

5.30

Un grande progetto
di comunicazione



5.30 è un evento esclusivo a numero chiuso



5.30: uno stile di vita che trasmette emozioni positive

Tour Italia 2014

9 maggio	Roma
16 maggio	Palermo
23 maggio	Milano
30 maggio	Torino
6 giugno	Modena
13 giugno	Bologna
20 giugno	Ferrara
27 giugno	Pisa
4 luglio	Venezia

previsione partecipanti
12.000/13.000



IMMAGINA

un evento sportivo sostenibile
REALIZZATO CON UN PICCOLO BUDGET
che stimola la comunità
A SENTIRSI PIÙ ATTIVA E IN FORMA

➔ È vincente creare una cultura per uno stile di vita sano e positivo, centrato su: **nutrirsi in modo sano** con una **regolare attività fisica** quotidiana

➔ La 5.30 è basata sulla **promozione di uno stile di vita** attraverso il movimento, il cibo, la cultura, l'arte e l'esperienza, nel contesto in cui la gente vive e lavora. Tutto questo con **un evento sostenibile e ad impatto zero!**

➔ La festa comincia nei due giorni precedenti all'evento con la consegna delle t-shirt ai partecipanti nella città che ospita la 5.30 (per esempio, una fattoria BIO a Modena o un antico monastero a Venezia, un centro anziani in un palazzo storico di Bologna). In quei giorni i partecipanti possono gustare le specialità locali, conoscere il team dell'organizzazione e incontrare gli sponsor



L'IDEA

La 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 (periodo primavera/estate)

OBIETTIVI

La 5.30 è un progetto studiato per attivare i meccanismi che scatenano le emozioni positive e il benessere psico-fisico delle persone, in particolare vuole:

- **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 sè stessi**
- **scoprire** e 'possedere' la città come molti non l'hanno mai vista!

Far vivere un'esperienza... e il cambiamento diventa 'possibile'



PERCHÉ LO SPORT E IL PODISMO

- lo sport piace, crea interesse e **benessere nelle persone**
- il podismo, è **trasversale** ad ogni classe sociale ed è **sostenibile**
- il percorso è breve 5/6 km quindi **alla portata di tutti**
- non necessita di strutture-attrezzature particolari

PERCHÉ ALLE 5.30 A.M.

Una camminata/corsa praticata di prima mattina è salutare perché:

- al mattino **la città è immersa in un'atmosfera unica**
- alle 5.30 **l'aria è più pulita** e si può respirare a pieni polmoni
- **non c'è traffico**
- il corpo, grazie alla attività fisica, libera le endorfine detti "ormoni del buon umore" e si affronta la giornata con una marcia in più
- camminare/correre la mattina presto dà una sferzata di energia che rimane dentro per tutta la giornata



SOCIAL NETWORK E EMOZIONI 'LIVE'

- è un **vero, grande** progetto di comunicazione **modulare** e **modulabile**, trasferibile in Italia, in Europa, nel mondo
- l'appuntamento **all'alba di un giorno lavorativo**
- l'orario diventa **momento di aggregazione** per un'impresa possibile
- camminare/correre in un una **città deserta**
- attività fisica, colazione, due chiacchiere tra amici e scoprire che **sono appena le 6.45 del mattino!**
- dedicare un'ora a se stessi e c'è ancora tutta la giornata a disposizione
- **nessun disagio** dovuto alla gestione del traffico e nessuna difficoltà per la richiesta dei permessi
- scoprire che... basta poco per essere felici!

UN VERO RISTORO MADE IN ITALY

Tutte le 5.30 sono caratterizzate dal ristoro con **prodotti Made in Italy** e eccellenze del territorio per favorire scelte salutari e sostenibili anche a tavola



COMUNICAZIONE

La 5.30, grazie all'orario particolare, ha una **grande risonanza mediatica**.

