



Bark™
WWW.BARK-ITALY.IT

GOM
WWW.MYGOM.IT

HOMBRE
WWW.HOMBRE.IT

RCM
WWW.RCM.IT

arcese
WWW.ARCESE.COM

ANNO 6 • N° 1

aprile 2014

tour 2014

5.30 MAG



9 splendide città

Le poche copie cartacee
di questo Mag, vengono
stampate con inchiostri ad
acqua su carta certificata

Roma Palermo
Milano Torino
Modena Bologna
Pisa Ferrara Venezia

BROOKS
5.30

**RISE ABOVE
THE RUN**

Go beyond the edge of comfort with the Brooks Transcend, a self-tuning trainer that smartly adapts its cushioning to your every step, creating your ultimate run. This is the next revolution of comfort. This is Brooks Transcend.

For more information visit:
brooksrunning.com/transcend

BROOKS



APRILE 2014
WWW.RUN530.IT



SERGIO BEZZANTI
IDEATORE DELLA 5.30

Una comunità appassionata

Si parte per un altro giro d'Italia: Roma, Palermo, Milano, Torino, Modena, Bologna, Ferrara, Pisa, Venezia. Sì, saremo a **Roma** ugualmente perché era già tutto prenotato e, moltissimi di quelli che si erano iscritti, vogliono avere la t-shirt. Si può riuscire a non far disputare una 5.30 ma non si può fermare una community così coesa e appassionata sicché, Roma, arriviamo!

Poi voleremo in Sicilia, a **Palermo**, dove si sta preparando Luisa Balsamo per un'altra 'prima', poi, su al nord, a **Milano, Torino, Modena e Bologna**. A seguire, la città Estense di **Ferrara**, poi, **Pisa**, dove Andrea Maggini e quelli del C.U.S. si sono inventati di abbinare (per chi vorrà) la Brooks 5.30 al concerto di Elio e le Storie Test, in programma alla sera! 😊

9 splendide città, e non è finita: **Vercelli** è al secondo anno di affiliazione 5.30 con un percorso ideato apposta per chi vuole provare in proprio l'esperienza 5.30, con il logo e il format originali. Grazie alla caparbia di Cristina, **Soliera MO** avrà una 5.30 tutta sua, il 24 giugno, durante la festa del patrono. Gran finale, come d'abitudine, in una spettacolare e silenziosa **Venezia** il 4 luglio.

Noi siamo pronti... e voi?

Sergio Bezzanti



LE FOTO DELLE BROOKS 5.30 SONO DI MARCO SAL ZOTTO

facciamoci
riconoscere

tagga le tue foto con:

#530

BROOKS
5.30

Per tutti quelli che non hanno voluto il rimborso della quota d'iscrizione ma, hanno scelto di ritirare ugualmente la t-shirt 5.30, questi sono gli orari **mercoledì 7 e giovedì 8 maggio dalle 14 alle 19** presso il negozio **Footworks** via Carlo Felice 13/15 Roma

1 EURO
OGNI
PARTECIPANTE

All'Associazione Andrea Tudisco ONLUS www.assandreatudisco.org è stato donato ugualmente un euro per ognuna delle 1.000 persone che avrebbero dovuto partecipare alla Brooks 5.30 del 9 maggio



Si è incagliata in un clima da 'Porto delle nebbie', la prima 5.30 di Roma Capitale. Potete leggere l'articolo qui: <http://run530.it/component/k2/item/486-1-maggio-2014.html>

Roma

CANCELLED
CANCELLED
CANCELLED



APRILE 2014
WWW.RUN530.IT

Organizzazione: ASD Vaniglia
In collaborazione con: Alba Friends Villa Pamphili
Amici di Villa Pamphili

PERCORSO ROMA: 6.5 KM

1^A
EDIZIONE





È possibile iscriversi presso il negozio **Triathlet**
Viale Strasburgo 354 Palermo

CONSEGNA DELLA T-SHIRT:
mercoledì 14 e giovedì 15 maggio presso il negozio Triathlet
Viale Strasburgo 354 Palermo

LOCAL SPONSOR



APRILE 2014
WWW.RUN530.IT



Organizzazione: Luisa Balsamo - ASD Palermo H13,30

Cosa hanno organizzato:

Corso sotto le Stelle (10km serale al centro della città)
Favorita Half Marathon (21 km nel Parco della Favorita)
P2P (12km il linea su Monte Pellegrino)
Mondello SeaFront (10km sul golfo della spiaggia di Mondello)

