



PROUD SPONSOR



5.30

MAGAZINE



5.30: ITALIAN LIFESTYLE
ANNO 14 • N° 9
LUGLIO 2022

REGGIO EMILIA

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



insieme



5.30

SPONSOR



I LOVE YOU MUM

5.30

5.5K NON COMPETITIVI
CAMMINATA/CORSA
ALLE 5.30AM

MAGGIO
13 VERONA
20 MILANO
20 PALERMO
27 TORINO

GIUGNO
3 MODENA
10 BOLOGNA
17 FERRARA
24 BERGAMO
24 MANTOVA

LUGLIO
1 REGGIO EMILIA
8 VENEZIA

Instagram Facebook YouTube Twitter
RUN530.COM



2022
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.



Essere qui adesso



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.



Ci sono persone che hanno scelto di fermarsi ricordando il tempo che fu e aspettando che ritorni. Poi, ci sono persone che scelgono di fare una cosa non sapendo che quella decisione sarà quella giusta, ma *-no pain no gain-* bisogna prendersi una parte di rischi.

Vivere nel presente prendendo al volo le occasioni che passano, non è una garanzia di successo, ma quando succede, si sperimentano quei momenti irripetibili che vale la pena vivere.

Un giorno racconteremo *"che, non volevamo nemmeno farlo"*, poi una vocina dentro di noi ci ha detto *"Ma... perché no?"* e siamo partiti per una corsa all'alba, per un viaggio, per iniziare una vita nuova.

Non siamo nati per stare fermi.

Non sognatelo. Siàtelo!
Sergio, Sabrina e il Team 5.30



5.30 è...
se ascolti puoi sentire la felicità!

5.30



15.30



5.30 è...
siamo nati per volare!

