



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

- mercoledì 10 e giovedì 11, dalle 10 alle 18 al Verona Marathon Hub, Circonvallazione Maroncelli 7 E.

#### **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.

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

Un rappresentante può presentarsi dicendo semplicemente il nome del gruppo.

#### **Per tutti gli altri**

- 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'.

#### **Come arrivare al luogo di partenza in Piazza Bra**

Preferibilmente in bicicletta, di corsa a piedi, con mezzi elettrici.

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;
- 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.

#### **Cani al guinzaglio**

- per chi vuole correre col proprio cane... lo so che è superfluo dirlo agli amici dei quattro zampe ma, il guinzaglio è obbligatorio e, possibilmente, alla partenza non state in mezzo al gruppo ma, ai lati o dietro.

#### **Il ristoro**

Assaporate lentamente, con gioia, la frutta del ristoro!

- Frutta, vela arancione 'Food';
- Acqua, vela azzurra 'Drink';
- utilizzate i contenitori della raccolta differenziata:  
(i contenitori delle ciliegie sono in carta) e l'organico (i bicchieri bio e noccioli di ciliegia).

#### **Dopo la 5.30**

- in ufficio, sul posto di lavoro vantatevi dell'impresa con i colleghi;
- siate orgogliosi di voi stessi!

**Domande e curiosità?** Le troverete nella pagina delle FAQ.

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

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