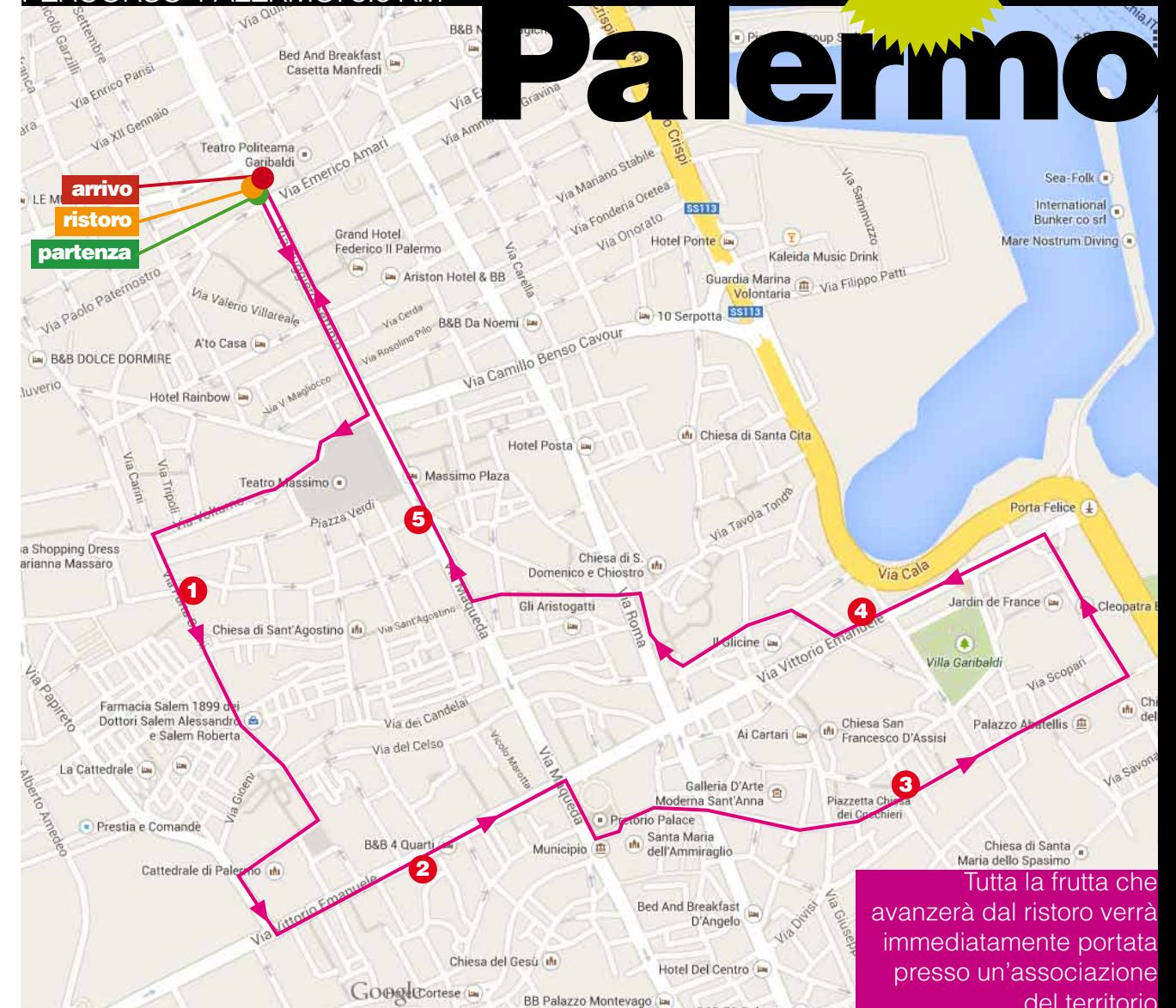
Il curriculum di Luisa Balsamo:

7 Marathon des Sables
1 Mauritania
1 Giordania
1 Atacama Cile
3 UTMB
Grand Raid de la Reunion
3 Grand Raid del CroMagnon
2 Lavaredo
2 Valdigne
1 Transgrancanaria
1 Transvulcania
1 Trail del Verbier
1 TransOmania
etc. etc.



1^A
EDIZIONE

PERCORSO PALERMO: 5.6 KM



Tutta la frutta che
avanzerà dal ristoro verrà
immediatamente portata
presso un'associazione
del territorio



Scuola

Modena Milano

Tra Modena e Milano sono 8 le scuole coinvolte nel progetto per quasi 1000 studenti partecipanti. 5 euro è il costo di iscrizione degli studenti, per le scuole che aderiscono al progetto. **2 euro ritornano alla scuola** sottoforma di buoni acquisto per attrezzature sportive.



SABRINA SEVERI
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
ESPERTA IN SANI STILI DI VITA



È trascorso un nuovo anno, finalmente ci rivedremo, torneremo a camminare insieme immersi nella magia dell'alba e a mangiare frutta fresca di stagione prima di recarci al lavoro.

