

PROUD SPONSOR



arcese

MARAZZI GROUP

5.30

MAGAZINE



5.30: ITALIAN LIFESTYLE
ANNO 16 • N° 1
MAGGIO 2024

TOUR 2024

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



LOVE

WHAT YOU ARE



ORGANIZZAZIONE: GINGER SSD

5.30

MAIN SPONSOR



MARAZZI GROUP

LOVE WHAT YOU ARE!

5.30

5K NON COMPETITIVI
CAMMINATA/CORSA
ALLE 5:30AM

TOUR 2024
 MAGGIO
 VERONA 10
 MILANO 17
 PALERMO 24
 TORINO 31
 GIUGNO
 MODENA 6
 BOLOGNA 14
 FERRARA 21
 MANTOVA 28
 LUGLIO
 VENEZIA 5
 BRIGHTON 12
 VIRTUAL 5.30 12
 NOTTINGHAM 19

DON'T DREAM IT. BE IT!



RUN530.COM



2024
RUN530.COM



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



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



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.



Mi amo come sono!

Siamo sempre alla ricerca di una perfezione che non appartiene a questo mondo e i ruoli che siamo chiamati a ricoprire durante la giornata sono sempre lì a minare le nostre sicurezze (non siamo mai abbastanza... spigliati, performanti, magri, in forma, ecc.). Il giudizio degli altri colpisce sempre duro :)

Amarci per ciò che siamo è uno stato che va conquistato giorno dopo giorno e lavorando su questa consapevolezza potremo, insieme, contribuire ad un cambiamento culturale che ci farà guardare con indulgente curiosità chi sembra diverso da noi.

Perciò, anche se i nostri scarabocchi non riescono ad assomigliare ad un Picasso, cerchiamo di non essere troppo severi con noi stessi.

Mi amo come sono è il senso di questo tour 5.30 che ci vedrà ancora una volta insieme all'alba. È grazie alla vostra partecipazione che possiamo continuare a divulgare questo progetto. Ci vediamo nelle città del tour 5.30.

Un grande abbraccio.
Sergio e Sabrina



LA T-SHIRT 2024

Amati come sei!



Love what you are!, Amati come sei! è lo slogan del tour 2024.

In un mondo dove si è continuamente sotto giudizio, la paura di non essere all'altezza è una costante. La sicurezza, però, viene dall'accettazione di sé, consapevoli dei propri limiti e delle proprie qualità. Il logo 5.30 è disegnato a mano libera, non preciso. Come lo è ogni essere umano: imperfetto, unico e speciale!

Il rosso della t-shirt è la passione con la quale bisogna amarsi.



IL RISTORO

Un gioiello di carta per le ciliegie disegnato per 5.30!

La confezione delle ciliegie dei desideri -studiata in esclusiva per il tour 5.30- è sempre il 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 di 5.30 insieme a Luisa Lamparelli e Antonio Giuliano, rispettivamente responsabile commerciale e CEO di Giuliano Puglia Fruit.

**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 ciliegie e frutta fresca di stagione di prima qualità;
- 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...;



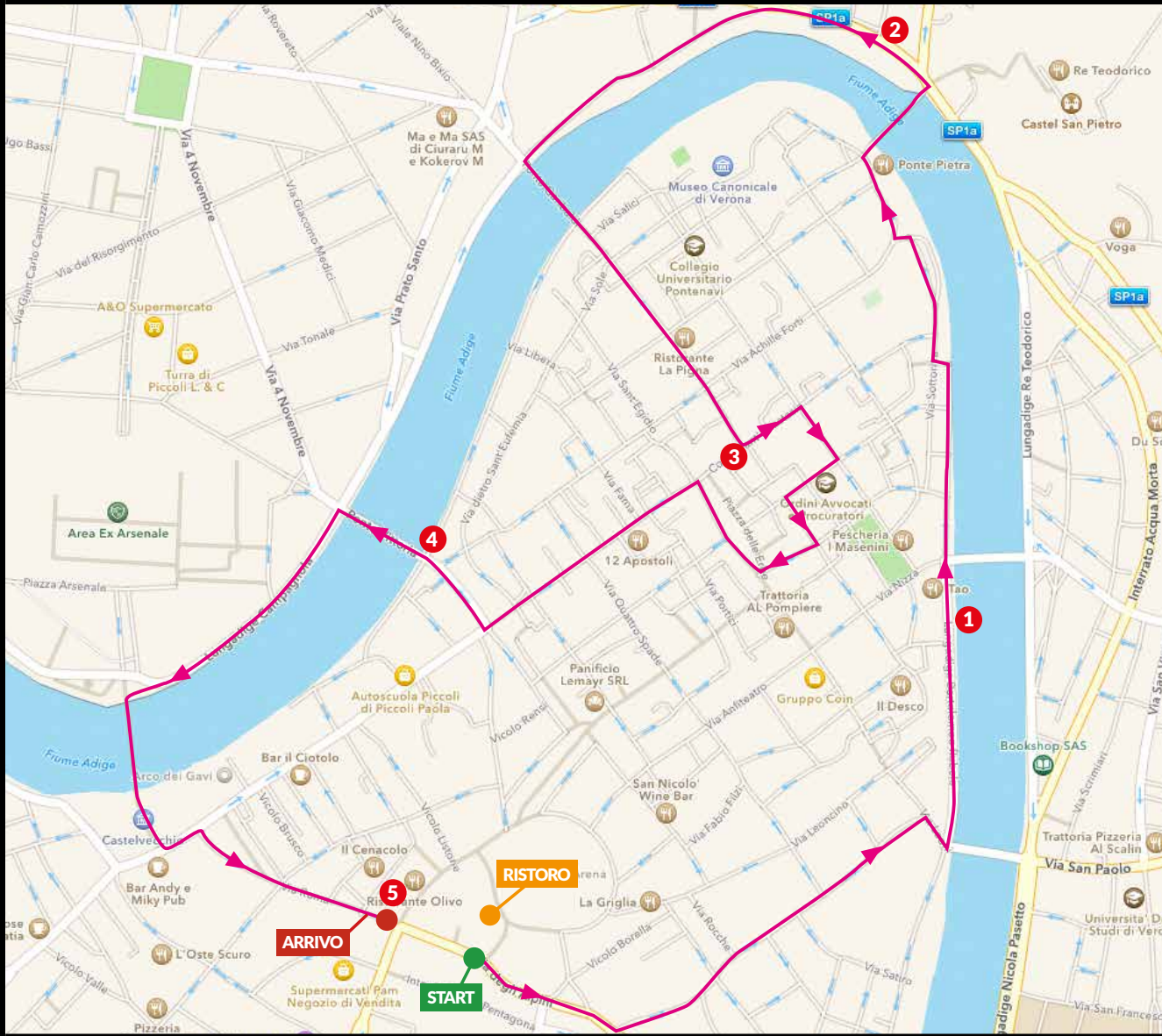


5.30

organizzazione: Ginger SSD
in collaborazione con Verona Marathon Team



Verona, Piazza Bra, venerdì 10 maggio
percorso 5 km



Dove iscriversi?

