



Girls on the Run 5K - Primavera 2025

La carrera de 5K de Girls on the Run es el evento culminante de nuestra temporada!
¡Estamos emocionados de celebrar todo lo que nuestras participantes han logrado!

Cuándo: Sábado, 31 de mayo de 2025

Dónde: Verona Area High School - [234 Wildcat Way, Verona, WI 53593](#)

Hora: Con más de 2,500 corredoras y cientos de espectadores, por favor agregue tiempo adicional a su itinerario de viaje para tener en cuenta el alto volumen de tráfico, encontrar estacionamiento y buscar el lugar del evento para encontrar el letrero de su equipo. Las puertas del evento de 5K abren a las 7:30am; por favor asegúrese de que su participante se registre a más tardar a las 8:15am. Las festividades comienzan a las 8:30 am e incluyen una Bienvenida GOTR, firma de camisetas del equipo, calentamiento de Zumba con Bucky Badger y organización por grupos. La carrera de 5K comienza a las 9:00 am y saldrá en grupos.

Estacionamiento: El estacionamiento está disponible en los lotes designados en la escuela preparatoria. Los voluntarios encargados del estacionamiento (que usaran chalecos amarillos) ayudarán con el flujo de tráfico y los lotes en el lugar, incluyendo los lotes F, J, H, E, A y B. No está permitido estacionarse en los lotes D, G, I ni en los carriles de emergencia. También pedimos que no se estacione en los lotes de negocios del área. Cuando el estacionamiento de la escuela esté lleno, los autos serán dirigidos a estacionamiento en [la calle al norte de Verona Ave.](#) (Ridge Crest Ln, Westward Dr, Jenna Dr, etc). Por favor respete los letreros de 'no estacionarse' en las calles.

Ubicación de Reunión del Equipo: Las participantes de GOTR se registrarán en el sitio de su equipo, donde sus entrenadoras estarán esperando para recibir las. Las participantes deben llegar vistiendo sus camisetas de GOTR como capa exterior. Al llegar al sitio del equipo, las entrenadoras colocarán su número de corredor de 5K en la parte delantera de su camiseta para una fácil identificación. ¡Algo nuevo esta primavera, números adhesivos! Hemos cambiado a números adhesivos para nuestra carrera de primavera—¡no más alfileres sueltos en el campo de fútbol! Las señales del sitio están alineadas alfabéticamente en el campo de fútbol de la escuela secundaria. Busque las señales rosadas de 8 pies de altura con el nombre de su equipo.

Inscripción: Las participantes de GOTR y las entrenadoras ya están inscritas para la carrera de 5K y NO necesitan inscribirse nuevamente. Todos los compañeros de carrera y corredores de la comunidad deben registrarse, www.girlsontherunscwi.org/5K. La inscripción general está disponible del 12 al 27 de mayo por \$40. La inscripción el día del evento está disponible en el sitio por \$45. Las camisetas de 5K estarán disponibles hasta agotar existencia para los que se inscriban el día del evento. Las tarifas no son reembolsables.

Entrega de Paquetes:

- **Participantes y entrenadoras de GOTR:** las entrenadoras ya tienen el equipo necesario para el 5K (camisetas, números, regalos). Las entrenadoras entregarán la camiseta del 5K a los niños durante la última semana de práctica. Los niños deben llegar al evento usando su camiseta. Las entrenadoras entregarán los números a los niños en el cartel del sitio de su equipo la mañana del evento.
- **Acompañantes de carrera que se registraron durante Early Bird (4 de abril - 11 de mayo):** recibirán sus paquetes de las entrenadoras de su equipo. Las entrenadoras distribuirán los paquetes Early Bird en la práctica la semana previa al 5K.
- **Acompañantes de carrera que se registraron durante la inscripción general (12 - 27 de mayo):** pueden recoger sus paquetes en la oficina de GOTR (901 Deming Way, Madison WI) el 28 de mayo (2pm-6pm) o el 29 de mayo (6am-6pm). Los paquetes restantes pueden recogerse entre 7:45-8:45 am en el lugar de la carrera del 5K el 31 de mayo.

