

MAIN SPONSOR



# 5.30




5.30: Italian lifestyle

Anno 9 • N° 15  
Settembre 2017

# magazine

Riassunto 2017



Don't dream it.  
Be it!

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

ITA 2017

Milano Torino  
Bologna Ferrara  
Reggio Emilia  
Garda Venezia

5.30  
IT 2017 UK  
Milano Torino  
Ferrara



Sergio Bezzanti,  
ideatore della 5.30  
sergio.bezzanti@run530.com

# 811 libri di 5.30

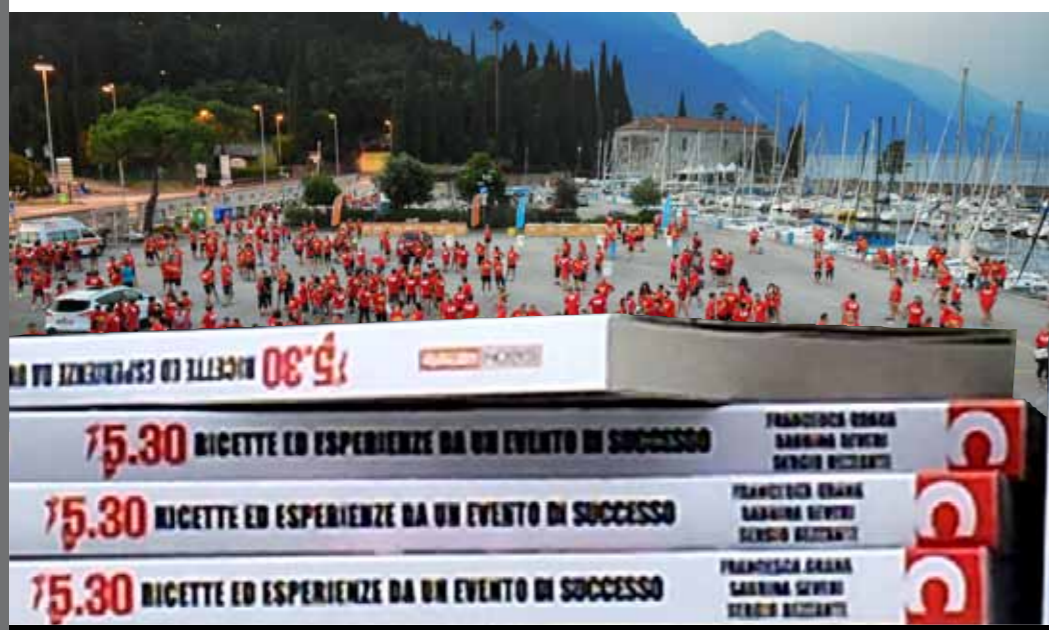
Lo avete letto sotto l'ombrellone?



Tante sono state le copie acquistate durante il tour 5.30 2017. Alcuni ci hanno chiesto se tutto ciò che c'è scritto nel libro è veramente successo... ma certo che sì! :)

In questi anni ne abbiamo sentite di tutti i colori su chi siamo e cosa stiamo facendo; bene, se avete voglia di saperlo davvero, questo libro contiene anche le testimonianze di chi ha fatto un pezzo di strada insieme a noi e di chi, invece, sta continuando a farla.

Tutto ciò che è successo dal 2009 a oggi, è stato messo nero su bianco dalla nostra giornalista/fotografa Francesca Grana che, unendo i puntini col suo personale punto di vista, ha raccontato una storia di vita.



# il 2017 di 5.30



Dal 2009, 5.30 promuove sane abitudini di vita, realizza i propri eventi con il massimo rispetto per l'ambiente e ristora i partecipanti con frutta fresca di stagione e prodotti Made in Italy.

