

2009-2018
10 YEARS
OF 5.30

TOUR SPONSOR



SPONSOR



5.30[®]



5.30: ITALIAN LIFESTYLE

MAGAZINE

ANNO 10 • N° 8
GIUGNO 2018

FERRARA



DON'T DREAM IT.
BET!

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



TOUR 2018
5.30
CAMMINATA/CORSA
5K NON COMPETITIVI
ALLE 5.30AM

MAGGIO
VERONA 11
MILANO 18
TORINO 25
PALERMO 25
GIUGNO
MODENA 1
BOLOGNA 8
FERRARA 15
TRIESTE 22
MANTOVA 22
REGGIO EMILIA 29
LUGLIO
5.30 VIRTUAL 6
VENEZIA 13
BRIGHTON 20

DON'T DREAM IT. BE IT!

Instagram Facebook YouTube
RUN530.COM



Sergio Bezzanti
Ha ideato la 5.30 perché
è andato a letto presto



Sabrina Severi
Mamma di 5.30, Biologa specialista
in Scienza dell'Alimentazione

PERSONE CHE AMANO LA PROPRIA CITTA'

Le immagini del TG1 delle 20 mostravano il serpentine dei partecipanti a perdita d'occhio, lungo il Sottomura; questa è stata l'immagine che ha definito la 5.30 Ferrara. In questi primi 10 anni di 5.30 ne abbiamo sentite di tutte fino alla definizione che 5.30 non è podismo vero ma esibizionismo.

La Nuova Ferrara con il suo pezzo intitolato "Inno alla lentezza per riscoprire la città" ha fotografato bene questo progetto "il bello e, se vogliamo, il segreto della 5.30 è gustarsela tutta, a piccoli sorsi, con calma fino in fondo. Il bello è ritrovare persone che non vedevi da una vita, salutare amici, scambiare quattro chiacchiere sui temi più svariati mentre si cammina. Il bello è sentire i profumi della città all'alba mentre si sveglia: dagli odori intensi di bar e pasticcerie, ai profumi degli alberi in fioritura. Il bello è godersi la città, la sua bellezza monumentale, con le Mura di Baluardi, con l'erba appena tagliata, l'odore del fieno che sembra per un attimo di passeggiare in Val Pusteria.

Il bello è vedere un serpentine di persone che ama la propria città e la vive anche grazie a questo rito collettivo d'inizio estate ormai diventato una tradizione"

Grazie Ferrara! :)
Sergio & Sabrina



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.

Tutte le ciliegie rimaste dal ristoro, sono state immediatamente portate alla Caritas di Ferrara.



