

PROUD SPONSOR



GRAZIE PER SUPPORTARE QUESTO PROGETTO



# 5.30

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

MAGAZINE



5.30: ITALIAN LIFESTYLE  
ANNO 15 • N° 11  
OTTOBRE 2023

## RIASSUNTO 2023





5.30



5.30 è...  
un posto dove nessuno sa  
se è notte o giorno

2

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.



# UNA LENTE SUI CAMBIAMENTI DELLA SOCIETÀ

I trend si muovono troppo rapidamente: se cerchi di seguirli o copiarli, il giorno dopo ti ritrovi già in ritardo.

5.30, per chi la sa leggere, rimane una lente sui cambiamenti della società -che non sono di breve durata- e modificano il modo in cui le persone reagiscono al mondo che le circonda.

In questi anni difficili stiamo cercando una luce di speranza per i giorni a venire. Ora siamo ancora in una tempesta perfetta di contrasti: economici, geopolitici, cambiamento climatico, ecc. con tutte le conseguenze che comporta.

Chi, come noi e voi, non è abituato a sperare sta prendendo in mano la situazione e agisce come una torcia per cercare di dare un impatto positivo a se stesso e alle persone che lo circondano.

Questo è quello che abbiamo fatto nel tour di quest'anno, è quello che facciamo ogni giorno ed è quello che faremo per gli anni a venire, insieme a voi!

Grazie di seguirci ancora :)  
Don't dream it. Be it!

3





5.30

2023  
RUN530.COM



4

5

SPONSOR



# VERONA 12 MAGGIO



Sabrina Severi

# RINASCERE INSIEME

Cari amici della 5.30, nel tour 2022 abbiamo fatto tanti selfie forse perché stare nella stessa foto rispondeva a quel “bisogno fisico” di ritrovarci, per dividere lo spazio con naturalezza e fiducia.

Il tour 2023 *You have a dream* è stato una splendida sorpresa, è successo qualcosa di meraviglioso, abbiamo espresso la volontà di **rinascere insieme per inseguire i nostri piccoli grandi sogni**. E quest'anno in molti ci avete confessato che partecipando alla 5.30 avete realizzato il sogno di **condividere con gli altri un'esperienza significativa**. BOOM! E così tappa dopo tappa, abbiamo incontrato migliaia di persone incredibili, pronte a scendere in strada per correre, sfidando anche la pioggia pur di ritrovarsi alla 5.30 per vivere quest'esperienza di sport, benessere e socialità all'alba di un giorno lavorativo.

**Città dopo città ci siamo accorti di essere immersi nella bellezza creata da persone uniche al mondo ma unite da un comune denominatore: aver attraversato gli anni più sfidanti della loro vita con fiducia, riuscendo a rinascere con più entusiasmo e più gratitudine nel cuore.** Grazie a tutti per essere sempre con noi.

