

Buenos días:

En primer lugar queremos agradecer tu participación en esta iniciativa de la **carrera #aTuAire**, que pretende mantener vivo el espíritu de la carrera nocturna adaptándose a la situación creada por la pandemia del Covid19. Seguimos con nuestra implicación en la promoción de la actividad física y el deporte como herramienta para la mejora de la salud de las personas y también como transmisora de valores, entre otros, de solidaridad, de esfuerzo, de tenacidad, de respeto al medioambiente, que tanto necesitamos en estos momentos.

Te indicamos a continuación **cómo desarrollar tu participación** en esta iniciativa:

Deberás **realizar un mínimo de 25 minutos de carrera (o una combinación de carrera y marcha) cualquier día entre el 21 y el 24 de mayo**. Recuerda que debes **desarrollar la actividad en solitario** (o acompañado exclusivamente de tu núcleo familiar de convivencia), **respetar las franjas horarias establecidas por el Ministerio de Sanidad** para realizar actividad física en **cada grupo de población**, así como el resto de instrucciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias.

1

**Si quieres optar a los premios y al sorteo** de regalos deberás **tener en cuenta** además lo siguiente:

- Si tienes posibilidad registra la actividad con cualquier aplicación de medición de actividad física y/o movimiento que recoja los datos de la actividad realizada (fecha, duración, km recorridos,...). Guárdala por si te la solicitamos en caso de ser agraciado con algún regalo.
- Hazte una foto realizando la actividad (guárdatela por si te la solicitamos en caso de ser agraciado con algún premio o regalo).
- Anótate las pulsaciones finales y la duración de la actividad realizada.
- Rellena la [ficha de control de actividad](#).

Si has participado con anterioridad en la carrera nocturna te recomendamos que realices la actividad con la camiseta de cualquier edición anterior y el frontal. **Si eres mayor de 16 años** y, además de cumplir lo anterior, subes una foto a Facebook, Twitter o Instagram mostrando la camiseta de la carrera nocturna y el frontal, etiquetándola con los hashtag: **#carreranocturna, #aTuAire y mencionando a @deportes.unizar** (Facebook) o **@deportes\_unizar** (Twitter/Instagram), podrás acceder al sorteo de un regalo exclusivo para "Participante comprometid@).

El día 25 se realizará el sorteo de regalos. Los premiados y ganadores del sorteo se publicarán en la [web](#) de la carrera. Contactaremos con los centros premiados y con los ganadores de los premios del sorteo para concertar cita para su entrega. Puedes consultar [aquí](#) la información sobre los premios y el sorteo de regalos.

Por último queremos hacerte unas **recomendaciones** para que puedas realizar la actividad con seguridad para tu salud:

### Antes de la actividad:

- Planifica el día y momento de realizar la actividad. Recuerda que deberás respetar las franjas horarias establecidas por el Ministerio de Sanidad para realizar actividad física en cada grupo de población, así como el resto de instrucciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias.
- No hagas ejercicio si no te encuentras en condiciones (si te encuentras mal, si tienes fiebre, acabas de realizar una comida copiosa,...)
- Realiza un buen calentamiento
- Hidrátate

### Durante la actividad:

- Si te cruzas con otras personas recuerda que tienes que respetar la distancia de seguridad
- Conoce tus límites en cuanto a condición física. No los sobrepases
- Si no te encuentras bien no continúes con la actividad
- Trata de disfrutar con la actividad física
- Hidrátate
- No pares de repente, finaliza la sesión con un periodo de vuelta a la calma

### Después de la actividad:

- El descanso adecuado es esencial
- Recuerda hidratarte y alimentarte correctamente
- Completa la semana con sesiones basadas en la resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad
- Sé constante, los beneficios sobre tu salud aparecen a medio y largo plazo

Esperamos que disfrutes de la iniciativa y recuerda:

**Cuédate y cuida a los demás. Participa con responsabilidad.**