

PROUD SPONSOR



5.30



5.30: ITALIAN LIFESTYLE

5 • N° 1
2023

VENEZIA

MAGAZINE

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



YOU HAVE A DREAM!

**MANDACI LA TUA FOTO DALLE VACANZE,
CON LA MAGLIA 5.30 INDOSSATA**

**PREMIEREMO LA FOTO
PIU' SIMPATICA**

Il premio è la Member Card 5.30, numerata, personale e da diritto a partecipare a tutte le 5.30... per sempre!
La foto più simpatica sarà scelta ad insindacabile giudizio dal Team 5.30 :)



CONTEST VACANZE 2023



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 magia
che non finisce mai!**

L'appuntamento all'alba è soltanto una delle cose che ci uniscono, le altre le condividiamo anche quando siamo lontani, ne abbiamo avuto prova qui a Venezia. Correre o camminare è solo una scusa, perché l'importante è ritrovarsi dilatando il tempo che normalmente si impiega per percorrere 5 chilometri, come per far sì che quella magia non finisca mai!

I 5 minuti di chiacchiere che ci ostiniamo a fare settimanalmente da ormai due anni, hanno raccontato cosa facciamo attraverso il progetto 5.30, e in quelle dirette surreali mostriamo una semplicità della quale andiamo orgogliosi, ma di ogni scelta è consapevole: **la frutta del ristoro è un dono scelto per voi, la maglia in cotone stampata con un solo passaggio di colore è il sogno di un mondo migliore, il piacere sincero di conoscervi e rivedervi anno dopo anno si trasformano in abbracci infiniti, anche qui nella splendida Venezia.**

Sergio, Sabrina e il Team 5.30



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.



Le foto in questo magazine sono di Cristiano 'Kapo' Moschini, Paola Falcier e Sabrina Severi





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 se 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



