

Guía familiar para la celebración de la carrera de 5 km Greater Kansas City el Otoño de 2023



Cada temporada de Girls on the Run (GOTR) concluye con una carrera de 5 km, alegre y divertida, no competitiva. Este cierre aporta a las niñas una sensación tangible de logro y la confianza necesaria para alcanzar sus sueños. ¡Esperamos que te unas a la carrera de 5K de fin de temporada para celebrar los logros de la niña GOTR a tu cargo, así como los de las niñas de Greater Kansas City!

Aquí están los detalles de la carrera de 5 km de esta temporada:

- **Fecha:** 4 de noviembre
- **Lugar:** Swope Park 3999 E Meyer Blvd, Kansas City, Mo 64132
- **Hora de inicio:** La Carrera iniciara a las 8:00am Recomendamos a las familias que lleguen entre las 6:30-7:00am
- **Hora de finalización:** El evento de 5K terminara a las 9:30 a.m.

¿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 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) **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.

¿Puede venir familia y amigos a la carrera de 5K para apoyar y se tienen que registrar?

Cualquier persona que guste apoyar al participante es bienvenida- No es necesario que se registren.

¿Cómo puedo recoger mi paquete para la carrera de 5K?

Los compañeros de carrera que se registraron antes de la fecha límite del 5 de octubre recibirán su paquete de carrera del entrenador de su niña.

Si no se registró antes del 5 de octubre, visítenos en uno de los lugares de recogida de paquetes el 3 de noviembre o el día de la carrera en el Pavilion para registrarse.

Aquí están los locales para la recogida de paquetes:

Viernes 3 de noviembre

12:00-7:00pm

- Norte: Dick's Sporting Good's en Zona Rosa (8665 NW Prairie View Rd, Kansas City, Mo 64153)]
- Sur: Dicks Sporting Good's en Town Center (11801 Nall Ave, Leawood, KS 66211)
- En el sitio de la Carrera: 4 de noviembre - Swope Park Bandstand Pavilion entre las 6 y 7 am
Recomendamos recoger los paquetes de ante mano.

Los paquetes de los acompañantes contiene un dorsal de Carrera de 5K

¿Cómo tengo que vestirme el día de la carrera de 5 km?

El día de la carrera de 5 km, las participantes de GOTR y Heart & Sole deberán llevar sus camisetas del programa, su dorsal, ropa deportiva y zapatillas para correr.

¡Hay que vestirse acorde al clima! La carrera de 5 km no se suspende por mal tiempo. Si hace frío, considera la posibilidad de llevar guantes, un gorro y una chaqueta. Si llueve, lleva un impermeable o poncho con el que puedas correr. Si hace calor, lleva ropa transpirable.

¿Qué apoyo de interpretación hay en el lugar?

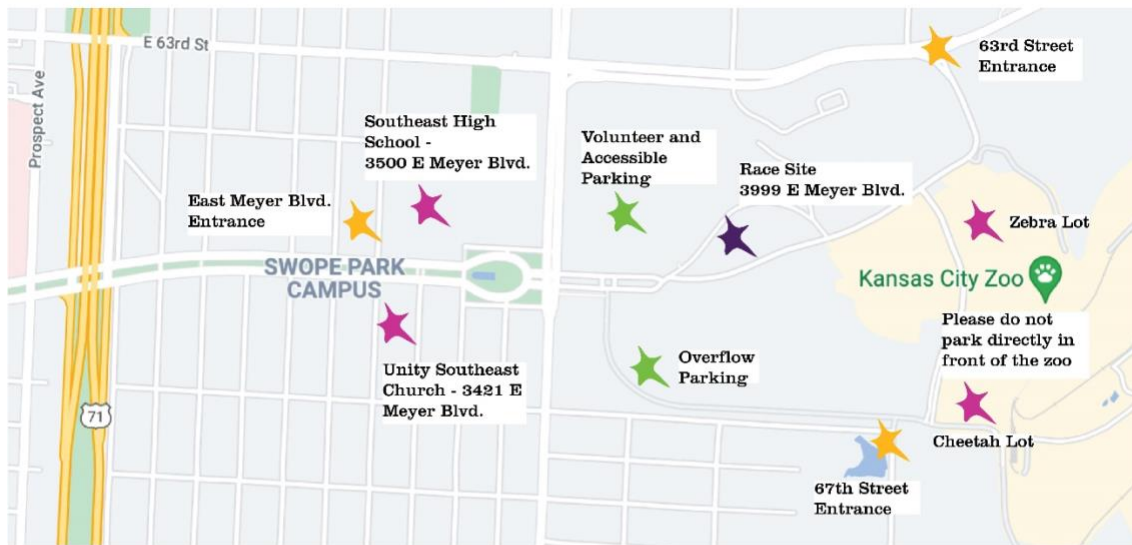
La señalización del evento el día de la carrera de 5 km estará disponible tanto en inglés como en español. Si te inscribes en la carrera de 5 km en el lugar, habrá miembros del equipo para apoyar a las corredoras en español en la carpa de inscripción.