Sabrina, *mamma di 5.30, biologa specialista in Scienza dell'Alimentazione.*

*Famio Ferrari*

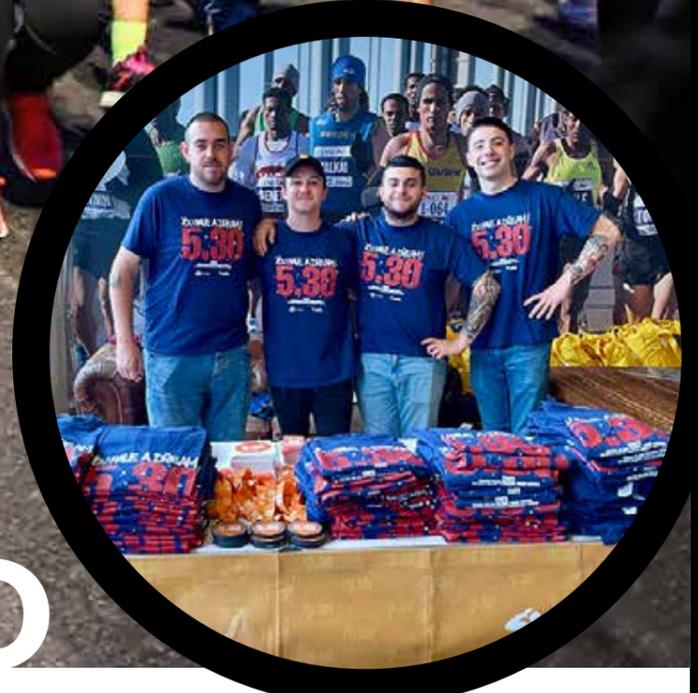




8

9

SPONSOR

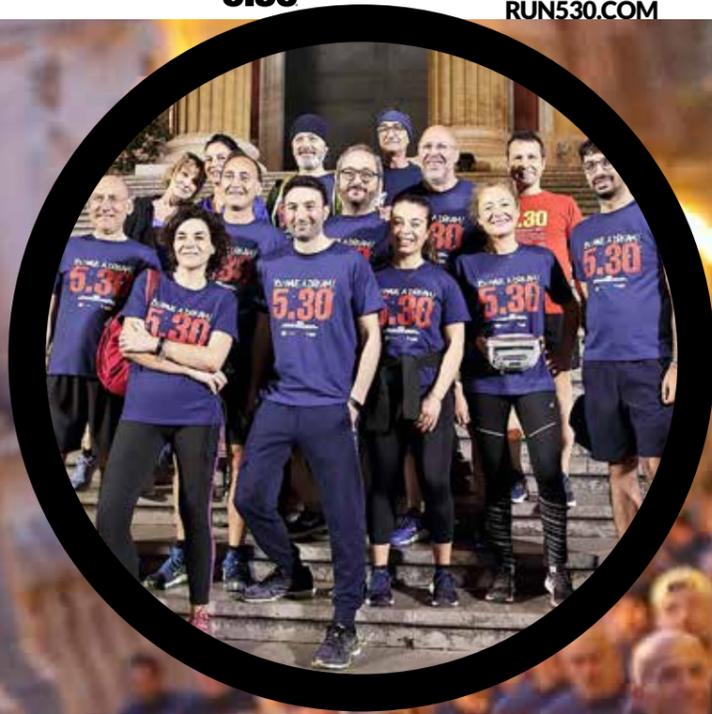
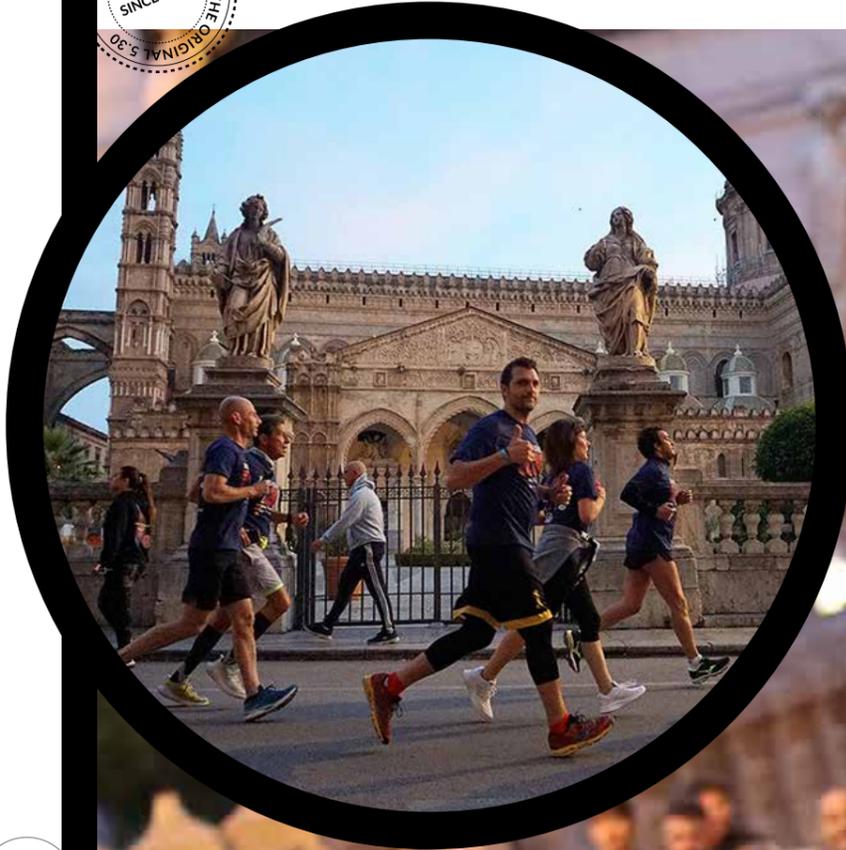


# MILANO 19 MAGGIO



5.30

2023  
RUN530.COM



10

11



# PALERMO 19 MAGGIO

SPONSOR



LOCAL SPONSOR



Città di Palermo



Auto System

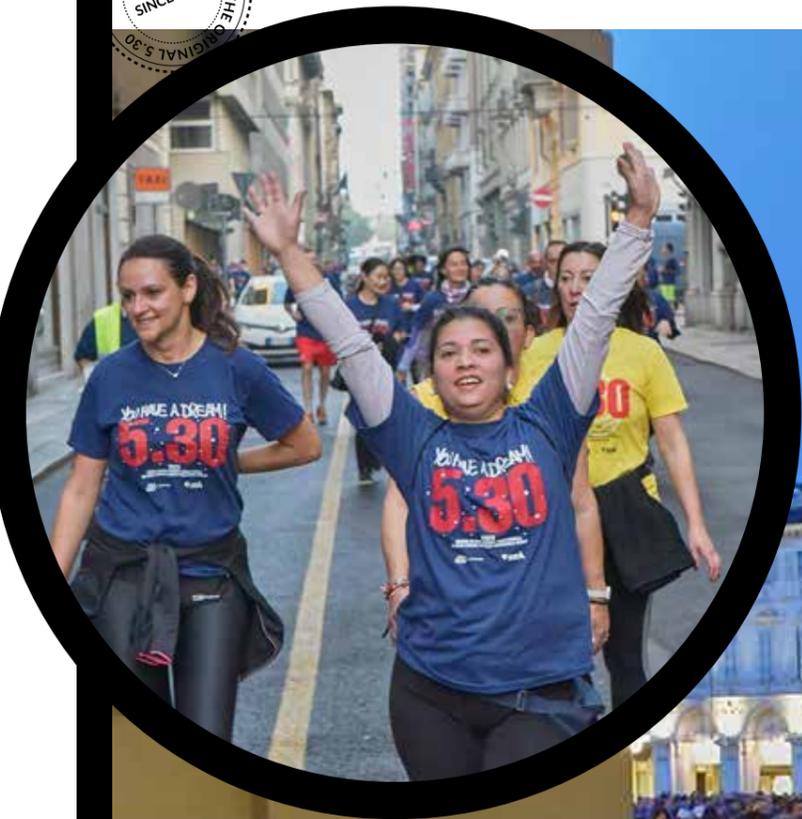


COLDIRETTI SICILIA



5.30

2023  
RUN530.COM



12



13

SPONSOR



# TORINO 26 MAGGIO



Sabrina Severi

## IRREFRENABILI STUDENTI: DALLE SUPERIORI ALLE SCUOLE MATERNE TUTTI ALLA 5.30!

**S**ergio ma come facciamo a farli muovere di più? La dieta da sola non basta!  
Ecco la mia domanda per Sergio (Bezzanti) dopo un ambulatorio nutrizionale dedicato agli adolescenti. Era il 2009, lavoravo in Medicina dello Sport ed **avevo una certezza granitica: la chiave per mantenere un buono stato nutrizionale a tutte le età è lo stile di vita attivo in cui trovano spazio lo sport e il movimento quotidiano.**

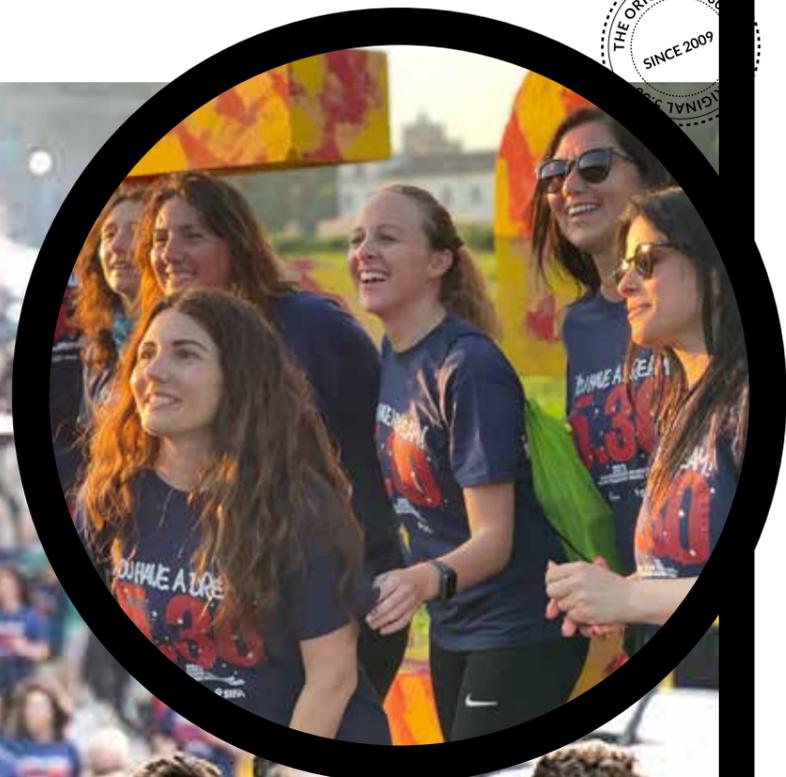
Risposta di Sergio: "Facciamoli correre!"