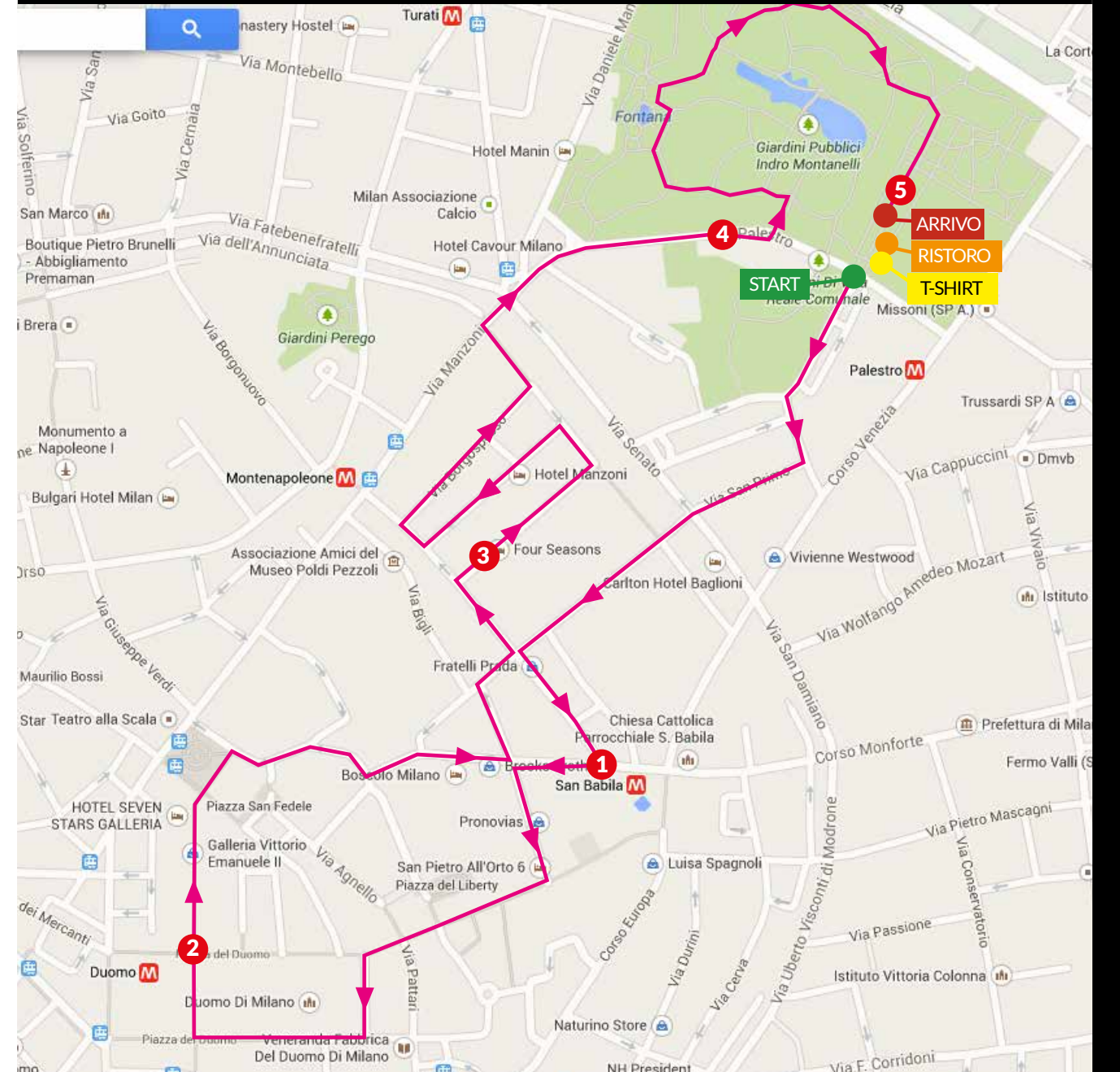
- www.run530.com
- oppure
- Verona Marathon Hub, Circonvallazione Pietro Maroncelli 7 E

Consegna t-shirt: mercoledì 8 e giovedì 9 maggio, dalle 10 alle 18, Verona Marathon Hub.



2024
RUN530.COM

organizzazione: Ginger SSD
in collaborazione con Friesian Team



Dove iscriversi?

- www.run530.com
- oppure
- Koala Sport in via dei Gracchi, Milano

Consegna t-shirt: mercoledì 22 e giovedì 23 maggio presso Koala Sport, dalle 10 alle 18