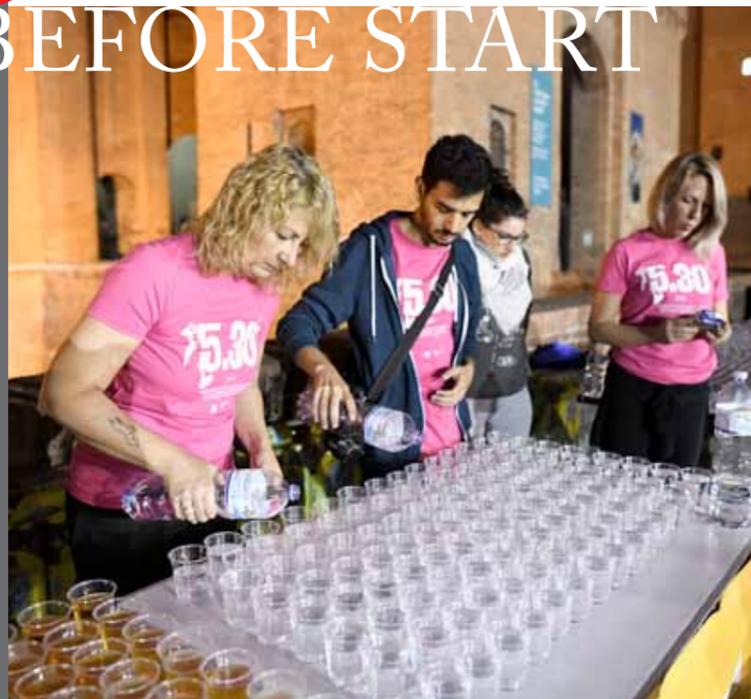




COLLECTING T-SHIRT



BEFORE START



FERRARA 5AM

5.30





