

# LUS QHIA TXOG LUB KOOM TXOOS GIRLS ON THE RUN MINNESOTA FALL 2022 5K



## LUS QHIA TXOG LUB KOOM TXOOS GIRLS ON THE RUN MINNESOTA 5K

Girls on the Run Minnesota 5K yog lub koom txoos uas tseem ceeb tshaj plaws ntawm qhov kev kawm 10 lub lim tiam, 20 cov ntawv qhia tom qab lub khoos kas tsev kawm ntawv, uas yog siv lub zog ntawm kev khiav los npaj kom cov ntxhais muaj kev huab hwm tus kheej thiab kev uas neej nyob yam muaj kev noj qab haus huv. Koom nrog peb hauv kev ua koob tsheej rau lub zej zog uas muaj kev noj qab haus huv, kev noj qab nyob zoo thiab lub zog ntawm cov ntxhais!

## KEV TEEV NPE UA TUS PHOOJ YWG NROG KHIAV

Cov neeg koom nrog GOTR thiab cov kws qhia yuav cia li raug teev npe rau 5K! Txhua tus ntxhais yuav tsum tau sau npe ua Tus Phooj Ywg Nrog Khiav txhawm rau kom tau nrog nws ua ke mus rau hnuv sib tw. Tus Phooj Ywg Nrog Khiav yog txhua tus neeg loj muaj hnuv nyoog 18+ uas ntseeg siab tau, uas tuaj yeem khiav/taug kev nrog nraim ib sab ntawm lawv tus ntxhais thiab txhawb lub zog rau nws mus thoob plaws hnuv ua tiav no. Tag nrho txhua Tus Phooj Ywg Nrog Khiav, cov niam txiv, thiab cov phooj ywg uas yuav tuaj khiav 5k yuav tsum tau teev npe. Kev teev npe yog muaj nyob rau ntawm [www.gotrmn.org](http://www.gotrmn.org). Cov ntxhais thiab cov kws qhia tsis tas yuav tau teev npe rau 5K. Tus nqi teev npe thaum ntxov yog \$30, tus nqi sau npe hauj sim li ib txwm yog \$35, thiab tus nqi teev npe nyob kiag rau hnuv sib tw yog \$40, nrog rau tuaj yeem xaiv them nyiaj tau raws li koj muaj peev xwm. Cov Phooj Ywg Nrog Khiav yuav tau txais cov tsho t-shirts thiab lub tsho hnav sib tw los ntawm lawv pab pawg cov kws qhia GOTR nyob rau yav sawv ntxov ntawm hnuv sib tw; yuav tsis tau mus nqa pob khoom uas nws faib nws tawm.

## COV LWM

Tag nrho txhua pab neeg/txhua lub chaw yuav tau txais qhov xim ua lwm txhawm rau los npaj ua pab neeg hauv GOTR Race Village. Thov nrhiav koj qhov xim rau koj pab neeg thiab kos npe thaum koj tuaj txog rau ntawm qhov chaw sib tw. Peb yuav hu cov lwm los mus rau txoj kab pib ib lwm twg hauv 4-5 feeb uas yog pib thaum 9:00 Teev Sawv Ntxov.

**Lwm Xim Daj: Pab Neeg A - E**

**Lwm Xim Txiv Kab Ntxwv: Pab Neeg F - K**

**Lwm Xim Liab: Pab Neeg L - P**

**Lwm Xim Xiav: Pab Neeg R - Z**

Thov npaj tuaj kom txog ntawm lub koom txoos thaum 8:15 Teev Sawv Ntxov kom tau txais kev tso cai nres tsheb thiab taug kev 15 feeb ntawm qhov chaw nres tsheb mus rau kab pib sib tw.

## Lub Caij Nplooj Ntoo Zeeg 2022

Hnuv Tim: Hnuv Sunday, Lub Kaum Ib Hlis Tim 13 2022

Thaj Chaw: Minnesota State Fairgrounds, 1690 Como Ave, St. Paul, MN 55108

Sij Hawm: Kev khiav 5k pib thaum 9:00 Teev Sawv Ntxov, thov tuaj kom txog thaum 8:15 Sawv Ntxov



# LUS QHIA TXOG LUB KOOM TXOOS GIRLS ON THE RUN MINNESOTA FALL 2022 5K



## KEV NRES TSHEB THIAB SEEM KEV

Yuav muaj Chaw Nres Tsheb Dawb nyob hauv MN State Fairgrounds West thiab Qhov Chaw Nres Tsheb East Como (1690 Como Ave, St. Paul, MN). Tag nrho lwm txoj kev nkag mus rau Fairgrounds yuav raug kaw rau lub koom txoos no. Tom qab nres tsheb lawm ces mus rau txoj kev hla kev txhawm rau hla Como Ave thiab nkag mus rau MN State Fairgrounds. Peb yuav muaj cov neeg tuaj ua hauj lwm pab dawb thiab cov paib qhia koj mus rau txoj kab pib hauv Grandstand Infield. Kev ntuj ko taw ntawm qhov chaw nres tsheb mus rau txoj kab pib yuav siv sij hawm thaj tsam li 15 feeb. Thov npaj tuaj kom txog thaum 8:15 kom thiaj muaj sij hawm rau kev muaj tsheb coob thiab kev ntuj ko taw mus rau txoj kab pib txhawm rau nrhiav koj pab neeg. Metro Transit kuj muaj cov kev khiav tsheb tuaj rau ntam no thiab qee pawg neeg yuav caij tsheb npav ua ke tuaj ntawm lawv lub tsev kawm ntawv tuaj; thov nug koj cov kws qhia txog qhov no.

## HUAB CUA

Nov yog ib hnuv tseem ceeb rau cov neeg koom nrog GOTR thiab 5K yuav raug tsa nyob rau hnuv los nag los sis tshav ntuj. Yog ho pom tau tias cov xwm txheej sab nrauv tsis muaj kev nyab xeeb, ces peb yuav ceeb toom rau cov neeg koom nrog hauv email thiab hauv social media kom sai li sai tau. Tsis tas li xwb, koj kuj tseem yuav tuaj yeem mus saib peb nplooj Facebook hais txog rau cov xov xwm tshiab tau thiab: [www.facebook.com/GOTRMinnesota](http://www.facebook.com/GOTRMinnesota).

## TXOJ CAI KEV COJ TXOG FAB HAIV NEEG

Nov yog ib lub koom txoos uas tsis yog kev sib tw thiab peb thov txhawb kom txhua tus neeg "khiav yam muaj kev zoo siab." Txhawm rau ua kom txoj kev tsis txhob muaj chaw dawm kev rau txhua tus, peb thov kom cov neeg khiav qeeb, cov neeg maj mam ntuj taw thiab cov neeg maj mam mus npuab rau sab xis. Thov tsis txhob coj tsiaj tuaj.