5.30

organizzazione: Palermo H13.30



LOCAL SPONSOR

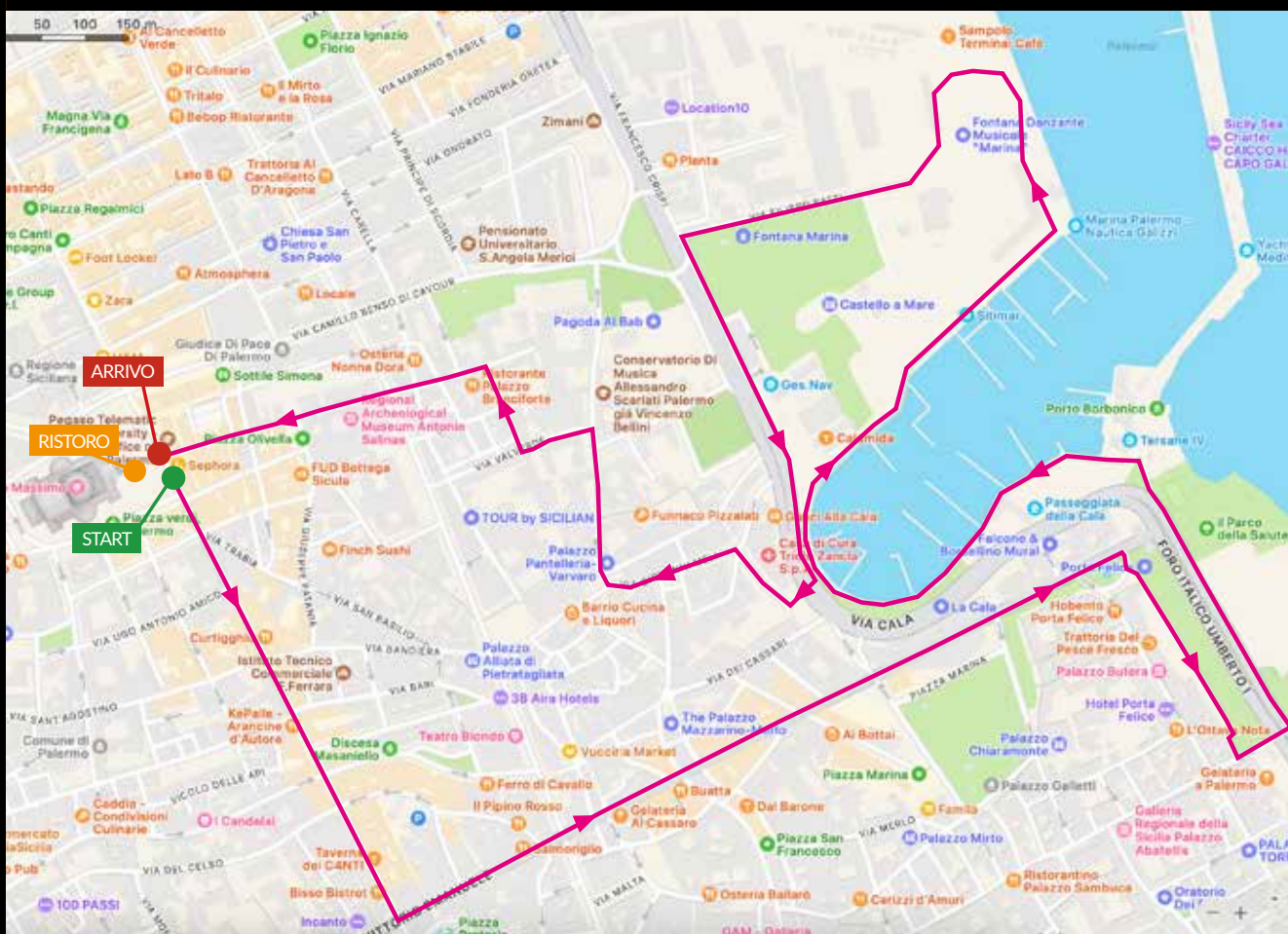


MAIN SPONSOR



MARAZZI GROUP

Palermo, Teatro Massimo - Piazza Verdi, venerdì 17 maggio percorso 5 km



Dove iscriversi?

- www.run530.com
- Quid Itinere by Cinquegrani, Via Mariano D'Amelio 40a
- Sport&Nutrition Via Vincenzo di Marco 35
- UNIPOL Ass. - agenti Nuccio e Guajana Via Catania 14
- Auto System Volkswagen Viale Regione Siciliana Nord Ovest 6855

Consegna t-shirt: mercoledì 15 e giovedì 16 maggio dalle 10 alle 18 presso Saloncino "Mascalcia" di Villa Niscemi, Palermo

10



2024
RUN530.COM

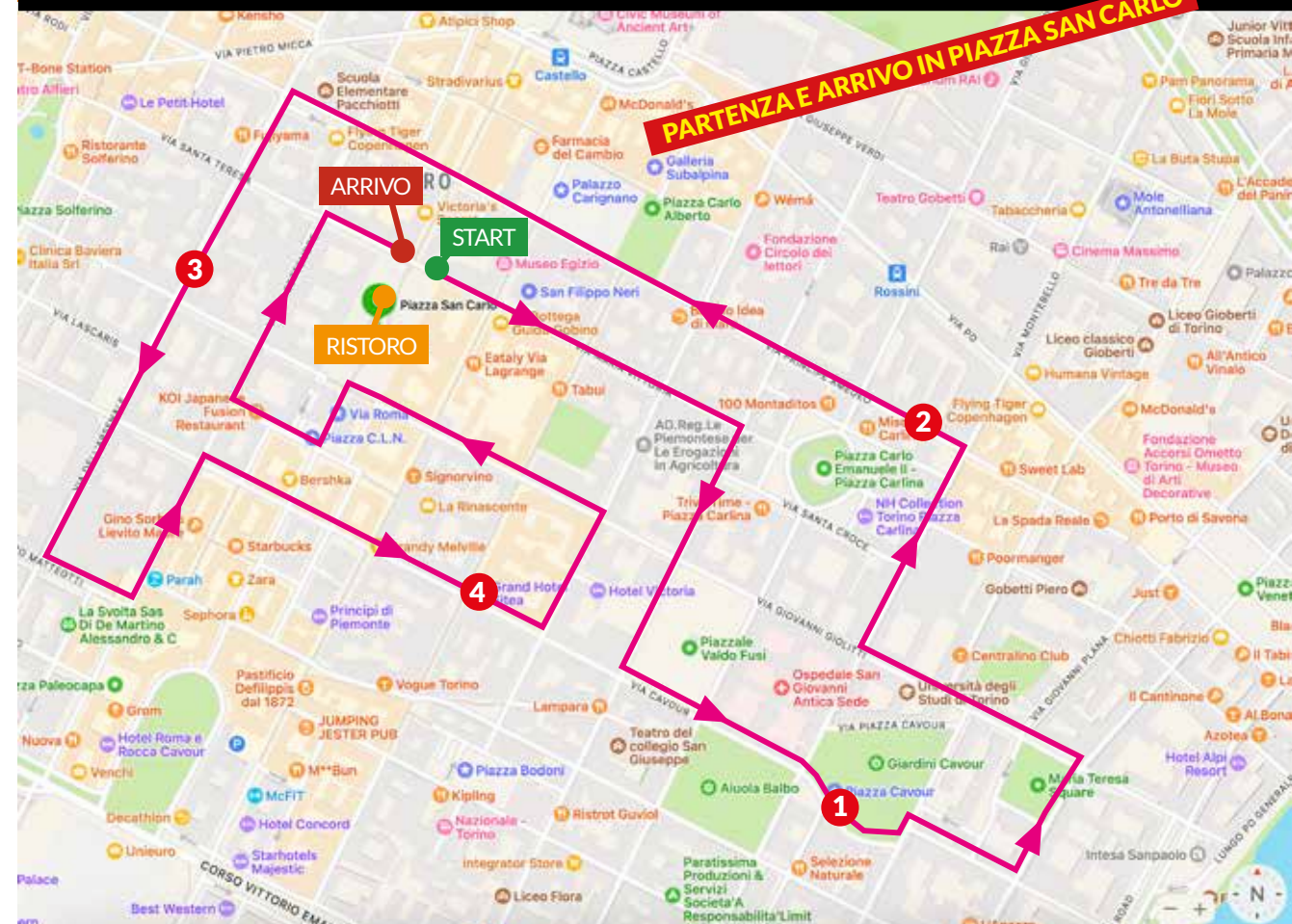
organizzazione: Ginger SSD
in collaborazione con Torino Marathon Team/Road Runners Torino

MAIN SPONSOR



MARAZZI GROUP

Torino, Piazza San Carlo, venerdì 31 maggio percorso 5 km



Dove iscriversi?

- www.run530.com
- oppure presso
- ISEF, Piazza Bernini 12, Torino
- Torino Road Runners, Via G. Boggiani 4, mercoledì e venerdì dalle 18 alle 19.

