



**Ritiro della t-shirt** (alla 5.30 non c'è pettorale):

- mercoledì 21 e giovedì 22, dalle 10 alle 18 (dalle 10 alle 18 significa orario continuato) presso i portici di via Pescheria.

**Per chi ha fatto l'iscrizione Individuale.**

Presentatevi con: la conferma dell'iscrizione con il codice QR, oppure con la ricevuta di pagamento, oppure con il vostro nome e cognome. Chi si è iscritto in un *punto iscrizione* deve avere il ticket che gli hanno consegnato al momento del pagamento.

- Per ritirare la t-shirt non è necessario stampare nulla; potete mostrarci la conferma o la ricevuta di pagamento dallo smartphone;
- è possibile mandare chiunque a ritirare la vostra t-shirt e non serve nessuna delega;
- se proprio non ce la fate, è possibile ritirarla anche il giorno della 5.30, sul luogo di partenza, dalle 5:00 fino a un secondo prima del via; cercate la vela gialla 'T-shirt'.

**Per chi ha fatto l'iscrizione Team/Gruppi.**

Un rappresentante può presentarsi dicendo semplicemente il nome del gruppo.

**Arrivare al luogo di partenza in Piazza Sordello.** Preferibilmente in bicicletta, di corsa, a piedi, con mezzi elettrici, su un'auto condivisa. Calcolate bene i tempi per arrivare puntuali sul luogo di partenza;

**Il giorno della 5.30**

- la 5.30 si svolgerà con qualsiasi condizione atmosferica (se volete sapere perché, leggete la FAQ *In caso di brutto tempo*);
- dalle 4.30 sarà tutto pronto per accogliervi;
- alla 5.30 non ci sono gonfiabili, né palchi, né transenne, né musica;
- il punto di partenza è segnato sul volantino scaricabile dalla pagina della vostra città su [run530.com/tour](http://run530.com/tour);
- durante il percorso prestate attenzione agli ostacoli (marciapiedi, fittoni, ecc.);
- dimenticate il cronometro, non è alle 5.30 che dovete fare il vostro personal best.

**Il ristoro.** Assaporate lentamente, con gioia, la frutta del ristoro!

Per la frutta cercate la vela arancione 'Food', per l'acqua, la vela azzurra 'Drink'. Utilizzate i contenitori della raccolta differenziata: carta (la confezione delle ciliegie) e organico (bicchieri compostabili, cucchiaini dello yogurt e noccioli delle ciliegie), vetro (il vasetto dello yogurt).

**Dopo la 5.30.** In ufficio, sul posto di lavoro vantatevi dell'impresa con i colleghi e siate orgogliosi di voi stessi!

Tutte le foto verranno pubblicate il sabato e il magazine della 5.30 viene pubblicato alla domenica... sempre su [run530.com](http://run530.com).

**Domande e curiosità?** Le troverete nella pagina delle FAQ su [run530.com](http://run530.com).

Dal 2009 il progetto 5.30 è stato esportato con successo nel Regno Unito, a New York, nelle scuole, nelle università, nelle carceri, ed ha collaborato con Fondazione Guggenheim.

**Chi sono Sergio Bezzanti e Sabrina Severi?** Qui potete leggere i primi 2 capitoli del libro di 5.30.

**I nostri orgogliosi sponsor:** Arcese, SIFA

**Grazie** all'Az. agricola Corte Forte d'Attila che fornirà il gustoso yogurt.

**5.30 È... QUANDO DIPINGI IL MONDO COME VUOI VEDERLO**