



Preguntas frecuentes sobre la carrera 5 km Primavera 2026 - Pentagon City

El domingo, 17 de mayo

Hora de inicio: 8:30 a.m.

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

Recogida de camisetas y dorsales para la carrera de 5 km

- **Inscripción antes del 31 de marzo**
 - Recibirá su camiseta y dorsal a través de su entrenador
- **Inscripción del 1 al 30 de abril**
 - Recibirá su dorsal a través de su entrenador
 - No incluye camiseta
- **Inscripción después del 30 de abril**
 - Recogerá su dorsal en el evento de 5 km
- **Todo los corredores comunitarios** (que no seleccionaron un equipo durante la inscripción)
 - Recogerán su dorsal en el evento de 5 km
 - Recogerán su camiseta en el evento de 5 km si se inscribieron antes del 31 de marzo

Recogida el día del evento

Domingo, 17 de mayo, de 6:30 a.m. a 7:30 a.m. en la carpa de inscripción (Nota: la carpa de inscripción cerrará puntualmente a las 7:30 a.m.)

Los amigos/familiares pueden recoger el paquete por usted; no se requiere identificación ni permiso especial.

Cada persona que participe en la carrera de 5 km DEBE llevar puesto el dorsal en una parte visible en la parte delantera de la ropa. NO se permitirá el acceso al recorrido a ninguna persona sin dorsal.



Cómo llegar al evento

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

Si se ha registrado con anticipación para la carrera de 5 km y ya recogió su dorsal, debe planear llegar antes de las 7:45 a.m. Si todavía necesita recoger su dorsal, podrá hacerlo entre las 7:00 a.m. y 8:00 a.m. el día del evento. Cerraremos la recogida de paquetes y la inscripción 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. con el primer corral (rojo) ingresando al carril de salida a las 8:10 a.m.**

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

Hay estacionamiento 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 calles?

El cierre de las calles comenzará a las 8:00 a.m., así que planea llegar antes de esa hora.

Una vez que hayas llegado

¿A dónde voy?

Los voluntarios estarán disponibles para guiarle hacia los [corrales de colores](#) de su equipo, ubicados en la dirección S. Joyce Street. La línea de salida y meta del evento estará ubicada dentro del área señalizada de salida/meta.

Si desea reunirse con su equipo de GOTR, diríjase al letrero que coincida con el color y el número asignados a su escuela (ejemplo: ROJO 3). Habrá letreros de 10 pies de altura con el 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, solicite ayuda a cualquier voluntario con delantal morado.

¿De qué color y número es mi escuela?

Consulte el documento [corrales de colores](#) publicado [en el sitio web de Girls on the Run](#). También habrá letreros en el evento y los entrenadores tendrán carteles en los corrales. **Los participantes DEBEN estar presentes puntualmente en sus corrales a las 8:10 a.m.**

¿A qué hora comienza el evento?

Nuestro evento comenzará puntualmente a las 8:30 a.m. el domingo, 17 de mayo. Los participantes que lleguen tarde podrán no tener acceso al recorrido. Es importante llegar a tiempo.

¿Cómo sabré cuándo ir a la línea de salida?

Escuche los anuncios por megafonía. Se llamará a los participantes a la línea de salida cerca de las 8:10 a.m. Al permanecer en el corral de su equipo estará listo para iniciar el evento.

Si soy espectador, ¿dónde debo ubicarme?

Detrás de las barricadas en la línea de salida y meta es el mejor lugar para animar a su(s) participante(s). Por favor, no entre en los corrales (área delimitada por las barricadas), ya que son únicamente para los participantes de la carrera de 5 km. Las calles del recorrido estarán cerradas al tráfico vehicular durante el evento, y puede ser difícil seguir la carrera desde diferentes puntos del recorrido. Sin importar dónde observe el evento, **no entre en la calle mientras los participantes estén corriendo.**

¿Dónde encontraré baños?

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

¿Habrá carpa de primeros auxilios?

¡Sí! La carpa roja de primeros auxilios estará ubicada cerca de la línea de salida y meta. Si necesita asistencia previa al evento, (por ejemplo, vendaje de tobillos/rodillas) deberá hacerlo por su cuenta. La carpa de primeros auxilios está destinada únicamente a atender lesiones que ocurran durante el evento.

¿Habrá comida y bebidas en el evento?

Los participantes recibirán agua durante el recorrido, así como agua y un bocadillo al finalizar el evento, ¡proporcionado por nuestro generoso patrocinador, Wegmans! Si usted o su participante de GOTR anticipan necesitar más agua de lo disponible en el punto de hidratación o en la línea de meta, le recomendamos traer su propia botella de agua.

¿Hábra control de bolsas?

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

El recorrido de la carrera

¿Qué distancia tiene la carrera de Girls on the Run?

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

¿Cómo debo manejar el punto de hidratación?

Se anima a los participantes a tomar agua rápidamente de los maravillosos voluntarios y continuar avanzando. Está bien caminar, pero NO DEBE DETENERSE, ya que puede presentar un peligro para los participantes detrás. Esta es la única ocasión en la que se permite tirar y desechar residuos durante el recorrido: simplemente tire el

vaso a un lado cuando termine. Uno de nuestros increíbles voluntarios lo recogerá.

¿Habrán 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 necesitar más agua de lo disponible en la línea de meta, le recomendamos traer su propia botella de agua.

¿Por qué hay barricadas alrededor de la salida y la meta?