2022
RUN530.COM

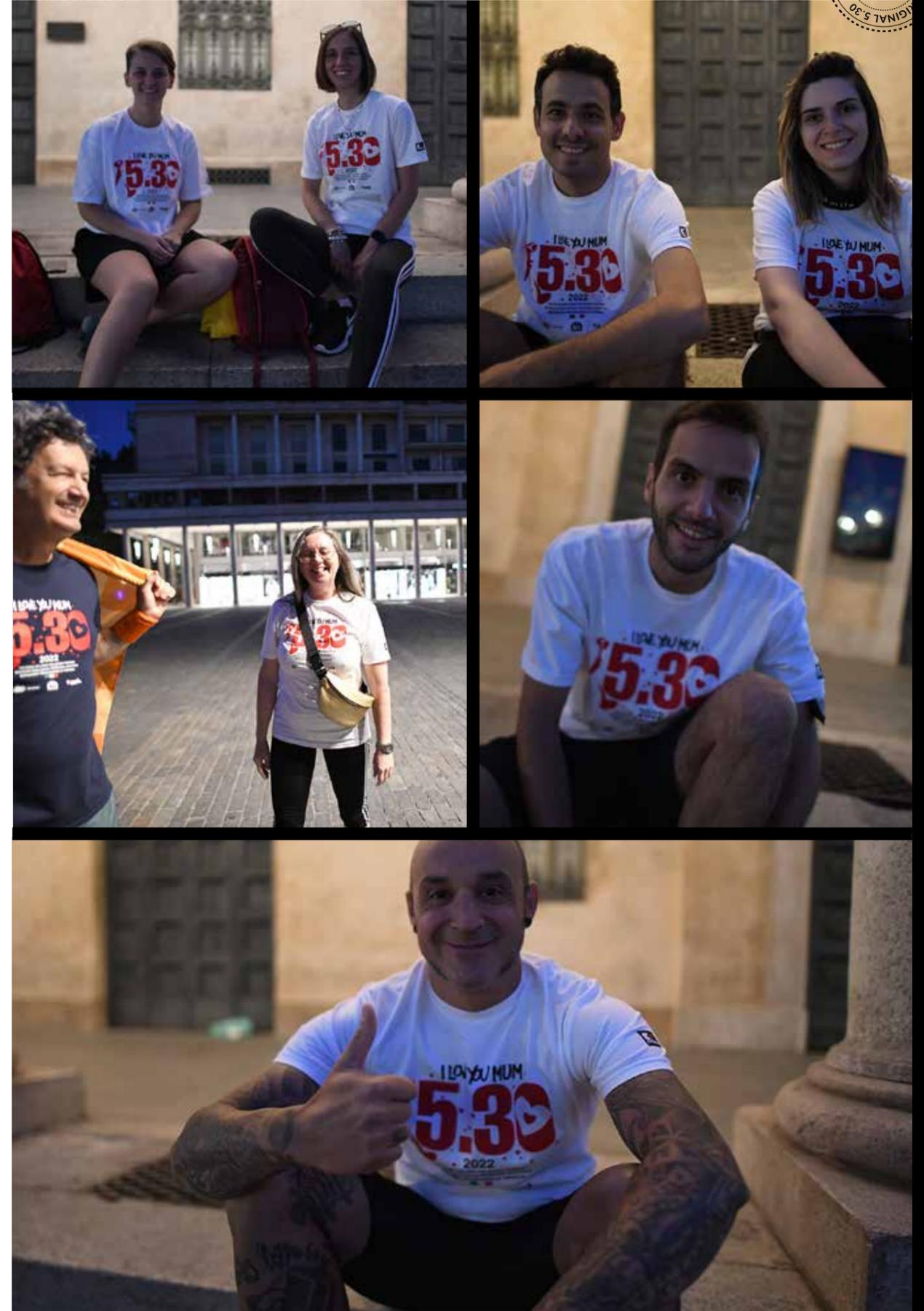


4

5







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





15.30



2022
RUN530.COM



14

5.30 è...