14

15

5.30

2023
RUN530.COM



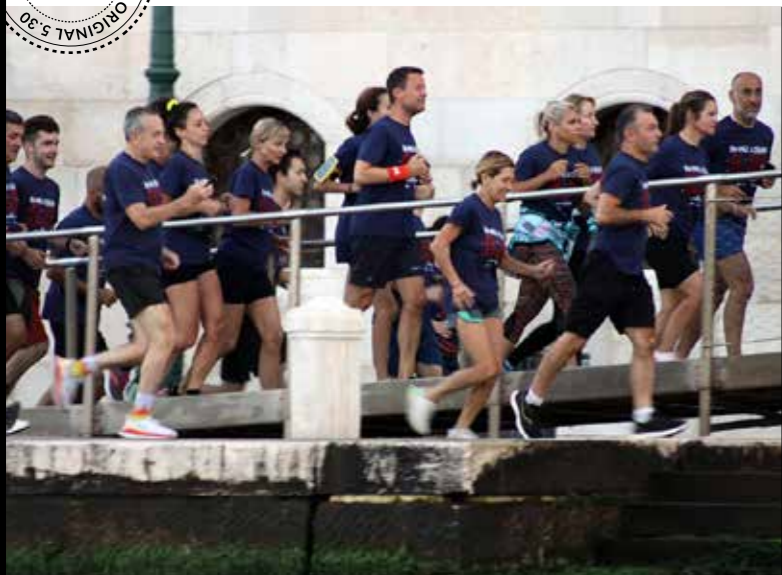
16

17





5.30



2023
RUN530.COM



20



21









5.30



2023
RUN530.COM

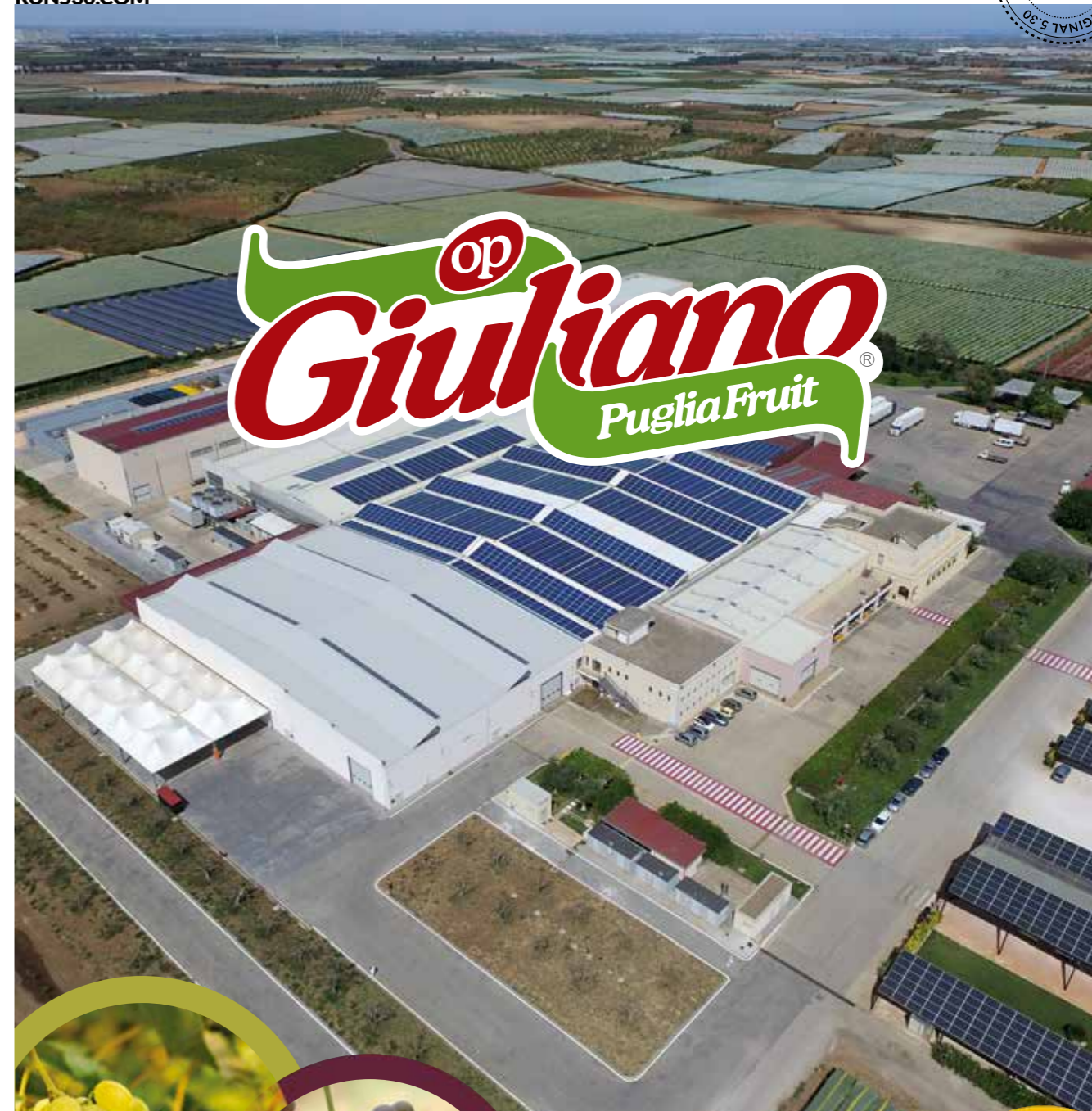


26



27





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



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



30

31





5.30

ORA SIFÀ.

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

Scopri di più su sifa.it



Società Italiana Flotte Aziendali



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 VENEZIA:

- Ginger SSD e Venezia Running Team
- Comune di Venezia
- Arcese
- SIFA'

GRAZIE A:

- Autorità di Sistema Portuale del Mare Adriatico Settentrionale
- Porti di Venezia e Chioggia
- Gruppo Scout Mestre 9
- Comando Polizia Municipale Venezia
- WeSport, Mestre
- Arciconfraternita di San Cristoforo e della Misericordia - Assistenza medica
- SKA - www.securitysystem.it
- Conad Le Zattere
- Fotografi: Cristiano 'Kapo' Moschini e Paola Falcier
- Tutti i volontari



YOU HAVE A DREAM!

5.30