

VII CARRERA SIN HUMO

29 DE MAYO 2011. DIA MUNDIAL SIN TABACO
5.000 METROS. WWW.CARRERASINHUMO.ES



INFORMACIÓN CARRERA SIN HUMO 2011

“Listos para la salida” de la VII Carrera sin Humo.

El próximo domingo **29 de Mayo, a las 9:30 horas**, los amantes del deporte tendrán una cita con el mundo de las carreras populares en el Campus Universitario. Organizada conjuntamente por la **Universidad de Zaragoza y el Departamento de Salud y Consumo del Gobierno de Aragón** y en colaboración con el Ayuntamiento de Zaragoza, se enmarca, como en anteriores ediciones, en el proyecto **unizarsaludable** y de las **actividades organizadas con motivo del Día Mundial sin Tabaco**.

Se trata de una carrera que pretende trasladar a la población general y especialmente a la juventud, la **importancia de no fumar y los beneficios que una práctica de actividad física sistemática y continuada** reportan en nuestro organismo.

La participación estará abierta a toda la Comunidad Universitaria y a toda la ciudadanía mayor de 11 años. Quien decida acompañarnos en esta edición, recorrerá un **circuito urbano de 5.000 metros** asfaltado en su totalidad con salida y llegada en el Estadio Universitario de Atletismo del Campus San Francisco.

Además, y como novedades para esta séptima edición, queremos que la **Responsabilidad Social** también esté en la “línea de salida” y consigamos, entre todos, participantes, colaboradores y organizadores, un **evento ceroCO2 y solidario con la infancia**.



También, en colaboración con el Departamento de Educación, Cultura y Deporte, **iniciamos el proyecto de “Carrera Escolar”** dirigido a los **alumnos de los IES mayores de 11 años**. Queremos que esta población se sensibilice del riesgo de la adición al tabaco y de la importancia del trabajo en equipo, la solidaridad y el respeto por el medio ambiente.

Más información:

- www.carrerasinhumo.es
- <http://www.facebook.com/pages/Deportes-Unizar/183494151693803>
- deportes@unizar.es / info@carrerasinhumo.es
- 686 729 670

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 el referente del deporte saludable



Promover la concienciación especialmente entre jóvenes y adolescentes



Promover la Responsabilidad Social en el Deporte



La carrera

5 K

En esta edición volvemos a los 5000 metros. Consideramos esta distancia ideal tanto para aquellos principiantes que se adentran en el mundo de las carreras populares, como para aquellos deportistas avanzados que pueden utilizar el tiempo empleado como test fácilmente comparable con los resultados de otras carreras disputadas

Fecha y hora	29 de mayo, 9:30 h
Lugar	Estadio de Atletismo del Campus San Francisco
Distancia	5.000 metros
Precio	5 €
Procedimiento inscripción	<ul style="list-style-type: none"> • On line en: www.carrerasinhumo.com • Presencial en oficinas del Servicio de Actividades Deportivas de la Universidad de Zaragoza, Running Zaragoza, Deportes Zennit • Hasta las 23.59 h del 25 de mayo o hasta completar el número de plazas
Servicios corredores	Vestuarios, duchas, taquillas, bolsa y camiseta conmemorativa y sorteo de regalos entre los participantes
Cronometraje	Chip electrónico en la zapatilla de los corredores
Resultados	En www.carrerasinhumo.com y www.unizar.es/deportes

El recorrido

- ✓ Hemos diseñado un circuito que transita por el **campus universitario y por las calles adyacentes**.
- ✓ Pretendemos favorecer **el acceso a pie o en transporte público** de todos los participantes y aprovechar los recursos del Campus Universitario.
- ✓ **El Campus San Francisco se cierra al tráfico** por un día y el Estadio Universitario de Atletismo se convierte en el **epicentro del deporte saludable**.



NO es sólo una carrera

Además de la carrera y dentro de nuestro programa de Responsabilidad Social, nos proponemos que este proyecto no sea solo una Carrera, y para ello hemos organizado otras “carreras”:

A.- Carrera formativa: talleres, conferencias y reconocimiento académico

B.- Carrera Escolar para sensibilizar e implicar a los más jóvenes

c.- Carrera Azul y Verde para cooperar y conseguir un evento ceroCO2

Carrera Formativa

Plan de entrenamiento.-

Para orientar la preparación de la prueba ofrecemos un **plan de entrenamiento** diseñado con la colaboración de la atleta internacional aragonesa María José Poves.

Además, todos los interesados podrán intercambiar impresiones, o simplemente compartir una de nuestras aficiones, en los **dos rodajes populares** programados dentro del plan de entrenamiento los días **7 y 21 de mayo, a las 10.00** horas en el Pabellón Universitario.

Talleres abiertos todos los inscritos en la carrera.-

Taller 1 “Estiramientos y Carrera”

Se trata de una sesión teórico-práctica en la que practicaremos diferentes métodos de estiramientos orientados al mundo de las carreras populares

Jueves 26 de mayo, a las 20.00 horas en el aula del pabellón polideportivo universitario.