Dopo 14 anni siamo ancora qui a puntare la sveglia sul benessere degli studenti grazie alla preziosa collaborazione con gli insegnanti di educazione fisica. Quest'anno, oltre alle scuole superiori hanno aderito tante scuole medie e perfino gruppi di genitori con i bambini delle scuole elementari e primarie, un trend stupendo che ci ha riempito di gioia.

Gli studenti e le studentesse continuano a volare alla 5.30 con i professori, sempre più genitori con bambini e bambine di tutte le età.

Con gratitudine. Sabrina, *mamma di 5.30, biologa specialista in Scienza dell'Alimentazione.*

*Giuliano*



16

17



# MODENA 1 GIUGNO

SPONSOR  
arcese  
SIFÀ



18

19



- SPONSOR
- arcese
- SIFÀ
- LOCAL SPONSOR
- coop
- Allenza 3.0
- GATTIN NI TRAVEL
- STUDIO TECNICO FP
- MEDIA PARTNER
- il Resto del Carlino
- R

# BOLOGNA 9 GIUGNO



5.30

2023  
RUN530.COM



20

21



SPONSOR  
arcese  
SIFÀ

# FERRARA 16 GIUGNO



5.30

# op Giuliano

Puglia Fruit



**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)

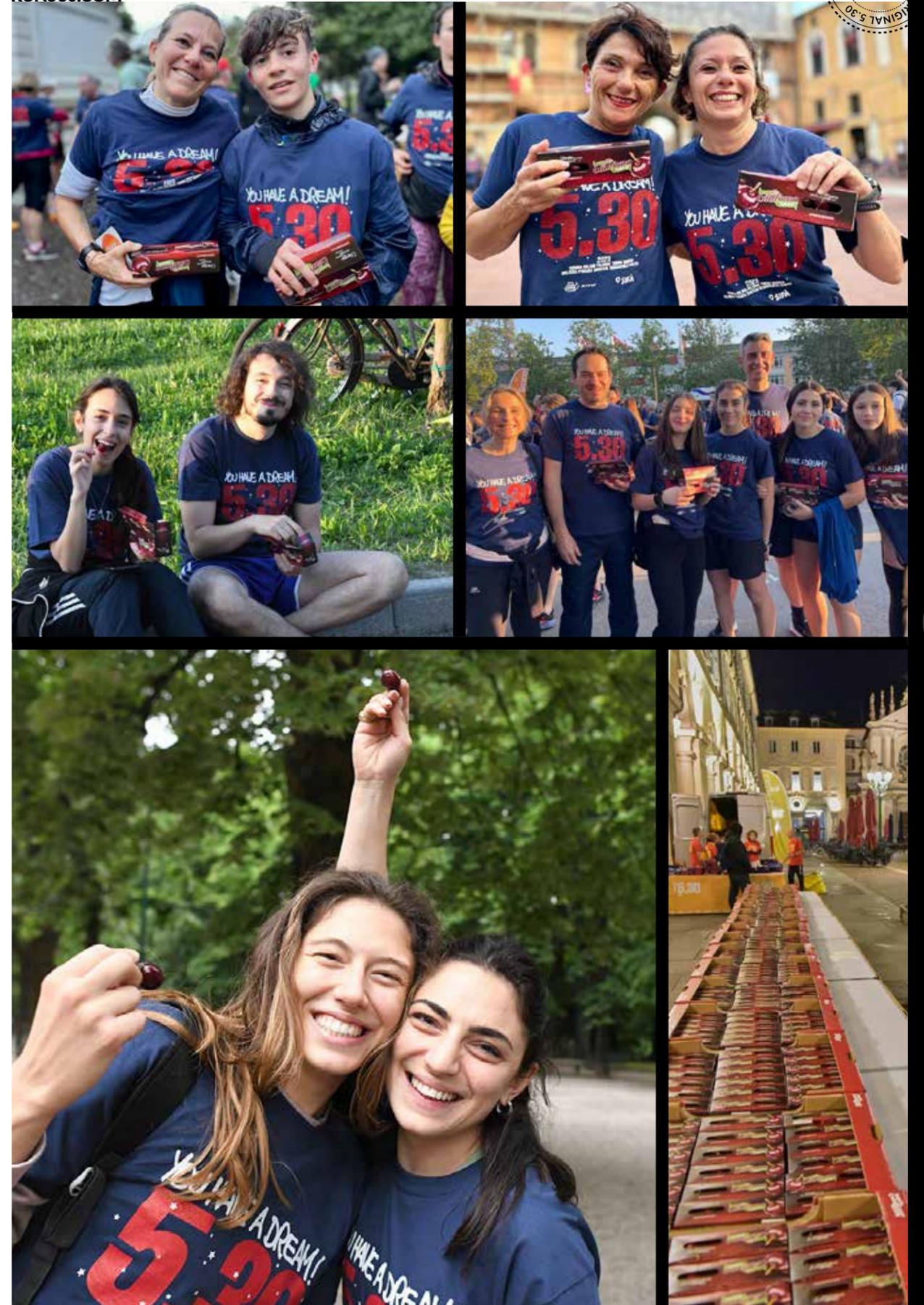


PH. FRANCESCO IENNA MATTUCCI

22

23

2023  
RUN530.COM





24

25



SPONSOR



LOCAL SPONSOR

AZIENDA AGRICOLA  
BONFANTE  
CORTE FORTE D'ATTILIA MN

# MANTOVA 23 GIUGNO

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.



# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

## 17 GOALS TO TRANSFORM OUR WORLD

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.

<http://www.unesco.it/TemiInEvidenza/Detail/21>

[http://unesblob.blob.core.windows.net/pdf/UploadCKEditor/MANUALE\\_ITA1.pdf](http://unesblob.blob.core.windows.net/pdf/UploadCKEditor/MANUALE_ITA1.pdf)



### Sconfiggere la povertà. *Porre fine a ogni forma di povertà nel mondo.*

5.30 ha scelto il podismo perché è lo sport più democratico: fisicamente ed economicamente è il più facile da approcciare. Lo sport è una grande opportunità per tutti e in particolare per i giovani poiché può aumentare la giustizia sociale, la resilienza e ridurre la vulnerabilità. Nell'iscrizione on line, invitiamo i partecipanti a donare a chi è meno fortunato.



