

**3** CARRERA  
EMPRESAS  
EDICIÓN

**ESIC**  
BUSINESSMARKETINGSCHOOL

8KM  
**18•DIC**  
2016  
9:30h.

Circuito urbano centro  
**Zaragoza**

Lugar de la salida: Frente al pabellón Príncipe Felipe



## Corre como un equipo

El equipo es el protagonista. Los componentes salen y llegan juntos a meta, compartiendo una jornada de running diferente en la que el esfuerzo colectivo es el objetivo.

El número de equipos de una misma empresa o centro público es ILIMITADO.

#carreraempresasESIC

ORGANIZA

**ESIC**  
BUSINESSMARKETINGSCHOOL

PATROCINA

**DKV**  
SEGUROS MÉDICOS

**iberCaja**

**Redexis**  
gas

**Goya Automoción**



## QUERIDO PARTICIPANTE:

Bienvenidos a la **III Carrera Empresas ESIC Zaragoza**. En esta tercera edición queremos consolidar el proyecto que empezamos hace dos años con el mismo objetivo: Acercar el mundo empresarial e institucional al deportivo, fortaleciendo los valores que comparten estos dos ámbitos: esfuerzo, sacrificio, superación personal, trabajo en equipo...

Esta vez con un **nuevo circuito**, más amplio, para mayor comodidad de los corredores y que puedan ser aún más los que se unan a esta fiesta de empresa y deporte.

# RECORRIDO CARRERA



Zona de Salida y Meta  
Carpas



Podium y carpas



Ambulancia



Guardarropa-Vestuarios



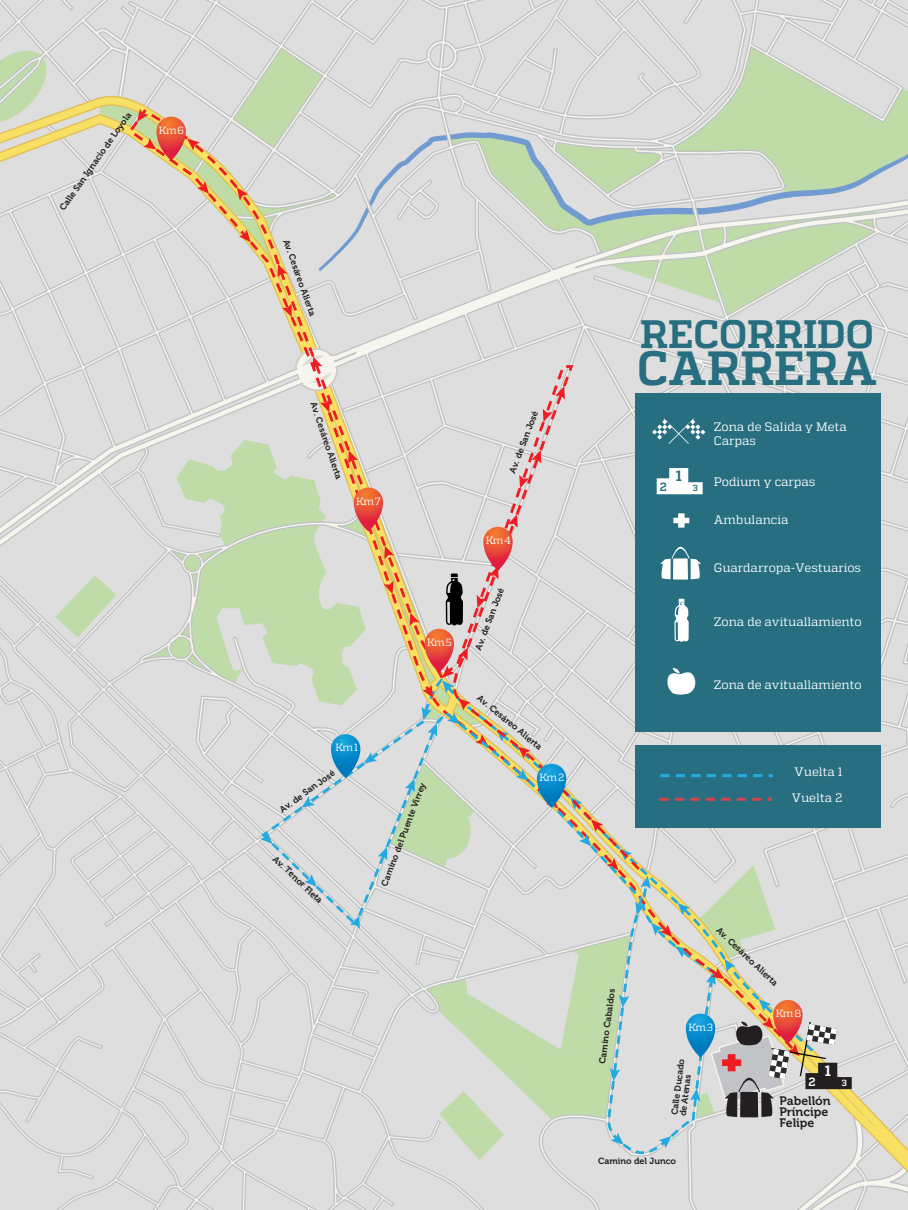
Zona de avituallamiento



Zona de avituallamiento

--- Vuelta 1

--- Vuelta 2



Pabellón Príncipe Felipe

# CÓMO LLEGAR

El día de la carrera te aconsejamos ir en transporte público.



## Tren

Parada Estación de Miraflores.



## Bus Urbano

Línea 51. Parada Príncipe Felipe  
Línea 25. Parada Cesáreo Alierta 117

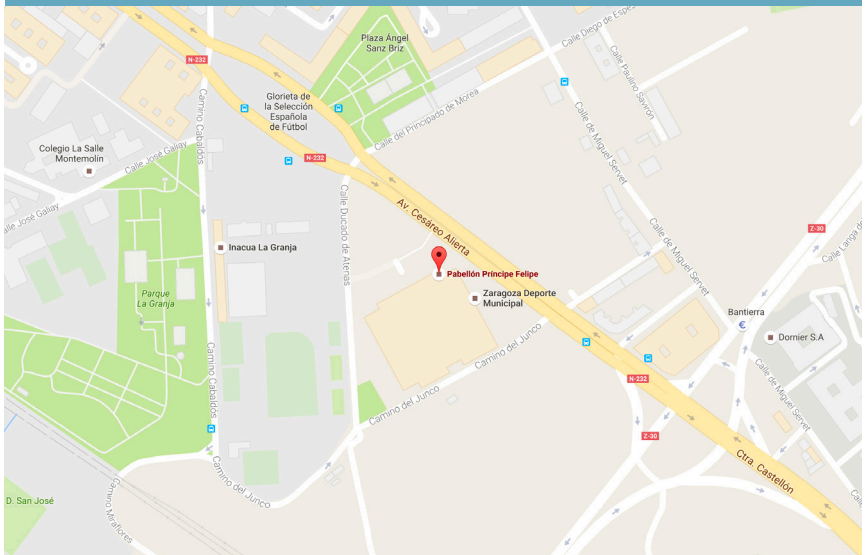
Más info:

[www.urbanosdezaragoza.es](http://www.urbanosdezaragoza.es)



## Parkings

En la zona de Veterinaria cerca del Pabellón Príncipe Felipe.



# ENTREGA DE DORSALES

## VIERNES

16 de diciembre  
De 10:00 a 20:00

## SÁBADO

17 de Diciembre:  
De 10:00 a 20:00

(ESIC Zaragoza Via Ibérica, 28-34, 50012 Zaragoza)

# DÍA DE LA CARRERA



Desde las 8h hasta las 9h y de 10h a 12h estará abierto el Guardarropa.  
*Recomendamos ir con tiempo para evitar colas.*



Desde las 8h hasta las 9h todos los equipos pueden pasar por el Photo call.



**Salida**  
9:30 horas



**Entrega trofeos**  
11:15 horas

# INSCRIPCIONES Y PRECIOS

Del 16 de Septiembre al 9 de Diciembre



## Puntos Presenciales de Inscripción

ESIC ZARAGOZA: Vía Ibérica, 28-34, Zaragoza.

Tfno: 976 35 07 14

## Inscripción online

<http://www.carreraempresasesic.com/>

# PRECIOS

## Antes del 5 de Noviembre

Equipos: 30€ Por equipo de 3 personas

Open y autónomos: 12€

## Después del 5 de Noviembre

Equipos: 36€ Por equipo de 3 personas

Open y autónomos: 14€

## La inscripción en la carrera incluye:

Clasificación Chip

Avituallamiento: Mitad de carrera y Meta.

Bolsa del corredor (Camiseta técnica)

# Recomendaciones para preparar la carrera

## Quedadas Carrera Empresas ESIC Zaragoza

Si quieres ver tu evolución y compartir un día de entrenamiento con otrosrunners, puedes apuntarte gratis a nuestras Quedadas Carrera Empresas ESIC Zaragoza



### **Cuándo.**

Todos los Martes y Jueves desde el 22 de septiembre.

### **Dónde.**

Puerta del Viva Gym Avd Maria Zambrano 31 (edificio WTC).