Consegna t-shirt: mercoledì 29 e giovedì 30 maggio, dalle 10 alle 18 presso ISEF Piazza Gian Lorenzo Bernini, 12 a Torino.

11



5.30

LE CILIEGIE DI CRISTINA

I genitori di Cristina Pivetti offriranno a Modena le ciliegie del ristoro per condividere l'importanza di adottare uno stile di vita sano e far conoscere le attività dalla *Fondazione Hospice Modena Dignità per la Vita Cristina Pivetti*.



12



HOSPICEMODENA.IT

IL TUO 5X1000 PER L'HOSPICE MODENA COD. FISC. 94193940361



PER APPROFONDIRE



GIAN CARLO E VANNA PIVETTI IN RICORDO DI CRISTINA

2024
RUN530.COM

organizzazione: Ginger SSD
in collaborazione con Gruppo Interforze
e SKA Sicurezza

CON IL PATROCINIO DEL
WWW.COMUNEMODENA.IT



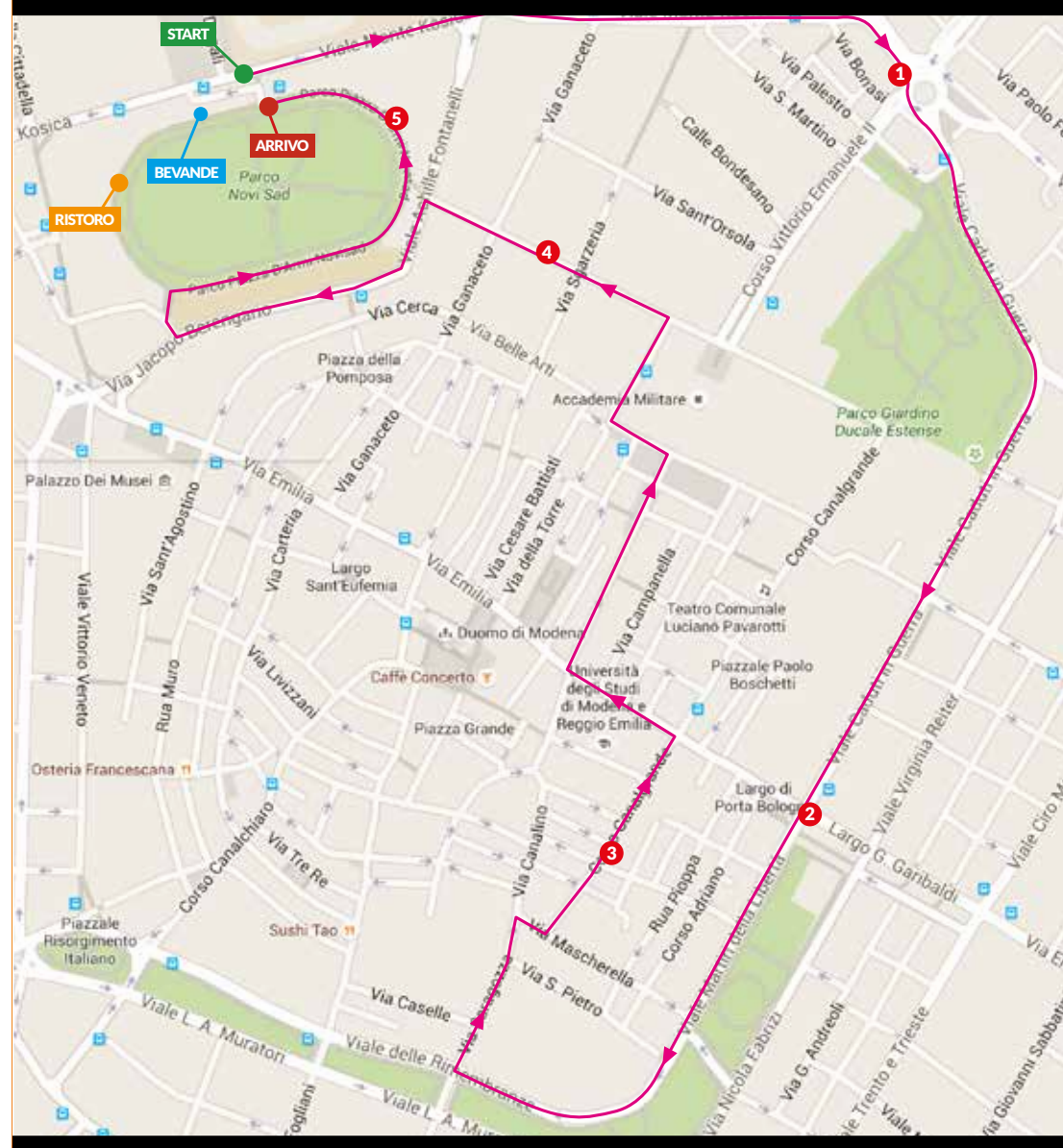
MAIN SPONSOR



MARAZZI GROUP

LOCAL SPONSOR
STUDIO TECNICO FP

Modena, Parco Novi Sad, giovedì 6 giugno
percorso 5 km



13

Dove iscriversi?

- www.run530.com
- oppure presso
- Baffo Sport, Via Ciro Bisi, MO
- Run&Fun, Via Morane 366, MO (dal Martedì al venerdì, 9.30 - 13 e 15.30 19.30)

Consegna t-shirt: martedì 4 e mercoledì 5 maggio, dalle 10 alle 18, presso...



Un vero ristoro

Dalla prima edizione **acquistiamo** frutta fresca di stagione di prima qualità, perchè ci piace offrire cibo sano, naturale e italiano ai nostri ristori.

La frutta è...

- un vero integratore buono da mangiare;
- smart e leggera, ricca di acqua e fibra, idrata, nutre e sazia a lungo;
- la scelta vincente in ogni momento della giornata, dall'alba al tramonto.



op Giuliano

Puglia Fruit



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



organizzazione: Ginger SSD
in collaborazione con UISP Bologna



MEDIA PARTNER
Resto del Carlino
QUOTIDIANO SPORTIVO



5.30

MAIN SPONSOR



MARAZZI GROUP

LOCAL SPONSOR



STUDIO TECNICO F

Bologna, Piazza Maggiore, venerdì 14 giugno

percorso 5 km



Dove iscriversi?

