

PROUD SPONSOR



# 5.30



5.30: ITALIAN LIFESTYLE  
ANNO 15 • N° 4  
MAGGIO 2023

TORINO

MAGAZINE

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





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.



# Un team affiatato



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.

**B**elle persone, bella esperienza, buoni sentimenti, forti emozioni” così mi scrive Alessandro ‘Rusty’ Rastello in uno scambio di messaggi whatsapp alla fine della 5.30.

La capacità di attrazione del Team si è vista nella partecipazione di oltre 60 gruppi -il più numeroso con 240 partecipanti- che si sono dati appuntamento tra Piazza Castello e Piazza San Carlo cercando di riconoscersi in mezzo a 4500 maglie dello stesso colore!

La forza di un Team si basa sulla fiducia, i Torinesi ce l'hanno sempre dimostrata e quest'anno, se possibile, ancora di più.

Insieme, stiamo gettando le basi per un futuro migliore svegliandoci al mattino presto e correndo dentro questa splendida città.

“Belle persone, bella esperienza, buoni sentimenti, forti emozioni” come scrive Rusty!

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



Le foto in questo magazine sono di Andrea Zille, Sabrina Severi e contributi dei partecipanti





5.30

2023  
RUN530.COM



4

5

**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 biodegradabili;
- 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



