

2009-2018  
10 YEARS  
OF 5.30

TOUR SPONSOR



# 5.30



5.30: ITALIAN LIFESTYLE

ANNO 10 • N° 12  
LUGLIO 2018

VENEZIA

MAGAZINE



DON'T DREAM IT.  
**BETTER!**

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



2018  
WWW.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*



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.

Frutta acqua e tè rimasti dal ristoro, sono state immediatamente portate alla Casa Famiglia della Giudecca, grazie ai ragazzi del Gruppo Scout Venezia 1.





# COLLECTING T-SHIRT





AUSTRIA



USA



REGNO UNITO



REGNO UNITO



REGNO UNITO



# VENEZIA 5AM





12

13



READY?



















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





# GELATERIA al SOLE



# 5.30 FRIENDS



34

from USA

from Brasil

35

from UK





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 Venezia:

- Ginger SSD
- Comune di Venezia
- Venezia Running Team
- Az. Agricola Bio Hombre
- Arcese

### Grazie a:

- Autorità di Sistema Portuale del Mare Adriatico Settentrionale
- Gruppo Scout Venezia 1
- Stefano Bettio, Stefano d'Este, Carlo Galvan, Gino Gregnanin, Luca Montin, Cristiana Puntar
- Paolo Dede, Stefania D'Este, Manuela Pretomartini
- Stefano Pavan - [www.veniceparking.it](http://www.veniceparking.it)
- SKA - [www.securitysystem.it](http://www.securitysystem.it)
- Comando Polizia Municipale Venezia
- Veritas
- Arciconfraternita di San Cristofaro e della Misericordia - Assistenza medica
- Essetre Sport - [www.essetresport.com](http://www.essetresport.com)
- Supermercato Conad - Le Zattere

## 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 I<sup>a</sup> 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

2009-2018  
10 YEARS  
OF 5.30

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