Taller 2 “Entrenamiento Fraccionado”

Realizaremos una sesión conjunta de un entrenamiento de series en una pista de atletismo. Se explicarán los conceptos básicos del entrenamiento fraccionado.

Miércoles 18 de mayo, a las 20.00 horas en el aula del pabellón polideportivo universitario.

Nota.- Se establece la cantidad de **1 euro por taller** en concepto de reserva de plaza. El dinero recaudado se destinará íntegramente al **proyecto UNICEF “Escuelas para África”**.

Conferencias

Pendientes de confirmación de fecha, se realizarán en el Paraninfo de la Universidad de Zaragoza y versarán sobre la temática de la carrera:

a.- Salud y tabaquismo.

b.- Entrenamiento y mejora de la condición física.

Los alumnos que participen en varias actividades de formación y participen en la carrera podrán optar al reconocimiento de créditos ECTS o libre elección

Carrera Escolar

PARTICIPANTES.

Alumnos nacidos entre el 1 de enero de 1993 y el 31 de diciembre de 1993 en representación de su Centro

E.S.O

BACHILLERATO

F.P.

REGLAMENTO.

5 K

Presentamos una competición colectiva en la que **no prima el rendimiento deportivo individual sino los esfuerzos del grupo**. Cada centro deberá presentar un **equipo mixto** en la que pretendemos que sea una jornada festiva y deportiva.

Categoría	Categoría única por equipos mixtos: "Centros Escolares"
Equipos	Mínimo 6 corredores (al menos 1 chico y 1 chica)
Puntuación	1 punto por cada corredor que finalice la prueba
Centro Ganador	Ganará el Centro que más puntos obtenga una vez finalizada la prueba.
Requisitos	<ul style="list-style-type: none"> • Cada Centro deberá finalizar la prueba con al menos 3 corredores. • Cada Centro deberá finalizar la carrera con al menos 1 chico y 1 chica. • Cada Centro sólo podrá presentar un equipo. • Únicamente se tendrán en cuenta los deportistas inscritos previamente en el listado oficial del Centro.
Competición individual	Al margen de la clasificación por Centros, cada deportista debidamente inscrito, optará al premio de la clasificación general individual en función de su categoría y tiempo invertido en el recorrido.
Premios	Material pedagógico para cada centro

Estamos convencidos del interés del proyecto en este grupo de población por diferentes motivos:

El deporte: vehículo transmisor de valores	La carrera transmite valores presentes en el currículo aragonés, como respeto al medio ambiente, cooperación al desarrollo, no discriminación y trabajo en equipo
Riesgo de adicción	La población escolar presenta un claro riesgo de adicción al consumo de tabaco
Participación de la Comunidad Educativa	Pretendemos que los Centros participen activamente ofreciendo una alternativa de ocio saludable
Trabajo en equipo	Prima el esfuerzo colectivo y la capacidad asociativa de los alumnos y los centros
Solidaridad	El dinero recaudado a través de la inscripción de los centros se destinará íntegramente al proyecto de UNICEF "Escuelas para África"

Carrera AZUL y VERDE

Somos conscientes y estamos convencidos de que el **Deporte** es un vehículo idóneo para **transmitir valores educativos y de sostenibilidad**. Por ello, queremos que el respeto al **medio ambiente, la cooperación** con los más desfavorecidos, **juego limpio y formación**, estén en la “línea de salida” de la CSH2011. En alianza con la **Fundación Ecología y Desarrollo y UNICEF Aragón**, tenemos programadas acciones encaminadas a la divulgación y la sensibilización entre todos los implicados en la carrera.

El **Deporte Universitario** colabora con la iniciativa de **UNICEF Escuelas para África**, que pretende llevar la educación y el deporte a las zonas más desfavorecidas de Sudáfrica.

Pero, además, **este día todos seremos azules**:

- ✓ La organización destinará el 0,7 % del presupuesto al proyecto.
- ✓ Los colaboradores se comprometerán a destinar partidas al proyecto.
- ✓ Sortearemos regalos Azules adquiridos en la tienda UNICEF
- ✓ Los participantes podrán realizar sus aportaciones
- ✓ Todos podrán participar con el **dorsal 0**



Con la colaboración de la **Fundación Ecología y Desarrollo**, conseguiremos que la CSH 2011 obtenga el certificado de **evento Calculado + Compensado**, pues trabajaremos para conseguir el menor impacto en el medio ambiente y calcularemos y **compensaremos las emisiones de CO2** a través del proyecto **Conservación de la Amazonía Peruana en Madre de Dios**. Además:

Fomentaremos del uso del transporte urbano. El día de la carrera no se permite la circulación de ningún vehículo en el Campus San Francisco y se recomienda el uso de bicicleta y transporte urbano para dirigirse al Estadio Universitario.

Nuestras compras serán responsables conociendo el origen del producto que compramos, características del mismo y ajustando cantidades.

Reduciremos el gastos de recursos: papel, agua y energía

Reutilizaremos al máximo los recursos y separaremos adecuadamente los materiales sólidos generados en la carrera.

La organización se compromete a **limpiar en profundidad** todo el recorrido en el plazo máximo de 4 horas después de la finalización de la carrera.

