la 30^a edizione della Cinque Mulini Studentesca, in programma il prossimo 22 novembre sui leggendari Campi della Regina del Cross. Un traguardo importante per una manifestazione che ha coinvolto generazioni di giovani atleti e che, come da tradizione, anticipa la prestigiosa 93^a Cinque Mulini Cross Country, prevista per il giorno successivo.

Quest'anno, per la terza volta consecutiva, le gare saranno disputate nel formato delle staffette miste con frazioni da 1.000 metri per ciascun atleta, promuovendo l'equità di genere: le batterie di partenza saranno composte da quattro atleti alternati tra femmine e maschi.

A sostenere, come ogni anno ormai da tempo, la manifestazione, sarà nuovamente la Banca di Credito Cooperativo di Busto Garolfo e Buguggiate, il cui Presidente, in occasione della passata edizione ha dichiarato: «Crediamo profondamente nell'importanza dello sport come strumento educativo - Si impara a stare con gli altri, condividere, contribuire al raggiungimento di obiettivi difficili, ma non impossibili. La competizione sportiva è capace di trasmettere valori fondamentali quali la determinazione, la collaborazione e il rispetto reciproco, le buone pratiche del fair play, che sono alla base anche del nostro agire come banca locale. Questa storica competizione, che sosteniamo ormai da anni, rappresenta non solo un'occasione di crescita personale per i ragazzi, ma anche un valore aggiunto per il nostro territorio».

All'interno delle gare in programma sabato 22 novembre partendo dalle scuole secondarie di secondo grado per arrivare a quelle di primo grado, non mancherà il Trofeo Amici dello Sport e la agguerritissima e combattutissima Gara dei Professori per cui è pronto il tifo, sempre molto acceso, degli studenti.

Memori del successo della passata edizione, vogliamo ricordare i partecipanti e i risultati dello scorso anno.

Le scuole secondarie di secondo grado sono state le prime a calcare i campi sanvitoresi, divisi in biennio e triennio. Per questa edizione le scuole presenti al nastro di partenza sono state l'Isis "Antonio Bernocchi" di Legnano, l'Istituto superiore "Carlo Dell'Acqua" di Legnano, il Liceo "Daniele Crespi" di Busto Arsizio, il Liceo "Galileo Galilei" di Legnano e il Liceo "Talisio Tirinnanzi" di Legnano.

Per le scuole secondarie di primo grado sono state corse tre gare, una per le classi prime, una per le classi seconde e una per le classi terze. Fra le scuole partecipanti la scuola secondaria "San Massimiliano Kolbe" di Legnano, l'Ics "Carducci-Leopardi" di San Vittore Olona, l'Ics "Carducci-Ungaretti" di San Giorgio su Legnano, l'Ics "Bonvesin de la Riva" di Legnano, la scuola secondaria dell'Ic "Leonardo da Vinci" di Nerviano, la scuola secondaria "Dante Alighieri" dell'Is di via dei Salici di Legnano, l'Ic "San Carlo" di Inverigo e l'Ic "Fabrizio De André" di Rho.

Per le scuole secondarie di secondo grado ha vinto la 29^a edizione il Liceo Galilei di Legnano; al 2° posto l'Isis Bernocchi di Legnano e al 3° l'Istituto Tirinnanzi sempre di Legnano. Come da tradizione, anche i professori delle scuole si sono lanciati tra le salite e le discese del percorso. Il docente dell'Ic San Carlo di Inverigo Francesco Colombo ha conquistato il gradino più alto del podio.

Vi invitiamo a partecipare numerosi a questa nuova, straordinaria edizione, che si preannuncia ricca di grandi emozioni.



Busto Garolfo
e Buguggiate

Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea



Percorso gara studentesca



Programma gare - Sabato 22 Novembre 2025

Scuole Secondarie di II Grado

Ore 8.30 Ritrovo

Ore 9.00 1^a e 2^a Staffetta Mista

a seguire 3^a / 4^a / 5^a Staffetta Mista

Premiazioni Istituti

20° Trofeo "Amici dello Sport"

Ore 10.00 Gara Mista

Trofeo "Amici dello Sport"

9^a Gara Professori (1000 mt.)

