



Guía de Celebración de 5K Lehigh Valley – Primavera 2023

Cada temporada de Girls on the Run (GOTR) concluye con una alegre y divertida carrera de 5 km no competitiva. Esta culminación les da a las niñas una sensación tangible de logro y la confianza para alcanzar sus sueños. ¡Esperamos que te unas a los 5K de fin de temporada de esta temporada para celebrar los logros de tu chica GOTR, así como de las chicas de todo Lehigh Valley!

Aquí están los detalles del evento de 5K de esta temporada:

- **Fecha:** 19 de Mayo del 2024
- **Lugar:** DeSales University - University Center, 2755 Station Ave, Center Valley, PA 18034
- **Actividades previas a la carrera:** 8:45 AM
- **Hora de inicio de la carrera:** 10:00 AM
- **Hora de finalización:** Aproximadamente a las 11:30 AM

Cómo registrarse:

Los Running Buddies pueden registrarse para correr, caminar, saltar, saltar o rodar los 5 km. [Haga click Aquí.](#)

Recordatorio importante: los participantes del programa no necesitan estar registrados para los 5K; los 5K ya están incluidos en la inscripción al programa. **La inscripción para 5K es solo para Running Buddies.**

El registro de Online Running Buddy está actualmente abierto y se cerrará el 2 de diciembre. La inscripción el día de la carrera estará disponible antes del inicio del evento. Todos los participantes que se registren antes del 12 de noviembre tendrán garantizada la talla elegida para la camiseta del día de la carrera. Después de esa fecha, las camisetas estarán disponibles en los 5K por orden de llegada y no están garantizadas..

¿Qué es un Compañero de Carrera?

Se recomienda encarecidamente que todas las niñas tengan un compañero de carrera para los 5 km. Un Running Buddy garantiza la seguridad de cada participante y brinda apoyo alentador durante los 5 km. A cada niña se le permiten hasta dos Running Buddies. La edad sugerida para Running Buddies es 16 años o más, hombre o mujer, y puede ser un familiar, cuidador, maestro, entrenador u otra persona de confianza. Los Running Buddies no necesitan ser corredores, pero deben poder completar los 5 km (3,1 millas). ¡Hay un programa de entrenamiento de 5 km incluido en esta guía para caminar, correr o un poco de ambos! Todos los Running Buddies deben registrarse para el evento.

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

¿Es accesible el 5K?

¡Sí! El campo consta de 2 circuitos y puede ser completamente accesible mediante aceras y áreas pavimentadas en todo el campus. Además, el curso también se puede acortar fácilmente por motivos de accesibilidad. Si necesita la ruta accesible, comuníquese con [Liz Fones](#), Director Ejecutivo, para más detalles o visite la mesa de información el día de la carrera.

¿Pueden venir familiares y amigos a los 5K para animar o tienen que registrarse para asistir a los 5K?

¡Los espectadores están invitados a traer sus carteles positivos, equipo de animación y espíritu alegre! Cualquiera que quiera apoyar, animar y animar a los corredores puede asistir; los espectadores no necesitan registrarse.

¿Cómo recojo mi camiseta de 5K y mi pechera de carrera?

Los Running Buddies podrán recoger su camiseta de 5 km y su dorsal la mañana de la carrera. Los participantes del programa también recogerán sus dorsales la mañana del evento. Los Running Buddies preinscritos y los participantes del programa no necesitan ir a la mesa de registro: sus suministros estarán ubicados en la mesa de su equipo. La inscripción el día de la carrera está disponible en la mesa de inscripción. Se aceptan pagos en efectivo y crédito.

¿Qué me pongo el día de los 5K?

El día de 5K, los participantes de GOTR y Heart & Sole deben usar las camisetas del programa que recibieron durante la temporada, su pechera para correr, ropa deportiva y zapatos para correr. Los Running Buddies deben usar su camiseta de 5K, su pechera para correr, ropa deportiva y zapatos para correr.

¡Vístete para el clima! Los 5K se llevarán a cabo llueva o haga sol. Si hace frío, considere usar guantes, gorro y chaqueta. Si llueve, trae un impermeable o poncho con el que puedas correr. Si hace calor, usa ropa transpirable.

¿Se permiten perros en los 5K?

Solo perros de servicio, por favor.

¿Qué apoyo de interpretación está disponible en el sitio?

La señalización del evento el día de la 5K estará disponible tanto en inglés como en español. También habrá servicios de traducción disponibles el día de la carrera en la Mesa de Información.

¿Qué opciones de estacionamiento y transporte están disponibles?

Hay estacionamiento disponible en el lugar de 5K. Todos los automóviles y autobuses deben llegar antes de las 9:00 a. m. para estacionar en el estacionamiento designado para el lugar. Los voluntarios le indicarán dónde estacionar. **El estacionamiento para discapacitados estará ubicado en el estacionamiento de Billera Hall. Por favor permita tiempo adicional para el tráfico y el estacionamiento.**

Algunos sitios GOTR o Heart & Sole pueden ofrecer la opción de un autobús del equipo para el transporte a los 5K. Si hay un autobús disponible para su equipo, los entrenadores de su equipo le informarán.

