



Girls on the Run 5K - Primavera 2024

¡Girls on the Run 5K es el evento culminante de nuestra temporada!
Estamos emocionados de celebrar todo lo que las niñas han logrado.

Cuándo: Sábado 1 de Junio del 2024

Dónde: Verona Area High School, [234 Wildcat Way, Verona, WI 53593](https://www.google.com/maps/place/234+Wildcat+Way,+Verona,+WI+53593)

Hora: Los terrenos de 5K abren a las 7:45 am, por favor tenga a su niña allí a más tardar a las 8:15 am. Las festividades comienzan a las 8:30, incluye la bienvenida a GOTR, tiempo para firmar sus playeras, y una sesión de Zumba con Bucky Badger. El 5K empieza a las 9:00 am y en oleadas. Las olas comenzarán a formarse a las 8:45 am. Con 2500 corredores y cientos de espectadores, planifique con anticipación el estacionamiento y la reunión con su equipo.

Estacionamiento: El estacionamiento está disponible en estacionamientos designados de la escuela secundaria. Voluntarios de estacionamiento ayudarán con tráfico y llenar los estacionamientos en esta orden: (F, J, E, H, B, A). No se permite estacionar en los estacionamientos D, G, I. Consulte el mapa del evento y estacionamiento de 5K como referencia. Cuando los estacionamientos de la escuela estén llenos, vamos a utilizar el estacionamiento de calle en Ridge Crest Ln, Westward Dr, Jenna Dr, etc). Por favor, respeten las señales de “no estacionar” en las calles de la ciudad.

Lugar de reunión del equipo: Los participantes de GOTR y sus compañeros de carrera serán dirigidos al lugar de reunión de su equipo en el campo de fútbol de la escuela secundaria. Busque los letreros de 8 pies de altura que tienen el nombre de su equipo. Los letreros de los equipos están etiquetados y agrupados alfabéticamente. Los entrenadores tendrán los dorsales y prendedores de 5K de las niñas. Las camisas GOTR deben usarse como la capa más externa; Los baberos se fijarán al frente para una fácil identificación.

Registro: Las chicas y entrenadores de GOTR ya están registrados para los 5K. Todos los compañeros de carrera y los corredores comunitarios deben registrarse en el sitio, www.girlsontherunscwi.org/5K. Tenemos la registración en línea May 13-28 por \$40. El día de registro/en el sitio es de \$45. Las camisetas del evento estarán disponibles hasta agotar existencias para el día de los inscritos. Las tarifas no son reembolsables.

Recogida de paquetes:

- **Participantes y entrenadores de GOTR:** los entrenadores ya tienen los suministros de 5K del equipo (camisetas, baberas, etc). Los entrenadores les darán a los niños su camiseta de 5K durante la última semana de práctica. Los niños deberán llegar al evento con su camiseta. Los entrenadores entregarán los dorsales de los niños en el letrero del sitio de su equipo la mañana del evento. Los entrenadores pondrán el dorsal en la parte delantera de su camiseta del participante cuando lleguen.
- **Los Running Buddies que se registraron durante Early Bird (del 5 de abril al 12 de mayo):** recibirán sus paquetes de los entrenadores de su equipo. Los entrenadores distribuirán paquetes Early Bird en la práctica la semana anterior a los 5K.
- **Los Running Buddies que se registraron durante el registro general (del 13 al 28 de mayo):** pueden recoger sus paquetes en la oficina de GOTR (901 Deming Way, Madison WI) el 29 de mayo (de 2 p.m. a 6 p.m.) o el 30 de mayo (de 6 a.m. a 6 p.m.). Todos los paquetes de Buddy restantes se pueden recoger entre las 7:45 y las 8:45 a. m. en el lugar de 5K el 1 de junio.

Compañero de Carrera: Como compañero de carrera o corredor de la comunidad, usted desempeña algo especial para ayudar a inspirar salud, confianza y fortaleza en nuestras niñas. **El evento no es competitivo ni cronometrado:** el objetivo es terminar y alentar a otros en el proceso. Nuestro evento de 5K es abierto al público y algo familiar. Esperamos que se una a nosotros para animar a todos los participantes y celebrar nuestros logros colectivos. Palabras de aliento y aplausos motivadores son bienvenidos mientras todos corren (o caminan) a su “ritmo feliz”.