Frutta fresca di stagione appena raccolta

Anche quest'anno **ci impegneremo per offrirvi la frutta migliore e appena raccolta dalla pianta** per darvi il massimo del gusto e un carico di vitamine, sali e fito nutrienti dalle proprietà portentose per la salute.

Nei prossimi giorni incontreremo il direttore del Mercato ortofrutticolo di Vignola, e gli chiederemo di garantirci la fornitura di frutta fresca di stagione da offrire in tutto il tour 5.30, nel cuore delle più belle città d'Italia.

Dalle **fragole profumate** alle **ciliegie di Vignola gustosissime** ai **cocomeri e meloni succosissimi** perché... basta poco per essere felici! 😊





Museo di Storia Naturale di Milano

Corso Venezia 55 - M1 Palestro
Orari apertura: martedì/domenica 9.00 - 17.30
lunedì chiuso
In occasione di mostre temporanee gli orari possono subire variazioni
Informazioni: tel. 02 88463337
www.comune.milano.it/museostorianaturale

Il Museo di Storia Naturale di Milano, fondato nel 1838 e cresciuto grazie a donazioni e acquisizioni di collezioni e reperti dal valore scientifico inestimabile, è oggi il museo naturalistico più grande e importante d'Italia. La parte espositiva si articola in 23 sale con oltre 500 vetrine e 80 diorami, ricostruzioni fedeli di ambienti naturali. Tre sono i principali profili tematici di "lettura" proposti al pubblico: le forme della natura, l'evoluzione della vita sulla Terra ed i rapporti tra gli organismi e l'ambiente. Grazie ad un'accurata struttura museografica si possono osservare preziosi reperti naturali in un percorso di conoscenza scientifica colta a più livelli, a seconda della preparazione, degli interessi e della sensibilità di ogni visitatore. Inoltre il Museo ospita al suo interno una sala conferenze e una caffetteria.



Organizzazione: ASD Vaniglia
In collaborazione con: Podisti da Marte

È possibile iscriversi attraverso il sito run530.it oppure presso **SportVillage** (Bareggio), a Milano **CR Sport**, **RunnerStore**, **Koala Sport**, a Arcore **CR Sport**

CONSEGNA DELLA T-SHIRT:
mercoledì 21 e giovedì 22 maggio dalle 12 alle 19 presso Museo di Storia Naturale - Giardini Indro Montanelli Milano

PERCORSO MILANO: 5.5 KM





Anche quest'anno, grazie a NeedYou Onlus, **le 5.30 di Milano e Torino** sostengono gli ospiti del Piccolo Cottolengo Don Orione



Organizzazione: ASD Vaniglia

In collaborazione con: Base Running Team

È possibile iscriversi attraverso il sito run530.it
oppure presso **BaseRunning** a Torino, in Corso Cairoli 28 C

CONSEGNA DELLA T-SHIRT:

mercoledì 28 e giovedì 29 maggio dalle 12 alle 19 presso Base Running

Torino

PERCORSO TORINO: 5.2 KM



Tutta la frutta che
avanzerà dal ristoro verrà
immediatamente portata
presso un'associazione
del territorio



È possibile iscriversi attraverso il sito run530.it
oppure a Modena presso:

Baffo Sport in Via Ciro Bisi 15

Ottica Dotti in Largo Garibaldi 22

Az. Agricola Bio Hombre (presso lo spaccio) in Via Corletto Sud 320

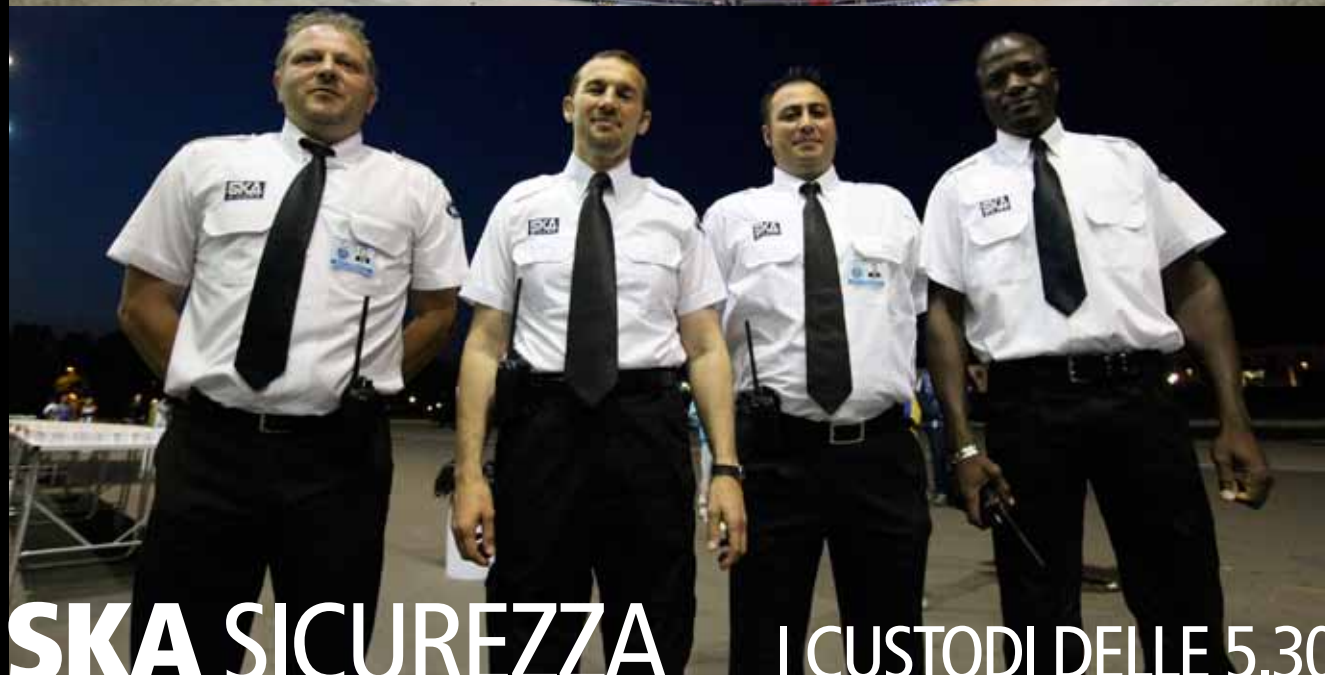
CONSEGNA DELLA T-SHIRT:

martedì 3, mercoledì 4 e giovedì 5 giugno dalle 12 alle 19
presso Bio Hombre, via Corletto Sud 320 a Modena



Martedì 3 giugno alle 19,30

non dimenticarti di partecipare alle Camminate Meditative
da **Bio Hombre**, percorso unico di **4.5 km**
e ristoro a base di frutta fresca e prodotti tipici locali



SKA SICUREZZA

I CUSTODI DELLE 5.30



APRILE 2014
WWW.RUN530.IT

Organizzazione: ASD Vaniglia

Modena

PERCORSO MODENA 5 KM



5 euro è il costo
di iscrizione degli
studenti, per le scuole
che aderiscono al
progetto 5.30 Scuola,
Convitto Longone e
Istituto Cavalieri, **2
euro ritornano alla
scuola** sottoforma
di buoni acquisto per
attrezzature sportive

Tutta la frutta che
avanzerà dal ristoro verrà
immediatamente portata
presso un'associazione
del territorio

Più reale di un pacco gara reale e molto più green e sostenibile: è il pacco gara virtuale, da quest'anno in tutte le città del tour

Da quest'anno, in tutte le città del tour, non distribuiremo più il classico pacco gara. Il sacchetto di carta o di cotone sarà sostituito da un pacco gara virtuale che conterrà proposte, offerte, sconti degli sponsor o di quei punti vendita, sostenitori del progetto 5.30, che vorranno aderire. Perché questa scelta? I pacchi gara classici servono a contenere, di solito, mate-

riale cartaceo, campioni di prodotti, numero di pettorale, spille e, a volte gadget; abbiamo notato che il materiale cartaceo viene cestinato quasi subito, noi non accettiamo di inserire campioni di prodotti, pettorali e spille possono essere donati, con maggior enfasi, direttamente dagli sponsor che sono presenti nei due giorni della consegna delle t-shirt, oppure alla fine

dell'evento... ma c'è di più. **Abbiamo pensato che, per il cliente e per lo sponsor, sia più utile creare una relazione con chi può essere davvero interessato a un prodotto o a un servizio,** evitando le attività promozionali a pioggia che hanno spesso uno scarso riscontro. Lo sponsor è stimolato a offrire una proposta reale e concreta che va oltre la comunicazione dell'uscita di un nuovo prodotto e il cliente, a

sua volta, è incentivato a recarsi presso un negozio o sul web per usufruire dell'offerta/servizio. La t-shirt 5.30, invece, rimarrà l'unico oggetto consegnato al mercoledì e giovedì, i due giorni prima dell'evento, e rimarrà la nostra occasione più bella per conoscervi e scambiare due chiacchiere insieme.

Iscrizione on-line: durante la procedura d'iscrizione viene chie-

sto se si vuole aderire al pacco gara virtuale al costo di 0 euro e, semplicemente spuntando la casella, è possibile dare il proprio assenso.

Presso i punti iscrizione autorizzati: in ogni città sono presenti uno o più punti iscrizione; nel ticket che vi viene consegnato c'è scritto **"Vuoi ricevere il pacco gara virtuale... invia una mail a virtualracebag@run530.it e scrivi, nell'ogget-**

to, 'virtualracebag'. Nei giorni immediatamente precedenti (o successivi) alle tappe del tour vi verrà inviato il file pdf contenente le promozioni. Vi siete già iscritti on-line e vi è sfuggita l'opportunità? Niente paura, inviateci una mail come ho scritto qui sopra e sarete subito soddisfatti. In ogni pagina del file pdf troverete l'offerta degli sponsor o degli esercenti aderenti all'iniziativa, chi vi propor-

rà un buono sconto, chi offrirà un gadget, chi una promozione... tutto quello che dovrete fare è seguire le loro istruzioni. Sappiate che, voi, sarete i tester di questa nuovissima iniziativa green e sostenibile, che stanno promuovendo negli States ma non si era ancora vista da questa parte del globo ma, si sa, quelli che escono a correre alle 5.30 sono persone audaci 😊

Virtual Race Bag cos'è?



BROOKS
5.30



Con il patrocinio del
COMUNE DI BOLOGNA



LOCAL SPONSOR



È possibile iscriversi attraverso il sito run530.it
oppure a Zola Predosa presso:

Track & Field in Via Roma 11/B

CONSEGNA DELLA T-SHIRT:

mercoledì 11 e giovedì 12 giugno dalle 12 alle 19 presso Centro Anziani Baraccano,
ingresso da via Santo Stefano o da viale Gozzadini, Bologna



... se ti iscrivi anche alla BIKE 5.30 del 14 giugno hai diritto
a un prezzo agevolato. Vai su www.bike530.it

MEDIA PARTNER



1 EURO
OGNI
PARTECIPANTE



PROGETTO
MELOGRANO



Il progetto Melograno è gestito dalla UISP di Bologna (settore Disabilità e Disagio) in collaborazione con l'Associazione "Gli Amici di Luca" ed è destinato alle persone con esiti di Grave Cerebrolesione Acquisita per offrire un'occasione di prevenzione, di incontro, di socializzazione e di benessere per il proprio corpo tramite attività motoria in piscina e pratica di alcune arti marziali.

**contribuiamo a questo progetto
... con l'evento di Bologna
tramite UISP**



APRILE 2014
WWW.RUN530.IT

Organizzazione: ASD Vaniglia
In collaborazione con: UISP Bologna

Bologna

PERCORSO BOLOGNA 5,4



Tutta la frutta che
avanzerà dal ristoro verrà
immediatamente portata
presso un'associazione
del territorio



THIS IS MY CITY

CAMMINATA/CORSA
NON COMPETITIVA
DI 5/6 KM ALLE 5.30 A.M.
...UN VENERDI

INFO E ISCRIZIONI
WWW.RUN530.IT
E PRESSO I PUNTI ISCRIZIONE
NELLE CITTÀ DEL TOUR
SCARICA IL VOLANTINO PER GLI INDIRIZZI

RISTORO DI
**FRUTTA
FRESCA**
DI STAGIONE



BROOKS
5.30



**TOUR
2014**

9 MAGGIO
ROMA
16 MAGGIO
PALERMO
23 MAGGIO
MILANO
30 MAGGIO
TORINO
6 GIUGNO
MODENA
13 GIUGNO
BOLOGNA
14 GIUGNO
BOLOGNA
BIKES.30 NEW EVENT
20 GIUGNO
FERRARA
27 GIUGNO
PISA
4 LUGLIO
VENEZIA

TUTTE LE DATE
SONO A NUMERO
CHIUSO



APRILE 2014
WWW.RUN530.IT



ASDVANIGLIA

5.30

5 km nel rispetto dell'ambiente

- ristoro di frutta fresca di stagione 'made in Italy' di prima qualità, direttamente dalla pianta al ristoro
- bicchieri del ristoro in resina di mais PLA perfettamente biodegradabili
- punto di partenza-arrivo perfettamente pulito pochi minuti dopo la fine dell'evento
- segnakilometri umani
- staffette in bicicletta
- estrema attenzione ai materiali utilizzati e ai loro fornitori, volatini e magazine realizzati con carta certificata e stampati con inchiostri ad acqua (stampati in minima quantità)
- riutilizzo dei banner in pvc per la realizzazione delle bag 5.30 (realizzate dagli studenti di una scuola di Modena)
- niente gonfiabili, generatori, musica, transenne...
- tutta la logistica contenuta in un solo furgone.





Scopri la nostra energia
su vimeo.com/arcese

INNOVAZIONE

PASSIONE

ENERGIA

WE MOVE IT, TOGETHER

Movimentiamo il business di migliaia di aziende, dalla piccola e media impresa a gruppi multinazionali. Proponiamo soluzioni innovative e all'avanguardia, accorciando le distanze, senza mai fermarci. Siamo sempre pronti a cogliere le nuove sfide dei mercati, offrirvi servizi sempre più innovativi e su misura, tagliare insieme nuovi traguardi. Questa è l'energia Arcese. Are you ready to move it?

Seguici su



arcese.com



arcese
move it



APRILE 2014
WWW.RUN530.IT

Organizzazione: ASD Vaniglia
In collaborazione con: UISP Ferrara



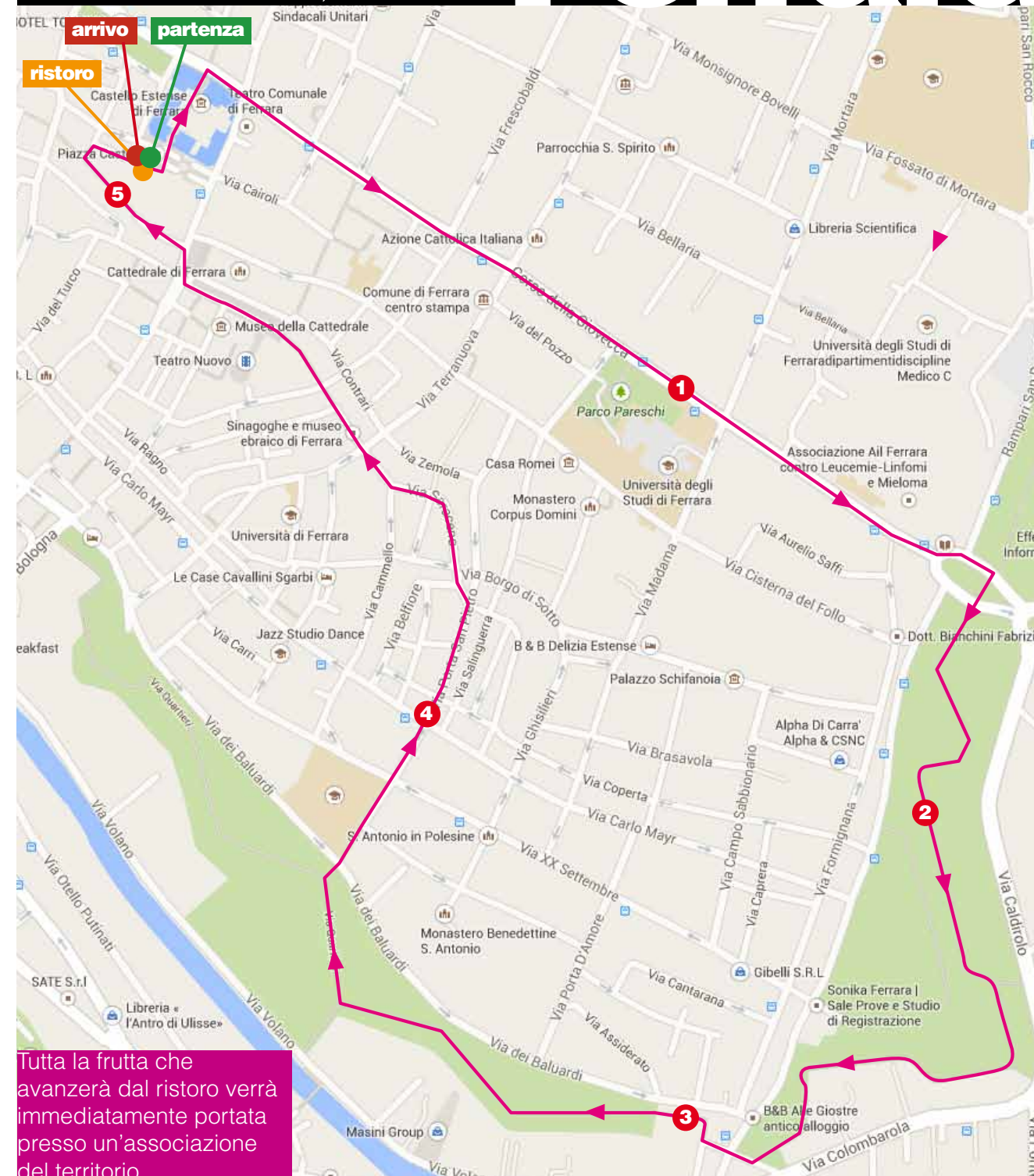
È possibile iscriversi attraverso il sito run530.it
oppure a Ferrara presso: **Track & Field** Via XXV Aprile 29

CONSEGNA DELLA T-SHIRT:
giovedì 19 giugno dalle 10 alle 18
presso IAT Ferrara - Castello Estense

PERCORSO FERRARA 5,2 KM

1^A
EDIZIONE

Ferrara



Tutta la frutta che
avanzerà dal ristoro verrà
immediatamente portata
presso un'associazione
del territorio

BROOKS
5.30

Le nuove 5.30 bags



Le Bags 5.30 realizzate dalle studentesse dell'Istituto Cattaneo Deledda di Modena sono pronte! Saranno in vendita nei giorni della consegna delle t-shirt, durante le tappe del tour 5.30.