### Sconfiggere la fame. *Porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare, migliorare la nutrizione e promuovere l'agricoltura sostenibile.*

Per il ristoro acquistiamo frutta fresca di stagione di prima qualità, per favorire la sana alimentazione e l'agricoltura italiana. La porzione di ciliegie da 150gr è perfetta per saziare ed evitare inutili sprechi. Le ciliegie avanzate, sono donate alla mensa dei poveri, nelle diverse città.



### Salute e benessere. *Assicurare la salute per tutti e per tutte le età.*

5.30 è un grande progetto di comunicazione, ideato per promuovere salute delle persone di tutte le età, attraverso il binomio 'attività fisica e cibo sano': una camminata di 5 km con ristoro di frutta. Con il nostro progetto invitiamo le persone ad adottare sane abitudini di vita per coltivare il benessere e prevenire le malattie croniche.



### Istruzione di qualità. *Un'educazione di qualità. Equa e inclusiva, e opportunità di apprendimento per tutti.*

Ogni articolo, post o video di 5.30, basato sulle evidenze scientifiche, usa un linguaggio semplice adatto ad essere compreso da ciascun partecipante. I materiali sono disponibili gratuitamente online. Qualità, continuità, inclusione ed equità, sono alla base delle nostre comunicazioni.



### Parità di genere. *Raggiungere la parità di genere ed emancipare tutte le donne.*

5.30 promuove la parità di genere, siamo riusciti a coinvolgere pienamente le donne e le giovani adolescenti delle scuole. Nel 2009, le donne partecipanti alla 5.30 erano il 21%, nel 2018 abbiamo raggiunto il 57%! Un miscela perfetta di energia maschile e femminile contraddistingue i nostri eventi e tutte le nostre attività.