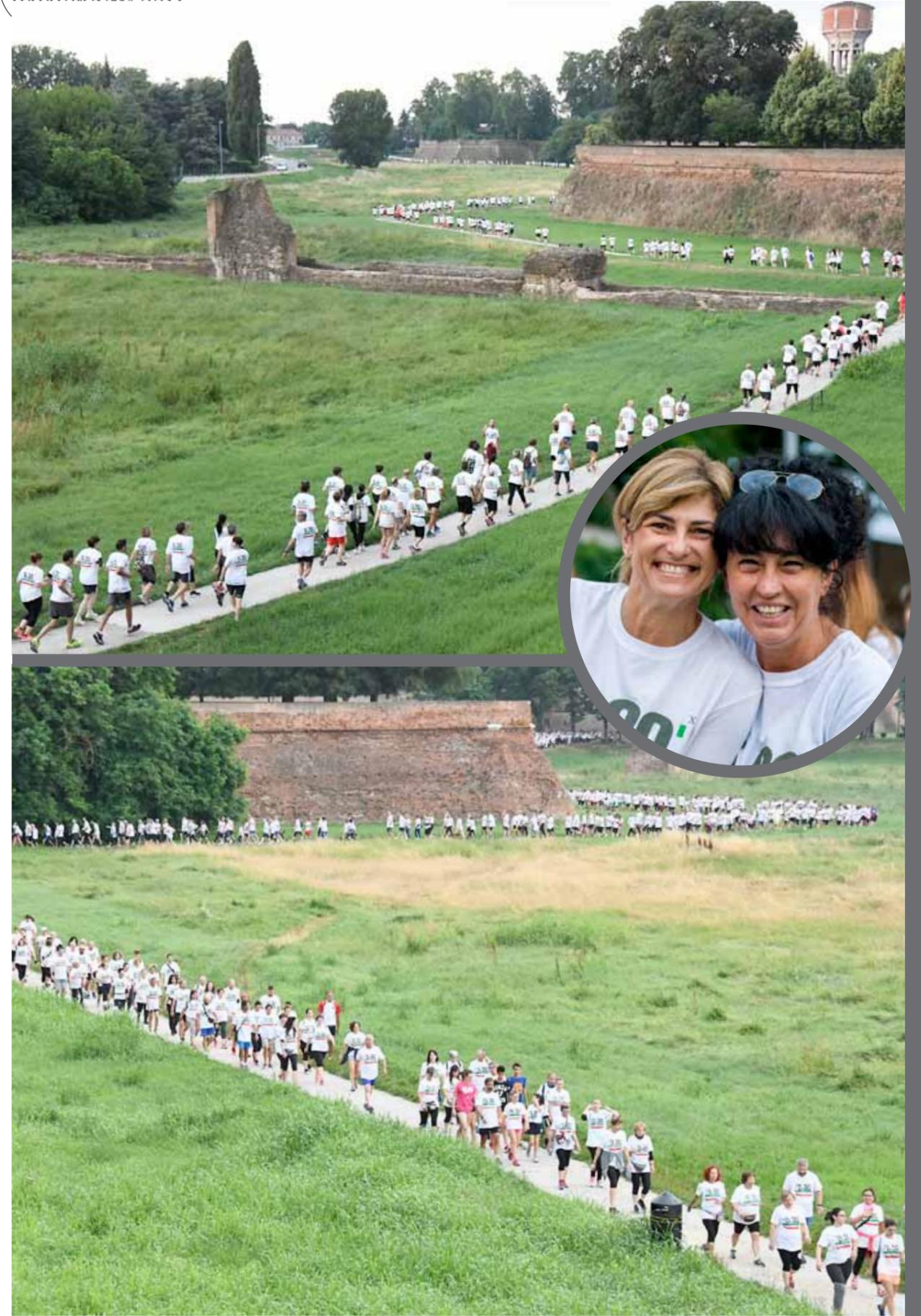
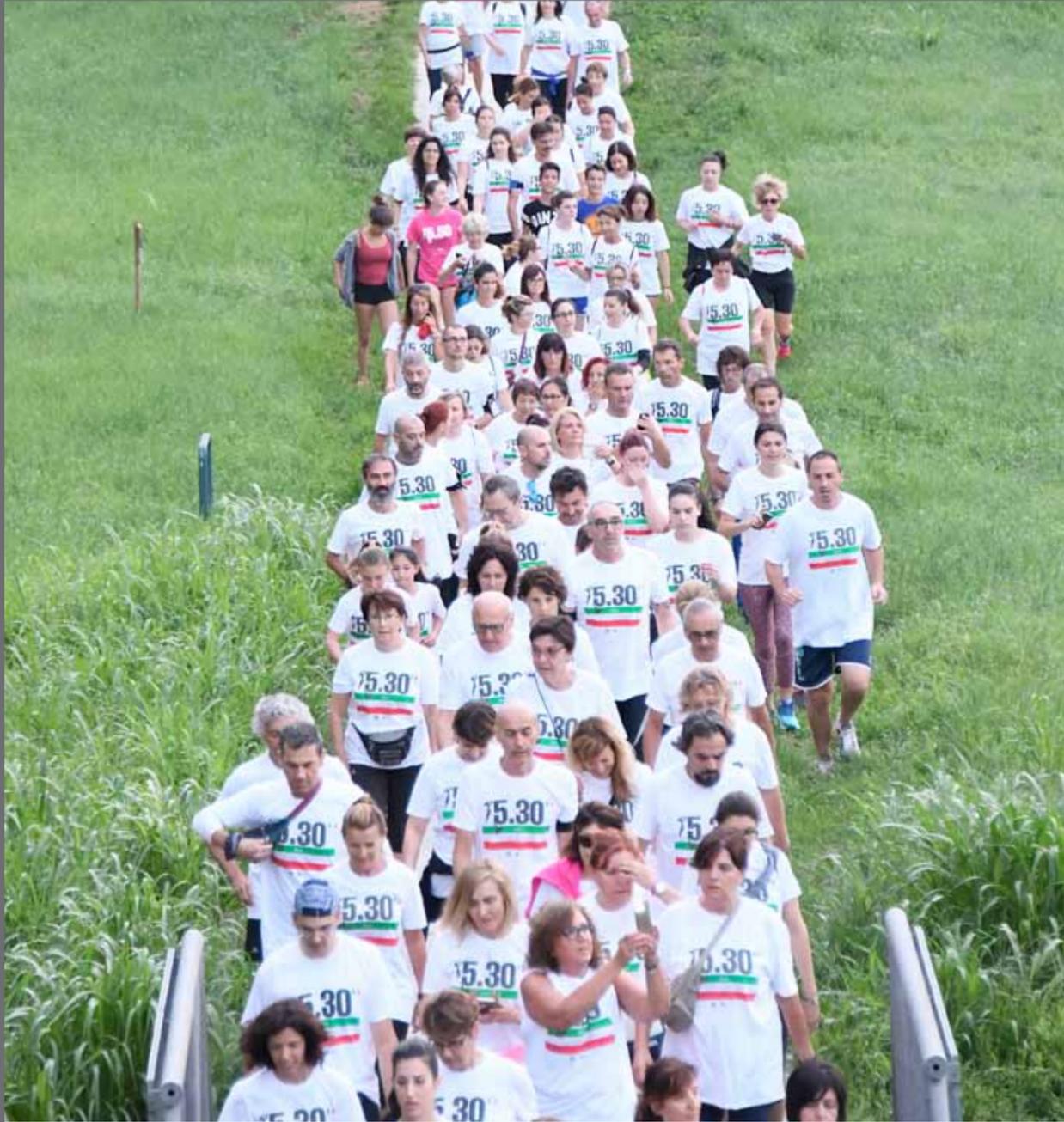
14 READY?

15



GO!



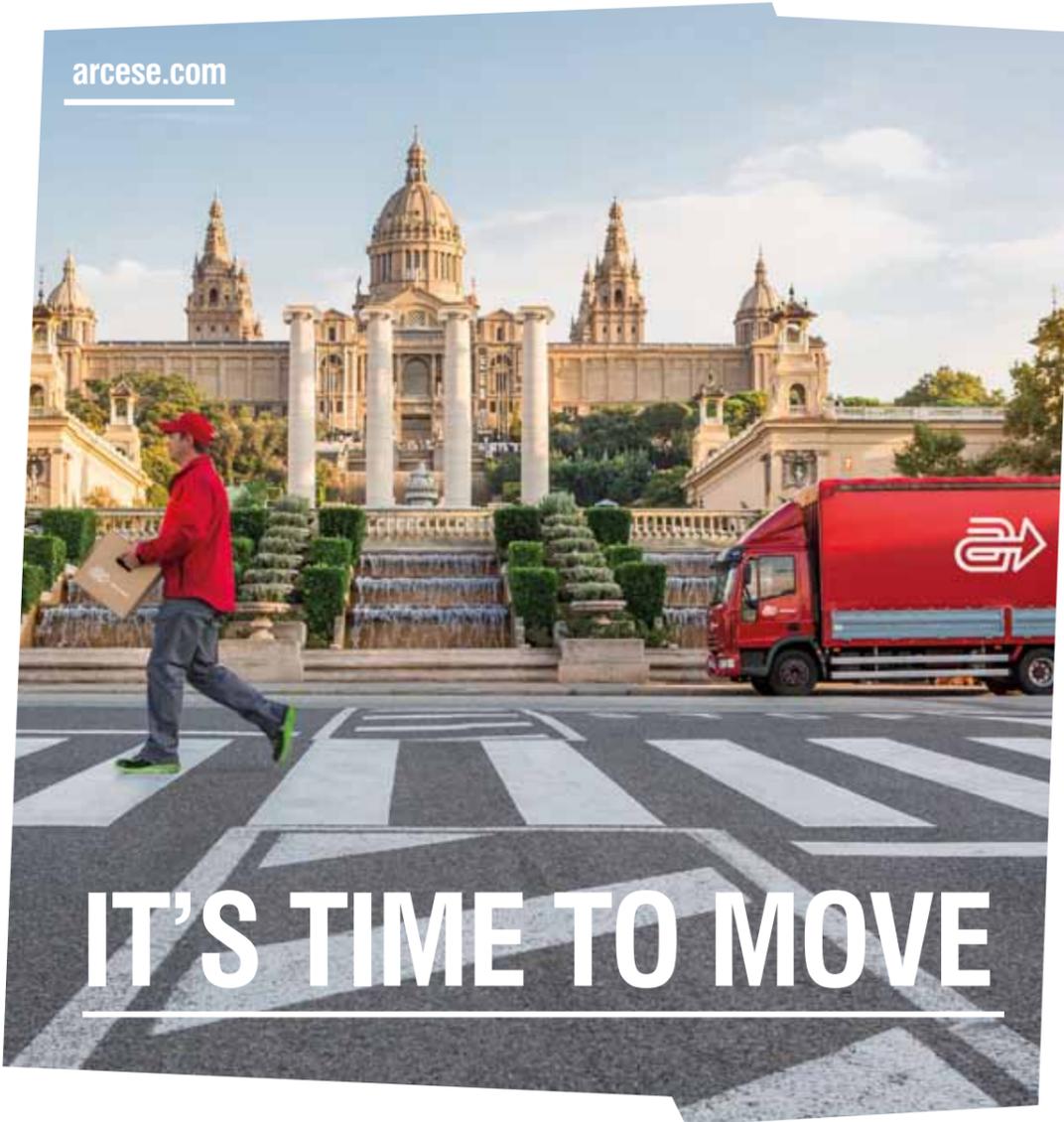








arcese.com

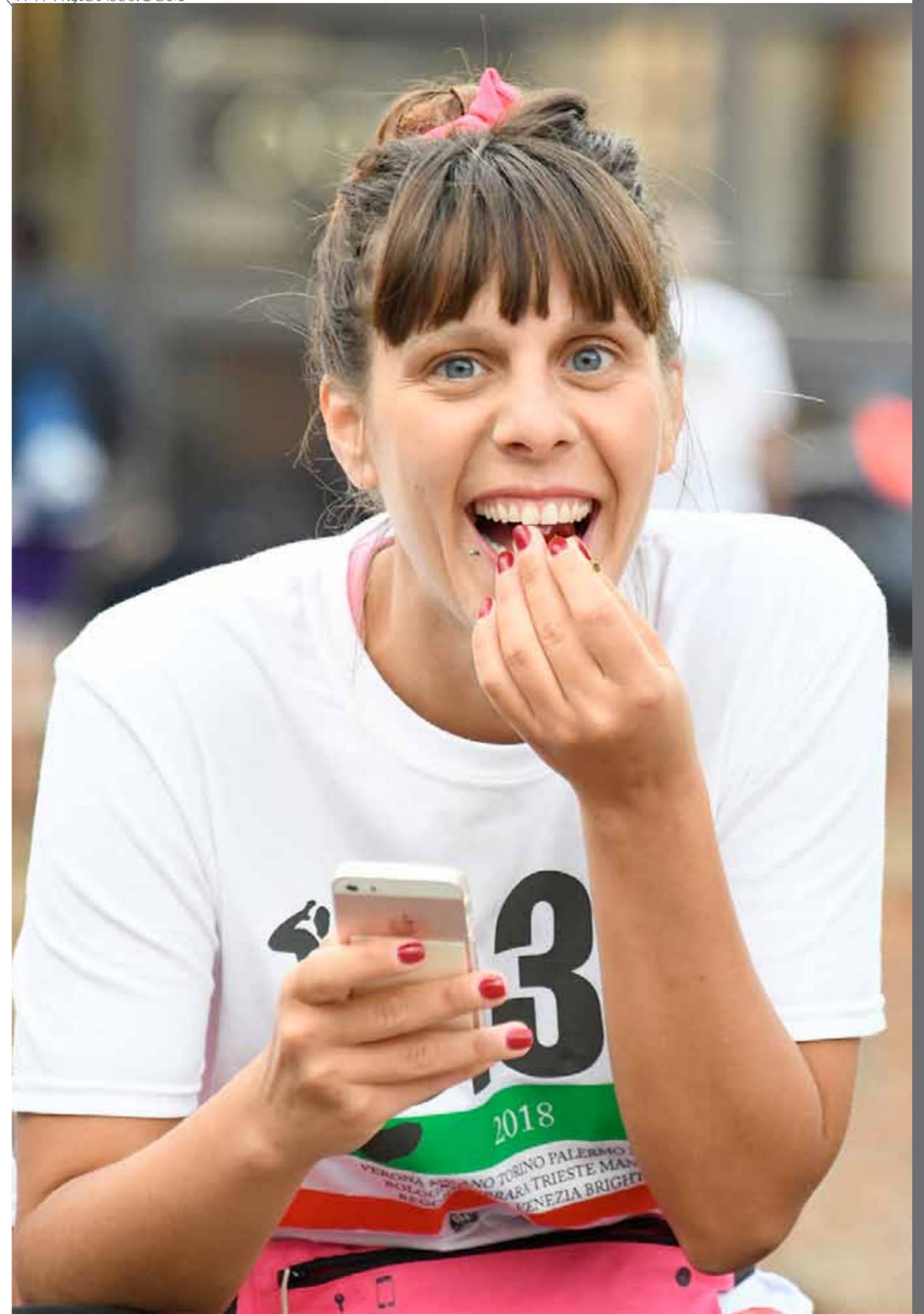


IT'S TIME TO MOVE

Movimentiamo il business di migliaia di aziende, dalla piccola e media impresa a gruppi multinazionali. Proponiamo soluzioni innovative e all'avanguardia, accorciando le distanze, senza mai fermarci. Siamo sempre pronti a cogliere le nuove sfide dei mercati e offrirvi servizi sempre più innovativi e su misura. **Questa è l'energia Arcese. Are you ready to move it?**



Seguici su
f in v









5.30 FRIENDS





Santal 
@santal_italia 

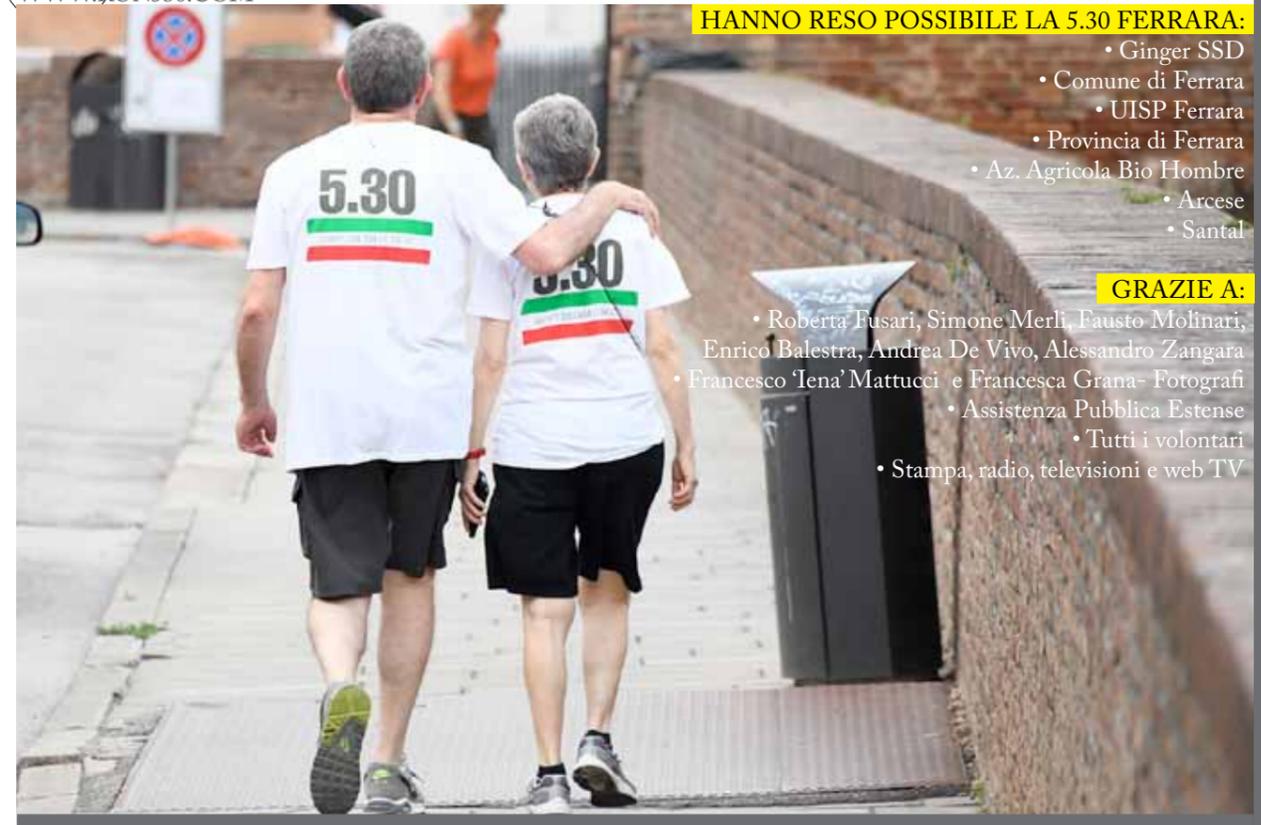
IL SAPORE DELLA FRUTTA



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

- ristorante di frutta fresca di stagione di prima qualità, e prodotti Made in Italy
- bicchieri del ristorante 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 FERRARA:

- Ginger SSD
- Comune di Ferrara
- UISP Ferrara
- Provincia di Ferrara
- Az. Agricola Bio Hombre
- Arcese
- Santal

GRAZIE A:

- Roberta Fusari, Simone Merli, Fausto Molinari, Enrico Balestra, Andrea De Vivo, Alessandro Zangara
- Francesco Tena Mattucci e Francesca Grana - Fotografi
- Assistenza Pubblica Estense
- Tutti i volontari
- Stampa, radio, televisioni e web TV

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 - 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

