



## Consejos para el día de la carrera – 20 de mayo de 2023

**Nombre de la carrera:** Girls on the Run 5K @Colfax

**Fecha:** sábado 20 de mayo

**Horario:** Llega a las 9:45 AM para el comienzo de la carrera a las 10:30 AM. ¡LLEGA TEMPRANO!

**Dónde:** City Park, Denver, CO.

**Comienzo de la carrera:** Entre Ferril Lake y el Museo de Naturaleza y Ciencias.

**Estacionamiento:** El estacionamiento será extremadamente limitado en las calles de los vecindarios aledaños a City Park. Recomendamos tratar de encontrar estacionamiento en los vecindarios al este de City Park frente a Colorado Blvd. Es altamente recomendable el uso de servicios de transporte público o de Uber/Lyft o que alguien le acerque a la carrera. *Por favor considera tiempo extra para estacionar para esta carrera en particular, ya que esperamos un alto número de corredores en este evento. \*Hay una carrera separada que comienza a las 9:00 AM. Esto impactará el estacionamiento aún más.*

Mapa de la pista y el área:

<http://www.runcolfax.org/races/colfax-5k/> (Ve hacia el final de la página).

Ten en cuenta que el evento no se suspende por lluvia.

**En la carrera, todos los equipos contarán con el letrero del equipo de sus escuelas/sitios. Este lugar se encontrará en la salida de la carrera a las 9:45 AM.**

**Todos los corredores deben registrarse para la carrera. Las niñas ya están registradas.** Para la seguridad de todos, es importante que todos los corredores en la pista de carrera lleven su identificador numérico. Cualquier persona sin identificador numérico en la carrera será removido de la pista. La inscripción online cierra el miércoles 17 de mayo a las 11:59PM en:

<https://raceroster.com/events/2023/67194/girls-on-the-run-colfax-5k>

### **PARTICIPANTES DE GIRLS ON THE RUN:**

- **Tus entrenadoras tendrán tu identificador numérico.**
- **Luego de retirar tu identificador, dirígete al letrero de tu equipo.** Aquí es dónde te encontrarás con tu entrenadora y tu equipo. Si no corres con tu padre/madre/guardián ¡asegúrate de que sepan que se encontrarán contigo bajo el letrero de tu equipo luego de la carrera!
- **¡Lleva puesta tu camiseta de Girls on the Run!**

### **PADRES:**

- Las niñas recibirán sus identificadores numéricos de sus entrenadoras el día de la carrera.
- Las niñas deben llevar puesta su camiseta de Girls on the Run el día de la carrera.
- **Para la seguridad de todos, es importante que todos los corredores en la pista de carrera lleven su identificador numérico. Si piensas correr debes estar registrado**
  - Los padres, miembros de la familia y amigos están invitados a registrarse y a correr con su niña. La inscripción online cierra el 17 de mayo a las 11:59 PM en:  
<https://raceroster.com/events/2023/67194/girls-on-the-run-colfax-5k>



- El costo de la inscripción previo al día de la carrera es de \$29. La inscripción el día de la carrera cuesta \$34 (y comienza a las 8:30 AM)
- **Retiro de identificadores numéricos para padres, familiares y amigos:**
  - Adelántate a la multitud: Padres, familiares y amigos pueden retirar sus identificadores numéricos el viernes, 19 de mayo desde la 1:00pm hasta las 8:00pm en la Colfax Expo en Empower Field en Mile High. Puede estacionar gratis en la Lote B.(Entrada en la puerta 7)
  - **Retiro de identificadores el día de la carrera:** El retiro de identificadores el día de la carrera estará disponible a partir de las 8:30 AM y se encuentra al oeste del Museo de Naturaleza y Ciencia. ([Mapa de Google Maps](#)). Los identificadores están organizados alfabéticamente por apellido. Encuentra la fila que corresponde con tu apellido.
- **RECORDATORIO: NO DEBES RECOGER EL IDENTIFICADOR NUMÉRICO DE TU PARTICIPANTE DE GIRLS ON THE RUN.** Todas las entrenadoras de Girls on the Run tendrán en su poder los identificadores para sus equipos.

## SEGURIDAD:

Anticipamos un gran número de personas el día de la carrera. La seguridad de todos es siempre la prioridad. Sabemos que participar en una carrera de esta magnitud puede ser un tanto abrumador.

**Por favor, reúnete con tu corredor en el área de encuentro después de la carrera.**

**Si no eres un corredor, por favor NO entres a la meta. Necesitamos mantener esta área libre para los corredores que cruzan la línea de llegada.** Guiaremos a los corredores a los letreros de sus equipos al finalizar la carrera, por favor encuéntralos allí.

**Se proporcionará agua a todos los corredores. Pedimos que los espectadores traigan su propia agua.**

Este 5K es un evento masivo y se administra como muchos otros grandes eventos con seguridad. **NO PUEDES dejar nada desatendido bajo el letrero de tu equipo durante la carrera en el predio.**

Aquí hay otras observaciones que pueden ayudar con algunas de tus inquietudes:

- Considera correr con tu hija. Será una experiencia maravillosa. Tendrás que registrarte para la carrera. Este es el link: <https://raceroster.com/events/2023/67194/girls-on-the-run-colfax-5k>
- Tenemos Running Buddies participando de este evento. Ellas aseguran que no haya ningún menor corriendo solo.
- El circuito está muy bien delimitado y hay muchos adultos que estarán ayudando a lo largo de la carrera.
- Habrá oficiales de policía en el evento. Se ocupan de dirigir el tráfico y también ofrecen seguridad durante el evento a todos los participantes y espectadores.
- Encuentra a tu equipo, familiares y amigos en el área de encuentro después de la carrera. Este será tu lugar de reunión después de la carrera. **NO CRUCES** la línea de meta.



## CONSEJOS PARA UNA CARRERA INOLVIDABLE:

- Llega temprano. Habrá mucha gente y te tomará tiempo extra encontrar a tu grupo y registrarte.
- Arregla tu ropa la noche anterior. Las niñas deben usar su camiseta de Girls on the Run.
- Hidrátate bien el día antes de la carrera. (toma mucha agua)
- Usa protector solar.
- Levántate 2 a 3 horas antes de la carrera para permitir que tu cuerpo se despierte y digiera el desayuno. Un desayuno ligero, como pan tostado, cereales y plátanos, son excelentes opciones.
- Bebe agua 2 horas antes del inicio de la carrera. NO tomes demasiada agua minutos antes de la carrera porque podría causarte calambres.
- Ve al baño antes de la carrera (habrá instalaciones disponibles en el sitio).
- Los corredores serán liberados por las olas. (marcado por número en su identificador numérico).
- Quédate con tu equipo y espera hasta que tu ola sea llamada para ingresar al área de inicio.
- No salgas muy rápido. Ve a tu ritmo.
- **¡Estírate! ¡Respira! ¡Diviértete! ¡Sí se puede!**

## MAPA DE LA CARRERA:

