

GUÍA RUNNER: CÓMO REDUCIR TU HUELLA DE CARBONO



I MOBILITY RACE

X Carrera
del Taller

#reducetuhuella



Por una movilidad sostenible

El 8 de marzo se celebra en la Casa de Campo de Madrid la I Mobility Race - X CARRERA DEL TALLER, carrera por la movilidad sostenible y segura.

¿Conoces el impacto de tu actividad runner en cuanto a emisión de CO2 a la atmósfera? El CO2 es un gas de efecto invernadero, responsable del calentamiento global y que debemos reducir para intentar que la temperatura del planeta no supere límites que dificultarían la vida.

¿Qué huella dejas corriendo?



#reducetuhuella: ¿Qué podemos hacer?

Desde **A tu Ritmo**, el podcast del running, junto con la **Carrera del Taller**, hemos invitado a nuestros oyentes a elaborar este documento participativo, recogiendo las mejores ideas para reducir el impacto del running en cuanto a **emisiones de CO2**.

Gracias a todos los que habéis hecho posible este documento, aportando ideas y ganas de mejorar nuestro planeta.

¡Por un running más sostenible!



La UE pactó en
2019 su
compromiso a las
emisiones cero
para 2050



#1: Usar menos el coche

- De un tiempo a esta parte he reducido el número de desplazamientos en coche para entrenar. Salgo corriendo desde casa a costa de menos quedadas. **Raúl García Camacho (Facebook)**
- Me desplazo en tren/metro ; en coche , lo justo 🙄 **Elena Trandafir (Facebook)**
- Intento evitar el coche en la medida de lo posible. **Loreto González (Facebook)**
- A las carreras procuro ir andando, en transporte público o comparto coche. **Juan Párraga (Facebook)**

**Se estima que un
coche emite 117
gramos de CO2 por
kilómetro recorrido
(Cinco Días, 2018)**



#2: Compartir coche

- A las carreras y entrenamientos en las que por su ubicación tenemos que usar el coche, vamos desde el barrio todo el equipo junto, optimizando la ocupación y número de vehículos. **María José González (Facebook)**
- Cuando hay que desplazarse lejos, procuro quedar con compañeros para mover menos coches. **Raúl García Camacho (Facebook)**
- Si tengo que coger el dorsal voy en bici, comparto coche o recojo el mío y los de mis amigos para ahorrar viajes. **Juan Párraga (Facebook)**

La tasa de ocupación media en vehículos privados es de 1,2 personas. (ABC, 2016)



#3: Usa transporte público, bici... ¡o corre!

- Hace un tiempo decidi ir en bici a los sitios que me permitan guardarla! Y corriendo , siempre que pueda y me deje la artrosis. **Elena Trandafir (Facebook)**
- Muchas veces me desplazo corriendo a los sitios si la logística me lo permite (a comprar algo que pueda transportar corriendo, a dejar el coche en el taller y volver a casa entrenando, a casa de alguien con quien haya quedado, si puedo ducharme allí...). **Antonio Calvo Santamaría (Facebook)**
- Si me pilla cerca de casa suelo ir corriendo si no en el metro. **Fco Javier Gándara Rodriguez (Facebook)**

**La bici y caminar
son el único medio
de transporte con
“emisiones cero”
(DGT, 2015)**



#4: Haz running “de proximidad”

- Salgo corriendo desde casa a costa de menos quedadas. **Raúl García Camacho (Facebook)**
- Entreno cerca de casa y voy y vuelvo corriendo. **Cris VT (Facebook)**
- El 99% de los entrenos los empiezo y termino en la puerta de casa. **Juan Párraga (Facebook)**
- Yo trato de hacer carreras locales en la mayoría de los casos, no hacerme 500km para un 10k. **Camino a Maratón (Twitter)**
- Entreno por los alrededores de mi pueblo y no uso el coche para nada. **Tomas Guerra Peletero (Facebook)**

**EasyJet será la
aerolínea con menos
emisiones en 2020:
75g por pasajero y
kilómetro
(TPI, 2019)**



#5: Consume con responsabilidad

- Utilizo la ropa y las zapatillas hasta que se rompen o casi. Y, como la alimentación es fundamental en corredores, consumo frutas y verduras de temporada y de proximidad. No tomo carne ni pescado y procuro que los lácteos sean de oveja o cabra. **Cris VT (Facebook)**
- Últimamente trato de buscar marcas que hagan equipamiento sostenible. **Camino a Maratón (Twitter)**
- Uso la ropa, la electrónica y el calzado hasta que ya no sirven. **Raúl García Camacho (Facebook)**

**Los alimentos son responsables del 20% del CO2.
(Fundación AQUAE, 2019)**



Hasta aquí algunas buenas ideas, pero aún se puede hacer más...

¿Qué haces tú para ser “runner con emisiones cero”?

#reducetuhuella

correaturitmo.com

para la

carreradeltaller.com

PROMUEVE

EN EL MARCO DE

PATROCINADOR
PRINCIPAL

**ASETRA**
Asociación Talleres de Automoción

**me**
mobility car
experience

**IFEMA**
Feria de
Madrid

**MM**
MUTUAMADRILEÑA

CON LA COLABORACIÓN DE

**avanzaONG**
avanzaong.es

**STOP**
accidentes
Asociación Ayuda y Orientación a los
Afectados Por Accidentes de Tráfico

I Mobility Race

X CARRERA DEL TALLER

POR LA MOVILIDAD SOSTENIBLE Y SEGURA

8 de marzo

Casa de Campo. Madrid
5 - 10 - 15K y PequeCarreras

¡Tienes derecho a una Movilidad Sostenible y Segura! Que minimice el impacto ambiental y garantice tu seguridad al desplazarte. En patinete, metro, autobús o coche. ¡Tú eliges! Pero... si optas por el coche, siempre en perfecto estado de mantenimiento. Por la Movilidad Sostenible y Segura, por la cultura del Mantenimiento Responsable del vehículo. Es la Mobility Race: X Carrera del Taller. ¡Esta vez en la Casa de Campo! ¡No faltes a su 10º Aniversario!