



PROUD SPONSOR



arcese



LOCAL SPONSOR



5.30[®]



5.30: ITALIAN LIFESTYLE
ANNO 14 • N°8
GIUGNO 2021

MANTOVA & BERGAMO

MAGAZINE

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

FLASH MOB



LIBERI DI SOGNARE



15.30

SPONSOR



FLASH MOB



MAGGIO
14 VERONA
21 MILANO
21 PALERMO
28 TORINO

GIUGNO
4 MODENA
11 BOLOGNA
18 FERRARA
25 BERGAMO
25 MANTOVA

LUGLIO
2 REGGIO EMILIA
2 CREMONA
23 VENEZIA

SETTEMBRE
10 BRIGHTON

Instagram, Facebook, YouTube icons
RUN530.COM



2021
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



INSIEME ALLE 5.30

L'aria era così tersa che Bergamo e Mantova si sarebbero potute vedere, unite da centinaia di persone uscite di casa con la stessa maglia alla stessa ora. Dai paesini delle due province alla Piazzetta Vecchia, a Piazza Sordello, si ritorna a sorridere respirando l'aria del primo mattino.

A noi - che giriamo l'Italia da metà maggio - sembra quasi normale, ma in ogni città si sta facendo un percorso di ritorno alla normalità e siamo orgogliosi di contribuire a questo nuovo inizio. Ci dite già che il prossimo anno saremo tanti di più ma, per noi, siete già tanti, **siete quelli che daranno coraggio a tutti gli altri, siete quelli che si alzano al mattino presto.**

Grazie Mantova e grazie Bergamo!



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.

Grazie ai fotografi:
Francesca Grana.
E grazie ai contributi fotografici dei partecipanti!





75.30

YOU CAN FLY

4



2021
RUN530.COM



5



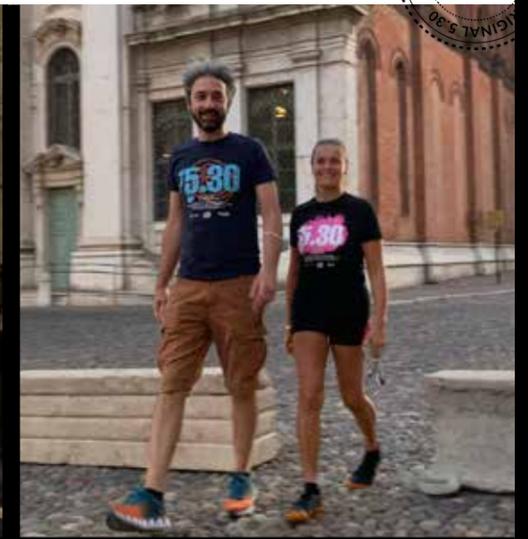




LIBERI DI SOGNARE









5.30



16



2021
RUN530.COM



POSSIAMO
VOLARE



17







5.30

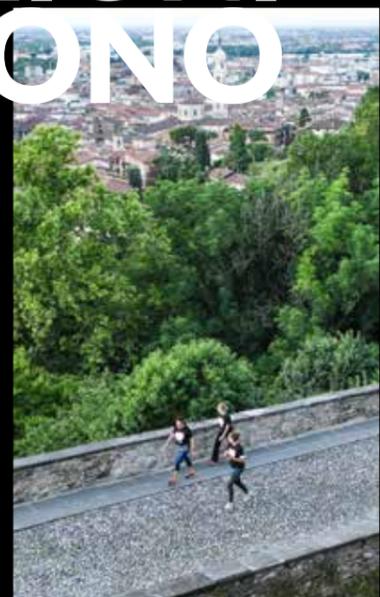
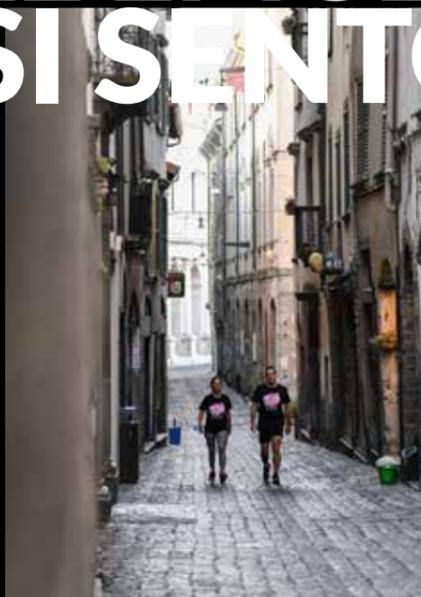
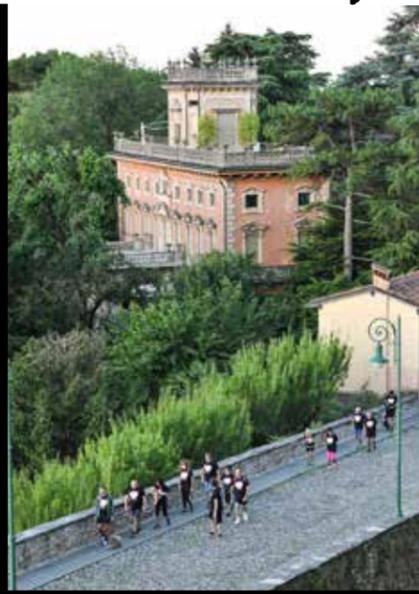
2021
RUN530.COM