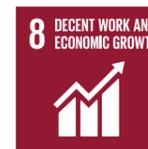
### Servizi igienico sanitari. *Garantire a tutti disponibilità e gestione sostenibile dell'acqua e delle strutture igienico sanitarie.*

In una città (Verona) distribuiamo l'acqua dell'acquedotto e in tutte le altre città versiamo l'acqua - da bottiglie grandi - nei bicchieri, per evitare sprechi e ridurre l'impatto ambientale.



### Energia pulita e accessibile. *Assicurare a tutti l'accesso a sistemi di energia economici, affidabili, sostenibili e moderni.*

Gli eventi 5.30 puntano all'impatto zero, quindi, abbiamo scelto di non utilizzare energia elettrica: niente gonfiabili e niente musica, solo la magia delle luci dell'alba e l'energia dei partecipanti.



### Lavoro dignitoso e crescita economica. *Incentivare una crescita economica duratura, inclusiva e sostenibile, un'occupazione piena e produttiva, un lavoro dignitoso per tutti.*

Tutti i collaboratori coinvolti nel nostro progetto sono ben retribuiti. La crescita economica di 5.30 è data dai partecipanti e dagli sponsor. I nostri eventi sono a numero chiuso e accettiamo solo sponsor che siano in linea con i nostri principi.



### Imprese, innovazione e infrastrutture. *Costruire infrastrutture resilienti, promuovere un'industrializzazione sostenibile e incoraggiare l'innovazione.*

Promuoviamo il benessere delle persone, usando gli spazi urbani così come sono, semplificando e innovando il mondo dello sport e degli eventi. Ogni 5.30 è un'occasione per riscoprire la bellezza delle città, la voglia di usare patrimoni urbani e al contempo di proteggerli.



### Ridurre le disuguaglianze. *Ridurre le disuguaglianze all'interno delle nazioni e tra di esse.*

Lo sport unisce le persone. 5.30 è una corsa di 5 km avvicinabile da chi corre e da chi cammina, da giovani e meno giovani, da donne e uomini, da ricchi e meno ricchi. Migliaia di persone indossano la t-shirt 5.30, condividono l'incanto dell'alba e scoprono di sentirsi bene, tutti uguali eppure unici e inimitabili.



### Città e comunità sostenibili. *Rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, duraturi e sostenibili.*

Ogni percorso è studiato per enfatizzare il patrimonio artistico della città e garantire la sicurezza dei partecipanti, grazie alla collaborazione con i Comuni e i partner locali. Pieghiamo le magliette e le consegniamo ai partecipanti in un sacchetto di carta. Durante gli eventi, facciamo la raccolta differenziata dei rifiuti, grazie alla piena e fattiva collaborazione dei partecipanti.



### Consumo e produzione responsabili. *Garantire modelli sostenibili di produzione e consumo.*

Tante scelte di 5.30 sono in linea con i criteri di sostenibilità. In 10 anni ci siamo interrogati spesso su dilemmi legati alla realizzazione di eventi con migliaia di persone e la voglia di uno sviluppo sostenibile. 'Less is more' rimane sempre il nostro mantra.



### Lotta contro il cambiamento climatico. *Adottare misure urgenti per combattere il cambiamento climatico e le sue conseguenze.*

5.30 è cresciuta con: passaparola, Internet, social network, smaterializzazione dei documenti, raccolta differenziata e relazioni umane autentiche. Promuoviamo uno stile alimentare semplice e 10.000 passi al giorno, perché le scelte individuali hanno un forte impatto sul cambiamento climatico.



### Vita sott'acqua. *Conservare e utilizzare in modo durevole gli oceani, i mari e le risorse marine.*

L'alimentazione proposta da 5.30, è quella in cui prevalgono gli alimenti di origine vegetale, con piccole porzioni di proteine di origine animale: pesce da alternare a carne, uova e latticini. Promuoviamo la varietà, la moderazione a tavola e invitiamo a evitare gli sprechi nel rispetto di tutti gli ecosistemi.



### Vita sulla terra. *Proteggere, ripristinare e favorire un uso sostenibile dell'ecosistema terrestre.*

5.30 è la corsa dell'alba e promuove scelte in armonia con la natura, i suoi ritmi e i suoi equilibri. 5.30 ispira uno stile di vita più sostenibile, vicino ai bisogni dell'essere umano e in sintonia con la natura.



### Pace, giustizia e istituzioni solide. *Promuovere società pacifiche e inclusive per uno sviluppo sostenibile.*

5.30 promuove l'attività fisica, la dieta equilibrata e lo stile di vita semplice; tutto ciò dona pace alle persone e, quindi, alla società. Relazioni pacifiche e rispettose con i partecipanti, i collaboratori, i partner e le istituzioni, sono alla base del progetto 5.30.



