

F♥R RUN 5.30



8^a EDIZIONE

Venerdì 31 Maggio 2024

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
o inquadrando il qr code



COSTI E TEMPI D'ISCRIZIONE:

Da venerdì 22 marzo 2024

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);
- 5 € per ragazzi fino a 18 anni;
- 10 € per iscrizioni adulti.

Le iscrizioni si possono fare fino a **lunedì 20 maggio**.

Esclusivamente per le iscrizioni on-line il termine è lunedì 27 maggio 2024

Si potranno fare iscrizioni anche il 29 e il 30 maggio nel punto consegna t-shirt in base alle taglie ancora disponibili.

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

DOVE ISCRIVERSI:

- Online inquadrando il qr code a fianco oppure su www.avaibooksports.com/inscripcion/for-run-5-30/
- presso Hub in Villa di Formigine in via S. Antonio 4;
- presso i volontari della a.s.d. Podistica Formiginese
- 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.
- presso Run & Fun Via Morane 366 - Modena



RITIRO T-SHIRT:

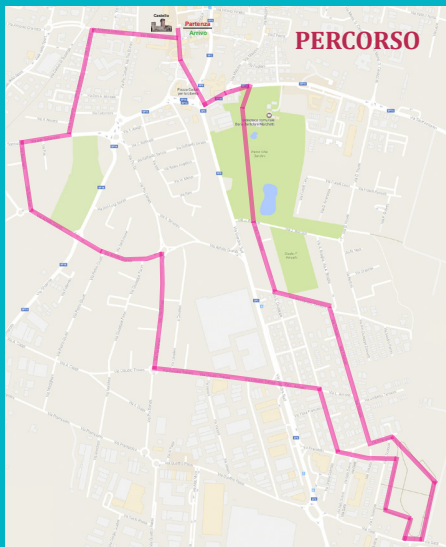
In Piazza De Gasperi nelle giornate di mercoledì 29 e giovedì 30 maggio dalle ore 9.30 alle ore 12.00 e dalle ore 15.00 alle ore 19.00 presentando ricevuta del versamento della quota d'iscrizione.

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 8ª 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 6-13-20-27 e giovedì 2-9-16-23-30 maggio dalle 19.00 alle 20.00

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