

FIESTA DEPORTIVA

...Y disfruta de muy diversas actividades culturales y deportivas que se unirán a la Carrera Sin Humo:

- Conciertos de Música Joven
- Espacio Deportivo de calentamiento (Zumba y actividades colectivas)
- Exhibiciones de deportes urbanos: Flatland, Parkour, Street Workout,...

¡¡No te pierdas esta intensa tarde de deporte y cultura joven!!

EVENTO RESPONSABLE

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



MARZO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	4	5	6	7	1	2	3
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

ABRIL	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
29	30						

MAYO	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

JUNIO	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

FECHAS PARA LA AGENDA

12 de marzo: Inicio del plazo de preinscripción Centros Sin Humo.

30 de abril: Finaliza el plazo para presentar el Compromiso de aula sin humo.

17 de mayo: Finaliza el periodo de preinscripción de Centros.

31 de mayo: Día Mundial Sin Tabaco.

1 de junio: CARRERA SIN HUMO.

CMAPA - Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones
Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59.
50018 - Zaragoza
(Tfno.) 976 72 49 16 - (Fax) 976 72 49 17
prevencionadicciones@zaragoza.es

Unizar Saludable
C/ Pedro Cebruna, 12.
50009 - Zaragoza
(Tfno.) 976 761 052 - 686 729 670
saludable@unizar.es

Dirección General de Salud Pública
Vía Universitat, 36.
50017 - Zaragoza
(Tfno.) 976 71 45 91
adicciones@aragon.es



CARRERA SIN HUMO

1 de JUNIO 2019

**19:30 h. Circuito cerrado
Campus San Francisco -
Universidad de Zaragoza**

www.carrerasinhumo.es

Patrocina:



Organizan:



¿QUÉ ES LA CARRERA SIN HUMO?

La **Carrera Sin Humo** es un evento para que los centros educativos puedan sensibilizar sobre la importancia de prevenir el consumo de tabaco a través de la promoción de actividad física.

Día: sábado 1 de junio, 19.30 h.
Edad: entre 12 y 18 años.
Recorrido: 2 kilómetros.
Lugar: circuito cerrado.
Campus San Francisco –
Universidad de Zaragoza.
Entrega de dorsales y fiesta deportiva: de 17:00 a 19:00 h. en Estadio Universitario (Campus San Francisco)

¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR EN LA CARRERA SIN HUMO?

INDIVIDUALMENTE: quienes quieran participar por libre en la prueba, de 12 a 18 años, se pueden inscribir directamente en la web www.carrerasinhumo.es

POR CENTROS EDUCATIVOS: equipos de un mínimo de 6 participantes y un máximo de 100. Quienes participen en las pruebas por equipos computarán, además, en la categoría individual que les corresponda. Se recomienda un mínimo de 2 profesores/as para llevar a término la actividad. Es necesaria preinscripción.

¿CÓMO PREINSCRIBIRSE?

Sencilísimo. La persona responsable del grupo (Profesorado, AMPA o PIEE) realiza la preinscripción del equipo en:

www.carrerasinhumo.es/preinscripcion

Hasta el **17 de mayo** a las 14:00 h. o completar las plazas disponibles

¿QUÉ CONSIGUE EL ALUMNADO PARTICIPANDO EN LA CARRERA SIN HUMO?

Participar en la carrera juvenil más importante de la ciudad.
Salud. Hacer ejercicio y pasarlo bien.
Avituallamiento saludable.
Camiseta técnica de la carrera.
Trofeos a quienes se clasifiquen en los tres primeros lugares.
Sorteo de regalos.



¿QUÉ PUEDE CONSEGUIR EL CENTRO EDUCATIVO?

Fomentar el ejercicio físico como hábito de vida saludable.
Difundir las actividades del **Día Mundial Sin Tabaco**.
Concienciar sobre los efectos nocivos del tabaco.
Ofrecer una alternativa de ocio saludable.
Premios para los centros participantes:

1er premio: 400€ (material deportivo)
2º premio: 200€ (material deportivo)
3er premio: 100€ (material deportivo)

Valora el número de participantes inscritos / llegados a la meta

Especial Primeros Sin Humo: 400€ (material deportivo)
Centros participantes en el Proyecto Integral: Primeros Sin Humo

Premio Centro Rápido: 200€ (material deportivo)
Valora el resultado deportivo en la carrera



PROYECTO INTEGRAL: PRIMEROS SIN HUMO

Los centros educativos que estén trabajando el programa de prevención "Más que hablar de tabaco" pueden motivar a su alumnado de **1º de la ESO** a participar en la **Carrera Sin Humo** representando a su centro. Esto les permitirá optar a un Premio Especial de "Primeros sin humo" de 400 € en material escolar para el centro. Para ello es necesario presentar el **Compromiso de aula sin humo**, que puede encontrarse en el siguiente enlace antes del jueves 14 de abril:

www.zaragoza.es/primeros-sin-humo

¿QUÉ ACTIVIDADES SE PUEDEN REALIZAR EN EL AULA ANTES DE LA CARRERA SIN HUMO?

ACTIVIDADES DE AULA
Compromiso de aula sin humo
Reto KM contra el tabaco
Juegos saludables

Pueden encontrarse en:
www.zaragoza.es/primeros-sin-humo
www.carrerasinhumo.es/aula

¿CUÁNTO CUESTA PARTICIPAR?

2 € por corredor/a participando con un **centro educativo**. Incluye dorsal, seguro, camiseta conmemorativa, avituallamiento saludable y sorteo de regalos.
5€ inscribiéndose **individualmente**.

¡Te esperamos!!