- www.run530.com

Consegna t-shirt: mercoledì 12 e giovedì 13 giugno, dalle 10 alle 18 presso le Cucine Popolari - Giardino Donatori di Sangue, Via Fioravanti angolo Via del Battiferro.



organizzazione: Ginger SSD
in collaborazione con UISP Ferrara



MAIN SPONSOR

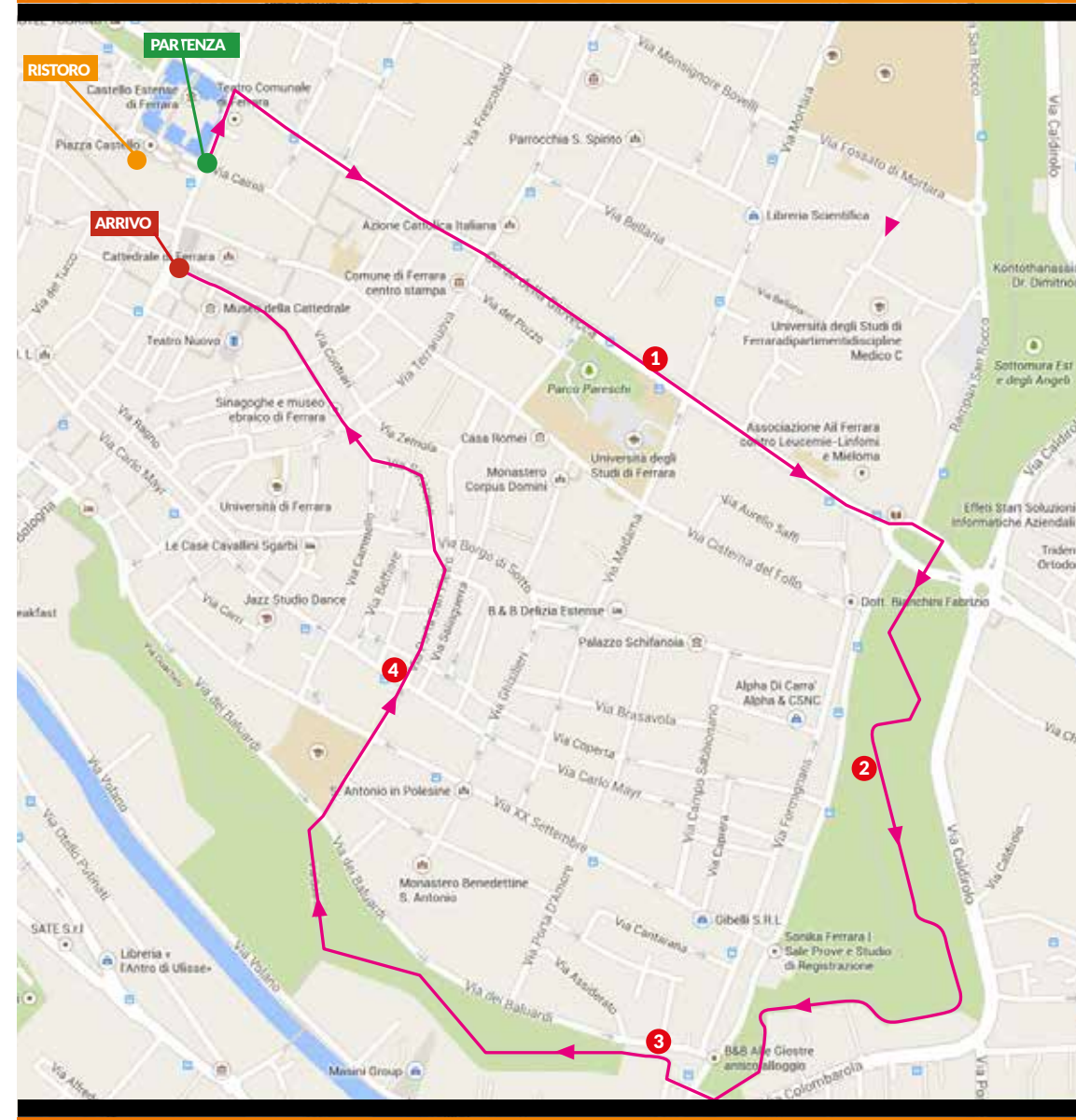


MARAZZI GROUP

LOCAL SPONSOR
STUDIO TECNICO F

Ferrara, Piazza del Municipio, venerdì 21 giugno

percorso 5,3 km



Dove iscriversi?

- www.run530.com

oppure presso la Piscina Pastro, via Luigi Pastro, 2 Ferrara

Questi gli orari:

- Lunedì dalle 7:00 alle 22:00
- Martedì dalle 9:00 alle 22:00
- Mercoledì dalle 13:00 alle 21:00
- Giovedì dalle 7:00 alle 22:00
- Venerdì dalle 13:00 alle 21:00
- Sabato dalle 9:00 alle 18:00
- Domenica dalle 9:30 alle 12:30

Consegna t-shirt: mercoledì 19 e giovedì 20 giugno, dalle 10 alle 18 presso la Piscina Pastro.