Scuole Secondarie di I Grado

Ore 9.30 Ritrovo

Ore 10.30 1^a Staffetta Mista 1000 mt.

a seguire 2^a Staffetta Mista 1000 mt.

3^a Staffetta Mista 1000 mt.

Premiazioni Istituti



ONE TV
CANALE 79 del Digitale Terrestre

[onetv112](#)

www.onetvnbc.it

Blistex®





Un sentito ringraziamento a tutti gli sponsor, che con il loro aiuto sostengono l'organizzazione della Cinque Mulini.

Un ringraziamento particolare va a Regione Lombardia, al Comune di San Vittore Olona, al Comune di Legnano e alle Federazioni WORLD ATHLETICS, CONI e FIDAL.

Inoltre ci sentiamo di ringraziare a gran voce il nutrito gruppo di volontari che supportano l'evento.

Grazie di cuore a tutti.

Arrivederci alla 94^a Cinque Mulini

Redazione: Unione Sportiva San Vittore Olona 1906 a.s.d.

Immagini: Archivio fotografico U.S. San Vittore Olona 1906 a.s.d., Beppe Fierro, Roberto Mandelli, Claudio Di Gennaro - **Progetto grafico:** Guido Macchi

93° CINQUEMULINI



WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD
PROGRAMMA 23 NOVEMBRE 2025



