

MAIN SPONSOR



SPONSOR



*Le conserve della nonna*

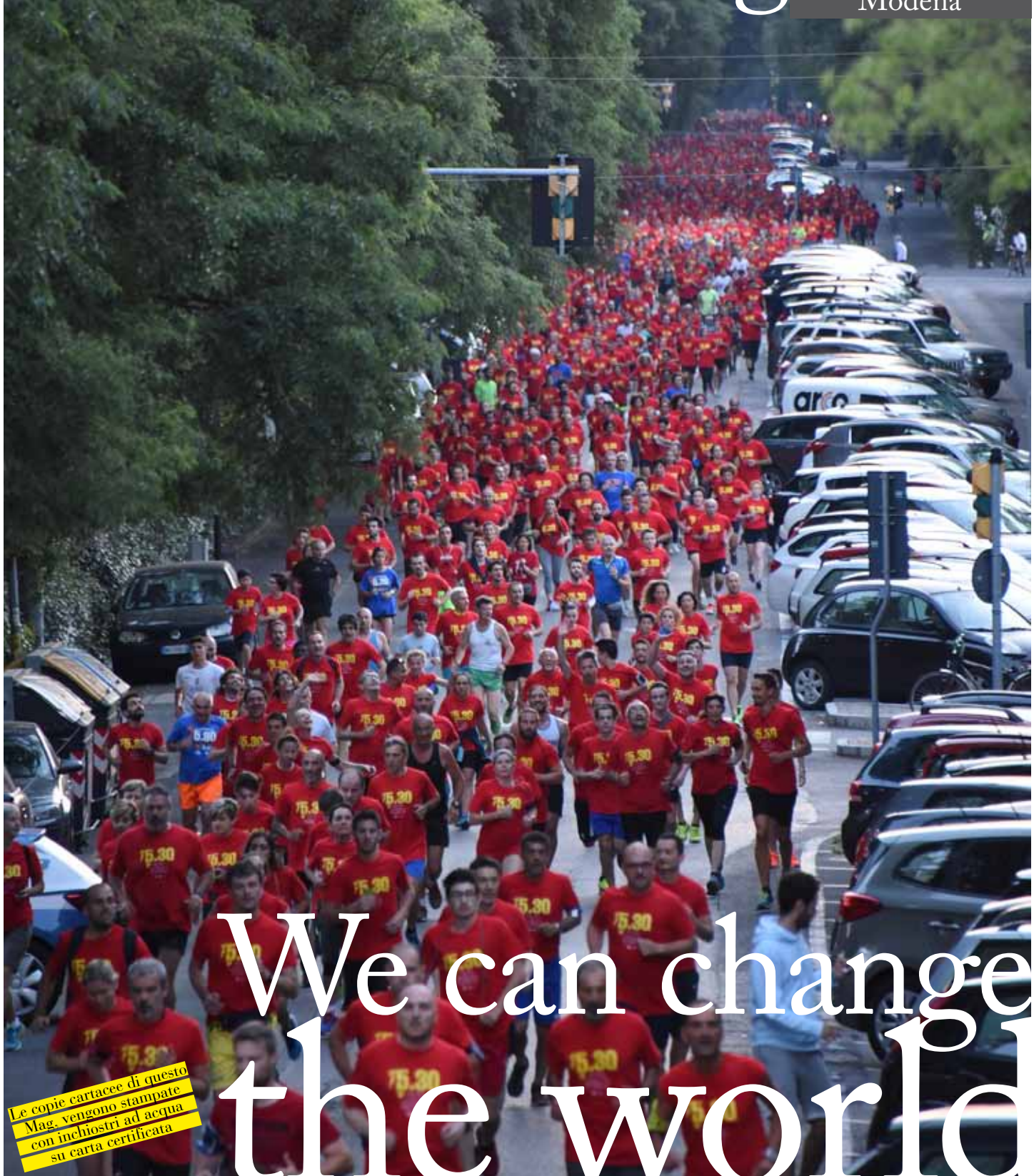


5.30: Italian lifestyle

Anno 9 • N° 5

Giugno 2017

# 5.30<sup>®</sup> magazine Modena



# We can change the world

Le copie cartacee di questo  
Mag. vengono stampate  
con inchiostri ad acqua  
su carta certificata

15.30

Organizzazione: Ginger SSD

RESPONSIBLE

2017 tour

NATURAL

# 15.30

camminata/corsa  
5k non competitivi  
alle 5.30am



SMART

- Verona 12 maggio
- Milano 19 maggio
- Torino 26 maggio
- Modena 1 giugno
- Bologna 9 giugno
- Ferrara 16 giugno
- Mantova 23 giugno
- Reggio Emilia 30 giugno
- Riva del Garda 7 luglio
- Venezia 14 luglio
- Brighton UK 21 luglio
- 5.30 Virtual 21 luglio

SIMPLE

SUSTAINABLE

## Don't dream it. Be it!

TRANSFERABLE

ETHICAL

[www.run530.com](http://www.run530.com)



5.30: Italian lifestyle

2017  
[WWW.RUN530.COM](http://WWW.RUN530.COM)

# 15.30

We can change the world



Tutta la frutta avanzata dal ristorante è stata immediatamente portata alla comunità d'accoglienza Sacra Famiglia di San Damaso MO.

