

La run5.30 ritorna a Mantova

Organizzazione: Ginger SSD - UISP Mantova

World tour 2016

5.30

5k non competitivi
alle 5.30 am
Mantova • Piazza Sordello
9 SETTEMBRE

Don't dream it.
Be it!

www.run530.com

5.30: Italian lifestyle

13 mag Verona
20 mag Milano
27 mag Torino
3 giu Modena
10 giu Bologna
17 giu Ferrara
1 lug Venezia
8 lug Riva d. Garda
15 lug Roma
9 set Mantova

Logos: GDM, HOMBRE, arcipace, BANCO POPOLARE, COMUNE MANTOVA, UISP

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 gli strepitosi successi degli scorsi anni 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 World tour 5.30 2016 ha già toccato diverse città italiane tra le quali Verona, Milano, Torino, Modena, Bologna, Ferrara, Venezia, e per la prima volta anche negli USA, oltre che in UK. Venerdì 9 settembre, in chiusura del Tour 2016 arriverà anche a Mantova dopo i grandi successi e una partecipazione di oltre 30.000 persone.

Nata a Modena nel 2009, in 8 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

passaggiare 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 **7 e 8 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** € 12,00
- **BAMBINI FINO A 10 ANNI COMPIUTI** € 5,00



TERMINE DI ISCRIZIONE: 31 agosto 2016

Info: Fabrizio Gadioli
cell. 335 1242389

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

MODULO DI ADESIONE ALLA CORSA/CAMMINATA 5.30 A MANTOVA - 9 SETTEMBRE 2016

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 _____