Las barricadas forman la línea de salida y la meta del evento. Están colocadas para garantizar la seguridad y el flujo de los participantes. Estas áreas son exclusivas para participantes con dorsal visible. Los espectadores no deben cruzar las barricadas.

Cada persona que participe en la carrera de 5 km DEBE llevar puesto el dorsal en una parte visible en la parte delantera de la ropa. NO se permitirá el acceso al recorrido a ninguna persona sin dorsal.

Actividades divertidas

¿Habrán actividades para participar?

¡Sí! ¡Le invitamos a visitar nuestra Celebration Village para conocer nuestros patrocinadores con obsequios, tomar fotos con nuestro mini arco y prepararse para la carrera en nuestra Celebration Station en donde participantes pueden decorar su apariencia con cintas, joyas faciales, y un proyecto hecho por sí mismo con cordones de zapatos y amuletos! También habrá una estación para crear letreros para amigos, familiares, y participantes de GOTR que quieran animar a su participante favorito o equipo.

¿Habrán buenos lugares para tomar fotos individuales o de equipo?

¡Sí! Nuestro mini arco en Celebration Village es el mejor fondo para tomar fotos para Snapchat o Instagram. Etiquétanos en redes sociales @GOTRNOVA y #GOTRNOVA5K. Por favor, no se detenga para tomar fotos cerca de las líneas de salida y meta ya que puede ser peligroso. Tenemos un fotógrafo en el evento que capturará momentos en las líneas de salida y meta.

¿Habrán mercancía de GOTR?

Sí. Habrá una mesa de mercancía en Celebration Village con divertidos productos de GOTR como calcetines, vinchas, ropa, y mucho más. Se aceptarán pagos con tarjeta de crédito o débito. Le recomendamos llegar temprano ya que los productos suelen agotarse.

¿Habrán invitados especiales?

¡Sí! Estamos emocionados de presentar a Lexi, la nueva mascota de GOTR, quien se unirá a la celebración. Asegurese de saludarla cuando visite su corral de color, darle un choque de mano si la ve en el recorrido y en el mini arco en Celebration Village para

tomarse foto con ella.

Después de la carrera

¿Dónde me reúno con mi(s) participante(s)?

Antes del evento, establezca un punto de encuentro con su(s) participante(s). Le sugerimos reunirse con ellos en la línea de meta o en el corral de su equipo.

¿Qué sucede después de los 5 km?

Es un momento para celebrar con su(s) participante(s) y tomar fotos con ellos: ¡Completar una carrera de 5 km, especialmente si es la primera, es un logro para todos!

Circunstancias especiales

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

Diríjase a la carpa de información. Esta es el área oficial de niños perdidos del evento. Informe al personal de GOTR NOVA que tiene un niño perdido. Antes del evento, indique a su(s) participante(s) de GOTR o H&S que hagan lo mismo si llegan a separarse.

¿Está bien que mi participante complete los 5 km solo?

La mayoría de los participantes de GOTR tienen poca o ninguna experiencia en eventos de esta magnitud por lo que generalmente se sentirán más cómodos completando los 5 km con un adulto o hermano mayor. Esto no solo permite que alguien especial comparta con ellos el momento de la línea de meta, sino que también los acompañantes ayudan a navegar los altibajos del día del evento. Dicho esto, los participantes del programa si pueden completar los 5 km solos sí así lo desean. Sabemos que las familias comparten nuestro compromiso con la seguridad y el bienestar de los participantes del programa y tomarán las decisiones más adecuadas para ellos.

No me he inscrito en el evento pero me gustaría participar. ¿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 costo de la inscripción del día del evento es \$50 (sólo tarjeta de crédito o cheque). Tenga en cuenta que siempre es mejor inscribirse para el evento con anticipación para garantizar su participación.

¿Qué pasa si llueve, hace frío, calor o viento? ¿Hay algún plan en caso de mal clima?

¡Nos vemos en el evento! El evento se celebrará llueva o haga sol. Estamos preparados para retrasar el inicio si es necesario y, posteriormente, determinar si el evento debe cancelarse por completo. No hay fecha alternativa en caso de lluvia.

No se realizarán reembolsos. Síganos en Facebook, Instagram o Twitter para obtener actualizaciones al minuto. Aquellos que se registren pueden recibir actualizaciones por mensajes de texto el día del evento.

¿Se permiten cochecitos de bebe?

Sí, nuestros eventos son aptos para familias y se permiten cochecitos de bebe en el recorrido del evento, pero se requiere dorsal (tanto para el adulto como para el niño en el cochecito de bebe). Por requisitos de seguridad, todas las personas deben estar registradas para la carrera de 5 km y llevar el dorsal oficial del evento GOTR para poder participar. **Esto incluye bebés y niños pequeños en cochecitos.** Inscribe a su hijo que irá en el cochecito de bebe seleccionando la opción de stroller (cochecito) durante la inscripción. **Pedimos que los participantes con cochecitos de bebe comiencen en el último corral (Verde 5) por motivos de seguridad.**

Ya no puedo participar, ¿puedo cambiar mi registro con otra persona?

¡Sí! Antes del evento puede enviar un correo electrónico a Ashleigh a aconrad@gotrnova.org. El día del evento, puede visitar la carpa de inscripción para hacer el cambio de inscripción.

¿Puedo traer a mi perro?

No, por razones de seguridad, le pedimos que deje a sus perros en casa. Solo se harán excepciones en el caso de animales de servicio.