

PROUD SPONSOR



5.30



5.30: ITALIAN LIFESTYLE
ANNO 15 • N° 7
GIUGNO 2023

FERRARA

MAGAZINE

Le copie cartacee di questo
magazine vengono stampate
con inchiostri ad acqua
su carta certificata

Palazzina Marfisa d'Este



YOU HAVE A DREAM!



ORGANIZZAZIONE: GINGER SSD

5.30

SPONSOR



YOU HAVE A DREAM!

5.30

5K NON COMPETITIVI
CAMMINATA/CORSA
ALLE 5.30AM

TOUR 2023
MAGGIO
VERONA 12
MILANO 19
PALERMO 19
TORINO 26
GIUGNO
MODENA 1
BOLOGNA 9
FERRARA 16
MANTOVA 23
REGGIO EMILIA 30
LUGLIO
VENEZIA 7
VIRTUAL 5.30 14



DON'T DREAM IT. BE IT!



RUN530.COM



2023
RUN530.COM



Sergio Bezzanti
Ha inventato la 5.30
perché è andato a letto presto.



Sabrina Severi
Mamma di 5.30, Biologa
specialista in Scienza
dell'Alimentazione.



La realtà dei desideri



Dal 2009, 5.30 promuove sane abitudini di vita, realizza i propri eventi con il massimo rispetto per l'ambiente e ristora i partecipanti con frutta fresca di stagione e prodotti Made in Italy.

Con pochissimi mezzi, pochi giochi di luce, nessun effetto speciale, nessuna attrezzatura sofisticata, si può ancora dare vita ai propri sogni. Il Cirque Bidon crede nella realtà dei desideri, nella possibilità di tracciare la propria rotta, immaginare una destinazione possibile.

Questa è la sintetica descrizione che i francesi del Cirque Bidon fanno del loro spettacolo che gira per l'Europa dagli anni '70.

La 5.30 è un po' così: nessun gonfiabile, striscioni pubblicitari, musica, nessun cronometro o pettorali per non sentirsi in competizione nemmeno con se stessi; poi l'immane ristoro di ciliegie appena raccolte che rende questo evento inimitabile nella sua semplicità.

5.30 nasce per ispirarvi... ed essere liberi di scegliere.

Grazie Ferrara!

Ci vediamo nelle città del tour 5.30
Sergio, Sabrina e il Team 5.30



Le foto in questo magazine sono di Francesco 'Iena' Mattucci e Sabrina Severi.



**5.30 È UNA CAMMINATA DI CIRCA 5 KM
CHE SI SVOLGE NEL CENTRO DELLE CITTÀ
ALLE 5.30 DEL MATTINO DI UN GIORNO FERIALE,
CON UN RISTORO DI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**

OBIETTIVI

- attivare una scintilla di benessere attraverso un gesto alla portata di tutti
- dimostrare come è possibile, alzarsi un po' prima, e dedicare del tempo a sè stessi
- scoprire e 'possedere' la città come molti non l'hanno mai vista!
- far vivere un'esperienza dove il cambiamento diventa 'possibile'.

PERCHÉ

- per promuovere l'attività fisica quotidiana
- per scoprire la città in un'atmosfera unica
- per respirare l'aria pulita
- perché la giornata è sempre così piena di impegni
- perché con un po' di movimento, inizio meglio la giornata
- perché non c'è traffico
- perché non rubo tempo alla famiglia
- perché il percorso è breve e alla portata di tutti
- perché mangio la frutta fresca di stagione
- perché... basta poco per essere felici!

QUESTI PERCHÉ VENNERO SCRITTI NEL VOLANTINO DELLA PRIMA 5.30, NEL 2009.
CI DISSERO: "VOI SIETE DEI PAZZI! NON VERRANNO NEMMENO I VOSTRI AMICI!"



5k nel rispetto dell'ambiente

- t-shirt in cotone 100% acquistate da fornitori certificati;
- ristoro di frutta fresca di stagione di prima qualità e Made in Italy;
- la nuova confezione delle ciliegie in carta;
- bicchieri delle bevande in resina di mais PLA compostabili;
- raccolta differenziata dei rifiuti;
- punto di partenza-arrivo pulito pochi minuti dopo la fine dell'evento;
- staffette in bicicletta;
- volatini e magazine distribuiti in pdf;
- **niente gonfiabili, generatori, musica, transenne, striscioni pubblicitari...;**



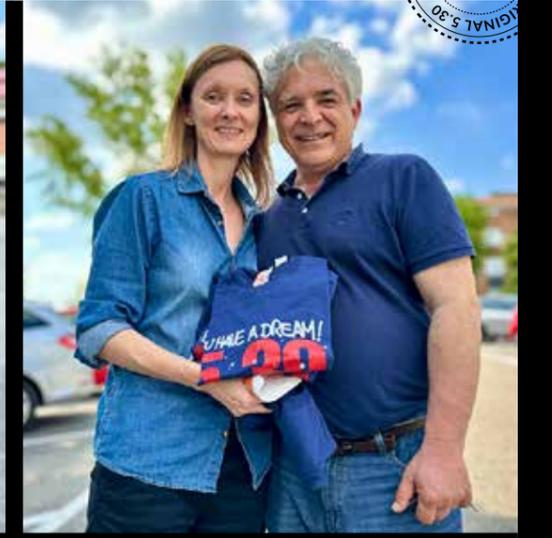




5.30



2023
RUN530.COM



10



11









5.30

2023
RUN530.COM



18

19



5.30



2023
RUN530.COM



20

21





IL RISTORO

Un nuovo gioiello di carta per le ciliegie di 5.30!



