

F♥R RUN 5.30



4^a EDIZIONE

Venerdì 24 Maggio 2019

Formigine - Piazza Calcagnini

5,5 km di corsa/passò
Partenza alle 5.30

Manifestazione a bassissimo impatto ambientale con utilizzo di solo materiali bio, riciclabili e a km. 0

Evento sostenibile realizzato con il contributo UISP e Regione Emilia-Romagna

L'intero utile della manifestazione verrà devoluto a progetti per la comunità.

COSTI E TEMPI D'ISCRIZIONE:

- Da domenica 31 Marzo 2019

Quota di partecipazione comprensiva di t-shirt in cotone 100% e ristoro con frutta di stagione, acqua e tè:

- 5 € per iscrizioni cumulative degli studenti delle scuole (di cui 2 € verranno restituiti sotto forma di buoni per materiale didattico/sportivo) entro sabato 11 Maggio;
- 5 € per ragazzi fino a 18 anni;
- 8 € per tutti gli altri per iscrizioni entro il 30 aprile;
- 10 € per iscrizioni da mercoledì 1° Maggio a Domenica 19 Maggio (dopo tale data non è garantita la t-shirt);

Al momento dell'iscrizione va indicato nome e cognome e **OBBLIGATORIAMENTE** taglia t-shirt (taglie unisex).

DOVE ISCRIVERSI:

- Con bonifico a favore di a.s.d. Podistica Formiginese
IT 55 B 05387 66781 000000609778
(entro e non oltre venerdì 17 maggio) con indicazione della taglia della maglietta;
- presso Hub in Villa, via S. Antonio 4, Formigine;
- presso i volontari della a.s.d. Podistica Formiginese in occasione delle gare podistiche provinciali e della 5^a Pedalata contro le Mafie del 7 Aprile;
- presso l'edicola Edicoliamo di via Unità d'Italia 8, tutti i giorni in orario di apertura;
- presso Happy Bar di via Trento Trieste 66, tutti i giorni in orario di apertura;
- presso Lupo Sport di Modena in via P. Giardini 507.

RITIRO T-SHIRT:

Esclusivamente presso Le Loggette (Piazza Repubblica 9), nelle giornate di: mercoledì 22 e giovedì 23 Maggio dalle ore 9.30 alle ore 12.00 e dalle ore 15.00 alle ore 19.00 presentando ricevuta del versamento della quota d'iscrizione.

PERCHÈ UNA CORSA PODISTICA ALLE 5.30:

- per vivere la città quando dorme ancora
- per fare sport nel silenzio e senza traffico
- per fare una colazione sana con frutta a km 0

MANIFESTAZIONE A CARATTERE RICREATIVO-LUDICO-MOTORIO

*(Delibera della Regione Emilia Romagna
n° 1395 del 17/01/2005).*

Ti vuoi preparare a correre la 3^a For Run 5.30?

Nel mese di maggio le istruttrici della Podistica Formiginese saranno a disposizione 2 volte a settimana per ginnastica a corpo libero e avviamento alla corsa.

DOVE? nel parco di villa Gandini (ritrovo nei pressi del laghetto sul retro della biblioteca)

QUANDO? Martedì 7, 14, 21, 28 e giovedì 2, 9, 16 e 30 maggio dalle 18.30 alle 19.30

COSTO? gratis / **CON CHI?** con Francesca e Silvia!