*Grazie alla Podistica Interforze*

75.30

2017  
WWW.RUN530.COM

# Modena



75.30

2017  
WWW.RUN530.COM



collecting  
t-shirt

6

7

75.30



2017  
WWW.RUN530.COM



8

9



# Le Camminate Meditative da Bio Hombro

15.30

Martedì 30 maggio



2017  
WWW.RUN530.COM



12



13



Le Camminate  
Meditative  
da Bio Hombre

15.30

2017  
WWW.RUN530.COM



14



15





15.30

2017  
WWW.RUN530.COM

Modena 3.30am



16

17

75.30

2017  
WWW.RUN530.COM



Modena  
5am

18

19



75.30

2017  
WWW.RUN530.COM



22

23

75.30

2017  
WWW.RUN530.COM



24

25



75.30

2017  
WWW.RUN530.COM





15.30

2017  
WWW.RUN530.COM



30



31



75.30



2017  
WWW.RUN530.COM





15.30

moveitgarda.it

TRENTINO

# MOVE IT GARDA 21K

arcese

NOV 12 2017

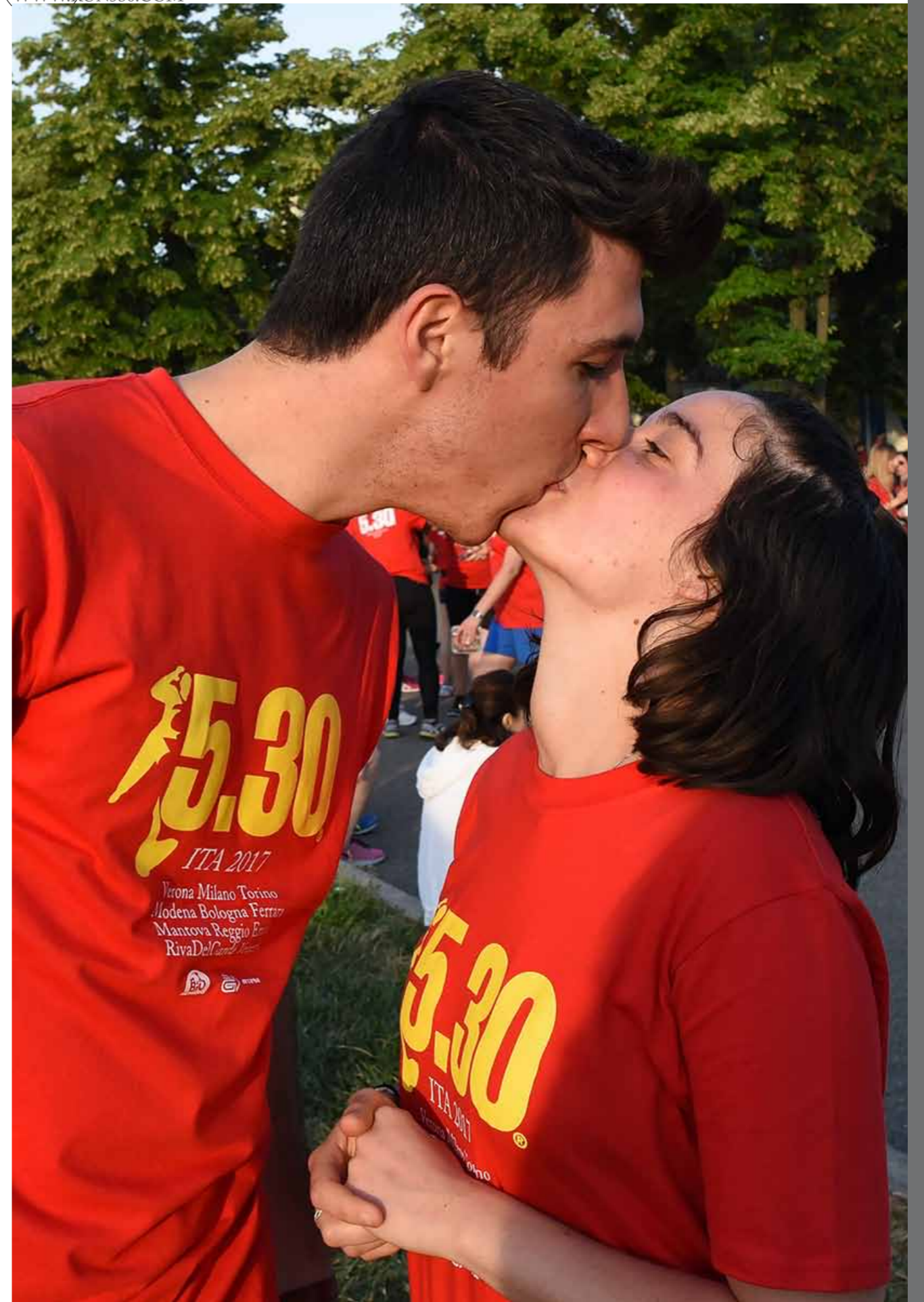
RIVA DEL GARDA

 **arcese**  
move it

THE FEEL GOOD MICROFIBRE  
**Dryarn**  
BY AQUAFIL

NORTH LAKE  
**GARDA**  
TRENTINO ITALY

2017  
WWW.RUN530.COM









15.30

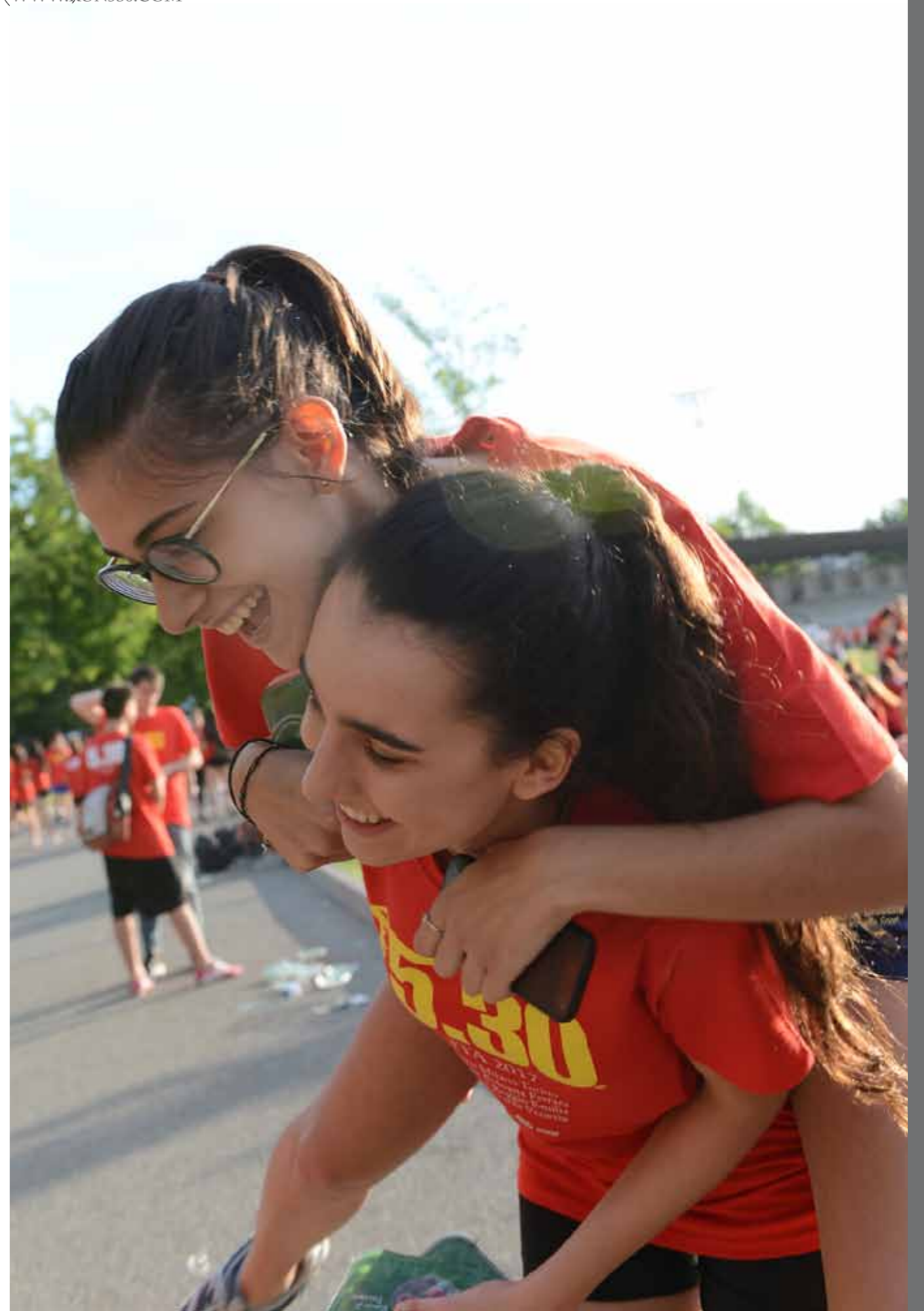
2017  
WWW.RUN530.COM



Santà   
@santal\_italia 

# IL SAPORE DELLA FRUTTA

44



45



46

*Partecipa al Concorso Le Ricette per il Mio Picnic*



Prepara una Ricetta con i prodotti Le Conserve della Nonna, fotografa il piatto insieme al tappo del prodotto, registrati sul sito, carica la foto e la Ricetta. Puoi vincere uno dei tanti cestini da Picnic in palio.

Concorso valido dalle ore 12 del 1/05/2017 al 30/09/2017. Montepremi totale 1.890,00 (iva esclusa). Regolamento completo su [www.ilmiopicnic.it](http://www.ilmiopicnic.it)



