

2026 Celebrate Your Start



FECHA Y HORA



DOMINGO, 31 DE MAYO DE 2026

La inscripción se abre a las 7:15 a.m.

El área de diversión abre a las 7:30 a.m.

Hora de inicio: 9:00 AM

LUGAR



Hood College, Coblentz Hall
650 Blazer Trail, Frederick, MD 21701
Estacionamiento en garaje de
Frederick Health; NO HAY
estacionamiento en Hood College
Campus

CUANDO LLEGUES



ENTRENADORES: Diríjase al Coach & Team Tienda para registrarse, deje los materiales de la temporada, reúnese con sus compañeros de carrera voluntarios (si corresponde) y luego reúnese con su equipo en la bandera de plumas de su equipo. ¡No te olvides de revisar nuestras actividades previas a la carrera!

PARTICIPANTES DE GOTR: Diríjase directamente al área de reunión del equipo en el patio para registrarse con los entrenadores y recoger los baberos. Luego, explore las divertidas actividades previas al evento hasta que comience el calentamiento del grupo.

COMPAÑEROS DE CARRERA Y PARTICIPANTES DE COMMUNTIY: Dirígete al Registro de entrada ubicado dentro de Coblentz Hall, piso inferior para tu babero y camiseta/camiseta sin mangas. A continuación, echa un vistazo a las actividades previas al evento hasta el calentamiento del grupo.

QUÉ LLEVAR Y VESTIR



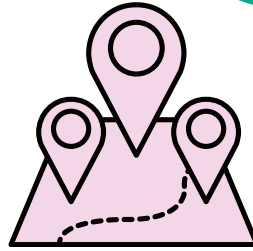
- Vístete adecuadamente para el clima.
- Ponte tu ropa favorita de GOTR (o tu camiseta oficial de 5K si eres miembro del equipo GOTR).
- Elige un calzado deportivo cómodo.
- Muestra tu espíritu con accesorios coloridos como gorras, gomas para el pelo, carteles, pegatinas, capas o tutús.
- Lleva una botella de agua llena

Si tienes alguna pregunta sobre la carrera de 5 km, comunícate con Girls on the Run escribe a info@gotrmidmd.org

2026 Celebrate Your Start



Haga clic aquí para ver el mapa interactivo del curso



MAPA DEL CURSO



HORARIO DE 5K

7:15 – 8:00 a.m.

Llegan participantes, familias, miembros del equipo GOTR y espectadores. Comienzan las actividades previas al evento.

8:40 – 8:50 a.m.

Calentamiento del grupo, anuncios de eventos.

9:00 a.m.

Inicio de la 5K

9:30 (tiempo estimado)

Premios de Finalistas Anunciados

9:45 a.m.

¡Comienza el desayuno después de 5K!

11:30 a.m.

Concluye el evento











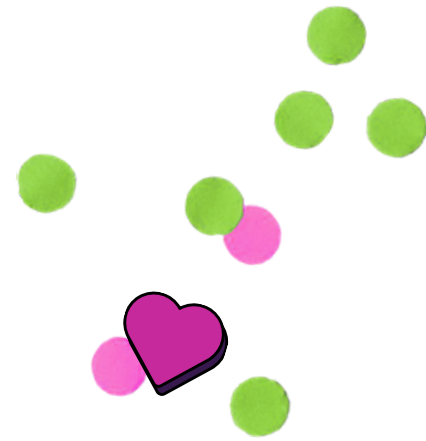
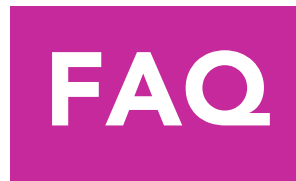
2026 Celebrate Your Start



MAPA DEL SITIO



	Registro		Aldea del Equipo		Los baños		Primeros auxilios
	Llegada del entrenador y equipo		Área de diversión familiar		Vendors & Community Partners		Registro voluntario



¿Qué es un compañero de carrera?

Se recomienda a todas las niñas que tengan un compañero para la carrera de 5 km. Un compañero de carrera garantiza la seguridad de cada participante y proporciona un apoyo alentador a lo largo de la carrera de 5 km. Los compañeros de carrera deben tener 16 años o más y pueden ser un miembro de la familia, un cuidador, un profesor, un entrenador u otra persona de confianza. Los compañeros de carrera no necesitan ser corredores, pero deben ser capaces de completar los 5 km (3.1 millas). ¡En esta guía se incluye un programa de entrenamiento de 5 km para caminar, correr o un poco de ambos! Todos los compañeros de carrera deben registrarse para el evento.

