



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 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

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 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 o chiara.steccanella@cadbam.it.

MODULO DI ADESIONE ALLA RUN 5.30 MANTOVA 25 GIUGNO 2021

COGNOME, NOME, CODICE FISCALE	UFFICIO - INDIRIZZO - CELLULARE	QUOTA €uro
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

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 _____