



Camminando per Mantova...

## La Run 5.30 ritorna a Mantova

Venerdì 25 giugno 2021



Il Cad Bam ripropone a tutti i Soci ed amici la **Run 5.30**, ovvero 5 km non competitivi alle 5:30 di un giorno lavorativo.

In quest'anno particolare, ci vedremo solo **mercoledì 23** e **giovedì 24 giugno** per la consegna delle t-shirt. Però, venerdì 25 alle 5:30, anche noi saremo a correre/camminare nel centro della nostra splendida città! ☺ Insieme, saremo quelli che si concentreranno su ciò che è possibile fare, piuttosto che lamentarsi per quello che non è possibile attuare!

Questa è la 5.30, che ritorna a Mantova dopo la pausa dello scorso anno e che nel 2021 sarà un vero e proprio **FLASH MOB** dove alle 5:30 esci di casa e corri o cammini per la città. Per le ragioni che tutti sapete, **non ci sarà** il solito ritrovo in Piazza Sordello e **nemmeno un percorso definito** ma, ovunque voi siate, uscite alle 5:30 e camminate/correte per 5 km, fotografatevi e postate con #run530 e sarete nel magazine 5.30! Alla fine, cercate un bar aperto per la meritata colazione ☺

**Il tour 5.30 2021** è partito lo scorso venerdì 14 maggio e sarà presente nelle seguenti città: Verona, Milano, Palermo, Torino, Modena, Bologna, Ferrara, **Mantova**, Bergamo, Reggio Emilia, Cremona, Venezia, Brighton (UK), Riccione.

Quest'anno **Mantova ospiterà la Run 5.30 venerdì 25 giugno**, all'inizio dell'estate per cogliere al meglio la luce e i colori dell'alba.

Nata a Modena nel 2009, in oltre 10 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 all'alba: far vivere in una dimensione nuova gli spazi utilizzati come palestra a cielo aperto. **5.30 significa passeggiare all'alba, insieme al sorgere del sole, nella magia di un nuovo giorno tutto da vivere.**



**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%, 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 23 e giovedì 24 giugno dalle 10 alle 18 presso i Portici di Via Pescheria**, nel centro storico della città.

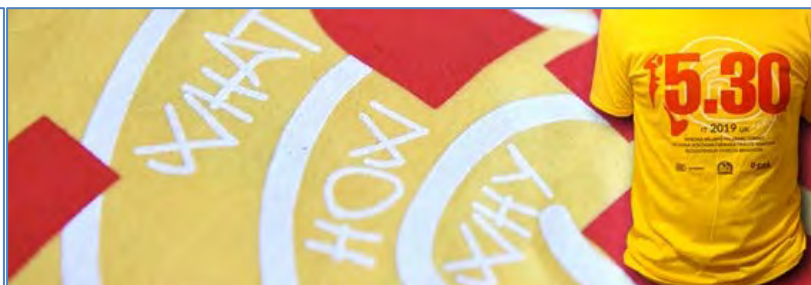
I Soci Cad Bam, per il ritiro t-shirt, dovranno esibire copia del modulo di iscrizione compilato in ogni sua parte, lo stesso già precedentemente inviato alla Segreteria del Circolo via e-mail: [segreteria@cadbam.it](mailto:segreteria@cadbam.it)

**COS'È**

- 1 - 5.30 è la proposta di uno stile di vita alla portata di tutti
- 2 - 5.30 è un evento podistico non competitivo
- 3 - 5.30 è un vero progetto culturale che collabora con Istituzioni, Scuole, Fondazioni, ecc.
- 4 - 5.30 è un progetto Made in Italy basato su reputazione e credibilità
- 5 - 5.30 è un progetto nato dall'esperienza di due professionisti del settore

**COSA NON È**

- 1 - una fun run
- 2 - una manifestazione podistica competitiva
- 3 - un evento di massa
- 4 - un format importato dall'estero
- 5 - un'idea che cavalca la moda del momento

**QUOTA DI ISCRIZIONE:****€ 12,00****TERMINE ISCRIZIONI:****21 giugno 2021****REFERENTE CAD BAM:****Fabrizio Gadioli**

335 1242389

**NOTA BENE:** ricordiamo che per poter partecipare alle manifestazioni del Cad Bam è necessario essere iscritti alla nostra associazione come Soci ordinari e/o Soci aggregati e/o Soci annuali. I Soci "Annuali" dovranno versare la quota di partecipazione tramite bonifico bancario sul conto corrente del "Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana" IBAN IT1810103011503000010000226, causale "**Run5.30 Mantova**" solo nel caso non fossero correntisti di Banca Monte Paschi Siena.

**INOLTRE:** il Cad Bam non accetta prenotazioni telefoniche. È necessario iscriversi alla manifestazione esclusivamente tramite il modulo in calce alla circolare oppure tramite il nostro sito internet [www.cadbam.it](http://www.cadbam.it) dove, dopo aver aperto la pagina della circolare interessata, troverete il modulo di iscrizione online.

Per eventuali maggiori informazioni contattare la Segreteria del Cad Bam, inviando un'e-mail a [segreteria@cadbam.it](mailto:segreteria@cadbam.it) o [chiara.steccanella@cadbam.it](mailto:chiara.steccanella@cadbam.it).

**MODULO DI ADESIONE ALLA RUN 5.30 MANTOVA 25 GIUGNO 2021**

<b>COGNOME, NOME, CODICE FISCALE</b>	<b>UFFICIO - INDIRIZZO - CELLULARE</b>	<b>QUOTA €uro</b>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

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 €uro \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_