



5.30: una cosa che non è una corsa **5km nel cuore della città alle 5.30 del mattino**

Una camminata non competitiva alle 5.30 di un giorno lavorativo (venerdì) per promuovere un sano stile di vita attraverso il movimento, il cibo, la cultura, l'arte e l'esperienza, nel contesto in cui la gente vive e lavora, con un evento sostenibile a impatto zero. Un fenomeno sociale e di costume. Una sveglia che punta dritto al cuore del benessere, perché 5.30 vuole ispirare le persone a fare scelte smart e vantaggiose, giorno dopo giorno, perché basta poco per essere felici.

Dal 2009 al 2019

Nata a Modena nel 2009 con 570 partecipanti, nel 2018 si è corsa in 12 città in Italia e in UK per un totale di 35.000 partecipanti.

Ideata dal pubblicitario Sergio Bezzanti (c.v. bit.ly/2IbTXpI) e della biologa nutrizionista Sabrina Severi (c.v. bit.ly/2D1gQc2), 5.30 è un grande progetto di comunicazione sui sani stili di vita, incentrato sul binomio movimento e sana alimentazione: con un ristoro di frutta fresca di stagione, le gioiose ciliegie.

12 città in Italia e 1 in UK

Queste le città del 2019: Verona 17 maggio, Milano e Palermo 24 maggio, Torino 31 maggio, Modena 7 giugno, Bologna 14 giugno, Ferrara 21 giugno, Mantova e Trieste 28 giugno, Reggio Emilia 5 luglio, Venezia 12 luglio e gran finale il 19 luglio a Brighton, nel Regno Unito.

Progetto 5.30 Scuola

Dal 2010 il progetto 5.30 è entrato anche nelle scuole superiori: da Modena a Milano poi Verona e Torino, più di 27.000 studenti coinvolti e 36.000 euro donati alle scuole per l'acquisto di attrezzature sportive. Per approfondire www.run530.com/scuola/

5.30 blog

Nel sito 5.30, oltre alla sezione riservata alle iscrizioni, c'è un blog dedicato al benessere per informare e stimolare i partecipanti ad adottare sane abitudini a tavola e nel tempo libero 365 giorni l'anno: ricette, articoli, tendenze, regole su come allenarsi e tanto ancora, un vero tesoro basato sulle evidenze scientifiche.

5.30: solidarietà e sociale

- In tutte le tappe del tour, la 5.30 dona da 1 a 2 euro per ogni iscritto a un progetto di charity del territorio, dedicato alla scuola, a una onlus o a un progetto realizzato dall'associazione che collabora con noi nella gestione dell'evento.
- Durante l'iscrizione online i partecipanti possono fare una donazione a NeedYou, la nostra Onlus di riferimento.
- Tutte la frutta rimasta dal ristoro in ogni evento, viene immediatamente donata alla mensa dei poveri della città.
- Ogni anno migliaia di t-shirt (5000 nel 2018) vengono donate alla Protezione Civile.
- 55.130 è il totale degli euro donati nel 2018.

5.30 allineata ai 17 punti di agenda 2030

La passione per uno sviluppo sostenibile ha guidato le scelte di 5.30 fin dall'esordio.

Sul nostro sito abbiamo pubblicato un pdf con i dettagli su cosa significa, per noi, organizzare questo evento, relazionarci con i partner locali, i collaboratori e gli sponsor, allineandoci ai 17 Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile, dell'Agenda 2030.

Qui il pdf sulla sostenibilità di 5.30: bit.ly/2sRPFec

Gli sponsor del tour 5.30

BIO Hombre <https://hombre.it>, Arcese <https://arcese.com>, SIFA' www.sifa.it

Dettagli della 5.30 Ferrara

Quando

Venerdì 21 giugno, ore 5.30 am.

Dove

Partenza e arrivo da Largo Castello, FE.

Come iscriversi

Online da questa pagina www.run530.com/portfolio/ferrara-21-maggio/

Oppure presso la Piscina Pastro (via Luigi Pastro, 2 Ferrara, dalle 9 alle 21 e sabato dalle 9 alle 18.30).

Oppure mercoledì 19 e giovedì 20 giugno, dalle 10 alle 18 presso Casa Cini, via Boccanale di Santo Stefano (di fronte alla chiesa di Santo Stefano).

Costo dell'iscrizione

15 euro.

10 euro per l'iscrizione degli studenti (1 euro viene restituito alla scuola).

Con l'iscrizione

- T-shirt 5.30 gialla, vera e propria icona della 5.30.
- Adesivo 5.30, ristoro con ciliegie, acqua e the.
- Foto dell'evento e magazine della 5.30 Ferrara scaricabili da www.run530.com

Ritiro delle t-shirt

Mercoledì 19 e giovedì 20 giugno, dalle 10 alle 18 presso Casa Cini, via Boccanale di Santo Stefano (di fronte alla chiesa di Santo Stefano).

Per chi proprio non riuscisse, il ritiro è possibile anche la mattina dell'evento sul luogo di partenza, al parco Novi Sad a partire dalle ore 4.30.