

## LA RUN 5.30 RITORNA A MANTOVA NEL MESE DI GIUGNO

Organizzazione: Ginger SSD in collaborazione con UISP Mantova.



5k non competitivi  
alle 5.30 am  
Mantova • Piazza Sordello  
**23 giugno**

Don't dream it. Be it!

www.run530.com  
f t i y

mai 5.30  
2017

- 12 mag Verona
- 19 mag Milano
- 26 mag Torino
- 1 giu Modena
- 9 giu Bologna
- 16 giu Ferrara
- 23 giu Mantova
- 30 giu Reggio Emilia
- 7 lug Riva d. Garda
- 14 lug Venezia
- 21 luglio 5.30 Virtual



Il Cad Bam propone a tutti i Soci ed amici la **5.30**, ovvero 5,3 km non competitivi nel cuore della città alle 5:30 di un giorno lavorativo. Questa è la **5.30**, che ritorna a Mantova dopo gli strepitosi successi degli scorsi anni grazie anche alla collaborazione con UISP ed il patrocinio del Comune di Mantova.

La **5.30** è promossa dall'Associazione Sportiva Ginger, grazie alla sinergia creativa di Sergio Bezzanti, pubblicitario, e Sabrina Severi, biologa nutrizionista. Il tour 5.30 2017 partirà la prossima settimana e sarà presente nelle seguenti città: Verona, Milano, Torino, Modena, Bologna, Ferrara, Mantova, Reggio Emilia, Riva del Garda e Venezia. Quest'anno Mantova ospiterà la run 5.30 **venerdì 23 giugno**, anticipando ad inizio estate l'evento per cogliere al meglio la luce e i colori dell'alba.

Nata a Modena nel 2009, in 9 anni si è rivelata per quello che era nella mente degli ideatori: la proposta di uno stile di vita con, al centro, il binomio vincente 'movimento e sana alimentazione' per favorire il benessere delle persone nella comunità in cui vivono, attraverso il movimento, il cibo, l'arte, la cultura e l'esperienza. Questo spiega perché la **5.30** si snoda sempre nel centro delle città all'alba: far vivere in una dimensione nuova le vie e le piazze utilizzando come palestra a cielo aperto gli spazi urbani deserti. **5.30** significa passeggiare all'alba, insieme al sorgere del sole, nella magia di un nuovo giorno tutto da vivere.

**Movimento e sana alimentazione:** 5 km non competitivi per podisti, camminatori, fit-walker e nordic-walker e, alla fine, un gustoso ristoro di frutta fresca di stagione. Tutto il ristoro e le bevande avanzate dal ristoro verranno immediatamente portate a C.A.S.A. San Simone per la distribuzione alla mensa per le persone in difficoltà. Un euro della quota d'iscrizione verrà donato a un'associazione del territorio per un progetto sociale a cura di UISP Mantova.

**Partenza, arrivo e ristoro** saranno situati in Piazza Sordello. Niente gonfiabili, niente transenne, niente musica, bicchieri delle bevande totalmente green e luogo di partenza/arrivo perfettamente pulito pochi minuti dopo la fine dell'evento. I banner in pvc che segnalano partenza, arrivo e ristoro, saranno trasformati in splendide borse dalle studentesse di una scuola di Modena. La logistica della 5.30 sta tutta in un furgone.

**Le iscrizioni** si possono effettuare on-line sul sito [www.run530.it](http://www.run530.it) oppure, tramite il Cad Bam compilando il modulo in calce alla circolare.

**A cosa si ha diritto con l'iscrizione?** Alla t-shirt 5.30 in cotone 100%, al ristoro di frutta fresca di stagione, all'adesivo 5.30, alla possibilità di scaricare gratuitamente le splendide immagini scattate durante l'evento, alla possibilità di scaricare il Mag 5.30 che verrà redatto dopo l'evento.

**La consegna della t-shirt 5.30**, che i partecipanti indosseranno durante l'evento, avverrà **mercoledì 21 e giovedì 22 giugno** dalle 10:00 alle 18:00 presso i Portici di Via Pescheria, nel centro storico della città. I Soci Cad Bam, per il ritiro t-shirt,

dovranno esibire **copia** del modulo di iscrizione compilato in ogni sua parte, lo stesso già precedentemente inviato alla Segreteria del Circolo per posta interna.

**QUOTA DI ISCRIZIONE:**

**€ 12,00**

**TERMINE DI ISCRIZIONE:**

**15 giugno 2017**

**Info: collega Fabrizio Gadioli 335 1242389**

**Visitare il [sito Internet](#) della manifestazione**

**Perché alle 5.30** **75.30**

- per promuovere l'attività fisica quotidiana;
- per scoprire la città in un'atmosfera unica;
- per respirare l'aria pulita;
- 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 mangio la frutta fresca di stagione;
- perché... basta poco per essere felici!



**75.30**

**Percorso Mantova 5,3 km**

**Consegna t-shirt: mercoledì 21 e giovedì 22 giugno dalle 10 alle 18 presso i Portici di Via Pescheria MIN**

Per eventuali informazioni contattare la Segreteria del Cad Bam al numero telefonico 0376.262366 oppure inviare un'e-mail all'indirizzo [segreteria@cadbam.it](mailto:segreteria@cadbam.it) oppure [chiara.steccanella@cadbam.it](mailto:chiara.steccanella@cadbam.it)

**MODULO DI ADESIONE ALLA CAMMINATA/CORSA RUN 5.30 – 23 GIUGNO 2017**

COGNOME E NOME	UFFICIO - INDIRIZZO - TELEFONO	QUOTA Euro
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Totale quote di partecipazione dovute: \_\_\_\_\_

**DICHIARO DI SOLLEVARE IL CAD BAM DA QUALSIASI RESPONSABILITA' PER DANNI CAUSATI E/O SUBITI DAI SOPRAELENCATI NOMINATIVI PER TUTTA LA DURATA DELLA MANIFESTAZIONE.**

**CONSENSO DLGS 196/03 SULLA TUTELA DELLE PERSONE ED ALTRI SOGGETTI RISPETTO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI:** consapevole che in mancanza di consenso il CAD BAM non potrà dar corso ad iniziative o servizi che richiedano il trattamento dei dati personali già in suo possesso, acconsento al trattamento degli stessi per le specifiche finalità perseguite dalla presente iniziativa, compreso la loro eventuale comunicazione a terzi soggetti incaricati dell'organizzazione tecnica.

Mantova, \_\_\_\_\_ Firma Socio Cad Bam \_\_\_\_\_

Con il presente ordine irrevocabile, il sottoscritto \_\_\_\_\_ autorizza la Banca Monte dei Paschi di Siena a bonificare, anche in più soluzioni ed a richiesta degli organizzatori, l'importo complessivo di Euro \_\_\_\_\_ a favore del Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana addebitando il c/c n. \_\_\_\_\_ funzionante presso la dipendenza di \_\_\_\_\_ ed identificato dal seguente IBAN \_\_\_\_\_, quale totale quote di partecipazione alla manifestazione in oggetto.

Mantova, \_\_\_\_\_ Firma intestatario c/c \_\_\_\_\_