### Partnership per gli obiettivi. *Rafforzare i mezzi di attuazione e rinnovare il partenariato mondiale per lo sviluppo sostenibile.*

5.30 è un grande progetto di comunicazione per promuovere uno stile di vita sostenibile, basato su principi e criteri globali, condivisibili a livello mondiale. Continuiamo a ricercare un partner illuminato per creare una partnership di valore e sviluppare questo progetto in tutto il mondo.



# ORA SIFÀ.

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

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



 **SIFÀ**  
Società Italiana Flotte Aziendali

**BPER:**  
Banca



**In 800 all'alba per la Run 5.30**  
**«Sport pilastro di benessere»**

Runner, curiosi e camminatori sono partiti da piazza della Vittoria ieri tra i partecipanti anche il sindaco Vecchi e l'assessora Carioni



# REGGIO EMILIA 30 GIUGNO

SPONSOR





5.30

2023  
RUN530.COM



SPONSOR



34

35



# VENEZIA 7 LUGLIO



MARISA DA LEGNANO

TUTTE LE IMMAGINI DEL CONTEST VACANZE 2022  
LE TROVATE NELLA GALLERIA  
<https://shorturl.at/vwD13>

# ← LA FOTO VINCITRICE DEL CONTEST VACANZE 2023

Il premio è la Member Card 5.30, numerata, personale e da diritto a partecipare a tutte le 5.30... per sempre!



ANNA RITA DALLA  
REGGIA DI VENARIA

**MENZIONE SPECIALE**



GIOVANNI DALLA MARMOLADA

**MENZIONE SPECIALE**



CELESTINO DA SAN GIOVANNI DI SINIS

**MENZIONE SPECIALE**



DANIELA E MAURO DALLA NAMIBIA

**MENZIONE SPECIALE**

TUTTE LE IMMAGINI  
LE TROVATE NELLA GALLERIA  
<https://shorturl.at/jqMQ1>



BRIGHTON (UK)



FAVARA (AG)



SESTOLA (MO)



PADOVA



OCCHIOBELLO (RO)



RENAZZO (FE)

## VIRTUAL 5.30



ISOLA DELLA SCALA (VR)



OCCHIOBELLO (RO)



CASTIGLIONE TORINESE



FAVARA (AG)



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)

38

2023  
RUN530.COM

LA VIRTUAL 5.30 ARCESE SI È CORSA  
IN 39 CITTÀ IN TUTTO IL MONDO

ALTAVILLA VICENTINA ARCO  
BARCELONA BASIANO BEDZIN BELO  
HORIZONTE BENTIVOGLIO BETIM  
BIATORBAGY CAMPOGALLIANO CASTEL  
SAN PIETRO TERME CASTROCEIO  
CLUJ CONFINS CORNAREDO GENOVA  
GOTTMADINGEN GUARULHOS IRUN  
KÖLN MAASMECHELEN MADRID  
MEXICO CITY PAESE PARIS PRATO  
RECIFE RIANO RIO DE JANEIRO RIVALTA  
ROVERETO SANTOS SÃO PAULO  
SHANGHAI TILBURY TORTONA VERONA

TUTTE LE IMMAGINI  
LE TROVATE NELLA GALLERIA  
<https://shorturl.at/jqMQ1>



39



# I GRUPPI AZIENDALI PIÙ NUMEROSI

**1° ASSOCIAZIONE LAVORATORI INTESA SANPAOLO**  
499 PARTECIPANTI

**2° PODISTICA MAURIZIANA**  
86 PARTECIPANTI

**3° MANITOU**  
68 PARTECIPANTI



## I NUMERI DELLA 5.30

?	👥	🎯	👥	👤	🚌	🍎	🤝
ANNO	PARTECIPANTI 5.30	CITTÀ	STUDENTI PARTECIPANTI	PERSONE DELLO STAFF IN OGNI CITTÀ	MEZZI PER LA LOGISTICA	KG DI FRUTTA PER RISTORO	PROGETTI 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**	15.300						
2022	20.000	11	5200	40	1	3300	11
2023	25.000	11	5600	40	1	3900	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%





## 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.risetgetherfoundation.it](http://www.risetgetherfoundation.it)



2023  
RUN530.COM



## COSA LASCIAMO IN OGNI CITTÀ

All'inizio ci eravamo detti: almeno 1 euro della quota d'iscrizione dovrà andare ad un progetto nella città che ospita la 5.30. Molto di più è quello che, insieme a voi, siamo riusciti a donare nel 2023.