Il 60% del ricavato andrà alla scuola e il restante contribuirà a sostenere i progetti dell'ASD Vaniglia.



APRILE 2014
WWW.RUN530.IT



Organizzazione: CUS Pisa

Direttore Tecnico: Andrea Maggini

È possibile iscriversi attraverso il sito run530.it oppure presso la **sede del CUS Pisa**, c/o Impianti sportivi di Via F.Chiarugi. Info 348 705 8830

CONSEGNA DELLA T-SHIRT: mercoledì 25 e giovedì 26 giugno dalle 15 alle 19 presso la **sede del CUS Pisa**, c/o Impianti sportivi di Via F.Chiarugi. Info 348 705 8830

LOCAL SPONSOR



MEDIA PARTNER



1^A
EDIZIONE

Pisa

PERCORSO PISA 5.6 KM



ISCRIZIONE
COMBINATA
DALL'ALBA AL TRAMONTO

5.30

+

CONCERTO DI
**ELIO
E LE
STORIE
TESE**
VENERDÌ 27

22
EURO

Tutta la frutta che
avanzerà dal ristoro verrà
immediatamente portata
presso un'associazione
del territorio

25

PERCHÉ ALLE 5.30

- per promuovere **l'attività fisica** quotidiana
- per scoprire la città in **un'atmosfera unica**
- per respirare **l'aria pulita** e sentire i profumi dei fiori e delle piante
- 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 il **fine settimana** non voglio rinunciare alla gita al mare o in montagna
- perché... mangio la **frutta fresca di stagione**
- perché... **basta poco** per essere felici!

È possibile iscriversi attraverso il sito run530.it
oppure a Mestre presso: **EssetreSport** in via Cà Rossa

CONSEGNA DELLA T-SHIRT: mercoledì 2 luglio a Mestre presso EssetreSport
(dalle 10 alle 19) e giovedì 3 luglio a Venezia presso la Municipalità di San
Lorenzo (Castello) dalle 13 alle 19

Organizzazione: ASD Vaniglia



PERCORSO VENEZIA: 5.3 KM

Tutta la frutta che
avanzerà dal ristoro verrà
immediatamente portata
presso un'associazione
del territorio



Venezia

BROOKS
15.30



BARK-ITALY.COM

Bark™

We want to celebrate identity.
AND SAY IT LOUD.



G my GOM

APRILE 2014
WWW.RUN530.IT



A scuola di Guggenheim <http://www.ascuoladiguggenheim.it/home.php> è un progetto didattico che, dal 2002, la Fondazione Peggy Guggenheim di Venezia rivolge a tutte le scuole del Veneto. **Il tema di quest'anno, Arte e Natura, ha come partner la filosofia della 5.30.**

L'evento conclusivo sarà **domenica 25 maggio al Parco San Giuliano di Mestre alle ore 11.**

5.30 e Fondazione Guggenheim



30

31



il Parmigiano
Reggiano Bio
è Hombre



www.hombre.it



Da un'idea dei bolognesi Andrea Querzè e Davide Mazzocco nasce **Bike5.30**: applicare la **stessa filosofia 5.30** alla bicicletta. Stesso orario di partenza, stesso ristoro e nuova t-shirt personalizzata. Si partirà a Bologna il **14 giugno**, il giorno successivo alla 5.30, una decina di km attraverso il centro storico per scoprire la città, questa volta in bici, in un'atmosfera unica. Info sulla pagina Bike5.30 di Facebook e www.bike530.it 😊



la t-shirt



La t-shirt 2014 sarà **arancione**. Caldo e accogliente come la dominante di certi quadri di Vermeer, questo colore trasmette ottimismo, tolleranza e senso di community.



I numeri della 5.30 (l'evento è a numero chiuso)

	2009	2010	2011	2012	2013
PARTECIPANTI ALLE 5.30	570	2200	3100	5500	8700
STUDENTI PARTECIPANTI*	0	220	500	200**	860
PERSONE DELLO STAFF	20	20	20	20	20
MEZZI PER LA LOGISTICA (furgone)	1	1	1	1	1
KG DI FRUTTA DISTRIBUITI AL RISTORO	180	450	720	1280	2500
PROGETTI DI CHARITY REALIZZATI	1	2	3	5	8

*Modena, è un laboratorio pilota per la scuola

**L'anno scolastico è finito in anticipo causa terremoto

il numero chiuso...