Unione Sportiva
San Vittore Olona 1906

STRAZIONE CANAL DI NAVIGAZIONE

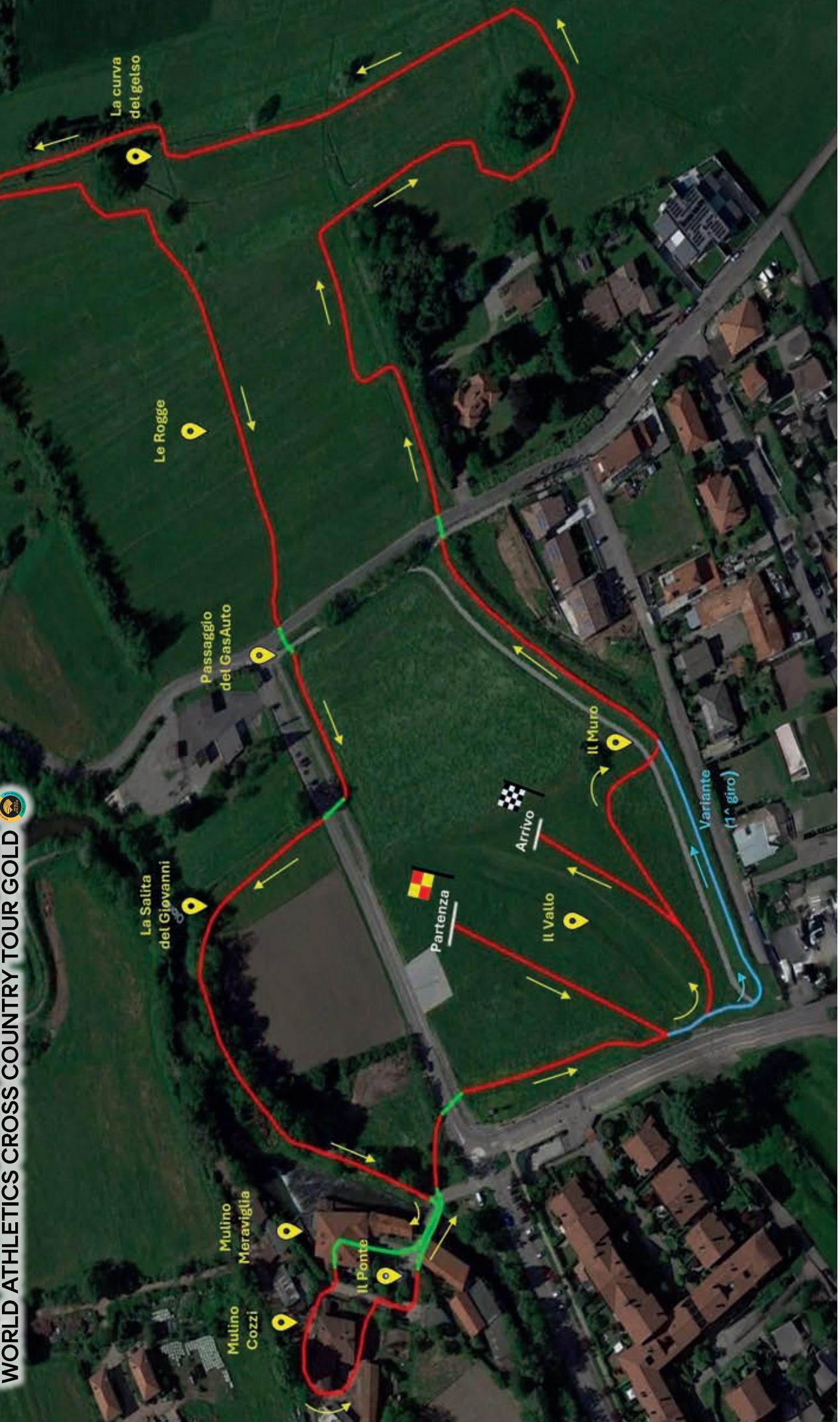
Ore 8.45	Master Maschile (SM55 e oltre)	mt. 4200 (2 giri)
Ore 9.20	Master Maschile (SM35-40-45-50)	mt. 6200 (3 giri)
Ore 10.00	Master Femminile (tutte le categorie)	mt. 4200 (2 giri)
Ore 10.40	Ragazze	mt. 1000 (1 giro)
A seguire	Ragazzi	mt. 1000 (1 giro)
Ore 11.00	Cadette	mt. 2000 (1 giro)
A seguire	Cadetti	mt. 2000 (1 giro)
Ore 11.50	55 ^a Cinque Mulini Int. Femminile	mt. 6200 (3 giri)
Ore 12.30	93 ^a Cinque Mulini Int. Maschile	mt. 8.200 (4 giri)
Ore 13.15	Esordienti EM-EF (2016-2017-2018-2019-2020)	mt. 400 (1 giro corto)
A seguire	Esordienti EM-EF (2014-2015)	mt. 800 (1 giro lungo)
Ore 14.20	Allieve/Junior F	mt. 4200 (2 giri)
A seguire	Allievi/Junior M	mt. 4200 (2 giri)
Ore 15.10	Assoluti Femminili Cross corto	mt. 3000 (1 giro no mulino+1 giro)
Ore 15.30	Assoluti Maschili Cross Corto	mt. 3000 (1 giro no mulino+1 giro)

GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI PER ESIGENZE TELEVISIVE

93° CINQUEMULINI

WORLD ATHLETICS CROSS COUNTRY TOUR GOLD

Percorso Gara



CONTO YOU, aprilo subito! Per te tanti vantaggi.

Puoi fare tutto on line
o nella tua agenzia.



**CONTI
CORRENTI**



Scopri l'offerta
bancobpm.it

BANCO BPM

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per le condizioni economiche e contrattuali di Conto You, consultare i fogli informativi, disponibili in agenzia o sul sito www.bancobpm.it, alla Sezione Trasparenza. Il Conto Corrente You è rivolto ai nuovi correntisti. I nuovi correntisti sono coloro che, al momento della richiesta non risultano essere titolari (anche in cointestazione) di conto corrente presso la banca o del servizio di internet banking e che, nell'anno in corso, non risultano essere stati titolari (anche in cointestazione) di conto corrente presso la banca.