**Hora.** 20 h.

**Entrenadores.** Viva Gym.

### **Tipo de entrenamiento.**

Por diferentes niveles.

### **Quién puede participar.**

Cualquier persona que se haya inscrito en la III carrera Empresas ESIC Zaragoza. Se realizará una convocatoria a través de [Facebook](#) (los interesados podrán inscribirse a través de un formulario con su número de dorsal).



# Entrenamientos para preparar la carrera



## **Cuándo.**

Desde el 22 de septiembre al 16 de diciembre, 2 de las sesiones semanales supervisadas por tu entrenador.

## **Cómo.**

Adaptamos el plan de entrenamiento a cada uno de los componentes del grupo.

### **¿Quieres contratar este servicio?**

Contacta con nosotros a través del email  
[aerobico2007@gmail.com](mailto:aerobico2007@gmail.com)

# Recomendaciones para el día de la carrera



## Calentamiento

40' antes de la carrera es conveniente hacer un calentamiento muy suave.

Estiramientos suaves y ejercicios de movilidad (no solo las piernas también el tren superior).

Luego haz un trote muy suave de 10-15'.

Vuelve a estirar las piernas suavemente y realiza 2 aceleraciones progresivas de unos 60 metros.



## Vestimenta

Realiza el calentamiento abrigado pero no en exceso, lleva pantalón de chándal o mallas largas y una sudadera o cortavientos.

Unos 10' antes de la carrera quítate la ropa de abrigo del calentamiento y déjasela a la persona que haya venido a animarte.

Tanto para calentar como para la carrera, NO te olvides los guantes, pueden ser específicos de corredor o unos ligeros de lana/algodón.



## Vestimenta competición:

Zapatillas de running, va a ser una carrera 100% por asfalto por lo que con las zapatillas que has llevado para los entrenamientos es suficiente.

**Parte de abajo.** Pantalón running/mallas cortas o mallas largas, esto es muy personal depende de cómo te sientas cómodo para competir y lo friolero que seas.

**La parte superior.** Recomendamos una primera capa térmica ajustada de manga larga + camiseta del equipo encima.

Si el día es adverso puedes añadir una tercera capa con un cortavientos ligero.

**Complementos.** Los guantes finos y gorro serán un gran aliado para estas fechas.

(\*) En las tiendas especialistas en running te aconsejarán sobre todo lo relacionado con el material.

# Después de la carrera

Una vez acabada la carrera te recomendamos abrigarte bien, lo ideal es que te quites la ropa que has utilizado para la carrera porque estará húmeda, y te pongas ropa seca.

Tendrás a tu disposición una zona para avituallamiento líquido para cuando acabes la carrera.