Contest Vacanze 5.30: più di 200 le immagini arrivate dalle vostre vacanze... con la t-shirt 5.30 :)



Più di 33.000 partecipanti in 10 città in Italia e 1 nel Regno Unito, il Progetto 5.30 Scuola che, a Verona, Modena e Milano, ha coinvolto più di 7.000 studenti, la Virtual 5.30 con oltre 3.000 partecipanti dalla Baviera ad Agrigento e il Contest Vacanze 5.30 con oltre 200 immagini arrivate da ogni parte del globo. Più di 58.000 euro donati ad associazioni e Protezione Civile, nelle varie città oltre alla frutta avanzata dai ristori (donata, di solito alle mense dei poveri).

Grazie alla professionalità dei nostri amici/partner che, in ogni città, ci hanno consentito di gestire gli eventi in tutta sicurezza: Verona Marathon, Friesian Team, Base Running Team, Podistica Interforze, UISP (Bologna, Ferrara, Mantova e Reggio Emilia), Trentino Eventi, Running Club Venezia, Ska Sicurezza.

Infine, su cosa stiamo lavorando per il 2018?

- il calendario delle città;
- i nuovi progetti per la scuola;
- gli obiettivi smart da condividere con voi;
- lo sviluppo di 5.30 in UK.

Ci sentiamo presto...



Francesco "iena" Mattucci  
fotografo



Francesca Grana  
giornalista e fotografa



RESPONSIBLE

NATURAL

TRANSFERABLE

SIMPLE

SMART

ETHICAL

SUSTAINABLE

5.30 promuove un sano stile di vita  
attraverso il movimento, il cibo, la cultura, l'arte e l'esperienza,  
nel contesto in cui la gente vive e lavora.

5.30 promotes well being  
through exercise, food, culture, art and experience  
in the town where people live and work.

run530.com



5.30: Italian lifestyle



Sabrina severi  
mamma di 5.30  
biologa nutrizionista  
sabrina.severi@run530.com

**3** 3.000 porzioni di  
ciliegie da 150 gr  
ognuna, per un totale  
di ben 4.950 kg!  
In più, altri 740 kg di  
frutta fresca di stagione  
nelle tappe di Venezia,  
Riva del Garda e  
Mantova.  
Circa 24.500 porzioni  
di ciliegie sono  
state distribuite ai  
partecipanti della 5.30;  
8.500 porzioni + 240  
kg di frutta sfusa, sono  
stati donate alle mense  
dei poveri di ogni città,  
tappa dopo tappa. •

## Fruttoterapia dall'alba al tramonto

**F**ruttoterapia= pochi zuccheri tanta fibra e un mare d'acqua viva  
Abbiamo distribuito più di 33.000 porzioni di ciliegie nelle 10 tappe  
del tour, ora l'invito che mi piace lanciarvi è di mangiare almeno **2  
porzioni di frutta al giorno**, fino alla prossima 5.30. Invito semplice da rea-  
lizzare ed efficace per migliorare le vostre abitudini alimentari.

### Alcuni spunti su quando scegliere la frutta:

- quando vi svegliate al mattino, ricordate di aggiungere un frutto o una macedonia alla vostra colazione;
- quando cercate qualcosa da mangiare tra un pasto principale e l'altro, scegliete un frutto di stagione, vi sazierà e vi donerà quella serenità come solo la natura sa fare;
- quando la sera, dopo le 18, compare la voglia di dolce? Un frutto può essere concesso, masticato lentamente e gustato profondamente.

**Le regole per una sana alimentazione sono chiare, e stabiliscono cosa mangiare, come e quando.** Presto ripasseremo insieme i punti cruciali *cosa come quando*, per aggiungere gusto e gioia alla nostra vita. •



## Fruttoterapia a colazione

75.30

2017  
RUN530.COM



# Verona 12 maggio



CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI VERONA  
IN COLLABORAZIONE VERONA MARATHON

75.30

2017  
RUN530.COM



8

9



CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI MILANO  
IN COLLABORAZIONE CON FRIESIAN TEAM

# Milano 19 maggio

75.30

2017  
RUN530.COM



10

11



CON IL PATROCINIO DELLA CITTÀ DI TORINO  
CON IL PATROCINIO DELLA FONDAZIONE  
TORINO SMART CITY  
IN COLLABORAZIONE CON ASD BASE RUNNING

