

F♥R RUN 5.30



10^a EDIZIONE

Venerdì 29 Maggio 2026

Formigine - Piazza Calcagnini

5,5 km di corsa/passio
Partenza alle ore 5.30

Manifestazione a basso impatto ambientale con utilizzo di soli 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 lunedì 16 marzo 2026

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

- 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 18 maggio 2026**.

Esclusivamente per le iscrizioni on-line il termine è lunedì 25 maggio 2026.

Si potranno fare iscrizioni anche il 27 e il 28 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 da XS a XXXL).

DOVE ISCRIVERSI:

- Online inquadrando il qr code a fianco oppure su:
www.avaibooksports.com/inscripcion/10-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 Running 3.30 Store di Formigine in via I. Svevo 20 e di Sassuolo in via Ciro Menotti 42
- presso Lupo Sport di Modena in via P. Giardini 507
- presso Edicola *Il chiosco del Bianconiglio* di Formigine in via Trento Trieste 16;
- presso Happy Bar di Formigine in via Trento Trieste 66;



RI TIRO T-SHIRT:

In Piazza De Gasperi nelle giornate di mercoledì 27 e giovedì 28 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

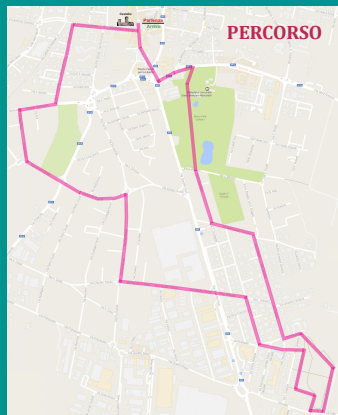
Ti vuoi preparare a correre la 10ª For Run 5.30?

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 4-11-18-25 e giovedì 7-14-21-28 maggio dalle 19 alle 20

COSTO? gratis / **CON CHI?** Con Silvia! / Per informazioni inviare whatsapp al 347 1549544



Manifestazione a carattere ricreativo-ludico-motorio

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

È garantita l'assistenza medica a cura dell'A.V.A.P. di Formigine.

La manifestazione si svolgerà con qualsiasi condizione atmosferica.

L'organizzazione considera con l'iscrizione l'idoneità fisica del partecipante come da normativa di legge per le gare non competitive. La società organizzatrice declina ogni responsabilità per eventuali incidenti prima, durante e dopo la manifestazione si pone l'obbligatorietà al partecipante di rispettare il codice della strada.

Diritto di immagine: con l'iscrizione alla manifestazione si autorizzano gli organizzatori ad utilizzare gratuitamente le immagini che eventualmente verranno fatte durante la manifestazione.