LE EMOZIONI SI SENTONO

20

21





15.30

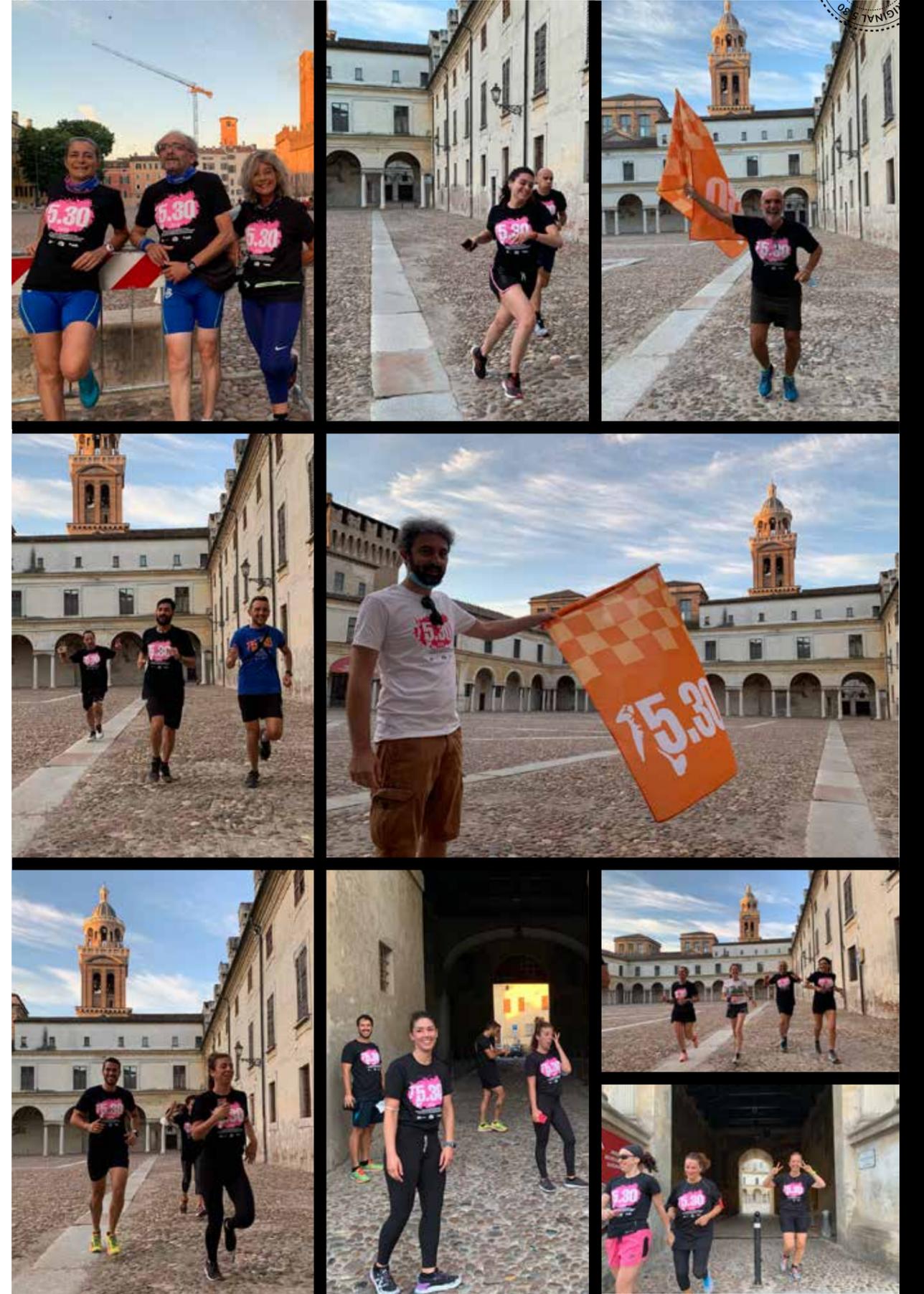


SHOP ON-LINE RUN530.COM

22



2021 RUN530.COM



23



5.30

5.30

PROUD SPONSOR SINCE 2014



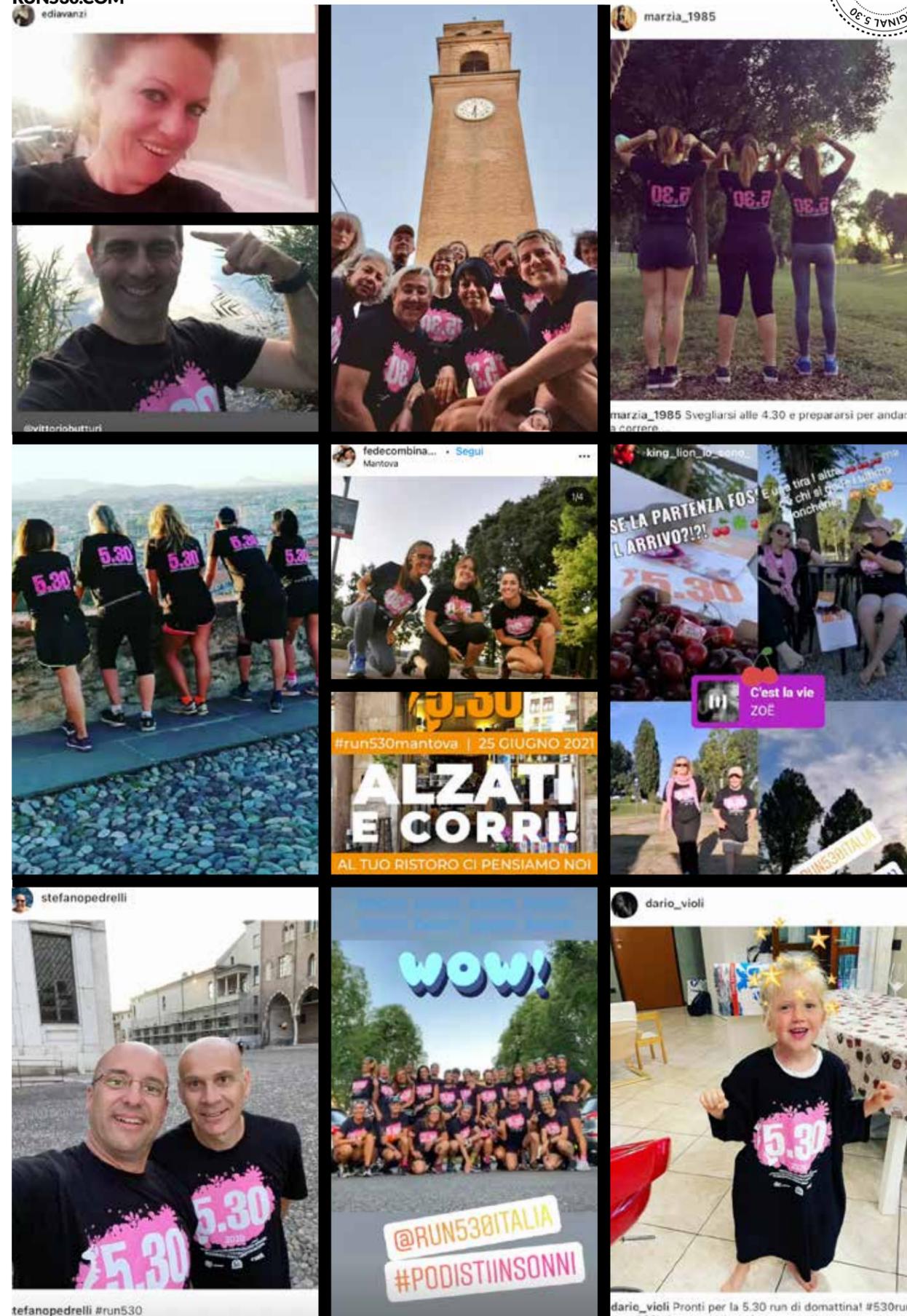
5.30AM. IT'S TIME TO MOVE

Movimentiamo il business di migliaia di aziende, dalla piccola e media impresa a gruppi multinazionali. Offriamo soluzioni integrate e sostenibili lungo l'intera supply chain accorciando le distanze, senza mai fermarci.

Passione e innovazione: questa è l'energia Arcese. Un'energia che condividiamo con la 5.30 dal 2014.



2021 RUN530.COM



24

25



75.30

ORA SIFÀ.

