



XII CARRERA SIN HUMO

DÍA MUNDIAL SIN TABACO



CSH Joven 28_mayo 2.5 km
CSH Adultos 29_mayo 5.0 km

carrerasinhumo.es



Colaboradores principales



Organizan



El próximo **29 de mayo de 2016** se celebrará una nueva edición de la Carrera sin Humo. El Gobierno de Aragón, el Ayuntamiento de Zaragoza y la Universidad de Zaragoza promueven este evento deportivo, solidario y sostenible, en colaboración con la Federación Aragonesa de Atletismo, que se enmarca en el proyecto **unizarsaludable** y dentro de las actividades conmemorativas del **Día Mundial Sin Tabaco**.

¿DÓNDE?

La prueba se celebrará en interior del **Campus San Francisco** y en las **calles adyacentes** con meta en el estadio de atletismo y un recorrido de **5 kilómetros**.

OBJETIVOS

Fomentar el ejercicio físico como hábito de vida saludable.

Difundir las actividades del Día Mundial sin Tabaco.

Concienciar sobre los efectos nocivos del consumo de tabaco

Ser un referente del deporte saludable

ESTRATEGIAS

Empleo del deporte como vehículo transmisor de valores.

Incidir en la formación de los participantes proponiendo diferentes actividades durante el mes anterior a la celebración del evento.

Crear un espacio web dinámico dedicado a la divulgación sobre los efectos nocivos del consumo de tabaco.

Colaborar con UNICEF para visibilizar y valorar la importancia de la educación.

¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR?

Podrán participar todas las personas mayores de **18 años**, es decir, nacidas con anterioridad al **29 de mayo de 1998 inclusive**. Se establece un límite de **1300 participantes**.

INSCRIPCIONES.

Las inscripciones serán on line en la web de la carrera www.carrerasinhumo.es y en los establecimientos Running Zaragoza, Deportes Zenit, Fartleck Sport y en la Federación Aragonesa de Atletismo abonando el importe de **5 €** con una tarjeta de crédito.

PREMIOS, REGALOS Y TROFEOS.

Recibirán trofeo conmemorativo los primeros clasificados de cada categoría, en la modalidad individual, recibirán medalla los primeros clasificados en la categoría "equipos mixtos".

Al finalizar las pruebas se realizará un sorteo de regalos entre todos los participantes que hayan finalizado su respectiva prueba y permanezcan en el estadio.

Todas las personas **inscritas recibirán una "bolsa del corredor"** en la que se incluirá una **camiseta técnica** conmemorativa.

SERVICIOS PARA LOS PARTICIPANTES.

- Vestuarios , guardarropa y duchas.
- Calentamiento grupal para todos los participantes interesados 45 minutos antes de la prueba.
- Control de tiempos de llegada con chip que va incorporado en el dorsal.
- Avituallamiento sólido y líquido en la zona de llegada.
- Sorteo de regalos entre todos los participantes llegados a meta.
- Dorsal personalizado con el nombre del alumno (para los inscritos antes del 20 de mayo).

TE RECORDAMOS QUE.

- ✓ Hemos previsto cerrar el campus San Francisco durante la prueba. No te preocupes por la marca, lo importante es que participes y si necesitas realizar un tramo andando, ya tendrás nuevo reto para el año que viene.
- ✓ Hemos organizado una serie de [talleres formativos](#) durante el mes de mayo, el precio de inscripción es de **1 euro** que destinaremos íntegramente a UNICEF.
- ✓ La Organización contará con un servicio médico especializado atendido por Cruz Roja Española. La organización recomienda realizar una revisión médica y/o prueba de esfuerzo a todas aquellas personas que no hayan corrido una prueba de similares características anteriormente o lleven un período prolongado de tiempo sin realizar actividad física.
- ✓ Deberás tener en cuenta la temperatura prevista para el día a la hora de elegir las prendas deportivas.
- ✓ No te olvides de ponerte el dorsal en un lugar visible (pecho) con los imperdibles que te ofrecerá la organización.
- ✓ Debes calentar antes de la salida, llega con tiempo y, si quieres, únete al calentamiento en grupo.
- ✓ Dispondrás de una camiseta conmemorativa de la carrera, nos gustaría que corrieras con ella.
- ✓ Una vez finalizada la prueba te pediremos que valores la actividad y formules propuestas viables de mejora. Esperamos tu respuesta.

RESPONSABILIDAD SOCIAL EN EL DEPORTE

La organización donará a UNICEF el 0,7 % de los ingresos en la carrera de adultos, el 100 % de las inscripciones de las pruebas escolares y el dinero recaudado por las inscripciones en los talleres.

Se habilitará un dorsal cero para todos aquellos que no participen pero deseen colaborar con el proyecto de UNICEF.

Se ofrecen dos cuotas de inscripción, la normal y la del corredor solidario. El que decida inscribirse como corredor solidario abonará 3 € adicionales al precio de inscripción que se donarán íntegramente a UNICEF.

Se fomentará el uso de transporte público y se reducirá el material impreso y el consumo de papel.

Se dispondrán diferentes contenedores para la recogida selectiva de los residuos generados.

En alianza con ECODES se realizará un cálculo de emisiones de GEI y se compensarán aquellas no evitables en un proyecto de reforestación.

FICHA TÉCNICA CSH.

- Fecha: **29 de mayo de 2016**
- Hora: **09:30 h**
- Lugar: **Estadio Universitario Campus San Francisco**
- Recogida de dorsales: personalmente el **28 de mayo de 17:00 a 21:00h** en pabellón polideportivo UZ.
- Inscripciones: **Hasta las 23.59 horas del 25 de mayo** en el sitio web **carrerasinhumo.es**
- Nº de participantes: **1300 máximo**
- Cuota de inscripción: **5 €.**
- Categorías: **Absoluta, Veteranos A-B-C y equipos mixtos.**

RECORRIDO

Consulta el recorrido en el siguiente [enlace](#).

ORGANIZAN



COLABORAN

