

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

- ESPACIO DEPORTIVO DE CALENTAMIENTO (Zumba, K-Pop, Rocódromo, Voleibol y otros juegos)
- TALLER DE ACROBACIAS, EQUILIBRIOS, MALABARES...

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

# FIESTA DEPORTIVA

## JUVENTUD ZARAGOZA | Casa de los Morlanes

Plaza San Carlos, 4 | 50001 Zaragoza  
Tel. 976 721 616 | [juventud@zaragoza.es](mailto:juventud@zaragoza.es)

## CMAPA Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones

Avenida Pablo Ruiz Picasso, 59 | 50018 Zaragoza  
Tel. 976 724 916 | [prevencionadicciones@zaragoza.es](mailto:prevencionadicciones@zaragoza.es)

## UNIZAR SALUDABLE

Pedro Cerbuna, 12 | 50009 Zaragoza  
Tel. 976 761 052 - 686 729 670 | [saludable@unizar.es](mailto:saludable@unizar.es)

## DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

Vía Universitas, 36 | 50017 Zaragoza  
Tel. 976 714 591 | [adicciones@aragon.es](mailto:adicciones@aragon.es)



DÍA MUNDIAL SIN TABACO

# CARRERA SIN HUMO

3 JUNIO 2023

CIRCUITO CAMPUS SAN FRANCISCO  
Universidad de Zaragoza

[carrerasinhumo.es](http://carrerasinhumo.es)

Patrocina



Organizan



## ¿Qué es la Carrera Sin Humo?

Es un evento deportivo 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 3 de junio, 20 horas

**Lugar** → Campus San Francisco de la Universidad de Zaragoza

**Edad** → entre 12 y 18 años

**Recorrido aproximado** → 2 kilómetros

**Entrega de dorsales y fiesta deportiva** → de 18 a 19:30 horas

**Carrera Sin Humo** → 20 horas

## ¿Quién puede participar en la Carrera Sin Humo?

### INDIVIDUALMENTE

Quien quiera participar por libre en la prueba se puede inscribir directamente en [www.carrerasinhumo.es](http://www.carrerasinhumo.es).

### POR CENTROS EDUCATIVOS

Equipos con un mínimo de **6 participantes** y un **máximo de 100**. Computarán en las pruebas por equipos y en la categoría individual que corresponda. Se recomienda un **mínimo de 2 profesores/as** para un buen desarrollo de la actividad. **Es necesaria preinscripción.**

## ¿CÓMO PREINSCRIBIRSE?

→ [carrerasinhumo.es](http://carrerasinhumo.es)

Hasta el 18 de mayo a las 14 horas o hasta completar plazas disponibles.



## ¿CUÁNTO CUESTA PARTICIPAR?

→ **2€** CORRIENDO CON UN CENTRO EDUCATIVO  
→ **5€** INSCRIBIÉNDOSE INDIVIDUALMENTE

## ¿Qué consigue el alumnado?

- Salud, hacer ejercicio y pasarlo bien.
- Camiseta técnica, dorsal, seguro.
- Avituallamiento saludable.
- Trofeos a quienes se clasifiquen en los tres primeros lugares.
- Sorteo de regalos.

## ¿Qué consigue el centro educativo?

- Fomentar el ejercicio físico como hábito de vida saludable.
- Difundir la celebración del DÍA MUNDIAL SIN TABACO (31 de mayo).
- Concienciar sobre los efectos nocivos del tabaco.
- Ofrecer una alternativa de ocio saludable.
- Premios para los centros participantes (material deportivo):

**1.º premio 400€ | 2.º premio 200€ | 3.º premio 100€**

Valorando número de participantes inscritos / llegadas a meta.

**Premio Centro Rápido: 200€**

Valora el resultado deportivo de la carrera.

**Especial Primeros Sin Humo: 400€**

Valora la presencia de participantes de 1.º de ESO de centros educativos que estén trabajando el **Programa de Prevención MATIZ-1**

Para optar al premio es necesario presentar el **Compromiso de aula sin humo** que se puede encontrar en: [www.zaragoza.es/primeros-sin-humo](http://www.zaragoza.es/primeros-sin-humo)

\* El plazo acaba el 21 de abril



## ¿QUÉ actividades se pueden realizar antes en el aula?

- Compromiso de aula sin humo
- Reto KM contra el tabaco
- Juegos saludables