



presented by:



¿Por qué ser un(a) Amigo(a) Corredor(a)?

¿Por qué tenemos Amigos(as) Corredores(as)?

En Girls on the Run of Northern Virginia, queremos que todas nuestras participantes de Girls on the Run y Heart & Sole tengan una experiencia positiva en la carrera de 5K al final de sus programas de 10 semanas. Para cuando lleguen a la carrera de 5K, esperamos que las niñas hayan desarrollado las habilidades que necesitan para tener confianza, felicidad y salud mientras que navegan por los desafíos de la vida.

Para muchas de ellas, el evento de Girls on the Run 5K es su primera carrera de 5 km. Esperamos una multitud con más de 2000 corredores en cada día del evento. Amigos(as) Corredores(as) brindan apoyo y ánimo mientras las niñas participan en las carreras de 5K.

¿Cuál es el papel de un Amigo(a) Corredor(a)?

Las Amigos(as) Corredores(as) pueden concentrarse en una participante específica y sus metas personales, lo que garantiza que tengan una experiencia positiva de establecimiento y logro de metas saludables, una lección que esperamos les quede grabada mucho después de que crucen esta meta.

¿Todos los participantes necesitan un Amigo(a) Corredor(a)?

Les recomendamos encarecidamente que todas las participantes de Girls on the Run y Heart & Sole tengan un(a) Amigo(a) Corredor(a) preestablecido(a). Tenga en cuenta que los padres y tutores son responsables de garantizar la supervisión adecuada de cada niña antes, durante y después de la carrera (incluso si la participante no tiene un(a) Amigo(a) Corredor(a) asignado(a). Los entrenadores son responsables del equipo, y no deben ser asignados como Amigos(as) Corredores(as) a individuos a menos que los entrenadores lo hayan aprobado por adelantado.

¿Qué pasa si no puedo encontrar una Amigo(a) Corredor(a) para mi participante?

¡Estaremos felices de ayudarles a encontrar uno! Tenemos voluntarios especiales (llamados Road Runners) que se inscriben para correr como Amigos(as) Corredores(as) con una participante durante los 5K. Los Road Runners son revisados antes de la carrera. Hágale saber a su entrenadora dos semanas antes del día de la carrera de 5K si desea que su participante sea emparejada con un Road Runner.

Girls on the Run of Northern Virginia
10301 Democracy Lane, Suite 100, Fairfax, VA 22030
703.273.3153
www.gotrnova.org



presented by:



Programa de precios para las Amigo(a) Corredor(a) del 5k: Otoño de 2022

La fecha de plazo para una camiseta es el 10 de octubre de 2022

- **PRECIO POR COMPRA ANTICIPADA (\$35):**
lunes, 15 de agosto - domingo, 2 de octubre de 2022
- **PRECIO REGULAR (\$40):**
lunes 3 de octubre - lunes 31 de octubre de 2022
- **PRECIO POR EL REGISTRO TARDE (\$45):**
martes, 1 de noviembre - viernes, 18 de noviembre de 2022
- **PRECIO POR EL REGISTRO DEL MISMO DÍA (\$50):**
19 y 20 de noviembre de 2022
- **Paquete Familiar de 4 – utilice el código FAMILY22F**
4to registro gratis al usar este código!

Utilice el enlace o el siguiente código QR para registrarse:

<https://www.pinwheel.us/register/index/Fall20225KEvent>





presented by:



Procedimiento de intercambio de Amigo(a) Corredor(a)

En caso de que un(a) Amigo(a) Corredor(a) previamente registrado ya no puede participar en el evento de la carrera de 5 km y se haya asegurado un(a) nuevo(a) Amigo(a) Corredor(a) para la participante, utilice las siguientes instrucciones para completar el intercambio de Amigo(a) Corredor(a):

1. Comuníquese con la gerente de GOTR NOVA 5K, Ashleigh Conrad, por correo electrónico a aconrad@gotrnova.org con la siguiente información:
 - a. Nombre de la participante
 - b. Nombre de el/la Amigo(a) Corredor(a) original y
 - c. Nombre de el/la nuevo(a) Amigo(a) Corredor(a)
2. Se le proporcionará un código para que el/la NUEVO(A) Amigo(a) Corredor(a) pueda completar un registro sin costo. El/la NUEVO(A) Amigo(a) Corredor(a) completará un registro de 5K visitando <https://www.pinwheel.us/register/index/Fall20225KEvent> y aplicará el código al finalizar la compra.
3. La oficina de GOTR se asegurará de que el/la nuevo(a) Amigo(a) Corredor(a) reciba su babero de carrera y esté debidamente registrada como el/la nuevo(a) Amigo(a) Corredor(a) de la participante.