

# F♥R RUN 5.30



7<sup>a</sup> EDIZIONE

Venerdì 26 Maggio 2023

Formigine - Piazza Calcagnini

5,5 km di corsa/passò

Partenza alle ore 5.30

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

L'intero utile della manifestazione verrà devoluto a progetti per la comunità tra cui la messa a dimora di piante nei parchi per rendere l'evento ecosostenibile (compensazione della CO2 prodotta)



Info e News  
sulle pagine Facebook  
del Comune di Formigine e  
della Podistica Formiginese



## COSTI E TEMPI D'ISCRIZIONE:

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 13 maggio**;
- 5 € per ragazzi fino a 18 anni;
- 10 € per iscrizioni adulti.

Le iscrizioni sono accettate fino a **domenica 21 maggio**.

Dopo tale data l'iscrizione è subordinata alla disponibilità delle 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  
Iban: IT 55 B 05387 66781 000000609778  
(entro e non oltre venerdì 19 maggio) con indicazione della taglia della maglietta;
- presso Hub in Villa di Formigine in via S. Antonio 4;
- presso i volontari della a.s.d. Podistica Formiginese in occasione delle gare podistiche provinciali;
- presso l'edicola Edicoliamo di via Unità d'Italia 8, tutti i giorni in orario di apertura;
- presso Happy Bar di via Trento Trieste n. 66 tutti i giorni in orario di apertura;
- presso Lupo Sport di Modena in via P. Giardini 507.

## RITIRO T-SHIRT:

Esclusivamente in Piazza De Gasperi nelle giornate di **mercoledì 24 e giovedì 25 maggio** dalle ore 9.30 alle ore 12.00 e dalle ore 15.00 alle ore 19.00 presentando la 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 7<sup>a</sup> 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.

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

**QUANDO?** Lunedì 8-15-22-29 e giovedì 4-11-18-25 maggio dalle 19.00 alle 20.00

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

