



5.30 IT'S A LIFE STYLE

5.30

NON-COMPETITIVE
5.3KM RUN/WALK
AT 5.30 A.M.
...ON FRIDAY

FRIDAY 3 JULY 2015
OLD MARKET SQUARE
NOTTINGHAM

THIS IS MY CITY

TOUR
2015

VIAGGIO A NOTTINGHAM (UK)

dal 2 al 4 luglio 2015

IN OCCASIONE DELLA CORSA/CAMMINATA NON COMPETITIVA 5.30

Il Cad Bam, in collaborazione con 5.30, dopo aver proposto ai propri Soci ed amici lo scorso settembre a Mantova, la camminata/corsa non competitiva 5.30, ha il piacere stavolta, di invitarvi a Nottingham (England), presso la Old Market Square. La 5.30, ovvero 5,3 km non competitivi nel cuore della città alle 5.30 di un giorno lavorativo, venerdì 3 luglio 2015. Questa è la 5.30, promossa dall'Associazione Sportiva Vaniglia, grazie alla sinergia creativa di Sergio Bezzanti, pubblicitario, e Sabrina Severi, biologa nutrizionista. Vi ricordiamo che l'Associazione sportiva è nata a Modena nel 2009 e, 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. Potremo sperimentare tutto questo in una bella cittadina inglese, Nottingham appunto, capoluogo della contea del Nottinghamshire, celebre nel mondo per la leggenda di Robin Hood qui ambientata.

Abbiamo pensato di "unire l'utile al dilettevole" ed approfittare della 5.30 per visitare qualche angolo di questo favoloso territorio inglese che tanto attira turisti da tutto il mondo. Durante il nostro viaggio visiteremo anche **Cambridge**: la cittadina è sicuramente rappresentata a livello internazionale dalla sua prestigiosa Università, una delle più antiche e rinomate al mondo. La fondazione dell'Università risale al 1209 ad opera di un gruppo di studenti in fuga dalla vicina Oxford. Cambridge è una città tipicamente inglese che sorge sulle rive del fiume Cam (da cui deriva il suo nome), conta all'incirca centomila abitanti e più di ventimila studenti la popolano durante tutto l'anno. Altra visita molto interessante che faremo: a pochi chilometri da Nottingham sorge un incantevole castello, **Chatsworth house** dimora dei duchi del Devonshire. La residenza, immersa in un grande giardino, fondata nel XVI° secolo, è considerata una delle più ricche dimore private d'Inghilterra ed stata usata come set per numerosi film.

L'ultimo giorno, prima di dirigerci all'aeroporto, trascorreremo un po' di tempo ad **Oxford**. Senza Oxford non ci sarebbe il Signore degli Anelli, non avremmo mai scoperto le Avventure di Alice nel Paese delle Meraviglie e la Gran Bretagna sarebbe priva di una delle sue città più belle. Questa città accademica vanta oltre 800 anni di storia e un'atmosfera cosmopolita e invitante. Oxford ospita la più antica università dei Paesi di lingua inglese: nei suoi 38 college si può ripercorrere la storia di personaggi famosi in tutto il mondo, di santi e di vincitori di premi Nobel.

Per contenere i costi abbiamo pensato di usufruire di una compagnia aerea low cost volando su Londra: per questo motivo vi consigliamo di iscrivervi con sollecitudine per mantenere il prezzo del volo il più basso possibile. Tale costo subirà oscillazioni giornaliere: più sollecite saranno le iscrizioni e minore sarà il prezzo del volo.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

Giovedì 2 luglio 2015 - Mantova/aeroporto Treviso/Londra/Cambridge/Nottingham

Ritrovo dei signori partecipanti che hanno scelto di partire per l'aeroporto con pullman riservato da Mantova in luogo ed orario che verranno comunicati in seguito. Per coloro che sceglieranno di recarsi coi propri mezzi direttamente in aeroporto, forniremo l'orario e l'esatto punto di incontro. Disbrigo delle formalità e partenza con volo diretto Ryanair delle ore 9,50 dall'aeroporto di **Treviso** per London Stansted (arrivo ore 11,00). All'arrivo, incontro con la guida, sistemazione sul pullman riservato e partenza per la celebre città di **Cambridge**. Visita della bellissima cittadina sicuramente rappresentata a livello internazionale dalla sua prestigiosa università, una della più antiche e rinomate al mondo. Conta all'incirca centomila abitanti e più di ventimila studenti popolano la città durante tutto l'anno. Proseguimento quindi per **Nottingham**: sistemazione in hotel e pernottamento. Cena libera.