**Mira los tiempos de paso, os pueden orientar a ajustar el ritmo de carrera.**

| Tiempo en | KM      | KM      | KM      | KM      | KM      | KM      | KM      | KM      |
|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 10K       | 1       | 2       | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       | 8       |
| 0:31:40   | 0:03:10 | 0:06:20 | 0:09:30 | 0:12:40 | 0:15:50 | 0:19:00 | 0:22:10 | 0:25:20 |
| 0:33:20   | 0:03:20 | 0:06:40 | 0:10:00 | 0:13:20 | 0:16:40 | 0:20:00 | 0:23:20 | 0:26:40 |
| 0:35:00   | 0:03:30 | 0:07:00 | 0:10:30 | 0:14:00 | 0:17:30 | 0:21:00 | 0:24:30 | 0:28:00 |
| 0:36:40   | 0:03:40 | 0:07:20 | 0:11:00 | 0:14:40 | 0:18:20 | 0:22:00 | 0:25:40 | 0:29:20 |
| 0:38:20   | 0:03:50 | 0:07:40 | 0:11:30 | 0:15:20 | 0:19:10 | 0:23:00 | 0:26:50 | 0:30:40 |
| 0:40:00   | 0:04:00 | 0:08:00 | 0:12:00 | 0:16:00 | 0:20:00 | 0:24:00 | 0:28:00 | 0:32:00 |
| 0:41:40   | 0:04:10 | 0:08:20 | 0:12:30 | 0:16:40 | 0:20:50 | 0:25:00 | 0:29:10 | 0:33:20 |
| 0:43:20   | 0:04:20 | 0:08:40 | 0:13:00 | 0:17:20 | 0:21:40 | 0:26:00 | 0:30:20 | 0:34:40 |
| 0:45:00   | 0:04:30 | 0:09:00 | 0:13:30 | 0:18:00 | 0:22:30 | 0:27:00 | 0:31:30 | 0:36:00 |
| 0:46:40   | 0:04:40 | 0:09:20 | 0:14:00 | 0:18:40 | 0:23:20 | 0:28:00 | 0:32:40 | 0:37:20 |
| 0:48:20   | 0:04:50 | 0:09:40 | 0:14:30 | 0:19:20 | 0:24:10 | 0:29:00 | 0:33:50 | 0:38:40 |
| 0:49:10   | 0:04:55 | 0:09:50 | 0:14:45 | 0:19:40 | 0:24:35 | 0:29:30 | 0:34:25 | 0:39:20 |
| 0:50:00   | 0:05:00 | 0:10:00 | 0:15:00 | 0:20:00 | 0:25:00 | 0:30:00 | 0:35:00 | 0:40:00 |
| 0:51:40   | 0:05:10 | 0:10:20 | 0:15:30 | 0:20:40 | 0:25:50 | 0:31:00 | 0:36:10 | 0:41:20 |
| 0:53:20   | 0:05:20 | 0:10:40 | 0:16:00 | 0:21:20 | 0:26:40 | 0:32:00 | 0:37:20 | 0:42:40 |
| 0:55:00   | 0:05:30 | 0:11:00 | 0:16:30 | 0:22:00 | 0:27:30 | 0:33:00 | 0:38:30 | 0:44:00 |
| 0:56:40   | 0:05:40 | 0:11:20 | 0:17:00 | 0:22:40 | 0:28:20 | 0:34:00 | 0:39:40 | 0:45:20 |
| 0:58:20   | 0:05:50 | 0:11:40 | 0:17:30 | 0:23:20 | 0:29:10 | 0:35:00 | 0:40:50 | 0:46:40 |
| 1:00:00   | 0:06:00 | 0:12:00 | 0:18:00 | 0:24:00 | 0:30:00 | 0:36:00 | 0:42:00 | 0:48:00 |
| 1:01:40   | 0:06:10 | 0:12:20 | 0:18:30 | 0:24:40 | 0:30:50 | 0:37:00 | 0:43:10 | 0:49:20 |
| 1:03:20   | 0:06:20 | 0:12:40 | 0:19:00 | 0:25:20 | 0:31:40 | 0:38:00 | 0:44:20 | 0:50:40 |
| 1:05:00   | 0:06:30 | 0:13:00 | 0:19:30 | 0:26:00 | 0:32:30 | 0:39:00 | 0:45:30 | 0:52:00 |
| 1:06:40   | 0:06:40 | 0:13:20 | 0:20:00 | 0:26:40 | 0:33:20 | 0:40:00 | 0:46:40 | 0:53:20 |
| 1:08:20   | 0:06:50 | 0:13:40 | 0:20:30 | 0:27:20 | 0:34:10 | 0:41:00 | 0:47:50 | 0:54:40 |
| 1:10:00   | 0:07:00 | 0:14:00 | 0:21:00 | 0:28:00 | 0:35:00 | 0:42:00 | 0:49:00 | 0:56:00 |

# ¡NO TE OLVIDES!

## **Guardarropa**

Es gratuito y estará situado en el Pabellón Príncipe Felipe (a 50 mts de la salida/meta). Allí puedes dejar todas tus cosas en una bolsa con tu número de dorsal. El horario del guardarropa será de 8:00 a 9:00 horas.

## **Dorsal**

Tienes que colocártelo de forma visible y llevarlo durante toda la prueba.

## **Chip**

Va incorporado en tu dorsal, no necesitas preocuparte de él.

## **Equipos por colores**

Recuerda que si compites en la categoría por equipos la prenda visible de todos los miembros ha de ser del mismo color.



## **Entrada en meta**

Todos los componentes de un mismo equipo deben salir y llegar juntos a la línea de meta. Como máximo podrá haber una diferencia de 10 segundos entre el primer y el último componente de un mismo equipo.

# Otras recomendaciones

Guantes y gorro (te ayudarán a mantener el calor y no quedarte frío).

Ropa limpia y seca para cambiarte cuando termines.

Toalla (tendrás la opción de ducharte en el polideportivo).

[Consulta el reglamento](#)

#carreraempresasESIC

# Redes sociales y web

Recuerda que podrás ver y compartir fotos y vídeos de la carrera desde nuestras redes sociales y página web.

¡Síguenos!



YouTube  
[ESICmarketing](https://www.youtube.com/ESICmarketing)



Twitter  
[@ESICzaragoza](https://twitter.com/ESICzaragoza)



Facebook  
[facebook.com/ESIC](https://facebook.com/ESIC)

ORGANIZA



PATROCINA



COLABORA



MEDIA PARTNER

ORGANIZACIÓN TÉCNICA