



Aunque este año no vamos a poder realizar juntos la carrera nocturna "Noches Saludables", desde la Universidad de Zaragoza y el Club Atletismo Huesca queremos mantener vivo el espíritu de la carrera. Por este motivo hemos creado la iniciativa: la Carrera #aTuAire"

Se trata de una iniciativa que pretende fomentar la práctica de la actividad física en solitario respetando las normas establecidas por las autoridades con motivo de la crisis del Covid19. El objetivo es realizar al menos 25 minutos de carrera, o una combinación de carrera y marcha, para contribuir además a llamar la atención sobre los beneficios que aportan la Actividad Física y la Alimentación Saludables para la prevención de la hipertensión y de otras enfermedades de tipo metabólico.

### Te interesa saber para participar.-

- ✓ Número de plazas ilimitado
- ✓ Si eres estudiante puedes participar representando a tu centro educativo.
- ✓ Debes realizar 25 minutos de carrera (o una combinación de carrera y marcha). Consulta el [reglamento](#).
- ✓ Si quieres optar a premios y sorteo de regalos deberás rellenar después de realizar la actividad la [ficha de control de actividad](#).
- ✓ 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 normas y recomendaciones establecidas por las autoridades con motivo de la crisis del covid19.

### Toda la info.-

#### 1. Ficha Técnica

Iniciativa	Carrera # aTuAire
Fecha:	Entre el 21 y el 24 de mayo de 2020
Cuota de inscripción:	Gratuito
Edad mínima:	Personas mayores de 6 años
Actividad:	Al menos 25 minutos de carrera a pie (o una combinación de carrera y marcha) a realizar cualquier día entre el 21 y el 24 de mayo
Control de actividad:	Si quieres optar a los <a href="#">premios y al sorteo de regalos</a> tendrás que rellenar, una vez finalizada la actividad, la <a href="#">ficha de control de actividad</a> . Además tendrás que poder demostrar con una foto que has realizado la actividad

#### 2. Recorrido:

Será a elección de los participantes respetando siempre las normas y horarios establecidos por las autoridades sanitarias y manteniendo la distancia de seguridad. Hazte una foto cuando realices la iniciativa.

#### 3. Categorías:

##### a.- Participación a nivel individual:

- **Menores:** personas nacidas entre el 1 de enero de 2004 y el 31 de diciembre de 2013.
- **Mayores:** personas nacidas con anterioridad al 1 de enero de 2004.

##### b.- Participación representando a un centro educativo:

- **Escolares.** Representando a un centro escolar (exclusivamente para estudiantes del centro)
- **Universitarios:** Representando a un centro o colegio mayor universitario de la Universidad de Zaragoza.

Todos los participantes en representación de un centro educativo lo harán también en la categoría individual correspondiente a su edad.

#### 4.- Inscripciones:

Podrán participar todas las personas nacidas con anterioridad al 1 de enero de 2014.

Las inscripciones se podrán realizar desde el 11 de mayo hasta el 20 de mayo, en [www.carreranocturna.es](http://www.carreranocturna.es).

- ▶ La inscripción es gratuita

#### 6.- Premios y regalos:

Se establecen los siguientes premios:

- Para la categoría de Escolares: El Centro Educativo que cuente con más participantes inscritos y que hayan rellenado individualmente la ficha de control de actividad recibirá un vale de 100€ en material deportivo para dicho Centro. En caso de empate el premio se dividirá a partes iguales entre los Centros ganadores.
- Para la categoría de Universitarios: El Centro o Colegio Mayor de la Universidad de Zaragoza que cuente con más participantes inscritos, y que hayan rellenado individualmente la ficha de control de actividad, recibirá un juego de 3 cubos ODS (objetivos de desarrollo sostenible).

Sorteo de regalos:

El día 25 de mayo se sortearán, entre todos los inscritos que hayan realizado la actividad y cumplimentado la [ficha de control de actividad](#), los siguientes regalos:

- Bici de montaña.
- Tensiómetro digital

- Adicionalmente, se realizará un sorteo "Participante Comprometid@" valorado en 100 € en material deportivo entre aquellas personas mayores de 16 años que, además de cumplir con los requisitos anteriores de inscripción y cumplimentación de la [ficha de control de actividad](#), cumplan con los siguientes requisitos:

+ Realizar la carrera con la camiseta de una edición anterior de la carrera nocturna y frontal.

+ Subir una foto a Facebook, Twitter o Instagram realizando la actividad mostrando la camiseta de la carrera nocturna y el frontal y etiquetarla con los hashtag #carreranocturna , #aTuAire y mencionando a @deportes.unizar (Facebook) o @deportes\_unizar (Twitter/Instagram).

#### 7.- Seguridad:

Recuerda que debes realizar la carrera en solitario (o con tu núcleo familiar de convivencia) respetando las normas y recomendaciones establecidas por las autoridades



### Evento Sostenible

La Carrera Nocturna se enmarca dentro de los

### OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Haciendo especial referencia a los objetivos 3 (salud y bienestar), 11 (ciudades sostenibles), 12 (producción y consumo responsables) y 13 (acción por el clima)



#### Colaboran

