

... Y disfruta de la Fiesta Deportiva previa a la carrera con diversas actividades:

- ➔ ROCÓDROMO, BAILE URBANO, VOLEIBOL.
- ➔ JUEGOS TRADICIONALES, ESCUELA DE CIRCO...
¡y alguna sorpresa más!

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

FIESTA DEPORTIVA

CMAPA Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones

Avenida Pablo Ruiz Picasso, 59 | 50018 Zaragoza
Tel. 976 724 916 | prevencionadicciones@zaragoza.es

JUVENTUD ZARAGOZA | Azucarera

Mas de las Matas, 20 | 50014 Zaragoza
Tel. 976 721 818 | zaragozajoven@zaragoza.es

UNIZAR SALUDABLE

Pedro Cerbuna, 12 | 50009 Zaragoza
Tel. 976 761 052 - 686 729 670 | saludable@unizar.es

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

Vía Universitarias, 36 | 50017 Zaragoza
Tel. 976 714 591 | adicciones@aragon.es



DÍA MUNDIAL SIN TABACO

CARRERA

SIN HUMO



31 MAYO 2025

CIRCUITO CAMPUS SAN FRANCISCO
Universidad de Zaragoza

carrerasinhumo.es



Patrocinan



Colabora



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 31 de mayo, 20:00 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 18:00 a 19:30 horas

Carrera Sin Humo → 20:00 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**.

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**

Hasta el 16 de mayo a las 14 horas
o hasta completar plazas disponibles.



¿CUÁNTO CUESTA PARTICIPAR?

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

* El profesorado participa GRATIS

¿Qué consigue el alumnado?

- Salud, hacer ejercicio y pasarlo bien.
- Camiseta técnica, dorsal, seguro.
- Avituallamiento saludable.
- Trofeos a los 5 mejores puestos de cada categoría.
- 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

* El plazo acaba el 5 de mayo



¿QUÉ actividades se pueden realizar antes en el aula?

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