



Guía familiar para la celebración de la carrera de 5 km Greater Kansas City Primavera 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:** 6 de Mayo
- **Lugar:** Swope Park 3999 E Meyer Blvd, Kansas City, Mo 64132
- **Hora de inicio:** La Carrera iniciara a las 7:30 a.m. Recomendamos a las familias que lleguen entre las 6-6:30 a.m.
- **Hora de finalización:** El evento de 5K terminara a las 9 a.m. Se alienta a los participantes a utilizar la entrada gratuita al zoológico de Kansas City una vez que haya concluido la carrera de 5K . El código QR con su entrada gratuita se encuentra en su dorsal.

Inscripción:

Los compañeros de carrera pueden inscribirse para correr, caminar, saltar o rodar en la carrera de 5 km aquí: <https://www.pinwheel.us/register/index/Girls-on-the-Run-Serving-Greater-Kansas-City-Spring-2023-5K>

Recordatorio importante: Las participantes en el programa no necesitan estar registradas en la carrera de 5 km, dado que ya está incluida en su registro del programa. ***El registro a la carrera de 5 km es solo para los compañeros de carrera.***

Las inscripciones para la carrera de 5K están abiertas

- **Tarifa de inscripción temprana:** \$35
 - 4 al 28 de Febrero
- **Tarifa regular:** \$45
 - 1 de Marzo al 30 de Abril
- **Tarifa del día:** \$50
 - 1 al 6 de Mayo

¿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 acompañantes de carrera podrán recoger su dorsal y las botellas de agua conmemorativas en una ubicación de recogida de paquetes antes del día 5K o en el sitio en el día de carrera

Dónde y cuándo puedo retirar mi paquete para la carrera de 5 km?

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:

- 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: 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 una entrada del zoológico gratuita y una botella de agua conmemorativa

¿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. Los compañeros de carrera deberán llevar su camiseta de la carrera de 5 km, su pechera, 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?

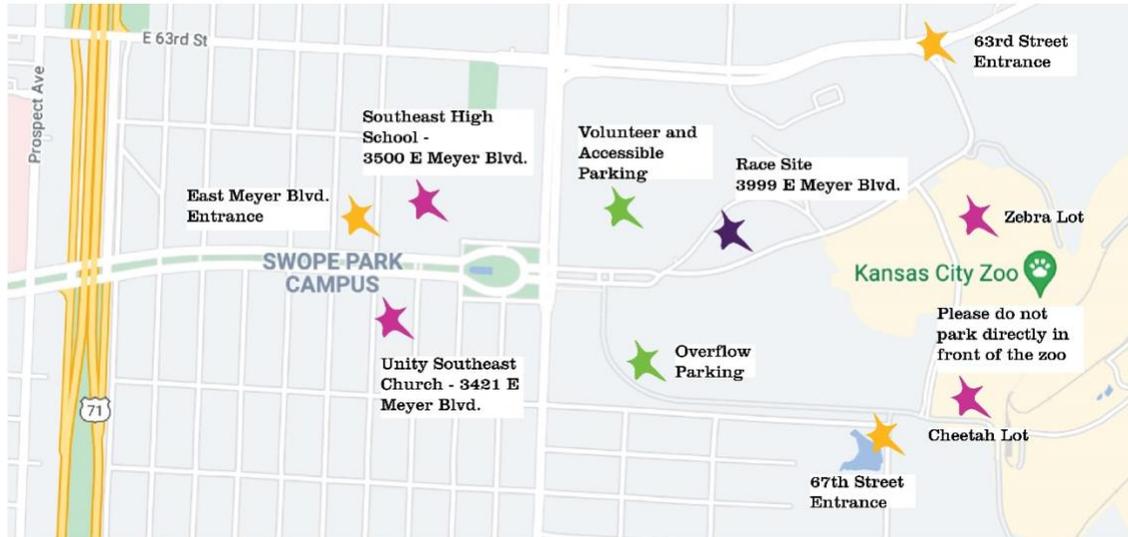
La señalización del evento el día de la carrera de 5 km estará disponible tanto en inglés como en español. Si te inscribes en la carrera de 5 km en el lugar, habrá miembros del equipo para apoyar a las corredoras en español en la carpa de inscripción.

¿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 y 6:30am. Para encontrar estacionamiento. Esperamos cerca de 4000 participantes el dia de la Carrera.

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

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

Como puedo encontrar mi equipo antes de la carrera de 5K?

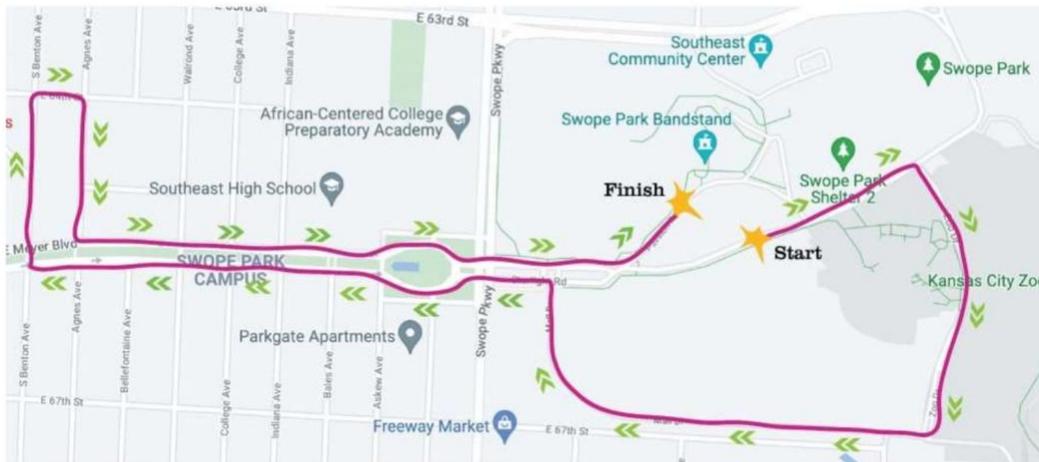
Todos los equipos de GOTR y Heart & Sole podrán hacer el precalentamiento y comenzar la carrera de 5 km juntos! Tenemos puntos designados donde podrás encontrar a tu equipo. Aquí tienes un diagrama para saber dónde reunirte con tu equipo:



Girls on the Run 5K Event Information

-  **School Village**
-  **Registration**
-  **Restrooms**
-  **DJ**
-  **Finish Line Hospitality for Participants**
 5K participants will receive a bag at the end of the race with water, fruit and race medal.
-  **Spectator's Station**
 Please meet your girl at her team's flag after the race
-  **Fun Zone,**
 Open 6:00-7:15am
-  **Starting Line**
-  **Volunteer Check-in**

¿Cuál es el circuito de la carrera de 5 km?



Girls on the Run 5K Race Route

 Race Direction

¿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.

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 Kansas City en victoria.patrick@gotr.org

¡Gracias a nuestros patrocinadores de la carrera de 5 km!

Nuestros patrocinadores locales y nuestros socios nacionales hacen posible cruzar la línea de llegada.

Socios nacionales



Patrocinadores locales