



la GAZZETTA dell'Emilia & dintorni...



Sei qui: Home / Dove andiamo? / Dove andiamo? Reggio Emilia / Torna la Run 5.30 a Reggio Emilia

LOGIN

[Gazzetta dell'Emilia](#) [Redazione](#) [Contatti](#) [Pubblicità e Inserzioni](#) [Lavora con noi](#)

HOME CRONACA ▼ POLITICA ECONOMIA ▼ LAVORO CULTURA ▼ FOOD COMUNICATI ▼ SPORT MOTORI TRUCKS

[Emilia](#) [Piacenza](#) [Parma](#) [Reggio Emilia](#) [Modena](#)[Amici Animali](#) [Salute e Benessere](#) [Nuove tecnologie](#) [Cibus On Line](#) [Dove andiamo?](#) [Dove mangiare e alloggiare](#) [Geo-Risto](#)

Lunedì, 26 Giugno 2023 17:57

Torna la Run 5.30 a Reggio Emilia **In evidenza**



È GRATIS! Clicca qui sotto e compila il form per ricevere via e-mail la nostra rassegna quotidiana.

Scritto da Redazione2

[Stampa](#) | [Email](#)[Rassegna quotidiana.](#)

Reggio Emilia - Venerdì 30 giugno a Reggio Emilia torna la Run 5.30, una corsa che non è soltanto una corsa. 5 km nel cuore della città alle 5.30 del mattino per ricordarci che il movimento e i sani stili di vita sono un affare quotidiano.

Il tour 5.30 2023 **"You have a dream!"** torna a Reggio Emilia grazie alla collaborazione tra UISP Reggio Emilia e GINGER SSD per correre insieme incontro all'alba nel cuore delle città partendo da Piazza della Vittoria.

Il format dell'evento è ormai celebre: la Run 5.30 è una camminata non competitiva che si svolge alle 5.30 del mattino di un giorno lavorativo e ha l'obiettivo di promuovere abitudini di vita sostenibili grazie al movimento quotidiano, il cibo, la cultura, l'arte e l'esperienza. Il tutto nel contesto in cui la gente vive e lavora, con un evento sostenibile a basso impatto sull'ambiente.

"È con grande piacere che Reggio Emilia ospita questa nuova edizione della Run 5.30 venerdì 30 giugno - fa sapere **l'Assessora alla Sport del Comune di Reggio Emilia, Raffaella Curioni**. Una manifestazione sportiva aperta a tutti e tutte e dedicata al benessere e al movimento in città.

Ogni anno partecipano centinaia di persone in una corsa non competitiva tra le vie del centro storico all'alba di un nuovo giorno. Un bel modo per darsi il buongiorno insieme con lo sport in città. Siamo sicuri che anche quest'anno saranno tanti i protagonisti di questo nuovo ed importante evento sportivo.

Un sentito ringraziamento agli organizzatori che ogni anno mettono competenza ed attenzione perché funzioni tutto al meglio in una bella festa di sport collettivo”.

“Come ogni anno confermiamo la nostra partnership con gli organizzatori di un evento sportivo che interpreta il movimento come un atto di amore verso se stessi, verso la città e verso il pianeta. Queste le parole del **Presidente di UISP Reggio Emilia, Azio Minardi**. Per chi non l'ha mai provata è un'esperienza unica per conoscere una Reggio fascinosa e semi-addormentata”.

“You have a dream!”

Run 5.30, è nata a Modena nel 2009 – con i primi 570 partecipanti - ed è stata esportata anche nel Regno Unito e a New York. Ideata dal pubblicitario Sergio Bezzanti e della biologa nutrizionista Sabrina Severi, Run 5.30 è un grande progetto di comunicazione incentrato sull'importanza di adottare uno stile di vita sano e sostenibile, per promuovere il proprio benessere e ridurre l'impatto ambientale.

La t-shirt della 5.30

Maglia blu zaffiro, tante stelline e la scritta “You have a dream!” il monito di quest'anno invita a rimettersi in cammino, dopo gli ultimi anni così incerti, per puntare dritto a realizzare i propri sogni più autentici, migliorare la propria qualità di vita grazie al movimento e alla sana alimentazione, limitando l'impronta ecologica che si lascia sul Pianeta grazie ad uno stile di vita sostenibile.

5.30 da 14 anni sottolinea quanto le cose semplici come correre nelle città ancora addormentate, iniziare la giornata mangiando cibi naturali come le ciliegie insieme agli amici, ai colleghi e ai compagni di scuola possa riempire di gioia, basta solo scegliere di farle “Don't treat it. Be It” come ricorda il retro della maglietta.