Seguridad/Etiqueta del corredor: Con el número de participantes en GOTR 5K, queremos ofrecer recordatorios sobre la seguridad y la etiqueta del curso.

- El recorrido está permitido y aprobado por la ciudad de Verona. Los carriles estarán cerrados para los 5K, pero las carreteras seguirán abiertas al tráfico. La ruta será monitoreada por voluntarios de seguridad de GOTR (con chalecos amarillos) que ayudarán a mantener a los corredores seguros y en el rumbo. Las intersecciones serán monitoreadas por la policía para garantizar un cruce seguro para los participantes.
- La ruta estará señalizada con conos y marcadores de kilómetros. Ayude a mantener a todos seguros permaneciendo dentro de los conos. Haga espacio para todos corriendo/caminando por la derecha y adelantando por la izquierda.
- Habrá dos puestos de agua a lo largo del recorrido, además de agua en la línea de meta.

Espectadores: Si los participantes tienen seguidores adicionales que no desean correr, pueden venir y animar. Encuentra un lugar sobre el curso de 5K o la línea de meta. Los espectadores no necesitan registrarse para el evento.

Fotos: Focal Flame Photography regresa para capturar maravillosos recuerdos de 5K de todos los participantes en el recorrido de 5K y en la línea de meta. ¡Las fotos digitales estarán disponibles en línea después de los 5K y serán gratis!

¡Etiquétanos! Redes Sociales: Encuentra Girls on the Run of South Central Wisconsin en Facebook e Instagram en @GOTRSCWI. Etiquétanos y/o usa el hashtag #GOTRSCWI.

Tienda GOTR: La tienda de GOTR en el sitio abre a las 7:45 am y permanecerá abierta durante toda la mañana. Se encuentra al lado del mirador. ¡Ven a comprar nuestra mercancía para todos los entusiastas de GOTR en tu vida! Se acepta efectivo, cheque o tarjetas de crédito y Venmo.

Actividades del evento: Habrá oportunidades disponibles para que los corredores celebren con sus compañeras en el sitio de equipo. Esto incluye tatuajes temporales, firmas de camisetas, una sesión de Zumba, y divertirse con Bucky Badger. Familias también pueden tomar fotos en el concurso, visitar los patrocinadores del evento, visitar la troca de agua patrocinado por la compañía Iconica, el autobús de libros del Madison Reading Project, y mucho más!

Médico/Niño Perdido: Hay un área designada para Médico y Niño Perdido ubicada cerca de la línea de salida.

Interpretación de lenguaje de señas: Un intérprete de ASL se colocará cerca del escenario/andamio. Únase a nosotros cerca del escenario para la interpretación de nuestra bienvenida, comentarios y vítores de celebración e instrucciones para la línea de salida.

Clima: Correremos llueva o sol. ¡Por favor planeen unirse a nosotros incluso si llueve! Si se viste en capas, use su camiseta GOTR 5K como capa exterior. Si existe la posibilidad de mal tiempo, trabajaremos para determinar

si el evento debe retrasarse o cancelarse. Cualquier actualización se comunicará a los entrenadores y familias por correo electrónico y se publicará en nuestro sitio web y páginas de redes sociales- @GOTRSCWI.

Perros y cochecitos: Por cuestiones de seguridad, la edad de nuestros corredores y el tamaño de nuestro evento, no se permiten perros. Los corredores con cochecitos pueden comenzar después de que se hayan liberado todas las demás olas.

Voluntario: Organizar una espectacular celebración de 5K requiere la ayuda de más de 100 voluntarios. Si conoce a alguien que pueda ser voluntario, regístrese aquí: www.girlsontherunscwi.org/5K

Visitando Verona: La Cámara de Comercio de la Ciudad de Verona invita a los participantes de 5K a su celebración y carnaval anual de Hometown Days. Visita veronahometowndays.com para más información.

Para obtener más información: Visite www.girlsontherunscwi.org/5K para registrarse, ver el mapa del curso, el mapa del estacionamiento, la cronología del evento, etc. Envíe un correo electrónico a info@girlsontherunscwi.org o llame al 608-831-4687.