

VII CARRERA SIN HUMO

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

DIA MUNDIAL SIN TABACO

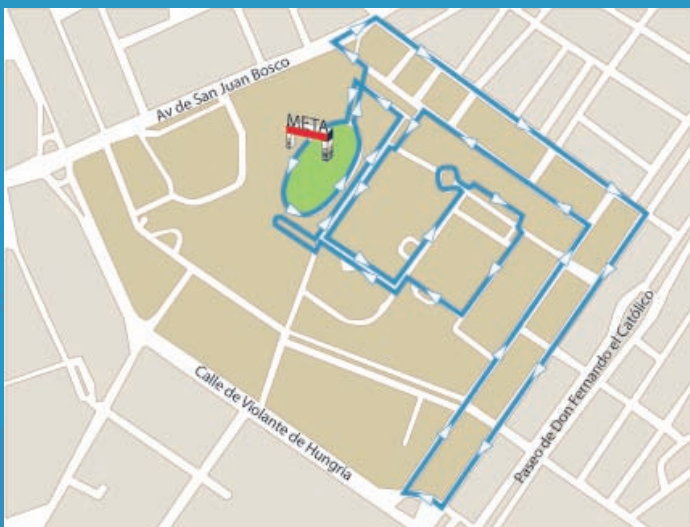


ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

VII CARRERA SIN HUMO

Es un proyecto de UNIVERSIDAD SALUDABLE

ESTADIO UNIVERSITARIO C/ CORONA DE ARAGÓN PLAZA EMPERADOR CARLOS ESTADIO UNIVERSITARIO



Socios



Patrocinan



Organizan



Universidad Zaragoza



VII CARRERA SIN HUMO

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



Información para la inscripción

VII CARRERA SIN HUMO

FORMA DE INSCRIPCIÓN

fechas
Hasta el 26 de mayo

cuota corredor
5 €

cuota talleres
1 €

1. ON LINE
Te aconsejamos que entres www.carrerasinhumo.es y cumplimentes el formulario electrónico. Te podrás inscribir en la carrera y en los talleres; así como en el Corredor solidario y dorsal 0. Pago con tarjeta de crédito cuando tu quieras

2. PERSONALMENTE

- Running C/ Ricla nº 2
 - Deportes Zenit C/ María Guerrero nº 9
 - Las oficinas del SAD de los Campus de, Huesca, Teruel y Zaragoza.
 - Federación Aragonesa de Atletismo -Valero Ripol, 15-
- Sólo para la carrera Cumplimentar el formulario

Pago en efectivo, no se aceptará tarjeta. En horarios comerciales y de atención al público

TE INTERESA SABER:

- No se admitirán inscripciones por teléfono.
- Las inscripciones en la carrera y en los talleres se podrán cerrar cuando se cubra el número máximo de participantes y plazas previstas.
- El 0,7% de las inscripciones de la carrera, los ingresos por las cuotas de talleres, las aportaciones de los corredores solidarios y las obtenidas con el dorsal 0, irán destinadas al proyecto de UNICEF "Escuelas para África"



- Fecha: **29 de mayo de 2011.**
- Lugar: **Estadio Universitario de Atletismo. Campus de San Francisco.**
- Recogida de chips: **29 de mayo de 8.00-9.00 h, en la instalación.**
- Hora de salida: **9.30 h.**
- Distancia: **5.000 metros.**
- Inscripciones: **hasta el 26 de mayo o completar el número máximo de participantes.**
- Vestuarios y guardarropa: **en el mismo lugar de la salida y meta.**
- Organizan: **Universidad de Zaragoza y el Departamento de Salud y Consumo del Gobierno de Aragón.**