È un **grande progetto di comunicazione**, divulgato attraverso diversi canali:

- **magazine 5.30** per presentare e ringraziare i partecipanti, i media, le istituzioni e gli sponsor. Strumento importante per condividere il progetto;
- **sito web** dedicato alle attività di Vaniglia;
- social network: **facebook, twitter, instagram**
- **raccolta iscrizioni on line**
- **virtual race bag**, il pacco gara virtuale, spedito via mail ai partecipanti
- **articoli su quotidiani** locali e **riviste specializzate**
- trasmissioni TV, clip video
- **passaporto 5.30**



WWW.RUN530.IT



CHARITY

Il team 5.30 dona 1 euro ogni partecipante, in ogni tappa del tour, a un progetto di charity.
Il progetto deve essere realizzato nella città dove si svolge l'evento



ALTRI PROGETTI 5.30

5.30 BAGS

Le Bags 5.30 sono realizzate riutilizzando i banner in pvc usati durante l'evento: partenza, arrivo, ristoro, iscrizioni. Le 5.30 Bags sono realizzate dagli studenti di una scuola secondaria e vengono vendute durante le tappe del tour 5.30



ALTRI PROGETTI 5.30

5.30 SCUOLA

5.30 è una **trasgressione positiva** per gli studenti.

Dal 2009 ad oggi, più di 2000 studenti con le loro famiglie hanno aderito al progetto in alcune tappe del tour

ALTRI PROGETTI 5.30

5.30 E FONDAZIONE PEGGY GUGGENHEIM

La **filosofia di 5.30** sarà il 'file rouge' seguito dal nuovo progetto realizzato dalla Fondazione Peggy Guggenheim di Venezia per le scuole primaria e secondaria della regione Veneto



ALTRI PROGETTI 5.30

TEAM BUILDING 5.30

Come realizzare un evento di successo. La strategia della 5.30 come case study, dalla teoria alla pratica. Realizzato dal team 5.30 per le aziende, in più tappe del tour



ALTRI PROGETTI 5.30

5.30 CARCERE DI SAN VITTORE

Sergio e Sabrina hanno portato la 5.30 nel carcere di San Vittore a Milano. Durante l'inverno e la primavera 2012/13, ogni lunedì, sono stati ad allenare i giovani detenuti (18-25 anni) per mezz'ora di cammino/corsa in preparazione della loro prima 5.30 in San Vittore



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	1	1	1	1	1
KG DI FRUTTA PER IL 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

Dati statistici

Il progetto 5.30 contatta più di 2 milioni di persone tramite la **partecipazione agli eventi**, la rivista **5.30 MAG**, il sito web **www.run530.it**, i social network (Facebook, Twitter, youtube, instagram) e articoli su riviste, quotidiani e siti web di interesse nazionale

... per fasce di età

0-15	3,95%
15-20	10,99%
20,25	3,73%
25-30	9,33%
30-35	10,44%
35-40	14,41%
40-45	18,78%
45-50	16,22%
50-55	7,15%
55-60	2,92%
60-100	2,09%

... uomini donne:

uomini	62,1%
donne	37,9%





GLI IDEATORI DEL PROGETTO 5.30

Sabrina Severi Biologa Nutrizionista esperta in sani stili di vita e **Sergio Bezzanti** pubblicitario, esperto di Comunicazione Emozionale.

Parlando del progetto 5.30, tengono **lezioni universitarie**, fanno **formazione su benessere e qualità della vita**, nelle grandi aziende impegnate nella Responsabilità Sociale d'Impresa. Vaniglia, nel 2009 a Modena, ha organizzato la 1ª edizione della 5.30

Riepilogo delle principali caratteristiche del format

- 1 - L'orario, le **5.30 del mattino**, permette di fare un po' di attività fisica e, poi, recarsi al lavoro.
- 2 - Il giorno della 5.30 è il **venerdì**, l'ultimo giorno lavorativo della settimana
- 3 - Il periodo dell'anno è la tarda **primavera-estate** per gustarsi l'alba con una temperatura gradevole.
- 4 - L'evento si svolge nei **centri storici delle città**
- 5 - La lunghezza del percorso deve essere di **5/5.5 km** adatto a chi corre e a chi cammina
- 6 - La 5.30 è un evento podistico **non competitivo**
- 8 - Le strutture sul luogo di partenza e arrivo hanno un **basso impatto ambientale**
- 9 - Attenzione all'ambiente e alla sostenibilità per i materiali utilizzati (bicchieri, stampati, ecc.)
- 10 - Le **staffette che aprono la corsa** sono in bicicletta o mezzi ecologici (elettrici, ad energia solare, ecc.).
- 11 - Segnakilometri **umani**
- 12 - Il ristoro 'Benvenuta Salute' a base di **frutta fresca di stagione** o prodotti sani e genuini del territorio Made in Italy
- 12 - Luogo di partenza e arrivo perfettamente **pulito pochi minuti dopo la fine** dell'evento

