



La Run 5.30 ritorna a Mantova per la 12^a edizione

Venerdì, 26 giugno 2026 - ore 5:30
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 26 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 2026 è già partito con la prima tappa di venerdì 15 maggio a Verona e Palermo; poi a seguire ogni venerdì nelle città di: Milano, Torino, Modena, Bologna, Ferrara, **Mantova**, Venezia, Nottingham e il 10 luglio con la Virtual 5.30.

Quest'anno **Mantova ospiterà la Run 5.30 venerdì 26 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 24 e giovedì 25 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>COS'È</p> <ol style="list-style-type: none">1 - 5.30 è la proposta di uno stile di vita alla portata di tutti2 - 5.30 è un evento podistico non competitivo3 - 5.30 è un vero progetto culturale che collabora con Istituzioni, Scuola, Fondazioni, ecc.4 - 5.30 è un progetto Made in Italy basato su reputazione e credibilità5 - 5.30 è un progetto nato dall'esperienza di due professionisti del settore <p>COSA NON È</p> <ol style="list-style-type: none">1 - una fun run2 - una manifestazione podistica competitiva3 - un evento di massa4 - un format importato dall'estero5 - un'idea che cavalca la moda del momento	<p style="text-align: right;">5.30</p> <p>SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 17 GOALS TO TRANSFORM OUR WORLD</p> <p>La passione per uno sviluppo sostenibile ha guidato le scelte di 5.30, progetto nato con l'obiettivo di promuovere il benessere delle persone, attraverso il movimento, il cibo, la cultura, l'arte e l'esperienza, nei luoghi dove vivono e lavorano.</p> <p>http://www.unesco.it/it/TemiInEvidenza/Detail/21 http://unescoblog.blob.core.windows.net/pdf/UploadCKEditor/MANUALE_ITA1.pdf</p>
--	--

QUOTA DI ISCRIZIONE:

€ 15,00

TERMINE ISCRIZIONI:

22 giugno 2026

REFERENTE CAD BAM:

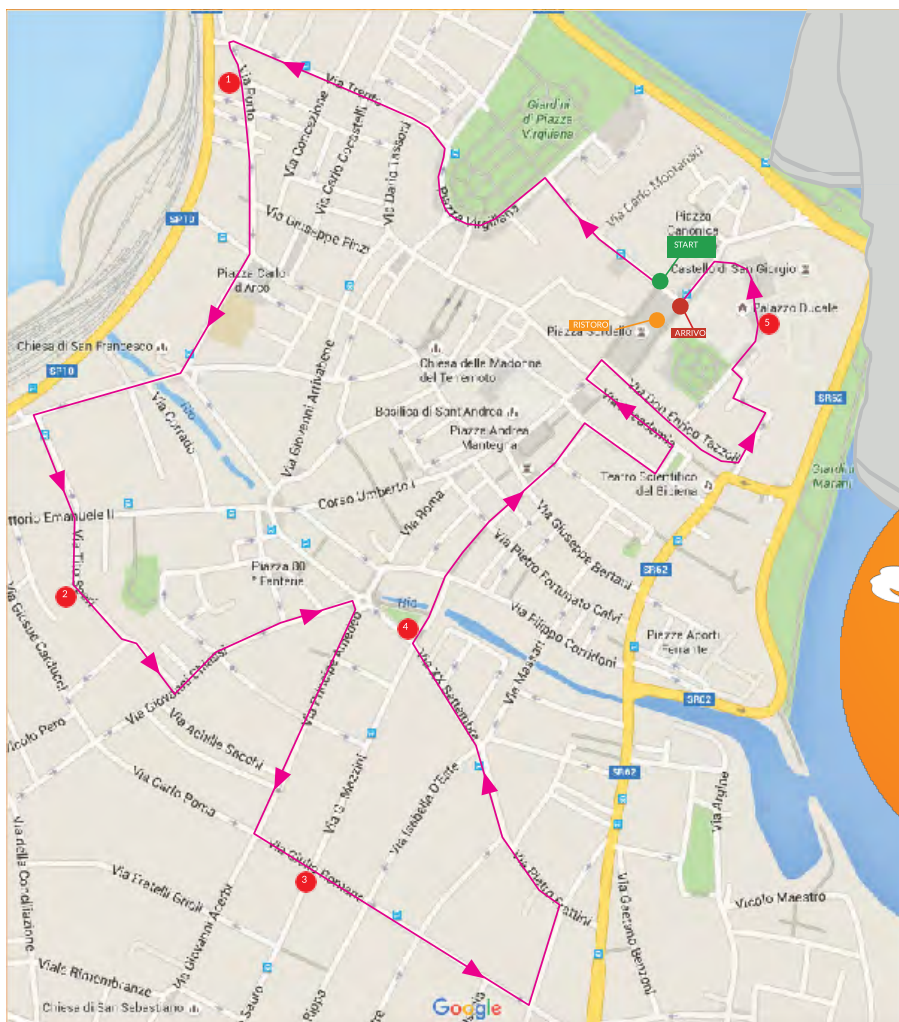
Fabrizio Gadioli
335 1242389

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 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 o chiara.steccanella@cadbam.it





**MODULO DI ADESIONE (*) ALLA
RUN 5.30 MANTOVA VENERDI' 26 GIUGNO 2026**



Il presente modulo dovrà essere compilato in ogni sua parte, firmato, scansionato ed inviato tramite E-mail a segreteria@cadbam.it.

Per coloro che fossero impossibilitati a trasmettere copia del modulo compilato e firmato via e-mail, potranno inviare un'immagine via WhatsApp al numero: 353 4358711.

COGNOME e NOME	E-MAIL - CELLULARE - TELEFONO FISSO	QUOTA €uro
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

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.

Il sottoscritto dichiara di essere consapevole che il CAD BAM è un mero intermediario di viaggi, ai sensi e per gli effetti di cui all'articolo 1 della Convenzione di Bruxelles del 23/04/1970, ratificata con legge n. 1084/1977, e che pertanto, ai sensi del comma 3 dell'articolo 22 della medesima convenzione, non risponde dell'inadempimento totale o parziale del viaggio o del soggiorno sopra indicato, per la cui conclusione il sottoscritto dichiara di conferire espresso mandato con rappresentanza.

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 _____