16

17



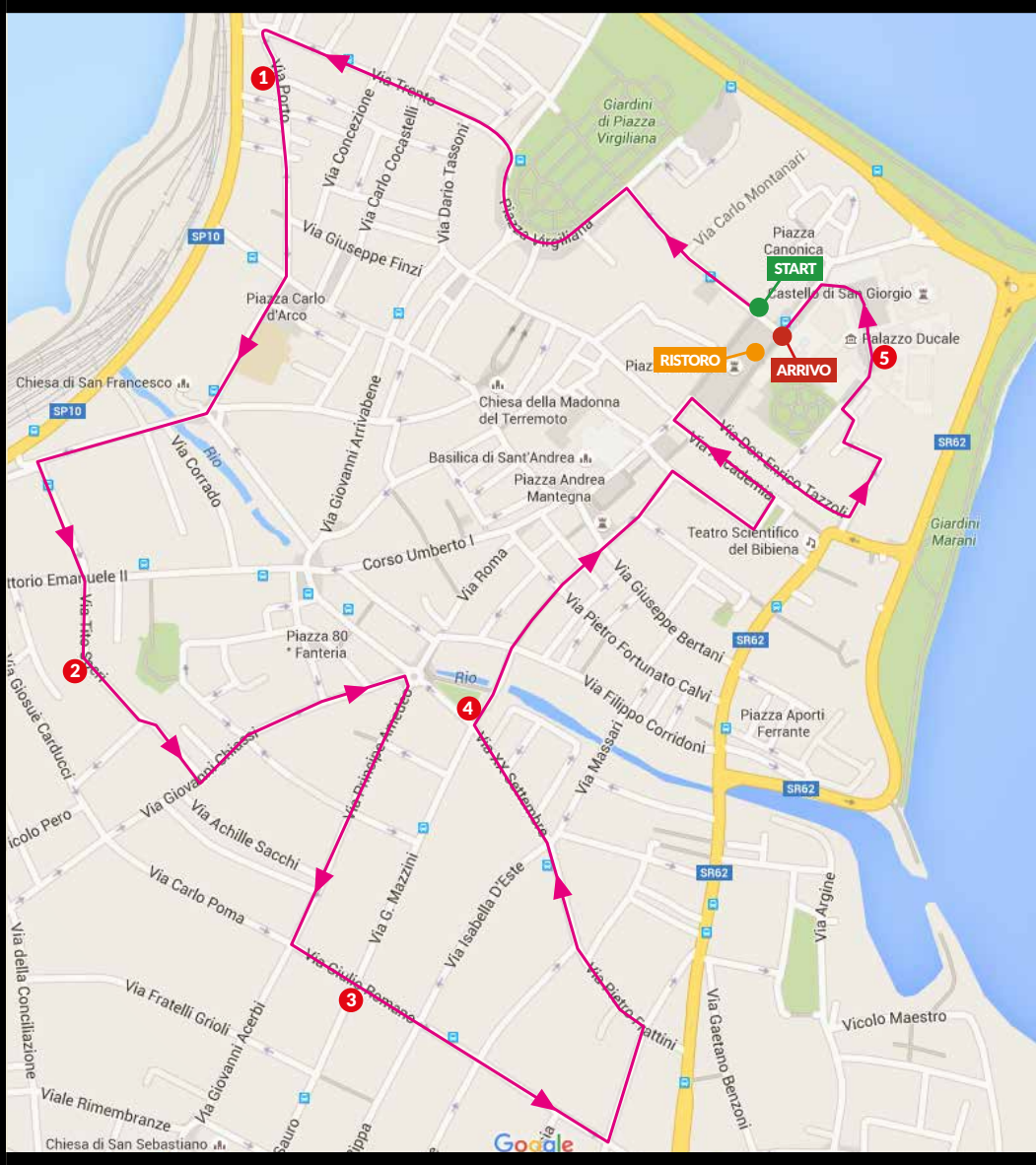
5.30

organizzazione: Ginger SSD
in collaborazione con QUISPORT Mantova



MAIN SPONSOR
arcese
MARAZZI GROUP

Mantova, Piazza Sordello, venerdì 28 giugno
percorso 5,3 km



Dove iscriversi?

- www.run530.com
- oppure,
- Quisport in Via Ilaria Alpi 6 Mantova
- Polisport, Via Gaetano Bonoris 1, Mantova
- Inkiostra, Via Principe Amedeo 24/A, Mantova

Consegna t-shirt: mercoledì 26 e giovedì 27 giugno dalle 10 alle 18 presso i Portici di Via Pescheria

2024
RUN530.COM



18

19



5.30

Organizzazione: Ginger SSD
in collaborazione con Running Club Venezia



5.30 È INSERITA NEGLI
EVENTI DE



MAIN SPONSOR



MARAZZI GROUP

CON LA
COLLABORAZIONE



Venezia, Fondamenta Le Zattere, venerdì 5 luglio
percorso 5,7 km



Dove iscriversi?

- www.run530.com
- oppure
- Tabaccheria di Gino, in San Barnaba, Venezia
- WeSport, Via Cà Rossa 48, Mestre

Consegna della t-shirt:

- **mercoledì 3 luglio** dalle 10 alle 18 presso WeSport, Via Cà Rossa 48, Mestre.
- **giovedì 4 luglio**, dalle 11 alle 17, in Campo De l'Anzolo Rafael (vicino alla chiesa di San Raffaele Arcangelo in Dorsoduro).

2024
RUN530.COM



NUTRIZIONE

Depurare è rock!

Siamo in primavera! Dopo i mesi invernali in cui dovevamo conservare le energie è arrivata la stagione del fegato, in cui tutto si risveglia, il periodo migliore dell'anno per depurare, alleggerire e velocizzare.

Depurare significa sostenere i meccanismi fisiologici di detossificazione dell'organismo: fegato, reni, intestino, pelle e apparato respiratorio sono i sistemi su cui concentrarsi in primavera. **Il fegato è l'organo principe per disintossicare il tuo corpo da tutti gli eccessi; ama il verde dei prati e la cicoria, carciofi, spinaci, tarassaco, zucchine, insalatine da taglio e radicchi. Il fegato ama la libertà, l'aria aperta e la respirazione diaframmatica piena e profonda.**

Per alleggerire la dieta, togliere cibi fritti e molto conditi. Inizia i pasti con verdure da sgranocchiare e alzarsi da tavola non completamente sazio/a è il must di stagione.

E se siamo ai primi di maggio con qualche kg di troppo, queste sono le settimane migliori dell'anno per sbarazzarsene! Alleggerire i pensieri, i discorsi e praticare qualche minuto di silenzio in più al giorno per scorgere l'essenziale.

Velocizzare il passo quando camminate, i tempi di cottura del cibo e la digestione, grazie a pasti leggeri utili a saziarti senza appesantirti. E per velocizzare la depurazione, ricorda le tisane a base di tarassaco, carciofo, ortica e cardo mariano.

Con leggerezza,
Sabrina Severi - Biologa nutrizionista



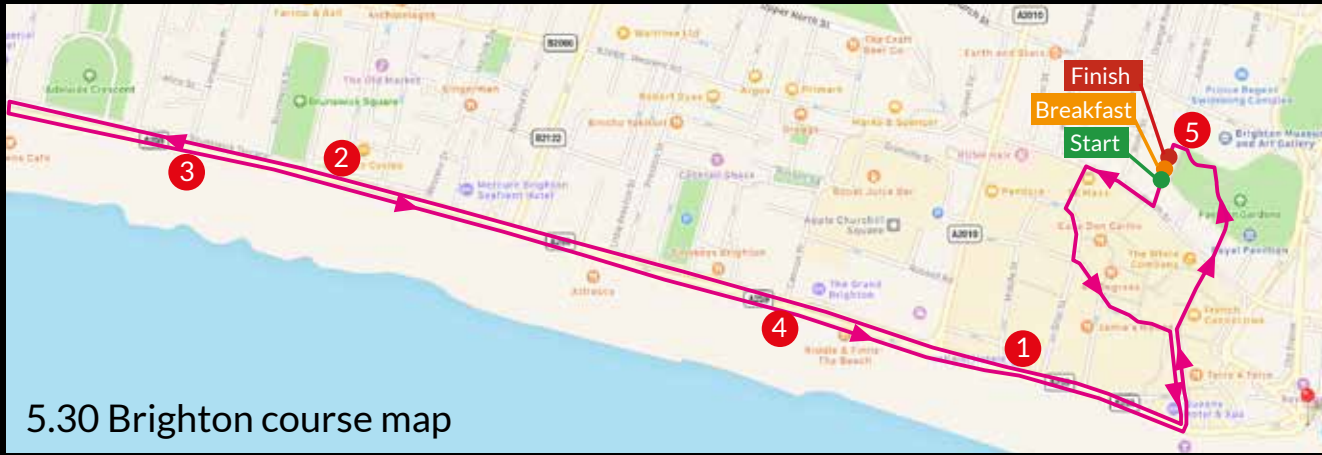


5.30

UNITED KINGDOM

Organization:
Jo Event Solutions

Brighton, New Road, Friday 12 July
Distance 5 k



5.30 Brighton course map

WHERE CAN I REGISTER?

