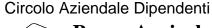
Circolare n. 37/2015







La run5.30 ritorna a Mantova



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, che ritorna a Mantova dopo lo strepitoso successo dello scorso anno grazie anche alla collaborazione con UISP ed il patrocinio del Comune di Mantova.

La 5.30 è promossa dall'Associazione Sportiva Ginger, grazie alla sinergia creativa di Sergio Bezzanti, pubblicitario, e Sabrina Severi, biologa nutrizionista. Il tour 5.30 2015 ha già toccato diverse città tra le quali Verona, Palermo, Milano, Torino, Modena, Bologna, Ferrara, Bari e, per la prima volta a Nottingham (UK). Venerdì 11 settembre, in chiusura del Tour 2015 arriverà anche a Mantova dopo gli strepitosi successi e una partecipazione di oltre 25.000 persone.

Nata a Modena nel 2009, in 7 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 per la distribuzione alla mensa per le persone in difficoltà . 1 euro della quota d'iscrizione verrà donato a un'associazione del territorio per un progetto sociale.

<u>Partenza, arrivo e ristoro</u> saranno situati in Piazza Sordello. 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.

<u>Le iscrizioni</u>, si possono effettuare on-line sul sito **www.run530.it** oppure, tramite il Cad Bam, compilando il modulino in calce alla circolare

<u>A cosa si ha diritto con l'iscrizione?</u> 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.

<u>La consegna della t-shirt 5.30</u>, che i partecipanti indosseranno durante l'evento, avverrà il 9 e 10 settembre dalle ore 10:00 alle ore 18:00 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 IS	CRIZIONE:			
· ADULTI			€	10,00
BAMBINI FINO A 13 ANNI COMPIUTI			€	8,00
• CON MEDAGLIA aggiungere alla quota			€	+5,00
08'9	INFO:		•	Gadioli 242389
TERMINE DI	ISCRIZIONE:	AREA LOMBARDIA	31 agost	
			SUD EMILIA ROMAGNA ONE DELLA SEGRETERIA	,
MODULO DI ADESIO	NE ALLA CORSA/CAMMINA	TA 5.3 A MANTOVA - 11 SET	TEMBRE 2015	
COGNOME		NOME		
DATA DI NASCITA		VIA		
CAP	CITTÀ		PROV	
E-MAIL PERSONALE				
TELEFONO			QUOTA €	
Didiiii (ING DI GOLLI		JALSIASI RESPONSABILITA URATA DELLA MANIFESTAZ	I EIN DANNIN GANGGANII I	E/O SUBITI
DEI DATI PERSONA servizi che richiedano	 LI: consapevole che in mano il trattamento dei dati persona seguite dalla presente iniziativa 	E PERSONE ED ALTRI SOGO canza di consenso il CAD BAI ali già in suo possesso, accon- a, compreso la loro eventuale c	M non potrà dar corso ad sento al trattamento degli s	iniziative o stessi per le
Mantova,	F	Firma Socio Cad Bam		

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.

autorizza la Banca Monte

funzionante presso la

ed identificato dal seguente

_____, quale totale quote di partecipazione alla manifestazione in oggetto.

Firma intestatario c/c _____

Con il presente ordine irrevocabile, il sottoscritto

dipendenza di _____

IBAN_

Mantova, ____