Quest'anno **il numero chiuso verrà ampliato** per far fronte alle richieste di partecipazione ma, un'accoglienza serena e priva di tensione, rimane per noi una condizione irrinunciabile.

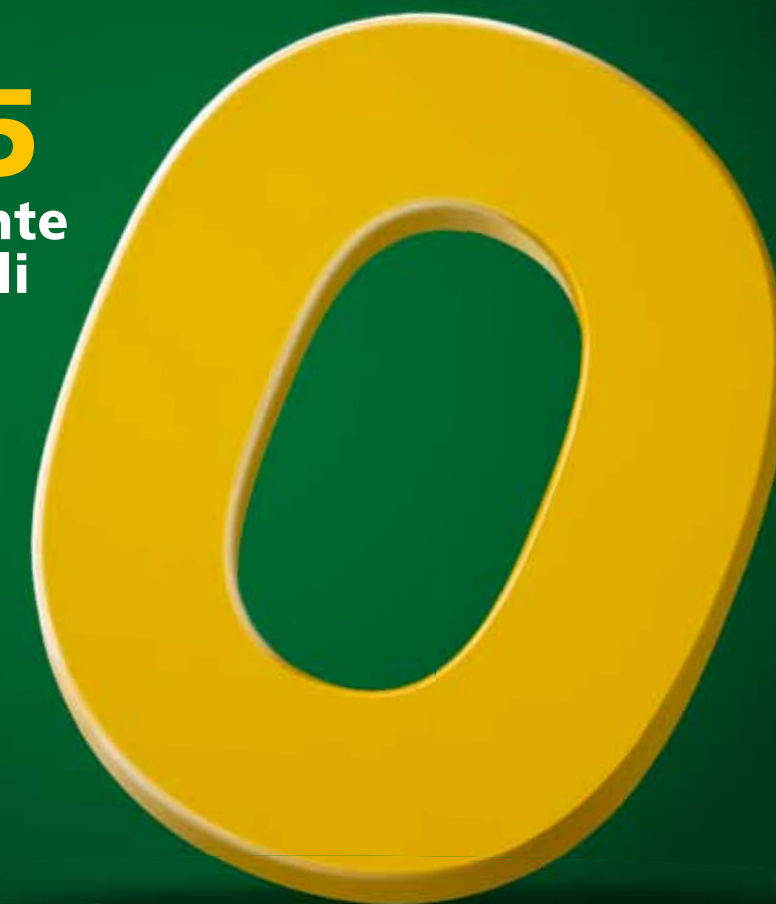
YouBanking

ContoCorrente ZERO BOLLI FINO AL 2015

su conto corrente
e deposito titoli

ZERO SPESE
per canone conto
corrente
e custodia
deposito titoli

ZERO COSTI
per il prelievo
Bancomat
ovunque



Il primo internet banking con dentro la tua filiale.
Scopri lo su **www.youbanking.it**

Offerta esclusiva riservata a nuovi clienti. Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per le condizioni contrattuali fanno riferimento i fogli informativi disponibili sul sito www.youbanking.it. Per l'apertura Deposito titoli è necessario aprire un ContoCorrente YouBanking e rivolgersi alla filiale selezionata in fase di apertura online. Offerta valida fino al 31/12/2014. L'azzeramento dei bolli sul Conto Corrente e sul Deposito Titoli è valido fino al 30/06/2015.

BANCO POPOLARE

things to do



cose da fare...

... prima

- RITIRATE LA T-SHIRT (NEI DUE POMERIGGI PRECEDENTI)
- ARRIVATE ALLA PARTENZA PRESTO PER GODERVI LO SPETTACOLO
... E, PERCHÉ ALLE 5.30, PUNTUALI, SI PARTE!

... durante

- FATE ATTENZIONE, LE STRADE NON SONO CHIUSE AL TRAFFICO
- GODETEVI LA CITTÀ DESERTA E L'ATMOSFERA
- PRESTATE ATTENZIONE AGLI OSTACOLI... GUARDATE DOVE METTETE I PIEDI!
- DIMENTICATEVI IL CRONOMETRO, NON È QUI CHE DOVETE FARE IL VOSTRO PERSONAL BEST

... dopo

- ASSAPORATE LENTAMENTE, CON GIOIA, I PRODOTTI DEL RISTORO
- IN UFFICIO, SUL POSTO DI LAVORO, VANTATEVI DELL'IMPRESA CON I COLLEGHI :)





**quelli della 5.30
viaggiano sicuri
con il network di gommisti**



www.mygom.it

