



5K Preguntas Frecuentes Primavera 2024 - Fair Oaks Mall

Sábado, 18 de mayo

Hora de inicio: 8:00 a.m.

Lugar: Fair Oaks Mall frente a Dicks Sporting Goods
12000 Fair Oaks Mall, Fairfax, VA

Recogida de paquetes

Los participantes de GOTR NOVA, entrenadores, y compañeros corredores (Buddy Runners) que se registren antes del 30 de abril del 2024 recibirán sus paquetes de los entrenadores generalmente entre en la última práctica o en la mañana de la carrera de 5 km. Corredores de la comunidad y compañeros corredores que se registren **DESPUÉS DE** el 30 de abril del 2024 pueden recoger sus paquetes en las siguientes fechas y horarios:

- El miércoles, 15 de mayo, entre las 8:00 a.m. hasta las 7:00 p.m en la oficina de Girls on the Run NOVA ubicada en 10301 Democracy Lane, Suite 100, Fairfax, Virginia, 22030
- El día del evento, el sábado, 18 de mayo entre las 6:30 a.m. hasta las 7:30 a.m. en la carpa de registro (tenga en cuenta: la recogida de paquetes finalizara puntualmente a las 7:30 a.m.)

Los amigos/familiares pueden recoger por usted, no se requiere identificación ni permiso especial para recoger el paquete del evento de otra persona.

Cada individuo que ingrese a la carrera DEBE tener un dorsal exhibido en el frente de su persona. NO se permitirá el acceso a la carrera a personas sin dorsal.

Cómo llegar al evento

¿A qué hora tengo que llegar y dónde empieza y acaba el evento?

Si se ha inscrito con antelación para la carrera de 5 km y ya ha recogido su dorsal, deberá llegar como muy tarde a las 7.15 horas. Si aún necesita inscribirse o recoger su paquete, puede hacerlo entre las 6:30 y las 7:30 de la mañana del día del evento. Cerraremos la recogida de paquetes y el registro a las 7:30 a.m. del día del evento. El evento comienza y termina en Fair Oaks Mall frente a Dicks Sporting Goods. **El evento comenzará puntualmente a las 8:00 a.m.**

Debido a las precauciones de seguridad, no se permitirá correr a los que lleguen

tarde.

¿Dónde debo aparcar?

Recomendamos encarecidamente que la gente entre en la zona del centro comercial y aparque en la zona frente a Dicks Sporting Goods O frente a The Cheesecake Factory. Los voluntarios le guiarán hasta la línea de salida.

****Por favor, NO estacione directamente en frente de Dave & Busters o Lazy Dog Restaurant.**

¿A qué hora se cierran las carreteras?

Las carreteras comenzarán a cerrarse a las 7:30 a.m., por lo que le rogamos que llegue mucho antes de esa hora.

Una vez que haya llegado

¿Adónde debo ir?

Una vez que haya llegado al evento, habrá voluntarios a su disposición para guiarle a la zona de [Corrales de Color](#) para su equipo, que estará situada frente a Dicks Sporting Goods. La línea de salida/llegada del evento estará situada justo debajo del gran arco. Si deseas reunirte con tus compañeros de equipo GOTR, dirígete al cartel que coincida con el código de color y el número asignado a tu escuela (ejemplo: ROJO 3). Habrá carteles de 3 metros de altura que coincidirán con el código de colores y el número de GOTR asignados a tu escuela. Los entrenadores también tendrán carteles de equipo en los corrales. En caso de duda, pide ayuda a cualquier voluntario con bata morada.

¿De qué color y número GOTR es mi escuela?

Consulta el documento [Color Corrals](#) publicado en [el sitio web de Girls on the Run](#). También habrá carteles cerca de la salida del evento y los entrenadores también tendrán carteles del equipo en los corrales. Los voluntarios llevarán batas moradas. **Las corredoras DEBEN estar presentes en sus corrales a las 7:40 a.m.**

¿A qué hora empieza el evento?

Nuestro evento de 5K comenzará puntualmente a las 8:00 a.m. del sábado 18 de mayo. Tenga en cuenta que no se permitirán corredores posteriores en el recorrido debido a la seguridad. Consulte la guía anterior para conocer los horarios de llegada.

¿Cómo sabré cuándo debo ir a la línea de salida?

Escuche los anuncios por megafonía - los corredores serán llamados a alinearse en la línea de salida alrededor de las 7:40 a.m. Situándose en la zona de reunión de su equipo (en la señal codificada por colores - corral), usted está preparado para comenzar el evento y no hay necesidad de ir a ningún otro lugar para que el evento comience.

