

# GIRLS ON THE RUN MINNESOTA OTOÑO 2022 5K GUÍA DE EVENTO



**¡ÚNASE A NOSOTROS DOMINGO EL 13 DE NOVIEMBRE EN MINNESOTA STATE FAIRGROUNDS POR UN 5K COMO NINGÚN OTRO!**

El Girls on the Run Minnesota 5K es el evento culminante de nuestro programa de 9 semanas, 18 lecciones después de la escuela, que a través del deporte de las carreras prepara a las niñas para una vida sana con autoestima. ¡Únete a más de 1,200+ niñas de más de 120 escuelas para una celebración comunitaria de salud, bienestar y el poder de las niñas!

## INSCRIPCIÓN

¡Los participantes y entrenadores de GOTR ya están registrados! Cada niña requiere un compañero de carrera (Running Buddy) para acompañarla el día del 5K. Un compañero de carrera es un adulto de confianza 18+ quien puede correr o caminar al lado de la niña durante la carrera del 5k. Todos los corredores incluyendo **compañeros, padres y amigos deben inscribirse para el 5K en [gotrmn.org](http://gotrmn.org) (las niñas ya están registradas automáticamente)**. El costo de inscripción es de \$30 antes del 23 de octubre y de \$35 del 24 de octubre al 12 de noviembre, y la inscripción el mismo día del evento estará disponible domingo el 13 de noviembre por \$40, con la opción de pagar lo que pueda. Los Running Buddies recibirán sus camisetas GOTR y pecheros de sus entrenadores de GOTR en la mañana del 5K.

## OLAS

A los equipos se les asigna un color de ola para organizar los equipos en el Race Village. Por favor busque el color y el letrero de su equipo cuando llegue al sitio de la carrera. Llamaremos a los equipos a la línea de partida cada 4-5 minutos comenzando a las 9:00am.

**Ola Amarillo: Equipos A - E**

**Ola Naranja: Equipos F - K**

**Ola Rojo: Equipos L - P**

**Ola Azul: Equipos R - Z**

Por favor, planea llegar al evento a las 8:15AM para estacionarse y caminar 15 minutos desde el estacionamiento a la línea de partida

## ETIQUETA DE LA CARRERA

Este es un evento no competitivo y invitamos a todos los corredores a ir a su "ritmo feliz". Para mantener el camino despejado para todos, pedimos a los corredores y caminantes más lentos, y personas utilizando cochecito de bebe que permanezcan a la derecha, dejando espacio para que pasen otros corredores. Por favor, no mascotas.

## Detalles del Evento

Domingo, el 13 de noviembre,  
2022

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

8:15AM Llegada

9:00AM Inicio de la carrera



Escanee el código QR con la cámara de su teléfono para acceder al formulario de inscripción para el 5k.

[www.gotrmn.org/5k](http://www.gotrmn.org/5k) | ¿Preguntas? [5k@gotrmn.org](mailto:5k@gotrmn.org)

# GIRLS ON THE RUN MINNESOTA

## OTOÑO 2022 5K

### GUÍA DE EVENTO



## ESTACIONAMIENTO Y TRANSPORTACIÓN

Habrà estacionamiento gratuito disponible en State Fairgrounds Como Parking Lots del este y oeste (1690 Como Ave, St. Paul, MN). Todas las demás entradas al Fairgrounds estaràn cerradas para el evento. Después de estacionarse, camina al cruce peatonal para cruzar Como Ave y entrar en los State Fairgrounds. Tendremos voluntarios y letreros dirigiendo a la línea de partida en el Grandstand Infield. El paseo desde el estacionamiento hasta la línea de partida tomarà aproximadamente 15 minutos. **Por favor, planea llegar antes de las 8:15am para dar tiempo para tráfico y para caminar hasta la línea de salida para encontrar a su equipo.** Metro Transit también tiene rutas disponibles y algunos equipos pueden estar viajando en autobús desde su escuela. Consulte con sus entrenadores.

## EL CLIMA

Este es un día importante para nuestras niñas y el 5K se llevará a cabo en la lluvia o en el sol. Si el clima es peligroso, notificaremos a los participantes a través de correo electrónico y medios sociales lo antes posible. También puede visitar nuestra página de Facebook para actualizaciones:

[www.facebook.com/GOTRMinnesota](http://www.facebook.com/GOTRMinnesota).

## CELEBRACIÓN

¡Este es un día especial de celebración y comunidad! ¡Los carteles, los globos y los accesorios son muy bienvenidos mientras celebramos nuestras chicas! No olvides compartir tus fotos de este emocionante día etiquetando GOTR Minnesota y/o usando el hashtag #GOTRMN5K



[www.gotrmn.org/5k](http://www.gotrmn.org/5k) | ¿Preguntas? [5k@gotrmn.org](mailto:5k@gotrmn.org)