

ORGANIZZAZIONE: GINGER SSD IN COLLABORAZIONE CON UISP FERRARA

CON IL PATROCINIO DEL



SPONSOR



WHAT
HOW
WHY

TOUR 2019

THE ORIGINAL 5.30
SINCE 2009
THE ORIGINAL 5.30

5.30

CAMMINATA/CORSA
5K NON COMPETITIVI
ALLE 5.30AM

BELIEVE

FERRARA • LARGO CASTELLO
21 GIUGNO

MAGGIO
VERONA 17
MILANO 24
PALERMO 24
TORINO 31
GIUGNO
MODENA 7
5.30 VIRTUAL 7
BOLOGNA 14
FERRARA 21
TRIESTE 28
MANTOVA 28
LUGLIO
REGGIO EMILIA 5
VENEZIA 12
BRIGHTON 19

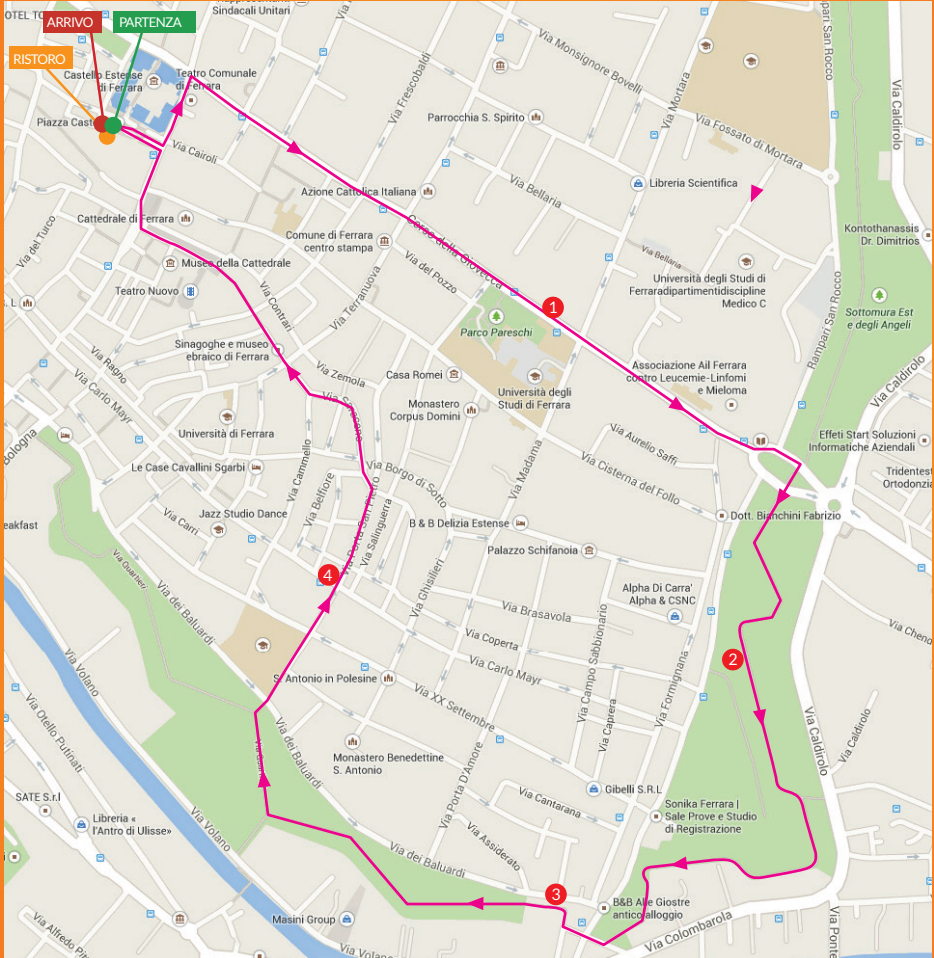
DON'T DREAM IT. BE IT!



RUN530.COM



Percorso Ferrara 5 km



Consegna t-shirt: mercoledì 19 e giovedì 20 giugno, dalle 10 alle 18 presso Casa Cini, Via Boccale di Santo Stefano (di fronte alla chiesa di Santo Stefano)



Iscrizioni

5.30 è un evento a numero chiuso (2.500 partecipanti)

Gruppi

Individuale

minimo
10 persone

10 €

online,
fino al
21 maggio

12 €

fino al
21 maggio

dal 22 maggio
15 €

venerdì

21 giugno

Dove iscriversi?

Dal 1 febbraio: run530.com

Dal 1 marzo:

presso la Piscina Pastro
via Luigi Pastro, 2 Ferrara
da lunedì a venerdì dalle 9 alle 21
e sabato dalle 9 alle 18.30

Cosa ricevo con l'iscrizione?

- t-shirt celebrativa 5.30
- adesivo 5.30
- ristoro di frutta fresca di stagione e bevande
- download gratuito delle immagini dell'evento
- download gratuito del Mag 5.30
- assistenza medica
- assicurazione R.C.

... e la possibilità di vivere un'esperienza da ricordare!



Perché alle 5.30



- per promuovere l'attività fisica quotidiana;
- per scoprire la città in un'atmosfera unica;
- per respirare l'aria pulita;
- perché la giornata è sempre così piena di impegni;
- perché con un po' di movimento, inizio meglio la giornata;
- perché non c'è traffico;
- perché non rubo tempo alla famiglia;
- perché il percorso è breve e alla portata di tutti;
- perché mangio la frutta fresca di stagione;
- perché... basta poco per essere felici!