¿Cuáles son las actividades previas a la carrera?

Antes del inicio de la carrera, tendremos disponible la inscripción para 5K y la recogida de paquetes. También tendremos a la venta productos de Girls on the Run, Mascot Mania, música, carpa para fotografías, Happy Hair y mesas de patrocinadores.

¿Habrá comida y bebida disponibles para comprar?

Habrá camiones de comida de los siguientes proveedores en el lugar:

- Trevelin Tom's Coffee
- Kona Ice
- Cactus Blue

¿Cómo nos reunimos con nuestro equipo antes del inicio de los 5K?

¡Todos los equipos de GOTR y Heart & Sole podrán calentar y comenzar los 5K juntos! Hemos designado lugares donde podrás encontrar a tu equipo.

Comuníquese con el entrenador de su equipo si tiene alguna pregunta sobre los detalles del lugar de reunión del equipo.

¿Qué es el curso de 5K?

[CLIC AQUI para ver el mapa del 5K](#)

El recorrido constará de 2 bucles y la parada de agua estará al final del primer vuelta.

¿Qué debo hacer si mi corredor y yo nos separamos durante los 5K?

Antes del inicio de los 5K, determine un lugar de encuentro con su corredor donde se encontrarán después de completar el recorrido de 5K. Si estás en el punto de encuentro y no ves a tu corredor a la hora esperada, dirígete a la carpa de Registro. El miembro del personal hará un anuncio por el altavoz para que su corredor se reúna con usted en la carpa de registro. Si un Running Buddy y un participante de la carrera se separan, habrá muchos voluntarios a lo largo del recorrido para asegurarse de que su niña cruce la línea de meta de manera segura.

¿Qué pasa si hay mal tiempo?

¡Los 5K se llevarán a cabo llueva o haga sol! Sin embargo, la dirección del evento se reserva el derecho de cancelar o modificar el evento debido a condiciones peligrosas o desfavorables. Los derechos de inscripción no son reembolsables en caso de cancelación.

En caso de que sea necesario cancelar los 5K por seguridad de los participantes, se enviará una notificación a todos los participantes y a los Buddy Runners registrados por correo electrónico y mensaje de texto (si optó por recibir actualizaciones por mensaje de texto de nuestro consejo).

¿Qué sucede después de que cada corredor cruza la línea de meta?

- ¡Los participantes de GOTR y Heart & Sole recibirán una medalla!
- ¡TODOS los participantes de GOTR y Heart & Sole recibirán un Kona Ice GRATIS!
- TODOS los corredores (participantes de GOTR y Running Buddies) recibirán un Philly Pretzel y agua gratis.
- ¡Toma fotografías y disfruta de tu logro!
- Animamos a todos los participantes de GOTR a quedarse y animar a todos los corredores hasta que el último corredor cruce la línea de meta.

Por favor ayude a mantener limpio el campus recogiendo su basura y llevándose todas sus pertenencias al salir. ¡Gracias!

¿Preguntas?

Si tiene alguna pregunta sobre los 5K, comuníquese con Girls on the Run Lehigh Valley al info@gotrlehighpocono.org.

¡Gracias a nuestros patrocinadores del evento 5K!

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



Major Program Supporters



Presenting Sponsor



Energy Award Sponsors

Allied Personnel Services
ESSA Bank & Trust
Great Scott Financial Services
Northeast Rehab

Star Power Sponsors

Bender Private Wealth Management
Capital Blue Cross
Dick's House of Sport
Junior League of the Lehigh Valley
Karam Orthodontics
Kristie Beitler, Esquire
Merrill Lynch
Move Forward Counseling

Cheer Squad Partners

Aardvark Sports Shop
Deer Park
Firefly Tri
Keystone Running Store
Kona Ice of Allentown

GOTR National Sponsors:



Gamma Phi Beta



26.2

**YOU'RE GONNA NEED MILK
FOR THAT.**

¡No olvides participar en ¡Get Your Tail on the Trail!



Creado en 2013 por St. Luke's University Health Network y Delaware & Lehigh National Heritage Corridor en el este de Pensilvania, Get Your Tail on the Trail es un programa gratuito destinado a ayudar a personas de todas las edades y capacidades a alcanzar sus objetivos personales de acondicionamiento físico y experimentar el aire libre. en senderos locales a través de desafíos del día a día, eventos públicos y premios motivadores. **Animamos a TODOS los participantes de GOTR y Running Buddies a registrarse, registrar sus millas de entrenamiento e incluso ganar la insignia oficial de 5K patrocinada por GOTR. Favor de Registrarse [AQUI.](#)**

**¡Estamos ansiosos por verte en el día
5K!**