



¿Qué es Runizar?

El Área de Deportes de la Universidad de Zaragoza pone en marcha el Programa Runizar dentro del proyecto de Universidad Saludable para ofrecer entrenamientos, formación y cobertura logística relacionada con la carrera aeróbica para mejorar la capacidad física y la salud de los trabajadores y estudiantes universitarios.

¿Qué actividades y medios ofrece Runizar?

El Programa Runizar pretende ser un proyecto integral que englobe todos los ámbitos de la práctica de la carrera, desde los entrenamientos, formación hasta la participación en carreras populares con equipación específica.



¿A quién va dirigido?

Principalmente a trabajadores de la Universidad de Zaragoza aunque también podrán asistir estudiantes universitarios y ciudadanos mayores de edad que pertenezcan a entidades con vínculos con la Universidad.

¿Qué tipo de modalidades de inscripción ofrece Runizar?

Runizar ofrece desde la posibilidad desde entrenar a través de la combinación de Carrera y Paseo (Caminar-Correr: CACO) hasta la posibilidad de que las personas con más experiencia y más alto nivel de capacidad física puedan entrenar para carreras.

ACTIVIDADES		OPCIÓN BÁSICA	OPCIÓN PLUS
EVALUACIÓN PREVIA			
Seguro accidentes	Seguro	-	SI
Condición física	Test de condición física	SI	SI
Reconocimiento médico	Reconocimiento con prueba esfuerzo submáxima	opcional	opcional
ENTRENAMIENTOS			
Entrenamientos 2 días/semana	Niveles CACO, Run1, Run2	-	SI
Entrenamientos conjuntos	1 vez al mes	SI	SI
FORMACIÓN			
Taller formativo	Taller trimestral	SI	SI
Asesoramiento personal	Por e-mail	-	SI
PRENDAS DEPORTIVAS			
Camiseta técnica	Camiseta técnica running	SI (2 cuatrimestres)	SI (2 cuatrimestres)
EVENTOS			
Información running	Eventos	SI	SI
Participación gratuita	En Carrera de la Ciencia / Carrera Sin Humo	-	SI
Participación conjunta	En Carrera Empresas	SI	SI

CUOTA BÁSICA: 5/€ cuatrimestre

CUOTA PLUS: 35/€ cuatrimestre