entra sotto la pelle e risveglia l'anima.



15







5.30 è...
quando smetti di parlare
e cominci a fare!





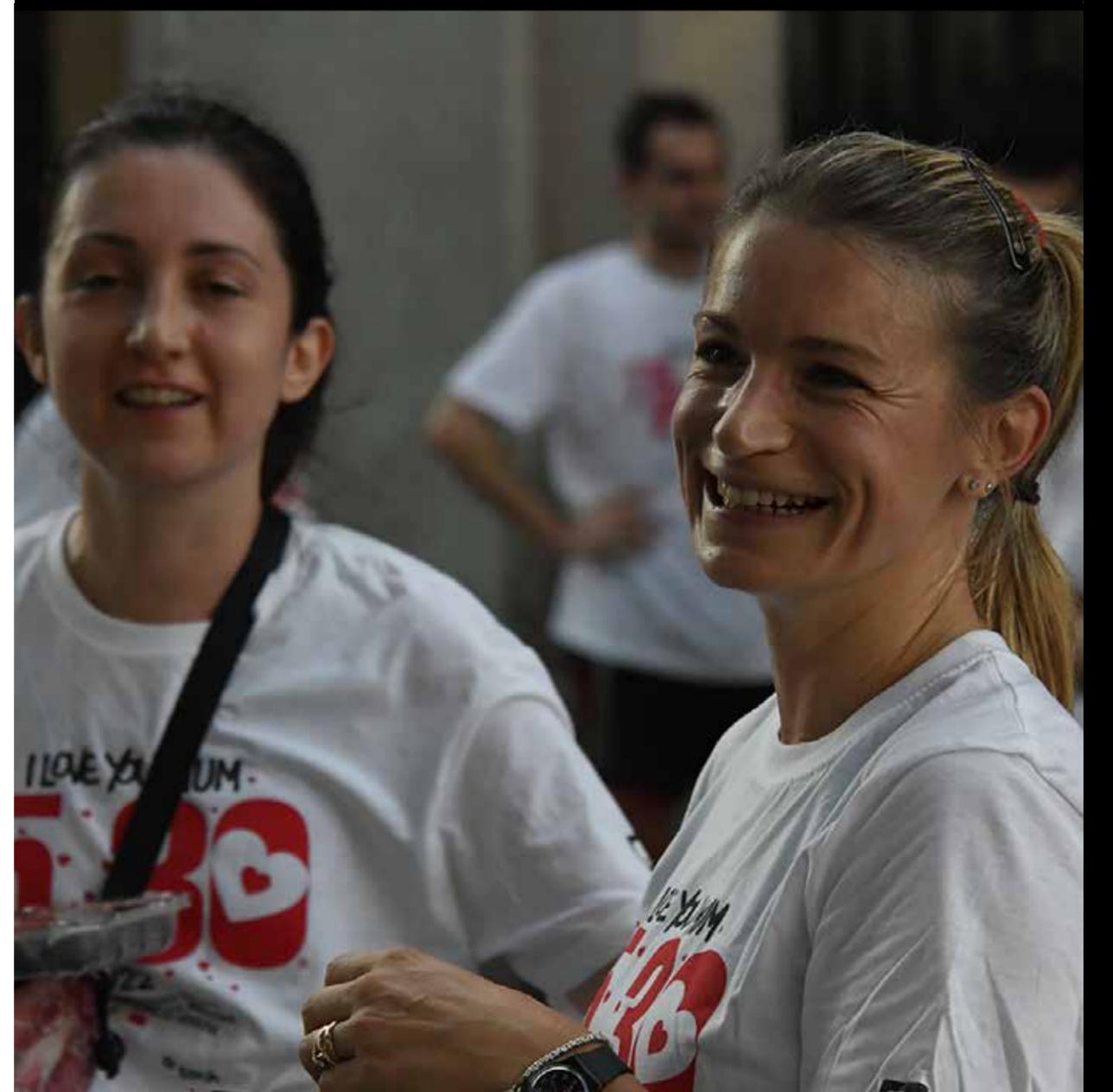
5.30 è...
voglio ancora giocare!







