



## Preguntas frecuentes sobre la carrera 5 km Primavera 2024 - Pentagon City

El domingo, 19 de mayo

**Hora de inicio: 8:30 AM**

Lugar: Grace Hopper Murray Memorial Park  
1401 S. Joyce Street, Arlington, VA 22202

### 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 domingo, 19 de mayo entre las 7:00 a.m. hasta las 8:00 a.m. en la carpa de registro (tenga en cuenta: la recogida de paquetes finalizara puntualmente a las 8:00 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 debo llegar y dónde comienza y termina el evento?**

Si te registraste con anticipación para la carrera 5 km y ya recogió su dorsal, debes planear a llegar antes de las 7:45 a.m. Si aún necesita registrarse o recoger su dorsal, puede hacerlo entre las 7:00 a.m. y las 8:00 a.m. del día del evento. Cerraremos la recogida de paquetes y la registración puntualmente a las 8:00 a.m. el día del evento. El evento comienza y termina en S. Joyce Street, entre Grace Murray Hopper Memorial Park y Virginia Highlands Park. **El evento comenzará puntualmente a las 8:30 a.m.**

#### **¿Dónde debo estacionar? ¿Es accesible el metro de carreras?**

El estacionamiento está disponible en el estacionamiento de Pentagon City Mall ubicado en S. Joyce Street, Arlington, VA 22202. Tenga en cuenta que hay un cargo de estacionamiento de \$4. Los participantes también pueden utilizar el metro, llegando en las líneas azul o amarilla hasta la estación de metro Pentagon City.

### **¿A qué hora cierran las carreteras?**

Las carreteras comenzarán a cerrarse a las 8:00 a.m., así que planea llegar mucho antes de esa hora.

### **Una vez que hayas llegado**

#### **¿A dónde voy?**

Una vez que hayas llegado al evento, los voluntarios estarán disponibles para guiarte al área de [Color Corrals](#) para su equipo, que estará ubicada en la dirección S. Joyce Street. La línea de salida/meta del evento se ubicará justo debajo del gran arco.

Si desea reunirse con sus compañeros de equipo de GOTR, diríjase al letrero que coincida con el código de color y el número asignado a su escuela (ejemplo: ROJO 3). Habrá letreros de 10 pies de altura que coincida con el código de color GOTR y el número asignado a su escuela. Los entrenadores también tendrán carteles de los equipos para que puedas encontrarlos fácilmente en los corrales de colores. En caso de duda, pida ayuda a cualquier voluntario con un delantal morado.

### **¿De qué color y número GOTR es mi escuela?**

Consulte el documento [Color Corrals](#) publicado [en el sitio web de Girls on the Run](#). También habrá letreros escolares cerca del inicio del evento y entrenadores también tendrán letreros en los corrales. Los voluntarios llevarán delantales morados. **Los corredores DEBEN estar presentes puntualmente en sus corrales a las 8:10 a.m.**

### **¿A qué hora comienza el evento?**

Nuestro evento de la carrera 5 km comenzará puntualmente a las 8:30 a.m. el domingo 19 de mayo. Ten en cuenta que es posible que los corredores que lleguen tarde no tendrán acceso al curso. Es imperativo que llegues a tiempo.

### **¿Cómo sabré cuándo ir a la línea de salida?**

Escuche los anuncios de megafonía: se llamará a los corredores para que se alineen en la línea de salida alrededor de las 8:10 a.m. Al pararse en el área de reunión de su equipo (en el letrero codificado por colores - corral), está preparado para comenzar el evento y no es necesario ir a ningún otro lugar para que comience el evento.

### **Si soy espectador, ¿adónde me dirijo cuando el evento está por comenzar?**

Detrás de las barricadas en el área de la línea de salida y meta será el mejor lugar para animar a los participantes. Por favor, no ingrese a la rampa (barricadas), ya que es solo para que los corredores se alineen para comenzar la carrera. Los caminos en el recorrido de la carrera 5 km estarán cerrados al tráfico vehicular durante el evento, y puede ser difícil ver el evento desde diferentes puntos a lo largo del recorrido.

### **¿Dónde encontraré baños?**

Los baños estarán ubicados en Celebration Village, que estará cerca de Virginia Highlands Park.

### **¿Hay una carpa de primeros auxilios?**

¡Sí! La carpa roja de primeros auxilios estará ubicada cerca de la línea de salida y meta y será difícil perder. Si necesitas asistencia con tratamiento antes de la carrera, (envasar piernas) por favor hazlo por ti mismo. La carpa de primeros auxilios es para tratar las heridas que ocurren durante el evento.

### **¿Habrá alimentos y bebidas en el evento?**

¡A los participantes de la carrera 5 km se les servirá agua en el curso junto con agua y un refrigerio al finalizar el evento, proporcionado por nuestro generoso patrocinador, Wegmans! Si usted o sus participantes anticipan necesitar más agua de la que está incluida en la parada de agua o en la línea de meta, por favor planea traer su propia botella de agua.

### **¿Revisar equipaje?**

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

### **[El curso de la carrera](#)**

### **¿Cuánto dura la carrera Girls on the Run 5K?**

Nuestro 5 km es un 5 km estándar o 3,1 millas. Ver el [mapa del curso aquí](#).

### **¿Cómo manejo la parada de agua?**

Se recomienda a los participantes recoger agua rápidamente de nuestros maravillosos voluntarios y seguir moviéndose. Está bien caminar, pero NO SE DETENGA, ya que se convierte en un peligro para los corredores que están detrás de usted. Este es el único momento en el que se le anima a tirar basura: para mantener el evento en movimiento, simplemente tire el agua a un lado cuando haya terminado. Uno de nuestros increíbles voluntarios lo recogerá.

