



## **VENERDÌ 10 GIUGNO 2022 TORNA LA RUN 5.30 TUTTI DI CORSA ALL'ALBA IN PIAZZA MAGGIORE**

*5 km nel cuore della città alle 5.30 del mattino:  
la corsa che è molto di più di una corsa*

Il tour 2022 di Run 5.30 "I love you mum" sceglie Bologna come sesta tappa. Già tantissime le prenotazioni per correre insieme nel cuore della città.

Run 5.30 è una camminata non competitiva che si svolge alle 5.30 di un giorno lavorativo, con l'obiettivo di promuovere uno sano stile di vita attraverso il movimento, il cibo, la cultura, l'arte, l'esperienza. Il tutto nel contesto in cui la gente vive e lavora, con un evento sostenibile a impatto zero.

Run 5.30, nata a Modena nel 2009 (grazie ai primi 570 partecipanti coraggiosi) ed esportata anche nel Regno Unito e a New York, riparte con il tradizionale ritrovo nei centri storici d'Italia. A Bologna **l'appuntamento è venerdì 10 giugno** con partenza e arrivo in Piazza Nettuno, ovviamente alle 5.30 del mattino.

La mission di Run 5.30 è ormai nota: un modo diverso e nuovo di entrare in sintonia col proprio centro storico, a piedi e alla mattina presto, con **"impatto zero"** sulle attività lavorative ancora in stand-by. Alle sette del mattino, quando la città si mette in moto, della Run 5.30 non c'è più traccia.

Tanti saranno gli amici della Run 5.30 che potranno dedicarsi un'alba diversa correndo o camminando **per cinque chilometri** (e 300 metri) nel cuore della città che si sveglia.

La tappa bolognese della Run 5.30 va in scena anche grazie al lavoro di **Donatella Draghetti**, responsabile dell'evento a Bologna, del responsabile tecnico della manifestazione, **Marcello Ciurlo**, e al contributo prezioso dei ragazzi del **gruppo scout AGESCI San Lazzaro La Mura 2** che si occuperanno di mettere in sicurezza il percorso, insieme ai volontari dell'**Associazione Nazionale Bersaglieri**, sezione di Bologna **"Aldo Chiarini"**.

Run 5.30 è un importante messaggio sul **movimento che favorisce il benessere**, anche attraverso una **corretta alimentazione**: quest'anno al ristoro 5.30 offrirà frutta di stagione, perché la salute è promossa dal consumo quotidiano di 5 porzioni di frutta fresca e verdura al giorno.

### **IL PERCORSO DELLA RUN 5.30 DI BOLOGNA**

Il percorso originario, nel 2012, è stato tracciato (ovviamente alle cinque e mezza di mattina) da **Sergio Bezzanti** e **Marco Tarozzi**. Con le due successive variazioni del luogo di partenza e arrivo, il contributo tecnico di

**Marcello Ciurlo** è diventato imprescindibile.

Eccolo in dettaglio il percorso:

**Piazza Maggiore – via Ugo Bassi – via Marconi – via Riva di Reno – via Galliera – via Manzoni – via De Corighi – via Volturno – via Marsala –vicolo Luretta – via Valdonica – piazzetta Biagi – via dell’Inferno – via Canonica – via Zamboni – Piazza Verdi – via Petroni – Strada Maggiore – via Guerrazzi – via Petronio Vecchio – via Fondazza – via Santo Stefano – Piazza Santo Stefano – via De Pepoli – via Castiglione – via Farini – via D’Azeglio – piazza Maggiore**

## **I love you mum**

Ideata dal pubblicitario Sergio Bezzanti e dalla biologa nutrizionista Sabrina Saveri, Run 5.30 è un grande progetto di comunicazione incentrato sull’importanza di adottare uno stile di vita sano e sostenibile.

“I love you mum” è il motto del tour 5.30 2022, celebrato con una declinazione a cuoricini dell’iconica t-shirt simbolo del progetto. Run 5.30, infatti, vuole celebrare proprio questo: la voglia d’inseguire la bellezza delle cose semplici e piene di vita, come l’amore della mamma e per la mamma, correre nelle città ancora addormentate, iniziare la giornata mangiando le ciliegie dei desideri.

## **Le città del tour 2022 di 5.30**

Verona 13 maggio, Milano e Palermo 20 maggio, Torino 27 maggio, Modena 3 giugno, Bologna 10 giugno, Ferrara 17 giugno, Mantova e Bergamo 24 giugno, Reggio Emilia 1 luglio, Venezia 8 luglio, 5.30 Virtual 15 luglio.

## **5.30 per il benessere**

Nel sito di Run 5.30, un’ampia sezione dedicata al benessere curata dalla biologa nutrizionista Sabrina Severi (la mamma della 5.30) è a disposizione gratuitamente di tutti i partecipanti.

## **5.30 per il sociale**

Nella tappa bolognese, Run 5.30 dona parte del ricavato a *Oplà – lo sport è inclusione*, un fondo costituito per sostenere i costi per l’attività sportiva inclusiva di bambini e giovani con disabilità.

## **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 [run530.com](http://run530.com) tutti i dettagli di cosa significa per noi 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.

Qui il pdf dedicato alla sostenibilità di Run 5.30 [bit.ly/530-agenda2030](http://bit.ly/530-agenda2030)

## **Gli sponsor del tour 5.30**

BIO Hombre [www.hombre.it](http://www.hombre.it)

Arcese [www.arcese.com](http://www.arcese.com)

SIFA’ [www.sifa.it](http://www.sifa.it)

## **Local sponsor**

Coop Alleanza 3.0

Madama Oliva  
**Media partner**  
Il Resto del Carlino  
Radiabo

**Sono attesi** Romano Prodi, Giorgio Prodi, Stefano Dall'Ara, Daniele De Paz, Renato Villalta, Roberta Li Calzi, Mattia Santori, Roberto Diolaiti, Alfeo Brognana, Cinzia Ceccolini, Enrico Quarello, Marinella Maletti, Marco Tarozzi.

### **Tutti i dettagli della 5.30 Bologna 2022**

#### **Partenza e arrivo**

Venerdì 10 giugno 2022, partenza e arrivo in Piazza Nettuno a Bologna.  
Dettagli del percorso su [www.run530.com](http://www.run530.com)

#### **Come iscriversi**

Online sul sito [www.run530.com](http://www.run530.com)  
Oppure presso UISP Bologna, Via dell'Industria 20, Bologna.

#### **Costo dell'iscrizione**

15 euro

#### **Compresi nell'iscrizione**

T-shirt 5.30

Adesivo 5.30

Ristoro con frutta fresca di stagione, acqua.

Foto dell'evento e magazine digitale scaricabili su [www.run530.com](http://www.run530.com)

Assistenza Medica

Assicurazione R.C.

#### **Ritiro delle t-shirt 5.30**

**Mercoledì 8 e giovedì 9 giugno**, dalle 10 alle 18 presso il Garden Bar, Via Parisio 35 A, Bologna.