Los padres/tutores son responsables de garantizar la supervisión adecuada de cada niña antes, durante y después de la carrera de 5 km.

¿Qué pasa si no puedo participar y no puedo encontrar un compañero de carrera para mi participante de GOTR o Heart & Sole?

Estaremos encantados de ayudarte a encontrar un compañero de carrera. Tenemos voluntarios especiales que se inscriben para ser compañeros de carrera con las participantes durante la carrera de 5 km. Estos voluntarios deben completar una verificación de antecedentes antes del evento. Avísale al entrenador de Girls on the Run o de Heart & Sole antes del 15 de mayo si quieres que se asigne un compañero de carrera a tu participante.

¿Pueden los familiares y amigos venir a la carrera de 5 km para alentar a las participantes o deben inscribirse en la carrera para poder asistir?

Los espectadores podrán traer carteles y accesorios para alentar y demostrar su entusiasmo. Cualquier persona que quiera apoyar, alentar y vitorear a las corredoras será bienvenida; no es necesario que se inscriba como espectador.

How do I pick up my 5K packet?

Los compañeros de carrera podrán retirar su camiseta, su pechera y otros artículos de la carrera 5 km en el punto de retiro de kits el día de la carrera o antes del día de la carrera.

Aquí está el cronograma de retiro de kits:

- Miércoles, 27 de mayo, 4:00 - 6:30 pm, Oficina de GOTR (17 W Main St. Middletown MD 21769)
- Martes, 28 de mayo, 5:00-7:00pm, Attaboy Beer (400 Sagner Ave # 400, Frederick, MD 21701)
- En el sitio en Hood College el domingo 31 de mayo de 2026, a partir de las 7AM



¿Qué apoyo de interpretación hay en el lugar?

La señalización del evento el día de la carrera de 5 km estará disponible tanto en inglés como en español. Si te inscribes en la carrera de 5 km en el lugar, habrá miembros del equipo para apoyar a las corredoras en español y inglés en la carpa de inscripción.

Los anuncios importantes durante el evento se harán en español y inglés. Para los anuncios en ASL, consulta [location where ASL interpreter will be available] para la interpretación en ASL.

Si necesitas apoyo de interpretación en cualquier momento del evento, dirígete a registro voluntario o un miembro del personal de Girls on the Run o a un voluntario que podrá ayudarte.

¿Qué hay en la Villa del Corredor?

¡En la Villa del Corredor podrás inscribirte en la carrera de 5 km y retirar los kits así como participar de actividades, regalos, bailes y mucho más. También habrá productos de Girls on the Run a la venta.

¿Cómo podemos conocer a nuestro equipo antes del inicio de la carrera de 5 km?

¡Todos los equipos de GOTR y Heart & Sole podrán hacer el precalentamiento y comenzar la carrera de 5 km juntos! Tenemos puntos designados donde podrás encontrar a tu equipo. Aquí tienes un diagrama para saber dónde reunirte con tu equipo.

¿Qué debo hacer si mi hija y yo nos separamos durante la carrera de 5 km?

Antes del inicio de la carrera de 5 km, determina con tu hija el lugar de encuentro después de completar el circuito de 5 km. Si estás en el punto de encuentro y no encuentras a tu hija a la hora que esperabas, dirígete al [insert command center/lost child location]. Un miembro del personal hará un anuncio por el altavoz para que tu hija se reúna contigo en

¿Qué ocurre en caso de mal tiempo?

La carrera de 5 km no se suspende por mal tiempo! Sin embargo, la dirección del evento se reserva el derecho de cancelar o modificar el evento debido a condiciones peligrosas o desfavorables. Las tarifas de inscripción no son reembolsables en caso de cancelación del evento.

En caso de tener que cancelar la carrera de 5 km por razones de seguridad de las participantes, se enviará una notificación a todas las participantes y a los compañeros de carrera inscritos por correo electrónico y por mensaje de texto (si optaste por recibir actualizaciones por mensaje de texto de nuestro consejo).

¿Preguntas?

Si tienes alguna pregunta sobre la carrera de 5 km, comunícate con Girls on the Run escribe a info@gotrmidmd.org