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

Scopri di più su sifa.it

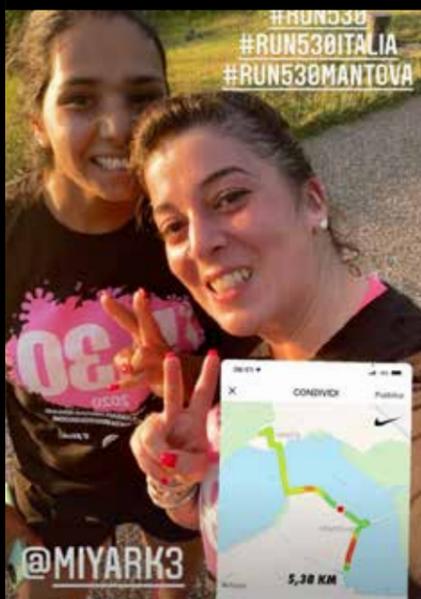


26

2021
RUN530.COM



27



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

tra...85 • Segui
Bergamo Città Alta



ediavanzi • Segui
Mantova



sefossemant... • Segui



silvapagliardini • Segui



30

31





LIBERI
DI SCEGLIERE



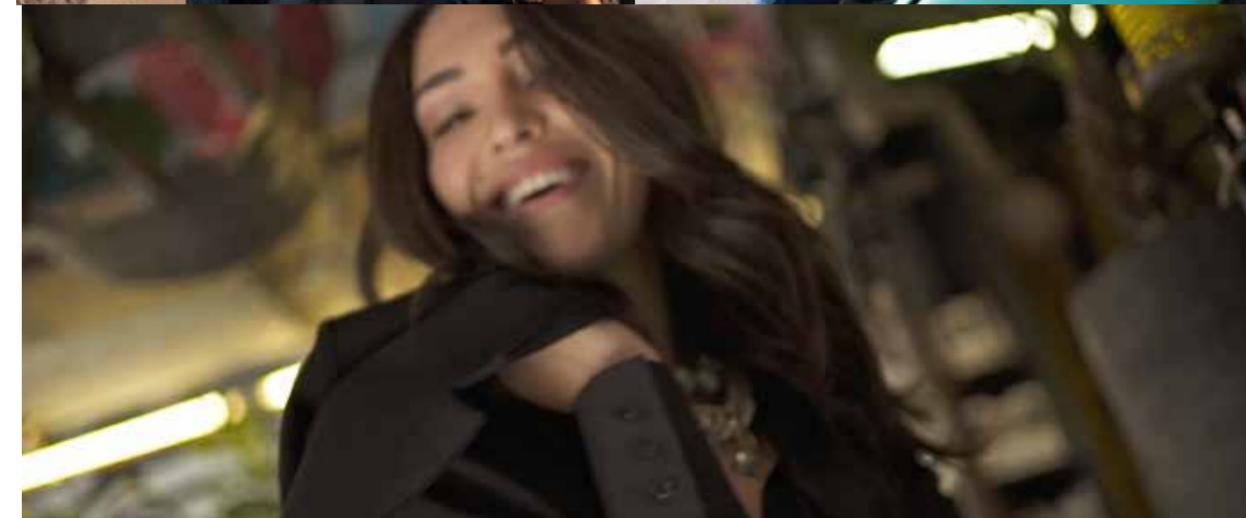


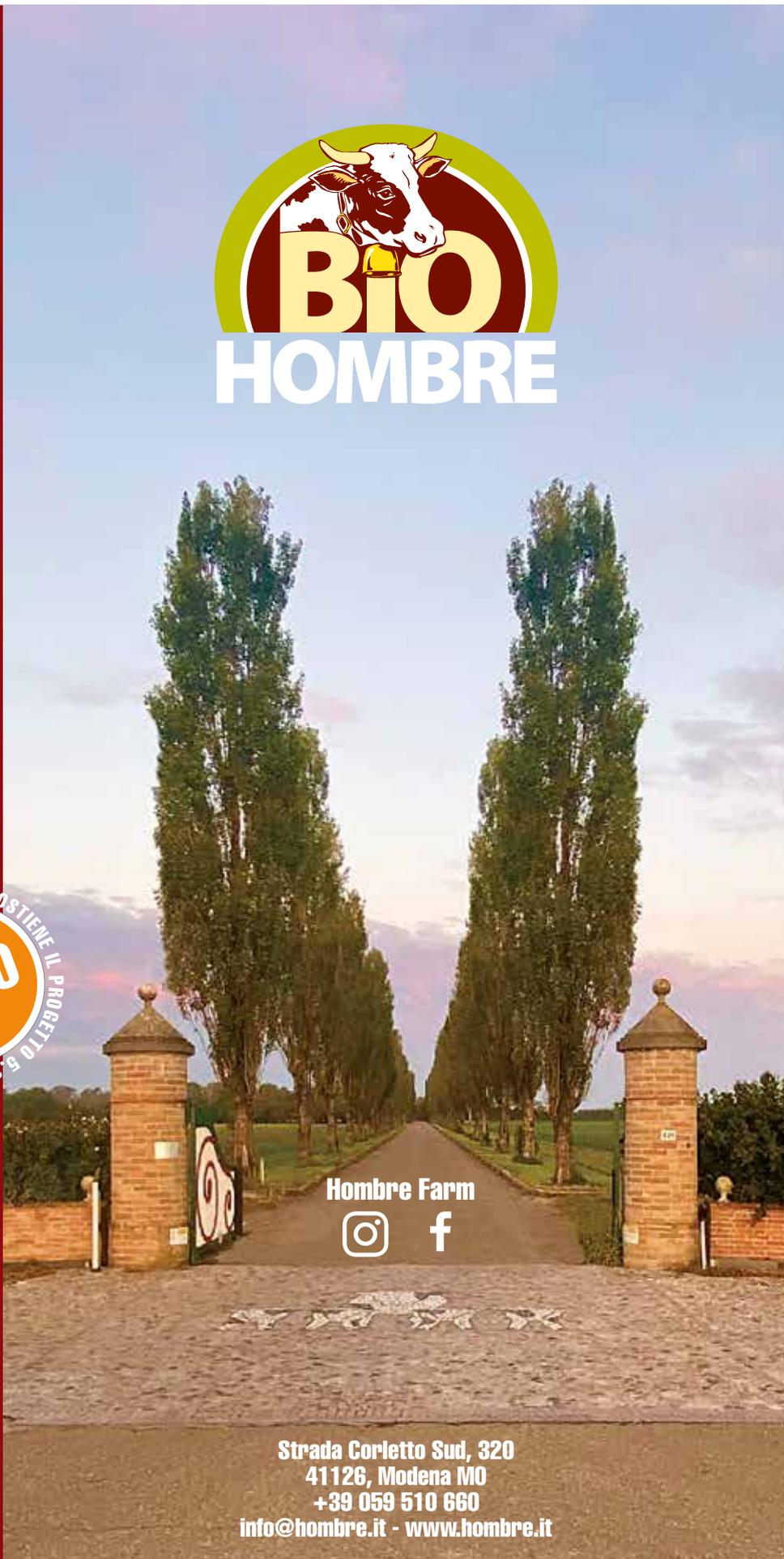


36



37





Hombre Farm



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