### Donazioni:

- Verona: Verona Marathon Team
- Milano: Rise Together Foundation
- Milano: Freisian Team
- Torino: Torino Marathon Team e Road Runners Torino
- Progetto scuole Verona, Milano, Torino e Modena
- Modena: Podistica Interforze
- Bologna: UISP Bologna
- Ferrara: UISP Ferrara
- Mantova: Casa San Simone
- Mantova: UISP Mantova
- Reggio Emilia: UISP Reggio Emilia
- Venezia e Mestre: Gruppi Scout

### T-shirt donate:

- Roma, Protezione Civile
- Ukraina

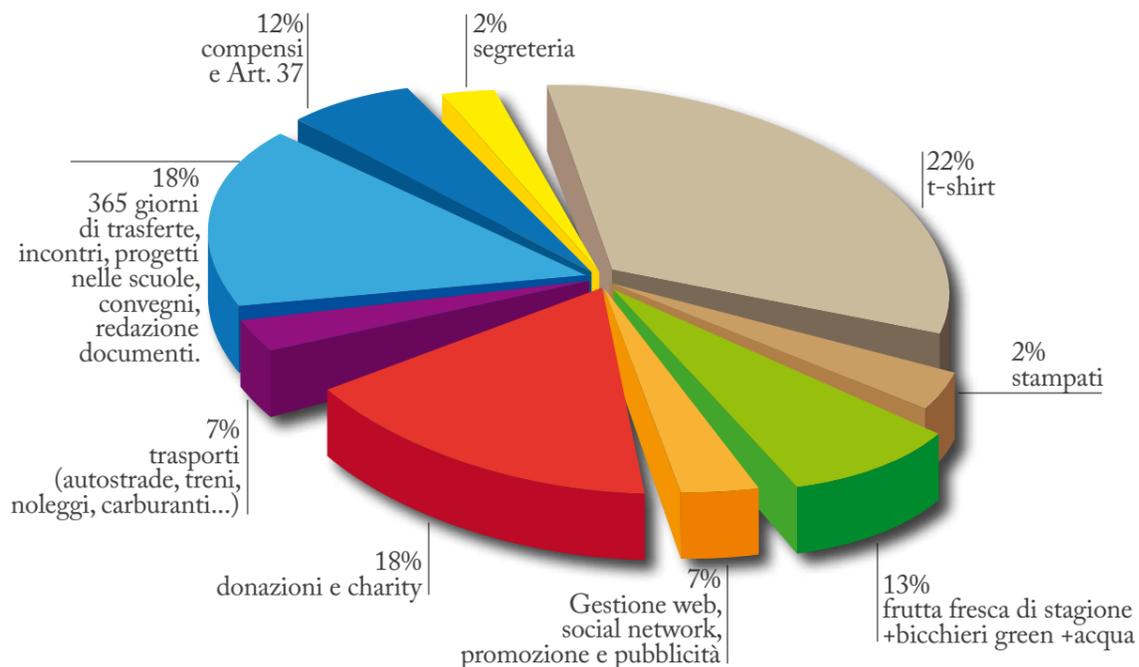
Totale:

**33.055 euro**



## DOVE VA LA QUOTA D'ISCRIZIONE?

(La quota d'iscrizione media è di 11 euro)



I proventi di questo progetto vengono re-investiti per sostenerlo e farlo crescere; nel dettaglio:

- consolidamento e ampliamento del progetto 5.30 nelle città del tour;
- attività di divulgazione del progetto 5.30 Scuola a Modena e nelle città del tour
- avvio del progetto 5.30 in nuove città, in Italia e all'estero;
- organizzazione della Virtual 5.30, per permettere ad ogni città di aderire gratuitamente al progetto;
- redazione e realizzazione delle nuove iniziative (ricette, consigli sulla nutrizione, clip video, training tips, stesura documenti per 5.30 Scuola, sito web, social network, ecc).



## GLI IDEATORI E ORGANIZZATORI DEL PROGETTO 5.30

**Sergio Bezzanti**, pubblicitario. Vive a Londra. 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.



**GINGER**  
**Società Sportiva Dilettantistica**

Via Dalton 48/A  
41122 Modena Italy  
run530.com  
info@run530.com