# Torino 26 maggio

75.30

2017  
RUN530.COM



12

13



CON IL PATROCINIO DEL COMUNE  
DI MODENA  
IN COLLABORAZIONE CON  
PODISTICA INTERFORZE

# Modena 1 giugno

75.30

2017  
RUN530.COM



14

15



# Bologna 10 giugno

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI BOLOGNA  
IN COLLABORAZIONE CON UISP BOLOGNA



75.30

2017  
RUN530.COM



16

17



CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI  
FERRARA E DELLA PROVINCIA DI FERRARA  
IN COLLABORAZIONE CON UISP FERRARA

# Ferrara 16 giugno

75.30

2017  
RUN530.COM



18

19



CON IL PATROCINIO DEL  
COMUNE DI MANTOVA  
IN COLLABORAZIONE CON  
UISP MANTOVA

# Mantova 23 giugno

15.30

2017  
RUN530.COM



20

21



IN COLLABORAZIONE  
CON UISP REGGIO  
EMILIA

# Reggio Emilia 30 giugno

75.30

2017  
RUN530.COM



22

23



IN COLLABORAZIONE CON  
TRENTINO EVENTI

# Riva del Garda 7 luglio

75.30

2017  
RUN530.COM



24

25



CON IL PATROCINIO DELLA CITTÀ DI VENEZIA  
IN COLLABORAZIONE CON IL RUNNING CLUB VENEZIA  
E L'AUTORITÀ DI SISTEMA PORTUALE  
DEL MARE ADRIATICO SETTENTRIONALE

# Venezia 14 luglio

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  
RUN530.COM

Sabrina severi  
mamma di 5.30  
biologa nutrizionista  
sabrina.severi@run530.com

Il progetto scuola "5.30 school challenge"

## Un'alzataccia diventata virale per studenti e insegnanti

L'intento del progetto "5.30 school challenge", è stimolare gli studenti a vivere, sperimentare, adottare sane abitudini di vita, insieme ad altri studenti e ai loro insegnanti.

**Quali studenti?** Sempre loro, quelli delle scuole superiori, gli adolescenti amanti delle sfide che hanno risposto "perché no?" al nostro invito, trasformando la 5.30 di Modena in qualcosa di epico.

Molti ci interrogano sul perché gli adolescenti delle scuole superiori e non i bambini più piccoli. **5.30 "school challenge", mira all'adolescenza** perché è la fase in cui molti ex bambini sportivi abbandonano la pratica dello sport; al contempo, chi non ha mai praticato sport durante l'infanzia, proprio durante l'adolescenza può decidere in autonomia di diventare più attivo, dare una svolta esclamativa alla propria vita e scoprire il potere dell'attività fisica.

**Quali insegnanti?** 5.30 "school challenge" è dedicata agli adolescenti ma anche agli insegnanti di educazione fisica, grazie ai quali il progetto si realizza con sempre maggiore successo.

In un Paese in cui lo sport è sinonimo di agonismo, gli insegnanti di educazione fisica, con la 5.30 hanno aderito ad un progetto che non stava né in cielo né in terra: svegliare degli adolescenti nel cuore della notte per partecipare ad una corsa!

Quest'anno, erano in tanti con i loro insegnanti, a Modena, dove il progetto è nato, poi a Verona e a Milano. Il prossimo anno amplieremo il progetto e i messaggi da condividere, indossando tutti la stessa t-shirt, respirando l'aria frizzante dell'alba. •



15.30

2017  
RUN530.COM



28

29

 HOMBRE  
 arcese  
 The Big Lemon  
 Supporter  
**HARBOUR**  
 HOTELS

# Brighton 21 luglio



75.30

2017  
RUN530.COM



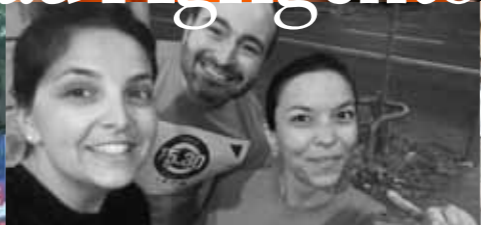
21 luglio 2017, Run 5.30 Virtual



Thank you!