Venerdì 3 luglio 2015 - Nottingham/Chatsworth House/Nottingham.

Tempo a disposizione per partecipare alla maratona **5.30**. Prima colazione in hotel e partenza per **Chatsworth house** (circa 45 minuti di percorso). La residenza, fondata nel XVI° secolo, è considerata una delle più ricche dimore private d'Inghilterra ed è stata usata come set per numerosi film. Gli interni sono maestosamente arredati con oggetti e mobili d'arte. Al rientro a **Nottingham**, tempo per il pranzo libero e quindi giro orientativo del centro storico della città e del castello. Pernottamento in hotel. Pranzo e cena liberi.



Sabato 4 luglio 2015 - Nottingham/Oxford/London Stansted airport.

Dopo la prima colazione in hotel, partenza per Oxford (circa 1 ora e 45 minuti di percorso) attraversando la bella campagna inglese. La cittadina, formata nell'alto Medioevo, acquistò importanza soprattutto dopo la conquista normanna, nella seconda metà del sec. XI, e nel secolo successivo. Con la fondazione dei numerosi college universitari, Oxford divenne una città prevalentemente universitaria e mantenne questo carattere fino al 1918, quando intorno al vecchio centro universitario cominciò a svilupparsi la periferia urbana. Oggi è un importante polo culturale, città vivace e allegra piena di giovani e turisti. Pranzo libero. Partenza per l'aeroporto per arrivare in tempo utile per il volo delle ore 19,00 per l'aeroporto di Treviso (arrivo ore 22,00). Rientro a Mantova dopo la sistemazione sul pullman riservato o sul mezzo di trasporto personale.



QUOTA DI PARTECIPAZIONE (minimo 25 persone)

- **COSTO DEL VIAGGIO** € 475,00
- **SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA** € 42,00

ACCONTO € 140,00

N.B.: La tariffa volo proposta, disponibile ad oggi 07/01/2015 al prezzo di € 120,00, è soggetta a riconferma all'atto della prenotazione. I voli Ryanair, sono PRENOTABILI SOLO IN MODO DEFINITIVO, SENZA POSSIBILITA' DI RIMBORSO CON IL NOME E COGNOME ESATTO DEL PASSEGGERO. Anche gli operativi sono sempre soggetti a riconferma da parte del vettore.

Eventuale valigia (facoltativa) da spedire in stiva, € 25,00 per tratta, kg. 15 per collo.

Le quote sono state calcolate in base al cambio Sterlina: 1 sterlina, 1,25 euro

LA QUOTA COMPRENDE:

- Volo low cost Ryanair da Treviso con solo bagaglio a mano (10 kg.);
- Trasferimenti, visite ed escursioni con pullman riservato come indicato nel programma;
- Accompagnatore/guida per tutto il periodo di permanenza in Inghilterra;
- sistemazione in camere doppie con servizi privati in hotel 3 stelle centrale;
- Trattamento di sola prima colazione in hotel;
- tassa governativa di registrazione in hotel;
- Assicurazione sanitaria bagaglio.

LE QUOTE NON COMPRENDONO

- Assicurazione annullamento viaggio;
- mance, bevande, bagaglio in stiva, ingressi, extra personali in genere;
- l'iscrizione alla maratona 5.30** (Euro 13,00 senza medaglia ed Euro 19,00 con medaglia);
- tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende".

DOCUMENTI. Passaporto o carta d'identità valida per l'espatrio (purché senza il rinnovo su foglio A4)

TERMINE DI ISCRIZIONE

20 febbraio 2015

RESPONSABILE

Chiara Steccanella
e il collega **Gadioli Fabrizio**

TOUR OPERATOR



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

MODULO DI ADESIONE AL VIAGGIO A NOTTINGHAM PER LA 5.30 DAL 2 AL 4 LUGLIO 2015

COGNOME E NOME	UFFICIO - INDIRIZZO - TELEFONO	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. _____ funzionario presso la dipendenza di _____ ed identificato dal seguente IBAN _____, quale totale quote di partecipazione alla manifestazione in oggetto.

Mantova, _____ Firma intestatario c/c _____