On run530.com.
For further information or questions:
jo.osborne@run530.com



CHARITY PARTNER

www.rockinghorse.org.uk.
5.30 Brighton will donate £1 for each participant. You can make a further donation to Rockinghorse during during online registration through JustGiving or on the event day.

EVENT ENTRY INCLUDES

- unique 2024 5.30 T-shirt
 - 2024 5.30 Medal
 - Seasonal fresh fruit
 - Drinking water
 - Event photographs available to download for free
 - 5.30 magazine download
- ... and the opportunity to live an experience to remember!

T-SHIRT COLLECTION

Wednesday 10th and Thursday 11th July @ The Jubilee Library, Brighton. For those unable to collect on these dates, please contact the 5.30 Team in advance.
Remember: anyone can collect on your behalf.

22

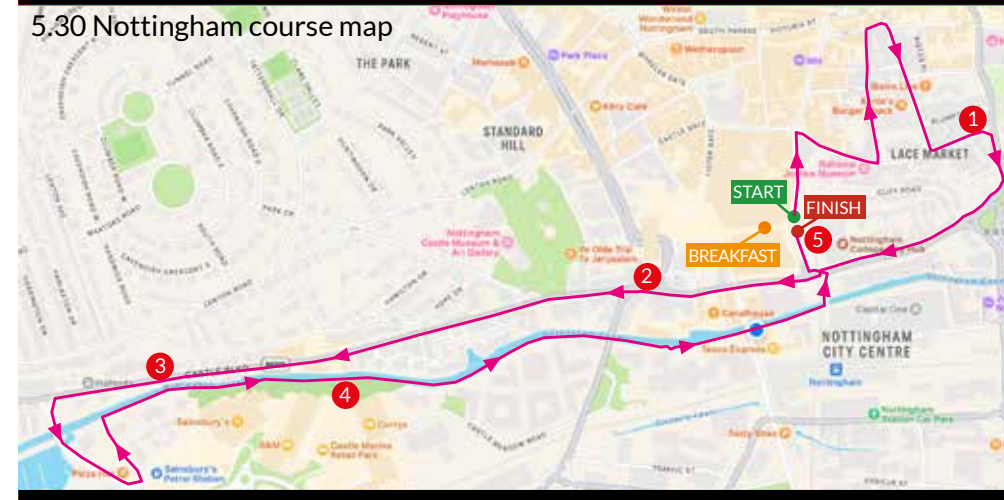


2024
RUN530.COM

UNITED KINGDOM

Organization:
Jo Event Solutions

Nottingham, Collin Street, Friday 19 July
Distance 5 k



5.30 Nottingham course map

WHERE CAN I REGISTER?

On run530.com.
For further information or questions:
jo.osborne@run530.com



CHARITY PARTNER

www.maggies.org.
5.30 Nottingham will donate £1 for each participant. You can make a further donation to Maggie's during during online registration through JustGiving or on the event day.

EVENT ENTRY INCLUDES

- unique 2024 5.30 T-shirt
 - 2024 5.30 Medal
 - Seasonal fresh fruit
 - Drinking water
 - Event photographs available to download for free
 - 5.30 magazine download
- ... and the opportunity to live an experience to remember!

T-SHIRT COLLECTION

Wednesday 17th and Thursday 18th July @ Up & Running, Exchange Arcade. For those unable to collect on these dates, please contact the 5.30 Team in advance.
*Remember: anyone can collect on your behalf.

23



**PROGETTO
SCUOLA2024**

Chi vuoi essere?

Sapere, saper fare, saper essere



Sabrina, Sergio e il prof Paolo Iacono del Liceo Copernico-Luxemburg di Torino.

Nella foto sotto: un momento della conferenza.

E ntrare nelle scuola come esperta sui sani stili di vita mi permette di tuffarmi in mezzo agli adolescenti e scattare immagini indelebili. A Modena, Torino, Milano che siano 100 studenti o 200 poco importa, ogni volta è un'esperienza unica ed irripetibile. Amo gli adolescenti e in tanti anni di conferenze plenarie su movimento, sana alimentazione e mindfulness, ho incontrato migliaia di giovani, in quella fase in cui possono decidere chi essere. Ed ogni volta, faccio loro quella domanda "chi volete essere?" **Siamo tutti squisitamente liberi di scegliere chi vogliamo essere e creare la nostra vita di conseguenza.** E ogni volta in cui inizio a parlare in queste aule giganti con la mia voce raggianti, la stragrande maggioranza di studenti e di studentesse non mi tolgono gli occhi di dosso, assorbono ogni mia parola e iniziano a riflettere su come migliorare le loro abitudini di vita. Io parlo, li osservo e sento la gratitudine aumentare in quelle ore indimenticabili, un vero privilegio condividere quell'esperienza con chi ha la vita davanti interamente da realizzare!

Cari studenti, care studentesse, cari professori, cari professoressa, cari partecipanti, care partecipanti mi sto preparando per incontrarvi alla consegna delle t-shirt e alla partenza nelle città ancora addormentate. Sarete con noi? **A voi ora la scelta se puntare quella sveglia da early-bird!**

Con gioia, Sabrina Severi – biologa nutrizionista



2024
RUN530.COM



5.30 VUOLE MIGLIORARE IL MONDO PARTENDO DALLE PICCOLE ABITUDINI QUOTIDIANE.

SFIDIAMO QUESTE ABITUDINI PARTENDO DA NOI STESSI, GIORNO DOPO GIORNO, DOPO GIORNO, DOPO GIORNO...

5.30



IL MAGAZINE 5.30



Il Magazine 5.30 redatto alla fine di ogni tappa e reso disponibile per il download da run530.com. Il Mag e tutte le immagini degli eventi sono scaricabili gratuitamente.

26

2024
RUN530.COM



La charity del tour 5.30 2024

Quest'anno vi presentiamo la Fondazione Hospice Modena Dignità per la vita Cristina Pivetti e al momento dell'iscrizione alla 5.30 di tutto il tour 2024 potrete fare una donazione a questa realtà. Una scelta che pensiamo meriti una riflessione, per spiegarvi cosa ci ha spinto in questa direzione.

La Fondazione Hospice Modena è stata creata con scopo di promuovere la realizzazione dell'hospice territoriale di Modena a Villa Montecuccoli di Baggiovara, i lavori inizieranno entro aprile di quest'anno e l'apertura è prevista nella seconda metà del 2026.

L'Hospice è una struttura pubblica, ideata per accogliere le persone affette da malattie gravi in fase avanzata – non solo di tipo oncologico ma anche cronico degenerativo – già inserite nel percorso di cure palliative per le quali non è possibile, in determinate fasi della malattia, l'assistenza a domicilio.

