



Consejos para el día de la carrera – 13 de mayo de 2023

Nombre de la carrera: Happy Smackah 5k

Fecha: Sábado 13 de mayo

Horario: Llegar a las 7:30 AM para el comienzo de la carrera a las 8:00 AM. ¡LLEGA TEMPRANO!

Dónde: McIntosh Lake en **Longmont**

Estacionamiento: El estacionamiento está disponible en Westview Middle School y en las calles cercanas al parque. Por favor: no te estaciones en Mariner Drive y asegúrate de respetar todos los conos en las áreas cercanas.

Comienzo de la carrera: McIntosh Lake – Lado sur del lago, cerca de Lakeshore Drive y Drake Street (mapa debajo).

En la carrera, todos los equipos contarán con el letrero del equipo de sus escuelas/sitios. Este es el lugar para que los equipos/niñas/familias se encuentren previo a la carrera. Aquí es dónde las familias se reencontrarán luego de la carrera. Los letreros estarán del lado sur de la línea de salida.

Todos los corredores deben registrarse para la carrera. Las niñas ya están registradas.

La inscripción online cierra el 11 de mayo:

<https://www.happysmackah.com/happy-smackah-registration/girls-on-the-run/>

PARTICIPANTES DE GIRLS ON THE RUN:

- **Tu entrenadora tendrá tu identificador. 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 retirarán sus identificadores numéricos con sus entrenadoras en el letrero de su equipo. Las participantes de Girls on the Run serán las únicas que recibirán identificadores para esta carrera.
- Las niñas deben llevar puesta su camiseta de Girls on the Run.
- **Si deseas correr, debes registrarte para la carrera.**
 - Los padres, miembros de la familia y amigos están invitados a registrarse. La inscripción online cierra el 11 de mayo en:
<https://www.happysmackah.com/happy-smackah-registration/girls-on-the-run/>



SEGURIDAD:

Anticipamos alrededor de 900 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.

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

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://www.happysmackah.com/happy-smackah-registration/girls-on-the-run/>
- El circuito está muy bien delimitado y hay muchos adultos que estarán ayudando a lo largo de la carrera.

CONSEJOS PARA UNA EXPERIENCIA EXITOSA DEL DÍA DE LA CARRERA:

- **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.



- 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.
- ¡Estírate! ¡Respira! ¡Diviértete! ¡Sí se puede!

Mapa la carrera:

