

PROUD SPONSOR



# 5.30

MAGAZINE®



5.30: ITALIAN LIFESTYLE  
ANNO 15 • N° 1  
MAGGIO 2023

TOUR 2023

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

# YOU HAVE A DREAM!





ORGANIZZAZIONE: GINGER SSD

5.30

SPONSOR



YOU HAVE A DREAM!

5.30

5K NON COMPETITIVI  
CAMMINATA/CORSA  
ALLE 5.30AM

TOUR 2023  
MAGGIO  
VERONA 12  
MILANO 19  
PALERMO 19  
TORINO 26  
GIUGNO  
MODENA 1  
BOLOGNA 9  
FERRARA 16  
MANTOVA 23  
REGGIO EMILIA 30  
LUGLIO  
VENEZIA 7  
VIRTUAL 5.30 14



DON'T DREAM IT. BE IT!



RUN530.COM



2023  
RUN530.COM



Sergio Bezzanti  
Ha inventato 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.



# Il sogno lo abbiamo ancora!

**N**on ci siamo mai veramente fermati. Possiamo essere costretti tra quattro mura ma i sogni sono liberi di nascere e prendere forma.

Qualche volta ci è venuto il dubbio se ascoltare i consigli per rendere la 5.30 *più spettacolare*, ma noi non siamo così. Continuiamo ad essere quelli delle cose semplici, a cui piace fare due chiacchiere con te e scambiarci un abbraccio se non riusciamo a trattenerci. Perciò quest'anno saremo ancora nelle strade ad accoglierti perché anche se tutto è cambiato, nulla è cambiato: **c'è una voglia matta di stare insieme, di non essere giudicati e di godere delle piccole cose che il quotidiano ci può regalare.**

**Ritagliarci un'ora tutta per noi al mattino presto, è una di queste!**

In questi anni abbiamo imparato a conversare con noi stessi, non dobbiamo più riempire il silenzio con parole inutili e vogliamo fare solo cose che esprimono ciò che siamo... come avremmo dovuto fare da tempo.

**Camminando... il vento si prenderà cura di noi.**

Un grande abbraccio e, ci vediamo nelle città del tour 5.30.

Sergio, Sabrina e il Team 5.30



LA T-SHIRT 2023

# Sì, tutti noi abbiamo un sogno!



**D**obbiamo usare tutte le nostre energie per mantenerci positivi in un modo che viaggia troppo veloce. **Nel cielo blu, i nostri sogni -le stelle- prendono forma e al risveglio siamo di nuovo pronti**

**per dire a noi stessi: "Tu un sogno ce l'hai!"**

La t-shirt di quest'anno è una Fruit Of The Loom, sulla quale è stato stampato un solo passaggio di inchiostro ad acqua per 3 motivi:

- ottenere un effetto vintage e glitterato, lasciando trasparire il colore blu della t-shirt).
- sostenibilità (meno uso di inchiostri).
- evitare l'effetto 'plastico' del troppo colore.

IL RISTORO

## Un nuovo gioiello di carta per le ciliegie di 5.30!

La nuova confezione delle ciliegie dei desideri -studiate in esclusiva per il tour 5.30- sarà un prezioso bauletto interamente in carta!

**Non è solo un contenitore per le ciliegie è un gioiello che arricchisce il ristoro del tour 5.30.**

Grazie al lavoro di progettazione di Giuliano Puglia Fruit -dal 2016 al nostro fianco- instancabili nella ricerca di un packaging sostenibile e completamente eco-friendly: la scatola contiene anche un piccolo box nel quale riporre i noccioli!



Da sinistra, Sabrina e Sergio di 5.30 insieme ad Antonio Giuliano e Luisa Lamparelli, rispettivamente CEO e responsabile commerciale di Giuliano Puglia Fruit, durante la visita all'azienda per la presentazione della nuova confezione.

**5.30 È UNA CAMMINATA DI CIRCA 5 KM  
CHE SI SVOLGE NEL CENTRO DELLE CITTÀ  
ALLE 5.30 DEL MATTINO DI UN GIORNO FERIALE,  
CON UN RISTORO DI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**

## OBIETTIVI

- attivare una scintilla di benessere attraverso un gesto alla portata di tutti
- dimostrare come è possibile, alzarsi un po' prima, e dedicare del tempo a sè stessi
- scoprire e 'possedere' la città come molti non l'hanno mai vista!
- far vivere un'esperienza dove il cambiamento diventa 'possibile'.

## PERCHÉ

- per promuovere l'attività fisica quotidiana
- per scoprire la città in un'atmosfera unica
- per respirare l'aria pulita
- perché la giornata è sempre così piena di impegni
- perché con un po' di movimento, inizio meglio la giornata
- perché non c'è traffico
- perché non rubo tempo alla famiglia
- perché il percorso è breve e alla portata di tutti
- perché mangio la frutta fresca di stagione
- perché... basta poco per essere felici!

QUESTI PERCHÉ VENNERO SCRITTI NEL VOLANTINO DELLA PRIMA 5.30, NEL 2009.  
CI DISSERO: "VOI SIETE DEI PAZZI! NON VERRANNO NEMMENO I VOSTRI AMICI!"



# 5k nel rispetto dell'ambiente

- t-shirt in cotone 100% acquistate da fornitori certificati;
- ristoro di frutta fresca di stagione di prima qualità e prodotti Made in Italy;
- la nuova confezione delle ciliegie in carta;
- bicchieri delle bevande in resina di mais PLA biodegradabili;
- raccolta differenziata dei rifiuti;
- punto di partenza-arrivo pulito pochi minuti dopo la fine dell'evento;
- staffette in bicicletta;
- volatini e magazine distribuiti in pdf;
- niente gonfiabili, generatori, musica, transenne, striscioni pubblicitari...;





5.30

organizzazione: Ginger SSD  
in collaborazione con Verona Marathon Team

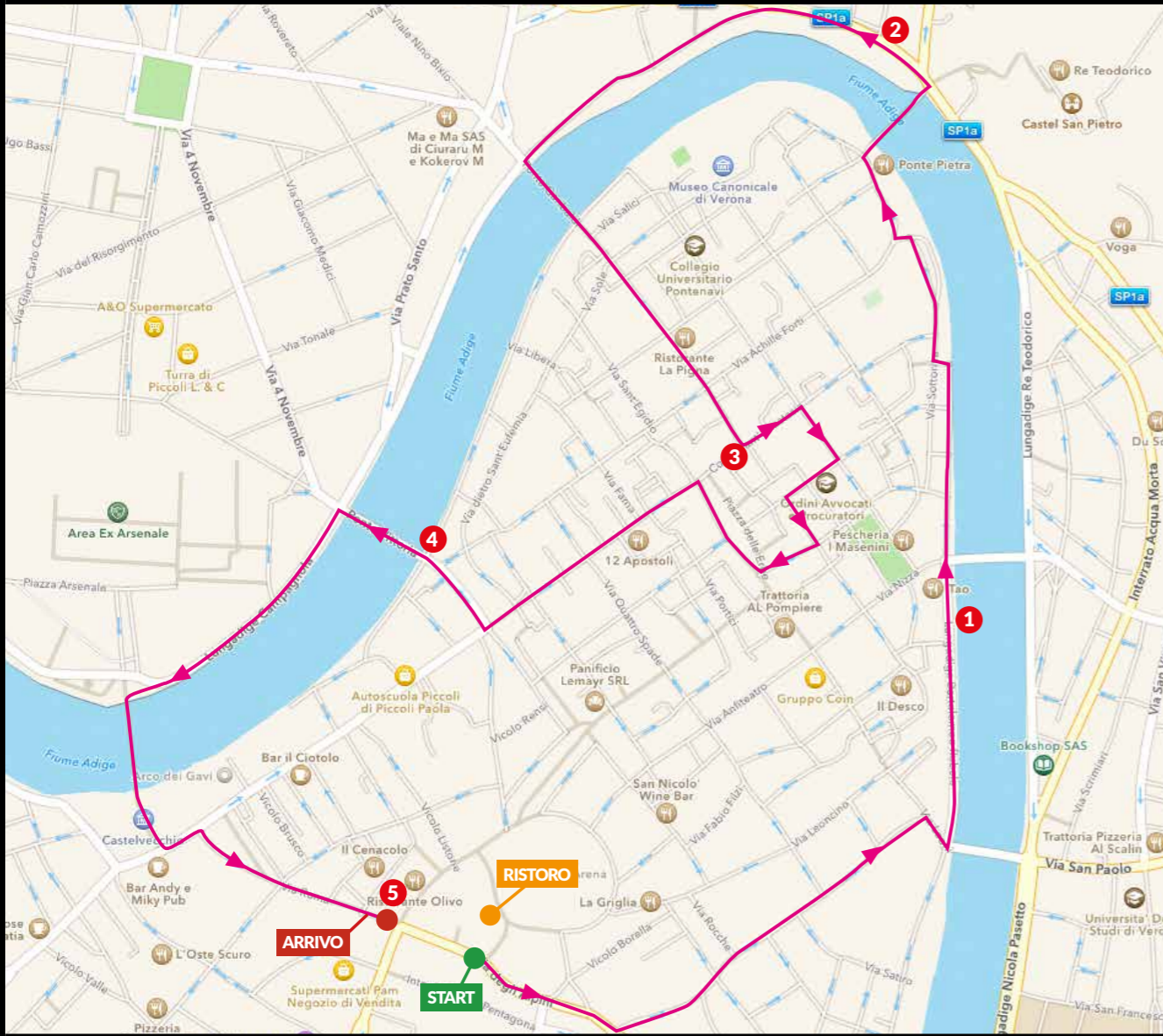
CON IL PATROCINIO DEL



SPONSOR



Verona, Piazza Bra, venerdì 12 maggio  
percorso 5 km



**Dove iscriversi?**

- [www.run530.com](http://www.run530.com)
- oppure, pagando in contanti da
- Verona Marathon Hub, Circonvallazione Pietro Maroncelli 7 E

**Consegna t-shirt:** mercoledì 10 e giovedì 11 maggio, dalle 10 alle 18, Verona Marathon Hub.



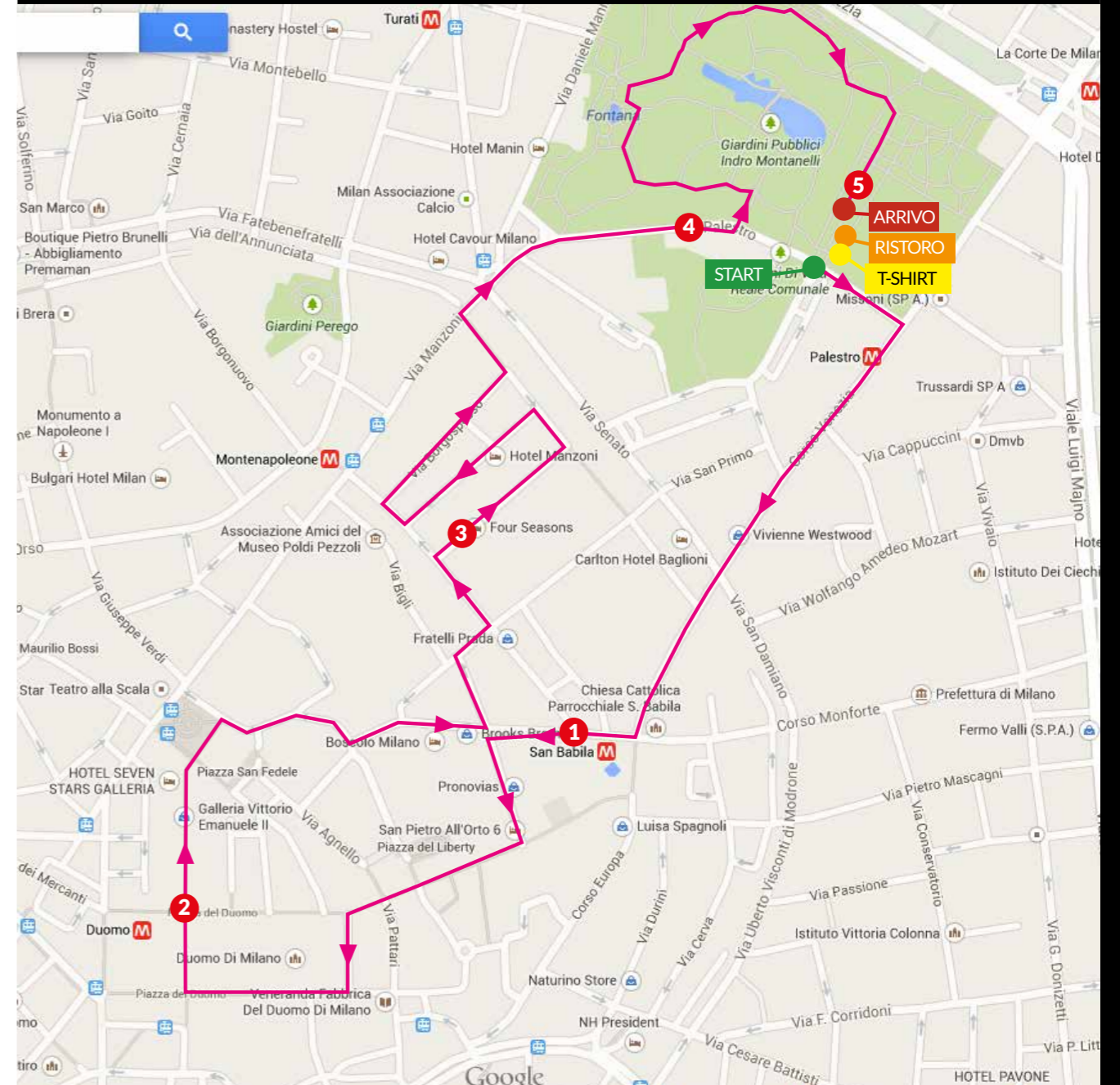
2023  
RUN530.COM

organizzazione: Ginger SSD  
in collaborazione con Friesian Team

PATROCINIO



SPONSORI



**Dove iscriversi?**

- [www.run530.com](http://www.run530.com)
- oppure, pagando in contanti da
- Koala Sport in via dei Gracchi, Milano

**Consegna t-shirt:** mercoledì 17 e giovedì 18 maggio presso Koala Sport, dalle 10 alle 18



5.30

organizzazione: Palermo H13.30



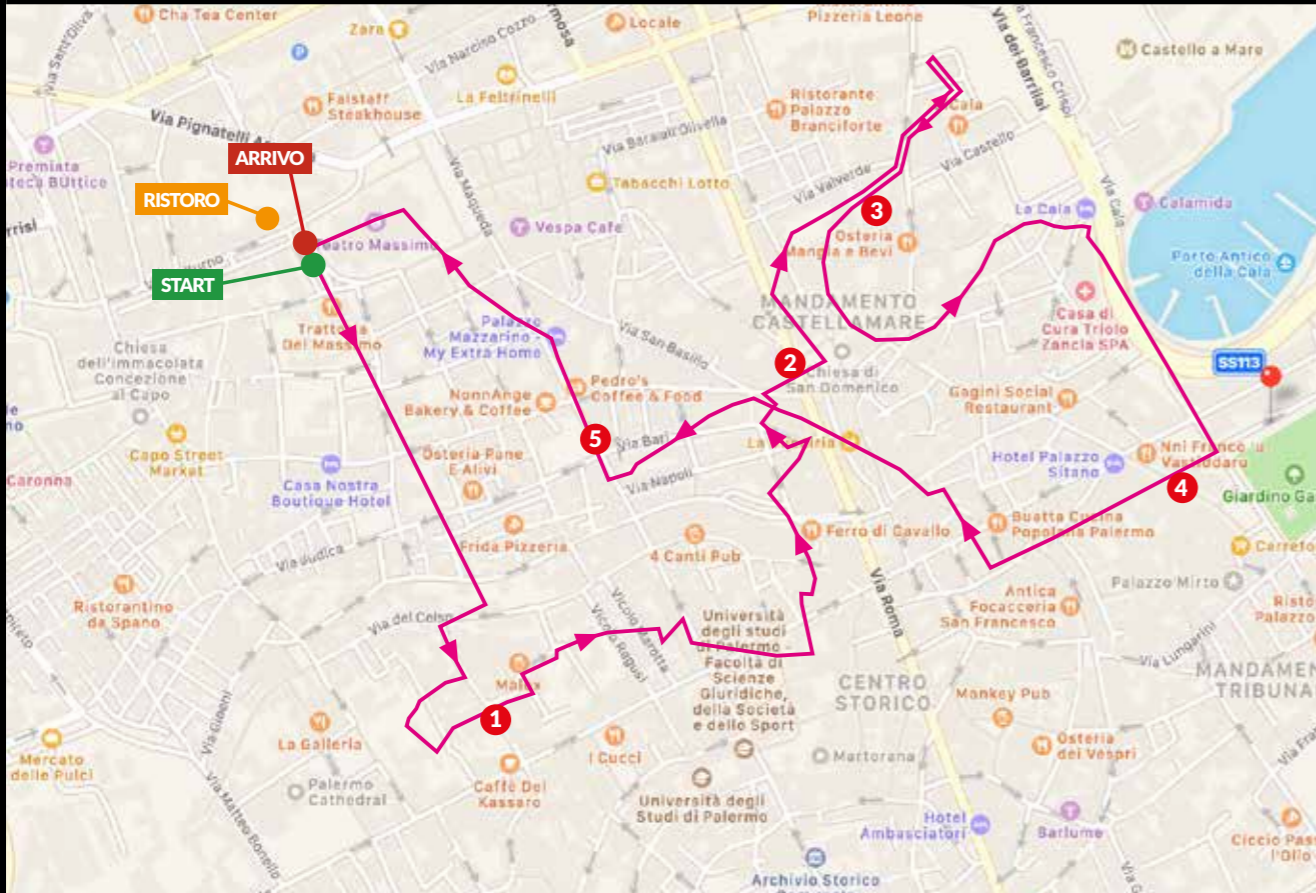
LOCAL SPONSOR



SPONSOR



### Palermo, Teatro Massimo - Piazza Verdi , venerdì 19 maggio percorso 5,3 km



#### Dove iscriversi?

- www.run530.com
- Quid Itinere by Cinquegrani, Via Mariano D'Amelio 40a
- Sport&Nutrition Via Vincenzo di Marco 35
- UNIPOL Ass. - agenti Nuccio e Guajana Via Catania 14
- Auto System Volkswagen Viale Regione Siciliana Nord Ovest 6855

**Consegna t-shirt:** mercoledì 17 e giovedì 18 maggio dalle 10 alle 18 presso Teatro di Verdura, Viale del Fante 39 Palermo



2023  
RUN530.COM

organizzazione: Ginger SSD  
in collaborazione con TORINO MARATHON TEAM/ROAD RUNNERS TORINO



### Torino, Piazza San Carlo, venerdì 26 maggio percorso 5 km



#### Dove iscriversi?

- www.run530.com
- oppure, pagando in contanti, presso
- ISEF, Piazza Bernini 12, Torino
- Torino Road Runners, Via G. Boggiani 4, mercoledì e venerdì dalle 18 alle 19.

**Consegna t-shirt:** mercoledì 24 e giovedì 25 maggio, dalle 10 alle 18 presso ISEF Piazza Gian Lorenzo Bernini, 12 a Torino.

10

11



organizzazione: Ginger SSD  
in collaborazione con Gruppo Interforze  
e SKA Sicurezza

**5.30**

CON IL PATROCINIO DEL



SPONSOR



LOCAL SPONSOR  
STUDIO TECNICO FP

**Modena, Parco Novi Sad, giovedì 1 giugno**  
percorso 5 km



**Dove iscriversi?**

- [www.run530.com](http://www.run530.com)
- oppure, pagando in contanti, presso
- Spaccio Az. Agricola Reggiani (ex Hombre), Strada Corletto Sud 320, MO
- Baffo Sport, Via Ciro Bisi, MO
- Run&Fun, Via Morane 366, MO (dal Martedì al venerdì, 9.30 - 13 e 15.30 - 19.30)

**Consegna t-shirt:** martedì 30 e mercoledì 31 maggio, dalle 10 alle 18, presso Az. Agricola Reggiani (ex Hombre)

12



**2023**  
**RUN530.COM**

organizzazione: Ginger SSD  
in collaborazione con UISP Bologna



MEDIA PARTNER  
il Resto del Carlino



SPONSOR

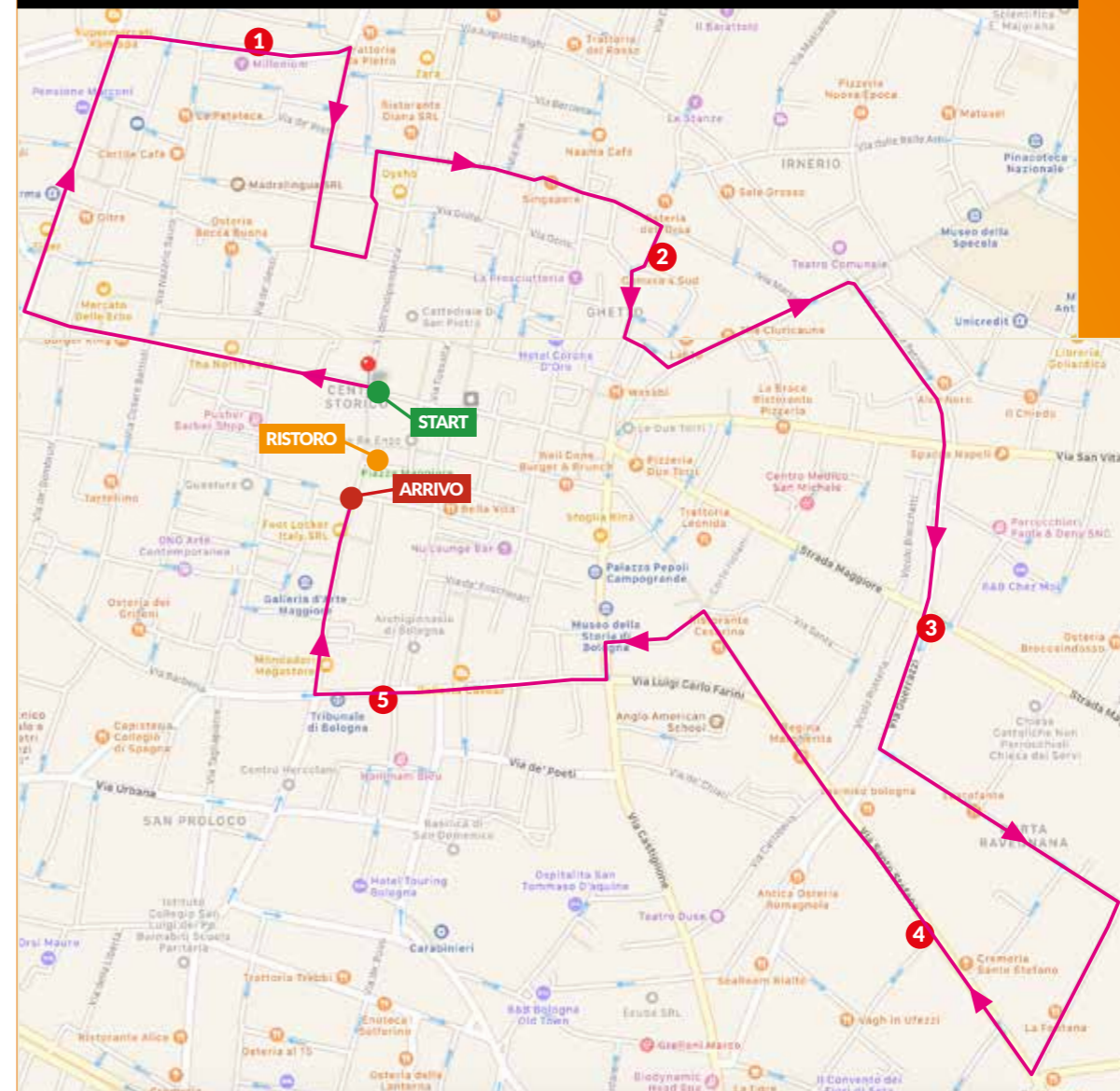


LOCAL SPONSOR



STUDIO TECNICO FP

**Bologna, Piazza Maggiore, venerdì 9 giugno**  
percorso 5,3 km



**Dove iscriversi?**

- [www.run530.com](http://www.run530.com)
- oppure, pagando in contanti, da UISP, Via dell'Industria 20, Bologna:
- martedì, mercoledì e venerdì dalle 9 alle 14; lunedì e giovedì dalle 9 alle 18.

**Consegna t-shirt:** mercoledì 7 e giovedì 8 giugno, dalle 10 alle 18 presso le Cucine Popolari - Giardino Donatori di Sangue, Via Fioravanti angolo Via del Battiferro. Parcheggi in Via del Battiferro

13



5.30



## Un vero ristoro

Dalla prima edizione **acquistiamo** frutta fresca di stagione di prima qualità, perchè ci piace offrire cibo sano, naturale e italiano ai nostri ristori.

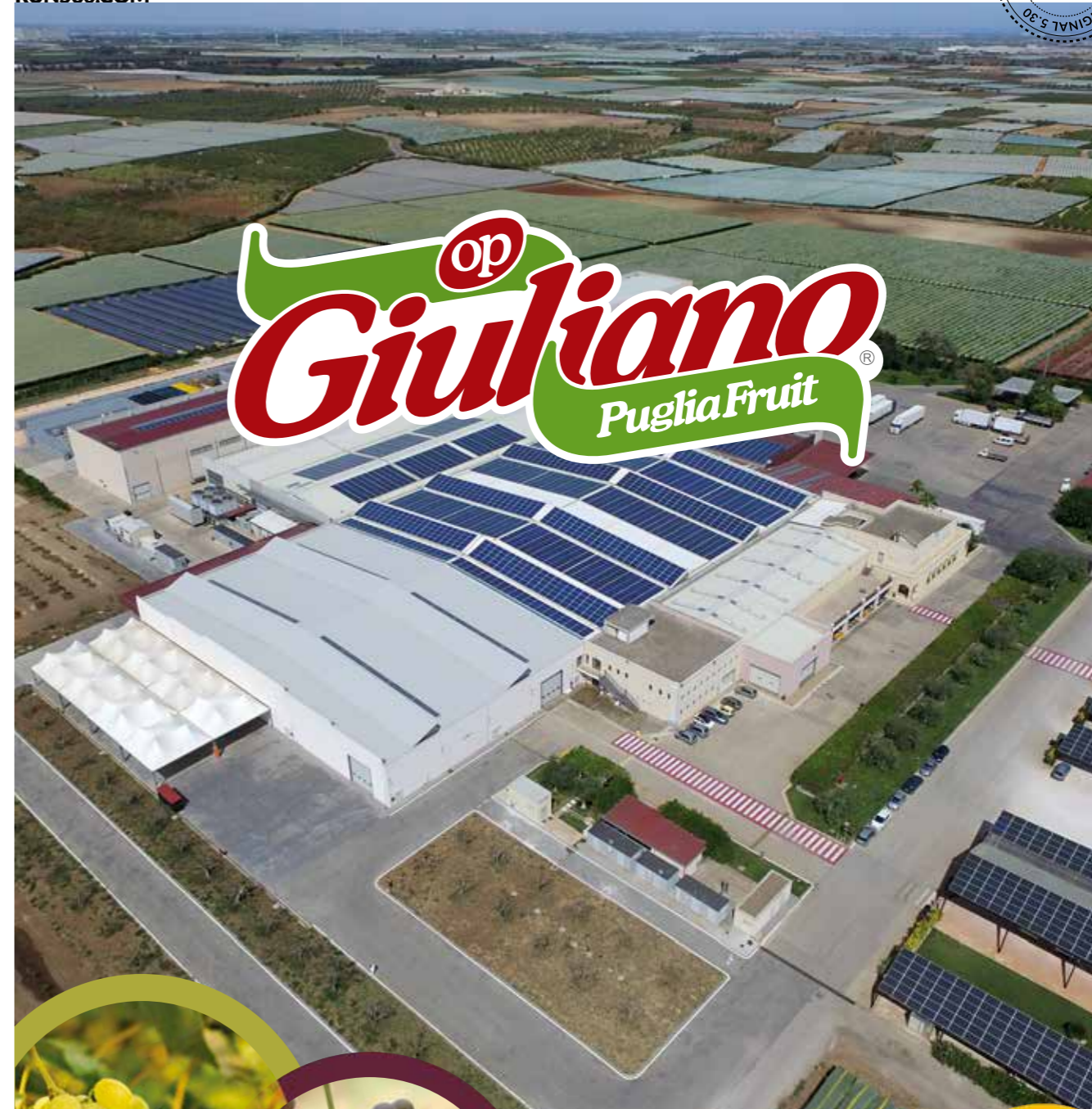
## La frutta è...

- un vero integratore buono da mangiare;
- smart e leggera, ricca di acqua e fibra, idrata, nutre e sazia a lungo;
- la scelta vincente in ogni momento della giornata, dall'alba al tramonto.

14



2023  
RUN530.COM



# op Giuliano

Puglia Fruit

15



O.P. Giuliano S.r.l.  
Sede legale: Via Zara, 41  
70018 Rutigliano (BA) - ITALY  
Sede operativa: S.P. 65 km 4,8  
70010 Turi (BA) - ITALY  
[www.giulianopugliafruit.it](http://www.giulianopugliafruit.it)





organizzazione: Ginger SSD  
in collaborazione con UISP Ferrara

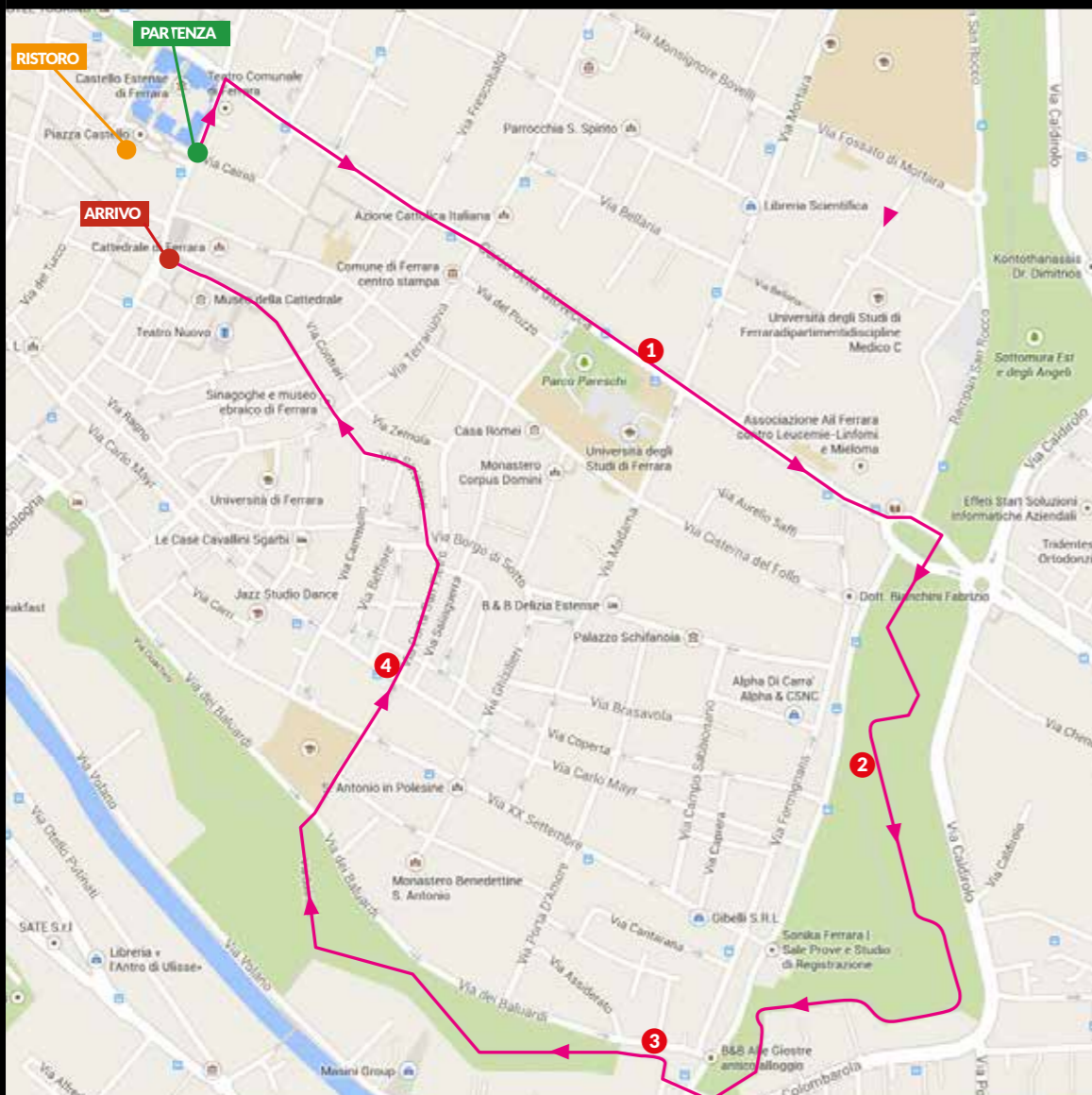


**5.30**



LOCAL SPONSOR  
STUDIO TECNICO FP

**Ferrara, Piazza Castello, venerdì 16 giugno**  
percorso 5,3 km



**Dove iscriversi?**

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

oppure, pagando in contanti, presso la Piscina Pastro, via Luigi Pastro, 2 Ferrara

Questi gli orari:

- Lunedì dalle 7:00 alle 22:00
- Martedì dalle 9:00 alle 22:00
- Mercoledì dalle 13:00 alle 21:00
- Giovedì dalle 7:00 alle 22:00
- Venerdì dalle 13:00 alle 21:00
- Sabato dalle 9:00 alle 18:00
- Domenica dalle 9:30 alle 12:30

**Consegna t-shirt:** mercoledì 14 e giovedì 15 giugno, dalle 10 alle 18 presso la Piscina Pastro.

16



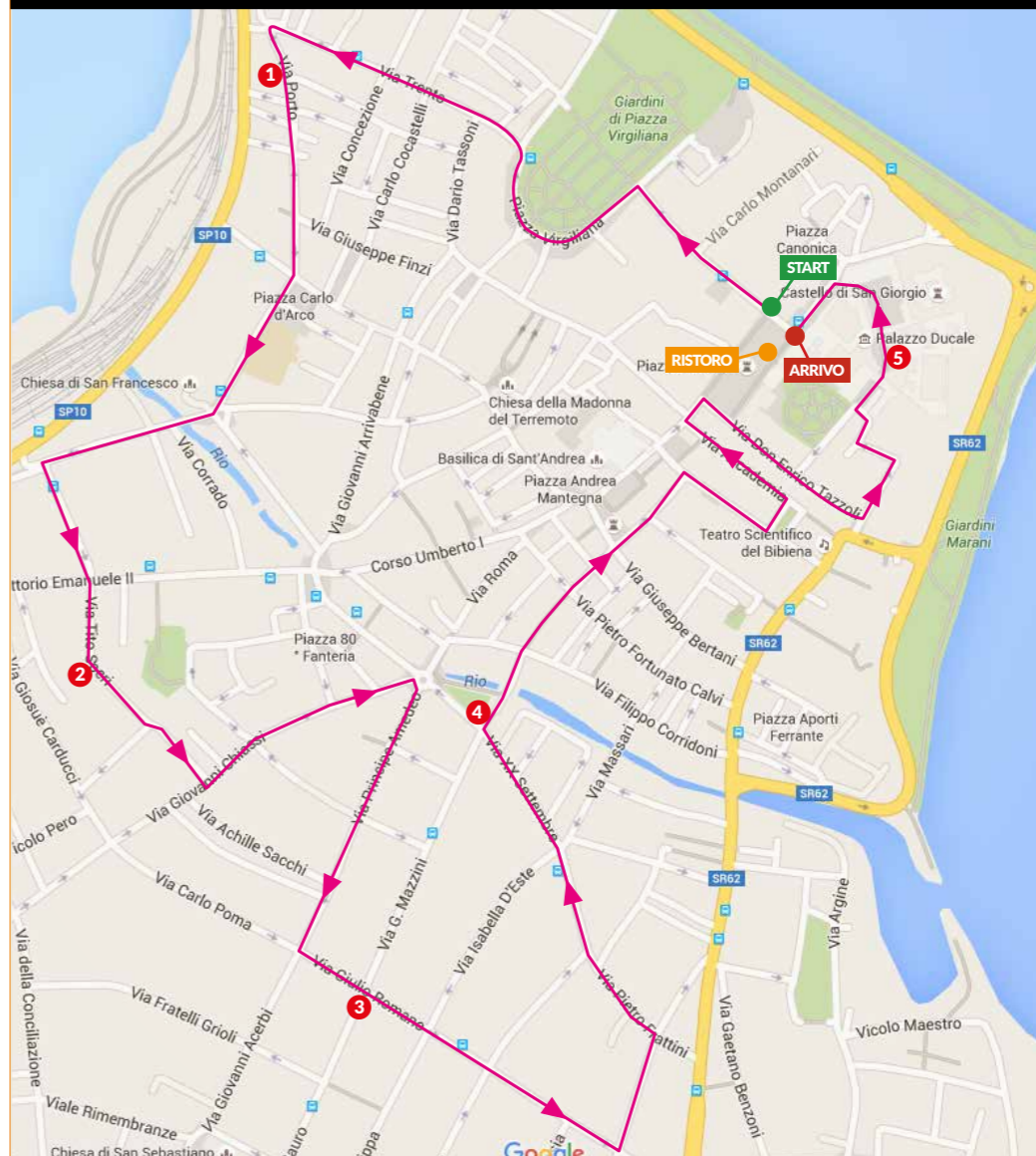
**2023**  
RUN530.COM

organizzazione: Ginger SSD  
in collaborazione con UISP Mantova



LOCAL SPONSOR  
STUDIO TECNICO FP

**Mantova, Piazza Sordello, venerdì 23 giugno**  
percorso 5,3 km



**Dove iscriversi?**

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

oppure, pagando in contanti

- Polisport, Via Gaetano Bonoris 1, Mantova
- Inkiostra, Via Principe Amedeo 24/A, Mantova

**Consegna t-shirt:** mercoledì 21 e giovedì 22 giugno dalle 10 alle 18 presso i Portici di Via Pescheria

17

5.30



18

19

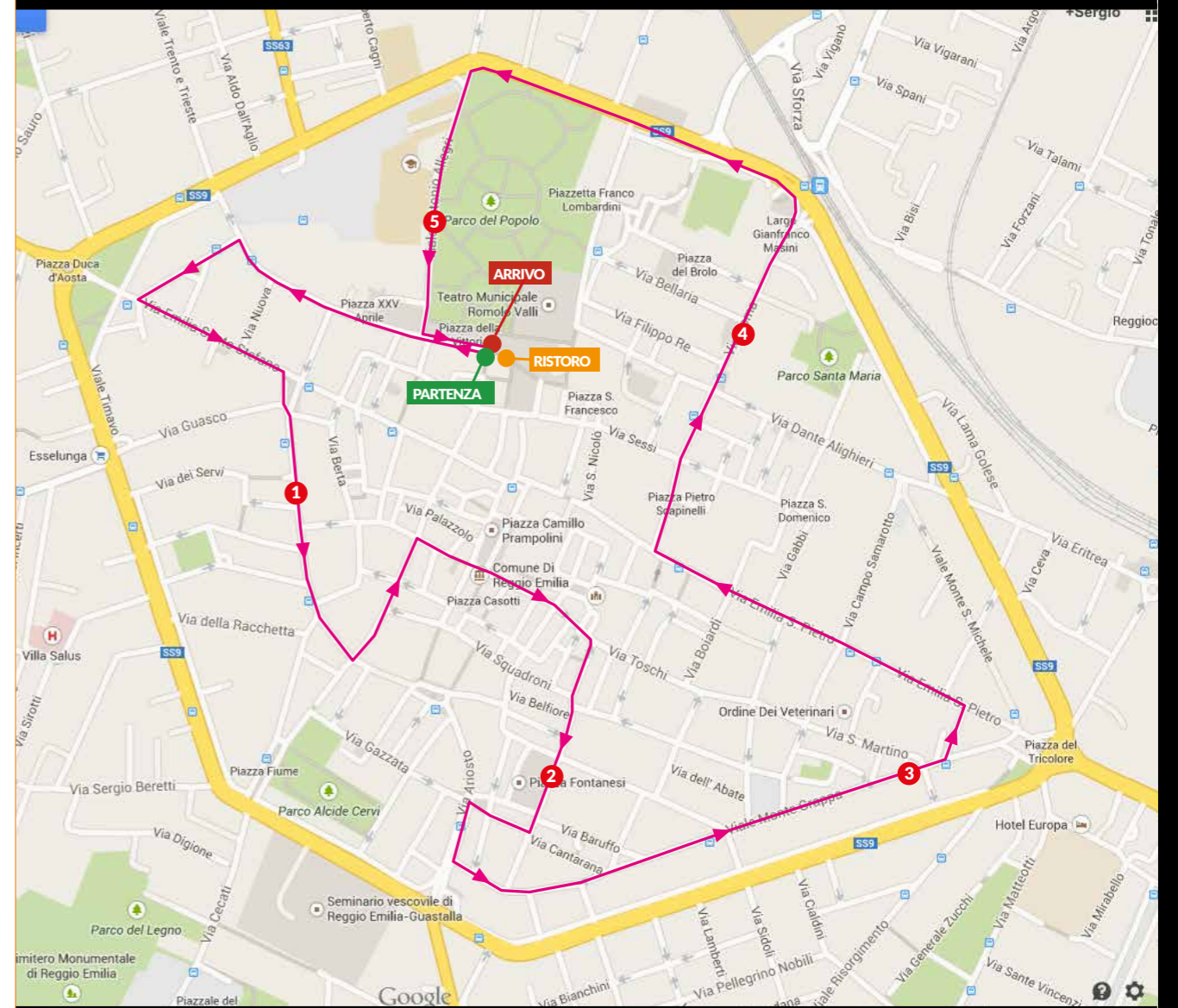
2023  
RUN530.COM

organizzazione: Ginger SSD  
in collaborazione con UISP Reggio Emilia



LOCAL SPONSOR  
STUDIO TECNICO FP

Reggio Emilia, Piazza della Vittoria, venerdì 30 giugno  
percorso 5,3 km



**Dove iscriversi?**

- [www.run530.com](http://www.run530.com)
- oppure, pagando in contanti
- Reggio Sport, in Via Piave 1 a Reggio Emilia

**Consegna t-shirt:** giovedì 29 giugno dalle 10 alle 18 presso la UISP  
in Via A. Tamburini 5, Reggio Emilia



5.30

organizzazione: Ginger SSD  
in collaborazione con Running Club Venezia



5.30 È INSERITA NEGLI  
EVENTI DE



SPONSOR

CON LA  
COLLABORAZIONE



Venezia, Fondamenta Le Zattere, venerdì 7 luglio  
percorso 5,7 km



**Dove iscriversi?**

- [www.run530.com](http://www.run530.com)
- oppure, pagando in contanti
- Tabaccheria di Gino, in San Barnaba, Venezia
- WeSport, Via Cà Rossa 48, Mestre

**Consegna della t-shirt:**

- **mercoledì 5 luglio** dalle 10 alle 18 presso WeSport, Via Cà Rossa 48, Mestre.
- **giovedì 6 luglio**, dalle 11 alle 17, in Campo De l'Anzolo Rafael (vicino alla chiesa di San Raffaele Arcangelo in Dorsoduro).

2023  
RUN530.COM



TOUR 5.30 2023: "YOU HAVE A DREAM!"

# 5.30 perché?

## Perché siamo fatti per muoverci e mangiare sano

**C**orrere alla massima velocità o camminare a passo spedito e arrivare al traguardo con il sorriso, questo è la 5.30. Uno stimolo gioioso a muoversi, perché per ogni movimento conta! Il cammino, la corsa, gli esercizi a corpo libero, lo yoga, il nuoto, il tennis **qualsiasi tipo di attività fisica se calibrata alle proprie condizioni e praticata regolarmente**, è un elisir di lunga vita perché il corpo è architettato per muoversi e il movimento ha il potere di rallentare i processi d'invecchiamento e la degenerazione cellulare.

**Grazie al movimento quotidiano siamo più forti, più flessibili, più sani e anche più sereni** perché l'attività fisica favorisce la liberazione degli ormoni del buon umore, è un antistress naturale, fare una passeggiata o una corsetta aiuta a far fluire l'energia, lasciar andare le emozioni pesanti, superare le preoccupazioni e ritrovare la lucidità di pensiero per affrontare ogni situazione. **Le evidenze scientifiche non lasciano dubbi: se rimaniamo attivi abbiamo meno disturbi, ammaliamo meno e se inciampiamo in qualche problema recuperiamo meglio e più in fretta.** Non dobbiamo diventare degli atleti ma tutti proprio tutti dobbiamo adottare uno stile di vita attivo e mantenerlo nel tempo con forte determinazione.

La 5.30 è una sveglia puntata sul benessere di ognuno di noi.

Sabrina Severi  
Biologa specialista in Scienza dell'Alimentazione

*famiofexi*

LEGGI LA 'DIETA IN PRIMAVERA'  
SU RUN530.COM



20

21

# IL MAGAZINE 5.30



Il Magazine 5.30 redatto alla fine di ogni tappa e reso disponibile per il download da [run530.com](http://run530.com). Il Mag e tutte le immagini degli eventi sono scaricabili gratuitamente.

# PROGETTO SCUOLA 2023

# Tutte incluse



Torna anche quest'anno la 5.30 nelle scuole, **appuntamento imperdibile per chi crede nell'educazione alla salute**. E siccome la tematica è al centro dei programmi scolastici di ogni ordine e grado, quest'anno alla 5.30 di Verona, Milano, Torino e Modena **parteciperanno le scuole superiori, le scuole medie e anche le scuole elementari** perché prima si inizia meglio!  
Grazie a tutti i docenti coinvolti in questa missione possibile: far vivere il binomio "movimento e sana alimentazione" fin dalle prime luci dell'alba.



5.30

2023  
RUN530.COM



5.30 VUOLE CAMBIARE IL MONDO  
PARTENDO DALLE PICCOLE ABITUDINI QUOTIDIANE.

SFIDIAMO QUESTE ABITUDINI PARTENDO DA NOI STESSI,  
GIORNO DOPO GIORNO,  
DOPO GIORNO, DOPO GIORNO.

24

25







## DONAZIONI

• 5.30 dona più di 1 euro per ogni iscritto, in ogni tappa del tour, a un progetto di charity. Questo può essere: la scuola, una onlus o un'associazione che collabora con noi alla gestione dell'evento.

• Durante l'iscrizione online i partecipanti possono fare una donazione alla fondazione Rise Together [risetogetherfoundation.it](http://risetogetherfoundation.it), la nostra onlus di riferimento.

• Tutte la frutta rimasta da ogni evento, viene donata alla mensa dei poveri della città.

• Ogni anno migliaia di t-shirt vengono donate alla Protezione Civile Italiana. Nel 2021 Ginger è stata insignita della stella dell'Ordine di Malta per la campagna Covid 2020/21.

• 29.600 è il totale degli euro donati nel 2022.



## TOUR 5.30 2023: "YOU HAVE A DREAM!"

# Il sogno di una vita

Un anno fa vi scrivevo che il 2022 era l'anno perfetto per osare e scegliere uno stile di vita sostenibile. Quest'anno quell'intento s'intreccia con i nostri sogni da realizzare dopo anni sospesi. "You have a dream!" sulla maglia della 5.30 è un mantra da sperimentare ogni giorno per trasformare la nostra vita, puntando su uno stile sostenibile, rispettoso della nostra natura più autentica e dell'ambiente, protettivo per noi e per chi verrà dopo di noi. Ora abbiamo la sensibilità giusta, l'attenzione e la consapevolezza necessaria per realizzare questo sogno di una vita più giusta, più equa, più sostenibile, più inclusiva. Dal quando suona la sveglia a quando chiudiamo gli occhi la sera, piccole scelte quotidiane possono trasformare la nostra vita in un sogno. A ognuno il suo. Unico e inimitabile da far diventare realtà.

Sabrina Severi

Biologa specialista in Scienza dell'Alimentazione





5.30

5.30

PROUD SPONSOR  
SINCE 2014



# CONNECTING WORLDS, DRIVING EMOTIONS.

Creiamo un futuro totalmente connesso attraverso soluzioni innovative e sostenibili lungo l'intera supply chain. Guidati da eccellenza operativa e digitalizzazione, sviluppiamo il business di migliaia di aziende ponendo il cliente al centro dei nostri servizi. Perché dietro ad ogni consegna, c'è un intero mondo. Di emozioni.

**ROAD FREIGHT / AIR & OCEAN / CONTRACT LOGISTICS**

[arcese.com](http://arcese.com)

2023  
RUN530.COM



## 5.30 ALLINEATA AI 17 PUNTI DI 'AGENDA 2030'

La passione per uno sviluppo sostenibile ha guidato le scelte di 5.30, progetto nato con l'obiettivo di promuovere il benessere delle persone attraverso il movimento, il cibo, la cultura, l'arte e l'esperienza, nei luoghi dove vivono e lavorano.

Vi sveliamo cosa significa organizzare gli eventi 5.30, comunicare con voi, relazionarci con i nostri partner locali e gli sponsor, allineandoci ai 17 Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030.

Qui il documento completo:  
> WWW.RUN530.COM  
> CHI SIAMO  
> SOSTENIBILITÀ

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

17 GOALS TO TRANSFORM OUR WORLD



30

31





5.30: UNA BELLA STORIA DA RACCONTARE

UN PROGETTO CHE DAL 2009 HA PORTATO IN STRADA PIÙ DI 200.000 PERSONE IN ITALIA USA E UK.



## COSE DA FARE

### PRIMA DELLA 5.30

- nei due giorni prima dell'evento ritirate la vostra t-shirt e l'adesivo;
- arrivate alla partenza presto, almeno 20 minuti prima, per godervi lo spettacolo perché alle 5:30, puntuali, si parte!

### DURANTE LA 5.30

- ricordatevi di puntare la sveglia!
- godetevi la città deserta e l'atmosfera unica;
- fotografatevi e postate con #run530 o #run530italia;
- prestate attenzione agli ostacoli, marciapiedi, aiuole, rotaie del tram, fittoni, ecc. e guardate dove mettete i piedi;
- dimenticatevi il cronometro, non è qui che dovete fare il vostro personal best;
- sfoggiate il vostro sorriso più bello;

### DOPO LA 5.30

- assaporate lentamente, con gioia, i prodotti del ristorante;
- utilizzate i contenitori della raccolta differenziata: carta (contenitori delle ciliegie) e l'organico (bicchieri bio e noccioli di ciliegia);
- in ufficio, sul posto di lavoro vantatevi dell'impresa con i colleghi;
- siate orgogliosi di voi stessi!

### NEI GIORNI SUCCESSIVI

- indossate con fierezza la t-shirt 5.30 e inviateci la vostra foto a [info@run530.com](mailto:info@run530.com) per il Contest Vacanze.

## AL RISTORO

La porzione di frutta è pensata per soddisfare una buona prima colazione.

Prendendone una sola, permettere anche agli ultimi arrivati di avere la loro porzione.

• Tutta la frutta rimasta sarà immediatamente donata a un'associazione del territorio.

*Grazie a tutti*





5.30

# ORA SIFÀ.

Il **Noleggio a Lungo Termine** che innova il futuro.

Scopri di più su [sifa.it](http://sifa.it)



**BPER:**  
Banca

34

2023  
RUN530.COM



## I NUMERI DELLA 5.30

| ?              | PERSONE           | GOLETTA | PERSONE               | PERSONE                           | MEZZI                  | FRUTTA                   | PROGETTI   |
|----------------|-------------------|---------|-----------------------|-----------------------------------|------------------------|--------------------------|------------|
| ANNO           | PARTECIPANTI 5.30 | CITTÀ   | STUDENTI PARTECIPANTI | PERSONE DELLO STAFF IN OGNI CITTÀ | MEZZI PER LA LOGISTICA | KG DI FRUTTA PER RISTORO | DI CHARITY |
| 2009           | 570               | 1       | 0                     | 20                                | 1                      | 180                      | 1          |
| 2010           | 2200              | 2       | 220                   | 20                                | 1                      | 450                      | 2          |
| 2011           | 3100              | 3       | 500                   | 20                                | 1                      | 720                      | 3          |
| 2012           | 5500              | 5       | 200                   | 20                                | 1                      | 1280                     | 5          |
| 2013           | 8700              | 6       | 860                   | 20                                | 1                      | 2500                     | 8          |
| 2014           | 13200             | 8       | 1470                  | 20                                | 1                      | 3000                     | 10         |
| 2015 IT UK     | 30200             | 14      | 4500                  | 20                                | 1                      | 6000                     | 23         |
| 2016 IT USA UK | 33000             | 9       | 6000                  | 40                                | 2                      | 6200                     | 10         |
| 2017 IT UK     | 34.000            | 11      | 6650                  | 40                                | 2                      | 6300                     | 11         |
| 2018 IT UK     | 35.000            | 12      | 7000                  | 40                                | 2                      | 6400                     | 12         |
| 2019 IT UK USA | 39.000            | 11      | 7500                  | 40                                | 2                      | 6800                     | 12         |
| 2020*          |                   |         |                       |                                   |                        |                          |            |
| 2021** IT UK   | 15.300            |         |                       |                                   |                        |                          |            |
| 2022           | 20.000            | 11      | 5200                  | 40                                | 1                      | 3300                     | 11         |

\*TOUR ANNULLATO PER EMERGENZA COVID

\*\*TOUR SVOLTO IN MODALITÀ 'FLASH MOB' PER IL PROTRARSI DELL' EMERGENZA COVID

## DATI STATISTICI

Il progetto 5.30 contatta più di 5 milioni di persone tramite la partecipazione agli eventi, il magazine, il sito run530.com, i social network (Facebook, Youtube, Instagram) e articoli su riviste, quotidiani e siti web di interesse nazionale e internazionale.

### ... PER FASCE DI ETÀ

|       |        |
|-------|--------|
| 0-17  | 14,76% |
| 18-24 | 8,68%  |
| 25-34 | 19,37% |
| 35-44 | 23,33% |
| 45-54 | 26,37% |
| 55-64 | 6,28%  |
| +64   | 1,21%  |

### ... UOMINI DONNE

|        |     |
|--------|-----|
| UOMINI | 30% |
| DONNE  | 70% |



35



La 5.30 vanta innumerevoli tentativi di imitazione :) Ciò che facciamo è pubblicato su run530.com



## GLI IDEATORI E ORGANIZZATORI DEL PROGETTO 5.30

**Sergio Bezzanti**, pubblicitario. Vive a Londra, dove è impegnato a promuovere la 5.30 all'estero. Ha inventato la 5.30 perché è andato a letto presto.

**Sabrina Severi**, biologa specialista in scienze dell'alimentazione. Vive a Modena, appassionata studiosa ed esperta di sani stili di vita per sportivi, adolescenti e donne.

Dal 2009 promuovono il progetto 5.30, in Italia e in Europa, con l'obiettivo di migliorare la qualità di vita delle persone grazie al movimento quotidiano e alla sana alimentazione.

### 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, Scuole, 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.

## CHI SIAMO

Rise Together Foundation nasce a Milano nel 2020 per dare supporto a bambini e giovani che necessitano di cure e terapie economicamente inaccessibili in Italia e all'estero.

La Fondazione si avvale di un comitato scientifico formato da medici autorevoli ed esperti per l'analisi e la selezione dei casi da sostenere.

Siamo convinti che per raggiungere risultati importanti serva la mobilitazione di tanti: per questo ci impegniamo per avvicinare le fasce più giovani al mondo della beneficenza e dell'impegno sociale.



Sostienici con il tuo 5X1000  
C.F. 97873300152  
#insiemeèpiùfacilevincere



www.risetogetherfoundation.it f @ in

5.30

2023  
RUN530.COM



TOUR 2023

SPONSOR



YOU HAVE A DREAM!

5.30®



RUN530.COM