Più di 3000 partecipanti, dalla Baviera ad Agrigento



30

31



75.30

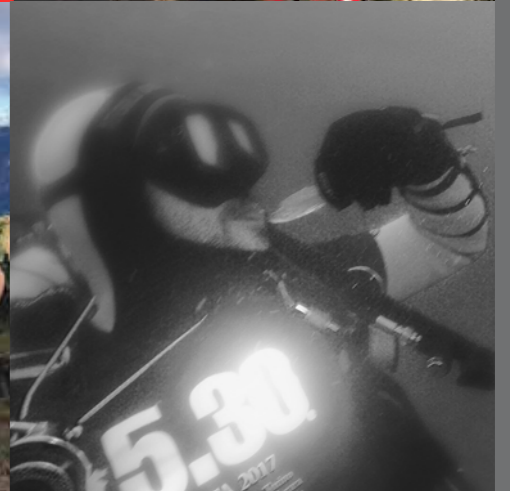
2017  
RUN530.COM



Agosto 2017: Contest Vacanze 5.30



Thank you!



75.30

2017  
RUN530.COM



Agosto 2017: Contest Vacanze 5.30



Più di 200 immagini arrivate da ogni parte del mondo



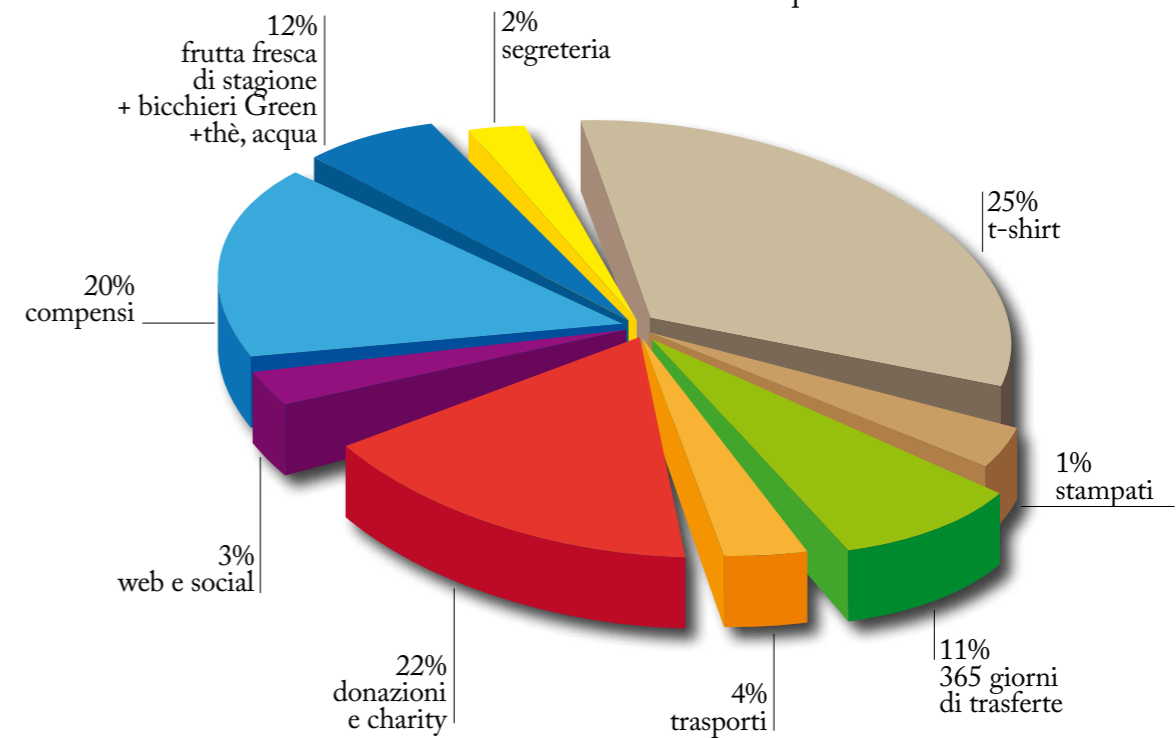
34

35



# Dove va la quota d'iscrizione?

La quota d'iscrizione media è di 10 euro. •



## L'attestato di benemerenzza alla 5.30

È arrivato dal Gran Priorato dell'Ordine di Malta per "l'aver reperito copiosi effetti e materiali, molto apprezzati per quantità e qualità, tesi a generare conforto per le popolazioni del centro Italia colpite dal perdurante sisma del 24 agosto 2016".