Le 10 città del tour 2023 di 5.30

Verona 12 maggio, Milano e Palermo 19 maggio, Torino 26 maggio, Modena 1 giugno, Bologna 9 giugno, Ferrara 16 giugno, Mantova 23 giugno, Reggio Emilia 30 giugno, Venezia 7 luglio, 5.30 Virtual 14 luglio.

Un tour in 10 città a impatto zero per l'ambiente

Una maglia 100% in cotone, stampata ad acqua e con un solo passaggio d'inchiostro per una t-shirt bella e amica dell'ambiente.

L'acqua al ristoro viene servita in bicchieri in resina di mais, totalmente compostabili.

Ristoro con ciliegie appena raccolte e confezionate in un meraviglioso cofanetto di carta. Nelle 10 tappe del tour è attiva una campagna di sensibilizzazione per coinvolgere attivamente tutti i partecipanti in un'attenta raccolta differenziata (la carta per i cofanetti delle ciliegie e dell'organico per i noccioli delle ciliegie e i bicchieri).

5.30 per il benessere: le ciliegie dei desideri

Fin dall'esordio, al ristoro di Run 5.30 solo ciliegie di prima qualità per iniziare la giornata mangiando frutta fresca e per chi vuole promuovere il proprio benessere. A disposizione di tutti un'ampia sezione del sito curata dalla biologa nutrizionista Sabrina Severi - mamma della 5.30 - per stimolare l'adozione di uno stile sano e sostenibile a tavola e nel tempo libero, in base alle evidenze scientifiche.



Synesgy

The sustainability network.




Ristorante Pizzeria Luna Blu
Viale Gramsci 11, Parma
Tel. +39 0521 995173
www.lunabluristorantepizzeriaparma.com

LUNA BLU

Peperattolo
Ibrido nato dall'unione
dei rifiuti di organico e fatto
non differenziati tra loro.

5.30 per il sociale

"You have a dream!" è il leit motiv del tour 5.30 2023, stampato sull'iconica t-shirt simbolo del progetto. In tutte le tappe del tour, 5.30 dona da 1 euro per iscritto a un progetto realizzato sul territorio dall'associazione che collabora nella gestione dell'evento. Le ciliegie rimaste al ristoro di fine corsa vengono donate a realtà locali della città ospitante. Al momento dell'iscrizione online i partecipanti possono decidere di fare una donazione all'Associazione Rise Together Foundation Onlus <https://www.risetgetherfoundation.it> e ogni anno, tutte le t-shirt che rimangono a fine tour vengono donate alla Protezione Civile.

5.30 per la sostenibilità: allineata ai 17 punti di agenda 2030 dell'ONU

La passione per uno sviluppo sostenibile ha guidato le scelte di 5.30 fin dall'esordio nel 2009. Su sito web potete scoprire cosa significa organizzare i nostri eventi in modo sostenibile e relazionarci con i partner locali, i collaboratori e gli sponsor allineandoci ai 17 Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030.

Tutti i dettagli della 5.30 Reggio Emilia 2023

Partenza e arrivo: venerdì 30 giugno ore 5.30 in Piazza della Vittoria.

Quanti Km e a che ora: 5km alle 5.30 am.

Dettagli del percorso su www.run530.com

Come iscriversi

Online sul sito www.run530.com

Costo dell'iscrizione: 15 euro.

Compresi nell'iscrizione: T-shirt 5.30, adesivo 5.30, ristoro con ciliegie, acqua.

Ritiro delle t-shirt 5.30

Giovedì 29 giugno dalle 10:00 alle 18:00 nella sede del Comitato UISP Reggio Emilia – Via A. Tamburini 5, Reggio Emilia.

Gli sponsor del tour 5.30

Arcese www.arcese.com e SIFA www.sifa.it



STUDIO LEGALE
ANTONIO CURATOLA



BUSINESS INTELLIGENCE & RISK MANAGEMENT

**FAI LA
SCELTA GIUSTA**



be strong, be **KUHN**



Publicato in Dove andiamo? Reggio Emilia

Tag: [#Prima Pagina](#) [#Territorio Reggio Emilia](#) [#Sport](#)

Ultimi da Redazione2

- Fiazza e Coppelli: "Valorizzeremo il Museo del Risorgimento a Palazzo Farnese"
- Servizi di vigilanza e controllo del territorio per i carabinieri della Compagnia di Fidenza
- L'Arma dei Carabinieri svolge costantemente i controlli di competenza riguardo la materia delle armi da fuoco

Articoli correlati (da tag)

- Fiazza e Coppelli: "Valorizzeremo il Museo del Risorgimento a Palazzo Farnese" in Costume e Società Parma
- Servizi di vigilanza e controllo del territorio per i carabinieri della Compagnia di Fidenza in Cronaca Parma