Una nuova confezione delle ciliegie dei desideri - studiate in esclusiva per il tour 5.30 - sarà un prezioso bauletto interamente in carta! **Non è solo un contenitore per le ciliegie è un gioiello che arricchisce il ristoro del tour 5.30.**

Grazie al lavoro di progettazione di Giuliano Puglia Fruit - dal 2016 al nostro fianco - instancabili nella ricerca di un packaging sostenibile e completamente eco-friendly: la scatola contiene anche un piccolo box nel quale riporre i noccioli!



Da sinistra, Sabrina e Sergio di 5.30 insieme ad Antonio Giuliano e Luisa Lamparelli, rispettivamente CEO e responsabile commerciale di Giuliano Puglia Fruit, durante la visita all'azienda per la presentazione della nuova confezione.







5.30



28



Ph. @galloneffestive

2023
RUN530.COM



op
Giuliano
Puglia Fruit

29



O.P. Giuliano S.r.l.
Sede legale: Via Zara, 41
70018 Rutigliano (BA) - ITALY
Sede operativa: S.P. 65 km 4,8
70010 Turi (BA) - ITALY
www.giulianopugliafruit.it



5.30

5.30

PROUD SPONSOR
SINCE 2014



CONNECTING WORLDS, DRIVING EMOTIONS.

Creiamo un futuro totalmente connesso attraverso soluzioni innovative e sostenibili lungo l'intera supply chain. Guidati da eccellenza operativa e digitalizzazione, sviluppiamo il business di migliaia di aziende ponendo il cliente al centro dei nostri servizi. Perché dietro ad ogni consegna, c'è un intero mondo. Di emozioni.

ROAD FREIGHT / AIR & OCEAN / CONTRACT LOGISTICS

arcese.com

2023
RUN530.COM



5.30 ALLINEATA AI 17 PUNTI DI 'AGENDA 2030'

La passione per uno sviluppo sostenibile ha guidato le scelte di 5.30, progetto nato con l'obiettivo di promuovere il benessere delle persone attraverso il movimento, il cibo, la cultura, l'arte e l'esperienza, nei luoghi dove vivono e lavorano.

Qui il documento completo:

> WWW.RUN530.COM

> [CHI SIAMO](#)

> [SOSTENIBILITÀ](#)

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

17 GOALS TO TRANSFORM OUR WORLD







5.30

ORA SIFÀ.

Il **Noleggio a Lungo Termine** che innova il futuro.

Scopri di più su sifa.it



BPER:
Banca

34

2023
RUN530.COM



35



La 5.30 vanta innumerevoli tentativi di imitazione :)
Ciò che facciamo è pubblicato su run530.com



GLI IDEATORI E ORGANIZZATORI DEL PROGETTO 5.30

Sergio Bezzanti, pubblicitario. Vive a Londra, dove è impegnato a promuovere la 5.30 all'estero. Ha inventato la 5.30 perché è andato a letto presto.

Sabrina Severi, biologa specialista in scienze dell'alimentazione. Vive a Modena, appassionata studiosa ed esperta di sani stili di vita per sportivi, adolescenti e donne.

Dal 2009 promuovono il progetto 5.30, in Italia e in Europa, con l'obiettivo di migliorare la qualità di vita delle persone grazie al movimento quotidiano e alla sana alimentazione.

COS'È

- 1 - 5.30 è la proposta di uno stile di vita alla portata di tutti
- 2 - 5.30 è un evento podistico non competitivo
- 3 - 5.30 è un vero progetto culturale che collabora con Istituzioni, Scuole, Fondazioni, ecc.
- 4 - 5.30 è un progetto Made in Italy basato su reputazione e credibilità
- 5 - 5.30 è un progetto nato dall'esperienza di due professionisti del settore.

COSA NON È

- 1 - una fun run
- 2 - una manifestazione podistica competitiva
- 3 - un evento di massa
- 4 - un format importato dall'estero
- 5 - un'idea che cavalca la moda del momento.

CHI SIAMO

Rise Together Foundation nasce a Milano nel 2020 per dare supporto a bambini e giovani che necessitano di cure e terapie economicamente inaccessibili in Italia e all'estero.

La Fondazione si avvale di un comitato scientifico formato da medici autorevoli ed esperti per l'analisi e la selezione dei casi da sostenere.

Siamo convinti che per raggiungere risultati importanti serva la mobilitazione di tanti: per questo ci impegniamo per avvicinare le fasce più giovani al mondo della beneficenza e dell'impegno sociale.



Sostienici con il tuo 5X1000
C.F. 97873300152
#insiemeèpiùfacilevincere



www.risetogetherfoundation.it f @ in



HANNO RESO POSSIBILE LA 5.30 FERRARA:

- Ginger SSD
- UISP Ferrara
- Comune di Ferrara
- Arcese
- SIFA'

GRAZIEA:

- Il fantastico Team di UISP Ferrara
- Assistenza Pubblica Estense
- SKA Sicurezza
- Stampa e mezzi d'informazione
- Tutti i volontari
- Foto di Francesco 'Iena' Mattucci e Sabrina Severi





YOU HAVE A DREAM!

5.30®