Grazie a **Fabio Goldoni**, del Gruppo Interforze, per aver fatto da anello di congiunzione tra 5.30 e il Priorato e a **Vincenzo Gaglione**, Cavaliere dell'Ordine.



# Cosa lasciamo in ogni città

All'inizio ci eravamo detti: almeno 1 euro della quota d'iscrizione dovrà andare ad un progetto nella città che ospita la 5.30. Molto di più è quello che, insieme a voi, siamo riusciti a donare nel 2017:

- Verona: Agac Verona
  - Verona: 1 scuola media e 1 scuola superiore
  - Milano: Piccolo Cottolengo Don Orione (Frutta)
  - Milano: A.S.D. Friesian Team
  - Torino: A.S.D. Base Running
  - Torino: Need You Onlus
  - Modena: 22 Scuole medie e superiori
  - Modena Interforze
  - Modena Protezione Civile
  - Modena: Comunità Accoglienza Sacra Famiglia (Frutta)
  - Bologna: UISP Bologna
  - Bologna: Parrocchia del Cristo Re (Frutta)
  - Bologna: ASD Passo Capponi
  - Ferrara: UISP Ferrara
  - Ferrara: Mensa dei poveri (Frutta)
  - Mantova: UISP Mantova
  - AGESCI Mantova
  - Mantova: C.a.s.a. San Simone (Frutta)
  - Reggio Emilia: UISP Reggio Emilia
  - Riva del Garda: ProCrea
  - Venezia: Scout
  - Venezia: Casa Famiglia, Comunità Betania (Frutta)
  - Brighton: Rocking Horse
- 
- Reggio Calabria: Campo Coni atl. leggera - 100 t-shirt
  - Roma: Protezione Civile - 6.500 t-shirt
- 
- Frutta: donati 750 kg in totale

58.912 euro

# Ringraziamo...

- tutti i partecipanti
- gli sponsor che hanno sostenuto il progetto
- le associazioni che hanno collaborato alla riuscita dell'evento
- i 350 volontari che hanno passato la notte in bianco insieme a noi
- i gruppi Scout di Bologna, Ferrara, Venezia e Mantova,
- le istituzioni che hanno fornito i permessi
- gli assessorati che ci hanno supportato nell'espletamento delle pratiche
- la Polizia Municipale di ogni città
- la Protezione Civile
- l'Associazione Nazionale Carabinieri
- la UISP di Bologna, Ferrara, Mantova e Reggio Emilia
- gli studenti delle scuole della Provincia di Modena, Verona e Milano...  
...e i loro insegnanti
- SKA Sicura per il servizio e il coordinamento della security
- il Team 5.30



# I disegni di Massimo Fenati

**G**li avevano detto che facendo il fumettista non sarebbe riuscito a pagare le bollette, così si è laureato in architettura e trasferito a Londra per lavorare come designer. Ma, si sa, le passioni sono difficili da reprimere e, oggi, lavora proprio come illustratore. I suoi disegni ci hanno accompagnato per tutto il tour e lo faranno anche per i prossimi anni! Seguitelo sul suo profilo instagram: @massimo\_fenati



## Gli ideatori del progetto 5.30



**Sabrina Severi** Biologa Nutrizionista esperta in sani stili di vita e **Sergio Bezzanti**, pubblicitario, cammina/corre per le città l'alba da quando ha memoria. Il 12 giugno 2009 a Modena, hanno organizzato la Iª 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

### COSANONÈ

- 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
- 6 - la corsa più...



## 5k 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...



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

