

La 5.30 torna a Ferrara, venerdì 16 giugno 2023

Una corsa che non è soltanto una corsa. 5 km nel cuore della città alle 5.30 del mattino.

Il tour 5.30 2023 'You have a dream!' arriva ancora a Ferrara per correre insieme incontro all'alba nel cuore della città, venerdì 16 giugno alle 5.30. Run 5.30 è una camminata non competitiva alle 5.30 di un giorno lavorativo, che ha l'obiettivo di promuovere abitudini di vita sane e sostenibili grazie al movimento quotidiano, il cibo, la cultura, l'arte e l'esperienza. Il tutto nel contesto in cui la gente vive e lavora, con un evento sostenibile a impatto zero. Run 5.30, nata a Modena nel 2009 –con i primi 570 partecipanti intrepidi- ed esportata anche nel Regno Unito e a New York, ritorna a Ferrara con il tradizionale ristoro di ciliegie. E anche quest'anno ritrovo tutti *in Piazza del Municipio alle 5.30 venerdì 16 giugno, grazie alla collaborazione fra Ginger SSD e UISP Ferrara con il patrocinio del Comune di Ferrara*

'You have a dream!'

Ideata dal pubblicitario Sergio Bezzanti e dalla biologa nutrizionista Sabrina Severi, Run 5.30 è un grande progetto di comunicazione incentrato sull'importanza di adottare uno stile di vita sano e sostenibile, per coltivare il benessere quotidiano.

La t-shirt della 5.30 edizione 2023

Una t-shirt blu zaffiro con tante stelle e la scritta 'You have a dream!' un monito per rimettersi in cammino, dopo gli ultimi anni così incerti, e puntare dritto a realizzare i sogni più autentici, migliorare la propria qualità di vita e proteggere quella del pianeta Terra. 5.30 da 14 anni sottolinea quanto le cose semplici come iniziare la giornata correndo nelle città ancora addormentate o mangiare le ciliegie dei insieme agli amici, ai colleghi e ai compagni di scuola possa riempire di gioia i nostri giorni 'Don't dreat it. Be It' (come ricorda il retro della t-shirt!).

Una corsa bella e a impatto zero per l'ambiente

- Una maglia 100% in cotone, stampata ad acqua e con un solo passaggio d'inchiostro per rispettare dell'ambiente.
- Bicchieri al ristoro in resina di mais, compostabili.
- Ciliegie dei desideri in un meraviglioso cofanetto di carta.
- Raccolta differenziata per carta (cofanetti ciliegie) e organico (noccioni ciliegie e bicchieri).

Le città del tour 2023 di 5.30

Verona 12 maggio, Milano e Palermo 19 maggio, Torino 26 maggio, Modena 1 giugno, Bologna 9 giugno, Ferrara 16 giugno, Mantova 23 giugno, Reggio Emilia 30 giugno, Venezia 7 luglio, 5.30 Virtual 14 luglio.

5.30 Scuole: un progetto di attivazione e solidarietà.

Dal 2010 il progetto Run 5.30 ha incontrato una larga adesione anche nelle scuole superiori di Verona, Milano, Torino e Modena per favorire negli studenti uno stile di vita. Per approfondire il progetto nelle scuole: <https://www.run530.com/scuola/>

5.30 per il benessere

Ciliegie per tutti i partecipanti al ristoro Run 5.30 per iniziare la giornata mangiando frutta fresca e per chi vuole approfondire come promuovere il proprio benessere, un'ampia sezione del sito curata dalla biologa nutrizionista Sabrina Severi la 'mamma della 5.30' è a disposizione per stimolare l'adozione di uno stile sostenibile a tavola e nel tempo libero, in base alle evidenze scientifiche.

5.30 per il sociale

'You have a dream!' è il leit motiv del tour 5.30 2023, stampato sull'iconica t-shirt simbolo del progetto. In tutte le tappe del tour, 5.30 dona da 1 euro per iscritto a un progetto realizzato sul territorio dall'associazione che collabora nella gestione dell'evento e le ciliegie rimaste al ristoro di fine corsa sono donate a realtà locali. Ogni anno tutte le t-shirt che rimangono vengono donate alla Protezione Civile. Inoltre al momento dell'iscrizione online i partecipanti possono decidere di fare una donazione all'Associazione RiseTogether Foundation Onlus <https://www.risetgetherfoundation.it>.

5.30 per la sostenibilità: allineata ai 17 punti di agenda 2030 dell'ONU

La passione per uno sviluppo sostenibile ha guidato le scelte di 5.30 fin dall'esordio nel 2009. Su sito web potete scoprire cosa significa organizzare i nostri eventi in modo sostenibile e relazionarci con i partner locali, i collaboratori e gli sponsor allineandoci ai 17 Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030.

Qui il pdf dedicato alla sostenibilità di Run 5.30: bit.ly/530-agenda2030

Gli sponsor del tour 5.30

Arcese www.arcese.com e SIFA' www.sifa.it

Tutti i dettagli della 5.30 Ferrara 2023

Partenza e arrivo

Venerdì 16 giugno, ore 5.30 in Piazza del Municipio a Ferrara.

QUANTI KM E A CHE ORA

5km circa alle 5.30am. Dettagli del percorso su www.run530.com

Come iscriversi

Online sul sito www.run530.com

– Piscina Pastro (prima di recarvi nel punto iscrizione, verificare gli orari d'apertura).

Costo dell'iscrizione

15 euro.

Compresi nell'iscrizione

T-shirt 5.30

Adesivo 5.30

Ristoro con ciliegie, acqua.

Foto dell'evento e magazine digitale scaricabili su www.run530.com Assistenza medica

Assicurazione R.C.

Ritiro delle t-shirt 5.30

Mercoledì 14 e giovedì 15 giugno, dalle 10 alle 18, orario continuato, presso

Piscina Pastro, in via Pastro 2 Ferrara.