47







La 5.30, nasce a Modena nel 2009 da un'idea di Sergio Bezzanti, pubblicitario esperto di comunicazione emozionale e Sabrina Severi, biologa nutrizionista esperta in sani stili di vita. L'associazione ha l'obiettivo di favorire il benessere delle persone nel contesto in cui vivono e lavorano, attraverso lo sport, il cibo, la cultura, l'arte e l'esperienza.

## 5 km nel rispetto dell'ambiente

- ristoro di frutta fresca di stagione di prima qualità, e prodotti Made in Italy
- bicchieri del ristoro in resina di mais PLA perfettamente biodegradabili
- punto di partenza-arrivo perfettamente pulito pochi minuti dopo la fine dell'evento
- segnakilometri umani
- staffette in bicicletta
- estrema attenzione ai materiali utilizzati e ai loro fornitori, volatini e magazine realizzati con carta certificata e stampati con inchiostri ad acqua (stampati in minima quantità)
- riutilizzo dei banner in pvc per la realizzazione delle bag 5.30 (realizzate dagli studenti di una scuola di Modena)
- niente gonfiabili, generatori, musica, transenne...



### Hanno reso possibile la 5.30 Modena:

- Ginger SSD
- Comune di Modena
- Az. Agricola Bio Hombre
- Arcese
- Le Conserve della Nonna
- Santal

### Grazie a:

- SKA investigazioni
- Podistica Interforze Modena
- Associazione Carabinieri
- Croce Rossa Italiana
- Tutte le scuole che hanno aderito al progetto 5.30
- Francesco Tiana Mattucci - Fotografo
- Stampa, radio, televisioni e web TV
- Baffo Sport
- Tutti i volontari



## Gli ideatori del progetto 5.30

**Sabrina Severi** Biologa Nutrizionista esperta in sani stili di vita e **Sergio Bezzanti**, pubblicitario. Parlando del progetto 5.30, tengono **lezioni universitarie**, fanno **formazione su benessere e qualità della vita**, nelle grandi aziende impegnate nella Responsabilità Sociale d'Impresa. Sabrina e Sergio, il 12 giugno 2009 a Modena, hanno organizzato la 1ª edizione della 5.30

### COS'È

- 1 - 5.30 è la proposta di uno stile di vita alla portata di tutti
- 2 - 5.30 è un evento podistico non competitivo
- 3 - 5.30 è un vero progetto culturale che collabora con Istituzioni, Scuola, Fondazioni, ecc.
- 4 - 5.30 è un progetto Made in Italy basato su reputazione e credibilità
- 5 - 5.30 è un progetto nato dall'esperienza di due professionisti del settore

### COSA NON È

- 1 - una fun run
- 2 - una manifestazione podistica competitiva
- 3 - un evento di massa
- 4 - un format importato dall'estero
- 5 - un'idea che cavalca la moda del momento

300 ETTARI DI TERRENO  
400 ANIMALI  
4000 FORME DI PARMIGIANO  
0 SCARTI  
5.30 RESPONSABILITÀ SOCIALE (R.S.I.)



Hombre S.r.l.  
via Corletto Sud 320 . 41126 Modena - [www.hombre.it](http://www.hombre.it) - [info@hombre.it](mailto:info@hombre.it)

Lo spaccio è aperto dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12 e dalle 15 alle 18  
il sabato dalle 9 alle 12