5.30 è...
quando capiamo che possiamo farlo.
Qualunque cosa sia!





75.30



op Giuliano

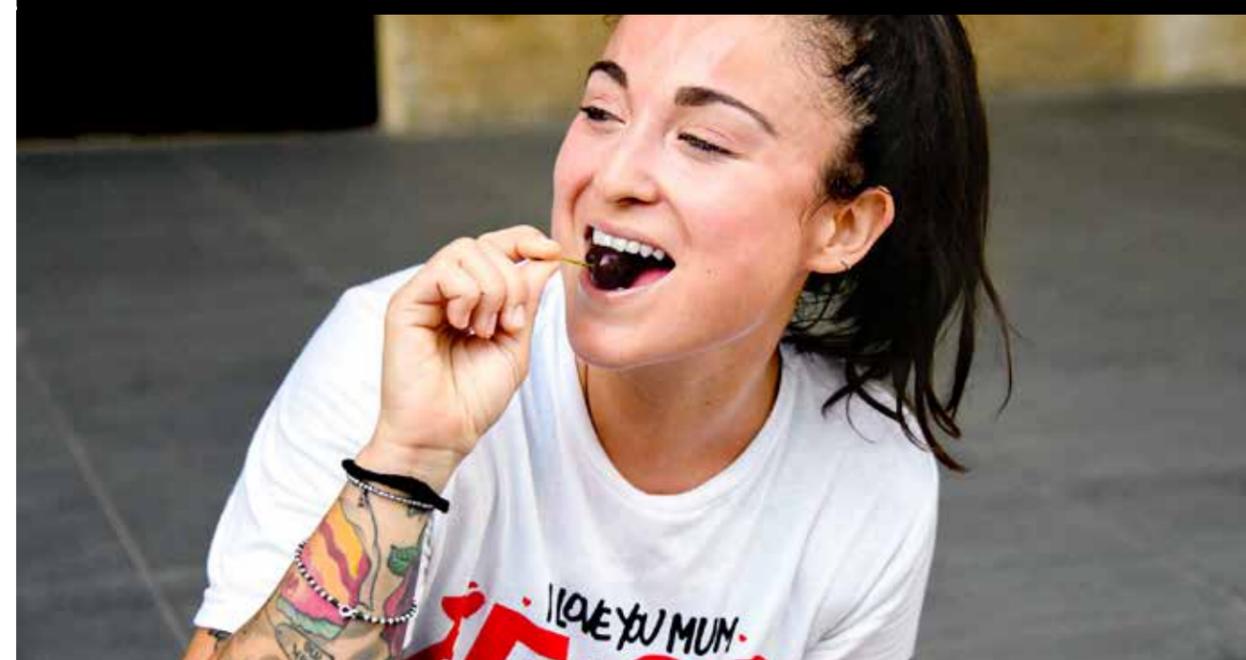
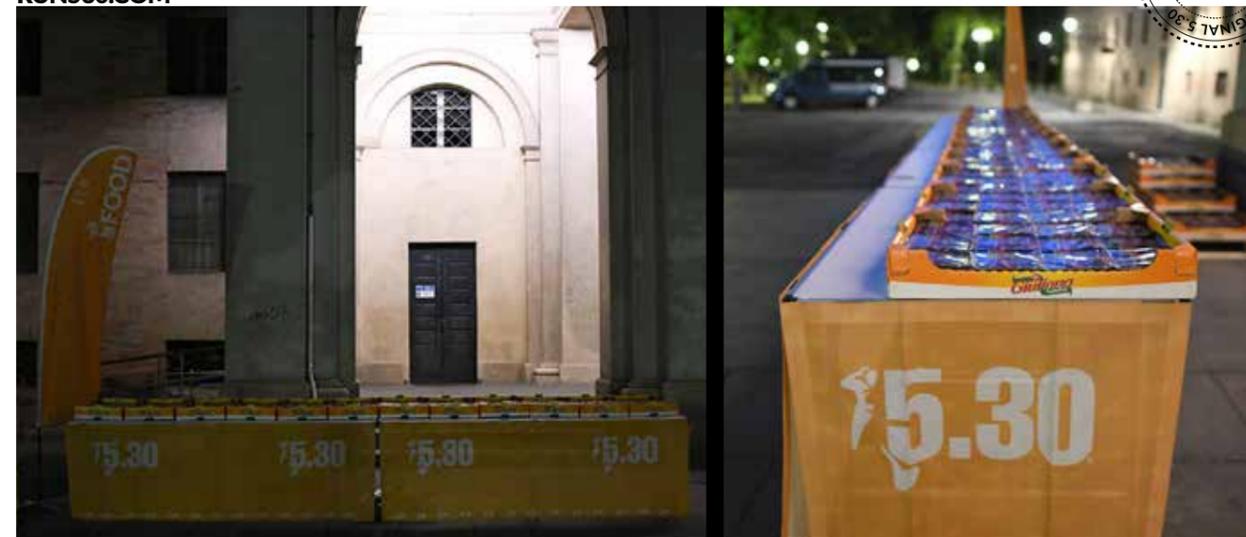
Puglia Fruit



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

28

2022
RUN530.COM



29



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

2022
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 è...
quando pensi di aver finito,
ma hai appena iniziato!





15.30

ORA SIFÀ.

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

Scopri di più su sifa.it



Società Italiana Flotte Aziendali

34

2022
RUN530.COM



35



15.30



5.30 è...
un arcobaleno di cose semplici!

36



GLI IDEATORI 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.



2022
RUN530.COM



Anche le storie
dei bambini vittime
di maltrattamento
meritano un LIETO FINE

Aiutaci a riscriverlo
donando il tuo 5x1000
C.F. 97010160154

per maggiori info visita il sito sostieni.associazionecaf.org

/associazionecaf #lietofine #Associazionecafnonipuòfermare

creative-farm.it

37



38

39

Gioia:
quella sensazione
che hai dal fare cose
che ti piacciono.

HANNO RESO POSSIBILE LA 5.30 REGGIO EMILIA:

- Comune di Reggio Emilia
- UISP Reggio Emilia
- Bio Hombre
- Arcese
- SIFA

GRAZIE A:

- Reggio Sport
- Croce Rossa Reggio Emilia
- Stampa, radio, televisioni e web TV
- Tutti i volontari
- Foto: Francesco 'Iena' Mattucci



Hombre Farm



PARMIGIANO
REGGIANO

IT BIO 006
AGRICOLTURA UE



Strada Corletto Sud, 320 - 41126, Modena MO
+39 059 510 660 - info@hombre.it - www.hombre.it

