

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

- mercoledì 17 e giovedì 18, dalle 10 alle 18 da Koala Sport, via Dei Gracchi 26, Milano.

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 (all'interno dei Giardini di Via Palestro) dalle 5:00 fino a un secondo prima del via; cercate la vela gialla 'T-shirt'.

Arrivare al luogo di partenza in via Palestro (angolo Via Marina)

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;
- dalle 4.30 sarà tutto pronto per accogliervi;
- alla 5.30 non ci sono gonfiabili, né palchi, né transenne, 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.

Cani al guinzaglio

- per chi vuole correre col proprio cane... lo so che è superfluo dirlo agli amici dei quattro zampe ma, il guinzaglio è obbligatorio e, possibilmente, alla partenza non state in mezzo al gruppo ma, ai lati o dietro.

Il ristoro

Assaporate lentamente, con gioia, la frutta del ristoro!

- Frutta, vela arancione 'Food';
- Acqua, vela azzurra 'Drink';
- utilizzate i contenitori della raccolta differenziata: carta (i contenitori delle ciliegie sono in carta) e organico (bicchieri bio e noccioli di ciliegia).

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

I nostri orgogliosi sponsor: Arcese, SIFA

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