



# La Run **5.30**

**ritorna a Mantova per la 11<sup>a</sup> edizione**

**Venerdì, 27 giugno 2025**

**Piazza Sordello**



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.

A grande richiesta dei partecipanti, così come oramai da tradizione, la tappa di Mantova conferma a giugno la propria presenza con la data fissata per **venerdì 27 giugno**. Insieme, siamo quelli che si concentrano su ciò che si può fare, piuttosto che lamentarsi per quello che non si può!

Questa è la 5.30 che negli ultimi anni a Mantova e non solo, l'evento è cresciuto in maniera esponenziale ed oramai è diventato un appuntamento annuale per tutti i mantovani e gli amanti della camminata/corsa.

**Il tour 2025** è già partito con la prima tappa di venerdì 16 maggio a Verona e Palermo; poi a seguire ogni venerdì nelle città di: Milano, Torino, Modena, Bologna, Ferrara, **Mantova**, Venezia, Brighton, Nottingham e l'11 luglio con la Virtual 5.30.

Quest'anno **Mantova ospiterà la Run 5.30 venerdì 27 giugno**, all'inizio dell'estate per cogliere al meglio la luce e i colori dell'alba.

Nata a Modena nel 2009, in oltre 15 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 <http://www.run530.com/portfolio/mantova-7> oppure, tramite il **Cad Bam**, compilando il modulo in calce alla circolare.

**A cosa si ha diritto con l'iscrizione?** Alla t-shirt celebrativa 5.30, all'adesivo 5.30, al ristoro di frutta fresca di stagione, al download gratuito del Mag 5.30 che verrà redatto dopo l'evento....e la possibilità di vivere un'esperienza da ricordare!

**La consegna della t-shirt 5.30**, che i partecipanti indosseranno durante l'evento, avverrà **mercoledì 25 e giovedì 26 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 per posta interna.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>COS'È</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 - 5.30 è la proposta di uno stile di vita alla portata di tutti</li><li>2 - 5.30 è un evento podistico non competitivo</li><li>3 - 5.30 è un vero progetto culturale che collabora con Istituzioni, Scuola, Fondazioni, ecc.</li><li>4 - 5.30 è un progetto Made in Italy basato su reputazione e credibilità</li><li>5 - 5.30 è un progetto nato dall'esperienza di due professionisti del settore</li></ul> <p><b>COSA NON È</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 - una fun run</li><li>2 - una manifestazione podistica competitiva</li><li>3 - un evento di massa</li><li>4 - un format importato dall'estero</li><li>5 - un'idea che cavalca la moda del momento</li></ul> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**QUOTA DI ISCRIZIONE:**

**€ 15,00**

**TERMINE ISCRIZIONI:**

**20 giugno 2025**

**REFERENTE CAD BAM:**

**Fabrizio Gadioli**  
**335 1242389**

ulteriori aggiornamenti sulla pagina  
[Facebook 'Run 5.30'](#)

**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 "**Run 5.30 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 coloro che si recheranno direttamente alla sede del Circolo per il pagamento brevi manu, sarà necessario compilare in loco il modulo di iscrizione e lasciarlo alla nostra Segreteria (aperta dalle ore 9:00 alle ore 13:00 sabato e domenica esclusi). Qualora le richieste di partecipazione eccedano il numero di posti disponibili, come di consueto, i partecipanti verranno ammessi seguendo tassativamente l'ordine di iscrizione.

Per eventuali maggiori informazioni contattare la Segreteria del Cad Bam al numero telefonico 0376 262366, visitare il nostro sito <https://www.cadbam.it> oppure inviare un'e-mail a [segreteria@cadbam.it](mailto:segreteria@cadbam.it) o [chiara.steccanella@cadbam.it](mailto:chiara.steccanella@cadbam.it)



**MODULO DI ADESIONE (\*) Run 5.30 Mantova VENERDI' 27 GIUGNO 2025**

| COGNOME e NOME | E-MAIL - CELLULARE - TELEFONO FISSO | QUOTA Euro |
|----------------|-------------------------------------|------------|
| <hr/>          | <hr/>                               | <hr/>      |
| <hr/>          | <hr/>                               | <hr/>      |
| <hr/>          | <hr/>                               | <hr/>      |
| <hr/>          | <hr/>                               | <hr/>      |

Totale quote di partecipazione dovute: 

---

**(\*) IMPORTANTE:** l'adesione sarà ritenuta valida solo se completa di tutte le informazioni richieste.

**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 AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI, AI SENSI DELL'ARTICOLO 13 DEL D.LGS. 30 GIUGNO 2003, N. 196 E DELL'ART. 13 DEL REGOLAMENTO UE N. 2016/679:** 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 

---