## ¿Habrá agua en la Meta?

Sí, habrá agua y snacks en la rampa de la línea meta, proporcionados por Wegmans. Si usted o sus participantes anticipan necesitar más agua de la que está incluida en la parada de agua o en la línea de meta, por favor planea traer su propia botella de agua.

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

Las barricadas forman el inicio del evento y la rampa final. Están en su lugar para garantizar que los participantes de 5 km hagan la transición sin problemas y rápidamente antes y después del evento. Tanto las rampas de salida como las de llegada son áreas exclusivas para participantes de 5 km para garantizar la seguridad de los corredores. Los espectadores no deben cruzar las barricadas. **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.**

## Cosas divertidas para hacer

### ¿Habrá alguna actividad en la 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 lugares para tomar fotos individuales o de equipo?

¡Sí! Nuestro mini arco estará puesto en Celebration Village y es el mejor fondo para sacar fotos para Snapchat o Instagram. No olvides etiquetarnos en redes sociales @GOTRNOVA y #GOTRNOVA5K. Por favor no pares para tomar fotos cerca de las líneas de salida y meta porque puede crear condiciones peligrosas. Tenemos un fotograbador para el evento que tomará fotos de momentos en las líneas de salida y meta.

### ¿Habrá una oportunidad para llevar a casa botín de GOTR additional?

¡Sí! ¡Tendremos una mesa de mercancía ubicada en Celebration Village vendiendo divertidos botín de GOTR incluyendo GOTR pulseras, calcetines, lentes de sol, y más! Los pagos serán aceptados por tarjeta de crédito/débito, cheques, y dinero efectivo. ¡Asegúrese de llegar temprano por la mesa de mercancía porque anticipamos que se agotaran los artículos.

## Después de la carrera

### **¿Adónde voy después de la carrera para encontrarme con mi(s) participante(s)?**

Antes de que comience el evento, establezca un lugar de reunión con su corredor. Sugerimos reunirse con ellos al final de la rampa de meta o en el corral de color de su equipo.

### **¿Qué pasa después de los 5K?**

Encuentre un momento para celebrar con su finalista de 5 km y tome una foto o dos con ellos: completar un 5 km, especialmente si es el primero, es un hit para cualquiera.

## Circunstancias especiales

### **No puedo encontrar a mi hijo/padre. ¿Qué tengo que hacer?**

Dirígete a la carpa de información. Esta es el área oficial de lost child (hijo perdido) para el evento 5 km. Dígales que tiene un hijo perdido y pida hablar con un miembro del personal de GOTR NOVA. Antes del evento, instruya a su(s) participante(s) de GOTR o H&S para que hagan lo mismo si están separados de usted.

### **¿Está bien que mi participante del programa corra solo los 5 km?**

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. No solo le da a alguien especial la oportunidad de experimentar ese momento de la línea de meta con ellos, sino que los amigos también ayudan a navegar los altibajos del día del evento. Dicho esto, los participantes del programa pueden correr solos. Sabemos que las familias comparten nuestro compromiso con la seguridad y el bienestar de los participantes del programa y tomarán las decisiones que sean apropiadas para ellos.

### **No me he registrado para el evento pero me gustaría correr. ¿Qué tengo que hacer?**

Si el evento no ha alcanzado la capacidad de registro, habrá "Registro del día del evento" disponible en la carpa de registro cerca de la línea de salida. El costo del registro del día del evento es de \$50 (tarjeta de crédito o cheque solamente). Tenga en cuenta que siempre es mejor registrarse para la carrera 5 km antes del día del evento para asegurarse de que pueda correr la carrera 5 km.

### **¿Qué pasa si llueve/fría o hace calor/viento? ¿Hay alguna contingencia por las**

## **inclemencias del tiempo?**

¡Nos vemos en el evento! El evento comenzará con lluvia o sol. Estamos preparados para demorar hasta 2 horas (en incrementos de 30 minutos), si es necesario, y luego determinaremos si la carrera se cancelará por completo. No hay fecha de lluvia para la carrera 5 km. No se proporcionarán reembolsos. Síguenos en Facebook, Instagram o Twitter para obtener actualizaciones al minuto. Aquellos que se registren para la carrera 5K pueden recibir actualizaciones de texto el día del evento.

## **¿Están permitidos los cochecitos?**

Sí, nuestros eventos son aptos para familias y se permiten cochecitos de bebe en el recorrido del evento, pero se requiere un dorsal (tanto para adultos como para niños en el cochecito de bebe). Debido a los requisitos del seguro, todos deben estar registrados para la carrera 5 km y usar el dorsal oficial del evento GOTR para poder correr. **Esto incluye bebés y niños pequeños en cochecitos de bebe.** Registre su hijo que estará en el cochecito de bebe haciendo clic en la opción de stroller durante registración. **Pedimos que los corredores con cochecitos de bebe comienzan en el último corral (Verde 5) por la seguridad de los participantes.**

## **Ya no puedo correr, ¿puedo cambiar mi registro con otra persona?**

¡Sí! Antes del evento, puede enviar un correo electrónico a Ashleigh a [aconrad@gotrnova.org](mailto:aconrad@gotrnova.org). Si cambia el día del evento, visite la Carpa de registro y ellos pueden ayudarlo a cambiar el registro.

## **¿Puedo llevar a mi perro?**

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