Acompañantes de Carrera/Corredor Comunitario: Como compañero de carrera o corredor de la comunidad, usted desempeña un papel especial en ayudar a inspirar salud, confianza y fortaleza en nuestras participantes. El evento no es competitivo ni cronometrado: el objetivo es terminar y animar a otros en el proceso. ¡Nuestro evento de 5K está abierto al público y es apto para toda la familia! Invitamos a entusiastas de GOTR de todas las edades y niveles de habilidad a registrarse para el 5K y correr, caminar o saltar hasta la meta. Esperamos que se una a nosotros para animar a todas las participantes y celebrar nuestros logros colectivos. Se alientan los saludos y vítores motivacionales mientras todos corren (o caminan) a su ritmo feliz.

Seguridad/Etiqueta para Corredores:

- La ruta está autorizada y aprobada por la Ciudad de Verona. Se cerrarán carriles para el 5K, pero las calles seguirán abiertas al tráfico. La ruta será monitoreada por voluntarios de seguridad de GOTR (que usaran chalecos amarillos) y ayudarán a mantener seguras a las corredoras en el transcurso. Las intersecciones serán supervisadas por la policía para garantizar un cruce seguro para los participantes.
- La ruta estará marcada con conos y marcadores de millas. Ayude a mantener la seguridad de todos quedándose dentro de los conos. Haga espacio para todos corriendo/caminando por la derecha y adelantando por la izquierda.
- Habrá una estación de agua en la ruta alrededor de 1.5 millas, así como agua en la línea de la meta.

Área Médica/Niños Perdidos: Hay un área designada de Médicos y Niños Perdidos ubicada en la explanada frente a la entrada del túnel al campo de fútbol. Los niños perdidos y los cuidadores que busquen niños serán dirigidos al área designada para reunirse nuevamente.

Perros y Carreolas: Por razones de seguridad, la edad de nuestras corredoras y el tamaño de nuestro evento, los perros/mascotas NO están permitidos. Los corredores con carreolas pueden comenzar después de que se hayan liberado todas las otras oleadas.

Espectadores: Si hay personas que desean apoyar sin caminar o correr, los alentamos a asistir como espectadores. Encuentre un lugar a lo largo del recorrido de 5K o en la línea de meta y anime a todos los participantes. Los espectadores no necesitan registrarse para el evento.

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

Participantes de Unstoppable Us: Por favor recojan sus regalos de agradecimiento en el sitio en la Estación de Apreciación.

Participantes de SoleMates: Por favor recojan sus regalos promocionales en el sitio en la Estación de Apreciación.

Actividades del Evento: Habrá oportunidades disponibles para que los asistentes celebren con sus compañeros de equipo en el sitio de su grupo en el campo de fútbol, incluyendo tatuajes temporales, firmas de camisetas, calentamientos de Zumba y Jump Around con Bucky Badger. Las familias también pueden tomar fotos en todo el lugar con nuestra señalización de celebración, visitar los puestos de patrocinadores, incluyendo el camión de agua de Icónica, el autobús de libros de The Madison Reading Project, estaciones de galletas Girl Scout y más.

Artículos de GOTR: La tienda de artículos de GOTR en el sitio abre a las 7:30 am y permanecerá abierta durante toda la mañana. La tienda estará ubicada en la entrada sur del estadio. Venga a comprar nuestra mercancía para todos los entusiastas de GOTR en su vida. Se acepta efectivo, cheques, tarjetas de crédito o Venmo.

Clima: La carrera de 5K se llevará a cabo, llueva o truene. Si se viste abrigado, use su camiseta de GOTR 5K como la capa exterior. Si existe la posibilidad de clima severo (relámpagos, granizo, advertencia de tornado, etc.), determinaremos si el evento necesita retrasarse o cancelarse. Cualquier actualización se comunicará a los entrenadores y familias por correo electrónico y mensaje de texto, y se publicará en nuestro sitio web y páginas de redes sociales - @GOTRSCWI.

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

Redes Sociales: Síguenos y etiquétanos en Facebook e Instagram @GOTRSCWI #GOTRSCWI

Para más información: Visite www.girlsontherunscwi.org/5K para registrarse, ver el mapa del lugar del evento, el mapa de señales del sitio, el mapa del recorrido, el mapa de estacionamiento, etc. Envíe un correo a info@girlsontherunscwi.org, o llame al 608-831-4687.