



Per la prima volta a Mantova

5 SETTEMBRE 2014
MANTOVA
GIARDINO ESTERNO DEL
CASTELLO DI SAN GIORGIO

 **5.30**
MANTOVA **SPECIAL EDITION 2014**
Festivaletteratura

CAMMINATA/CORSA
NON COMPETITIVA
DI 5,3 KM ALLE 5.30 A.M.
...UN VENERDI

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**, promossa dall'Associazione Sportiva Vaniglia, grazie alla sinergia creativa di Sergio Bezzanti, pubblicitario, e Sabrina Severi, biologa nutrizionista. Il tour 5.30 2014 ha toccato 9 città: Roma, Palermo, Milano, Torino, Modena, Bologna, Ferrara, Pisa, Venezia e, venerdì 5 settembre, arriverà a Mantova una **5.30 'Special Edition Festivaletteratura'**, in collaborazione con Uisp Mantova e con il patrocinio del Comune di Mantova.

Nata a Modena nel 2009, in 5 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 ad un'associazione del luogo. 1 euro della quota d'iscrizione verrà donato a un'associazione del territorio per un progetto sociale.

Partenza, arrivo e ristoro saranno situati presso il giardino esterno del Castello di San Giorgio. 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 potranno effettuare on-line da sabato 12 luglio su www.run530.it oppure, tramite il Cad Bam compilando il modolino 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 il 3 e 4 settembre dalle 10 alle 18 in Piazza Martiri di Belfiore, 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:

- ADULTI € 10,00
- BAMBINI FINO A 13 ANNI COMPIUTI € 8,00

TERMINE DI ISCRIZIONE:

27 agosto 2014

AREA LOMBARDIA SUD EMILIA ROMAGNA (cod. 5071)
ALL'ATTENZIONE DELLA SEGRETERIA CAD BAM

MODULO DI ADESIONE ALLA CORSA/CAMMINATA 5.3 A MANTOVA - 5 SETTEMBRE 2014

COGNOME _____ NOME _____

DATA DI NASCITA _____ VIA _____

CAP _____ CITTÀ _____ PROV _____

E-MAIL PERSONALE _____

TELEFONO _____ QUOTA € _____

DICHIARO DI SOLLEVARE IL CAD BAM DA QUALSIASI RESPONSABILITA' PER DANNI CAUSATI E/O SUBITI DAL PREDETTO NOMINATIVO 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 _____