Si soy espectador, ¿dónde debo dirigirme cuando la prueba esté a punto de comenzar?

Detrás de las barricadas en la zona de la línea de salida y meta (frente a Dicks Sporting Goods) será el mejor lugar para animar a su participante o participantes. Por favor, no vaya dentro de la rampa (barricadas), ya que es sólo para que los corredores se alineen para comenzar la carrera. Las carreteras en el recorrido de 5K estarán cerradas al tráfico de vehículos durante el evento, y puede ser difícil ver el evento desde diferentes puntos a lo largo del recorrido.

¿Dónde encontraré aseos?

Los baños estarán ubicados en Celebration Village que estará en el estacionamiento del nivel inferior de Dicks Sporting Goods.

¿Hay una tienda de primeros auxilios?

Sí. La tienda roja de primeros auxilios estará situada cerca de la línea de salida/llegada y será difícil pasarla por alto. Si necesita ayuda con el tratamiento previo a la carrera (por ejemplo, vendar tobillos / rodillas) por favor asegúrese de completar esto por su cuenta. La tienda de primeros auxilios en el lugar es para tratar cualquier lesión que se produzca durante el evento.

¿Habrá comida y bebida en el evento?

A los participantes de la 5K se les servirá agua en el recorrido, así como agua y un refrigerio al finalizar el evento, ¡proporcionado por nuestro generoso patrocinador, Wegmans! Si usted o su participante de GOTR anticipan que necesitarán más agua de la que se les proporcionará en la parada de agua o en la línea de meta, por favor planee traer su propia botella de agua.

¿Control de bolsas?

No hay control de bolsos. Sugerimos dejar los objetos de valor en casa y llevar sólo lo necesario.

El recorrido de 5K

¿Cuánto dura Girls on the Run 5K?

Nuestro 5K es un 5K estándar, o 3.1 millas. Vea [el mapa del recorrido](#) aquí.

¿Cómo debo actuar en la parada de agua?

Se anima a los corredores a recoger rápidamente el agua de nuestros maravillosos voluntarios y seguir adelante. Está bien caminar, pero por favor NO PARAR, ya que se convierte en un peligro para los corredores que están detrás de usted. Este es el único momento en el que se te anima a tirar la basura - con el fin de mantener el evento en movimiento, simplemente tira tu agua a un lado cuando hayas terminado. Uno de

nuestros increíbles voluntarios la recogerá.

¿Habrá agua en la línea de meta?

Sí, habrá agua y aperitivos en la línea de meta, proporcionados por Wegmans. Si usted o su participante de GOTR anticipan que necesitarán más agua de la que se proveerá en la parada de agua o en la línea de llegada, por favor planee traer su propia botella de agua.

¿Por qué hay barricadas alrededor de las zonas de salida y llegada?

Las barricadas forman la salida y la meta del evento. Están colocadas para garantizar que la transición de los participantes en la 5K sea rápida y fluida antes y después de la prueba. Para garantizar la seguridad de los corredores, tanto la salida como la meta son zonas exclusivas para los participantes en la 5K. Los espectadores no deben cruzar las barricadas.

Actividades Divertidas

¿Habrá actividades en las que participar?

¡Sí! ¡Alentamos a todos a pasar por nuestro Celebration Village para visitar las mesas de los patrocinadores con obsequios, tomarse una foto con nuestro mini arco y prepararse para la carrera en nuestra Celebration Station en donde participantes pueden realizar su apariencia con cintas, joyas faciales, y un proyecto de hazlo tú mismo con cordones de zapatos y amuletos! También habrá una estación para crear letreros para amigos, familiares, y participantes de GOTR que quieran apoyar su equipo o corredor.

¿Hay buenos sitios para hacerse fotos individuales o de equipo?

Sí. Nuestro mini arco estará instalado en Celebration Village y es el mejor fondo para capturar tu momento perfecto en Snapchat o Instagram. No olvides etiquetarnos en las redes sociales **@GOTRNOVA** y utilizar **#GOTRNOVA5K**. Por favor, absténgase de hacer pausas / paradas para tomar fotos cerca de la rampa del corredor y la línea de salida / meta, ya que puede causar condiciones inseguras. Tendremos un fotógrafo en el evento que capturará momentos en la salida y la meta.

¿Existe la posibilidad de llevarse a casa algún botín adicional de GOTR?

Sí. Tendremos una mesa de merchandising situada en Celebration Village donde se venderán divertidos artículos de GOTR, como calcetines, gafas de sol, diademas, pulseras y mucho más. Se aceptarán pagos con tarjeta de crédito/débito, cheque o efectivo. Asegúrese de venir temprano ya que anticipamos que estos artículos se agotarán.

Después de la 5K

¿Dónde puedo encontrarme con mi(s) participante(s) después de la 5K?

Antes de que empiece el evento, fija un lugar de encuentro con tu corredor. Le sugerimos que se reúna con ellos al final de la recta de meta o en el corral de colores de su equipo.

¿Qué pasa después de la 5K?

Encuentra un momento para celebrarlo con tu corredor de 5K y hazte una foto o dos con él: completar una carrera de 5K, especialmente si es la primera, es un hito para cualquiera.

Circunstancias especiales

No encuentro a mi hijo/padre. ¿Qué debo hacer?

Diríjase a la Carpa de Información. Esta es la zona oficial de niños perdidos para el evento 5K. Dígales que tiene un niño perdido y pida hablar con un miembro del personal de GOTR NOVA. Antes del evento, indique a su(s) participante(s) de GOTR o H&S que hagan lo mismo si se separan de usted.

¿Es correcto que el participante de mi programa corra el 5K solo?

La mayoría de los participantes de GOTR tienen poca o ninguna experiencia corriendo en un evento de esta magnitud, por lo que se sentirán más cómodos corriendo con un adulto o un hermano mayor. Esto no sólo permite que alguien especial tenga la oportunidad de experimentar ese momento de la línea de meta con ellos, sino que los amigos también ayudan a navegar por los altibajos del día del evento. Dicho esto, sabemos que no todos los participantes pueden tener un familiar o cuidador que les acompañe en el recorrido. En esos casos, te pedimos que te pongas en contacto con tus entrenadores para asegurarte de que tu participante forma parte de un grupo de compañeros dentro del equipo o de que se puede organizar el apoyo de voluntarios.

Me gustaría cambiar la talla de mi camiseta. ¿Cuándo puedo hacerlo?

Debido a las tallas limitadas, no intercambiaremos ninguna camiseta hasta después del evento, si la talla está disponible. Si ha recibido una talla incorrecta, o desea una talla diferente, traiga su camiseta a la carpa de inscripción después de la carrera y se la cambiaremos por la talla que necesita, si está disponible.

No me he inscrito en el evento, pero me gustaría correr. ¿Qué debo hacer?

Si el evento no ha alcanzado su capacidad de inscripción, habrá "Inscripción el Día del Evento" disponible en la Carpa de Inscripción cerca de la línea de salida. El coste de la inscripción el día del evento es de 50 \$ (sólo con tarjeta de crédito o cheque). Tenga en cuenta que siempre es mejor inscribirse en la 5K antes del día del evento para asegurarse de que puede correr la 5K. Las camisetas del evento sólo se pueden garantizar si se registra antes del 31 de marzo.

¿Qué pasa si llueve/fría o hace calor/viento? ¿Hay algún imprevisto para las inclemencias del tiempo?

¡Nos vemos en el evento! El evento se celebrará llueva o haga sol. Estamos preparados para retrasarlo hasta en incrementos de 30 minutos, si es necesario, y entonces determinaremos si la carrera se cancela por completo. No hay fecha de lluvia para la 5K. No se realizarán reembolsos.

Por favor, síganos en Facebook, Instagram y Twitter para actualizaciones al minuto. Aquellos que se inscriban en la 5K pueden recibir actualizaciones de texto el día del evento.

¿Se permiten cochecitos?

Sí, nuestros eventos de 5K son aptos para familias y los cochecitos están permitidos en el recorrido del evento, pero requieren un dorsal (tanto para el adulto como para el niño en el cochecito). Debido a los requisitos del seguro, todo el mundo debe estar inscrito en la 5K y llevar el dorsal oficial del evento GOTR para poder correr. **Esto incluye bebés y niños pequeños en cochecitos.** Inscribe a tu hijo que irá en cochecito seleccionando la opción de cochecito durante la inscripción. **Pedimos que los corredores con cochecitos comiencen en el último corral (Verde 5).**

Ya no puedo correr, ¿puedo cambiar mi inscripción con otra persona?

Sí. Antes del evento puedes enviar un correo electrónico a Ashleigh a aconrad@gotrnova.org. Si desea cambiar su inscripción el día del evento, visite la carpa de inscripciones y le ayudarán a hacerlo.

¿Puedo llevar a mi perro?

No, por la seguridad de los participantes y espectadores, le pedimos que por favor deje a sus perros en casa.