¿Qué opciones de transporte hay?

Hay estacionamiento disponible en el lugar de 5K. Las carreteras a lo largo del recorrido de 5K comenzaran a cerrarse a las 7 am, **Alentamos a las familias a llegar entre las 6:30 y 7:30am para encontrar estacionamiento.** Esperamos cerca de 3000 participantes el día de la Carrera.

Algunos sitios de GOTR o de Heart and Sole pueden ofrecer la opción de un autobús del equipo para el transporte a la Carrera. Si hay un autobús disponible para su equipo, los entrenadores de su equipo le informaran.

NO SE PERMITIRA LA SALIDA DE AUTOMOVILES HASTA QUE SE REABRAN LAS CARRETERAS.



Girls on the Run 5K Parking



Park Entrances

63rd and Zoo Drive (Zebra Lot)
67th and Elmwood (Cheetah Lot)
3999 E. Swope (Grass Lots)



Race Site

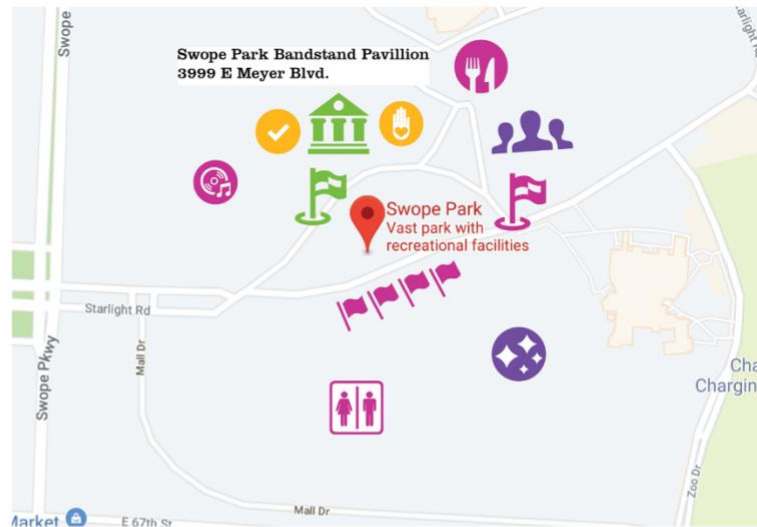
3999 E Meyer Blvd, Kansas City, MO 64132



Participant Parking



Grass Parking



School Village	Registration	Restrooms
DJ	Finish Line Hospitality for Participants	Spectator's Station Please meet your girl at her team's flag after the race
Finish Line	Water, fruit and race medals will be available at the finish line	Volunteer Check-in
Fun Zone, Open 6:00-7:15am	Starting Line	

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:

[illegible]

-Los baños estaran disponibles en el inicio/final de los 5K, tambien en la rotonda de Askew ave.

- La estación de agua estará disponible cerca de la marca de 1.5 millas en la rotonda en Askew Ave.

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

La bandera de tu equipo es el punto de encuentro de tu equipo antes de y después de los 5K. Si están separados tu y tu chica, hable con anticipación para reunirse en la bandera de su equipo. Si tiene alguna pregunta, puede encontrar al personal de GOTR en el Bandstand Pavilion para obtener ayuda adicional

¿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.

¿Preguntas?

Si tienes alguna pregunta sobre la carrera de 5 km, comunícate con Girls on the Run Kansas City en victoria.patrick@gotr.org