



# Girls on the Run 5K – Otoño 5K

Presentado por SSM Health

¡Girls on the Run 5K es el evento culminante de nuestra temporada!  
Estamos emocionados de celebrar todo lo que las niñas han logrado.

**Cuándo:** sábado 9 de noviembre de 2024

**Dónde:** Waunakee Village Center, 333 S. Madison St. Waunakee, WI 53597

**Hora:** Los terrenos de 5 km abren a las 7:45 a. m.; por favor tenga a su chica allí a más tardar a las 8:15 am. Los 5K comenzarán a las 9:00 am y comenzarán en oleadas. Las olas comenzarán a formarse a las 8:45 am. Con 2000 corredores y cientos de espectadores, planifique con anticipación el estacionamiento y la reunión con su equipo.

**Estacionamiento:** El estacionamiento está disponible en lotes designados y en las calles laterales del área. **NO SE ESTACIONE EN EL ESTACIONAMIENTO de CANNERY ROW SENIOR LIVING.** Consulte el mapa de terrenos y estacionamiento de 5K como referencia.

**Lugar de reunión del equipo:** Los participantes de GOTR y sus compañeros de carrera serán dirigidos al lugar de reunión de su equipo en el campo detrás del Village Center. Busque los letreros de 8 pies de altura. Los letreros de los equipos están etiquetados y agrupados por asignación de olas. En su señal, los entrenadores tendrán los dorsales y prendedores de 5K de las niñas. Las camisas GOTR deben usarse como la capa más externa; Los baberos se fijarán al frente para una fácil identificación.

**Registro:** Las chicas y entrenadores de GOTR ya están registrados para los 5K. Todos los compañeros de carrera y los corredores comunitarios deben registrarse, [www.girlsontherunscwi.org/5K](http://www.girlsontherunscwi.org/5K). El día de registro/en el sitio es de \$40. Las camisetas del evento estarán disponibles hasta agotar existencias para el día de los inscritos. Las tarifas no son reembolsables.

**Recogida de paquetes:** Los equipos (entrenadores y niñas) ya han recibido sus útiles de 5K (que incluyen camiseta, pechera de 5K y prendedores). Todos los demás participantes de 5K que se registraron antes del 20 de octubre recibirán sus paquetes en el sitio de su equipo. Los paquetes serán distribuidos por los entrenadores. Los participantes que se registren después del 21 de octubre serán contactados acerca de las opciones de recogida de paquetes. La recogida final del paquete estará disponible en el evento entre las 7:45 a. m. y las 8:45 a.m.

**Running Buddy/Community Runner:** La Girls on the Run 5K es un espectáculo del poder femenino. Como compañero de carrera o corredor de la comunidad, usted desempeña un papel especial para ayudar a inspirar salud, confianza y fortaleza en nuestras niñas. El evento no es competitivo ni cronometrado: el objetivo es terminar y alentar a otros en el proceso. Esperamos que se una a nosotros para animar a todos los participantes y celebrar nuestros logros colectivos. Choca esos cinco, palabras de aliento y aplausos motivadores son bienvenidos mientras todos corren (o caminan) a su "ritmo feliz".

**Espectadores:** Si los participantes tienen seguidores adicionales que no desean correr, pueden venir y animar. Los espectadores no necesitan registrarse para el evento.

**Fotos:** Focal Flame Photography regresa para capturar maravillosos recuerdos de 5K de todos los participantes en el recorrido de 5K y en la línea de meta. ¡Fotos digitales gratuitas estarán disponibles en línea después de los 5K!

**Tienda GOTR:** La tienda GOTR en el sitio abre a las 7:45 am y permanecerá abierta durante toda la mañana. Se encuentra al lado del mirador. ¡Ven a comprar nuestra mercancía para todos los entusiastas de GOTR en tu vida! Se acepta efectivo, cheque, tarjetas de crédito o Venmo.

**Unstoppable Us Participantes:** Recojan sus obsequios de agradecimiento en el mirador.

**Médico/Niño Perdido:** Hay un área designada para Médico y Niño Perdido ubicada cerca de la línea de salida.

**Seguridad/Etiqueta del Corredor:** Con el número de participantes en GOTR 5K, queremos ofrecer recordatorios sobre la seguridad y la etiqueta del curso.

- La ruta está permitida y aprobada por el Pueblo de Waunakee. Los carriles estarán cerrados para los 5K, pero las carreteras seguirán abiertas al tráfico. La ruta será monitoreada por voluntarios de seguridad de GOTR (con chalecos amarillos) que ayudarán a mantener a los corredores seguros y en el rumbo. Las intersecciones serán monitoreadas por la policía para garantizar un cruce seguro para los participantes.

- La ruta estará señalizada con conos y marcadores de kilómetros. Ayude a mantener a todos seguros permaneciendo dentro de los conos. Haga espacio para todos corriendo/caminando por la derecha y adelantando por la izquierda.

- Habrá una estación de agua a lo largo del recorrido, así como agua en la línea de meta.

**Actividades del Evento:** Las oportunidades estarán disponibles para que los asistentes celebren con sus compañeros de equipo en el área de reunión del equipo, junto a los letreros de sus sitios, e incluirán tatuajes temporales, firmas de camisetas, calentamientos de Zumba y ¡Jump Around con Bucky Badger! Las familias también están invitadas a tomarse fotos por todo el recinto con nuestra señalización festiva, visitar los puestos de los patrocinadores ¡y mucho más!

**Clima:** Correremos llueva o truene. ¡Por favor planea unirse a nosotros incluso si llueve! Si se viste en capas, use su camiseta GOTR 5K como capa exterior. Si existe la posibilidad de mal tiempo, trabajaremos con la policía local para determinar si el evento debe retrasarse o cancelarse. Cualquier actualización se comunicará a los entrenadores y familias por correo electrónico y se publicará en nuestro sitio web y página de Facebook.

**Perros y cochecitos:** Por cuestiones de seguridad, la edad de nuestros corredores y el tamaño de nuestro evento, no se permiten perros. Los corredores con cochecitos pueden comenzar después de que se hayan liberado todas las demás olas.

**Voluntario:** Organizar una espectacular celebración de 5K requiere la ayuda de más de 100 voluntarios. Si conoce a alguien que pueda ser voluntario, regístrese aquí: [www.girlsontherunscwi.org/5K](http://www.girlsontherunscwi.org/5K)

**Para obtener más información:** Visite [www.girlsontherunscwi.org/5K](http://www.girlsontherunscwi.org/5K) para registrarse, ver el mapa del curso, el mapa del estacionamiento, la cronología del evento, etc. Envíe un correo electrónico a [info@girlsontherunscwi.org](mailto:info@girlsontherunscwi.org) o llame al 608-831-4687.