27

IL TUO 5X1000 PER L'HOSPICE MODENA COD. FISC. 94193940361

HOSPICEMODENA.IT



PER APPROFONDIRE



GIAN CARLO E VANNA PIVETTI IN RICORDO DI CRISTINA



DONAZIONI

• 5.30 dona più di 1 euro per ogni iscritto, in ogni tappa del tour, a un progetto di charity. Questo può essere: la scuola, una onlus o un'associazione che collabora con noi alla gestione dell'evento.

• Durante l'iscrizione online i partecipanti possono fare una donazione alla 'Fondazione Ospice Modena dignità per la vita Cristina Pivetti' hospicemodena.it, la nostra onlus di riferimento.

• Tutte la frutta rimasta da ogni evento, viene donata alla mensa dei poveri della città.

• Ogni anno migliaia di t-shirt vengono donate alla Protezione Civile Italiana. Nel 2021 Ginger è stata insignita della stella dell'Ordine di Malta per la campagna Covid 2020/21.

• 29.600 è il totale degli euro donati nel 2022.



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

TOUR 5.30 2024: "LOVE WHAT YOU ARE!"

Amarsi per ciò che si è

Amare sè stessi è un'abilità da imparare il prima possibile per poter vivere in pace in noi e con gli altri. In realtà molto spesso a causa di condizionamenti culturali e sociali, pratichiamo l'autocritica con eccessivo zelo e così facendo – siamo sia l'attaccante che l'attaccato, e ci ritroviamo in uno stato di insoddisfazione profonda che non consente l'autorealizzazione né la possibilità d'esprimere i nostri talenti. **Per vivere una vita gioiosa e vibrante occorre allenare l'autocompassione, l'autostima e l'amore per sé stessi**, nella totale accettazione della nostra realtà così com'è e solo dopo aver imparato ad amare incondizionatamente noi stessi – potremo **valutare quali caratteristiche vogliamo coltivare**: empatia, dolcezza, determinazione, flessibilità, ottimismo, fiducia? Quali doti sentiamo di voler espandere per fluire meglio nei nostri giorni e per vivere come ci piace? Perché in questo viaggio chiamato vita c'è sempre qualcosa da integrare, ma per farlo occorre **amarsi per ciò che si è** e proprio grazie a questo stato di soddisfazione si può trovare **l'energia giusta per accogliersi**, osservarsi con equanimità e quindi migliorarsi ogni giorno.

E, last but not least, **solo se amiamo profondamente noi stessi possiamo amare gli altri da noi**.

Libro interessante **Self-compassion: 'Il potere di essere gentili con se stessi'** Kristin Neff.





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



2024
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



30

31



5.30: UNA BELLA STORIA DA RACCONTARE

UN PROGETTO CHE DAL 2009 HA PORTATO IN STRADA PIÙ DI 250.000 PERSONE IN ITALIA USA E UK.



COSE DA FARE

PRIMA DELLA 5.30

- nei due giorni prima dell'evento ritirate la vostra t-shirt e l'adesivo;
- arrivate alla partenza presto, almeno 20 minuti prima, per godervi lo spettacolo perché alle 5:30, puntuali, si parte!
- ricordatevi di puntare la sveglia!

IL GIORNO DELLA 5.30

- godetevi la città deserta e l'atmosfera unica;
- fotografatevi e postate con #run530 o #run530italia;
- prestate attenzione agli ostacoli, marciapiedi, aiuole, rotaie del tram, fittoni, ecc. e guardate dove mettete i piedi;
- dimenticatevi il cronometro, non è qui che dovete fare il vostro personal best;
- sfoggiate il vostro sorriso più bello;

DOPO LA 5.30

- assaporate lentamente, con gioia, la frutta del ristoro;
- utilizzate i contenitori della raccolta differenziata: carta (contenitori delle ciliegie) e l'organico (bicchieri in PLA e noccioli di ciliegia);
- in ufficio, sul posto di lavoro vantatevi dell'impresa con i colleghi;
- siate orgogliosi di voi stessi!

NEI GIORNI SUCCESSIVI

- indossate con orgoglio la t-shirt 5.30 e inviateci la vostra foto a info@run530.com per il Contest Vacanze.

AL RISTORO

La porzione di frutta è pensata per soddisfare una buona prima colazione.

Prendendone una sola, permettere anche agli ultimi arrivati di avere la loro porzione.

• Tutta la frutta rimasta sarà immediatamente donata a un'associazione del territorio.

Grazie a tutti





MARAZZI GROUP

Human Design

Curiosa Meravigliosa di Joan Fontcuberta è l'installazione realizzata dal Comune di Reggio Emilia con Marazzi Group che ricomponne 12.000 fotografie private in un'unica opera di arte pubblica in grandi lastre ceramiche. Musei Civici, Reggio Emilia marazzi.it



I NUMERI DELLA 5.30

?	PARTECIPANTI 5.30	CITTÀ	STUDENTI PARTECIPANTI	PERSONE DELLO STAFF IN OGNI CITTÀ	MEZZI PER LA LOGISTICA	KG DI FRUTTA PER RISTORO	PROGETTI DI CHARITY
ANNO							
2009	570	1	0	20	1	180	1
2010	2200	2	220	20	1	450	2
2011	3100	3	500	20	1	720	3
2012	5500	5	200	20	1	1280	5
2013	8700	6	860	20	1	2500	8
2014	13200	8	1470	20	1	3000	10
2015 IT UK	30200	14	4500	20	1	6000	23
2016 IT USA UK	33000	9	6000	40	2	6200	10
2017 IT UK	34.000	11	6650	40	2	6300	11
2018 IT UK	35.000	12	7000	40	2	6400	12
2019 IT UK USA	39.000	11	7500	40	2	6800	12
2020*							
*TOUR ANNULLATO PER EMERGENZA COVID							
2021**	15.300						
**TOUR SVOLTO IN MODALITÀ 'FLASH MOB' PER IL PROTRARSI DELL' EMERGENZA COVID							
2022	20.000	11	5200	40	1	3300	11
2023	25.000	11	5600	40	1	3900	11

DATI STATISTICI

Il progetto 5.30 contatta più di 5 milioni di persone tramite la partecipazione agli eventi, il magazine, il sito run530.com, i social network (Facebook, Youtube, Instagram) e articoli su riviste, quotidiani e siti web di interesse nazionale e internazionale.

PER FASCE DI ETÀ

0-17	14,76%
18-24	8,68%
25-34	19,37%
35-44	23,33%
45-54	26,37%
55-64	6,28%
+64	1,21%

UOMINI DONNE

UOMINI	30%
DONNE	70%





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.





TORINO



MILANO



VERONA



MODENA



BOLOGNA



PALERMO



FERRARA



MANTOVA



VENEZIA

TOUR 2024

MAIN SPONSOR



MARAZZI  GROUP

LOVE WHAT YOU ARE!

5.30



RUN530.COM