EXTRACTO DEL REGLAMENTO

1. Podrán participar atletas mayores de 11 años (nacidos con anterioridad al 1 de Enero de 2000) con o sin licencia federada. El número máximo de participantes será de 1000 corredores.
2. Recorrido: 5.000 m por el campus de San Francisco y calles circundantes, con salida y meta en el Estadio Universitario.
3. Se establecen las siguientes categorías:
 - Infantil masculina y femenina (nacidos en 1998 y 1999)
 - Cadete masculina y femenina (nacidos en 1996 y 1997)
 - Absoluta masculina y femenina
 - Veteranos/as A (de 35 años en adelante)
 - Veteranos/as B (de 50 años en adelante)
4. Recibirán trofeo los 3 primeros clasificados de cada categoría.
5. Finalizada la prueba, la Organización sorteará material y prendas deportivas entre todos los participantes debidamente inscritos y que permanezcan en el Estadio de Atletismo durante el desarrollo del sorteo.
6. La medición de los tiempos se realizará mediante chip electrónico que se colocará en los cordones de la zapatilla.
7. El dorsal y el chip se recogerán el mismo día de la carrera. Es imprescindible presentar el resguardo de inscripción o, en el caso de las inscripciones a través de la página web, el DNI o fotocopia del mismo.
8. El chip se devolverá, una vez cruzada la línea de meta, a los miembros de la organización. En caso de que un participante lo extravíe, deberá abonar la cantidad de 12,00 €.
9. Una vez finalizado el recorrido, cada corredor que haya devuelto el chip, recibirá una bolsa que incluye una camiseta técnica conmemorativa. Dispondrá de bebidas y otros productos promocionales.
10. Todos los participantes podrán descargar su diploma de participación en la web oficial de la carrera.
11. El corredor declara estar en condiciones físicas óptimas para realizar esta prueba, declara que acepta plenamente el reglamento y lo hace bajo su responsabilidad, eximiendo en todo caso a la Organización. La Organización no se hace responsable de los daños que pudieran causar o causarse los participantes por imprudencias o negligencias de los mismos.

El reglamento completo en www.carrerasinhumo.es

Plan de entrenamiento

Para orientar la preparación de la prueba os proponemos un plan de entrenamiento en colaboración con la atleta internacional aragonesa María José Poves. Puedes consultarlo en la web oficial de la carrera y te invitamos a que comentes tus impresiones en nuestro Facebook.

Quedadas Conjuntas

Para intercambiar nuestras impresiones, o simplemente para compartir una de nuestras aficiones, todos los inscritos en la prueba y todos aquellos que lo deseen interesados podrán acompañarnos en dos rodajes populares programados dentro del plan de entrenamiento.

- Reserva en tu agenda los días 7 y 21 de mayo, a las 10.00 h, en el Pabellón Universitario.
- No es necesario inscribirse y dispondrás de vestuarios en las instalaciones universitarias.

Talleres Abiertos a todos los inscritos a 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 26 de mayo, a las 20.00 h. en el aula del Pabellón 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.

18 de mayo, a las 20.00 h. en el aula del Pabellón Universitario.

Notas.-

- Se establece la cantidad de 1 € por taller en concepto de reserva de plaza. El dinero recaudado se destinará íntegramente al proyecto UNICEF "Escuelas para África".
- La reserva de plaza se podrá realizar únicamente "on line" en el momento de inscribirse en la carrera.

Reconocimiento académico de la actividad

Los alumnos que participen en varias actividades de formación y participen en la CSH 2011, podrán optar al reconocimiento de créditos ECTS



CARRERA VERDE

En colaboración con la Fundación Ecología y Desarrollo, nos comprometemos a realizar un evento deportivo medioambientalmente sostenible y a calcular y compensar las emisiones de CO2.



CARRERA AZUL

El Deporte Universitario colabora con la iniciativa de UNICEF, Escuelas por África, que pretende llevar la educación y el deporte a las zonas más desfavorecidas del continente africano

VII CARRERA SIN HUMO
29 DE MAYO 2011. 5.000 METROS. WWW.CARRERASINHUMO.ES



resguardo

DNI
Apellidos
Nombre

Campos obligatorios (*)		DNI (*)		TELÉFONO (*) (PREFERENTEMENTE MÓVIL)		FECHA NACIMIENTO (*)	
AUTORIZACIÓN PARA MENORES DE EDAD		Autorización paterna/materna para corredores menores de 18 años Dº/Da, _____ en calidad de padre / madre / tutor, autorizo a participar en la 7ª Carrera sin Humo, haciéndome responsable del mismo ante cualesquier circunstancias que pudiera ocurrir durante el transcurso de la misma.					
SEXO (*)		<input type="checkbox"/> masculino		<input type="checkbox"/> femenino			
FEDERADO		<input type="checkbox"/> SI		<input type="checkbox"/> No		NOMBRE DEL CLUB	
UNIVERSITARIO		<input type="checkbox"/> ESTUDIANTE		<input type="checkbox"/> PDI		<input type="checkbox"/> PAS	
CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN (*)		Acepto las condiciones de participación en la 7ª Carrera Popular Universitaria Sin Humo y el reglamento que la regula.					
INFORMACIÓN (*)		Deseo Recibir información sobre la 7ª Carrera Sin Humo y ediciones posteriores <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> No					
		Firma del interesado					

De acuerdo con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos que sus datos pasan a formar parte del fichero cuya finalidad es la gestión de su participación en la 7ª Carrera Popular Universitaria Sin Humo y envío de información sobre nuevas ediciones de la Carrera en caso de que el participante lo desee.

Puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación y cancelación de sus datos remitiendo un escrito al Sr. Gerente adjuntando copia de documento que acredite su identidad