

Noches Saludables

III Carrera Nocturna

Huesca
6 de Mayo de 2016

www.carreranocturna.es

Colaboran



Ayuntamiento
de **Huesca**
Deportes



Colegio Oficial
de Médicos de Huesca



Colegio Oficial de Enfermería
HUESCA



Organizan



Universidad
Zaragoza



La **Universidad de Zaragoza**, en colaboración con el **Club Atletismo Huesca**, organiza la Carrera Nocturna con motivo de la celebración del [Día Mundial de la Hipertensión](#).

La participación está abierta a todas las personas mayores de 6 años que quieran disfrutar de una actividad deportiva diferente y novedosa.

¿Dónde tendrá lugar?

El escenario para la carrera será el camino a la **ermita de Loreto** partiendo desde el Palacio Municipal de Deportes y contará con recorridos con distancias adaptadas a los participantes de distintas edades.

¿Quién puede participar?

Podrá inscribirse cualquier persona **mayor de 6 años** con un límite de 600 participantes. Los menores de 12 años deberán ir acompañados por uno o dos adultos.

Premios

Se entregará trofeo a los tres primeros clasificados masculinos y femeninos en la categoría de mayores y medianos y a los tres primeros equipos en la categoría de menores.

En la carrera por equipos femeninos y mixtos se entregará trofeo al primer equipo clasificado de cada categoría. En la carrera escolar se entregará un vale de material deportivo al centro escolar con mayor puntuación. En la carrera universitaria el centro ganador recibirá un jamón serrano.

Además se **obsequiará** a todos los participantes con una bolsa de atención al corredor en la que se incluirá una **camiseta técnica**.

Compromiso

Pretendemos 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.

La Carrera Nocturna, además, es un **evento CeroCO2 y solidario con la infancia**.

NOVEDADES PARA LA TERCERA EDICIÓN

1. Queremos alcanzar los **600 participantes**.
2. Mejoramos la diferenciación de las **categorías** otorgando un **color de dorsal diferente** a cada una de ellas.
3. El **recorrido** de la categoría de **adultos** se realizará en **sentido contrario** respecto al de **ediciones anteriores**.
4. Se unifica el recorrido para las **categorías de menores** acompañados y de **12 a 16 años**.
5. Potenciamos la participación familiar al permitir, en la categoría de **menores acompañados, equipos de 2 ó 3 participantes**.
6. Los participantes que se **inscriban antes del 25 de abril** podrán **elegir la talla** de la **camiseta**.

FICHA TÉCNICA

- Fecha: **6 de mayo de 2016**
- Hora: **21:30 h**
- Lugar: **Palacio de los Deportes de Huesca**
- Inscripciones: **Hasta las 23:59 horas del 2 de mayo** en el sitio web **carreranocturna.es**
- Nº de participantes: **600 máximo**
- Cuota de inscripción:
 - a. **Medianos y mayores 6 €** - inscripción individual
 - b. **Pequeños 9 €**- inscripción por parejas (adulto + menor de 12 años)
 - c. **Pequeños 15€**- inscripción por tríos (dos adultos y un menor de 12 años)

Categorías y recorridos

Categoría	Edades	Distancia
Menores	Menores de 12 años	5 Km
Medianos	Entre 12 y 16 años	5 Km
Mayores	Más de 16 años	7,79 Km

En esta edición se mantendrán las **carreras por equipos** en las siguientes modalidades:

- Carreras por **equipos femeninos**: conformados por grupos de 3 participantes femeninas de la categoría de mayores
- Carreras por **equipos mixtos**: conformados por grupos de 2 participantes femeninas y 1 participante masculino de la categoría de mayores
- **Carrera escolar**: carrera por equipos de centros escolares de secundaria
- **Carrera universitaria**: carrera por equipos de centros universitarios

3

Servicios para los participantes:

- Avituallamiento en el circuito y en la zona de llegada
- Vestuarios y guardarropa en la zona de salida
- Desde las 18:30 h: actividades, animación y acreditación de participantes
- Calentamiento zumba para todos los participantes interesados a partir de las 21 h

OBJETIVOS

- Fomentar el desarrollo de **hábitos de vida saludables**.
- **Llamar la atención sobre los beneficios de la actividad física** y nutrición saludables para la prevención de la hipertensión y de otras enfermedades de tipo metabólico.
- Contribuir a la difusión del **Día Mundial de la Hipertensión**.
- Aproximar la Universidad al resto de la sociedad a través del deporte.
- **Proporcionar formación** en el ámbito de la actividad física y alimentación saludables.
- **Promover la Responsabilidad Social en el Deporte**.

RECORRIDOS

- **Recorrido 1. - 7,79 km. Para la categoría mayores**



- **Recorrido 2. - 5 km. Para la categoría medianos y pequeños**



FERIA DEL CORREDOR

En la zona de acreditaciones y retirada de dorsales se habilitará con un espacio denominado “Feria del Corredor” en el que público y deportistas tendrán la posibilidad de disfrutar gratuitamente de diferentes servicios

TALLERES

La carrera también apuesta por la formación en el ámbito de la actividad física y el deporte con el objetivo de proporcionar conocimientos a los participantes para que puedan realizar una práctica física saludable.

En los talleres podrán inscribirse también las personas que no participen en la carrera.

Responsabilidad Social

El **Deporte Universitario** colabora con la iniciativa de **unicef Escuelas para África**, que pretende llevar la educación y el deporte a las zonas más desfavorecidas de Sudáfrica. Pero, además, **este día todo seremos azules:**

- La organización destinará el 0,7% la recaudación al proyecto.
- Los participantes podrán realizar sus aportaciones.

Con la colaboración de la **Fundación Ecología y Desarrollo**, pretendemos que la II Carrera Nocturna obtenga el certificado de **evento Calculado + Compensado**, y además:

- Compensar la producción de CO2 que lleve aparejada la realización de esta actividad. Para lo cual se contará con la ayuda de la fundación ECODES, que realizará el cómputo de producción de CO2, y se determinará el número de árboles que deberían plantarse para absorber la producción de este gas de efecto invernadero. La organización donará el importe del coste de la plantación de estos árboles a proyectos de reforestación.
- La organización velará porque durante el evento se separen y se destinen al reciclado todos los residuos que se produzcan. En este sentido constituirá una brigada medioambiental que tratará de concienciar a corredores y público para que reciclen los residuos, y será responsable de la separación selectiva de los residuos recogidos. La sostenibilidad medioambiental será uno de los pilares en la formación de los voluntarios.
- Asimismo se recomendará a todos los participantes que el traslado hasta la zona del evento se realice por medios no contaminantes. Se fomentará el uso de la bicicleta como medio de transporte estableciendo un espacio de parking vigilado de las mismas durante el evento.
- La utilización de papel se reducirá todo lo posible y se empleará papel reciclado.
- Las atenciones a deportistas serán elementos que tengan utilidad y una vida útil posterior en relación al fomento de la actividad físico-deportiva.



Agentes Implicados

Organizadores



Patrocinadores



6

Socios



Colaboradores

