



Ritiro della t-shirt (alla 5.30 non c'è pettorale):

- mercoledì 7 e giovedì 8, dalle 10 alle 18 (dalle 10 alle 18 significa orario continuato) presso il Centro Anziani, dentro al Giardino Donatori di Sangue, di fronte alle Cucine Popolari di Via del Battiferro.

Non telefonate al luogo di consegna t-shirt, non sapranno darvi altre informazioni che non siano scritte qui!

Per chi ha fatto l'iscrizione Individuale. Presentatevi con: la conferma dell'iscrizione con il codice QR, oppure con la ricevuta di pagamento, oppure con il vostro nome e cognome. Chi si è iscritto in un *punto iscrizione* deve avere il ticket che gli hanno consegnato al momento del pagamento.

Per chi ha fatto l'iscrizione Team/Gruppi. Un rappresentante può presentarsi dicendo semplicemente il nome del gruppo.

Per tutti gli altri

- Per ritirare la t-shirt non è necessario stampare nulla; potete mostrarci la conferma o la ricevuta di pagamento dallo smartphone;
- è possibile mandare chiunque a ritirare la vostra t-shirt e non serve nessuna delega;
- se proprio non ce la fate, è possibile ritirarla anche il giorno della 5.30, sul luogo di partenza, dalle 5:00 fino a un secondo prima del via; cercate la vela gialla "T-SHIRT".

Arrivare al luogo di partenza in Piazza Nettuno. Preferibilmente in bicicletta, di corsa, a piedi, con mezzi elettrici, su un'auto condivisa. Calcolate bene i tempi per arrivare puntuali sul luogo di partenza.

Il giorno della 5.30

- la 5.30 si svolgerà con qualsiasi condizione atmosferica (se volete sapere perché, leggete la FAQ *In caso di brutto tempo*);
- dalle 4.30 sarà tutto pronto per accogliervi;
- alla 5.30 non ci sono gonfiabili, né palchi, né musica;
- il punto di partenza è segnato sul volantino scaricabile dalla pagina della vostra città su run530.com/tour;
- durante il percorso prestate attenzione agli ostacoli (marciapiedi, fittoni, ecc.);
- dimenticate il cronometro, non è alle 5.30 che dovete fare il vostro personal best.

Il ristoro. Assaporate lentamente, con gioia, la frutta del ristoro!

Per la frutta cercate la vela arancione 'FOOD', per l'acqua, la vela azzurra 'DRINK'. Utilizzate i contenitori della raccolta differenziata: carta (la confezione delle ciliegie) e organico (bicchieri compostabili e noccioli delle ciliegie)

Dopo la 5.30. In ufficio, sul posto di lavoro vantatevi dell'impresa con i colleghi e siate orgogliosi di voi stessi!

Tutte le foto verranno pubblicate il sabato e il magazine della 5.30 viene pubblicato alla domenica... sempre su run530.com.

Domande e curiosità? Le troverete nella pagina delle FAQ su run530.com.

Dal 2009 il progetto 5.30 è stato esportato con successo nel Regno Unito, a New York, nelle scuole, nelle università, nelle carceri, ed ha collaborato con Fondazione Guggenheim.

Chi sono Sergio Bezzanti e Sabrina Severi? Qui potete leggere i primi 2 capitoli del libro di 5.30.

I nostri orgogliosi sponsor: Arcese, SIFA.

5.30 È... QUANDO DIPINGI IL MONDO COME VUOI VEDERLO