

La run5.30 ritorna a Mantova

ORGANIZZAZIONE: GINGER S.S.D. IN COLLABORAZIONE CON UISP MANTOVA

MANTOVA
PIAZZA SORDELLO
11 SETTEMBRE 2015

 **5.30**
DON'T DREAM IT. BE IT!

CAMMINATA/CORSA
NON COMPETITIVA
DI 5/6 KM ALLE 5.30 A.M.
...UN VENERDI

INFO E ISCRIZIONI
WWW.RUN530.IT

TOUR 2015
8 MAGGIO VERONA
15 MAGGIO PALERMO
22 MAGGIO MILANO
29 MAGGIO TORINO
5 GIUGNO MODENA
12 GIUGNO BOLOGNA
19 GIUGNO FERRARA
26 GIUGNO BARI
3 LUGLIO NOTTINGHAM
10 LUGLIO VENEZIA
17 LUGLIO RIVA D. GARDA
31 LUGLIO ROMA
28 AGOSTO REGGIO E.
11 SETTEMBRE MANTOVA

5.30 È UN PROGETTO MADE IN ITALY



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.

Partenza, arrivo e ristoro 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.

Le iscrizioni, si possono effettuare on-line sul sito www.run530.it oppure, tramite il Cad Bam, compilando il modulino 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 **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 ISCRIZIONE:

- **ADULTI** € 10,00
- **BAMBINI FINO A 13 ANNI COMPIUTI** € 8,00
- **CON MEDAGLIA aggiungere alla quota** € +5,00



INFO:

Fabrizio Gadioli
335 1242389

TERMINE DI ISCRIZIONE:

31 agosto 2015

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

MODULO DI ADESIONE ALLA CORSA/CAMMINATA 5.3 A MANTOVA - 11 SETTEMBRE 2015

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 _____