8



9











5.30



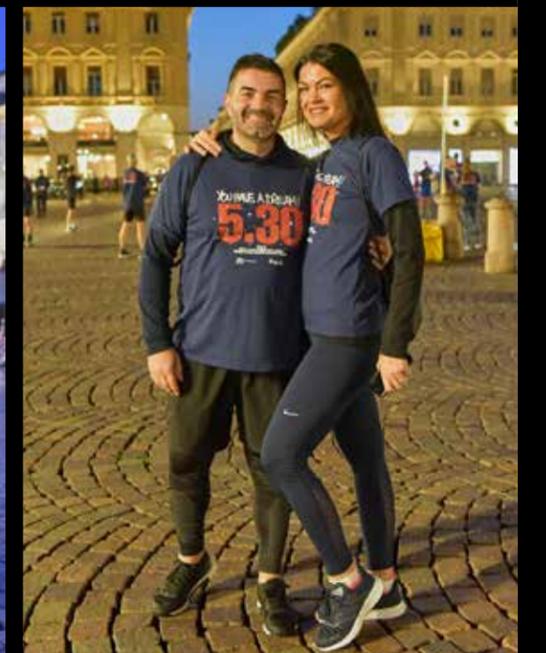
2023  
RUN530.COM



16



17



5.30

2023  
RUN530.COM



18

19



5.30



2023  
RUN530.COM



20



21





# 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

2023  
RUN530.COM



24

25



5.30



2023  
RUN530.COM



26

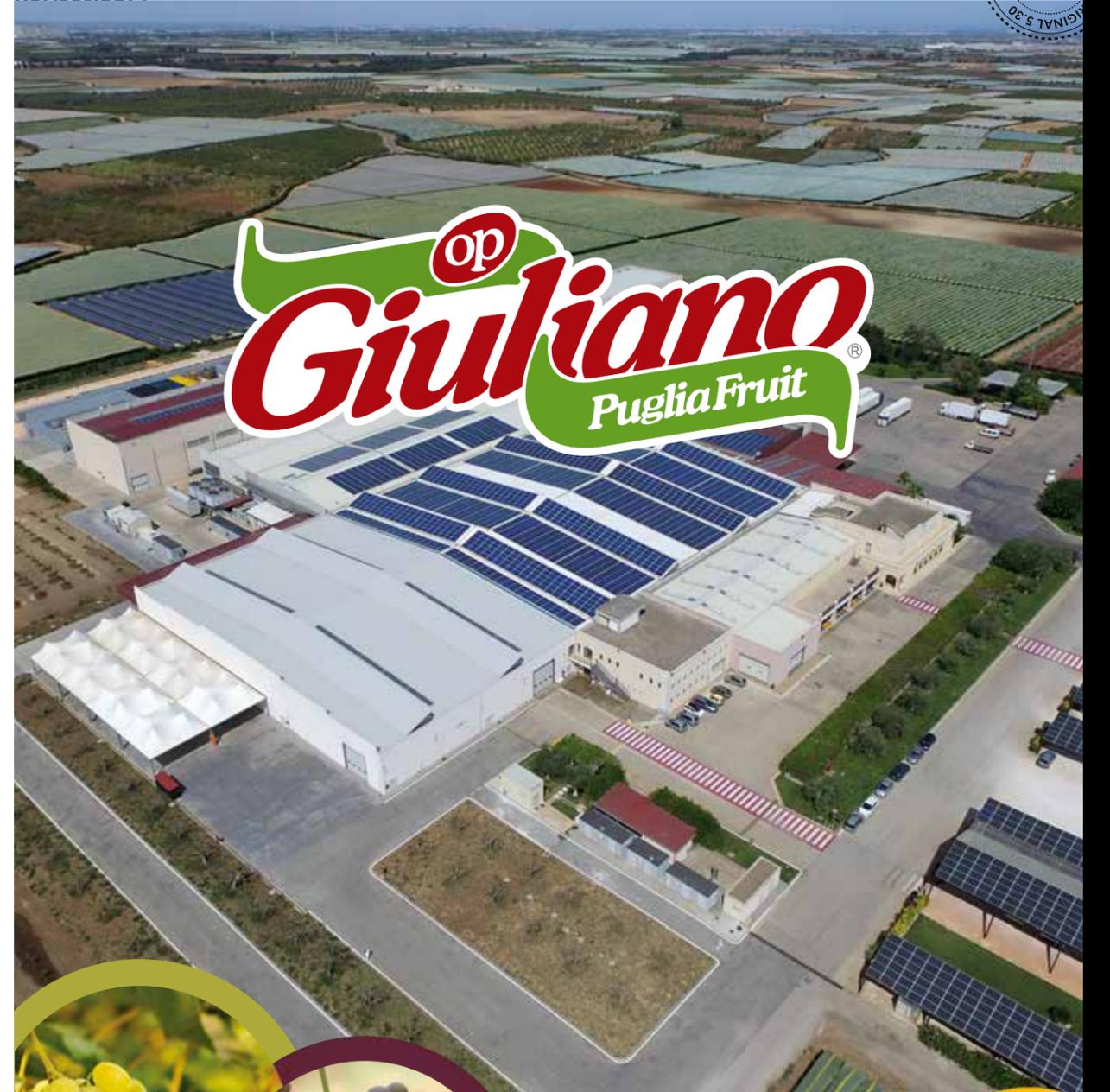


27





\* Ph. @gallonelifestyle



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](http://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](http://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.

Vi sveliamo cosa significa organizzare gli eventi 5.30, comunicare con voi, relazionarci con i nostri partner locali e gli sponsor, allineandoci ai 17 Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030.

Qui il documento completo:  
> WWW.RUN530.COM  
> CHI SIAMO  
> SOSTENIBILITÀ

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

17 GOALS TO TRANSFORM OUR WORLD



30

31

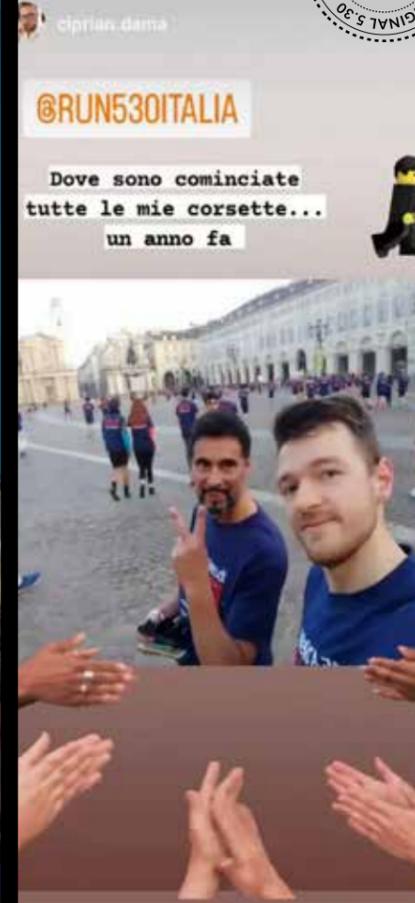
5.30



32

33

2023  
RUN530.COM



33



5.30

# ORA SIFÀ.

Il Noleggio a Lungo Termine che innova il futuro.

Scopri di più su [sifa.it](http://sifa.it)



Società Italiana Flotte Aziendali



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



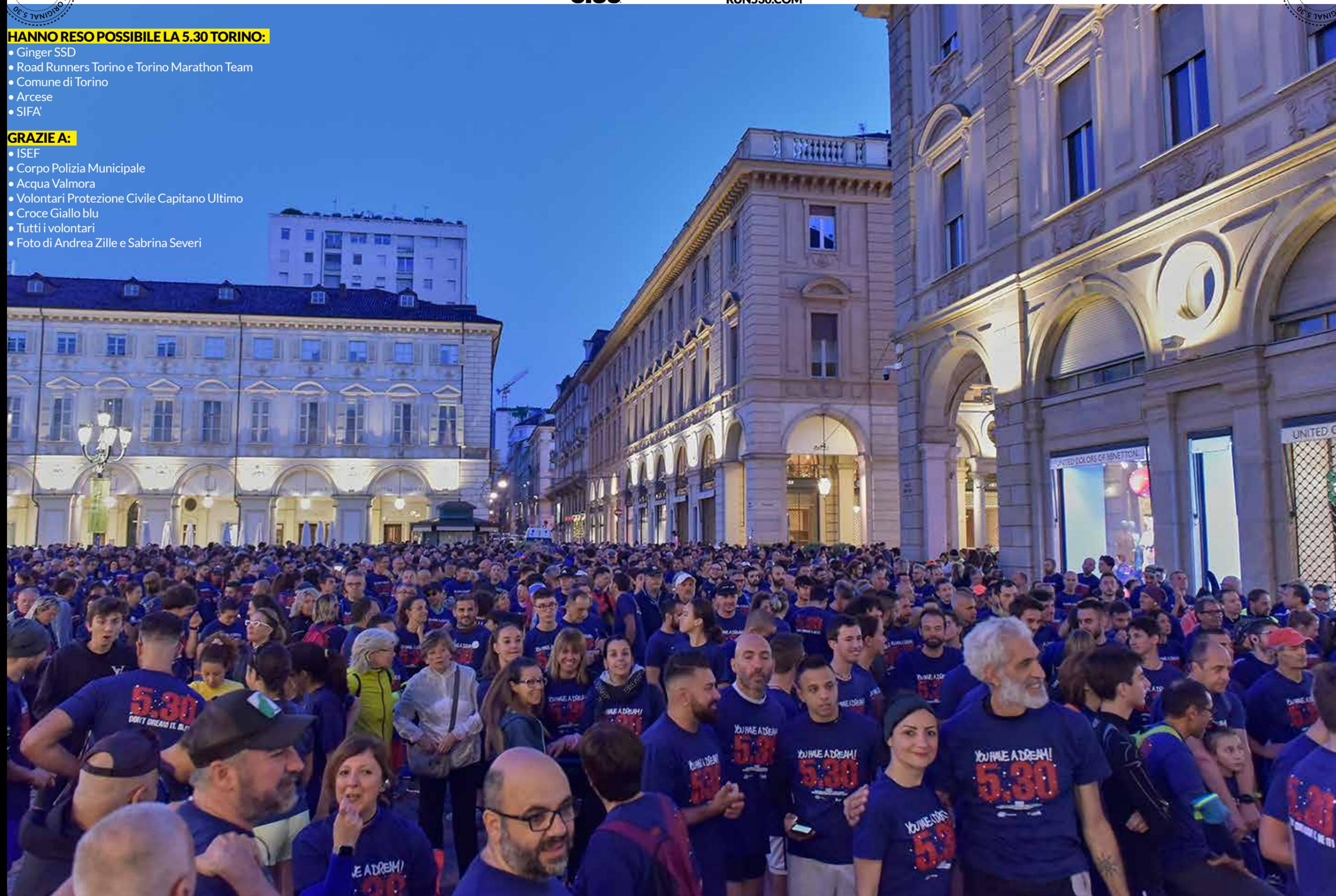
www.risetogetherfoundation.it f @ in

**HANNO RESO POSSIBILE LA 5.30 TORINO:**

- Ginger SSD
- Road Runners Torino e Torino Marathon Team
- Comune di Torino
- Arcese
- SIFA'

**GRAZIE A:**

- ISEF
- Corpo Polizia Municipale
- Acqua Valmora
- Volontari Protezione Civile Capitano Ultimo
- Croce Giallo blu
- Tutti i volontari
- Foto di Andrea Zille e Sabrina Severi





YOU HAVE A DREAM!

5.30<sup>®</sup>